

Sesión 69. Nidra vrutti parte 1

Namaste. Bienvenidos a una nueva sesión.

Hemos comenzado el *Nidra Vrutti*. Como dije durante la última sesión, *nidra vrutti* y *sushupti* no deben confundirse. *Sushupti* es parte de *nidra vrutti* y no es la totalidad de *nidra vrutti*. *Nidra vrutti* tiene un radio mayor, e incluye *sushupti*, o lo que llamamos sueño, sueño sin sueños.

En el caso del sueño sin sueños, podemos concebir fácilmente que no puede haber nada *klishta* o *aklishta vrutti* como tal. Puedes dormir bien, dormir mal, etc., etc. Pero cuando es solo *sushupti*, no puedes obtener *klishtata* o *aklishtata* como se define en el *yoga shastra* y el *yoga darshana*, particularmente *Vyasa*, porque *klishta* significa aquello que aumenta la esclavitud: *Karma vasana*, *klesha vasana* y *bandha*. Entonces eso es *klishta vrutti* y el que trabaja en dirección opuesta, que debilitó, lecciones, enrareció la esclavitud, el potencial de la esclavitud, los grilletes de la esclavitud. Y aquello que atenuó *klesha vasana*, el aspecto *karma vasana*. Que es tener los grilletes de toda esclavitud, y el que te lleva hacia *apavarga* o liberación a través de *viveka*. Así que no podemos ver el lugar de tales cosas en el sueño como tales. El sueño no creará algo por lo que obtendrás *viveka*, *nitya / anitya viveka*, *atma / anatma viveka*, *suchi / asuchi viveka*, etc. *dharma / adharma viveka*. Ningún tipo de *viveka* surgirá realmente en el sueño sin sueños o no vemos ni siquiera el potencial de esclavitud aumentando el *Karma vasana*, *klesha vasana*, en el sueño sin sueños. Entonces, considerando que esto es solo sueño, entonces realmente no se caracteriza por *klishtata* y *aklishtata*.

Sin embargo, está bastante expresado que *Patanjali* menciona que hay *klishtata* y *aklishtata* en *nidra vrutti*. El punto es que no es solo dormir, como se suele interpretar, porque el sueño, *sushupti*, también se llama *nidra*. Son sinónimos y, por tanto, esta es una palabra técnica, un término técnico que he venido diciendo repetidamente. Así que ahora vamos a hablar de *nidra vrutti*. Y, por supuesto, incluirá a *sushupti* en cuanto a que es *sushupti*. También incluirá ¿qué es realmente dormir?

Pero no tiene sentido limitar la discusión al *nidra vrutti* simplemente discutiendo el sueño o el sueño sin sueños. Y el mismo *sutra* palpita con este tipo de significado. Porque, ¿qué dice el *sutra*? "*Abhava pratyaya alambana vrutti nidra*". Lo que toma el apoyo de la causa de la ausencia es *nidra*. Aquello que se apoya en la causa de la ausencia es *nidra*. Ahora, esta es una definición bastante indirecta, como dije, si se trata simplemente de definir sueño o *sushupti*. Sin embargo, el *sushupti* también es del mismo tipo.

¿Qué es realmente *sushupti*? ¿Cómo se incluye *sushupti*? ¿Cómo encaja en esta definición? Porque ¿qué es realmente dormir? Mira aquí que la característica principal es "tomar el apoyo de la causa de la ausencia". Ahora bien, ¿qué es *sushupti*? *Sushupti* está apoyando la causa de la ausencia de *jagrati*. El sueño se apoya en la causa de la ausencia de vigilia.

Porque tiene que haber ausencia de vigilia para poder dormir. No se puede decir que me desperté tan bien como dormí, ambos a la vez. El sueño tiene la naturaleza de apoyar la causa de la ausencia de una vigilia. A menos que se tome el apoyo de la causa de la ausencia de vigilia, no podrás dormir.

Mira como estas definiciones también están circunscribiendo el sueño. Ahora bien, ¿cuál es la causa de la ausencia de vigilia? En neurología, se dice que la mente tiene que entrar en un nervio llamado pericardio del corazón. Cuando la mente entra en un nervio llamado pericardio en el corazón, está apoyando la causa de la ausencia de vigilia. Por eso dormimos. Entonces, cuando nos vamos a dormir, eso significa que hemos tomado el apoyo de la causa de la ausencia de vigilia.

No habiendo apoyado la causa de ausencia de vigilia, no conseguiremos dormir. En el caso de un bebé, la madre acaricia al niño y, al acariciar al niño, el niño se apoya en la causa de la ausencia del estado de vigilia. Y, por lo tanto, el bebé se duerme mientras mamá está, la mamá acaricia, o la mamá canta una canción de cuna y acaricia al bebé. Mira cómo esta definición también se ajusta al estado del sueño.

Así que, es la neurología la que describe que el fenómeno del sueño es la mente que ingresa a un nervio llamado pericardio en el corazón. De lo contrario, cuando la mente está fuera del nervio del pericardio, entonces está sintiendo, pensando. Continuará el tipo de actividades de un estado de vigilia. Por tanto, la definición también se ajusta al estado de sueño y por tanto se incluye.

Ahora bien, este *vrutti*, *nidra vrutti*, a modo de sueño, es algo que todos conocemos. Lo hemos experimentado. Lo experimentamos todos los días. Por eso la discusión se inclina más a describir el sueño. Porque es de la experiencia de todos. Y es un estado de ánimo bastante rígido en el que encaja la definición de *nidra*, apoyándose en la causa de la ausencia.

Ahora bien, para estar durmiendo queremos tener ausencia de un estado de vigilia. No podemos decir que quiero irme a dormir y también tener un estado de vigilia. Quiero tener ausencia de un estado de vigilia. A menos que tenga ausencia de un estado de vigilia, no podré dormir. Ahora, para tener ausencia de un estado de vigilia, tengo que apoyarme en la causa de la ausencia de un estado de vigilia. Mira el juego de lógica detrás de esto. Una lógica profunda detrás de esto. La pura lógica detrás de esto. Si quiero irme a dormir, debo apoyarme en la ausencia de un estado de vigilia. Debo tener ausencia de un estado de vigilia. Ahora, para tener ausencia de un estado de vigilia, debo apoyarme en la causa de ausencia de un estado de vigilia. Ésta es la causa de la ausencia de un estado de vigilia, donde la mente tiene que entrar en un *nadi* particular, entonces eso se apoya en la causa de la ausencia de un estado de vigilia. Y cuando no hay un estado de vigilia, estás dormido.

Pero luego os he estado diciendo que hay muchos otros estados de consciencia que están incluidos. Si no incluye esos estados de consciencia, el *pancha vrutti* no estará circunscribiendo tantas modulaciones mentales que tenemos.

Intentemos entender cómo se incluyen aquí también otros estados. Más fundamentalmente sueño. El sueño que tenemos durante el sueño. El sueño solo vendrá cuando hayas dormido. Y es algo que surge del sueño. No habiendo dormido nada, no

puedes soñar. Entonces, debes dormir. Por lo tanto, muchas personas dicen que no duermen nada. No duermen nada, pero si les preguntas: "¿Tienes algún sueño?" "Sí, tuve un sueño". Ahora, si tienes un sueño, eso significa que dormiste. Pero es solo que el sueño no fue realmente muy espeso y, por lo tanto, tuviste un sueño. Entonces, tal vez no sea un sueño satisfactorio, pero no puedes decir que no dormiste, y que aún así tuviste un sueño. Por lo tanto, es un tipo de sueño poco enrarecido en el que tenemos una especie de sueño y, con mayor frecuencia, el sueño es bastante perturbador y, por lo tanto, se dice que nuestro sueño es un sueño perturbado.

El punto es que *svupnavasta* también está incluido. En *svupnavasta* tenemos un *svupna vrutti*. Tenemos un *vrutti* mental en *svupna*, en sueños. El estado de consciencia de sueño tiene una modulación de la mente de ensueño o una modulación de *chitta* de ensueño. La experiencia del sueño, lo que se llama experiencia del sueño, es un *vrutti*. La experiencia del sueño es un *vrutti* mental, la experiencia del sueño es un *chitta vrutti*. No se puede decir que hubo un sueño y no hubo experiencia.

Un sueño es siempre una experiencia. Si es una experiencia, es una modulación mental. Es un funcionamiento mental, es un acto mental, es una modulación mental. Entonces, incluso en sueños tenemos este *chitta vrutti*. El punto es que tenemos un *chitta vrutti* o la modulación mental está ahí, es una función mental. Es un tipo de actividad mental que tenemos en sueños.

Por tanto, también se incluye el sueño. Ahora, en sueños, observa cómo encaja la definición aquí. ¿Qué vemos en el sueño? Experimentamos. La experiencia del sueño siempre pertenece a algo que está ausente. Ahora, ¿qué está realmente presente para que estés soñando? El sueño debe estar presente. Al no dormir en absoluto en el presente, en ningún grado, no puedes tener sueños por la noche. Entonces, lo que está presente es el sueño.

Ahora pues, verás que, en el sueño, aunque decimos que puedes tener cualquier tipo de sueño, todo es posible en el sueño, eso no es realmente cierto. Con la ayuda de este *sutra* podemos tener aquí ciertas deducciones. Que el sueño, siendo *nidra vrutti*, debe ser de la naturaleza de tomar el apoyo de la causa de la ausencia.

Lo que está presente en el sueño es el sueño. Ahora, en el sueño tenemos alguna experiencia y la experiencia es igual, idéntica a la experiencia en un estado de vigilia. Cualquiera que sea nuestra experiencia de ver en un estado de vigilia, ver algunos objetos, ver alguna actividad, ver algún fenómeno. Todo eso es como si fuera un estado de vigilia. La experiencia es casi idéntica a la experiencia de un estado de vigilia. Lo único es que el sueño se ve por dentro. El sueño no es visto por nuestro *charma chaksu*, es decir, nuestros ojos físicos. Estos ojos físicos no ven el sueño. Si ves un elefante en un sueño, no es un elefante, no es un objeto visual. Porque el elefante en un sueño no es un objeto visual.

Entonces, es un efecto de luz y luego vemos al elefante como un efecto de luz dentro de nuestra mente. Y, por lo tanto, en sueños no vemos un elefante real, un elefante físico. Pero lo que vemos es casi idéntico o ídem al elefante físico en el exterior. Por lo tanto,

no hay diferencia entre la percepción del elefante en los sueños y el estado de vigilia de la experiencia del elefante. Son absolutamente idénticos. No hay diferencia.

Pero hay ausencia de ese elefante. No hay elefante. No puedes tener un elefante dentro de ti, porque los sueños siempre se ven dentro. Porque estás en condiciones de sueño. Estás en un estado de consciencia dormida. Y luego, en el medio, tienes un sueño. Estás durmiendo y luego tendrás un sueño.

Así que básicamente sientes que estás casi despierto y estás experimentando un estado de vigilia. Pero luego hay ausencia de esos objetos, físicamente dentro de ti. Lo que sea que veas, el sueño no puede tener presencia física en tu mente dentro de ti. Estos son objetos de ensueño. Los llamados objetos de ensueño son objetos mentales que vemos en sueños.

Nuevamente tomamos el apoyo de la ausencia, el elefante que ves en el sueño está ausente. Lo que no está presente lo vemos en sueños.

Y, por lo tanto, nunca soñarás que estás durmiendo un sueño silencioso. Porque siempre sueñas como si estuvieras en un estado de vigilia. Nunca sueñas que estás dormido. Siempre tienes un sueño como si estuvieras en un estado de vigilia y en la actividad comercial de un estado de vigilia.

Y así es como se consiguen los sueños. Nunca soñarás que estás durmiendo en tu dormitorio en tu cama y teniendo un sueño sin sueños, que el sueño sin sueños es algo que puede estar presente y que está presente en el sueño. En realidad, lo estás, estás durmiendo y mientras duermes tienes el sueño.

El sueño está realmente presente. El elefante no está presente. Los jardines no están presentes. Las carreteras no están presentes, los edificios no están presentes, la gente no está presente. Están todos ausentes. La causa de su ausencia es que duermes. Debido a la ausencia de personas físicas, asuntos físicos, cosas físicas, su ausencia se debe a que estás durmiendo. Y apoyamos esa causa de ausencia incluso en sueños. Entonces, el sueño también es *nidra vrutti*.

Esto está siendo circunscrito porque alguien puede hacer una pregunta: ¿Dónde se cuenta *nidra vrutti* por *Patanjali*? "*Vrutraya panchatayyah klisha aklishta*". ¿Por qué *svapna vrutti* no está incluido y no parece estar incluido?

Para que no exista tal defecto, *Patanjali* se ha embarcado en describir *nidra vrutti* como un *vrutti*, una clase de *vrutti*, que incluiría el sueño sin sueños como sueño. Y la definición estará circunscribiendo tanto el sueño sin sueños como el sueño también.

Así que, el sueño se cuenta aquí. También hay otro *vrutti* contado aquí que se llama soñar despierto. Todos estamos acostumbrados a soñar despiertos. Ahora, de nuevo, si analizas lo que es soñar despierto, siempre analizas lo que no está cerca y lo que no es la condición que tienes. Así que en el soñar despiertos siempre soñamos con algo en el estado en el que no estamos. De lo contrario, no es soñar despierto.

Supongamos que no puedo estar en la montaña y entonces pienso en estar en la montaña. Ahora, pensar que estás en la montaña mientras estás en la montaña es una realidad. Pero soñar despierto es siempre una cosa tal que mientras estás en la cima de la montaña, mientras has subido la montaña y te sientas en algún lugar en la cima de la montaña, entonces soñarás despierto con estar en la orilla del mar. No estás en la orilla

del mar, físicamente, realmente, estás en la cima de una montaña. Pero el soñar despierto siempre pertenecerá a algo que no está realmente presente en ese momento allí. Un pobre soñará despierto con ser rico. Si el pobre está pensando en ser pobre, eso no es soñar despierto. Ese es un pensamiento de un estado de vigilia porque esa es una realidad física de que es pobre, pero el pobre estará soñando despierto con estar en un palacio, ser un emperador, ser una persona muy, muy, muy rica. Así que trata de entender qué es realmente soñar despierto.

El soñar despierto es aquello que no es una condición presente allí y entonces contigo. Estás en alguna otra condición. No estás en eso. No estás en esa condición. Y, por lo tanto, tenías un sueño. Como si fuera muy, muy fuerte. Como si fueras Hércules. Como si fueras guapo y muy, muy hermoso. Esto es lo que es soñar despierto. Una persona débil tendrá tales ensoñaciones, que son muy fuertes. Soy Hércules. Soy el Sr. Universo. O una persona pobre soñará despierto con ser una persona muy, muy rica, muy, muy rica, rica. Y aunque una persona rica a veces sentirá su riqueza, su riqueza y su estatus están creando muchos problemas. Envidia a alguien que vive en las aceras. Envidia al habitante de la acera, una persona muy relajada, que no tiene ningún problema, ningún problema de status. Estas personas ricas tienen este problema de estatus, ¿sabes? Gestionar el status de uno. Y hay mucho tabú. No pueden estar haciendo tantas cosas. ¡Oh, si fuera pobre! Pero piensan que los ricos soñarán despiertos con no ser lo que son. Siempre soñarán despiertos con lo que no son. Si son ricos, soñarán despiertos con ser muy, muy, muy ricos. Puede que sean ricos, pero estarán soñando despiertos con ser el hombre más rico del mundo. Siempre soñarán con lo que no es una realidad para ellos. Lo que realmente les pasa, nunca lo soñarán.

Por eso decimos que es soñar despierto. Ahora comprender el significado figurado de soñar despierto es siempre así. Lo que no ocurre con una persona que es el tema del sueño en un estado de vigilia. Soñar despierto es un estado de vigilia. Pero entonces lo que está apoyando ... lo que está ausente es apoyado. Y, por tanto, causa de ausencia. Un hombre rico, soñando despierto con ser un simple ser. Y una persona que es un dignatario, dignatario muy célebre, piensa en ser un hombre común, lo cual no es la realidad. Es una persona muy, muy influyente, una persona muy rica, que tiene mucha dignidad, tiene mucho estatus, es una celebridad. Ahora envidia al hombre común, al hombre común que se mueve por las calles. Entonces, soñará despierto con ser un hombre común. Todas esas prendas pesadas de estatus por un momento se las mantendrá fuera. Y disfrutará de esa vida sencilla. Vida ligera y sencilla. De lo contrario, la vida de ellos es muy, muy pesada. Cada vez que se pone el abrigo de status.

Entonces, los pobres soñarán despiertos con ser ricos. Un fracaso, uno que es todo el tiempo en todas partes un completo fracaso tendrá el sueño de tener éxito. Los insalubres soñarán despiertos con estar muy, muy sanos. Aquellos que tienen, ya sabes, una salud muy débil, vulnerables a todo tipo de problemas, sueñan despiertos con estar sanos, sin ninguna enfermedad, sin problemas, sin quejas. Así es como esto se basa en el deseo. Esto se basa en una especie de deseo que brota. Es tan fuerte que realmente no se dan cuenta de lo que hay a su alrededor y por eso decimos que están soñando despiertos.

Así que un deseo muy fuerte, una expectativa muy fuerte es la causa de soñar despierto. Si eso no es tan fuerte, entonces no verás a nadie soñando despierto. Debería ser un deseo muy, muy fuerte. Expectativa muy, muy fuerte. Y luego ocurre el soñar despierto. Entonces, nuevamente, es el apoyo de lo que en realidad no existe, en cierto modo apoyando la causa de lo que está ausente con ellos. El éxito está ausente. Soñar despierto con el éxito. La riqueza, la riqueza está ausente, apoyando la riqueza. Y para ser rico, eso significa que estás apoyando la causa de eso. Causa de la riqueza, causa del éxito, apoyamos la causa del éxito en soñar despierto. Apoyamos la causa de la riqueza en la ensoñación. Entonces, el soñar despierto también está circunscrito. Y ese es uno de los *vrutti* bastante prominentes para una mentalidad particular. Algunas personas tienen esta importante ocupación en un estado de vigilia soñando. Así que, eso también está circunscrito.

Luego hay algunos *vruttis* más que están circunscritos por este *nidra vrutti*. Es *murchha beshudhavasta* o *besavadaprana*. ¿Qué es esto? *murchha*, desmayo, alguien que se desmaya, alguien, un golpe con un palo en la cabeza y la persona está inconsciente, mareada, se desmaya. Ahora bien, la causa de la ausencia de consciencia es que hay un golpe en la cabeza. Y, por lo tanto, eso también está incluido. La causa de la vigilia, la causa de la consciencia, la ausencia de ella. La ausencia de ser consciente, la ausencia de estar en un estado de vigilia con consciencia. La causa de la ausencia es algo así. Conmoción cerebral, alguien golpeado en la cabeza o algún tipo de ataque de epilepsia. Inconsciencia que viene debido a algunos factores.

Incluso para quedar inconsciente o si alguien está anestesiado. ¿Qué está anestesiado? Quieres que la persona no esté despierta o consciente. Y dejas inconsciente a la persona. Y, por lo tanto, el apoyo de no estar despierto es dejar inconsciente a la persona. Y se toma el apoyo de alguna droga para que la persona pierda el conocimiento. Así que incluso la inconsciencia o lo que se llama *murchha*. Alguien se desmaya, etc. O incluso si alguien no está lo suficientemente alerta. Falta de alerta básica. Entonces, la alerta básica significa que la mente está en algún lugar y, por lo tanto, no está donde debería estar presente. Y, por lo tanto, uno no está realmente alerta. ¿Qué es la falta de alerta? No es consciente de estar en el estado en el que se está, la región, el lugar, el tiempo en el que se está. Y, por lo tanto, se pierde la atención. Se pierde la atención en el tiempo, la situación espacial, el escenario. Y eso se llama falta de alerta.

Si estás alerta de todo eso ¿Que, donde estoy? ¿Qué es esta vez? ¿Cuál es la condición en la que me encuentro? ¿Cuál es la condición a mi alrededor? Eso es alerta. Estás alerta sobre todas esas cosas. Cuando no estás alerta, eso significa que la mente se ha apoyado en aquello que causa la ausencia de alerta. La mente puede ir a alguna parte. Mente en alguna preocupación, pensamiento o lo que sea. Entonces allí, se toma el apoyo nuevamente de ausencia de alerta. A menos que tomes la ausencia del apoyo de la ausencia de alerta, no puedes no estar alerta. Entonces, para no estar alerta, tendrás que apoyarte en la causa que crea la ausencia de alerta. Mente ocupada, mente absorta, mente en alguna parte. Entonces, incluso eso es *nidra vrutti*. Falta de alerta. No tener un mínimo de alerta. Todos estos están incluidos en este *nidra vrutti*.

Por lo tanto, no tiene sentido simplemente tomar este *sutra Sushupti Paraka*. Eso es solo como describir a *Sushupti* o lo que llamamos sueño. Sin embargo, el sueño es uno

de esos estados. Y en el sueño puedes comprender realmente, como dije, tomamos el apoyo de la ausencia de la vigilia. Por eso queremos algo de oscuridad en la habitación. No queremos sonidos en la habitación. No queremos ningún ruido. Queremos esa condición tranquila, condición oscura. Estas son las cosas que nos ayudan a apoyar la causa de la vigilia. Y luego lo que realmente sucede, como dije, la mente entra en un nervio llamado pericardio y así es como se actualiza el sueño.

En el proceso *darshánico*, la definición se analiza con la ayuda de lo que se llama como máxima de concomitancia y exclusión. Ahora bien, este estado tuyo y mío no puede llamarse estado de sueño, porque la parte de la definición que dice apoyar la causa de la ausencia no está allí, está excluido. Así es como se prueban las definiciones en el proceso *darshánico*. Se le llama ley, o máxima de concomitancia y exclusión. Eso realmente nos dirá cuál es el radio de este *nidra vrutti*. Esto es *nidra vrutti*, donde lo que se incluye es el sueño sin sueños. El sueño, el estado de ensoñación, el estado inconsciente y el estado de falta de alerta. Todas estas cosas están realmente incluidas.

Ahora, como también estábamos considerando la experiencia onírica. La experiencia onírica de una serpiente o un elefante no es una ilusión. Porque en la ilusión nos estamos imponiendo. Imponemos una cosa sobre otra. Hay objeto de imposición y hay objeto impuesto. Mientras sueñas, ese no es el caso. Porque incluso cuando salimos de la experiencia de ensueño, no decimos: "¡Oh! No era un elefante ". Dices que fue un sueño. Desilusionado, ¿qué vas a hacer? Dirás, "¡Oh! Eso no es una serpiente, es una cuerda ". Así es como se invalida. Eso, "No, no, no, eso no es una serpiente, es una cuerda". Pero, ¿cómo se invalida esa experiencia onírica? "Oh, fue un sueño". En el sueño, si hubiéramos experimentado el elefante, no dirías: "¡Oh! no era un elefante ". El elefante no se impuso en la experiencia de los sueños, fue experimentado. El elefante se experimentó en la experiencia del sueño. Y, por lo tanto, el sueño no debe confundirse con *viparyaya*. Porque no encaja en la definición de *viparyaya*. No se incluye en la definición de *viparyaya*. Y por eso, al despertar decimos: "¡Oh! Estaba en un sueño ". "Oh, esto fue un sueño".

No invalidamos el objeto y la experiencia del sueño por el conocimiento del estado físico, o una experiencia de estado de vigilia. Los sueños, si se invalidan, se invalidan de manera diferente. Luego la invalidación de *viparyaya*, ilusión. Y, por lo tanto, el sueño no debe considerarse como *viparyaya*. No es *viparyaya*. Porque el proceso de *viparyaya* es como *pratyaksha*. Y otro *pratyaksha* lo invalida. Pero ese no es el proceso de *nidra vrutti*. Aunque la experiencia de *nidra vrutti* es casi idéntica, lo mismo ocurre con un estado de vigilia, pero no es así como se invalida. En realidad, no se invalida. Se considera como un estado de sueño que conocemos, "Oh, fue un sueño". Soñar despierto es también así. Cuando alguien sale de soñar despierto por cualquier motivo, la persona se da cuenta de que estaba soñando despierto, "Estaba soñando despierto".

Por lo tanto, comprende este *nidra vrutti*. Está circunscribiendo tantos *vruttis* que tienen una definición bastante fascinante. ¿Ves la profundidad de la psicología del yoga? profundidad de la psicología del yoga es una maravilla. Que incluye muchos *vruttis*. Incluso en estado inconsciente. De lo contrario, en estado inconsciente no estás

teniendo *pratyaksha*, ni tienes ilusión, ni tienes *vikalpa*. ¿Entonces qué es? Ni siquiera un recuerdo, ni siquiera *smriti*. Entonces, ¿dónde se cuenta? Se cuenta aquí.

Bien, ahora déjame decirte una cosa más, interesante sobre el sueño, el sueño sin sueños. En el sueño sin sueños, incluso si piensas que no hay experiencia de sueño en absoluto y no hubo modulación mental, etc. Y, por lo tanto, muchos de ellos tenían esta duda, esta pregunta: "¿El sueño sin sueños no es yoga porque no hay *chitta vrutti*?" Ah, o quieren que alguien demuestre que hay un *chitta vrutti* en estado de sueño, el estado de sueño sin sueños. Mira, en el sueño sin sueños que todos tenemos todos los días, comprende cómo es cuando salimos de nuestro sueño y el sueño ha terminado. No es algo así como un fallo de la computadora. Si su computadora se ha bloqueado, ¿qué significa? Todos los datos se han ido. Y por eso dices que mi computadora falló. Pero el sueño no es tal estado. Su memoria, etc. no se borra totalmente. Puedes comenzar ese día desde donde terminó el día anterior. No olvidas tu identidad. No olvidas tu estado. No olvidas tus necesidades, los deseos del día anterior. No es que los deseos del día anterior se borren y ahora surja un nuevo cuerpo de deseos. Entonces, después de despertar dices: "Dejé ese trabajo a la mitad, déjame completar ese trabajo" Por lo tanto, no es como un fallo en el ordenador. Eso significa que todas las experiencias anteriores a la latencia aún se mantienen. Y luego puedes tener esos datos disponibles.

Así que, dormir sin sueños o tener un buen sueño o incluso un sueño muy inerte y espeso, no hay un accidente cerebral. Como un fallo de ordenador. Así que, esos *vrutti* están muy presentes. Incluso en un sueño sin sueños hay alguna experiencia de dormir en el sueño. No es en absoluto que nuestras experiencias estén totalmente borradas. Por eso al despertar decimos: "Dormí bien". Eso significa que lo que tenía que dormir en ti se durmió. El cuerpo debe descansar. La mente debe descansar. Los sentidos deben descansar. Deben dormir. Entonces, cuando descansan, decimos: "Dormí muy bien".

Obtienes esa experiencia de que "¡dormí bien!" No sales del sueño y dices: "¡Oh! ¿Dónde estoy?" Como sucede en el estado inconsciente. Una persona que sale del estado inconsciente al estado consciente pierde algunos recuerdos, pérdidas a corto plazo allí y dice: "¡Oh! ¿Dónde estoy?" "¿Por qué estoy aquí?" "¿Cómo llegué aquí?" Eso no sucede en el sueño sin sueños.

Entonces, ¿qué es realmente dormir dormido? Dime. Hay tantas cosas que funcionan incluso en el sueño sin sueños. Tu corazón está trabajando. Tu cerebro está funcionando. Tu sistema autónomo está funcionando. Los pulmones y el corazón y los órganos, el hígado, el estómago, el colon, la vejiga, todos los órganos están funcionando. Y sin embargo dices: "Descansé bien". Eso significa que está señalando solo un fragmento de su encarnación y dice: "Dormí bien". Tu hígado, riñón, vejiga estaban en proceso. Ellos estaban procesando. Colon, hígado, riñones, etc., estaban procesando. Estabas respirando. Los pulmones estaban funcionando. El corazón estaba funcionando. Entonces, donde queríamos un poco de descanso, y si "eso" descansaba, decimos: "Tuve muy buen descanso". En realidad, no descansas realmente. No todos se mueren por su estado de sueño. Entonces, hay funciones en marcha. Algo está controlando tu corazón y pulmones dentro de ti y viendo que está funcionando. Está conduciendo el sistema autónomo. Por lo tanto, hay algo de *vrutti* e incluso cuando salimos del sueño, eso muestra que hemos experimentado el descanso en ese sueño. Experimentamos una

condición sin sueños mientras dormíamos. Entonces, hay alguien que lo está experimentando. Y, por lo tanto, incluso el sueño sin sueños es un *vrutti*.

De todos modos, nos embarcamos aquí en un *vrutti, chitta vrutti* muy fascinante. Así que, vamos a considerarlo. Pero, el resto para la próxima.

Namaskar a todos ustedes.