The book cover features a complex, layered artistic background. At the top, a large, colorful butterfly with yellow, blue, and red wings is depicted. Below it, a nude female figure is shown in a standing pose. To the right, a lion's head and front paws are visible. The background is a mix of light blue, green, and white tones with various textures and faint text. At the top right, the word "DESIRE" is written in a stylized, pinkish-red font. At the bottom, the word "TRANSFORMED" is written in large, blue, block letters. The overall aesthetic is dreamlike and spiritual.

Cómo armonizar cuerpo, mente y espíritu  
mediante la interpretación de los sueños

# EL ARTE TIBETANO

de los

# SUEÑOS

Nida Chenagtsang

ediciones i

autoconocimiento



EL ARTE TIBETANO  
DE LOS SUEÑOS



# EL ARTE TIBETANO DE LOS SUEÑOS

Nida Chenagtsang

Título: El arte tibetano de los sueños  
Autor: Nida Chenagtsang  
Diseño de cubierta: Vicente Carbona  
Maquetación: Communico C. B.  
Traducción: Equipo de publicaciones de la Academia de Medicina  
Tradicional Tibetana de España (AMTTE)

Primera edición: septiembre 2011  
© del texto Academia Internacional para la Medicina Tradicional Tibetana  
© de la edición Integralia la casa natural, S. L.  
C/ Moratín 11, 4.º, 27B.  
46002 Valencia  
www.edicionesi.com  
info@edicionesi.com

Edita: Ediciones i  
Imprime: Gráficos, S. L.

ISBN: 978-84-96851-62-7  
Depósito legal: V-xxxx-2011  
Impreso en España

Reservados todos los derechos, ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso previo del editor.

# ÍNDICE

Nota aclaratoria .....	9
Introducción histórica .....	11
<b>PARTE I: ACERCA DE LOS SUEÑOS .....</b>	<b>13</b>
Capítulo I: Sowa Rigpa .....	15
El estado de equilibrio .....	16
Las causas del equilibrio .....	17
Métodos de diagnóstico .....	18
Métodos de curación .....	19
Capítulo II: La importancia de dormir .....	21
Los beneficios de dormir bien.....	21
Trastornos del sueño .....	22
Causas .....	22
Síntomas .....	23
Tratamiento .....	23
Capítulo III: Origen de los sueños .....	25
¿Qué es un sueño? .....	25
Función de los sueños .....	26
Todo el mundo sueña .....	26
Comprobar la salud .....	27
Mensajes de los sueños .....	28
Componentes de los sueños .....	29
<i>Lung (rlung)</i> .....	29
Consciencia .....	38
Canales .....	40
<i>Chakras</i> .....	46
Capítulo IV: Manifestación y tipos de sueños .....	54
Los sueños en la ciencia .....	54
El camino de la manifestación .....	55
La experiencia de los sueños .....	59
Los colores asociados con los sueños .....	59
La influencia del tiempo en los sueños .....	60
Los sueños en relación con la energía y la tipología .....	69
Capítulo V: Sueños patológicos .....	72
Los indicadores de salud y la posición para dormir .....	72
Desequilibrios físicos .....	73
Los órganos y sus conexiones con los sueños .....	73

La relación entre las estaciones y los órganos .....	74
Desequilibrios energéticos .....	76
La energía “La” ( <i>bla</i> ) .....	76
ལྷོ “La” ( <i>bla</i> ) durante la vida .....	77
El recorrido de la energía “La” ( <i>bla</i> ) .....	77
La energía <i>lung</i> y los sueños .....	80
Desequilibrios emocionales .....	80
Nudos .....	80
Advertencias .....	82
Capítulo VI: Interpretación de los sueños .....	84
Divisiones de los sueños .....	84
Símbolos. El lenguaje de los sueños .....	85
Análisis de los sueños .....	87
Listado para el análisis de los sueños .....	88
<b>PARTE II: ANÁLISIS DE LOS SUEÑOS</b> .....	91
Información general sobre el estudio de los sueños .....	93
Capítulo I: El trabajo con los sueños .....	94
¿Qué es el trabajo con los sueños? .....	94
El trabajo en grupo .....	95
El trabajo con autoentrenamiento .....	95
El trabajo con sueños para desbloquear emociones .....	96
Capítulo II: Práctica de los sueños .....	98
Métodos para la práctica de los sueños .....	98
La práctica del cristal .....	99
Capítulo III: Yoga de los sueños .....	100
Texto original del yoga de los sueños en el Yuthok Nyingthig .....	101
Primera parte: práctica durante el día .....	101
Segunda parte: práctica antes de quedarse dormido .....	101
Tercera parte: “atrapar” el sueño .....	101
Cuarta parte: transformación de los sueños .....	103
Elementos .....	103
Subyugar a los demonios .....	104
Tierra Pura .....	104
Práctica de yoga .....	104
Preparación de la práctica .....	105
Lugar .....	105
Cuerpo y mente .....	105
Comida .....	105
Tiempo .....	105
Práctica real del yoga de los sueños .....	106
Los tres canales .....	106



Nueve respiraciones de purificación. Expulsar el aire muerto .....	108
Cuatro etapas para la práctica .....	109
Cuatro procesos de la práctica del yoga de los sueños .....	110
Atrapar .....	110
Purificar .....	111
Evitar el miedo .....	112
Ilusión .....	113
Retiro de yoga de los sueños .....	113
Cinco sabidurías .....	114
La práctica de creación .....	117
Visualización del Buda de la Medicina .....	117
Meditación simple del Buda de la Medicina para calmar y atrapar la mente .....	119
<b>PARTE III: SIGNIFICADO DE LOS SUEÑOS .....</b>	<b>121</b>
Sueños de acuerdo con la tipología .....	123
Lista de símbolos .....	125
Ejemplos de sueños .....	140
Hormigas .....	140
Fiebre .....	140
Pez .....	141
Fortuna .....	141
Problemas de hígado .....	142
Luna .....	143
Sueños proféticos .....	143
Serpientes .....	143
Dientes .....	144
Mala posición para dormir .....	145
Ejemplos de sueños de los estudiantes .....	145
Memorias del pasado .....	145
Yoga del sueño .....	146
Sueño espiritual .....	146
Sueño profético/sueño opuesto/sueño de dientes ...	147
Sueño de elementos .....	148



## NOTA ACLARATORIA

En una obra de este tipo, el lector se encontrará en muchas ocasiones con términos originales tibetanos y optará, dependiendo de quien los reproduzca, o bien por transliterarlos, esto es, intentar representar o romanizar los signos del idioma tibetano con los signos de nuestro idioma para de esta forma poder tener la grafía original de la palabra, o bien por transcribirlos, esto es, acercar el sonido original de la palabra sin tener que utilizar necesariamente su ortografía original. Tanto la transliteración como la transcripción tienen sus ventajas y desventajas. Por ejemplo, con la transliteración el lector puede tener una idea muy precisa de la palabra tibetana que se intenta reproducir, pero es posible que pierda fluidez y comprensión en la lectura. Por el contrario, con la transcripción se pierde la imagen original de cómo se representa la palabra tibetana, pero se gana en la pronunciación y lectura de la palabra acercándonos lo más posible al sonido original. Por ejemplo, la palabra *bilis*, al transliterarla del idioma tibetano al castellano se escribiría así: *mkhris pa*, y en cambio al transcribirla se escribiría así: *tripa*.

Por ello, al encontrarnos con este tipo de dilema, hemos intentado optar por una solución intermedia o camino medio, esto es, poner en primer lugar la transcripción del término tibetano y a continuación entre paréntesis la transliteración. Por ejemplo, en el texto nos podremos encontrar con frases de este tipo: “un estilo especial tibetano de lectura del pulso llamado tsa pra (*rtsa pra*)” o de este otro: “la segunda energía es la bilis [en tibetano: *tripa (mkhris pa)*]”.

De todas formas, para no extenuar al lector con tanto término tibetano, cuando hemos visto que una palabra aparecía con demasiada frecuencia en el texto, hemos optado por incluir las dos, transcripción y transliteración, en las primeras apariciones de la palabra y luego por

dejar tan sólo la palabra transliterada, como en el caso de la palabra *lung* (*rlung*), que en gran parte del texto aparecerá tan sólo como *lung*.

Hay dos términos tibetanos en todo el manual que pueden dar lugar a confusión con palabras ya existentes en el castellano. Son las palabras: *La* (*bla*), que puede dar lugar a confusión con el artículo femenino *la*, y *terma* (*gterma*), que puede confundirse con el recinto público destinado a los baños. Por este motivo, estos dos términos siempre se verán entre comillas seguidos de su transliteración.

## INTRODUCCIÓN HISTÓRICA

La cultura tibetana tiene muchos y diferentes modos de explicar los sueños.

Podemos analizarlos desde un punto de vista espiritual, desde una perspectiva médica y desde una óptica ordinaria. En realidad, esta fuente de conocimiento mantiene su relevancia, ya sea desde el punto de vista médico, espiritual (religioso) u ordinario.

La medicina tibetana tiene cuatro mil años de historia (comparte la misma raíz con la tradición indígena bön), y es una de las formas más antiguas de práctica médica que se conocen. La primera explicación de los sueños en un texto tibetano es el *Yeye Monpei Milam* (*ye rje smon pa'i rmi lam*) (ཡེ་རེ་སྐོན་པའི་སྐེ་ལམ་), originario de la tradición bön.

Los primeros textos médicos tradicionales tibetanos se conocen como *Bum Shi* ('*bum bzhi*) (འབུ་མ་བཞི་). Los textos del *Bum Shi* hablan acerca de los sueños, e incluyen el significado de sus símbolos y sus diferentes divisiones.

El budismo comenzó a expandirse por el Tíbet a principios del siglo VII, después de haber sido traído por el maestro tántrico Padma-sambhava o Gurú Rimpoché –como era llamado en el Tíbet–, quien introdujo las teorías budistas del análisis de los sueños. A partir de ese momento los practicantes comenzaron a escribir otros textos sobre el análisis de los sueños.

Desde finales del siglo VII hasta principios del siglo VIII había dos textos espirituales principales para los sueños: un texto, de acuerdo con la tradición bön, es el famoso texto médico tibetano *Gyü Shi* (*rgyud bzhi*) (རྒྱུད་བཞི་), los *Cuatro Tratados Médicos*, que incluye una explicación de la tradición médica, y el otro texto, de acuerdo con la tradición budista, que fue escrito más tarde, en el siglo VIII, es el llamado *Yuthok Nyingthik* (*gyu thog snying thig*) (གཡུ་ཐོག་སྙིང་ཐིག་). En él se habla extensamente acerca

de la medicina tradicional tibetana y la práctica del yoga de los sueños desde una perspectiva budista.

Poco a poco, los diferentes maestros y médicos crearon los sistemas de análisis de los sueños. Los dos textos más famosos publicados son el *Mepo Shallung* (*mes po'i shal lung*) (མེཔོ་ཤཱལུང་), del siglo xv, y el *Vaidūrya Ngonpo* (*be du rya sngon po*) (བེདུརྱེ་ནང་པོ་), del siglo xvi. Ambos contienen unas explicaciones muy detalladas de los sueños desde el punto de vista de la medicina tradicional tibetana.

Más tarde, en el siglo xvii, el famoso médico tibetano Desi Sangye Gyamtso, uno de los principales discípulos del quinto Dalai Lama, encargó pintar un conjunto de *thangkas* sobre el estudio de los sueños en el estilo de su linaje. En aquella época, los pintores tibetanos pintaron varios aspectos de los sueños, incluyendo los diferentes símbolos y cómo éstos se manifestarían en ellos.

Con el tiempo los médicos tibetanos han ido creando diferentes sistemas de estudio de la medicina, incluido el de los sueños. Hay maestros tibetanos especiales llamados *tertons* (*gter ston*), que tienen la habilidad de localizar "termas" (*gter ma*) o enseñanzas ocultas. Estos *tertons* han creado una práctica especial para soñar.

Los médicos tibetanos utilizan los sueños para el análisis de las enfermedades o las dolencias, es decir, cómo relacionar los problemas físicos con el estado mental del paciente. En la medicina tibetana los sueños siguen siendo muy importantes en el análisis y el diagnóstico de la salud. Por supuesto, si no entendemos lo que son los sueños, si no entendemos su sistema o cómo llevar a cabo la práctica de soñar, es difícil asignar un entendimiento o significado a este estudio. Por esta razón, los doctores tibetanos crearon prácticas especiales para recordar e interpretar los sueños.

En los siglos xix y xx ha habido varios doctores que fueron grandes maestros, tales como Ju Mipham Namgyal Tso y Tagla Norbu, que expusieron todos los diferentes estudios relativos a los sueños en un sistema para llevar a cabo la práctica del sueño y la práctica médica concisa.

La medicina tibetana y el estudio de los sueños han llegado hasta nuestros días a través de un linaje ininterrumpido de conocimientos transmitidos.

PARTE I  
Acercas de los sueños





# CAPÍTULO I

## SOWA RIGPA

Sowa Rigpa (*gso ba rig pa*) (གསོ་བ་རྟོག་པ་) es el conocimiento de la curación en el Tíbet. El primer significado es “el conocimiento de la curación” o “la ciencia de la sanación”. Su objetivo fundamental es lograr el equilibrio relativo entre la causa y el efecto. El segundo significado es “el alimento de la consciencia”. Se refiere al equilibrio absoluto, el estado perfecto más allá de la causa y el efecto. Esto sólo puede lograrse a través de un profundo nivel en la tradición espiritual.

Muchos de los principios y conceptos en la cultura tibetana y su sistema médico ancestral tienen su origen en el estudio de la naturaleza, los árboles, las plantas y el comportamiento de los animales salvajes. Este conocimiento puede aplicarse a temas como encontrar el equilibrio de la salud, qué tipos de energías le afectan y cómo una persona debe vivir para mantener una buena salud. Los resultados de tales observaciones y los conceptos derivados se comparan con los seres humanos en general y su salud.

La medicina tibetana es un sistema natural que se basa en la observación de la naturaleza y, por lo tanto, para simplificar el estudio, se utilizan símbolos naturales, como el estudio de los árboles. Un estudio completo de medicina tradicional tibetana incluye noventa y nueve “árboles del conocimiento”. Esto ilustra una antigua forma de estudio en la que el árbol no sólo representa la forma humana, sino que también sirve como una guía intelectual para las enseñanzas médicas. Los árboles se convierten en un “mapa mental” de todos los aspectos de la medicina tibetana.

Los noventa y nueve árboles de la medicina tibetana se estudian uno tras otro. Según la tradición, se necesitan doce años para conocer el sistema completo de medicina tradicional tibetana, con todos sus

principios teóricos, así como los ejercicios prácticos. Sin embargo, en los tiempos modernos, sistemas de enseñanza como los empleados en la India y el Tíbet, donde el énfasis está en la parte teórica, los estudios duran cinco años.

## EL ESTADO DE EQUILIBRIO

El primer árbol describe la condición general de una persona y tiene dos “troncos”.

El primer tronco representa una persona sana en la que el cuerpo, la energía y la mente están en un estado de equilibrio. Un ser humano generalmente necesita un equilibrio en sus energías y la energía construye la conexión entre el cuerpo y la mente. Si la energía llega a estar desequilibrada, entonces el cuerpo y la mente también lo estarán, con lo que aparecerá una enfermedad. Por otro lado, un buen equilibrio resulta, en un cuerpo sano, una gran cantidad de energía vital, así como una mente clara, estable y feliz.

El término energía se refiere a un poder dinámico, que se considera la fuente de toda existencia. En el cuerpo es el principio psicofísico de la energía vital. Esta energía surge de los cinco elementos: espacio, aire, fuego, agua y tierra. En la visión tibetana, estos elementos son considerados a veces como cinco en número y otras veces cuatro. A veces el elemento espacio no se cuenta, porque es la forma en que los otros cuatro elementos se encuentran. Sin el espacio, la tierra, el agua, el fuego y el aire no pueden existir. La cualidad del espacio es el vacío y es la potencialidad en la que todos los fenómenos se originan. El viento tiene la cualidad del movimiento, del crecimiento y del desarrollo. El fuego tiene la cualidad de la velocidad y el calor, que llevan, a su vez, a la maduración. El agua tiene la cualidad del flujo y la cohesión. Por último, la tierra tiene la cualidad de la consistencia y la estabilidad.

Estos cuatro elementos pueden ser divididos en tres cualidades o energías. La primera energía es el viento [en tibetano: *lung (rlung)*], derivada del elemento viento; la segunda energía es la bilis [en tibetano: *tripa (mkhris pa)*], que se deriva del elemento fuego, y la tercera energía es la flema [en tibetano: *bedken (bad kan)*], que se deriva de los elementos agua y tierra. Estas tres cualidades se pueden dividir en dos naturalezas o características. El viento y la flema son de naturaleza fría, mientras que la bilis es de naturaleza caliente.

Las tres cualidades, derivadas de los cuatro/cinco elementos, son conocidas como los humores o energías internas y tienen varios aspectos que brindan diferentes funciones:

- Viento [tibetano: *lung (rlung)*]: derivado de los elementos del espacio y del viento.  
Se relaciona con el movimiento y la actividad.  
Regula el pensamiento y el habla.  
Controla el sistema nervioso, la respiración y la excreción.  
Las áreas relacionadas con el elemento aire incluyen: la cabeza, el cuello, los hombros, el pecho, el corazón, el abdomen superior, los codos, el intestino grueso, la pelvis, las muñecas, la parte baja del abdomen, las caderas, las rodillas y los tobillos.
- Bilis [tibetano: *tripa (mkhris pa)*]: surge del fuego.  
Está relacionada con el calor.  
Regula la temperatura corporal.  
Las funciones corporales incluyen: la digestión, la absorción y la nutrición, la función catabólica, el hambre y la sed, el valor, la motivación y las visiones.
- Flema [tibetano: *bedken (bad kan)*]: surge de la tierra y del agua.  
Tiene una naturaleza fría.  
Funciones corporales: la cohesión, la fluidez, la unión estructural del cuerpo, los fluidos corporales, las funciones anabólicas, el sueño, la paciencia y la tolerancia.

## LAS CAUSAS DEL DESEQUILIBRIO

El análisis de las diferentes energías y su equilibrio es el primer tronco y representa a un ser humano saludable. El segundo tronco del primer árbol describe las causas y los tipos de desequilibrio.

Todas las enfermedades son el resultado de comportamientos incorrectos que son su función kármica; el buen karma genera equilibrio perfecto o salud y el mal karma genera desequilibrio o enfermedad.

Según la medicina tradicional tibetana, las causas negativas se dividen en dos categorías: las causas primarias y secundarias:

- Las causas primarias surgen de los estados emocionales negativos y destructivos, tales como el enfado, la agresión, la lujuria, el apego insano (deseo) y la ignorancia.

- Las causas secundarias son factores persistentes y repetitivos, tales como una nutrición y estilo de vida equivocados, el tiempo (causas estacionales) y las provocaciones.

Las principales causas secundarias de la enfermedad son la dieta y el estilo de vida. Consideremos la muerte relacionada con las enfermedades cardiovasculares, cuyas principales causas tienden a encontrarse en los factores de la dieta y el estilo de vida. Sin embargo, tener consciencia de estos dos aspectos puede conducir a un estado saludable de la persona. Es decir, estar atento al estilo de vida incluye todos los factores: la cantidad de sueño, el ritmo diario, las horas de las comidas, el trabajo, el descanso, etc.

Del mismo modo, la dieta incluye factores tales como el tipo y la calidad de los alimentos, los tiempos de la comida, la cantidad, etc. De acuerdo con la tradición budista, “la liberación descansa en la palma de nuestra mano”. La medicina tradicional tibetana adopta el mismo enfoque con respecto a la salud: se encuentra en nuestra propia mano.

El tiempo como causa secundaria se refiere a los ritmos y las fluctuaciones en el medio ambiente, las condiciones de la luz, el clima y su influencia en los humanos. Hay ciertas combinaciones de elementos en cada estación, que a su vez se reflejan en las energías corporales, los hábitos alimentarios y el comportamiento.

La tercera causa secundaria es la provocación. Tradicionalmente, este término significa que espíritus invisibles envían energías negativas que influyen en la gente y producen enfermedades. La idea principal de la provocación es que los seres invisibles viven en el medio ambiente e influyen en el mundo humano. Este concepto se refiere a la relación de la persona con su entorno natural. Cuando no tenemos una buena relación con nuestro medio ambiente y los animales, o cuando destruimos la naturaleza, entonces creamos algo negativo. Un ejemplo simple es la contaminación del aire y el agua que, consecuentemente, causan muchos problemas de salud. En cuanto a los espíritus, se cree que la naturaleza es su reino, por lo tanto, se trata de cultivar una relación armoniosa con la naturaleza.

## MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO

El segundo árbol es el del diagnóstico y tiene tres troncos.

1. Inspección. La observación. El comportamiento y el aspecto físico del paciente se examinan con precisión y se realiza el primer diagnóstico, el análisis de orina (por ejemplo, los aspectos del color, el vapor, las burbujas, el olfato, los sedimentos, la oleosidad, etc.).

2. Palpación. El diagnóstico por el tacto. Se toman los diferentes pulsos del paciente. Dos aspectos principales se diferencian: la palpación para la disposición tipológica y la palpación para determinar el estado patológico. Los médicos tibetanos son entrenados en un estilo especial tibetano de lectura del pulso llamado *tso pra (rtsa pra)*, así como en el canto de mantras especiales durante una semana o incluso un mes para aumentar el poder de la lectura del pulso. Este método no se menciona en el Gyü Shi (*rgyud bzhi*), sólo en el Yuthok Nyingthig, considerada una práctica secreta, y por lo que sólo unas pocas personas conocen este método particular.

3. Anamnesis. La historia clínica. Se le pregunta al paciente sobre su estilo de vida, la dieta, sus sensaciones, sus estados emocionales y físicos, etc.

## MÉTODOS DE CURACIÓN

El tercer árbol es el del tratamiento. En la medicina tradicional tibetana, el tratamiento generalmente se divide en cuatro categorías.

- La *dieta* terapéutica, que es la mejor forma de tratamiento.
- Las modificaciones de los factores del *estilo de vida* (la rutina diaria, las horas de sueño, los gustos, etc.).
- Los *medicamentos*. La farmacología tibetana utiliza hierbas, minerales y pequeñas cantidades de sustancias de origen animal.
- La aplicación de *terapias externas*. Las terapias primarias son el masaje, la acupuntura, la moxibustión y las ventosas. Las terapias secundarias incluyen los baños herbales, las sangrías, las compresas, la terapia del palo y la moxibustión de Mongolia.

De acuerdo con la tradición *gterma*, la curación mántrica se encuentra en el quinto tronco. Se puede utilizar por separado como un tratamiento en sí mismo, o puede ser combinado con cualquiera de las cuatro modalidades de tratamiento mencionadas anteriormente a fin de aumentar sus efectos. Cuando se utiliza junto a la dieta, los mantras

pueden ser utilizados para dar poder a los alimentos con fines terapéuticos o para desintoxicar los alimentos contaminados. Alrededor de la casa, los mantras pueden crear un espacio de vida más cómodo, o mejorar la productividad y aumentar la comunicación en el ambiente de trabajo.

Los mantras escritos pueden ser usados como amuletos para protegerse de los accidentes y las lesiones, o para evitar las provocaciones de los espíritus. Se pueden combinar con medicinas herbales para mejorar sus efectos, de hecho, durante la composición de los medicamentos tradicionales tibetanos, se recitan muchos mantras curativos, incorporando la energía del sonido en estas complejas combinaciones de hierbas y minerales. Pueden usarse los mantras en unión con las terapias externas tradicionales tibetanas, tales como el masaje Ku Nye (*bsku mnye*), la acupuntura, la moxibustión, las ventosas y la aplicación de piedras calientes o las compresas de hierbas.

En resumen, los objetivos generales de la medicina tradicional tibetana se pueden explicar de dos formas:

- Aspectos preventivos. La prevención de la enfermedad a través del estilo de vida y la dieta correcta es fundamental. En esta época moderna, la mayoría de las enfermedades crónicas surgen como resultado del desequilibrio de la actitud mental, del estilo de vida y la dieta. La diabetes y las enfermedades cardiovasculares son ejemplos bien conocidos.
- Aspectos curativos. Una vez que surge el desequilibrio, la enfermedad se manifiesta abiertamente, y es necesario volver a crear el equilibrio a través del trabajo sobre la causa y el efecto. Esto significa, en primer lugar, atender a los factores dietéticos y al estilo de vida y, después, aplicar las terapias herbales y las terapias externas.

## CAPÍTULO II

### LA IMPORTANCIA DE DORMIR

#### LOS BENEFICIOS DE DORMIR BIEN

Dormir es tan importante como comer. Así como no podemos vivir sin comida ni bebida, no podemos vivir sin dormir. Es una verdadera necesidad biológica para la vida. Una de las mejores maneras de descansar la mente es tener un buen sueño.

Los beneficios de dormir bien son:

- Mente calmada y clara
- Equilibrio mental
- Energía fuerte
- Cuerpo sano, equilibrio corporal
- Salud corporal
- Buen sistema inmunitario
- Órganos tonificados

En los *Cuatro Tratados Médicos* [tibetano: *Gyü Shi (rgyud bzhi)*], el sueño se menciona como uno de los aspectos más importantes del estilo de vida individual.

El Tratado Explicativo dice: la falta de sueño por la noche conduce a un aumento de las características que perjudican nuestro cuerpo y por lo tanto hay que dormir confortablemente. Si uno no ha dormido la noche anterior, no debería desayunar a la mañana siguiente y tratar de dormir la mitad del período de la falta de sueño.

La falta de sueño en aquellos que tienen un cuerpo débil, están intoxicados, deprimidos o agotados debido a las actividades extenuantes, o entre las personas que hablan mucho, los ancianos o los miedosos, puede conducir a la pérdida de fuerza física y causar la inmediata

provocación de trastornos *lung* durante el principio del verano, debido al predominio de características ásperas elementales y a las noches cortas.

Para superar esto, se debe hacer una siesta durante el día para mejorar las características aceitosas y pesadas en el cuerpo. Sin embargo, dormir durante el día podría agravar la flema [tibetano: *bedken* (*bad kan*)] y causar inflamación, embotamiento, dolor de cabeza, letargo y mayor susceptibilidad a la infección.

Para superar el exceso de sueño, se recomienda inducir el vómito, ayunar y participar en actividades sexuales.

Beber leche caliente, yogur, cerveza o caldo de carne y la aplicación de aceite sobre la cabeza y en los oídos es útil contra el insomnio.

En el estado de vigilia estamos principalmente en la consciencia del intelecto. Durante el sueño, esta parte de la consciencia está cerrada y se abre otro tipo de consciencia, en la que tenemos capacidades especiales, como por ejemplo las "termas" (*gter ma*), el aprendizaje, los descubrimientos, etc.

El sueño proviene de los *chakras* y los canales en los que los ocho tipos de consciencias y el *lung* están circulando. Si bloqueamos este tipo de circulación natural, se producirán problemas. Si no dormimos durante la noche, tendremos sensación de aspereza y de no concentración. Es bueno dormir con el estómago vacío.

## TRASTORNOS DEL SUEÑO

### Causas

Los trastornos del sueño pueden tener sus causas en diferentes niveles. En un nivel mental, las causas pueden ser demasiadas emociones, especialmente un exceso de pensamientos y pensar más de lo debido, así como tristeza, dolor, estrés, etc.

También pueden derivar de una dieta inadecuada: dieta demasiado ligera, beber mucho café y té, bebidas estimulantes, tales como Red Bull, así como el consumo elevado de vitaminas y comer en exceso. También con un malestar estomacal o con el estómago vacío pueden surgir problemas.

Los estilos de vida con riesgo son el exceso de trabajo, el estrés físico, abusar del ejercicio físico extremo (por ejemplo, demasiado deporte), hablar e incluso la lectura para algunas personas. Cambiar de lugar



y estar en sitios desconocidos o no familiares pueden ser las causas de los trastornos del sueño.

En general, ciertos medicamentos pueden afectar al sueño. A veces, otros factores tales como los ciclos de la luna, la luna nueva y la luna llena, también pueden afectar al sueño. Un exceso de *lung*, el desorden de *lung* o la menopausia pueden causar también desórdenes del sueño.

## **Síntomas**

Algunas personas no pueden dormir, o se despiertan en mitad de la noche o demasiado temprano por la mañana. Dormir demasiado puede ser también un síntoma. Como resultado, puede darse una mente confusa y sufrir somnolencia durante el día.

## **Tratamiento**

Para tratar el insomnio podemos trabajar diferentes aspectos, tales como la dieta, el comportamiento, la medicina, etc.

### *Dieta*

- Leche caliente con semillas de lino o de comino.
- Caldo (de carne, hueso, pollo, etc.) con ajo y cebolla.
- Sopas vegetales con clavo y nuez moscada.
- Asafétida.
- Vino caliente o dulce.
- Manzanilla o té de hinojo.
- Evitar cualquier tipo de bebidas con cafeína (té, café, etc.).
- Evitar comidas estimulantes (refrescos, frutas).
- Evitar medicinas o vitaminas.

### *Comportamiento*

- Relajarse.
- Practicar ejercicios de respiración o meditación.

- Si se está ya en la cama y no se puede dormir después de 20 minutos, hay que levantarse y hacer algunos movimientos corporales suaves y moderados para distraer la mente.
- Tener relaciones sexuales puede ayudar (si alguien no tiene pareja, la masturbación es aceptable).
- Evitar los movimientos fuertes o el ejercicio físico.
- Evitar las actividades lúdicas estimulantes, como por ejemplo leer, ver la televisión, hablar, etc.

### *Medicina*

- “Agar 35”.
- “Dza ti bzhi thang”: nuez moscada, clavo, jengibre y comino en proporciones iguales. Beberlo con sopa o tomar una cucharilla del polvo triturado.

### *Terapias externas*

- Masaje en las orejas con aceite caliente.
- *Hor Me* en las Cinco Puertas del Viento (puntos de la coronilla, centro de las palmas de las manos y los pies).
- *Ku Nye* como automasaje con aceite de sésamo en la cabeza, la nuca, el pecho, las manos y los pies.
- Moxa en las puntas de los diez dedos de las manos y los pies.

### *Mantras*

- Recitar el mantra HE HE LA YO PAK TA YA, (ཧེ་ཧེ་ལམ་པག་ཏུ་ཡམ་མུ་), soplar en una semilla de lenteja y comerla.
- Recitar el mantra RI A HUNG (རི་ཨ་ཧཱུང་།).

# CAPÍTULO III

## ORIGEN DE LOS SUEÑOS

### ¿QUÉ ES UN SUEÑO?

La palabra tibetana para sueño es *milam (rmi lam)*. *Mi* significa manifestación y *Lam*, camino. La traducción literal debería ser el camino de la manifestación. Durante el día tenemos miles de pensamientos. Podemos interpretarlos como ondas o manifestaciones. Mientras estamos durmiendo, nuestra consciencia está haciendo una transición a través del sueño y las ondas se manifiestan como sueños.

Observando los sueños desde distintos puntos de vista, descubriremos diferentes aspectos. En una explicación natural, son el reflejo de nuestros pensamientos. Pero si vamos más allá del aspecto físico, podemos darnos cuenta de que los sueños son mucho más. Son como un tesoro de nuestra mente, de nuestro propio ser. A través de nuestras propias fantasías nos llevan a un mundo mágico donde los espíritus de la noche se están comunicando con nosotros.

<i>Reflejo de los pensamientos</i>	<i>Tesoro oculto de la mente</i>	<i>Profundo entendimiento de uno mismo</i>	<i>Viaje interno de los espíritus de la noche</i>
Pensamientos sutiles continuos Fuerza natural de la mente	Nuevos descubrimientos Recuerdos profundos Proféticos	Autodimensión Autocomunicación Autorreflexión	Símbolos Fantasía Mágico

## FUNCIÓN DE LOS SUEÑOS

### Todo el mundo sueña

Algunas personas creen que no tienen sueños. Pero, en realidad, todo el mundo sueña, aunque los sueños puedan ser poco claros o fáciles de olvidar. Con diferentes métodos, los sueños pueden llegar a ser más claros y más fáciles de recordar. En algunos casos muy particulares, hay practicantes muy bien entrenados en quienes la energía sólo se mueve desde el *chakra* del corazón hasta el interior del canal central, donde ésta permanece. Por lo general, la energía no se queda en el canal central, sino que rápidamente se va hacia el canal izquierdo y el derecho, y da comienzo a la experiencia del sueño.

Soñar es importante para todo el mundo por diversas razones, aunque muchas personas no le dan ningún valor. Pensar de esta forma significa que no hay una comprensión clara de cómo los sueños reflejan nuestro estado de salud física y mental, y de que soñar es una parte significativa de nuestro bienestar.

A través de los sueños podemos entender muchas situaciones que están relacionadas con la enfermedad. En la cultura occidental, los sueños se utilizan a veces en psicología con la creencia de que están conectados a nuestra mente y por lo tanto pueden ser una manifestación de los problemas mentales. Los famosos psiquiatras occidentales Freud y Jung escribieron muchos libros analizando los sueños desde el punto de vista de la comprensión de las enfermedades mentales. Después de numerosas investigaciones y exposiciones, muchos médicos y psicólogos han aportado más explicaciones acerca de los sueños y han desarrollado diferentes escuelas sobre el análisis y la terapia del sueño.

La función de los sueños puede se puede dividir en cinco puntos:

- Protección de la salud
- Guía para la vida
- Comprensión de uno mismo
- Gurú interior
- Revelar conocimientos

1. Protección de la salud. Así como nuestro sistema inmune nos protege de las enfermedades externas, los sueños son como un sistema inmune mental que nos previene de perturbaciones mentales externas.

2. Guía para la vida. A través de la manifestación de nuestras experiencias pasadas, los sueños pueden mejorar nuestro aprendizaje y mostrarnos el resultado de las condiciones actuales desconocidas para nosotros, así como las situaciones futuras de nuestra vida, nuestras relaciones, el trabajo, las actividades y otras necesidades básicas vitales.

3. Comprensión de uno mismo. Todo lo que se manifiesta en los sueños viene de nosotros mismos. En el análisis de los sueños es importante conocer estas cuestiones del subconsciente, de qué no somos conscientes cuando estamos despiertos. Si tenemos un sueño extraño, éste es también parte de nosotros. En última instancia, este tipo de sueño no debería resultarnos extraño.

4. Gurú interior. En el aspecto espiritual, nuestro sueño es un maestro interior que nos está enseñando y nos permite experimentar la verdadera naturaleza de todos los fenómenos. Por ejemplo, todo el sueño es una ilusión perfecta y es la única oportunidad en la que se puede experimentar el verdadero significado de la ilusión sin palabras.

5. Revelar conocimientos. En el sueño podemos llegar a unas dimensiones más profundas. Estas dimensiones son como una casa con un tesoro infinito, llena de conocimientos ocultos. En el Tíbet hay una tradición llamada "terma" (*gterma*) que se refiere a este tesoro oculto, que se puede encontrar tanto en la dimensión material como en la dimensión mental. La parte mental se llama "terma de la mente", que los grandes practicantes pueden revelar como un conocimiento oculto a través de sus sueños o experiencias de meditación.

## Comprobar la salud

La medicina tibetana no sólo utiliza los sueños para analizar los problemas mentales y para comprobar el equilibrio de la mente, sino también para analizar los problemas físicos. Desde un punto de vista médico tibetano, el cuerpo físico no sólo pertenece al reino de lo físico o de lo material, sino que está interconectado con nuestros niveles de energía y los elementos.

Cuando entendemos estos diferentes niveles de conectividad, podemos conseguir resultados o explicaciones diferentes acerca del cuerpo. Comprender su estado real significa comprender los diferentes niveles de los elementos: los elementos puros, los componentes de la energía y los elementos físicos o materiales.

Puesto que soñar está relacionado con los elementos, las energías y, naturalmente, el cuerpo físico, a través del sueño podemos entender el desequilibrio de los elementos y las energías, e incluso los desequilibrios físicos. Los médicos pueden utilizar los símbolos de los sueños como indicadores de cómo curar o prevenir los diferentes problemas.

Con el fin de prevenir una enfermedad, hacer un diagnóstico o un tratamiento, necesitamos entender los elementos, las energías y la condición física de la persona, lo cual es posible a través de la comprensión de sus sueños. De este modo entendemos por qué el estudio de los sueños es tan importante para la salud.

## **Mensajes de los sueños**

Los sueños también son importantes en nuestra vida diaria porque nos proporcionan advertencias. Algunos sueños se relacionan con nuestro futuro y no sólo nos dan mensajes sobre lo que nos está sucediendo, sino también de la vida de nuestros amigos, familiares y compañeros de trabajo. Con la comprensión de los sueños podemos modificar y adaptarnos a una situación o entender mejor el flujo de nuestra vida.

Una función especial de los sueños es aumentar nuestra sabiduría y capacidad mental. Esto se puede lograr a través de los sueños proféticos y con las enseñanzas que nos llegan durante el sueño.

En nuestra vida diaria hay muchas situaciones o problemas a los que no somos capaces de encontrar una solución o un método de resolución.

A menudo luchamos con problemas relacionados con el trabajo, el estudio, la práctica y los problemas con otras personas. Estas cuestiones se pueden simplificar mediante el desarrollo de la capacidad de practicar con los sueños y obtener la sabiduría para disolver los problemas cotidianos.

Ésta es la razón por la que los sueños son muy importantes para nuestra salud y el bienestar mental. En un ciclo de veinticuatro horas pasamos un promedio de siete u ocho horas durmiendo y soñando. Algunos sueños son desagradables y a la gente, por lo general, no le gusta esta experiencia; sin embargo, lo negativo es también una parte de nuestra vida y es importante que tratemos de entenderlo y utilizarlo de una manera positiva.

Ahora, al comprender por qué el sueño es una parte importante de nuestra vida y explorar cómo se manifiesta, podemos analizar aspectos más específicos del sueño.

## COMPONENTES DE LOS SUEÑOS

Antes de llevar a cabo la práctica del sueño, es esencial entender la base de los sueños. Se manifiestan a través de nuestros *chakras*, canales, energías sutiles y consciencia.

Por lo tanto, tenemos que conocer estos elementos básicos antes de empezar a estudiar los sueños. Los componentes principales del sueño son:

<i>Lung (rlung)</i>	<i>Consciencia</i>	<i>Caminos de energía</i>
Energía vitalizante de la fuerza biológica (movimiento biológico)	Reacciones de la consciencia	Canales <i>Chakras</i>

### *Lung (rlung)*

En la medicina tibetana todos los fenómenos están basados en los cinco elementos: espacio, viento, fuego, agua y tierra, que pueden ser simplificados para un uso práctico y un fácil entendimiento.

Los cinco elementos están representados en el mandala budista.

Como el espacio es la base de los demás, éstos se pueden reducir a cuatro elementos, tal como se contemplaba en la antigua filosofía griega o medicina griega Unani.

Los elementos tierra y agua pueden combinarse para crear la flema. El sistema de tres elementos o tres humores se usa en la medicina tibetana, así como en la medicina tradicional india ayurveda.

Mediante la combinación de la flema y el viento, sólo quedan dos elementos, que pueden ser descritos como frío y caliente. Este principio se utiliza en la medicina tradicional china y se llama Ying y Yang.

Como se menciona más arriba, los tres humores o energías derivan de los cinco elementos, de los cuales el viento o *lung* es el más importante:

1. Aire o energía viento [tibetano: *lung* (*rlung*)]: energía del movimiento; a veces, nos referimos a ella como el artista de los sueños o el actor de nuestra vida.
2. Energía del agua y la tierra: energía flema [tibetano: *bedken* (*bad kan*)].
3. Calor o energía: bilis [tibetano: *tripa* (*mkhris pa*)].

En todos los estudios tibetanos y en los estudios de la antigua Asia Oriental, el entendimiento del *lung* es muy importante. En el estudio de los sueños, el entendimiento del *lung* es significativo. En los estudios y en la cultura de la India, este tipo de energía se denomina *prana*, en China la denominan *chi* (qi) y en Japón la denominan *ki*. Todo este tipo de conocimiento ancestral considera la energía *lung* como un tipo especial de energía.

Hay diferentes divisiones del *lung*. Por ejemplo, se puede dividir en viento burdo y en viento sutil. Las dos categorías del *lung* son:

རགས་རྩུང་ <i>Rag lung</i> ( <i>rags rlung</i> )		ཐ་རྩུང་ <i>Thra lung</i> ( <i>phra rlung</i> )	
Significa ‘movimiento burdo’, también llamado “le <i>lung</i> ” ( <i>las rlung</i> ) ( <i>lung</i> kármico o de la acción) y funciona a un nivel físico. A través de la ley de la interdependencia, es el motor de nuestro cuerpo.		El movimiento sutil funciona a un nivel mental. Es la parte de nuestra energía que impregna el espacio. Como todo el espacio exterior está lleno de <i>thra lung</i> ( <i>phra rlung</i> ), éste no es diferente del espacio. “El espacio está lleno de nuestra consciencia (mente). No hay diferencia entre el espacio y la mente”.	
རྩུང་བའི་རྩུང་ <i>Tsawei lung</i> ( <i>rtsa ba'i rlung</i> ), 5 <i>lungs</i> raíces, representando los 5 budas.	ཡན་ལག་རྩུང་ <i>Yenlag lung</i> ( <i>yan lag rlung</i> <sup>1</sup> ), 5 <i>lungs</i> ramas, representando los 5 bodhisattvas.		
		Aspecto <i>impuro</i> Ésta es nuestra visión normal.	Aspecto <i>puro</i> También es llamado ཡེ་ཤེས་རྩུང་, <i>Yeshe lung</i> ( <i>ye shes rlung</i> ) ( <i>lung</i> de la sabiduría primordial). Está más allá de la causa y el efecto.

<sup>1</sup> ཡན་ལག་རྩུང་ *Yenlag lung* (*yan lag rlung*) se denomina *lung* ramas o secundarias porque son como pequeñas ramas del viento que sostiene



la vida (*srog 'dzin rlung*). Aunque su localización real es el cerebro y su función principal es activar los órganos de los sentidos, cada uno de ellas está conectado a un órgano interno.

### Las cinco energías lung raíces

1. སློབ་འཛོན་རྒྱུད་ *Sogdsin lung (srog 'dzin rlung)*: viento que sostiene la vida.
2. གྱེན་རྒྱུ་རྒྱུད་ *Gyengyu lung (gyen rgyu rlung)*: viento ascendente.
3. ལྷན་བྱོན་རྒྱུད་ *Kyabye lung (kyab byed rlung)*: viento omnipresente.
4. མེཎ་མཉམ་རྒྱུད་ *Meñam lung (me mnyam rlung)*: viento metabólico.
5. ཐུར་སེལ་རྒྱུད་ *Thursel lung (thur sel rlung)*: viento descendente.

སློབ་འཛོན་རྒྱུད་ *Sogdsin lung (srog 'dzin rlung)*, el viento que sostiene la vida, es el principal y afecta a los otros cuatro. Al encontrarse localizado en la cabeza, está conectado con las emociones, razón por la cual los aspectos emocionales tienen un efecto en nuestro cuerpo fisiológico. Esto también funciona en el sentido contrario, los problemas físicos pueden perturbar nuestra mente.

### Las cinco energías lung ramas o secundarias

Lung	Localización	Órgano conectado	Potencial	Energía circulante
ལྷུ་རྒྱུད་ <i>Lü lung (klu rlung)</i> Viento serpiente	Ojos	Intestino delgado	Visión, auto-protección contra enfermedades	Saltar y circular
རུས་སྐལ་རྒྱུད་ <i>Rübal lung (rus sbal rlung)</i> Viento tortuga	Oreja	Hígado	Función auditiva	Circula fuertemente
ཅུངས་པ་རྒྱུད་ <i>Tsangpa lung (rtsangs pa rlung)</i> Viento lagartija	Nariz	Pulmones	Olfato	Fácil de irritar

<i>Lung</i>	<i>Localización</i>	<i>Órgano conectado</i>	<i>Potencial</i>	<i>Energía circulante</i>
ལྷ་ཡིན་ཡེན་ལག་རླུང་། <i>Lha yin yenlag lung (lha sbyin yan lag rlung)</i> Viento espíritu	Lengua	Corazón	Energía espiritual y divina, gusto	Circula extremadamente
གཞུ་རྒྱལ་རླུང་། <i>Shu gyal lung (gzhu rgyal rlung)</i> Viento arco de la victoria	Piel	Riñones	Sentido del tacto	Como una flecha

### *Las cinco energías lung elementales*

Otra división es el sistema de las cinco energías *lung* elementales, que a veces se considera una parte del sistema de energías *lung* ramas o secundarias. Dependiendo de los diferentes puntos de vista, puede haber dos o tres divisiones de vientos burdos (*rag rlung*), con diez o quince diferentes tipos de vientos.

<i>Lung elementales</i>
ཇུ་རླུང་། <i>Chu lung (chu rlung)</i> (viento agua)
རླུང་རླུང་། <i>Lung lung (rlung rlung)</i> (viento viento)
སཱ་རླུང་། <i>Sa lung (sa rlung)</i> (viento tierra)
མེ་རླུང་། <i>Me lung (me rlung)</i> (viento fuego)
ནམ་ཁའི་རླུང་། <i>Namkhai lung (nam kha'i rlung)</i> (viento espacio)

## *Movimiento constante*

La primera explicación del *lung* se refiere al movimiento, que es la verdadera función de este elemento o energía. A través del examen de nuestra existencia, podemos ver claramente que todo está conectado con el movimiento. Cada parte de nuestro cuerpo físico y nuestra mente están conectados con el movimiento.

Si no hay movimiento, no hay desarrollo y por lo tanto no hay función. Todas las funciones trabajan a través de este tipo de energía *lung*.

## *El caballo ciego y el hombre sin piernas*

El *lung* empieza con la consciencia y siempre está vinculado con ella: ellos dos surgen y se desarrollan juntos. La consciencia surge en el momento de la concepción y el *lung* es parte integrante de la existencia de la consciencia.

Todos hemos experimentado tener muchos pensamientos que pasan rápidamente a través de nuestra mente y todos somos conscientes de la rapidez con la que las emociones cambian y, de hecho, están siempre cambiando.

Este flujo de energía o movimiento es lo que hace que la consciencia funcione.

El funcionamiento conjunto de estos dos elementos (la consciencia y el *lung*) crea los sentimientos, las emociones, los pensamientos, la concentración, la inteligencia y la memoria. En la ciencia de la mente, la energía no puede separarse de la consciencia.

La consciencia y el *lung* son la combinación que se necesita para tener claridad.

El *lung* no tiene claridad ni luz, pero la mente puede funcionar con claridad si tiene movimiento.

Si un caballo no tiene ojos no puede ver, pero si tiene piernas todavía puede correr. Si una persona está consciente, pero no tiene piernas, puede tener claridad y consciencia pero no puede caminar ni actuar. Con los ojos abiertos, la persona puede ver colores y luces, pero no puede procesar la información. La persona con consciencia tiene claridad, pero no puede correr y un caballo sin consciencia puede correr, pero no tiene claridad.

Sin embargo, si combinamos los dos, si la persona sin piernas está montando el caballo, podrá ver claramente en diferentes direcciones y podrá guiar al caballo ciego.

Esto es lo mismo que sucede con la conexión entre el *lung* y la mente. Cuando funcionan juntos, se puede ver y se puede ejecutar o procesar la información que proviene de los sentidos básicos.

La combinación de la consciencia y el *lung* funcionando juntos nos permite tener diferentes emociones y pensamientos. El *lung* es importante para todos los seres, ya que nos permite tener la habilidad de comprender nuestras emociones, realizar nuestros pensamientos; es el componente indispensable que enciende la consciencia.

### *Las 78 energías lung*

Hay otra explicación en la que dividimos el *lung* en diez categorías diferentes. Estas divisiones provienen de un texto médico enseñado por el Buda Shakyamuni: es un *sutra* o enseñanza que menciona las setenta y ocho diferentes energías *lung*.

### *Respiración sutil*

Nuestra respiración es viento kármico. Debido a que está en movimiento, la mente se mueve con el viento kármico. En general, respiramos alrededor de 15 veces por minuto, lo que suma 900 veces cada hora y 21.600 veces en 24 horas. En 21.600 respiraciones normales hay 674 respiraciones de sabiduría [tibetano: *yeshe lung (ye shes rlung)*] que entran en el canal central. De cada 32 respiraciones kármicas, una de ellas se convierte en respiración de sabiduría [*yeshe lung (ye shes rlung)*]. Si contamos todas las respiraciones de sabiduría de toda la vida, llegamos a un tiempo total de 3 años, 3 meses y 3 días (calculado para una vida de 100 años).

Contando sólo las respiraciones de sabiduría [*yeshe lung (ye shes rlung)*], estaríamos perfectamente equilibrados.

Desafortunadamente, la mayor parte de nuestro tiempo está conectado con el viento burdo [tibetano: *rag lung (rags rlung)*], lo que conlleva muchas posibilidades para el desequilibrio. Los yoguis tratan de acumular todas las condiciones positivas de una vida a través de la concentración en las respiraciones de sabiduría [*yeshe lung (ye shes rlung)*]

en este tiempo de tres años, tres meses y tres días. De este modo, tienen la posibilidad de alcanzar la iluminación.

En la anatomía sutil, la inhalación se realiza con los canales izquierdo y derecho. Energéticamente la respiración circula a través de los canales a todos los órganos; en primer lugar, hacia la cabeza, a continuación hacia la garganta, el corazón y, por último, hacia el ombligo. Después regresa por el camino inverso. Si mantenemos la respiración, ésta entra y permanece en el canal central. Entonces la mente no tiene visiones dualistas y se mantiene muy tranquila, ya que no hay movimiento en dicho canal. Es el único lugar donde la energía funciona sin causa ni efecto. El canal central está lleno de viento de sabiduría.

En las explicaciones acerca del *lung* hay tres fases en la respiración:

- རྩལ་ *yug* (*jug*),
- གནས་ *ne* (*gnas*) y
- རྩུང་ *yung* (*bjung*): inhalar, mantener y exhalar.

En general, si respiramos más veces y más rápido, el cuerpo envejece más rápido.

Con las respiraciones cortas siempre estamos más ocupados, incluso nuestras células están más ocupadas. Si mantenemos la respiración, las células se pueden relajar y los movimientos corporales cambian y llegan a ser muy lentos, calmados y tranquilos.

Algunos ejercicios de yoga entrenan este aspecto. Todos los ejercicios de yoga se realizan manteniendo la respiración. Si la respiración es más profunda, puede ser mantenida por más tiempo. Una respiración lenta y profunda nos proporcionará una vida más larga.

Hasta la edad de 25 años nuestra respiración contiene más inhalaciones, hasta los 45 contiene más respiraciones mantenidas. Estamos manteniendo la energía de una forma equilibrada y somos maduros energéticamente. Después de los 45 años, la exhalación es más predominante. Ésta es la edad en la que empezamos a tener una memoria débil, a perder nuestro pelo, etc. Mediante el ejercicio de mantener la respiración, podemos prolongar la fase de envejecimiento.

La respiración sutil no va sólo desde la nariz hasta los pulmones y así de nuevo, sino que está conectada a todos los canales y los *chakras*. El aspecto sutil de la respiración tiene cinco colores (los colores del arco iris), que sólo podemos percibir a través de la meditación.

Se dice que la longitud completa de la energía del viento es de veintiocho dedos de largo. Al inhalar entra en nuestro cuerpo la longitud

de trece dedos y una longitud de quince dedos se queda fuera. Como los colores están distribuidos de forma diferente en esta longitud, tendremos diferentes colores a través de la inhalación y la exhalación.

Esto se conoce como la respiración de los elementos. Una parte de la respiración está llevando algo hacia dentro y arrojando algo hacia fuera. Otra parte está en constante movimiento entre el interior y el exterior. Los deportes extremos se consideran perjudiciales, ya que la respiración externa llega a ser demasiado larga, lo cual acorta nuestra vida.

Por medio de una respiración profunda y manteniéndola, incluso sin hacer yoga, nuestro viento kármico se transformará en viento de sabiduría. Éste es el mejor remedio para todas las enfermedades, ya que las perturbaciones tienen su origen en el desequilibrio del *lung*. Para cualquier tipo de desequilibrio, relajarse es siempre beneficioso.

Al calmar la mente relajamos el viento. También se pueden utilizar terapias para el *lung*, tales como el Ku Nye y el Hor Me. La relajación nos calma y previene los desórdenes *bedken* (*bad kan*) y *tripa* (*mkhris pa*), ya que son impulsados por el *lung*.

### *El yoga de la respiración*

En el ejercicio de yoga tibetano llamado *bumpachen* (*bum pa can*) se inhala aire, se mantiene y entonces se mueve el vientre. Esto enviará el *lung* kármico desde los canales laterales hacia el canal central. Se inhala contando hasta cinco, se mantiene contando hasta cinco y se exhala contando hasta cinco, y se repite veintiuna veces.

Es un buen ejercicio para relajarse y una preparación muy útil para la meditación; también es adecuado para los principiantes. Con este ejercicio creamos un campo de energía especial en nuestro *chakra* del ombligo. Entonces la respiración se divide en dos, una respiración profunda y otra respiración superficial. La parte superior respira, la parte inferior siempre sostiene: se le llama *bumpachen* (*bum pa can*), la respiración del vaso. Al principio nos podemos llegar a sentir mareados después de unas cuantas respiraciones profundas, pero si hacemos este entrenamiento todos los días durante veinte minutos, el cuerpo se acostumbra a ello y la capacidad respiratoria se desarrolla. Podemos realizarlo durante diez, veinte o cien veces. A través del entrenamiento de esta respiración, la energía corporal es cada vez más y más fuerte.

También se puede combinar esta técnica con una visualización y unos sonidos: inhalar con OM, mantener con A, exhalar con HUNG.

En realidad, este mantra es el sonido natural de nuestra respiración.



Para la visualización se inhalan los colores de los cinco elementos a través de la piel. En el interior limpian el cuerpo y la energía. Esto es conocido como *lungro selwa (rlung ro selwa)*, que significa “eliminar el viento muerto”.

Otras divisiones de རྩུང་ Thra lung (phra rlung), viento burdo

El lung de acuerdo con el sexo				
Energía	Sexo	Calidad	Calidad de los canales	Pulso correspondiente
<i>pho rlung</i>	Hombre	Corto y áspero	Experiencias extremas, éxito o fracaso	<i>lung (rlung)</i>
<i>mo rlung</i>	Mujer	Suave y amable	Experiencias positivas, desarrollo estable, vida tranquila	<i>tripa (mkhris pa)</i>
<i>ma ning rlung</i>	Neutro	Equilibrado	Pequeñas experiencias, pequeño desarrollo	<i>bedken (bad kan)</i>

El lung de acuerdo con la energía lunar y solar	
<i>tsha rlung: lung caliente (lung caballo)</i>	<i>drang rlung: lung frío (lung yak)</i>
Rápido, fuerte; va con la energía solar	Lento, pesado; va con la energía lunar

<i>El lung de acuerdo con la localización</i>	
<i>teng rlung: lung superior</i>	<i>og rlung: lung inferior</i>
Desde el ombligo hacia arriba; influye en las enfermedades de la parte alta del cuerpo	Desde la frente hacia abajo; influye en las enfermedades de la parte inferior del cuerpo

<i>Lung de los nueve orificios</i>	
<i>sog rlung: lung de la vida</i>	<i>tsol rlung: lung del esfuerzo</i>
<i>teng rlung</i> (viento superior) <i>jug rlung</i> (viento de inhalación) <i>yon rlung</i> (viento izquierdo)	<i>og rlung</i> (viento inferior, también gas) <i>jung rlung</i> (viento de exhalación) <i>ye rlung</i> (viento derecho)

## Consciencia

La medicina tibetana trata la consciencia de acuerdo con las enseñanzas Dzogchen, ya que las explicaciones concernientes a ésta provienen de textos médicos escritos por Yuthog Yonten Gonpo el joven, que fue un maestro budista del linaje Dzogchen.

### *Los tres niveles de consciencia*

La consciencia de acuerdo con este sistema de análisis se divide en tres niveles. El primer nivel son los seis sentidos y se llama “parte externa”. El segundo nivel es la no-consciencia o subconsciencia y se llama “parte intermedia”, y el tercer nivel es la consciencia raíz, “la parte interna”. Así, en total, hay ocho tipos de consciencia:

- Cinco consciencias de los sentidos
- Consciencia mental
- Consciencia emocional
- Consciencia base

Mientras que el subconsciente (consciencia emocional) es el actor principal del sueño, la mente y los sentidos están de apoyo. Esta parte intermedia conecta la parte externa (las cinco consciencias de los sentidos y la consciencia de la mente) con la parte interna (la consciencia



base). En el subconsciente yace nuestra ignorancia, que funciona mientras estamos durmiendo y soñando.

Los seis sentidos están conectados con el nivel material de la existencia. Su base es la consciencia de los ojos (vista), la nariz (olfato), la lengua (gusto), los oídos (audición), la piel (tacto) y la mente (análisis). Utilizamos estos seis sentidos para dirigir y organizar nuestra vida cotidiana.

La consciencia raíz es la verdadera naturaleza de nuestra mente, que es clara y pura. Está siempre conectada con las otras dos consciencias; por lo tanto, siempre existe un camino a la consciencia pura y clara.

Si comparamos la consciencia con un árbol, entonces la consciencia raíz sería como la raíz, el subconsciente sería como el tronco y los seis sentidos serían las ramas.

La relación entre los tres niveles diferentes de consciencia procede de los diferentes niveles de emociones, que están conectadas con el subconsciente. Ésa es la razón por la cual soñamos.

Los sueños están vinculados a nuestras emociones diarias. Sin embargo, en los sueños vemos de forma objetiva y cuando estamos despiertos observamos todo desde un punto de vista subjetivo.

### *La casa de la consciencia*

La consciencia raíz es como una casa y el subconsciente es como una persona que entra en esta casa llevando toda clase de emociones, visiones y opiniones que ha reunido del exterior. Las puertas de la casa son los seis sentidos.

Cuando una persona sale, todo lo que trae con ella de regreso a casa es guardado dentro de ella, y en los sueños miramos en el interior de la casa, donde vemos selectivamente los objetos que hemos recogido. El subconsciente hace siempre una copia de lo que pensamos, lo que vemos, lo que oímos, lo que olemos, lo que probamos, lo que tocamos y todas las impresiones u opiniones de esas sensaciones, que se mantienen entonces como en un almacén. Al mantener estas impresiones copiadas en la mente, se reflejan naturalmente en los sueños.

### *Cerebro y corazón*

Durante la vigilia somos completamente conscientes, mientras que en el estado de sueño no somos conscientes o funcionamos con nuestra

mente subconsciente. Cuando estamos durmiendo, el subconsciente está circulando por todo el cuerpo.

Según la medicina tibetana, después del nacimiento, cuando la consciencia está completamente despierta, el nuevo cuerpo físico tiene dos consciencias principales: una consciencia que está en el cerebro y otra consciencia que está en el corazón. La consciencia principal está en el cerebro y los seis órganos de los sentidos funcionan desde el cerebro, se dice que están “presos en el cerebro”. Los canales especiales, los canales *lung* conectan el cerebro con el corazón. El cerebro y el corazón están conectados con los *chakras*. Los *chakras* forman parte integrante de los sueños.

Cuando estudiamos las diferentes emociones o sentimientos, éstas se dividen en cincuenta y cuatro categorías.

## Canales

La palabra རྩ་ *tsa* (*rtsa*) tiene muchos significados: los vasos sanguíneos (las venas y las arterias), el sistema nervioso, los tendones, los ligamentos, los canales, los meridianos, etc.

El significado literal es ‘raíz’. En la anatomía sutil, *tsa* (*rtsa*) significa canales energéticos y *chakras*. No son algo físico, como la columna vertebral o la arteria aorta, no tienen un aspecto kármico, sino que transportan los aspectos no-dualistas. Los canales y los *chakras* sólo pueden ser percibidos por la visión interior y aparecen ante nosotros, en el espacio, como algo muy fino y sutil. Si empleamos el poder de la mente ellos se mueven. Algunos de los canales alcanzan el tamaño del cuerpo, otros son sólo la mitad de un dedo de largo. Tienen diferentes tamaños y formas.

### *Canales de los diferentes sexos*

Todos los canales están relacionados con la energía masculina, femenina o neutra inherente en nosotros. Hay imágenes antiguas de Shiva en las que aparece representado como mitad hombre y mitad mujer. En el cuerpo existen todas estas energías. En la medicina occidental se considera que las mujeres tienen una cantidad menor de hormonas masculinas y viceversa. Sin embargo, ambos sexos tienen las dos clases

de hormonas. Esto se debe también a los canales de distinto sexo que existen.

<i>Canales de acuerdo con su sexo</i>	<i>Significado</i>	<i>Descripción</i>
<i>pho tsa</i>	Canales masculinos	Son tensos, con muchos nudos. Si sabemos cómo usar este tipo de canales, es positivo, pero pueden ser peligrosos. Ambos extremos son posibles en ellos.
<i>mo tsa</i>	Canales femeninos	Son directos y lisos, sin nudos. Normalmente garantizan mucho beneficio y menos problemas.
<i>ma ning tsa</i>	Canales neutros	Tienen una cualidad neutral. La energía de nuestro cuerpo es más neutral, sin extremos.

Hay muchos canales y *chakras* diferentes, pero la principal división se refiere a las Tres Raíces o Canales Reina y a los Cinco Chakras.

### འུ་མ་ *Uma* (dbu ma): *canal central*

La terminación “ma” se refiere a las mujeres, “ma” como mamá. Uma es la madre central. El grosor del canal central es como el del dedo pulgar. Con la visualización se puede hacer más pequeño y más grande. Si leemos un texto diferente, el tamaño es diferente, porque depende de la mente que lo visualiza.

El canal central tiene cuatro características que son muy parecidas al color azul que hay en la base de una llama:

- Delgado y transparente
- La luz internamente es roja; externamente es azul
- Recto
- Claro

En el cuerpo humano el canal central es como un agujero negro en el universo. Tiene energía para absorberlo todo. Todo lo convierte en va-

cío. Del mismo modo, el canal central puede absorber el viento kármico que desaparece dentro de él. De esta manera cesa la visión dualista.

Hay cuatro situaciones en las que podemos experimentar el canal central:

- Orgasmo. Toda nuestra energía entra en el canal central después de un fuerte orgasmo. Si la energía sexual es muy fuerte y estimulamos la nariz con suavidad, la energía sexual puede transformarse y desaparecer. Cuando la energía entra en el canal central la mente no tiene una visión dualista. No somos conscientes del alto nivel del orgasmo: si fuéramos conscientes nosotros veríamos más allá de la dualidad.
- Estornudos. Inmediatamente después del estornudo, la sensación es similar a la que tenemos después del orgasmo.
- Sueño profundo. Éste es el momento en el que nos quedamos dormidos, en el que la energía entra en el canal central. No se corresponde con la fase de sueño profundo de la ciencia occidental, en el que todas las funciones cerebrales se pacifican.
- Momento de la muerte. En el último momento la consciencia tiene la experiencia del canal central y luego se desvanece.

Todas estas experiencias son muy breves. Tienen una duración de unos pocos segundos. No son lo suficientemente largas para que podamos reconocerlas con claridad. El canal central también es responsable de todas las experiencias espirituales.

Un signo de que nuestro viento está entrando en el canal central es que tenemos diferentes experiencias y visiones, como ver luces muy fuertes en ciertas prácticas, o humo de color azul fuerte o nubes.

Las experiencias espirituales muestran que la energía entra en el canal central y el viento kármico se transforma en viento de sabiduría. Yuthok da explicaciones precisas sobre este proceso. Sin embargo, con una mente inestable, este tipo de práctica puede resultar peligrosa y muy a menudo las visiones son alucinaciones en lugar de verdaderas experiencias del canal central. Muchas veces son signos de un viento desequilibrado. Ésta es la madre central del equilibrio perfecto. También se llama la madre de la liberación o de la realización. El aspecto espiritual de la realización se debe principalmente al funcionamiento del canal central.

Saraha, el más famoso y, de hecho, el primer yogui budista indio, dice: “Cuando el *lung* y la consciencia entran en el canal central, toda nuestra percepción común o normal desaparece por completo”.

Dice precisamente que en ese momento la mente no es dual. De forma muy sencilla se le llama la experiencia de la realización.

རོམ་ y རྒྱང་མ་ *Roma* (ro ma) y *Kyangma* (rkyang ma): *el canal derecho y el canal izquierdo*

Estos canales empiezan en las fosas nasales, se enrollan alrededor del canal central a la altura de los *chakras*, regresan de nuevo por su lado correspondiente y entran en el canal central por debajo del ombligo. El canal *roma* está en el lado derecho y el canal *kyangma*, en el lado izquierdo.

རྩང་མ་ Tsa ngen (*rtsa ngan*): canales negativos

Así como hay canales positivos, བཟང་མ་ *sang tsa* (*bzang tsa*), también hay canales negativos, རྩང་མ་ *tsa ngen* (*rtsa ngan*), y un tipo de canales indeseables, མི་པའི་མ་ *mipai tsa* (*mi pai tsa*). La agresión mental y la ira hacen crecer estos canales negativos. Y cuanto más crecen más se manifiestan en el cuerpo, del mismo modo que en un hermoso jardín pueden crecer algunas malas hierbas. Si crecen demasiado, las flores mueren.

De la misma forma, los canales negativos pueden crecer y eliminar los canales positivos. Todas las personas crean esto para sí mismas y lo crean como energía negativa. Aunque físicamente se encuentren en un estado saludable, internamente tienen perturbaciones

Si una persona que está llena de canales negativos se está muriendo, los canales que contienen un karma negativo la llevarán en una dirección negativa. Los canales positivos que crecen en su cuerpo la llevarán hacia un camino positivo. Los canales negativos se mueren si hay demasiados canales positivos.

Hay seis posibles canales negativos que causan problemas, especialmente en la práctica espiritual, ya que afectan a los canales espirituales. También se les llama “los obstáculos del cuerpo *vajra*”. Si desarrollamos o tenemos demasiados de ellos, la estructura del cuerpo puede verse afectada incluso físicamente. Podemos nacer con ellos o desarrollarlos a través de un mal karma.

Los canales negativos se pueden purificar a través de acciones positivas kármicas y la recitación del mantra de Vajrasattva.

<i>Canal Negativo</i>	<i>Significado</i>	<i>Efecto</i>
<i>nyal ma</i>	Canal del sueño	Da la sensación de somnolencia durante la meditación.
<i>shar ma</i>	Canal paralizante	Da una sensación de presión sobre todo durante la práctica espiritual. Nos sentimos como presionados por la tensión.
<i>bong ma</i>	Canal de la energía reproductora	Si hay una falta de orgasmo o de sensibilidad sexual, la razón puede ser la presencia de muchos de estos canales. Tiene dificultades con las energías reproductivas que dan como resultado problemas para quedarse embarazada y obstáculos para la práctica tántrica.
<i>dong ma</i>	Canal del agujero	El orificio provoca una pérdida de energía. También hay una falta de sensación de placer.
<i>zing ma</i>	Canal del desorden	Este canal es comparable a demasiadas líneas de tráfico mezcladas entre sí. Si muchos de ellos están presentes, somos propensos a tener muchas enfermedades, como si tuviéramos un sistema inmune débil. Durante las prácticas espirituales el dolor y las enfermedades aumentan.
<i>chu ma</i>	Canal de la deformación	Provoca bebés deformes, a veces con una forma curvada. Para una persona con muchos de estos canales es muy difícil hacer la práctica espiritual. No habrá ninguna mejora.

དོན་ཅུ་ *Dön tsa* (don rtsa): *canales demonio*

Otro tipo de canales indeseables (*min dod pai rtsa*) son los canales demonio o de provocación, དོན་ཅུ་ *dön tsa* (*don rtsa*). Son cinco canales, a través de los cuales las provocaciones pueden entrar. Todos los canales demonio tienen su entrada en los dedos anulares de las manos o de los pies. Si realizamos acciones negativas y tenemos pensamientos negativos, estas acciones o pensamientos abren los canales y los demonios

pueden entrar fácilmente. Con pensamientos positivos, si un demonio entra, éste se irá de nuevo a causa del aburrimiento.

Después de entrar, los demonios atacan diferentes órganos. Pueden penetrar en los órganos y enviar energía negativa desde allí a través del cuerpo. Los demonios también pueden absorber energía a través de los canales. Para diagnosticar un pulso de provocación, hay que tener en cuenta el pulso, la orina, los síntomas y los sueños.

Si cerramos los dedos anulares de la mano y del pie con un anillo o hilo rojo, nos protegemos y así las provocaciones no pueden entrar. Especialmente los anillos con piedras preciosas nos protegen de las influencias de demonios.

<i>Canal demoníaco</i>	<i>Significado</i>	<i>Órganos afectados</i>
<i>tsan rtsa</i>	Canal espíritu rojo	Pulmones
<i>gyal rtsa</i>	Canal rey demonio	Corazón
<i>ma mo rtsa</i>	Canal espíritu femenino	Hígado y riñones
<i>theurang rtsa</i>	Canal espíritu de una pierna	Estómago
<i>lu rtsa</i>	Canal naga	Intestino delgado

### *La historia de un demonio de la biografía de Shabkar*

Un día Shabkar sintió que un gran demonio estaba entrando en él a través de su boca. Shabkar sintió dolor en todas las partes de su cuerpo y realizó la práctica del *tumo* (*gtum mo*) y utilizó fuego para quemar al demonio, que sufría con el calor. El demonio le golpeó en la barriga y dijo:

– ¡Por favor, déjame salir!

Shabkar dijo:

– Tú entraste por la boca y ahora saldrás por el culo.

Entonces ventoseó y de esta forma se liberó del demonio. Al día siguiente, otro gran espíritu vino a él y le dijo:

– Siento que uno de mis espíritus le molestará. Él era el jefe de los demonios. Usted lo avergonzó, lo quemó y lo expulsó con una ventosidad.

## Espíritus naturales en diferentes días

<i>Día de la semana</i>	<i>Espíritus</i>	<i>Significado</i>
Domingo	Tsen	Espíritu del fuego
Lunes	Za	Espíritu del planeta
Martes	Gongpo	Espíritu de los celos
Miércoles	Sadak	Espíritu de la tierra
Jueves	Songma	Espíritus protectores
Viernes	Mamo	Espíritus femeninos
Sábado	Jachin	Indira

## Chakras

De una forma analógica, si los canales son como los troncos principales de un árbol, los *chakras* serían los nudos de las ramas o puntos centrales, donde muchos canales confluyen. Cuando los canales se juntan, forman una especie de rueda, འཁོར་ *khor* ('*khor*), que se llama *chakra*. En todos los estudios tibetanos, tales como la religión, las diferentes tradiciones budistas, las escuelas y la medicina, existe el aprendizaje y el uso de los *chakras*. Sin embargo, el número de *chakras* que se utiliza es diferente: algunas escuelas tántricas utilizan siete *chakras*, otras postulan cuatro o cinco *chakras*, algunas llegan a utilizar hasta dieciocho *chakras* diferentes, mientras que en las enseñanzas Dzogchen sólo se utilizan dos *chakras*.

Los cinco *chakras* raíz son:

- El *chakra* de la cabeza
- El *chakra* de la garganta
- El *chakra* del corazón
- El *chakra* del ombligo
- El *chakra* sexual

En medicina tibetana se utilizan cinco *chakras* diferentes. Y algunos textos mencionan diferentes números de *chakras*, pero eso no significa que los otros no existan; los textos hacen referencia únicamente al modo en el que cada práctica o enseñanza influye en cada *chakra* deter-



minado. Cada práctica identificará una división de los *chakras* correspondientes.

En esencia, los *chakras* básicos son siempre los mismos. Están vinculados entre sí y mantienen una relación especial. Aunque nos fijemos en un *chakra*, en dos, en cinco o seis o siete o dieciocho, el número raíz es siempre cinco.

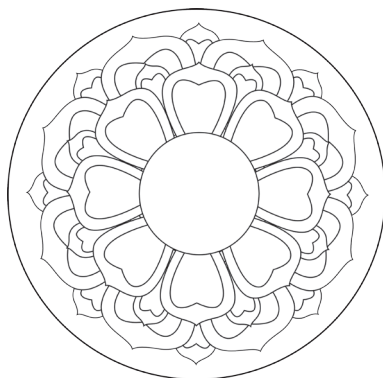
Hay otros *chakras* comúnmente conocidos, como por ejemplo el *chakra* del Tercer ojo, que se encuentra entre las cejas; otro, que se encuentra justo debajo del *chakra* del ombligo; también hay otro *chakra* en la coronilla de nuestra cabeza. Sin embargo, en la medicina tradicional tibetana, se trabaja con los cinco *chakras* básicos, combinando los *chakras* más pequeños de la cabeza con el *chakra* principal de la cabeza y así sucesivamente.

Los cinco *chakras* básicos son importantes en el estudio de los sueños, porque mientras estamos soñando las energías sutiles circulan a través de los *chakras*.

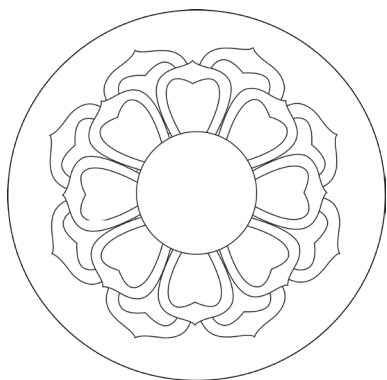
<i>Chakra</i>	<i>Pétalos</i>	<i>Características</i>
<p><i>Chakra</i> de la cabeza</p> <p>ལྷི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོ་</p> <p>Chiwo dechen khorlo (<i>spyi bo bde chen 'khor lo</i>)</p> <p>El <i>chakra</i> del gran placer</p>	32	La energía del <i>chakra</i> de la cabeza es muy importante en la medicina tibetana. Desde el punto de vista físico, se refiere al cerebro, que se denomina 'el océano de los nervios', que descienden desde allí a cada una de las partes del cuerpo.
<p><i>Chakra</i> de la garganta</p> <p>མགྲིན་པ་ལོངས་སྤྱོད་འཁོར་ལོ་</p> <p>Drinpa longchö khorlo (<i>mgrin pa longs spyod 'khor lo</i>)</p> <p>El <i>chakra</i> del gozo</p>	16	Este <i>chakra</i> tiene una doble cara. Es llamado el <i>chakra</i> del gozo porque disfruta de los diferentes sabores. Está conectado a la respiración, el habla y el poder de la voz. Energéticamente es muy importante, ya que es una de las bases de nuestro equilibrio. Otra función es que produce los sueños. Es la entrada del sueño.

<i>Chakra</i>	<i>Pétalos</i>	<i>Características</i>
<p><i>Chakra del corazón</i></p> <p>སླིང་ག་ཚོས་འཁོར་ལོ་</p> <p>Ñinga chö khorlo (<i>snying ga chos 'khor lo</i>)</p> <p>El <i>chakra</i> de los fenómenos</p>	8	<p>Los ocho pétalos del <i>chakra</i> corazón están conectados con los ocho tipos de consciencias (las cinco consciencias de los sentidos, la consciencia de la mente, el subconsciente y la consciencia base). El corazón es la base de la consciencia.</p> <p>Si nuestra mente tiene problemas emocionales, se puede perturbar el <i>chakra</i> del corazón, el cual entonces altera el corazón físico. Las emociones pueden incluso bloquear los canales del corazón. Las sílabas, las vibraciones y los diferentes tipos de <i>lung</i> están conectados a los <i>chakras</i>. Hay muchas explicaciones de cómo el <i>lung</i> está conectado al <i>chakra</i> del corazón.</p>
<p><i>Chakra del ombligo</i></p> <p>ཇྷེ་བ་སྐྱུ་ལ་བ་འཁོར་ལོ་</p> <p>Tewa trulwa khorlo (<i>lte ba sprul ba 'khor lo</i>)</p> <p>El <i>chakra</i> de la manifestación</p>	64	<p>El <i>chakra</i> del ombligo consta de sesenta y cuatro pétalos, de los cuales doce son básicos. En ellos la energía se mueve exactamente igual que el sistema solar. Durante los diferentes meses pasamos por los signos del zodiaco. Un año de circulación externa es como un día en la rueda interna. El <i>chakra</i> del ombligo es la base de la manifestación. El feto “empieza a formarse” a partir del ombligo, es nuestro origen y por lo tanto también es llamado el <i>chakra</i> de la reencarnación. Nuestro inconsciente permanece en esta área. Allí suceden emociones muy fuertes. Todo tipo de cortes y pinchazos, así como operaciones, acupuntura, <i>piercing</i> y tatuajes en esta área, se deben evitar, ya que generalmente dañan los canales.</p>

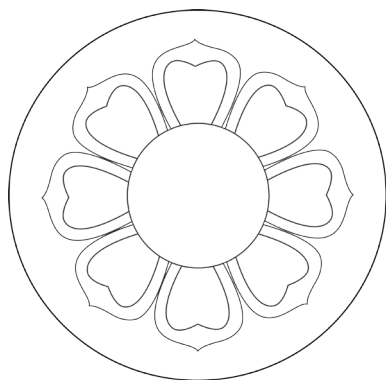
Chakra	Pétalos	Características
<p style="text-align: center;"><i>Chakra sexual</i></p> <p style="text-align: center;">གསང་གནས་བདེ་སྐྱེད་འཁོར་ལོ་ Sangne dekyang khorlo (<i>gsang gnas bde skyang 'khor lo</i>)</p> <p style="text-align: center;">El <i>chakra</i> que mantiene el gran placer</p>	32	<p>Durante el orgasmo nuestra consciencia reside en este <i>chakra</i>. A través de la práctica de visualización, se puede generar desde aquí una energía especial, por ejemplo, la energía del <i>tum mo</i>.</p> <p>Visualiza una energía blanca en forma de la letra <i>hang</i> invertida en la parte superior del canal central. En la parte inferior del canal, cuatro dedos bajo el ombligo, hay un triángulo rojo. La energía de color rojo, en forma de una fina llama roja, sube por el canal central llevando calor con ella. Ésta derrite la <i>hang</i> y de ella cae una gota de energía blanca: se tiene entonces la experiencia del canal central, que es el gran gozo no-dual. Este gozo se genera en el <i>chakra</i> de la cabeza, el <i>chakra</i> del gran placer. Cuando la <i>hang</i> se derrite y se extiende alcanza el <i>chakra</i> inferior, el <i>chakra</i> del mantenimiento del gran placer.</p>



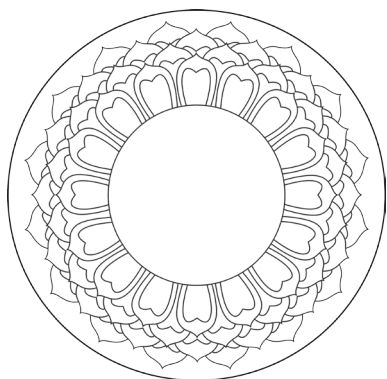
Chakra de la cabeza



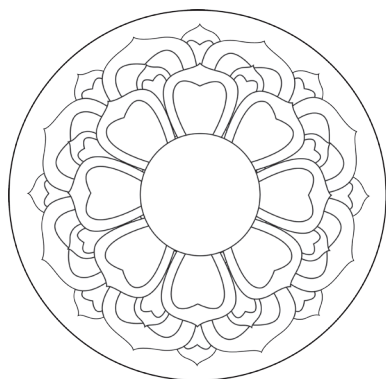
Chakra de la garganta



Chakra del corazón



Chakra del ombligo



Chakra sexual

### *Puntos dakini*

Cada uno de los cuatro primeros *chakras* tiene ocho puntos diferentes que son como puntos sutiles de moxa: los puntos *chakra*, también llamados puntos *dakini*, se encuentran dentro de un círculo que contiene una imagen de una *dakini* bailando. Cada punto *chakra* tiene energía *dakini*. También una sílaba *dakini* se refiere a cada punto. De hecho, cada punto en sí mismo es una *dakini*.

Las *dakinis* son deidades femeninas que han logrado la realización espiritual. Toda la energía de los canales está relacionada con la energía femenina, incluso en los hombres. La razón es porque durante diez me-

ses estamos en el vientre de la madre y aunque el padre proporciona el esperma, la mayoría de la energía proviene de la madre.

Cada punto tiene sus propias funciones. Cuando el *chakra* tiene algún desequilibrio, se manifestará en los puntos. Si los puntos exteriores son perturbados, el *chakra* se puede ver afectado, como una flor con los pétalos dañados se puede ver afectada a sí misma.

La energía de los puntos se puede activar a través de la meditación, la recitación de mantras, los ejercicios de yoga o los masajes. Los treinta y dos puntos *dakini* se relacionan con el macrocosmos. Cada uno de los treinta y dos puntos de nuestro cuerpo está conectado con los treinta y dos puntos de energía de nuestro planeta.

Físicamente debemos viajar a estos lugares para recibir su energía. Energéticamente ellos están ya presentes en nosotros. Por lo tanto, los problemas globales de la naturaleza están estrictamente conectados con nuestra salud.

<i>Chakra de la cabeza</i>		
<i>Puntos dakini</i>	<i>Localización</i>	<i>Efecto en</i>
ཙ་མི་བྱེད་མ་ Tsa mi ye ma ( <i>rtsa mi byed ma</i> ): <i>dakini</i> inactiva	Fontanela	Dientes, pelo
ཙ་སྤ་གཞུགས་མ་ Tsa tra suk ma ( <i>rtsa phra, gzugs ma</i> ): <i>dakini</i> delgada	Parte del cabello	Pelo
ཙ་བཟང་མོ་མ་ Tsa sangmo ma ( <i>rtsa bzang mo ma</i> ): <i>dakini</i> benevolente	Agujero de la oreja derecha	Piel
ཙ་གྱོན་མ་ Tsa gyon ma ( <i>rtsa gyon ma</i> ): <i>dakini</i> izquierda	Occipucio	Músculos, funciones del cuerpo izquierdo
ཙ་དུལ་བྱེད་མ་ Tsa dulye ma ( <i>rtsa 'dul byed ma</i> ): <i>dakini</i> conquistadora	Agujero de la oreja izquierda	Tendones, ligamentos
ཙ་རུས་སྤལ་མ་ Tsa rübal ma ( <i>rtsa rus sbal ma</i> ): <i>dakini</i> tortuga	Frente	Huesos
ཙ་སྲིད་པ་མ་ Tsa sipa ma ( <i>rtsa srid pa ma</i> ): <i>dakini</i> de la existencia	Entre los ojos	Riñones, bazo
ཙ་དབང་བསྐྱར་མ་ Tsa wangkur ma ( <i>rtsa dbang bs-kur ma</i> ): <i>dakini</i> del empoderamiento	Final de la clavícula	Huesos, respiración

<i>Chakra de la garganta</i>		
<i>Puntos dakini</i>	<i>Localización</i>	<i>Efecto en</i>
ཙ་སྒང་མ་ Tsa dang ma ( <i>rtsa sdang ma</i> ): <i>dakini</i> enfadada	Axilas	Riñones, ojos
ཙ་བཤུང་བ་མ་ Tsa shungwa ma ( <i>rtsa bshung ba ma</i> ): <i>dakini</i> defecando	Pezones	Hígado, vesícula biliar
ཙ་མེ་མ་ Tsa mammo ma ( <i>rtsa ma mo ma</i> ): <i>dakini</i> femenina primordial	Ombligo	Pulmones
ཙ་མཚན་མོ་མ་ Tsa tsenmo ma ( <i>rtsa mtsan mo ma</i> ): <i>dakini</i> de la noche	Punta de la nariz	Intestino delgado
ཙ་སེལ་སྤྲེལ་མ་ Tsa sil ter ma ( <i>rtsa bsil ster ma</i> ): <i>dakini</i> refrescante	Paladar	Ligamentos, tendones, periostio
ཙ་གྲོ་བ་མ་ Tsa drowa ma ( <i>rtsa gro ba ma</i> ): <i>dakini</i> de la suerte	Cuello	Abdomen
ཙ་ནགས་ཚལ་མ་ Tsa nagtsal ma ( <i>rtsa nags tshal ma</i> ): <i>dakini</i> del bosque	Punto del pecho 8	Heces
ཙ་མཚུ་མ་ Tsa chu ma ( <i>rtsa mchu ma</i> ): <i>dakini</i> de la lágrima	Perineo	Clítoris, testículos

<i>Chakra del corazón</i>		
<i>Puntos dakini</i>	<i>Localización</i>	<i>Efecto en</i>
ཙ་སྒྲུང་གཅོད་མ་ Tsa thung chö ma ( <i>rtsa thung gcod ma</i> ): <i>dakini</i> cortante	Uretra	Mente, consciencia
ཙ་མཛོས་མ་ Tsa dse ma ( <i>rtsa mdzes ma</i> ): <i>dakini</i> bella	Uretra	Mente
ཙ་རོ་བཟུང་མ་ Tsa rochü ma ( <i>rtsa ro bcud ma</i> ): <i>dakini</i> del sabor de la comida	Uretra	Mente
ཙ་ཀུན་བྱེད་མ་ Tsa kunkhyab ma ( <i>rtsa kun khyab ma</i> ): <i>dakini</i> omnipresente	Uretra	Mente

Chakra del corazón		
Puntos dakini	Localización	Efecto en
ཅུ་གསུམ་སྐོར་མ་ Tsa sum kor ma ( <i>rtsa gsum skor ma</i> ): dakini de los tres ciclos	Ojos	Consciencia de los ojos
ཅུ་དོད་པ་མ་ Tsa döpa ma ( <i>rtsa 'dod pa ma</i> ): dakini del deseo	Oídos	Consciencia de los oídos
ཅུ་གརུམ་མེ་མ་ Tsa tummo ma ( <i>rtsa gtum mo ma</i> ): dakini airada	Lengua	Consciencia de la lengua
ཅུ་བདུད་འབྲུལ་མ་ Tsa düdul ma ( <i>rtsa bdud 'dul ma</i> ): dakini conquistadora de demonios	Poros de la piel	Consciencia de la piel

Chakra del ombligo		
Puntos dakini	Localización	Efecto en
ཅུ་མདོག་མཛེས་མ་ Tsa dokdse ma ( <i>rtsa mdog mdzes ma</i> ): dakini de bello color	Genitales	Bedken ( <i>bad kan</i> )
ཅུ་ཐུན་མོང་མ་ Tsa tunmong ma ( <i>rtsa thun mong ma</i> ): dakini general	Ano	Intestino grueso
ཅུ་རྒྱུ་བཅོར་མ་ Tsa gyüchor ma ( <i>rtsa gyu bcor ma</i> ): dakini dadora de la salud	Muslos	Sangre
ཅུ་བྲལ་བ་མ་ Tsa dralwa ma ( <i>rtsa dral ba ma</i> ): dakini que separa	Pantorrillas	Sudor
ཅུ་མཛེའ་བོ་མ་ Tsa dsawo ma ( <i>rtsa mdza' bo ma</i> ): dakini amiga	Dedos de pies y manos	Grasa, médula ósea
ཅུ་གྲུབ་མ་ Tsa drub ma ( <i>rtsa drub ma</i> ): dakini del logro	Caderas, tobillos	Lágrimas
ཅུ་མེ་མ་ Tsa me ma ( <i>rtsa me ma</i> ): dakini del fuego	Dorso de la mano, dedo gordo	Moco, saliva
ཅུ་ཡིད་འོང་མ་ Tsa yiong ma ( <i>rtsa yid ong ma</i> ): dakini atractiva	Rótula	Moco, mucosidad

## CAPÍTULO IV

# MANIFESTACIÓN Y TIPOS DE SUEÑOS

### LOS SUEÑOS EN LA CIENCIA

El sueño de los seres humanos está regulado por un reloj biológico interior. Es un proceso natural completo que incluye reacciones neurológicas, psicológicas y hormonales. Desde el punto de vista de la ciencia occidental, los seres humanos tienen dos clases de sueño: la fase REM (movimientos oculares rápidos) y la fase no REM (movimientos oculares lentos). En relación con las ondas del cerebro, nuestro estado de consciencia se puede dividir en cinco clases diferentes.

<i>Estado</i>		<i>Ondas cerebrales</i>	<i>Características</i>
Estado despierto		Ondas más rápidas.	No hay sueños.
Ojos cerrados		Ondas medias.	No hay sueños.
Fase no REM	Primer estado del sueño (poco después de caer dormido, sueño ligero).	Ondas cerebrales lentas	Comienza el sueño, los músculos se mueven de forma nerviosa; mientras que durante el sueño los músculos están paralizados.
	Segundo estado del sueño.	Ondas cerebrales lentas con ondas irregulares entre ellas.	El sueño se hace más profundo.
	Tercer estado del sueño (transición hacia un sueño más profundo).	Ondas cerebrales más lentas.	El sueño se hace más profundo.
	Cuarto estado del sueño (en Occidente, sueño profundo).		Muchas personas mayores no alcanzan este estado.
Fase REM	Sueño REM	Ondas cerebrales más rápidas.	Los sueños en esta fase son mucho más fáciles de recordar.



Cada noche, mientras dormimos, repetimos este ciclo de diferentes fases durante cinco o seis veces. Cuanto más dormimos, menor es el tiempo en el cuarto estado y mayor es el tiempo que estamos en el estado de sueño ligero/REM. Durante la mañana, puede que ni siquiera alcancemos de nuevo el estado profundo del sueño.

## EL CAMINO DE LA MANIFESTACIÓN

Si comprendemos cómo la consciencia empieza a existir, la función del *lung*, los canales y la localización y la forma de los *chakras*, podremos empezar a estudiar la manifestación de los sueños.

¿Cómo se manifiestan los sueños?

En primer lugar, el subconsciente circula a través del *lung*. Entonces dividimos nuestros estados de consciencia en cuatro tipos diferentes:

1. El estado consciente de estar despierto, cuando estamos viviendo nuestra vida diaria, experimentando placer y sufrimiento; hablamos, escuchamos y percibimos nuestra vida a través de los órganos de los sentidos.
2. El estado profundo del sueño, cuando no estamos soñando.
3. El estado del sueño, a continuación del estado profundo del sueño.
4. El estado que experimentamos cuando tenemos un orgasmo, justo antes del desmayo o cuando estornudamos.

A través de estos cuatro estados de consciencia diferentes, el *lung* está circulando alrededor de los *chakras*. Como existen cinco *chakras* y cuatro estados de consciencia, esto significa que un *chakra* siempre está en reposo.

Normalmente el subconsciente y la parte esencial del *lung* están moviéndose alrededor del *chakra* del ombligo, en cuya zona experimentamos las emociones que percibimos a través de los seis sentidos. Cuando nos invade el sueño, los seis sentidos y la mente se tranquilizan porque la energía viaja o circula hacia arriba a través de los canales derecho e izquierdo.

Justo antes de irnos a dormir, tenemos la sensación de estar relajados porque la mente suavemente libera la claridad de un estado despierto. Como la energía circula hacia arriba muy cerca del *chakra* del corazón, empezamos a sentir la pesadez del sueño porque la ener-

gía tierra está aumentando de forma gradual en el *chakra* del corazón. Cuando el subconsciente y el *lung* se mueven más cerca del *chakra* del corazón, experimentamos una mente nublada y una sensación de relajación. En ese preciso momento, la energía entra en el canal central y caemos en un sueño profundo. Cuando la energía entra en el canal central no tenemos sueños, ni sentimientos ni emociones. Solamente existe una profunda y total relajación.

En muchas enseñanzas tántricas, tales como el Yantra Yoga [tibetano: *thrulkor* ('*khru*l '*kh*or)], el practicante realiza una serie de ejercicios para mover el *lung* dentro del canal central. Un resultado de esta práctica satisfactoria de transferencia de energía es un estado mantenido de relajación profunda, la misma sensación que se experimenta cuando se está cayendo en un sueño profundo.

En la mayoría de las personas, la energía sale del canal central, desplazándose hasta el *chakra* de la garganta a través del canal izquierdo y del canal derecho dentro de los primeros minutos antes del sueño profundo y entonces entramos en el estado de sueño. El *chakra* de la garganta está conectado con el *chakra* de la cabeza y así la energía y la consciencia empiezan a circular a través de esta zona y empezamos a soñar. El *chakra* de la cabeza está conectado con los órganos de los sentidos: la vista, el oído, el gusto, el tacto y el olfato. Como el *lung* está fuertemente relacionado con el *chakra* de la cabeza y llega hasta el *chakra* de la cabeza, podemos de nuevo experimentar sentimientos, sensaciones y visualizaciones y, aunque estemos durmiendo, podemos ver y escuchar los sonidos tan claramente como si estuviésemos despiertos. La energía continúa moviéndose alrededor de las diferentes zonas del *chakra*; si se desplaza por la parte más fuerte del *chakra*, vamos a experimentar sensaciones diferentes, tales como ver la luz más clara o los objetos más claros: todo se ilumina. Si la energía se mueve por una zona diferente, podemos escuchar sonidos diferentes o voces de personas y tenemos una sensación aumentada de audición.

Cuando empezamos a despertarnos de este estado de sueño, la energía circula lentamente hacia abajo desde el *chakra* de la cabeza hasta el *chakra* de la garganta, después hasta el *chakra* del corazón y a continuación hasta el *chakra* del ombligo. Cuando despertamos, la energía no entra en el canal central, sino que se desplaza directamente desde el canal izquierdo y el canal derecho hacia abajo, hasta el *chakra* del ombligo. Los hay que se despiertan rápidamente y otros que se despiertan lentamente: esto depende del flujo de energía. Por ejemplo, algunas

personas tienen más energía flema; para ellas despertarse es un proceso muy lento, mientras que las personas que tienen más energía bilis se despiertan rápidamente. Durante un ciclo de veinticuatro horas, la energía se desplaza desde el *chakra* del ombligo hasta el *chakra* de la cabeza y desciende desde el *chakra* de la cabeza hasta el *chakra* del ombligo. El *chakra* que está en reposo durante este proceso de circulación es el *chakra* sexual o base; éste solamente se activa cuando se experimenta un orgasmo. Cuando el subconsciente y las energías asociadas se desplazan hacia el *chakra* base, éste empieza a funcionar.

Si la energía permanece y se queda en el canal central, incluso si se mueve hacia arriba y hacia abajo, los sueños no aparecerán. Algunos yoguis de alto nivel pueden practicar de esta forma, manteniendo la energía en el canal central, su estado mental en la luz clara y sin sueños. Esto se denomina la práctica de la Luz Clara [tibetano: *Ösel* ('*od gsal*)].

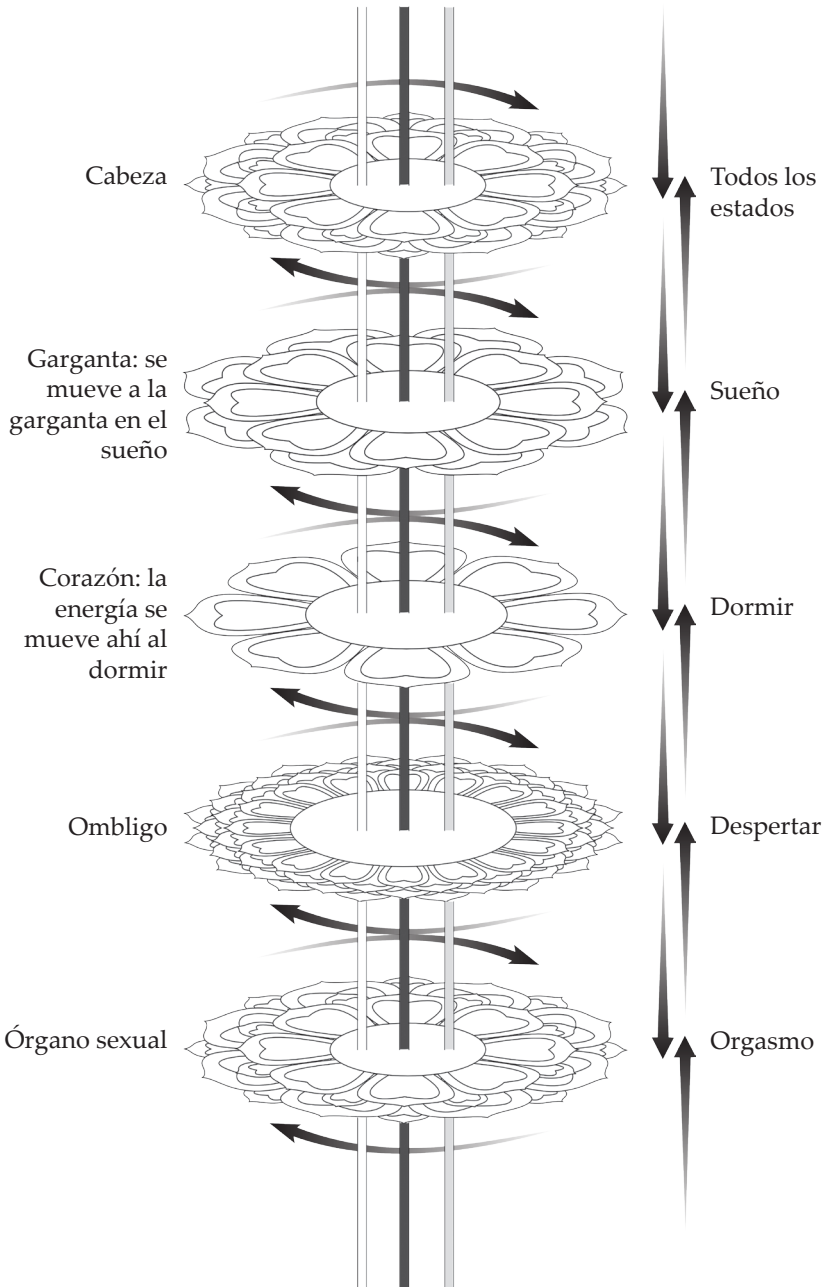
La mente experimenta un estado profundo de consciencia en un nivel de descanso profundo cuando el practicante ha desarrollado la etapa donde es capaz de mantener esta energía dentro del canal central. La habilidad para acceder al *gongter* (mente "terma") está conectada con la verdadera naturaleza de la mente, la consciencia raíz.

Como se ha explicado anteriormente, el subconsciente establece una conexión o contacto entre la consciencia raíz y la consciencia de los seis sentidos. Nuestro estado del sueño es debido al trabajo del subconsciente. Cuando éste entra en la consciencia raíz, podemos experimentar la Luz Clara y el poder real de la mente entra en el sueño. En este estado, todo puede ser comprendido y aparece el *gongter* (mente "terma").

Nuestros sueños, nuestra mente y nuestra consciencia están conectados con los *chakras* y los canales; de esta forma, la claridad de la mente y todas las sensaciones dependen de los canales y los *chakras*. La circulación de las energías en nuestro cuerpo, la hora del día, la circulación de las energías en el entorno externo y las influencias astrológicas, determinan la condición o el estado de nuestras energías circulantes. El movimiento de nuestras energías circulantes está conectado con la astrología, de manera que podemos explicar qué tipo de energía tenemos conforme al Sol y a la Luna.

Por ejemplo, el Sol se levanta por la mañana y brilla durante el día; después anochece. A la mañana siguiente el Sol se levanta de nuevo y el ciclo continúa. Nuestra energía interna es muy parecida: por la mañana la luz aparece y la energía sube, y cuando anochece la energía baja.

Localización del subconsciente durante los cuatro estados de consciencia diferentes



## LA EXPERIENCIA DE LOS SUEÑOS

Los sueños están influenciados por diferentes factores, como el estado físico y el estado mental de la persona o del entorno. Esto se manifestará de muchas maneras en el sueño, como una variedad de fenómenos. La percepción y las acciones en el estado del sueño van a depender de los diferentes factores que influyen de forma externa e interna. Como las conexiones con estos factores son versátiles, no es siempre fácil remontar las experiencias del sueño a su fuente original. Este capítulo contempla los fenómenos comunes y su expresión en los sueños y ofrece algunas explicaciones generales. Los factores más comunes que influyen en el sueño son:

<i>Elementos</i>	<i>Estado energético</i>	<i>Tiempo</i>	<i>Estado de salud</i>
Entorno y elementos predominantes ↓ Colores	Tipología ↓ Sueños <i>lung</i> ( <i>rlung</i> ) Sueños <i>tripa</i> ( <i>mkhris pa</i> ) Sueños <i>bedken</i> ( <i>bad kan</i> )	Conexión astro- lógica ↓ Sueños del principio, de la mitad y del final de la noche	Desequilibrios de los órganos, mentales y ener- géticos ↓ Símbolos del sueño

### Los colores asociados con los sueños

Para empezar, necesitamos analizar filosóficamente para comprender la esencia de lo que experimentamos cuando estamos soñando, ya que de lo contrario cuando nos despertemos parecerá como si nada hubiese ocurrido.

¿Por qué vemos en color en nuestros sueños?

En el análisis de los sueños, los colores son una manifestación de los elementos. Cada color se asocia con un objeto o forma diferente y están conectados con nuestras propias funciones del cuerpo. Los elementos y las energías son de diferentes colores y se reflejan como tales en nuestros sueños. Los colores proceden de los canales y los *chakras* y, por supuesto, algunos colores proceden de la imaginación. Si repetidamente imaginamos o visualizamos un color, más tarde o más temprano lo veremos en los sueños. La capacidad para poder hacer esto dependerá

de cuánto practiquemos. Existen muchas prácticas diferentes de *lung* que corresponden a las diferentes energías *lung* y cada una de ellas tiene un color diferente. Los colores que se relacionan con los diferentes elementos son la manifestación de las energías.

En los sueños, podemos además experimentar la audición de sonidos, podemos hablar, comer y saborear, tocar y oler. Experimentamos las mismas sensaciones que cuando estamos despiertos. Estas sensaciones están conectadas con nuestros elementos o energías.

Los cinco *chakras* están conectados con los cinco elementos y por ello tienen diferentes colores, por ejemplo, el *chakra* del corazón es azul y está conectado con el elemento espacio. Aunque también es verdad que cada *chakra* contiene los cinco elementos –tierra, agua, fuego, aire y espacio–, un elemento siempre será el predominante con respecto a los otros cuatro, y serán éstos los elementos secundarios en cada *chakra*.

Los cinco elementos en cada parte de nuestro cuerpo forman un mandala, con un elemento en cada una de las cuatro entradas de las cuatro direcciones y el elemento principal en el centro. El *chakra* del corazón está conectado con el elemento espacio porque es el elemento primario; los otros elementos están presentes en las cuatro direcciones. Cuando nos estamos quedando dormidos, la energía entra en el *chakra* del corazón, aumentando el elemento tierra, por lo que experimentamos pesadez.

Los colores en los sueños generalmente dependen de la condición de los canales cuando el subconsciente y la energía *lung* están moviéndose. Los canales de algunas personas son de color gris, que indica que no es un estado de consciencia fuerte. Estas personas no sueñan en color, algunas pueden, incluso, solamente soñar en blanco y negro, indicando que sus elementos están débiles. A través de la relajación, los colores en nuestros sueños y nuestra práctica pueden llegar a ser brillantes y claros.

## **La influencia del tiempo en los sueños**

La relación entre el tiempo y los sueños se explica en la medicina tibetana por su conexión con la astrología. Tenemos diferentes tipos de sueños en diferentes horas. Dividimos la noche en tres partes: al principio, a la mitad y al final de la noche o por la mañana temprano.

Durante cada uno de estos diferentes períodos de tiempo, nuestras energías están incrementándose o disminuyendo y los niveles de energía influyen en los sueños. Algunas energías están en exceso, otras energías están con bajo suministro y algunas aparecen desordenadas. Estos desequilibrios de viento [tibetano: *lung (rlung)*], bilis [tibetano: *tripa (mkhris pa)*] y flema [tibetano: *bedken (bad kan)*] pueden causar diferentes tipos de enfermedades.

Si los tres humores están equilibrados, generalmente se tiene un buen estado de salud. Hablamos bastante a menudo acerca de estos tres humores en relación con el análisis de los sueños. Las tres ondas humorales influyen en los sueños. El principio de la noche está influenciado por la flema, la mitad de la noche está influenciada por la bilis y el final de la noche o por la mañana temprano está influenciado por el viento.

<i>Período de tiempo</i>	<i>Ciclo de los humores</i>
8 p. m. – 11 p. m.	Manifestación de flema
11 p. m. – 12 a. m.	Transición de flema a bilis
12 a. m. – 3 a. m.	Manifestación de bilis
3 a. m. – 4 a. m.	Transición de bilis a viento
4 a. m. – 7 a. m.	Manifestación de viento
7 a. m. – 8 a. m.	Transición de viento a flema
8 a. m. – 11 a. m.	Manifestación de flema
11 a. m. – 12 p. m.	Transición de flema a bilis
12 p. m. – 3 p. m.	Manifestación de bilis
3 p. m. – 4 p. m.	Transición de bilis a viento
4 p. m. – 7 p. m.	Manifestación de viento
7 p. m. – 8 p. m.	Transición de viento a flema

La influencia del tiempo también puede expresarse como una influencia estacional.

Estación	Características
<p>དགུན་སྐྱོད་ <i>Guntö</i> (<i>dgun stod</i>): invierno temprano.</p>	<p>Los poros se cierran, aumenta el poder del calor interno y el viento equilibra. Si el consumo de alimentos disminuye, los constituyentes del cuerpo se deterioran. Se debería comer alimentos con los tres primeros sabores –dulce, ácido y salado–, así como caldo de carne y alimentos oleosos. La aplicación externa de aceite de sésamo y llevar ropa de abrigo es también beneficioso. Deberíamos calentarnos mediante compresas calientes, como por ejemplo el fuego o los rayos del sol.</p>
<p>དགུན་སྐྱོད་ <i>Gunme</i> (<i>dgun smad</i>): invierno tardío.</p>	<p>En el invierno tardío la flema se acumula en el abdomen.</p>
<p>འཕྱི་རྗེས་ <i>Chika (dpyid ka)</i>: primavera temprana.</p>	<p>El calor digestivo disminuye por el calor del sol y la flema aumenta. Deberíamos comer alimentos con los tres últimos sabores –amargo, picante y astringente–, así como consumir cebada vieja tostada, carne seca de animales terrestres, miel, agua hervida templada, decocción de jengibre, comida y bebida con poderes ásperos. Es beneficioso caminar vigorosamente, extender harina sobre la piel, sentarse en bosques fragantes y sombreados. Para terapias de limpieza, hay que utilizar eméticos (vomitivos).</p>
<p>སྐྱོད་ཀྱི་ <i>Söka (sos ka)</i>: primavera tardía.</p>	<p>El gran calor del sol decrece. Deberíamos tomar alimentos dulces y con poderes fríos, ligeros y aceitosos, así como evitar sabores salados, picantes y ácidos. Es beneficioso bañarse en agua fría, llevar ropa muy fina, habitar en casas fragantes y frescas, sentarse a la sombra de los árboles, con vientos húmedos y frescos, y brisas del sur.</p>
<p>དབུས་ཀྱི་ <i>Yarka (dbyar ka)</i>: verano.</p>	<p>El poder de la lluvia y el viento son frescos, pero inmediatamente después el cuerpo es abrasado por los rayos del sol. La bilis se acumula. Deberíamos tomar alimentos con los tres primeros sabores: dulce, ácido y salado, y alimentos y bebidas con poderes calientes. Deberíamos llevar ropa perfumada con alcanfor y pachuli, rociar las habitaciones con fragancias refrescantes y agua, y para hacer una limpieza del cuerpo podemos aplicarnos supositorios.</p>
<p>སྐྱོད་ཀྱི་ <i>Tonka (ston ka)</i>: otoño.</p>	<p>Aumenta la bilis. Deberíamos tomar alimentos frescos y medicinas astringentes.</p>



## *Influencia astrológica*

<i>Semana</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>	<i>Sábado</i>	<i>Domingo</i>
Planetas	Luna	Marte	Mercurio	Júpiter	Venus	Saturno	Sol
Sueños	Azul	Rojo	Azul	Verde	Blanco	Amarillo	Rojo

## *Combinaciones de los elementos que pueden influir en los sueños*

<i>Combinación</i>	<i>Efecto</i>
Tierra/Tierra	Auspicioso: energía que concede los deseos de una persona.
Agua/Agua	Auspicioso: energía refinada que refuerza y prolonga la vida.
Fuego/Fuego	Auspicioso: da prosperidad que asegura la riqueza y las propiedades.
Viento/Viento	Auspicioso: energía sublime que rápidamente hace realidad los deseos.
Tierra/Agua	Auspicioso: energía productiva que da una gran felicidad en la vida.
Fuego/Viento	Auspicioso: energía poderosa que trae realizaciones.
Tierra/Viento	No auspicioso: energía desfavorable que presenta dificultades para el desarrollo de la riqueza y las propiedades.
Agua/Viento	No auspicioso: energía incompatible que separa a las personas amadas.
Tierra/Fuego	No auspicioso: energía ardiente que genera sufrimiento.
Fuego/Agua	No auspicioso: surge la energía de la muerte que amenaza la vida.

## *Animales astrológicos*

<i>Doce animales astrológicos</i>	<i>Ciclo de tiempo</i>	<i>Ciclo diario</i>
Ratón	0 - 2	Medianoche
Búfalo	2 - 4	Después de medianoche
Tigre	4 - 6	Por la mañana temprano

<i>Doce animales astrológicos</i>	<i>Ciclo de tiempo</i>	<i>Ciclo diario</i>
Conejo	6 - 8	Amanecer
Dragón	8 - 10	Salida del sol
Serpiente	10 - 12	Más caluroso
Caballo	12 - 14	Mediodía
Oveja	14 - 16	Tarde
Mono	16 - 18	Última hora de la tarde
Pájaro	18 - 20	Puesta de sol
Perro	20 - 22	Anochecer
Cerdo	22 - 24	Noche tardía

Algunas veces, cuando soñamos con animales, pueden referirse a personas acordes con los animales astrológicos. Si soñamos con nosotros mismos como un animal y algo le sucede a este animal, puede significar que hemos recibido alguna mala influencia astrológica. Si vemos al animal como saludable y fuerte, entonces hay una buena combinación astrológica.

Por ejemplo, cuando yo estuve en el Tíbet, una persona contó un sueño a mi maestro. Soñó con un tigre que tenía problemas. Mi maestro preguntó por el signo astrológico de la persona, que era exactamente el tigre. Dijo que este tigre se refería a la persona. Los problemas que tenía su condición posiblemente estaban provocados por combinaciones astrológicas desfavorables. De hecho, aquella persona tenía algunos problemas de trabajo y de salud. En relación con la combinación del animal/día de la semana puede también haber malos sueños.

<i>Signo astrológico</i>	<i>Día positivo</i>	<i>Día favorable</i>	<i>Día desfavorable</i>
Ratón	Miércoles	Martes	Sábado
Búfalo	Sábado	Miércoles	Jueves
Tigre	Jueves	Sábado	Viernes
Conejo	Jueves	Sábado	Viernes
Dragón	Domingo	Miércoles	Jueves
Caballo	Martes	Viernes	Miércoles
Serpiente	Martes	Viernes	Miércoles
Oveja	Viernes	Lunes	Jueves
Pájaro	Viernes	Jueves	Martes

<i>Signo astrológico</i>	<i>Día positivo</i>	<i>Día favorable</i>	<i>Día desfavorable</i>
Mono	Viernes	Jueves	Martes
Perro	Lunes	Miércoles	Jueves
Cerdo	Miércoles	Martes	Sábado

Durante la luna creciente los sueños son más tranquilos. Durante la luna menguante los sueños son más perturbadores.

Los cinco elementos astrológicos pueden influir siempre sobre la salud así como también en los sueños.

### *Cuadro básico de los Cinco Elementos Astrológicos*

<i>Elementos</i>	<i>Madera</i>	<i>Fuego</i>	<i>Metal</i>	<i>Agua</i>	<i>Tierra</i>
Forma	Ovalada	Triángulo	Semicírculo	Círculo	Cuadrado
Color	Verde	Rojo	Blanco	Azul	Amarillo
Función	Ligero	Caliente	Agudo	Fluido	Pesado
Características	Creciente	Ardiente	Duro	Húmedo	Estable
Direcciones	Este	Sur	Oeste	Norte	Intermedio
Estaciones	Primavera	Verano	Otoño	Invierno	Transición
Órganos	Hígado, vesícula biliar	Corazón, intestino delgado	Pulmones, colon	Riñones, vejiga urinaria	Bazo, estómago
Parte del cuerpo	Tendones, ligamentos	Temperatura corporal	Huesos	Sangre	Músculos
Dedos	Pulgar	Corazón	Anular	Meñique	Índice
Familia	Familia del padre	Hijos	Amigos	Familiares	Familia de la madre

Las tres divisiones de la noche son:

- Desde las 10 p. m. hasta la 1 a. m. La energía flema aumenta en el cuerpo; los sueños están influenciados por la energía flema.
- Desde la 1 a. m. hasta las 4 a. m. La energía bilis aumenta en el cuerpo.

- Desde las 4 a. m. hasta las 7 a. m. La energía viento aumenta en el cuerpo.

Estas fluctuaciones de energía influyen en los sueños, de forma que vemos diferentes símbolos y colores y experimentamos diferentes sentimientos, con lo que los sueños tienen diferentes significados. Después de las 7 a. m., hay más energía circulando y no estamos influenciados por otras energías, lo cual nos permite tener sueños proféticos más claros. En otros períodos de tiempo, los sueños pueden ser más pesados y menos precisos.

En la primera parte de la noche, la energía flema aumenta mientras estamos durmiendo y la mente normalmente refleja lo acontecido durante el día. De esta forma, la primera parte del sueño está relacionada con el pasado. Después de la medianoche, la energía del entorno natural exterior aumenta con fuerza, ya que otros seres empiezan a moverse empezando su propio ciclo diario. Sus energías y sus poderes aumentan y pueden influir en nuestra mente o incluso atacar nuestros sueños. Así, en este segundo período, podemos experimentar algunos sueños muy extraños y pesadillas.

Por la mañana temprano, la tercera división, nuestros sueños son más claros porque la luz aumenta y podemos experimentar la sensación de la energía *lung* aumentando en nuestro cuerpo. Como la energía viento aumenta, nuestra mente se desestabiliza y, por consiguiente, afecta a nuestro sueño.

Después de las 7 horas a. m., las tres energías están más equilibradas y las energías externas se hacen menos intensas, eliminando los fuertes disturbios externos y la posibilidad y capacidad más fuerte para tener sueños proféticos más claros.

En general, utilizamos estas tres diferentes divisiones de períodos de tiempo para diferenciar los sueños.

Además, los sueños se pueden dividir en relación con el individuo. Hay sueños que tienen las personas en buen estado de salud, otros que experimentan las personas enfermas y hay sueños secretos especiales que experimentan algunos practicantes. En general, cuando se trata de sueños referentes a la salud de una persona, estamos hablando de diferentes símbolos, colores, sentimientos, sensaciones y experiencias. Analizamos los sueños en relación con los problemas físicos y mentales. Es importante para todo el mundo –no sólo para los terapeutas y médicos– analizar y comprender sus propios sueños.

La categoría de los denominados “sueños especiales o secretos” es una clase de sueños extraordinarios o no comunes. Se experimentan como resultado de la práctica personal. Las personas que tienen estos sueños extraordinarios son capaces de manifestar el poder de su mente. Un gran maestro de este tipo de sueño fue Dudjom Rimpoché.

En el Tíbet hay muchos maestros denominados *tertons* (*gter ston*) [seres que han tomado un renacimiento para descubrir un tesoro (*gter ma*)] que tienen esta habilidad y han realizado enseñanzas o estudios en sus sueños.

En esencia, cada uno tiene este poder o sabiduría inherente en su naturaleza. Estos *siddhis* o poderes no se reciben de una fuente externa, sino que permanecen dormidos en nuestro interior, oscurecidos por la ignorancia y la negatividad. Si necesitáramos o quisiéramos recibir el poder especial o la función de la mente, deberíamos, en primer lugar, controlar la mente y la energía juntas.

Mientras dormimos, hay una mayor posibilidad de adquirir este poder y darnos cuenta de la función de la mente. Cuando dormimos, no estamos utilizando nuestros ojos; los sentidos básicos o las puertas están cerrados, lo que automáticamente concentra una gran parte de la mente.

Cuando estamos despiertos, tenemos muchos pensamientos, lo cual dificulta controlar la mente, pero al dormir paramos todas estas funciones y mantenemos la mente en el interior, por lo que podemos “capturar” su poder. Si la circulación de la energía y la conciencia está en buen estado, el poder de la mente puede ser fortalecido.

Esto es bastante diferente de la experiencia diaria de la mente, que se extiende por los órganos de los seis sentidos. Durante el sueño, estas puertas de los sentidos están cerradas y todo está dentro de nosotros, ofreciéndonos la oportunidad de comprender muchas cosas. Incluso si una persona no practica, al dormir puede tener sueños claros y proféticos, porque ésta es la función natural de la consciencia. Si las personas practican el hecho de concentrar estas partes de su mente en su vida diaria, desarrollarán el poder de ver el futuro a través de los sueños. Incluso, el poder real de la mente está más allá de los tres diferentes tiempos: pasado, presente y futuro.

## Soñar con el futuro

Al hablar sobre los sueños proféticos, necesitamos relacionarnos con la idea de tiempo. Normalmente utilizamos los tiempos de pasado, presente y futuro como referencias, pero existen muchas otras explicaciones. Utilizamos referencias de tiempo con palabras tales como verano, invierno y observamos diferentes tiempos, tales como ver salir una flor o ver crecer a una persona. Estos tiempos son meramente conceptos para medir objetos tangibles pero, en realidad, el tiempo no existe. Hay muchas filosofías y estudios relacionados con el tiempo, pero el tiempo es algo que debe ser experimentado y considerado profundamente. Por ejemplo, ¿qué es el tiempo si no existe? Si podemos responder a esta pregunta desde un punto de vista filosófico más profundo, entonces hay un entendimiento del tiempo. Un punto de vista superficial sería decir “no lo entiendo”.

En este caso, decimos que el tiempo no existe; no hay pasado, ni presente, ni futuro porque nuestra consciencia está más allá del tiempo. Entendiendo esta perspectiva, podemos tener sueños proféticos. Ésta es la razón que permite soñar lo que va a ocurrir exactamente dentro de un año, un mes o el próximo día.

Hay muchos ejemplos de sueños proféticos que, de hecho, son muy comunes. Algunos suceden exactamente como son pronosticados, otros son simbólicos. Para llevar a cabo un sueño profético, dependerá de la condición de la mente del soñador, sus canales, sus *chakras*, su respiración y el *lung*.

La manifestación de los sueños proféticos se puede explicar según este gráfico:

Los sueños que ocurren por la mañana temprano son reflejos del futuro lejano. Pueden cumplirse en seis días, posiblemente en seis meses o en seis años.

Por otro lado, los sueños que ocurren al final de la mañana, es decir, a las 10 a. m., tienen una alta probabilidad de cumplirse durante el día. Pero como el tiempo no es siempre comprensible por la lógica, a las 10 a. m. también podría significar una semana, hasta un año o simplemente en esta vida.

En una secuencia de sueños, este esquema revela la relación del tiempo de sueño y el tiempo de manifestación. La consciencia es el sujeto; el tiempo y el espacio son el objeto. El objeto puede ser cambiado a causa del sujeto. Así que la mente o la consciencia es el observador, en otras palabras: la mente es el creador del tiempo y del espacio.

Dependiendo de los diferentes niveles de consciencia, el tiempo y el espacio pueden manifestarse de diferentes maneras. El tiempo lógico y el espacio lógico están conectados con nuestra consciencia superficial. La consciencia mental experimenta el espacio y el tiempo de la realidad a través de la consciencia de los sentidos. Pero en el subconsciente o a un nivel de consciencia más profundo, el tiempo y el espacio lógicos pueden ser cambiados. Por ejemplo, la velocidad del tiempo del sueño es diferente de la velocidad del tiempo real. El espacio del sueño es diferente del espacio real. En el nivel de la consciencia base no existe el tiempo ni el espacio. Ese nivel está más allá de la limitación y la condición de estas categorías. En ese estado nuestra mente puede viajar más allá de ellas.

## Los sueños en relación con la energía y la tipología

Ahora nos centraremos en explicar cómo relacionar los sueños de personas normales con su estado de salud. Hay diferentes tipos de sueños que son normales para diferentes tipos de personas.

En la medicina tibetana, las tres energías *lung* (*rlung*), *tripa* (*mkhris pa*) y *bedken* (*bad kan*) corresponden a siete tipos diferentes de personas. Debido a estas categorías de energías diferentes, estos tipos diferentes de personas tienen por consiguiente diferentes tipos de sueños.

El siguiente esquema se puede utilizar para definir una tipología de persona.

Tipo de test de tipología constitucional tibetana  
Test de estatura física

	<i>Viento (rlung)</i>		<i>Bilis (mkhris pa)</i>		<i>Flema (bad kan)</i>	
Constitución corporal	Pequeño, delgado, alto	<input type="checkbox"/>	Mediano, fuerte, musculoso	<input type="checkbox"/>	Grande, pesado, redondeado	<input type="checkbox"/>
Peso	Delgado, tendencia a estar demasiado delgado	<input type="checkbox"/>	Moderado	<input type="checkbox"/>	Sobrepeso o tendencia a ganar peso fácilmente	<input type="checkbox"/>
Complexión	Moreno, bronceado	<input type="checkbox"/>	Rojizo, amarillento, pecas, sensible al sol	<input type="checkbox"/>	Rubio, pálido, blanco, sin manchas	<input type="checkbox"/>

	<i>Viento (rlung)</i>		<i>Bilis (mkhris pa)</i>		<i>Flema (bad kan)</i>	
Piel	Áspero, seco	<input type="checkbox"/>	Ligeramente graso	<input type="checkbox"/>	Suave, espeso, graso	<input type="checkbox"/>
Temperatura	Frío o sensible a cambio de temperaturas	<input type="checkbox"/>	Templado, caliente	<input type="checkbox"/>	Frío y húmedo, frío	<input type="checkbox"/>
Pelo	Seco, quebradizo, rizado, normal	<input type="checkbox"/>	Ligeramente graso, grisáceo prematuro o calvicie temprana	<input type="checkbox"/>	Graso, espeso, ondulado	<input type="checkbox"/>
Labios	Delgados	<input type="checkbox"/>	Moderados	<input type="checkbox"/>	Gruesos	<input type="checkbox"/>
Dientes	Torcidos, forma de pico	<input type="checkbox"/>	Tamaño moderado	<input type="checkbox"/>	Fuertes, blancos	<input type="checkbox"/>
Discurso	Hablador, rápido, divagador	<input type="checkbox"/>	Preciso, agudo, claro	<input type="checkbox"/>	Lento, monótono	<input type="checkbox"/>
Actividad	Muy movable, multitareas, le gusta hacer ejercicio, bailar, moverse de un lugar a otro	<input type="checkbox"/>	Moderado, deportes competitivos	<input type="checkbox"/>	Poca actividad, o no le gusta la actividad	<input type="checkbox"/>
Sueño	Sueño ligero, se despierta fácilmente	<input type="checkbox"/>	Moderado	<input type="checkbox"/>	Profundo	<input type="checkbox"/>
Metabolismo	Digestión cambiante, apetito variable; se siente mejor después de la comida	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Digestión fuerte, gran apetito, fácilmente hambriento; se siente mejor dos-cuatro horas después de la comida	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Digestión lenta, pérdida de apetito, fácilmente lleno; se siente mejor con el estómago vacío	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Puntuación						



### Test de personalidad

Intelecto	Aprende rápido pero olvida rápido	<input type="checkbox"/>	Agudo, inteligente, con memoria fotográfica	<input type="checkbox"/>	Lento, aprende despacio pero retiene información	<input type="checkbox"/>
Emociones	Inestable, cambiante; ansiedad, nerviosismo, inseguro, preocupado; ambivalente	<input type="checkbox"/>	Moderado, control; colérico, agresivo; irritable, ambicioso	<input type="checkbox"/>	Estable, razonable; depresivo, letárgico; contento, satisfecho	<input type="checkbox"/>
Personalidad	Sensible, creativo, inconstante, sociable	<input type="checkbox"/>	Intenso, enfocado, orgullo, egoísta, presu- mido	<input type="checkbox"/>	Amable, generoso, de confianza, sedentario	<input type="checkbox"/>
Puntuación						

Las tipologías son:

Lung ( <i>rlung</i> )	La energía viento es predominante
Tripa ( <i>mkhris pa</i> )	La energía bilis es predominante
Bedken ( <i>bad kan</i> )	La energía flema es predominante
Lung-Tripa ( <i>rlung-mkhris pa</i> )	Las energías viento y bilis son predominantes
Tripa-Bedken ( <i>mkhris pa-bad kan</i> )	Las energías bilis y flema son predominantes
Bedken-Lung ( <i>bad kan-rlung</i> )	Las energías flema y viento son predominantes
Lung-Tripa-Bedken ( <i>rlung-mkhris pa-bad kan</i> )	Las tres energías son más o menos igualmente dominantes

Para analizar los sueños de otra persona, en primer lugar debemos conocer cuál es su tipo de personalidad. Esto no es difícil cuando observamos los colores, los símbolos y los sentimientos de su sueño.

Los sueños de tipología típica se pueden encontrar en la parte de "Significado de los sueños" en la tabla "Sueños de acuerdo con la tipología", en la página 123.

# CAPÍTULO V

## SUEÑOS PATOLÓGICOS

### LOS INDICADORES DE SALUD Y LA POSICIÓN PARA DORMIR

Generalmente los símbolos de los sueños son indicadores de salud positivos o negativos. Las personas que están enfermas tienen automáticamente tipos de sueños diferentes. Si, por ejemplo, una persona está ardiendo de fiebre, tendrá sueños muy extraños llenos de colores, que serán distintos al cambiar la fiebre.

Los textos médicos mencionan los símbolos de los sueños de personas enfermas, normalmente en términos de bloqueos de circulación o de energía en la zona del *chakra* del corazón, y es por ello por lo que vemos nuestros problemas o enfermedades a través de los sueños. Los símbolos de los sueños son aquellos que se relacionan con los elementos, las energías y el cuerpo físico. Los elementos están en un nivel más sutil y de esta forma son más difíciles de entender. Por ejemplo, si hay demasiada energía flema dentro del cuerpo, una persona soñará con ríos, lluvia u otros símbolos de agua. Si la persona tiene problemas asociados con el calor, como la fiebre, tiene problemas de bilis y soñará con objetos calientes.

Si analizamos los sueños de personas enfermas, debemos preguntarles también sobre su posición para dormir. Si el paciente no duerme en la posición correcta, esto afectará a sus sueños. Cuando una persona tiene problemas con los pulmones y el corazón, tendrá sueños con alguien que le está empujando o que tiene un objeto pesado que le está presionando y algunas veces sentirá como que está cayendo.

Los sueños de esta clase están, además, relacionados con dormir en la postura equivocada o dormir con las manos sobre el corazón. Si las personas duermen sobre su estómago o sobre su lado izquierdo, están además haciendo presión sobre el corazón y cuando se despiertan

pueden sentir la misma presión. Cuando estamos durmiendo, las energías sutiles internas circulan y presionan alrededor del corazón, y afectan la circulación de esta energía. Si nos acostamos sobre la espalda y cruzamos los brazos o los tobillos e intentamos dormir en esta posición, la sensación que se experimenta no va a ser positiva. Si una persona, especialmente un niño, tiene malos sueños o pesadillas, la primera cosa que se ha de comprobar es su posición para dormir. Las perturbaciones también surgen de dormir debajo de sábanas muy pesadas.

En general, podemos dividir los sueños patológicos en tres categorías:

- Desequilibrios físicos
- Desequilibrios energéticos
- Desequilibrios emocionales

## DESEQUILIBRIOS FÍSICOS

### Los órganos y sus conexiones con los sueños

En la medicina tibetana es importante entender la conexión entre los órganos internos y los órganos externos en relación con los símbolos en los sueños. A estos órganos los denominamos órganos raíz (órganos sólidos) y órganos flores (órganos de los sentidos). Existen elementos especiales conectados a los órganos internos y externos.

Cuando los órganos raíz tienen problemas o desequilibrios, los símbolos de los sueños de los órganos flores indicarán los síntomas. Una persona con problemas de riñones puede experimentar cambios de oído. Los problemas de corazón se pueden experimentar como un cambio en el sabor de la comida y la bebida o si la lengua le cambia de color. Los problemas de bazo se manifiestan con diferentes síntomas en los labios (por ejemplo, labios secos). Si hay problemas con el hígado, los ojos podrían estar nublados, borrosos, o amarillos o rojos. Los problemas de pulmones afectan a la nariz, al sentido del olfato. Si los desórdenes son bastante fuertes, podemos percibirlos y sabemos que hay algo que no funciona bien. Sin embargo, algunas personas no se sienten enfermas, pero experimentan cambios en sus niveles de energía y en sus sentidos básicos. Si olemos mal en los sueños, puede significar que hay un desorden en la nariz o en los pulmones. El sistema nervioso y el corazón afectan a la respiración. Cuando hay problemas con el sis-

tema nervioso, la respiración cambia y experimentamos palpitaciones en el corazón.

## La relación entre las estaciones y los órganos

Éstos son unos ejemplos sencillos de cómo la medicina tibetana analiza los diferentes problemas físicos o problemas por desequilibrios energéticos, que son bastante diferentes de las explicaciones de la medicina occidental.

En el estudio de la medicina tibetana y para comprender los significados de los indicadores de salud en nuestros sueños, debemos entender la relación entre los sentidos (colores, olores, sonidos, tacto y sabor) y las funciones de los órganos internos (corazón, pulmones, hígado, riñones, bazo), los elementos (tierra, agua, fuego, viento y espacio), las estaciones (primavera, verano, otoño e invierno) y los humores (*rlung, mkhris pa, bad kan*). Este conocimiento es fundamental para hacer un diagnóstico adecuado de una enfermedad.

Los símbolos de los sueños aparecen cuando una persona está enferma, porque es natural que se preocupe por su estado de salud o cualquier peligro percibido o amenaza en su vida. Las preocupaciones son miedos reprimidos que trabajan a un nivel subconsciente y, por lo tanto, surgen simbólicamente en los sueños.

<i>Estaciones</i>	<i>Primavera</i>	<i>Verano</i>	<i>Otoño</i>	<i>Invierno</i>	<i>Transición</i>
Órganos	Hígado Vesícula biliar Ojos	Corazón Intestino delgado Lengua	Pulmones Colon Nariz	Riñones Vejiga urinaria Genitales Orejas	Bazo Estómago Labios Piel
Elementos	Madera	Fuego	Metal	Agua	Tierra

Tabla de los elementos

Dimensión						
Sutil	<i>Elementos origen</i>	Sonido →		Luz →		Rayos →
	Anatomía sutil	Mente <i>vajra</i>		Voz <i>vajra</i>		Cuerpo <i>vajra</i>
	Emociones	No despierto	Deseo	Enfado, orgullo, celos	Ignorancia	Engaño
Burdo	<i>Elementos internos</i>	Espacio →	Viento →	Fuego →	Agua →	Tierra
	Creación del cuerpo	Vacuidad	Movimiento	Velocidad	Líquido	Sólido
	Sentidos	Oído	Tacto	Vista	Sabor	Olfato
	Órganos sólidos (están formados de parte pura)	Corazón	Pulmones	Hígado	Riñones	Bazo
	Órganos huecos (están formados de parte impura)	Intestino delgado	Intestino grueso	Vesícula biliar	Vejiga urinaria, órganos genitales	Estómago
	Función del cuerpo	Cavidades del cuerpo	Respiración	Complejión	Sangre, linfa	Huesos, tendones
	Partes del cuerpo	Cabeza	Pierna derecha	Brazo derecho	Pierna izquierda	Brazo izquierdo
	<i>Elementos externos</i>	Fuego	Metal	Madera	Agua	Tierra
	Órganos de los sentidos	Lengua	Nariz	Ojos	Orejas	Labios
	Estaciones	Verano	Otoño	Primavera	Invierno	Transición

## DESEQUILIBRIOS ENERGÉTICOS

### La energía “La” (bla)

Existe una energía especial denominada 𑖅 “La” (bla) que se mueve alrededor del cuerpo en dos niveles diferentes: en un nivel burdo, que circula por dentro del cuerpo, y en un nivel sutil, que se mueve con la mente o la consciencia. Si una persona que ha fallecido tiene un apego muy fuerte por otra persona, animal u objeto, la emoción o la energía puede permanecer en ese lugar u objeto después de morir. Por ejemplo, es como sacar ajo de un recipiente y que todavía se pueda detectar su olor en el interior.

Después de que la consciencia ha dejado el cuerpo, es posible que la energía permanezca, y si esta energía es muy negativa, puede atacar a otra persona. Aunque es difícil sentir esta clase de ataque, mientras seamos conscientes puede aparecer claramente en los sueños, porque en ellos las energías sutiles pueden establecer conexiones de una persona a otra.

De la misma manera, la mente también puede afectar a otros sueños a través de las energías sutiles de los pensamientos. La persona con la que dormimos puede influir en nuestros sueños, tal y como nosotros podemos influir en los suyos. Los símbolos de sueños especiales que aparecen si una persona hace magia negra y sus acciones son deliberadamente perjudiciales para otros, o sus pensamientos son perjudiciales.

La energía “La” (bla) tiene un ciclo mensual y se desplaza a través del cuerpo completo, que incluye los dedos del pie. Debido a este ciclo, está muy conectada con la energía lunar.

<i>Ciclo de energía solar</i>	<i>Ciclo de energía lunar</i>
<i>7-10 a. m. Chakra base activo, la energía roja ascendente proporciona felicidad</i>	<i>Puesta de sol Chakra de la cabeza activo, sentimiento de temor, la energía lunar se derrite como el hielo</i>
<i>10 a. m.-12 p. m. Chakra del ombligo activo, el calentamiento crea deseo</i>	<i>Estrellas que empiezan a brillar Dieciséis gotas descienden desde el primero al segundo chakra (una gota por cada pétalo del segundo chakra)</i>
<i>12 -2 p. m. Chakra del corazón activo, la mente se hace más pesada</i>	<i>Medianoche Ocho gotas caen en el tercer chakra, ocho gotas se disuelven en el cuerpo</i>

<i>Ciclo de energía solar</i>	<i>Ciclo de energía lunar</i>
2-5 p. m. <i>Chakra</i> de la garganta activo; la mente es más emocional con tristeza, peleas, discusiones	<i>Después de la medianoche</i> Cuatro gotas caen en el cuarto <i>chakra</i> , cuatro gotas se disuelven en el cuerpo
5 p. m. <i>Chakra</i> de la cabeza activo, puesta del sol	<i>Por la mañana temprano</i> Dos gotas caen en el quinto <i>chakra</i> , dos gotas se disuelven en el cuerpo, al final las dos gotas que permanecen en el <i>chakra</i> se disuelven dentro de la energía roja

## ॐ “La” (*bla*) durante la vida

Hasta los 25 años, la energía solar y lunar están aumentando, especialmente la energía lunar. Desde los 25 hasta los 45 años, se estabilizan, y especialmente la energía solar es muy estable. Después de los 45 años, ambas energías decrecen, pero de nuevo especialmente la energía solar es menor.

## El recorrido de la energía “La” (*bla*)

Tiene un recorrido diferente en los hombres y en las mujeres: el ciclo masculino empieza en la pierna izquierda, sube a la coronilla y baja hasta la pierna derecha, mientras que el ciclo femenino empieza en la pierna derecha, sube a la coronilla y baja hasta la pierna izquierda.

La energía lunar empieza en el dedo gordo del pie, el primer día de la luna creciente. Cada día se desplaza un poco, hasta alcanzar la coronilla en luna llena. Durante la luna llena todo el cuerpo está afectado por la energía lunar, como si estuviese internamente lleno de luz, como una botella llena de luz. Ésta es la razón por la que estamos algunas veces muy sensibles durante la luna llena.

*Yar ngo* significa “cara superior de la luna” (luna en fase creciente). A partir de la luna nueva, aumenta esta energía de luna, y se acumula energía pacífica cada día, proporcionándonos cada vez más paz. Entonces, después de la luna llena, tenemos energía *mar ngo*, que significa “cara inferior de la luna” (luna en fase decreciente). Como la luna está decreciendo poco a poco, la energía *mar ngo* está también decreciendo y perdemos nuestro aspecto pacífico.

En el momento en que la energía de la luna decrece, la energía solar, que tiene un aspecto airado, aumenta. En el trigésimo día, la energía lunar ha completado un ciclo completo y está en la planta de los pies mientras que la energía solar está en la coronilla. En el primer día, luna nueva, la energía lunar es absorbida otra vez por los dedos de los pies. Cuando la energía lunar sube por un lado, la energía solar baja por el otro lado y viceversa. La dirección es contraria en el hombre y la mujer. Con el cuerpo lleno de energía lunar, la energía solar es débil en las plantas de los pies. Cuando la energía solar está en la coronilla y la energía lunar está en los pies, todo es más salvaje. Así, durante *yar ngo* (cara superior de la luna), la luna en fase creciente, la primera mitad del mes, los seres humanos predominantemente tienen un sentimiento de paz y felicidad, su ciclo está ocupado por la energía lunar, mientras que durante *mar ngo* (cara inferior de la luna), la luna en fase decreciente, la energía solar está más activa, las personas pueden sentirse tristes y tener emociones fuertes. Según la astrología tibetana, en el calendario lunar, desde el primer día hasta el decimoquinto día es el período de tiempo pacífico, y desde el decimosexto día hasta el trigésimo día es el período de tiempo airado. Las prácticas de deidades pacíficas se hacen en la primera mitad del mes tibetano, y las prácticas de deidades airadas se hacen en la segunda mitad del mes; algunos maestros hacen retiro en una cueva durante el período de tiempo airado y están solamente activos la mitad del mes. El período de tiempo airado es también el período de tiempo de los obstáculos. En el Yuthok Nyingthig se menciona que la práctica de Yuthok debería empezar en la primera mitad del mes, si se desean resultados pacíficos. Las terapias agresivas, como la sangría y la moxa, pueden hacerse en la segunda mitad del mes, y las terapias suaves durante la primera mitad. Mientras hay luna llena y luna nueva deberíamos evitar las terapias agresivas, tales como las intervenciones quirúrgicas, las extracciones de dientes, etc. En general, la energía “La” (*bla*) se puede perder a través de las agujas de acupuntura. Las entradas más fáciles para la energía “La” (*bla*) son los dedos anulares de las manos y de los pies. Si estos puntos son bloqueados, la energía “La” (*bla*) permanece en nuestro interior.

Cuando la energía solar y lunar están en buen estado, estamos sanos; si nuestra energía interna solar y lunar están desequilibradas, tenemos obstáculos en nuestra vida. Los practicantes Vajrayana hacen ejercicios para equilibrar la energía solar y lunar para su salud, así como para evitar los obstáculos espirituales.

འཇམ་ལྷོ་། Dralha (*dra lha*) son protectores que nacen de forma natural dentro de nosotros.





## La energía *lung* y los sueños

El nivel sutil de la energía *lung* está siempre conectado con la mente y la consciencia. Cuando esta energía es muy débil, no puede funcionar a un nivel material. Incluso una persona con una energía *lung* débil tiene todavía la habilidad de pensar en alguien de una forma positiva o negativa y a través de esta energía muy sutil de pensamientos influir en la otra persona.

Los desequilibrios con los tres humores pueden afectar al sistema digestivo:

<i>Parte del sistema digestivo</i>	<i>Humores</i>
Estómago	Flema
Duodeno, intestino delgado	Bilis
Colon	Viento

Una alimentación inadecuada puede, por lo tanto, provocar sueños desequilibrados.

## DESEQUILIBRIOS EMOCIONALES

### Nudos

Los sueños patológicos emocionales pueden referirse a los sentimientos y a las emociones negativas que nos perturban. La mente es como una cuerda con muchos nudos. Cada nudo es una emoción o sentimiento perturbador.

1. Miedo
2. Pánico
3. Enfado
4. Odio
5. Tristeza
6. Pena
7. Frustración
8. Ansiedad
9. Preocupación

10. Confusión
11. Indefenso
12. Desesperación
13. Ineficacia
14. Incapacidad
15. Insensatez
16. Celos
17. Desconcierto
18. Conflicto
19. Remordimiento
20. Nostalgia
21. Separación
22. Manipulación
23. Shock
24. Depresión
25. Abandono
26. Pérdida
27. Bloqueo
28. Aflicción
29. Estrés
30. Fuera de control
31. Fobia
32. Soledad
33. Humillación
34. Rechazo
35. Insatisfacción
36. Infelicidad
37. Letargo
38. Furia
39. Impotencia
40. Intolerancia
41. Devaluación
42. Decepción
43. Desorientación
44. Insensibilidad
45. Locura
46. Manía
47. Culpabilidad
48. Antojo
49. Perturbación

- 50. Molestia
- 51. Vergüenza

## Advertencias

Los sueños nos advierten de las amenazas en nuestra vida. Conforme a los Cuatro Tratados Médicos, el sueño puede ser un signo claro cuando hay un peligro en la vida del paciente. El sueño tiene el potencial suficiente para predecir qué va a suceder en la vida, especialmente en el caso de una condición de enfermedad.

<i>Sueño del paciente</i>		<i>Significado</i>
Cabalgar sobre un gato, mono, tigre, zorro, cadáver	→	Engañado por Yama
Cabalgar sobre un búfalo, caballo, cerdo, burro o camello sin ropa y avanzando hacia el sur	→	Indica muerte
Un sauce con nido de pájaros creciendo en nuestra cabeza	→	Bajo el control de Yama
Palmera u otro árbol espinoso creciendo en el corazón	→	Bajo el control de Yama
Quitar una flor de loto del corazón	→	Bajo el control de Yama
Caer por un precipicio	→	Bajo el control de Yama
Dormir en un cementerio	→	Bajo el control de Yama
Herida en la cabeza	→	Bajo el control de Yama
Estar rodeados por cuervos y fantasmas hambrientos	→	Bajo el control de Yama
Persona de nacimiento bajo; la piel se está cayendo de las propias extremidades	→	Bajo el control de Yama
Entrar en el útero de la madre	→	Bajo el control de Yama
Estar ahogado; caer en arenas movedizas	→	Bajo el control de Yama
Ser tragado por un pez	→	Bajo el control de Yama
Encontrar hierro/oro/dinero abundante	→	Bajo el control de Yama
Pérdida en transacciones de negocios o argumentos, discusiones, peleas	→	Bajo el control de Yama

<i>Sueño del paciente</i>		<i>Significado</i>
Ser perseguido para pagar comida y fiesta	→	Bajo el control de Yama
Buscar una novia	→	Bajo el control de Yama
Estar desnudo	→	Bajo el control de Yama
Cortarse el pelo o afeitarse la barba	→	Bajo el control de Yama
Beber alcohol ( <i>chang</i> ) con parientes fallecidos	→	Bajo el control de Yama
Ser arrastrado por parientes fallecidos	→	Bajo el control de Yama
Llevar un vestido o un adorno de color rojo	→	Bajo el control de Yama
Bailar con parientes fallecidos	→	Bajo el control de Yama
Dioses, líderes de manadas, gente santa, gente famosa	→	Longevidad, salud, prosperidad
Arder el fuego, el mar	→	Longevidad, salud, prosperidad
El cuerpo está manchado de sangre y sucio	→	Longevidad, salud, prosperidad
Llevar ropa blanca	→	Longevidad, salud, prosperidad
Arrojas <i>pheno dug</i> y obtienes frutos	→	Longevidad, salud, prosperidad
Subir a una montaña alta o a un tejado de un edificio bonito	→	Resultado positivo
Un árbol cargado de frutas	→	Resultado positivo
Cabalar sobre un león, elefante, caballo, vaca o buey	→	Resultado positivo
Cruzar un río amplio o el mar, avanzando hacia el norte o el este.	→	Resultado positivo
Huir de condiciones miserables	→	Resultado positivo
Derrotar a nuestros propios enemigos	→	Resultado positivo
Recibir alabanzas y veneraciones de nuestros padres o deidades	→	Resultado positivo

## CAPÍTULO V

### INTERPRETACIÓN DE LOS SUEÑOS

#### DIVISIONES DE LOS SUEÑOS

Los sueños se pueden dividir con relación a diferentes sistemas. Las divisiones de los sueños respecto a los Cuatro Tratados Médicos incluyen los sueños saludables y los no saludables:

<i>Thong</i>	Memoria	Sueños saludables	
Ver memorias pasadas			
<i>Thö</i>	Condición presente		
Experiencias de oír			
<i>Nyong</i>			Parte escondida
Experiencias físicas			
<i>Sultab</i>			
Oraciones y deseos	Sueños no saludables		
<i>Drubpa</i>			
Desarrollo espiritual			
<i>Ned</i>			
Enfermedades			

Cuando realizamos una aproximación a la interpretación de los sueños, es útil dividir el fenómeno del sueño de acuerdo con los tres tiempos.

## SÍMBOLOS. EL LENGUAJE DE LOS SUEÑOS

En el análisis de los sueños de la medicina tibetana, observamos cuidadosamente los símbolos. Los sueños contienen muchos símbolos diferentes que son indicadores del estado de salud. En la cultura y la filosofía budista, todo es simbólico en la vida diaria y también en los sueños, porque todo aparece a través de la ley de interdependencia.

Los símbolos tienen significados diferentes y son importantes en el estudio de los sueños. Todas las tradiciones religiosas antiguas, como el budismo, cristianismo, judaísmo o bön, tienen objetos simbólicos diferentes. En todas las diferentes nacionalidades, culturas e incluso de una persona a otra, encontramos valores simbólicos diferentes con implicaciones asociadas.

Desde un punto de vista más amplio, no existe ninguna diferencia entre las naciones, las culturas, las personas y sus prejuicios personales. Todos los seres humanos sufren las mismas condiciones y su traducción simbólica es siempre la misma. Podemos coger cualquier concepto, por ejemplo, el agua: todos utilizamos el agua para beber y lavar, a pesar de la nacionalidad o las diferencias culturales. Todos los seres humanos tienen exactamente la misma idea de cómo utilizar el agua. Cuando vemos el agua, el primer pensamiento es beber, después se dan otros pensamientos, tales como tomar una ducha, lavar la ropa o quizás ir a nadar. Éste es un ejemplo sencillo de cómo todos tenemos la misma forma de pensar. Por supuesto, hay muchos objetos y rituales que existen solamente en un lugar, como los animales en el Tíbet que son diferentes de los animales de los países occidentales. En el Tíbet hay yaks y las personas tibetanas sueñan con estiércol de yak, mientras que los occidentales podrían soñar con estiércol de vaca, pero en realidad ¡el estiércol es estiércol!

En la filosofía tibetana, en la vida diaria, cada objeto sencillo y sus atributos se puede ver como un símbolo, incluyendo su nombre, forma, función y color. Por lo tanto, los sueños simbólicos son muy comunes. Desde un punto de vista superficial, puede parecer que los símbolos de los sueños tienen un significado cultural y personal. En realidad, el significado verdadero del simbolismo de los sueños va más allá de las interpretaciones culturales y personales y, por lo tanto, va más allá de estas limitaciones.

Los símbolos de los que estamos hablando son universales, con el mismo significado en todas las culturas. Normalmente aparecen como:

- Símbolos de sueños positivos con significados positivos
- Símbolos de sueños positivos con significados negativos
- Símbolos de sueños negativos con significados positivos
- Símbolos de sueños negativos con significados negativos

Se puede encontrar una lista de símbolos y sus significados en la parte “Significado de los sueños” (página 125).

Hasta ahora solamente hemos considerado los símbolos como una reflexión de las experiencias de la vida y no desde una perspectiva más amplia. Sin embargo, las influencias planetarias pueden también influir en los sueños, así como el entorno inmediato, los seres etéreos y otras influencias externas.

Es importante darse cuenta de que no todos los símbolos de los sueños son significativos, la mayoría de los sueños son reflejos de la vida diaria y de las experiencias pasadas.

Algunos sueños son proféticos pero solamente con el estudio, la práctica y la experiencia conseguiremos la habilidad para diferenciar entre los sueños reflexivos, los sueños simbólicos y los sueños proféticos. Ante todo, es necesario pensar bien en la estación, la posición de la persona para dormir, qué ha estado haciendo, escuchar cuidadosamente su historia y obtener una comprensión de sus relaciones con otras personas antes de analizar su sueño.

En los sueños reflexivos, los símbolos solamente ocupan una parte pequeña del sueño. Por ejemplo, si estoy soñando que estoy hablando con ustedes ahora y de repente veo un sombrero y después mi atención se dirige a cada uno de ustedes, mi sueño es un reflejo de mis experiencias con el símbolo de un sombrero, que es una pequeña parte del sueño. No todo es simbólico y es difícil escoger qué objeto particular es un símbolo. Si hay algo en el sueño que destaca, que es muy claro y permanece en la memoria, entonces esa parte puede ser simbólica.

En la cultura tibetana se dice que hablar sobre los sueños malos hace disminuir su poder y que mantener en secreto los sueños buenos intensifica su potencial. Hablar sobre los símbolos de los sueños inhibe su poder.

Para limpiar el sentimiento y quitarle poder a un sueño negativo, hay que recitar un mantra de purificación como Vajrasattva, mantra de un Buda o de una deidad como Simhamukha, Tara Verde o Padma-sambhava.



## ANÁLISIS DE LOS SUEÑOS

Para analizar los sueños, los podemos ver como una película. Sacamos la película y la cortamos. Después la editamos conforme a diferentes versiones. Es parecido al estudio anatómico, abrimos completamente y cortamos el sueño para analizarlo parte por parte. Esto ayuda a comprender los sueños. Por ejemplo, veamos la tabla siguiente:

<i>Partes sueño</i>	<i>Análisis</i>
Localización	Memoria
Figura 1	Condición presente
Figura 2	Desconocido
Figura 3	Memoria
Situación	Deseo
Emoción	Deseo
Objeto	Desconocido
Tiempo	Mañana

En relación con esta tabla, necesitamos analizar las partes desconocidas para comprender el significado del sueño. Para los ensayos psicológicos, las memorias también son importantes.

Algunos sueños son sencillos. La mayoría de ellos son nuestra memoria o nuestro deseo actual, que es fácil de analizar o comprender. Algunos sueños están muy mezclados. También pueden ser una combinación de la memoria, de la condición presente y parte de sueños proféticos. Podemos denominarlos sueños *cocktail*. Para analizarlos nos llevaría más tiempo y más esfuerzo. Por ejemplo:

### ¿Un sueño simbólico?

Una chica tibetana que vive en Roma tuvo un sueño sobre las cuatro o las cinco de la mañana, en el que ella se veía en el Tíbet y estaba nevando. Todo estaba cubierto de nieve. Había una casa de estilo tibetano con escaleras que iban al tejado. Su abuelo, un hombre muy mayor, estaba subiendo por estas escaleras cuando se cayó y ella gritó. Al despertar, la muchacha tenía lágrimas reales y se sintió muy triste.

Este sueño parece ser simbólico, pero no lo es. Las imágenes de la nieve, el abuelo, las escaleras y la casa tibetana parecen símbolos, pero

vienen directamente de sus experiencias pasadas. En el Tíbet, ella vivía en una casa como aquélla, cada año en invierno nevaba y cada invierno su abuelo subía por las escaleras para limpiar la nieve del tejado y cada año ella se preocupaba por su abuelo que subía al tejado por la nieve. Desde este punto de vista, el sueño es muy claro: la casa, el abuelo, las escaleras, la nieve; todo es reflexivo excepto una cosa, que su abuelo sube a menudo las escaleras y continúa haciéndolo así en el futuro, de manera que existe siempre la posibilidad de que pueda ser un sueño profético.

Cuando esta chica vino al curso de los análisis de los sueños en Italia y me contó el sueño, yo no pensaba que fuera un sueño simbólico, porque después de preguntarle sobre su vida en el Tíbet y escuchar su historia podía ver que estos acontecimientos eran normales para ella y las imágenes estaban conectadas con su vida diaria. Más tarde, estaba preocupado porque ella podía pensar que el sueño era un sueño profético, de forma que yo le dije que podía serlo, pero lo más probable es que fuera un sueño reflexivo.

## LISTADO PARA EL ANÁLISIS DE LOS SUEÑOS

1. Identificar de forma clara la estación y la etapa de esa estación en el sueño, por ejemplo, ¿es invierno temprano u otoño tardío?
2. Hacer una nota con las estaciones reales para relacionarlas con los cinco elementos externos.
3. Verificar la posición de la persona para dormir y si está utilizando sábanas muy pesadas que pueden afectar al sueño y a la calidad del sueño.
4. Hacer preguntas sobre el trabajo de la persona, la familia, las relaciones con la pareja, los amigos y las experiencias de cada día para saber más sobre su forma de vida normal.
5. Escuchar su sueño manteniendo en mente lo que ya ha contado. Si hay algo que destaca o parece una parte extraña del sueño, si algo es muy claro y permanece en la memoria de la persona, entonces esa parte puede ser simbólica.
6. Controlar el tiempo de sueño, así se puede relacionar con las divisiones del tiempo de los sueños y el humor correspondiente.
7. Preguntar sobre los colores en el sueño.

8. Averiguar cómo se sintió la persona cuando se despertó al principio. ¿Eran sentimientos residuales agradables, desagradables o neutrales?
9. Identificar la tipología energética de la persona.
10. Explicar por qué pensamos que el sueño es un reflejo de la rutina diaria del paciente, por qué pensamos que es un sueño simbólico importante o por qué pensamos que es un sueño profético.
11. Si se puede, hay que mantener el contacto con la persona para escuchar nuevos sueños o las repercusiones del sueño del que habló.

Cuanto más hablamos sobre los símbolos de los sueños, más simbólico es todo. Lo más importante es controlar las propias experiencias diarias y relacionar cuidadosamente estas experiencias con lo que ocurre en los sueños.

Debemos aplicar este conocimiento en nuestra vida diaria y utilizarlo con el trabajo personal. Es realmente importante que, si estudiamos algo, lo pongamos en práctica, así como hacer las tareas y analizar, al menos, diez sueños, explicando por qué creemos que un sueño es reflejo de la vida diaria, por qué creemos que es importante un sueño simbólico o por qué un sueño es profético.

