TENZIN WANGYAL RÍNPOCHE

EL YOGA DE LOS SUEÑOS

Un manual práctico para realizarnos mientras dormimos



BODHI

CÓMO SURGE LA EXPERIENCIA

LA IGNORANCIA

Todas las experiencias, incluidos los sueños, surgen de la ignorancia. En Occidente, ésta resulta una proposición sorprendente, así que debemos ver primero lo que significa ignorancia *(marigpa*)*. La tradición tibetana distingue dos tipos de ignorancia: la ignorancia innata y la ignorancia cultural. La ignorancia innata es la característica que define a los seres ordinarios y la base de samsara. Es la ignorancia de nuestra verdadera naturaleza y de la verdadera naturaleza del mundo, que resulta en el enredo con los engaños de la mente dual.

El dualismo rectifica las polaridades y dicotomías. Divide la unidad indivisible de la experiencia en esto y aquello, lo bueno y lo malo, tú y yo. Basados en estas divisiones conceptuales, desarrollamos preferencias que se manifiestan como ambición y aversión; éstas son las respuestas habituales que definen aquello que identificamos como lo que somos. Queremos esto y no aquello, creemos en esto y no en aquello, respetamos esto y menospreciamos aquello. Queremos placer, comodidad, riqueza y fama, y tratamos de escapar del dolor, la pobreza, la vergüenza y la incomodidad. Queremos estas cosas para nosotros mismos y para aquellos a quienes amamos, sin importarnos lo que suceda a los demás. Queremos una experiencia diferente de la que estamos teniendo o nos aferramos a una determinada experiencia, tratando de eludir los cambios inevitables que la harán llegar a su fin.

Existe un segundo tipo de ignorancia que está condicionada culturalmente. Aparece cuando los deseos y las aversiones se institucionalizan en la cultura y se codifican en el sistema de valores. Por ejemplo: en India, los hindúes creen que es incorrecto comer carne de res, pero consideran apropiado comer puerco; en cambio, los musulmanes creen que es apropiado comer carne de res, pero tienen prohibido comer puerco. Los tibetanos comen ambos. ¿Quién está en lo correcto? El hindú cree que los hindúes están en lo correcto. El musulmán cree que los musulmanes están en lo correcto. Y el tibetano cree que los tibetanos están en lo correcto. Estas diferentes creencias surgen de las predisposiciones y creencias que son parte de cada cultura, no de una sabiduría básica.

Otro ejemplo puede encontrarse en los conflictos internos de la filosofía. Existen muchos sistemas filosóficos que se definen por desacuerdos sutiles entre sí. Aunque estos sistemas se desarrollan con la intención de guiar a los seres hacia la sabiduría, terminan produciendo ignorancia porque sus seguidores se aferran a un entendimiento dual de la realidad. Esto es inevitable en cualquier sistema conceptual, ya que la mente conceptual es sólo una manifestación de la ignorancia.

La ignorancia cultural se desarrolla y preserva en tradiciones; permea todas las costumbres, opiniones, sistemas de valores y de conocimiento. Tanto los individuos como las culturas aceptan estas preferencias como algo tan fundamental que las confunden con el sentido común o con la ley divina. Crecemos apegados a ciertos valores, a un partido político, un sistema médico, una religión, una opinión acerca de cómo deben ser las cosas. Pasamos por la escuela primaria, la secundaria y quizá la universidad y, en cierto sentido, cada diploma es un trofeo ganado en el camino del desarrollo de una ignorancia más y más sofisticada. La educación refuerza el hábito de ver el mundo a través de determinado lente. Podemos volvernos expertos en una perspectiva equivocada, volvernos muy precisos en nuestra forma de entenderla y relacionarnos con otros expertos. Lo mismo puede ocurrir con la filosofía, en la que uno aprende con detalle sistemas intelectuales y desarrolla la mente para hacer de ella un agudo instrumento inquisitivo. Sin embargo, mientras no traspasemos nuestra ignorancia innata, sólo estaremos desarrollando un prejuicio adquirido, no la sabiduría básica.

Nos apegamos a las cosas más nimias: una marca específica de jabón o un corte de pelo determinado. En otra escala, desarrollamos sistemas políticos y religiosos, filosofías, psicologías y ciencias. Nadie nace con la idea de que es incorrecto comer puerco o carne de res, o de que un

sistema filosófico es correcto y el otro no, de que esta religión es verdadera y aquella no; todo eso debe aprenderse. La fidelidad a ciertos valores es el resultado de la ignorancia cultural, pero la propensión a aceptar perspectivas limitadas que se originan en el dualismo es la manifestación de la ignorancia innata.

Esto no es malo, es simplemente lo que es; nuestros apegos nos pueden llevar a la guerra, pero también se manifiestan como tecnologías útiles y artes diversas que son de gran beneficio para el mundo. Mientras no seamos seres iluminados, participamos de la dualidad, y eso está bien. En el Tíbet hay un refrán popular que dice: "Cuando estés en el cuerpo de un burro, disfruta el sabor del pasto". En otras palabras, debemos apreciar y disfrutar esta vida porque tiene sentido y es valiosa en sí misma y porque es la vida que estamos viviendo.

Si no tenemos cuidado, podemos utilizar las enseñanzas para apoyar la ignorancia. Podría decirse que es malo para alguna persona obtener un grado académico avanzado o tener restricciones en su dieta, pero no se trata de eso. También podría decirse que la ignorancia es mala o que la vida cotidiana es sólo estupidez samsárica, pero la ignorancia es sólo un oscurecimiento de la conciencia. Estar apegado a ella o sentirse repelido por ella es el mismo viejo juego de la dualidad, que se despliega ahora en el ámbito de la ignorancia misma. Uno puede ver lo muy difundido que está este juego. Incluso, las enseñanzas trabajan con la dualidad, por ejemplo, al promover el apego a lo virtuoso y la aversión a lo no virtuoso. Paradójicamente, usan la dualidad de la ignorancia para vencer a la ignorancia. ¡Cuan sutil puede llegar a ser nuestro entendimiento y con cuánta facilidad podemos perdernos! Por ello es tan necesaria la práctica, ya que nos permite tener una experiencia directa en lugar de desarrollar otro sistema conceptual que elaborar *y* defender. Cuando las cosas se ven desde una perspectiva más elevada, tienden a nivelarse. Desde la perspectiva de la sabiduría no dual, no hay cosas importantes y cosas carentes de importancia.

La mejor respuesta a las emociones negativas es permitir que se liberen a sí mismas, permaneciendo en la conciencia no dual, libres de ambición y aversión. Si podemos hacer eso, la emoción pasa a través de nosotros como un pájaro que vuela por el espacio: no deja ningún rastro. La emoción surge y luego se disuelve espontáneamente en el vacío.

En este caso, la semilla kármica se manifiesta, sea como una emoción o como una sensación en el cuerpo, o bien como un impulso hacia una conducta en particular; pero como no respondemos con ambición o aversión, no se genera ninguna semilla de karma futuro. Por ejemplo, cada vez que la envidia surge y se disuelve en la conciencia, sin que nos volvamos presas de ella o tratemos de reprimirla, la fuerza de la tendencia kármica hacia la envidia se debilita; no hay nuevas acciones que la refuercen. Al liberar las emociones de esa manera, se corta el karma desde su raíz. Es como quemar las semillas kármicas antes de que tengan la oportunidad de crecer y manifestarse como problemas en nuestra vida.

Podría uno preguntarse por qué es mejor liberar la emoción que producir karma positivo. La respuesta es que todas las huellas kármicas nos constriñen, nos restringen en identidades particulares. La meta del camino es la liberación total de todo condicionamiento. Esto no significa que una vez que uno está liberado, la compasión y otros rasgos positivos no estarán presentes; de hecho, lo están. Pero cuando ya no estamos manejados por las tendencias kármicas, podemos ver nuestra situación claramente y responder de manera espontánea y apropiada, en lugar de ser empujados en una u otra dirección. La compasión relativa que surge del karma positivo es buena, pero es mejor la compasión absoluta que surge sin esfuerzo y en forma perfecta en un individuo liberado de las condiciones kármicas. En ésta hay más espacio, lo incluye todo, es más efectiva y está libre de los engaños del dualismo.

Si bien permitir que la emoción se libere a sí misma es la mejor forma de responder, resulta difícil hacerlo sin tener antes una práctica desarrollada y estable. Pero independientemente de cómo sea nuestra práctica ahora, podemos decidir parar por un momento cuando la emoción aparezca, entrar en contacto con nosotros mismos y elegir actuar de la mejor manera posible. Podemos aprender a suavizar la fuerza del impulso de los hábitos kármicos. Podemos usar el proceso conceptual para recordar que la emoción que vivenciamos es, simplemente, el fruto de huellas kármicas anteriores. Quizá podamos relajar nuestra identificación con esa emoción o punto de vista y abandonar nuestra actitud defensiva. A medida que se afloja el nudo de la emoción, la identidad se relaja y hay más espacio. Podemos escoger una mejor respuesta, plantando semillas de karma positivo. Es importante recalcar, de nuevo, que esto debe hacerse sin reprimir la emoción; debemos relajarnos y generar compasión, no suprimir el enojo rígidamente en nuestro cuerpo mientras tratamos de traer a la mente buenos pensamientos.

El camino espiritual no se propone beneficiarnos sólo en el futuro lejano o en la próxima vida. A medida que nos entrenamos para reaccionar en forma positiva a las situaciones que vivimos, cambiamos nuestras huellas kármicas y desarrollamos cualidades que afectan positivamente la vida que llevamos ahora. Si podemos ver con mayor claridad que cada experiencia, por pequeña o privada que sea, tiene un resultado, podemos usar esa comprensión para cambiar nuestra vida y nuestros sueños.

¿POR QUÉ EMOCIONES "NEGATIVAS"?

Muchas personas en Occidente se sienten incómodas cuando oyen etiquetar las emociones como negativas, pero esto no significa que las emociones en sí sean negativas. Todas las emociones nos ayudan a sobrevivir y son necesarias en el rango completo de 1a. experiencia humana, incluidas las emociones de apego, enojo, orgullo, celos, etcétera. Sin las emociones no viviríamos plenamente.

Sin embargo, las emociones son negativas cuando estamos atrapados en ellas y perdemos así contacto con los aspectos más profundos de nosotros mismos. Son negativas si reaccionamos ante ellas con codicia y aversión, ya que nos hace sufrir una constricción de la conciencia y la identidad. Entonces sembramos las semillas para futuras condiciones negativas que nos atrapan en los reinos del sufrimiento, tanto en esta vida como en otras vidas futuras, en las cuales quizá sea difícil tomar el camino espiritual. Este resultado es negativo cuando se compara con una identidad más expansiva y, especialmente, cuando se compara con la liberación de todas las identidades inventadas y constrictivas. Por eso es importante pensar en ios reinos no sólo como emociones, sino como seis dimensiones de la conciencia y la experiencia.

Existen diferencias culturales en lo que se refiere a las emociones. Por ejemplo: el miedo y la tristeza no suelen mencionarse en las enseñanzas, a pesar de que el samsara está lleno de ambas. El concepto de odio hacia uno mismo es completamente extraño a los tibetanos, quienes no tienen siquiera palabras para describirlo. Cuando fui a Finlandia, muchas personas me hablaban de depresión, lo cual me parecía contrastante con Italia, donde había estado anteriormente y donde hablaban muy poco de ella. El clima, la región, las tradiciones y el sistema de creencias espirituales nos condicionan y afectan nuestra experiencia. Sin embargo, el mecanismo subyacente que nos mantiene bloqueados —la ambición y la aversión, la proyección y la interacción dualista con aquello que proyectamos— es igual en cualquier lado. Esto es lo negativo en la experiencia emocional.

Si realmente entendiéramos y experimentáramos la naturaleza vacía de la realidad, no habría ambición y, por tanto, tampoco habría formas emocionales burdas; pero como ignoramos la verdadera naturaleza de los fenómenos, nos aferramos a las proyecciones de la mente como si fueran reales. Desarrollamos una relación dual llena de ilusiones, sentimientos de enojo, codicia u otras reacciones emocionales. En realidad, no hay un ente separado que sea el blanco de nuestro enojo u objeto de cualquier emoción. No hay razón para enojarse; nosotros creamos la historia, las proyecciones y el enojo, todo al mismo tiempo.

En Occidente suele utilizarse la comprensión de las emociones en psicología para mejorar la vida de las personas en samsara. Eso está bien; sin embargo, el sistema tibetano tiene una meta diferente y su comprensión de las emociones es más profunda y orientada a liberarnos de constricciones y formas erróneas de vivir, a las cuales nos aferramos a través del apego emocional. Nuevamente, esto no significa que las emociones sean negativas en sí mismas, sino que son negativas en la medida en que nos aferramos a ellas o las evadimos.

CAPÍTULO 3

EL CUERPO ENERGÉTICO

Toda experiencia, tanto cuando estamos despiertos como cuando dormimos, tiene una base energética. Esta base energética o energía vital se llama *lung** en tibetano, pero en Occidente es mejor conocida por su nombre sánscrito, *prana**. La estructura subyacente de cualquier experiencia es precisamente una combinación de varias causas y condiciones. Si podemos entender cómo y por qué ocurre una experiencia, al mismo tiempo que reconocemos su dinámica mental, física y energética, podremos reproducir esa experiencia o alterarla. Esto nos permite generar experiencias que apoyan la práctica espiritual y evitar aquellas que la perjudican.

LOS CANALES Y EL PRANA

En la vida diaria adoptamos diferentes posturas corporales sin pensar en sus efectos. Cuando queremos relajamos y hablar con amigos, vamos a un lugar donde haya sillas cómodas y sofás. Esto aumenta la experiencia de calma y relajación y propicia una conversación ligera. Pero si estamos discutiendo asuntos de negocios, vamos a una oficina donde las sillas nos hagan sentarnos más erguidos y menos relajados, lo que apoya más los negocios y los ambientes creativos. Si queremos descansar en silencio, quizá vayamos a una terraza y nos sentemos en otro tipo de silla donde podamos disfrutar del paisaje y el aire fresco. Cuando nos sentimos cansados, vamos a la recámara y tomamos otra postura completamente diferente, que nos ayuda a dormir.

De la misma manera, adoptamos diversas posturas en diferentes tipos de meditación para que, mediante el manejo de los canales* *(tsa*)* que conducen la energía en el cuerpo, podamos cambiar el flujo del prana y abrir los chakras, que son puntos focales energéticos. Al hacerlo, evocamos diferentes tipos de experiencia. Esto es también la base de los movimientos del yoga. Guiar conscientemente la energía en nuestro cuerpo nos permite desarrollar con mayor facilidad y rapidez la práctica de meditación, que si dependiéramos sólo de la mente. También nos ayuda a superar ciertos obstáculos en la práctica. Si no utilizamos el conocimiento del prana y sus movimientos en el cuerpo, la mente puede terminar atorada en su propio proceso.

Los canales, el prana y los chakxas tienen relevancia tanto en la vida como en la muerte. La mayor parte de las experiencias místicas y las experiencias del estado intermedio posterior a la muerte resultan de la apertura y el cierre de los puntos energéticos. Los fenómenos que viven las personas que tienen experiencias cercanas a la muerte han sido reportados en muchos libros, en ios que se describen las luces y visiones que la persona experimenta al iniciarse el proceso de muerte. De acuerdo con la tradición tibetana, estos fenómenos tienen que ver con ei movimiento del prana. Los canales están asociados con diferentes elementos y, durante el proceso de la muerte, la disolución de estos elementos provoca que los canales se vayan deteriorando y que la energía que se libera se manifieste en la experiencia como luz y color. Las enseñanzas describen detalladamente la correspondencia entre la disolución de cada canal, los diversos colores que puede tomar la luz, el lugár del cuerpo donde aparece, así como la emoción con la cual se relaciona.

Las luces están relacionadas tanto con los aspectos emocionales negativos como con la sabiduría positiva de la conciencia, por lo cual hay variaciones respecto a cómo aparecen después de la muerte. Una persona promedio experimenta

emociones al morir, y la emoción dominante en ese momento determina las luces y colores que se manifiestan. A menudo, la primera experiencia es de luces de colores con el predominio de

cierto color; pero también puede haber una combinación predominante, compuesta incluso por muchos colores. Esa luz empieza entonces a formar diferentes imágenes, como lo hace en los sueños: casas, castillos, mandalas, personas, deidades y casi cualquier otra cosa. Al morir, podemos relacionarnos con esas visiones, sea como entidades samsáricas -en cuyo caso nuestro camino hacia el próximo renacimiento estará gobernado por nuestras reacciones hacia ellas-, o bien, como experiencias meditativas que nos dan la oportunidad de liberarnos o, ai menos, la posibilidad de influir conscientemente en nuestro próximo nacimiento de manera positiva.

LOS CANALES (TSA)

Existe gran variedad de tipos de canales en el cuerpo. Sabemos de los canales menos sutiles por estudios médicos de anatomía: aprendemos acerca de los vasos sanguíneos, la circulación de la linfa, el sistema nervioso, y así sucesivamente. Existen otros canales, como los reconocidos por la acupuntura, que conducen una forma más esencial de prana. En el yoga de los sueños, nos interesa una forma de energía psíquica más sutil ¿ que está en la base tanto de la sabiduría como de las emocio- nes negativas. Los canales por los que circula esta energía sutil no pueden localizarse en la dimensión física; sin embargo, po- demos estar conscientes de ellos.

Existen tres canales básicos. Los seis chakras mayores se localizan en ellos. De estos seis chakras se ramifican 360 canales secundarios por todo el cuerpo. Los tres canales básicos son: para las mujeres, el rojo en el lado derecho del cuerpo; el blanco en el lado izquierdo, y el canal azul al centro. Para los hombres el canal central es también azul, pero el canal derecho es blanco y el izquierdo rojo. Los tres canales básicos se unen aproximadamente diez centímetros abajo del ombligo. Los canales laterales tienen el diámetro de un lápiz y suben por el lado correspondiente frente a la columna hasta llegar al cerebro, ahí se curvan bajo d cráneo en la parte alta de la cabeza y se abren en las fosas nasales. El canal central sube recto entre ellos frente a la columna. Su diámetro es como el de una caña *y* se ensancha un poco desde el corazón hasta la corona en la parte alta de la cabeza, donde termina.

El canal blanco (derecho en los hombres, izquierdo en las mujeres) es el canal a traves del cual se mueven las energías de las emociones negativas. También se le conoce como el canal del método. El canal rojo (izquierdo en hombres, derecho en las mujeres) conduce energías positivas o de sabiduría. Es por esto que en la práctica del sueño, los hombro duermen sobre el costado derecho y las mujeres sobre el costado izquierdo, presionando así el canal blanco, cerrándolo ligeramente, *y* abriendo d canal rojo de sabiduría. Esto ayuda a tener mejores experiencias en los sueños, que significa emociones más positivas y una mayor claridad.

El canal azul central o de la no dualidad; por el circula la conciencia primordial (rigpa). La práctica del soñar, finalmente, trae la conciencia y el prana al canal central, donde es trasccndida la experiencia negativa o positiva. Cuando esto ocurre, el practicante alcanza la unidad de todas las dualidades aparentes. Generalmente, las experiencias místicas, de gran gozo, de vacio, claridad o rigpa, tienen como base energética d canal central.

EL PRANA (LUNG)

Soñar es un proceso dinámico; a diferencia de las imagenes estáticas que usamos en la metafora anterior, las del sueño son fluidas, se mueven: los seres hablan, los sonidos vibran. las sensaciones son vívidas. El contenido del sueño se forma en la mente, pero la base de la vitalidad y animación del sueño es el prana, la traducción literal de la palabra tiberana para prana, lung. o "viento", pero resulta más descriptiva la denominación "fuerza vital de viento".

El prana es la energía básica de toda experiencia, de toda vida. En Oriente, las personas practican posturas de yoga y diversos ejercicios respiratorios para fortalecer y refinar la fuerza vital de viento con el fin de equilibrar el cuerpo y la mente. Algunas enseñanzas tibetanas esotéricas antiguas describían dos tipos diferentes de prana: el kármico y el de sabiduría.

EL PRANA KÁRMICO

El prana kármico es la base energética de las hullas kármicas producidas por todas las acciones positivas, negativas y neutras. Cuando las huellas kármicas son activadas por las causas secundarias apropiadas, d prana kármico las carga de energía, permitiendo que ejerzan un efecto en d cuerpo, la mente y los sueños. El prana kármico es lo que da vida tanto a las energías positivas como a las negativas que circulan en los canales laterales.

Cuando la mente se encuentra inestable, distraída, sin poder concentrarse, el prana kármico se mueve. Esto significa, por ejemplo, que cuando una emoción surge y la mente no la controla, el prana kármico arrattra a la mente a la deriva. Nuestra atención se mueve de un lado para otro, empujada y jalada por la aversión y el deseo.

Es necesario desarrollar la estabilidad mental en el camino espiritual para permitir que la mente sea fuerte, esté presente y sea capaz de concentrarse. Entonces, aunque aparezcan las fuerzas de las emociones negativas , no seremos arrastrados ala deriva por las distracciones de los vientos kármicos. En el yoga del soñar, una vez que hemos desarrollado la capacidad de tener sueños lúcidos, debemos tener la suficiente estabilidad de presencia para balancear los sueños producidos por el movimiento del prana kármico y desarrollar el control sobre los sueños. Mientras la práctica no se haya desarrollado lo suficiente, algunas veces el soñante controlará los sueños y, otras, se verá controlado por ellos.

Aunque algunas psicologías occidentales consideran que el soñante no debe controlar sus sueños, según las enseñanzas tibetanas esto es incorrecto; para un soñante lúcido y consciente es mejor controlar sus sueños que ser el objeto pasivo de éstos. Lo mismo sucede con los pensamientos: es preferible que el pensador controle los pensamientos a que éstos lo controlen a él.

LAS TRES CLASES DE PRANA KÁRMICO

Algunos textos tibetanos de yoga describen tres tipos de prana kármico: el suave, el burdo y el neutral. El prana suave se refiere al prana virtuoso de sabiduría, el cual se mueve a través del canal rojo de sabiduría. El prana burdo tiene que ver con el prana de las emociones negativas y se mueve a través del canal blanco. En esta clasificación, tanto el prana virtuoso de sabiduría como el prana emocional son kármicos.

El prana neutral, como su nombre sugiere, no es ni virtuoso, ni carente de virtud; sin embargo es kármico. Satura el cuerpo. La experiencia del prana neutral lleva al practicante hacia la. experiencia del prana natural primordial, que no es un prana *kármico* sino la energía de rigpa no dual que reside en el canal central.

EL PRANA DE SABIDURÍA

El prana de sabiduría *(ye lung)* no es un prana kármico. No debe confundirse con el prana virtuoso de sabiduría que hemos descrito anteriormente.

En el primer momento de toda experiencia, antes de que ocurra cualquier reacción, hay sólo percepción pura. El prana de esta experiencia pura es el prana primordial de sabiduría, es la energía que está en la base de la experiencia antes de que se manifieste la codicia o la aversión, o bien que está libre de ambas. Esta experiencia pura no deja huella y no puede causar ningún sueño. El prana de sabiduría se mueve en el canal central y es la energía de rigpa. Ese momento es breve: un atisbo de experiencia pura del que generalmente no estamos conscientes. La reacción de codicia o aversión a tal momento es lo que llamamos experiencia.

La actividad pránica

El maestro tibetano Long-chen-pa dice en un texto que hay 21 600 movimientos de prana en un día. Así tomemos esto literalmente o no, significa que ocurre una gran actividad de prana y pensamiento en un solo día.

Cómo equilibrar el prana

A continuación sugerimos un ejercicio sencillo para equilibrar el prana:

Los hombres deben usar el dedo anular izquierdo para cerrar la fosa nasal izquierda y exhalar fuertemente por la fosa derecha. Imagina que toda la tensión y las emociones negativas fluyen hacia afuera con la exhalación. Luego, cierra la fosa nasal derecha con el dedo anular derecho e inhala profunda, suave y gentilmente por la fosa izquierda. Después de inhalar, deja que el aire llene todo su cuerpo mientras detienes la respiración durante un período corto. Exhala suavemente y permanece en ese estado de calma.

Las mujeres deben invertir el orden: empieza por cerrar la fosa nasal derecha con el dedo anular derecho y exhala fuertemente por la fosa izquierda, vaciando los pulmones. Después cierra la fosa nasal izquierda con el dedo anular izquierdo e inhala profunda y suavemente por la fosa derecha, aspirando el prana pacífico de sabiduría. Permanece en la calma que permea todo el cuerpo. Luego exhala suavemente y permanece en estado de calma.

Repite nuevamente varias veces para balancear la energía. El prana burdo emocional se exhala por el canal blanco y el prana de gozo y sabiduría se inhala por el canal rojo. Permite que el prana neutral llene todo el cuerpo y permanece en estado de calma.