

Yoga del sueño

[Video n°7: «Yoga del sueño»]

En las enseñanzas de lam rim se menciona el yoga del sueño que explicó Lama Tsong Khapa. En los sutras se dice que cuando uno se va dormir ha de lavarse los pies y, una vez en la cama, colocar la pierna izquierda sobre la pierna derecha y dormir en la postura del león de las nieves tumbado, mientras la mente mantiene su claridad, la luz, con el fin de no tener un sueño muy profundo y para que sea fácil levantarse temprano por la mañana y poder practicar pronto el dharma. Es decir, yacer en la postura del león de las nieves, manteniendo la claridad de la mente y un pensamiento virtuoso, y recordar la meditación. Uno debe mantener estos tres aspectos: la luz o claridad, el pensamiento virtuoso y recordar la meditación, intentando mantenerlos hasta caer dormidos.

Por otra parte, antes de ir a dormir, uno debe desear con una gran determinación quererse levantar sin demora por la mañana. Su Santidad, por ejemplo, se va a la cama a partir de las ocho o las nueve y se levanta a las tres de la mañana para practicar, y sus ayudantes se levantan a las tres para ofrecerle té y otros servicios. Por tanto, habría que levantarse a las tres o las cuatro o las cinco, no retrasarse y tener el coraje de levantarse y no tener un sueño muy profundo. Esto contrasta con la idea de Occidente donde se considera que tener un sueño completamente profundo es lo mejor. La gente suele decir: «Anoche dormí fenomenal, como un lirón. No me enteré de nada». Es otra manera de mirar las cosas.

Como se menciona en el lam rim, uno debe de tener el pensamiento y el coraje de no retrasar la hora de levantarse. Hay que ser como un animal con miedo, como el ciervo que cuando duerme en el bosque por la noche tiene un sueño muy ligero; el sueño del ciervo es tan ligero que duerme con las orejas hacia arriba por si algún animal ataca y ha de levantarse y salir corriendo. Del mismo modo, nosotros hemos de dormir con el miedo de perdernos la oportunidad de practicar el dharma y no levantarnos tarde para no perdérselo, y acostarnos recordando que Buda murió para ir hacia el estado libre de pena, mostrando una de las acciones santas de un buda mientras yacía en la postura del león de las nieves. Después, mostró la acción búdica de pasar al parinirvana, el estado libre de pena, y lo hizo de esta forma, tumbado. Al hacerlo nosotros también así, nos acordaremos de Buda a la hora de acostarnos, con el beneficio de que de esta manera, incluso estando dormidos, no nos olvidaremos de Buda y durante el sueño la mente no se verá separada de la virtud, porque también estará extrayendo la esencia: lo hará tanto durante el día como durante la noche. El tercer beneficio es que el sueño no será tan profundo como el del cerdo; el cuarto es que en los sueños no crearemos karma muy negativo ya que no tendremos sueños negativos, que es el origen de las pesadillas, porque dormir en la posición de Buda protege de los malos sueños. Además, incluso durante el sueño seremos capaces de practicar la virtud, algo que será de gran ayuda a la hora de morir; y es que al morir es importante mantener esta posición para recordar a Buda en este momento. Además, esta postura ayuda incluso a evitar el renacimiento en los reinos inferiores.

Esto es desde un punto de vista general, pero luego, de acuerdo con el tantra inferior, uno se visualiza a sí mismo como la deidad del mandala, que es el maestro. En presencia del maestro, uno puede dormir con creatividad. Por otro lado, también se puede dormir sin creatividad, en cuyo caso uno se absorbe en la sílaba semilla, el mantra de la deidad; por ejemplo, en el caso Chenrezig, la sílaba HRIH se disuelve de

forma gradual hasta que no hay ningún objeto, y se medita en vacuidad. Cuando dormimos en la no-creatividad, ésta se recuerda a la mañana siguiente y surgimos como la deidad.

En la práctica del yoga del tantra supremo se medita en el dharmakaya antes de dormir, y a la hora de levantarse uno surge de ahí, del dharmakaya. Todas las dakinis tocan instrumentos y nos instan a levantarnos pronunciando las palabras que mencioné con anterioridad [en el Módulo 1]. Así que nos absorbimos cualquier sílaba y después meditamos en el dharmakaya.

Antes de ir a la cama, Lama Tsong Khapa recitaba los nombres de los 35 budas 35 veces, acompañado de postraciones. Lo que normalmente aconseja se aconseja en el lam rim es hacer una recolección del día desde que nos hemos levantado por la mañana, examinando cada acto, uno por uno. Si ha habido muchos actos virtuosos, nos alegraremos por ello, y al mismo tiempo nos lamentamos de los actos no virtuosos, para poderlos purificar antes de ir a la cama. Lama Tsong Khapa recitaba 35 veces los nombres de los 35 budas con postraciones; un monje que hace esto se va a dormir feliz y tranquilo, al recordar que es un monje completamente puro. Esto es lo que menciona Kachen Yeshe Gyältsen en sus enseñanzas de lam rim.

Lo mejor, aunque no se pueda hacer una versión larga de una auto-iniciación, es hacer la versión media o la corta, o incluso la larga. Si se ha hecho un retiro, esta es la mejor práctica antes de ir a dormir. También se puede hacer la práctica de Vajrasatva con las cuatro fuerzas oponentes y después dormirse con una mente de alegría. Así, podremos vivir una vida con significado y feliz. *[Fin del video]*