

Sesión 70 Nidra Vrutti, parte 2

Namaste. Bienvenidos a la nueva sesión de educación sobre yoga, educación en yoga, educación a través del yoga. Estábamos lidiando con *Nidra Vrutti*. Eso es '*Abhava-pratyaya-alambana vrttih nidra*' (Y.S. 1.10). Para decirlo en 'inglés': un *vrutti* donde *chitta* apoya la causa de la ausencia.

En el sueño, *sushupti*, ese apoyo de la causa de la ausencia de *jagrutavastha*, necesitamos tomar el apoyo de la ausencia del estado de vigilia. Eso dije desde una perspectiva neurológica, un nervio en el corazón, el pericardio y la mente que entra en él, es la causa de la ausencia de un estado de vigilia. La filosofía de los *upanishads* ha hablado de algo similar, que en el corazón hay un *nadi* llamado *puritat nadi*, y cuando la mente entra en *puritat nadi*, que es la causa de la ausencia de un estado de vigilia, sobreviene el sueño, sobreviene *sushupti*. Así también, sobre otros estados que dije, se puede deducir como *nidra vrutti*, muy lógicamente, es *svapna*, es sueño. Debido a que los sueños son una gran parte del sueño [dormir], a menos que estés durmiendo, no podrás soñar.

Y, por lo tanto, es parte del sueño, es una fase del sueño, está muy subsumido por el sueño, solo allí ocurre el fenómeno del sueño. Por lo tanto, es una fase de *sushupti*, es una fase en el sueño y, por lo tanto, también es *nidra*, en el sentido de que se apoya en la causa de la ausencia. El soñar despierto también es algo similar. En el soñar despierto, la mente se apoya en la ausencia de sentir la realidad que nos rodea. La realidad que nos rodea es que estamos en un tiempo, espacio, situación particular. Y no somos conscientes de ello, no somos conscientes de la referencia tiempo / espacio en la que nos encontramos en ese momento, así que cruzamos ese marco, vamos más allá de ese marco de ser conscientes de dónde estoy ahora, las referencias de tiempo / espacio y la condición en la que estamos, nuestra condición, condición dada. Cruzamos ese marco y luego queremos estar en lo que llamamos figurativamente, un mundo de sueños. El mundo de los sueños es el mundo que está fuera del marco de la realidad física.

Cuando estás dentro de la realidad física, no ves el mundo de los sueños. Cuando estás fuera del marco de la realidad física en la que te encuentras, y eso está a tu alrededor, esa es la causa de crear la ausencia de ser consciente de la realidad física, la realidad actual, en la que estás y que está a tu alrededor.

Espero que estés tratando de entender lo que estoy diciendo. Tenemos tal proceso de pensamiento por el cual hay ausencia de consciencia de la realidad física, la realidad real en la que estamos y la realidad real que nos rodea. Y luego decimos que es el mundo de los sueños. Entonces, al soñar despierto, hay un apoyo similar a la causa de la ausencia de consciencia de la

realidad física, la actualidad en nosotros y alrededor de nosotros. Y es por eso que decimos que es un mundo de sueños.

Un mundo de sueños suele entenderse como una fantasía. Entonces, ¿qué es la fantasía? Fantasía significa aquello que realmente está rompiendo las barreras del marco de la realidad física, la realidad actual. Por lo tanto, debe haber una función de la mente o estado de la mente por el cual puedas escapar del marco de la realidad real dentro de ti y a tu alrededor, de modo que no tengas sentido de tus propias condiciones reales y no tengas sentido del tiempo y espacio en el que te encuentras. No tienes ninguna advertencia del momento de esa situación en particular. Rompes las barreras que te dan la consciencia de que esta es la hora del día, esto es las tres de la tarde, esto es el lunes por la noche o el lunes por la tarde, o esto es el 2021.

Pierdes todo el sentido del tiempo. Y sensación de condición real en ti de que eres una persona en un marco particular de vida, condiciones de vida. Así que, siempre has soñado despierto con lo que no eres. No sueñas despierto con lo que eres. Lo que no tienes es la cuestión de soñar despierto. Lo que ya tienes en realidad, no es cuestión de soñar despierto.

Así que, en el estado de soñar despierto también está la causa de la ausencia, de ser consciente de la actualidad en la que uno está y de la actualidad que está alrededor en términos de espacio y tiempo. Por lo tanto, eso también es *nidra*.

Así también, el estado de inconsciencia, estado comático. También existe esa causa por la cual pierdes la consciencia. Por lo tanto, existe el apoyo de tomar la causa de aquello por lo cual uno pierde la consciencia y, por lo tanto, se vuelve inconsciente. Así que, mira la definición, cómo está circunscribiendo incluso estos estados. Y, por supuesto, un sueño profundo también es técnicamente *nidra*, circunscrito aquí. Por lo tanto, *nidra* significa dormir, *nidra* significa sueño, *nidra* significa soñar despierto, *nidra* significa estado inconsciente, estado comático donde uno pierde la consciencia. Se necesita ese apoyo de la causa de la ausencia. Apoyando la causa de la ausencia, ahora, ¿la causa de la ausencia de qué? De un estado de vigilia, consciencia, estado consciente o la consciencia de la actualidad sobre las condiciones físicas de uno y la actualidad sobre las condiciones físicas a tu alrededor.

Esta ausencia debe tomarse, debe tomarse el apoyo de la causa de la ausencia, y entonces el *vrutti* se convierte en *nidra vrutti*. Por lo tanto, el punto que debe notarse es que el *sutra* no solo habla de *sushupti*, o del sueño, o del sueño sin sueños, sino que incluye, que también está circunscribiendo, muchos otros estados.

Ahora, otro punto a considerar, dije que el sueño simple, la latencia, *sushupti*, no puede ser *klishta* o *aklishta*. Puede que duermas muy bien o que no estés durmiendo bien. También se

menciona el sueño que no es muy bueno o el sueño perturbado. *Vyasa* ha dado ciertas expresiones sobre este tipo de sueño, que a veces nuestro sueño es tal que decimos: "Dormí muy bien". Y a veces decimos: "No, no dormí muy bien". O a veces decimos: "Tuve un sueño muy inerte". Y ese sueño inerte no nos está dando una condición confortable una vez que estamos fuera de él. Esa pesadez todavía está ahí, esa resaca de pesadez, inercia, embotamiento, aún persiste y no es un estado cómodo o nos volvemos pesados, también es pesadez en nuestra mente después, cómo se llama, sueño inerte, sueño muy espeso. Tampoco es un estado cómodo.

Existen estos tres tipos de sueños que son explicados por *Vyasa* en su comentario. Así también, en el caso de un sueño, a veces decimos que fue un buen sueño, o no tan buen sueño, así que sobre el sueño también puede suceder así. Un sueño claro y llamativo o un sueño ambiguo, muchos sueños que en realidad no recordamos. Se dice que no podemos tener ningún estado de sueño en absoluto. Porque esa es también una postulación que ha venido en los *upanishads*. Se llama, *sundhya*. Eso significa estado entre *jagrati* y *sushupti* y estado entre *sushupti* y el posterior *jagrati*. Y hay *svapnavasta* de todos modos, para todos. No nos vamos a dormir con un chasquido de dedos. Entonces, es el manto del sueño, nos envuelve lentamente. Y luego, por supuesto, también el despertar natural, el manto del sueño; *sushupti* se nos quita lentamente. A menos que sea una emergencia, o alguna alarma y por lo tanto inmediatamente nos despertamos con ese sonido, etc., pero en un proceso natural siempre tenemos un período transitorio entre nuestro estado de vigilia y el estado de sueño. Eso se llama *svapnavasta*.

Y del sueño al estado de vigilia nuevamente es una transición, no es solo con un chasquido de dedos. Eso se llama *svapnavasta*, que siempre está ahí. Puede ser persistente y puede ser un poco en cámara lenta o en cámara rápida, pero realmente no se puede decir que no está allí. *Svapnavasta* siempre está ahí. Por eso ya sabes, se muestra con el péndulo de un reloj. El péndulo de un reloj oscila de derecha a izquierda y de izquierda a derecha y de derecha a izquierda y en ambos casos pasa por el medio. De derecha a izquierda va al medio, de izquierda a derecha pasa por el medio.

Entonces, si el del medio se considera *nidra vrutti*, a cada lado hay *svapna*. El espacio del péndulo que va hacia la derecha y el espacio del péndulo que va hacia la izquierda, si se considera eso, debe considerarse como *svapnavasta*. Así que *svapnavasta* está a ambos lados del sueño, está acolchado y ambos lados tienen *svapnavasta*. Eso no significa que necesariamente haya un sueño. Entonces *svapnavasta* es una cosa diferente, que es un estado de consciencia.

Confundimos entre *svapna*, *svapnavasta* y *svapna vrutti*. *Svapna* y *svapnavasta* no son lo mismo. *Svapnavasta* nadie puede escapar. Pero *svapna*, tal vez a veces no tengamos un sueño en absoluto y, por lo tanto, es posible que puedas tener un sueño sin sueños, pero no puedes tener la ausencia del estado de consciencia del sueño. Así que no confundir entre el estado de consciencia de sueño y el estado de consciencia de ensueño y el sueño mismo.

El estado de consciencia de ensueño puede no tener ningún sueño que puedas identificar en él. Sin embargo, no puedes escapar del estado de consciencia del sueño. Por eso es uno de los cuatro estados de consciencia. Todos pasamos por eso, pero eso no significa que tengamos que tener sueños cada vez y que los recordemos. Todos tenemos sueños; también se dice que todos tenemos sueños, pero los sueños no son tan llamativos y los olvidamos cuando nos despertamos. Con las impresiones de los sueños las experiencias no son tan fuertes. El sueño siempre estará ahí, pero el sueño no es lo suficientemente brillante ni lo suficientemente llamativo para que recordemos y digamos: "Tuve un sueño anoche".

Entonces, a veces recordamos nuestros sueños y más a menudo no recordamos nuestros sueños. A veces, nuestros sueños son muy, muy claros y conspicuos y, a veces, no son tan llamativos. Hay ambigüedad y, por lo tanto, no dejan una impresión profunda. Es por eso que muchas veces no recordamos los sueños. Así que no pienses que los sueños son solo aquellos que sabes que soñaste y, aparte de eso, no tuviste ningún sueño. No es cierto.

El sueño estaría ahí, porque el *svapnavasta* es ineludible. Tendrás que atravesar el estado de consciencia de ensueño. Entonces, en el estado de consciencia de ensueño, tendrás sueños claros o sueños no claros, sueños registrados o sueños no registrados o sueños registrables o sueños no registrables. Esto debe entenderse aquí.

Debemos tener claro *svapna*, qué es *svapna vrutti* y *svapnavasta*, qué es un estado de consciencia. Y *svapnavasta* es ineludible, cuando has llegado a un estado de vigilia, has llegado a *svapnavasta*. Cuando has pasado al estado latente o al estado de *sushupti* o al estado de sueño, has pasado por *svapnavasta*. No podemos escapar de eso, como el péndulo de un reloj tendrá que ir a derecha e izquierda, e izquierda y derecha.

Esa era una aclaración más que era necesaria con respecto a *nidra vrutti* de la naturaleza de *svapnavasta*, que es una parte de ella, que tiene concomitantes invariables con ella. Y debe entenderse que también hay concomitantes invariables de *svapnavasta* con *jagratavastha*. Porque para llegar a un estado de vigilia pasaremos por un estado latente, un estado de sueño y, por lo tanto, no puedes escapar de *svapnavasta*.

Es posible que *svapna* no esté allí, como dije, es posible que *svapna* no sea un sueño registrado o memorizado o que no tengas nada de ese tipo, pero el sueño estaría allí porque has pasado por el estado de consciencia de ensueño. Eso es otra cosa. Ahora, desde la perspectiva de *Patanjali*, tenemos que entender que este *nidra vrutti*, como lo menciona *Patanjali*, será y debe ser *klishtha* o *aklishtha*. Entonces, otra pregunta será que tenemos *nidra vrutti* en el sentido de *sushupti*, pero entonces, ¿dónde está *klishtha* / *aklishthata*? Este es quizás el *vrutti* que posiblemente no tengas *aklishtha* / *aklishthata* o *klishtha* / *klishthata*.

Como dije, si *vrutti* es *klishta*, ¿qué significa? Eso debería aumentar la esclavitud, *bhava bandha*. Debería añadirse a la esclavitud, debería dar lugar a *indriya vasana*, *manasic vasana*, por lo que debería dar lugar a estos *vasanas*, *visaya vasana*, *karma vasana*, estos son grilletes de esclavitud. Entonces, cuando estos grilletes se refuerzan, se llama *klishta vrutti*.

Que te vuelvas más y más mundano, más y más mundano, más y más atado, reforzado en tu atadura a la mundanidad. Entonces es *klishtata*, o aumentar tu mundanidad. *Aklishtata* es opuesto a él, te da una especie de sabiduría, *viveka*, y por lo tanto debilita tu *karma vasana*, *visaya vasana*, *indriya vasana* o tus propios *vasanas*.

Es algo de iluminación, es una iluminación de la naturaleza que tus grilletes de esclavitud se debilitan, atenúan. Eso es *aklishtata*. Ahora, la pregunta puede ser con respecto a la identificación de este *klishtata* y *aklishtata*. El caso es que, de acuerdo con la filosofía, no tenemos absolutamente claro ni siquiera un estado de consciencia despierto, no hemos explorado el reino de la vigilia, de la consciencia, porque tú y yo estamos despiertos, y una persona sagaz, un santo, *sadhu*, santa, estar despierto para ellos es muy diferente.

En un estado de vigilia, ¿qué hace la consciencia de *sadhu*, *santa*, persona sagaz, ¿cuál es el resultado de ello? ¿Cuál es su función? Y tu vigilia y mi vigilia, ¿cuál es su función? ¿Qué hacemos estando despiertos? ¿Y qué hace una persona santa estando despierta? Son polos opuestos. Solo somos conscientes de un estado de vigilia que, si estoy despierto, ¿qué hago? Si estoy despierto, ¿cómo me veo y cómo me conduzco? solo conocemos nuestro estado de vigilia, que es estar en un lago de consciencia y simplemente flotar en él.

Como el océano, puedes estar flotando en el océano y no puedes afirmar que conoces todo el océano. Tendrás que sumergirte en el océano y ver, no solo conocer la extensión del océano desde un borde del océano, la playa en un lado, la playa en el lado opuesto. Entonces, no es que el océano se una a dos playas, de este a oeste y de oeste a este o de norte a sur y de sur a norte. Hay profundidad para el océano. No debemos mirar al océano como un fenómeno bidimensional, sino un fenómeno tridimensional, tiene una profundidad. Entonces, nuestra idea de un estado de vigilia está en la superficie de la consciencia. Mirando la superficie del océano conocemos este océano, mirando la superficie del mar declaramos: "Conozco este mar. He visto este mar ". ¿De verdad has visto el mar? Porque has dicho que has visto el mar, hasta el horizonte lo has visto. Se extiende más allá del horizonte, pero incluso dentro del horizonte, no hemos explorado el mar a una profundidad que puede ser de quinientos metros, a mil metros, a cinco mil metros, a diez mil metros y más.

De manera similar, no estamos en condiciones de circunscribir ni siquiera un estado de vigilia. Por eso los filósofos dicen que el *svapna srishti*, el mundo de los sueños, es más vasto que nuestro mundo despierto y eso debe ser aceptado. Nuestro mundo de vigilia tiene un diámetro limitado si se considera la bola de la consciencia del estado de vigilia. Es una pelota, no solo un círculo, una pelota de estado de vigilia. Por lo tanto, es bastante limitado en comparación con la bola de la consciencia del estado de sueño. Es enorme, con un diámetro mucho mayor que un estado de vigilia.

Y nadie realmente tiene idea de la bola de *srishti* y no podemos esperar que eso se dé cuenta de nuestro proceso empírico. Y es por eso que el sueño es un misterio y también, hasta cierto punto, el mundo de los sueños es un misterio. No nos molestamos en nuestro compromiso mundano para investigar sobre nuestro mundo de sueños. Queremos explorar nuestro mundo despierto. Nadie dice eso, "Quiero explorar el mundo de mis sueños". Y ni siquiera existe la tentación, el incentivo, para explorar el mundo de los sueños. Porque no vemos beneficio material en el mundo de los sueños porque en sentido figurado, le he dado el significado de soñar como fantasía, algo que no es cierto.

Y dado que consideramos que el sueño no es cierto, hay muchas limitaciones en nuestra psique, consciencia, sobre las que explorar. Pero los filósofos, los filósofos del yoga, particularmente el yoga y el Vedanta, lo han explorado; no lo han apodado, etiquetado, como algo falso. Lo han explorado. El *svapna* no necesita ser considerado como una fantasía, hay muchos tipos de sueños nuevamente.

Hay muchos tipos de sueños. Hemos visto tres tipos de sueño, un sueño enrarecido, un sueño normal y un buen sueño, y un sueño muy espeso. Entonces, sabemos que lo mejor es el sueño normal y un buen sueño y el sueño profundo no es tan bueno. Y, por supuesto, el sueño enrarecido tampoco es una buena experiencia. Por eso decimos no dormir bien, dormir mal, etc., etc.

Así también, hemos etiquetado el sueño, un buen sueño, no tan buen sueño. Realmente no nos hemos molestado en explorar el mundo de los sueños. Es fascinante explorar el mundo de los sueños y *Patanjali* ha llamado nuestra atención sobre esto. En un *sutra* del primer capítulo en sí, "*svapna nidra jñāna alambanam*" (1.38). Él dice que para el proceso yóguico tendrás que recurrir al conocimiento sobre *svapna jñāna* en cuanto a qué es realmente *svapna* y qué es realmente *nidra*. Este *jñāna* nunca estará disponible para un proceso empírico.

No puedes decir: "Me mantendré despierto y trataré de saber qué es un sueño". "Me mantendré despierto y sabré qué es el sueño". Es una contradicción, no tiene sentido decir que "Voy a explorar lo que es un sueño estando despierto". Hay una contradicción en ello, *antara virodha*.

Entonces, ¿cómo obtendrá el conocimiento al respecto? No puedes tener percepción directa, ni siquiera puedes tener inferencia, no te dará suficiente conocimiento que pueda ser realmente válido y suficiente. Será insuficiente si es correcto y luego será más a menudo incorrecto. Entonces, los medios de conocimiento de *Patanjali*, que son *pratyaksha anumana*, no son los medios para obtener este conocimiento sobre *svapna jñāna* y *nidra jñāna*. Por lo tanto, *Patanjali* implica que solo puedes depender de este *jñāna* que viene a través de *agama*.

Nuestros *upanishads*, y la literatura de la tradición realmente lo han explorado. Porque esos '*rishis*', '*munis*', '*yoguis*', realmente se han dado cuenta del sueño en su totalidad y del mundo de los sueños en su totalidad y, por lo tanto, lo han mencionado, y por lo tanto, obtienes todo eso en sus escrituras. Los *upanishads* te lo contarán, el *Vedanta* te lo contará, el *Yoga* te lo contará.

Entonces, hay algo, conocimiento sobre *nidra* y conocimiento sobre *svapna*. Esto es tan importante que es uno de los principales factores que contribuyen al *chitta prasada* necesario para el yoga. La cultura *chaitic*, entrada para *chitta* requerida para que actualices tu yoga.

De todos modos, vamos a institutos de yoga y aprendemos nuestro yoga. Si digo, "Debes ir al mundo de los sueños y aprender tu yoga". Dirás: "Tonterías". Si digo: "Ve a tu mundo del sueño y aprende yoga". Dirás: "Tonterías". ¿Está bien? Porque esta es nuestra idea de aprender nuestro yoga. Debemos tener un estado de vigilia y luego debemos ir a un maestro, ir a un instituto, lo que sea y aprender yoga o leer un libro y saber yoga. Pero en el mundo de los sueños es fabuloso lo que se revela. Solo les daré un par de ejemplos para contarles una maravilla sobre este mundo de sueños.

El mundo de los sueños romperá las barreras de tu actualidad. Ese es el poder del mundo de los sueños. De lo contrario, cuando estamos en un estado de vigilia, sabes que tenemos tremendas limitaciones impuestas por nuestras condiciones reales, lo que llamamos condiciones reales.

Son en realidad condiciones fácticas. Filosóficamente no deberíamos llamarlas como condiciones reales. Cualquier cosa que sea clase, casta, credo, género, estatus, estatura, calibre, condición mental, etc., ¡no es real! Es cierto, es cierto que eres hombre o mujer, eres joven, eres viejo, eres oriental, occidental, o tienes casta, o credo y género, estatus, estatura, etc., sí, eso es real, es real. ¿Pero qué tipo de realidad?

Por eso la realidad se clasifica como realidad *vyavahita*. Eso es real en el plano empresarial de la actividad de la vida. No cruzamos estas barreras. Ahora te daré un ejemplo, sabes cuál es tu estatus económico y tu estatus social, pero sin embargo puedes tener un sueño en el que puedas ser un emperador global. ¿Está bien? Puedes ser un emperador global; todo el mundo puede ser.

Puedes conseguir un sueño tal que todo, todo el mundo te pertenece y eres el gobernante del mundo. Esto es posible que lo tengas en tu sueño. Y ahora que está lejos de ser una condición real, de hecho, que seas una persona común, un ciudadano común, lo llamas una fantasía y lo dejas de lado. Sin embargo, puede brindarte experiencia, puede brindarte la experiencia de ser un emperador global, un monarca global, un propietario global. Puede darte la experiencia de ese estado.

Por lo tanto, debe tenerse en cuenta que incluso el *karma phala*, la fructificación de nuestros *karmas*, hay un gran margen para que fructifiquen tantas cosas en nuestro estado de sueño que no tienen margen para actualizarse en nuestro estado de vigilia. En un estado de vigilia, tu y yo, ciudadanos comunes, ciudadanos comunes y corrientes, no podemos convertirnos en monarcas globales. Debido a que estos grilletes están ahí, estas limitaciones físicas que existen a través de nuestro cuerpo, cuerpo físico, tus castas, son muchas limitaciones en nuestra consciencia y, por lo tanto, no podemos ser eso.

Sin embargo, si hay una fructificación de tu *karma*, que debería darte ese deleite y alegría, en ese momento en el que eres emperador global, es posible cuando estás dormido y consigues tu sueño de que eres emperador global y poseedor global. Todo el mundo está poseído por ti, eres el dueño del mundo y eres el gobernante del mundo. Entonces, el sueño puede fructificar. Después de todo, ¿qué es la fruición? Es para darte deleite y tristeza, o felicidad y dolor, etc. Se inflige dentro del sueño y obtienes tu experiencia de alegría, obtienes experiencia de deleite, obtienes tu experiencia de dolor, tristeza, eso es todo.

¿Qué es *karma phala*? *Karma phala* es una forma de darte dolor y placer, deleite y tristeza. Ahora, ese volumen de gozo y dolor, si no es posible que se te entregue en tu estado de vigilia durante la vida y es hora de fructificar. Existe un esquema de que estás durmiendo y por lo tanto rompes tantas barreras y obtienes esa experiencia. Entonces, tienes la misma alegría, convertirte en rey, en realidad, realmente, y luego convertirte en rey en sueños, no hay disparidad en el deleite y la alegría de ese estado, adquiriendo ese estado.

De todos modos, es bastante interesante entender realmente el mundo de los sueños, estamos tan comprometidos con nuestra mundanidad de la vida, la actividad comercial de la vida, que no encontramos tiempo o no vale la pena dedicar tiempo a lo que es dormir y lo que es soñar. ¿Qué es *svapnavasta* y *svapnasrishti*?

Así como está el *shupti* real, esta creación, esta llamada, *srishti*, *vyakta srishti*. Luego está *svapnasrishti*, es un mundo en sí mismo. Nosotros, que estamos comprometidos con la actividad comercial de la vida, y muchas cosas en realidad. Las cosas insignificantes se han vuelto tan importantes que no identificamos la importancia de cosas tan vitales. ¿Qué es importante para nosotros? La felicidad en este cuerpo, la felicidad en esta mente y la riqueza, etc., el dinero, la

riqueza, el reconocimiento, el nombre, la fama, etc., el estatus. Así que esa es nuestra felicidad y tratamos de utilizar todos los recursos para ser felices en estas condiciones reales, condiciones físicas, y queremos estar en este mundo con esas condiciones. Y no queremos perder tiempo para saber qué es realmente *svapnasrishti*. Es un universo en sí mismo, no es un mundo de sueños, como estamos acostumbrados a esa expresión. Es el universo de los sueños. Sabemos qué es el universo que es visible para nosotros y que es comprensible para nosotros y nuestro estado de vigilia y estado mental empírico, podemos comprender la extensión del universo.

El *svapnasrishti* es definitivamente igual a eso, o quizás mayor que eso. Entonces, hay un *srishti*, *svapnasrighti*, que es el término que viene en filosofía, misticismo, yoga, *Vedanta*. Así que también soñar, como un sueño del mundo, soñar es parte del sueño, ya sabes. Eso significa que el sueño (dormir) debe ser un universo más grande, porque los sueños son solo una parte de él, un fragmento de él. Pero solo los filósofos místicos están interesados en esos estados y exploran esos estados.

De todos modos, hay margen para una gran cantidad de conocimiento sobre *svapna jñānam* y *nidra jñānam*. *Patanjali* lo acaba de mencionar y esa es una medida importante para actualizar nuestros potenciales yóguicos y estar en un estado yóguico. Por eso viene en *chitta parikarma*. *Chitta parikarma* es un precursor de los procesos de *samadhi*.

No puedes optar por procesos de *samadhi* sin *chitta parikarma*. Es un precursor, es obligatorio que debes pasar por *chitta parikarma* y luego solo tú cualificas, y luego fluyes hacia el mundo *samadhi*, el universo *samadhi*.

Así que, *Patanjali* menciona *svapna jñānam*, *nidra jñānam*. Lo que es un recurso para este conocimiento es *agama*: *Upanishads*, *Vedanta*, *Sankhya*, *Yoga Shastra*, *Adhyatma Shastra*. Estos textos hablarán de todo esto porque los videntes, *rishis* y *munis* han mencionado lo que son. Solo tendrán estos ojos para describir esos mundos en realidad, esos universos en realidad, porque han estado en él y han salido de él. Por eso son *Rishis* y *Munis*.

Ellos tienen esa sabiduría y luego podemos obtener la sabiduría de sus Evangelios, de sus *Shastras*, de lo que han dicho, porque su ámbito de experiencia es incomparablemente, exponencialmente mayor que nuestro radio de experiencia o diámetro de experiencia. Tenemos un diámetro o radio muy, muy limitado, de nuestra experiencia, en comparación con alguien como *Vasishtha*, *Yajnavalkya*, *Patanjali*, *Vyasa*, estos *Rishis* y *Munis*.

Y la divinidad misma nos ha dado escrituras: *Veda*, *Vedanta*. Son exhalaciones de Divinidad - *Nishvasa*. Los *Vedas*, los *Veda Shastras*, los *Vedanta Shastras*, han mencionado todo esto y esa es solo esta fuente para que entendamos qué es *svapna jñāna*, qué es *nidra jñāna*, qué es el

mundo de los sueños y qué es el mundo del sueño y qué es el universo de los sueños y qué es el universo del sueño. De hecho, son universos más grandes que nuestro universo real que podrías llegar a conocer al mirar un libro de astrofísica, astronomía.

Ciertamente hay un enorme alcance para los *vruttis* por *svapna jñānam* y *nidra jñānam*. No sabemos qué es realmente el estado del sueño, aunque todos lo experimentamos todos los días, invariablemente. Entonces, la experiencia es una cosa y el conocimiento es otra cosa, no te metas aquí entre la experiencia y el conocimiento. No afirmes que, si tiene experiencia de algo, tienes conocimiento de algo.

Todos tenemos experiencia del sueño, pero ninguno tenemos conocimiento del sueño. E incluso si tenemos conocimiento del sueño, con la ayuda de lo que sea que la ciencia moderna divulgue, todo eso es limitado, porque puedes buscar en Google e intentar saber qué es el sueño. Puedes buscar esta información hoy porque los recursos de información son tan enormes que puedes descargar esa información y conocer cuál es el estado del sueño, consultando un libro de neurología o hablando con un neurólogo.

Pero eso será un poco miserable, porque el sueño (dormir) y los sueños son realmente misterios, incluso para la ciencia moderna son grandes misterios. No tienen ni idea de lo que es dormir. Ahora la pregunta es: "¿Tendrás *aklishta vrutti* mientras duermes?" ¿Es posible tener *aklishta vrutti* en el sueño? ¿Es una pregunta discutible? Entonces, si tienes *nidra jñānam*, sabrás qué es y entonces realmente no podrás argumentar diciendo que no hay *aklishta vrutti* en el sueño. Está ahí, pero no lo experimentamos. La realidad no es solo qué experimentar, hay tantas cosas de la realidad que están más allá de tu experiencia, no es que se experimenten todas las realidades, las realidades físicas.

Lo que está viviendo hoy un hombre moderno, lo que ha vivido un hombre del siglo pasado, del último milenio, son una gran diferencia. Las realidades estaban allí, las realidades estaban allí incluso hace un milenio, o hace milenios, pero no había experiencia de eso. En cambio, hoy tenemos experiencias de muchas cosas, debido a nuestro avance de la tecnología y la ciencia. Así que ellas existían, pero nosotros no teníamos experiencia.

Por ejemplo, las bacterias estuvieron allí todo el tiempo, pero ahora tenemos conocimiento al respecto. Todos nuestros antepasados experimentaron las infecciones bacterianas, pero las bacterias eran desconocidas, las bacterias eran parte de la realidad, existían, también existían infecciones bacterianas, aunque las bacterias no se conocían, pero hoy las conocemos. Es por el avance de la ciencia. Así que, la realidad, la experiencia y el conocimiento son cosas diferentes.

Sobre *nidra vrutti*, o estado de *nidra*, los *upanishads* tienen una revelación muy interesante, y si ese es el caso, seguramente sabrás que *aklishta chitta vrutti* no es *aklishta mano vrutti*. Porque sabemos muy bien que todos los días dormimos, nuestras mentes no evolucionan, no vemos la evolución de nuestra mente al irnos a dormir.

Y, por lo tanto, no podemos rastrear ningún *aklishta vrutti*, en el sentido de que obtienes *viveka*, etc., *nitya*, *nitya viveka*, *atma* y *atma viveka*. No sucede mientras dormimos, sin embargo, eso está ahí, es una probabilidad, puede suceder, tiene sus potenciales para darte *viveka*. Y alguna pista que obtenemos en la experiencia de los sueños. Te hablaré de un caso real, una persona que había soñado ser una persona inteligente, era una persona estúpida, y resolvió un problema matemático difícil en un sueño, es posible, porque conoces tu fuerza física, pero tú realmente no puedes tener una pelea con el elefante y puedes derribar al elefante, puedes patear al elefante, puedes ahuyentar al elefante, volar al elefante. Eso puede suceder en sueños, no en un estado de vigilia. En un estado de vigilia, la condición es que te aplastará, se precipitará sobre ti y te matará.

Pero en sueños puede suceder que tengas un duelo con un elefante y salgas victorioso. Tienes esa destreza física infinita en los sueños. Tienes una destreza intelectual infinita en los sueños, puedes resolver un problema matemático muy difícil en el que no puedes resolver un símbolo matemático, un problema matemático, cuando estás despierto, y eres estúpido resolviendo cualquier problema matemático. Entonces, te apodan y etiquetan como una persona estúpida y no puedes resolver esos problemas, pero en los sueños puede suceder. Por lo tanto, dicen lo que no es posible en los sueños, pero ya os he dicho lo que no es posible en los sueños, lo hemos discutido anteriormente en la última sesión. Pero, en cierto sentido, es cierto que nada es imposible en el sueño en el sentido de poder físico, poder intelectual, poder emocional, poder mental. Todos estos poderes realmente alcanzan el nivel de infinitud en el que realizarás con éxito ciertas hazañas en un estado de ensueño.

Puedes ganar un duelo con un poseedor del título mundial, Mr. Universo, en un sueño, de lo contrario sabes que en un estado de vigilia puedes aplastarte las rodillas / palmas. Estás indefenso, desventurado, desesperado, pero en un sueño puedes derribar a la persona. Puedes salir victorioso a dúo. Así también, han llegado los problemas intelectuales para los que no tenemos calibre, en soluciones de ensueño. Entonces, los sueños tendrán muchas soluciones para muchos de los problemas intelectuales. Es porque los grilletes están rotos, el marco de ese mundo empírico, el empirismo se rompe en el sueño y por lo tanto puedes hacer muchas cosas que están fuera de la caja.

Tales maravillas pueden suceder en los sueños, pero las llamamos como fantasías. Porque para nuestra actividad comercial de la vida y el estado comercial de la vida, esas son fantasías. Si anoche gané todo el mundo mientras dormía, hoy estoy donde estoy, lo mismo, casi un hombre pobre.

Vyāvahārik satkar, vyāvahāric satya, es tan deslumbrantemente brillante que tantas cosas que de otro modo son verdaderas, se pierden de vista como verdaderas. Como si hubiera muchas estrellas brillantes en el cielo, mil millones de veces más brillantes que el sol, pero ¿cuál es su destino durante el día? Son casi lejanos, no los ves; serán mil millones de veces más brillantes que el sol, mil millones de veces más grandes que el sol, pero durante el día, ¿cuál es su destino? Son casi inexistentes. Debido a que todas las estrellas son inexistentes durante el día, ¿realmente no existen? ¿Solo aparecen de noche? Están muy ahí en el cielo, están muy en el cielo, pero no los vemos, tanto que decimos que no están ahí. Nadie dice que veo estrellas durante el día excepto una estrella que es el sol. Otras estrellas están muy en el cielo o en el espacio, no las vemos. Pero incluso de noche, cuando es su momento, ¿qué estrella es tan brillante como el sol por la noche? Entonces no sería de noche para ti. Si bien el hecho es que hay estrellas que son mil millones de veces más brillantes que el sol, pero el sol solo está parpadeando y su estado es centelleo, centelleo, pequeña estrella, pequeña estrella. Eso no es cierto, pueden ser miles de veces, diez mil veces, millones de veces, mil millones de veces más grandes que el sol, más brillantes que el sol, más calientes que el sol.

Entonces, ¿cuál es la realidad? No veremos la realidad en absoluto. El reino de la realidad se expande en un estado de ensueño. Y más en el sueño, la latencia es exponencialmente mayor porque el sueño es parte del sueño, el sueño es solo parte del sueño, un fragmento del sueño. El universo del sueño es más grande.

De todos modos, *aklishtata*, puedes obtener *aklishtata* en *svapna*. Hay ejemplos, se les llama sueños alegóricos, *drishtānta svapna*. La mayor parte de la sabiduría de los yoguis la han obtenido en sueños, *drishtānta*. Eso se llama *drishtānta*. Todos estos grandes sabios tenían un enorme bagaje de *drishtānta* para que fueran sabios y sagaces.

Te resultará extraño concebir esto, que la mayor parte de tu conocimiento ha llegado en *svapnavasta*. Y por eso se llama *drishtantara svapna*. *Drishtantara, drishta- antara*, más allá del final de lo visible. Y luego tiene tales significados, como sueños alegóricos. Para decirlo en el lenguaje del hombre moderno, hay una alegoría. Entonces, hay muchos sueños que no podemos interpretar o malinterpretamos. Decimos: "Tuve este sueño, era un sueño petrificante". En realidad, no conocíamos cuál era la interpretación real. Por lo tanto, hay algunos, ¿cómo se llaman? *devarshis*, ellos se llaman, *devarshis*. Interpretan tus sueños, te dirán el significado de tu sueño. El significado que tomó no tiene ninguna relación con lo que realmente significaba.

Entonces, hay una alegoría o algo que se te aparece simbólicamente. Entonces, captas el símbolo, y el significado simbólico no se capta realmente. Y, por lo tanto, dijiste que tenías un sueño petrificante y esto era lo que había en mi sueño, pero luego alguien dijo que este era el significado

del sueño, por lo tanto, haz algunas cosas, haz esto y aquello. No lo dejes de lado diciendo que fue una experiencia de ensueño.

No podemos interpretar el sueño, eso es un problema. Así que, mira el problema que tenemos, no recordamos los sueños, no entendemos los sueños, y si creemos que hemos entendido, nuestra interpretación no es correcta. Entonces, podemos estar cometiendo un error al interpretar el sueño. Y, por lo tanto, alguien nos dice que este es el significado de tu sueño y esto es lo que debes hacer.

Hay algún tipo de *prāyaschitta* (expiación) o algún *karma* por hacer. Os daré un ejemplo simple, pero muy popular: si alguien tiene una cobra en un sueño o una serpiente en un sueño, decimos, simplemente era un sueño, y por lo tanto nos olvidamos, pero alguien viene y dice: "No, no". , no, ve a *Shivalaya*, ve al templo de *Shiva* y haz algo de *abhisheka* allí, o simplemente ve y visita y saluda al *pindi* de *Shiva*, *Shiva pindi*, y luego porque hay algún significado en la serpiente que viene en sueños, o algunas veces más a menudo, la serpiente o la cobra vienen en sueños, por lo que no pueden simplemente dejarse de lado y, por lo tanto, alguien dice, un sabio nos dice: "Tienes que hacer esto". "Ofrece esto en un templo de *Shiva*". "Ofrece esto en *Shivalinga*". o haz este tipo de *abhisheka* al *linga* de *Shiva* o simplemente haz *Namaskar* al *linga* de *Shiva*.

Entonces, la interpretación puede ser diferente, quizás haya *aklishta vrutti*, pero no lo interpretamos de esa manera y, por lo tanto, no toca la superficie de nuestra mente. No conseguimos que el *aklishtata* surja en la mente. No se puede decir que no hay potencial de *aklishtata*. Incluso puede haber *aklishtata vrutti*, pero nuestra interpretación sale mal y, por lo tanto, no lo tenemos. Pero luego puede haber *aklishtata* en el caso de *drishtānta svapna* porque eso ha transformado a muchas personas. Muchas personas se han transformado por experiencias oníricas.

Esto es real, es una historia muy, muy larga, una historia espiritual, historia *adhyátmica*, historia *paramártica*. Por eso se llama *drishtanta svapna*, y entonces puedes entender que es *aklishta vrutti*. Es posible que *svapna* tenga *aklishtata* y *klishtata*, ambos, porque eso es un *chitta vrutti*. Al ser un *chitta vrutti*, será de la clase o podría ser una combinación de los dos. Un tipo mixto de *vrutti*. Pero, sin embargo, eso está ahí.

Pero en nuestra pretensión, a veces podemos decir: "Estoy muy feliz por el sueño que tuve". Tienes una experiencia de sueño sublime y eres feliz, todo el día te va maravillosamente bien, solo debido a un sueño, que estabas en alguna situación de un templo, condición en el santuario del templo, visitando un santuario, y luego tuviste un *darshan* maravilloso, etc., y Tuviste un maravilloso *Japa* allí, etc., etc., así que puedes tener esto en el sueño. El sueño funciona bien y todo tu día es maravilloso, excelente día, día exclusivo para ti en tu vida. Entonces, incluso para nosotros, podemos tener buenos sueños y pueden ser muy buenos sueños. Podemos tener malos

sueños y pueden ser absolutamente malos sueños. Entonces, *klishta / aklishta* en el plano de ese *sukha / dukha* es rastreado.

De todos modos, llegando finalmente a *sushupti*, para la sesión de hoy, déjame decirte aquí: ¿Qué es este sueño sin sueños? Sabes que todos decimos después de dormir, "estoy lleno de energía". Ahora creemos que nos llenamos de energía, no es solo que descansamos bien, porque después de un buen descanso no significa que te vuelvas enérgico, tienes que hacer algo más para ponerte enérgico. Como si te recuperaras después de estar muy, muy, cansado. Si te recuperas, eso no significa que te vuelvas absolutamente electrizado, enérgico. Tendrás que hacer algo y poco a poco entrar en la rutina de ser enérgico.

Entonces, el sueño no es solo darnos descanso para salir del cansancio. No te limitas a decir: "Mi fatiga se ha ido. Dormí bien." Puedes ir mucho más allá de simplemente superar la fatiga. La neurología realmente no explica esto. Dirá que vas a descansar bien, el cuerpo descansará, aunque la fisiología está funcionando, el metabolismo está funcionando, dicen que ha descansado bien. ¿Dónde está el resto? Porque hay un sistema autónomo que funciona, funciona con insistencia, sigue funcionando, incluso cuando duermes bien o sin sueños.

El cerebro funciona incluso en tu sueño sin sueños. Aunque es posible que no tengas *vrutti* psicológico en el sueño, el cerebro está trabajando para un sistema autónomo. Entonces, el resto es también, no en el verdadero sentido, realmente no descansas en el sueño tanto como descansas realmente después de la muerte.

No sé por qué tienes que desearle a alguien "Que el alma descanse en paz". Porque ese es el descanso completo en el que los mortales podemos pensar y que viene después de la muerte. De todos modos, así vamos más allá, nos sentimos frescos, nos sentimos enérgicos, nos sentimos energizados incluso después de un sueño muy bueno y no solo superamos el cansancio de la noche anterior. Podemos ir más allá de las condiciones simplemente desfasadas. Podemos volvernos enérgicos, muy, muy enérgicos. ¿Cómo sucede eso? ¿Cómo se hace eso realidad? El simple hecho de venir, descansar bien no hace mucho. Hay algo mucho más que eso. ¿Qué es mucho más que eso? Los *upanishads* tienen aquí una hermosa, hermosa metáfora.

Os lo contaré y concluiremos la sesión. Mira, cuando vas y tienes una cita con tu amada, ¿qué sucede? ¿Solo estaba saliendo? ¿Qué pasa con tus niveles de energía? ¿Qué sucede con tu nivel de alegría, nivel de deleite, nivel de energía si tienes éxito en las citas con tu amada? ¿Qué sucede? Simplemente dices que me cité y completé mi cita, al igual que tienes una cita con un abogado y un médico y regresas y dice: "Tenía una cita". Pero cuando tienes una cita, no dices "Tuve una cita con un defensor y un abogado". Donde ha ido por trabajo profesional o por algún trabajo judicial o por tu trabajo de salud. Pero cuando tienes una cita con tu amada, ¿qué te pasa? Es una gran experiencia.

De manera similar, en el misticismo, el *jivatma* tiene una cita con *Paramatma*, su amada. Y, no solo en las citas, se abraza muy rápido. Entonces, el amante y el amado tienen un abrazo muy, muy cálido y muy fuerte. ¿Cuál debe ser el estado de esa *jivatma*? ¿Quién tiene una cita con este amado por la noche mientras duermes? Esta es la descripción que viene en los *upanishads*. Que va a un abrazo, va al seno de esta amada. Y luego puedes imaginar lo que debe estar sucediendo con la *jivatma*. ¿Puedes medir la euforia que vendría? Pero esta es una descripción que viene en *Brihadāranya upanishad*, no se trata solo de ir y cerrar nuestro mundo y tomas un recluso. No, oh no, no es aislamiento, no es recluirse, es una cita. *Jivatma* tiene una cita con *Paramatma*. Entonces puedes entender, o si te has encontrado, tuviste ese tipo de citas con *Paramatma*, quien es *satyam jñānam anantam*, donde no tiene lógica decir que nada te tocó, *satyam jñānam anantam*. Por lo tanto, definitivamente existe esa revelación de *satyam jñānam anantam* a o algo de eso que te toca, que la encarnación de *satyam jñānam anantam* te toca, no solo te toca, sino que estás en un abrazo con ella. Entonces, puedes imaginar lo que se transmite. ¿Dónde está el argumento para decir que no hay *aklishta vrutti*?

Entonces, el sueño tiene *aklishta vrutti*. *Svapna* puede tener *aklishta vrutti*. *Divasvapna* (soñar despierto) puede tener *aklishta vrutti*. Conoces a algunas personas; tienen una imaginación tan fuerte y esa imaginación les da un salto cuántico. Dicen que tenían imaginación, decimos que es intuición, imaginación. Pero eso se debe a un soñar despierto que se permitieron.

Y luego, incluso tienen un salto cuántico en su vida material. ¿Dónde está el argumento para decir que no puede haber un salto cuántico de *svapnavasta* en el reino espiritual? O el mundo de los sueños del reino espiritual. Y acabo de decirte que los sueños pueden darte tales revelaciones, *drishtantara svapna*, ¿cuál es la deficiencia de *klišhta vrutti* en *drishtantara svapna*? Tiene alta potencia *aklišhta vrutti* en *drishtantara svapna*. Por lo tanto, es posible que haya *klišhtata / aklišhtata* en todo el *nidra vrutti* como técnicamente lo menciona *Patanjali*, que circunscribe todos los estados que os dije.

Entonces, puede haber *klišhtata / aklišhtata*. De todos modos, con eso concluiremos la sesión de hoy, donde quizás tuviste una pequeña excursión al mundo de los sueños y al mundo del sueño, que es tan importante en el proceso *adhyátmico*. El sueño y los sueños se investigan a fondo en el proceso espiritual y *Patanjali* solo da una pista aquí, *svapna jñānam, nidra jñānam, alumbanam*, para el proceso de *samapatti* y el proceso de *samadhi*. Así que no lo llares un estado *tamásico*, que el sueño es un estado *tamásico*. El sueño es un estado *tamásico*, pero *nidra* no es necesariamente un estado *tamásico* porque *Drishtantara svapna* solo viene en eso. ¿Cómo se le puede llamar *vrutti tamásico*? Porque algunas personas han interpretado que *nidra* es un *vrutti tamásico*. Tan *tamásico*, es como alquitrán. Alquitrán como *vrutti tamásico*.

Pero *drishtantara* solo saldrá de él. Y este tipo de cita para nuestro yo finito individual con el Ser infinito universal, solo es posible, la cita solo está disponible allí. Sabes que decides el lugar de

las citas, a dónde ir, dónde reunirte. Así que ese es el lugar para esta cita. Dormir, *nidra*, es el lugar para las citas. No te gusta tener citas en cualquier lugar, en todas partes. ¿Está bien? Así que esa es una zona maravillosa para las citas. Por ejemplo, estas personas románticas buscan esos lugares que son buenos para las citas. Entonces, este es el lugar para esta cita, que está disponible dentro de nosotros y por un estado muy natural de *nidra*. Es un estado fabuloso para explorar más a fondo. De todos modos, a nuestro nivel y en este nivel de nuestra educación, creo que es suficiente. Con eso concluimos la sesión. *Namaskar* a todos.