

Chögyal Namkhai Norbu

YOGA VISULUI ȘI PRACTICA LUMINII NATURALE

Prefață și introducere:

MICHAEL KATZ

Traducere:

GABRIELLA SCHNEIDER

EDITURA  HERALD
București

CUPRINS

PREFAȚĂ LA EDIȚIA SNOW LION	7
MULȚUMIRI	13
INTRODUCERE LA EDIȚIA SNOW LION	15
Știința și fenomenele onirice	23
Visele și psihologia abisală	26
Travaliul oniric în culturile tradiționale	31
Dezvoltarea conștientizării visului	36
Note	42
1 NATURA VISELOR ȘI CLASE DE VISE	51
Note	59
2 PRACTICA NOCTURNĂ	61
Note	79
3 METODELE DE PRACTICARE	
A ESENȚEI VISELOR	87
Antrenarea	94
Transformarea	95
Dizolvarea	96
Perturbarea	98
Stabilizarea	98
Esențializarea	99
Menținerea	99
Inversarea	100
Note	102

4	CORPUL ILUZORIU	103
	Note	105
5	PRACTICA ESENȚIALĂ A LUMINII CLARE	107
	Note	113
6	WISE ALE CLARITĂȚII	115
	Visul 1	115
	Visul 2	124
	Visul 3	126
	Note	132
7	METODE DE TRANSFER	137
	Note	139
8	PELERINAJUL LA MARATIKA	141
	Note	154
9	UN INTERVIU CU CHÖGYAL NAMKHAI NORBU	163
	Note	187
10	BUDDHA LA O PALMĂ DE NOI	191
	Note	196
11	O SCURTĂ BIOGRAFIE A LUI CHÖGYAL NAMKHAI NORBU	199
	BIBLIOGRAFIE	203
	Adrese de internet	206

PREFAȚĂ LA EDIȚIA SNOW LION

Au trecut aproape zece ani de la publicarea primei ediții a cărții *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. Nu de mult Chögyal Namkhai Norbu a propus întregirea versiunii originale cu material adițional dintr-o lucrare personală, o profundă scriere despre Dzogchen, la care lucrase mai mulți ani. Este pentru mine o mare încercare și o mare onoare să editez materialul de față, mai ales că nicio parte din această lucrare inedită și plină de învățături nu a mai fost până acum prezentată public.

Materialul referitor la *Yoga Visului și practica Luminii Naturale* cuprins în manuscrisul lui Chögyal Namkhai Norbu a fost tradus de către James Valby din originalul tibetan. Față de prima ediție, acest material pune și mai intens accentul pe exercițiile specifice de dezvoltare a stării de conștiință din timpul visului și al somnului. În manuscris, Chögyal Namkhai Norbu a inclus metode specifice de antrenare, transformare, dizolvare, perturbare, stabilizare, esențializare, menținere și inversare a viselor. În plus, el a prezentat exerciții pentru continuarea practicii în orice moment din zi și din noapte. Ediția revăzută include și o practică de dezvoltare a Corpului Iluzoriu, profunde practici ale Luminii Clare, utile pentru dezvoltarea stării de contemplație, precum și metode de Transfer al Conștiinței în momentul morții.

Ediția originală a cărții *Yoga Visului și practica Luminii Naturale* este accesibilă la ora actuală în mai mult de zece limbi. De-a lungul anilor, zeci de mii de oameni au citit cartea și au fost inspirați de exemplul și încurajarea lui Chögyal Namkhai Norbu. Mulți dintre cititori au înțeles mesajul lui Rinpoche privind importanța folosirii perioadei de somn și vis în scopuri spirituale sau transpersonale. Și dumneavoastră, care citiți această carte pentru întâia dată, veți fi, fără îndoială, inspirați, mai ales că această ediție include un material nou și profund.

Totuși, tendințele uzuale spre ignoranță, acumulate de-a lungul a nenumărate vieți, sunt puternice. Câți dintre noi, recitind după ani de zile acest text, vor vedea în oglindă semnele vârstei fără a fi realizat prea mult pe calea conștientizării visului? Fie că ați citit sau nu această carte, probabil că dumneavoastră, ca și mine, ați fost inconștienți în visele dumneavoastră o bună parte din cei trei ani pe care i-ați petrecut dormind în ultimul deceniu.

Poate că pentru dumneavoastră, ca și pentru mine, ultimul deceniu a avut partea sa de evenimente majore. Când băiețelul meu doarme, mă uit la fața lui senină și observ mișcarea globilor oculari. Inima îmi este plină de dragoste și de dorința de a-i oferi siguranță, întrebându-mă dacă visele lui sunt legate de o viață anterioară. În mod paradoxal, aceste sentimente și prezența lui mă fac să mă simt mult mai apropiat de acele *bardo* referitoare la tranziția pe care noi am ajuns să o numim moarte.

Potrivit maeștrilor, progresul în Yoga Visului și în practica Dzogchen a Luminii Naturale ne vor ajuta, pe măsură ce devenim lucizi și conștienți în timpul somnului, să realizăm o formă de iluminare. În caz contrar, ignoranța continuă din stă-

rile de somn și vis va duce doar la nesfârșite renașteri într-unul dintre tărâmurile samsarei.

Unul dintre cele mai importante mesaje din *Yoga Visului și practica Luminii Naturale* este distincția dintre starea de conștiință Dzogchen, numită *rigpa*, care se ivește prin practica Luminii Naturale, și experiența cu un anumit grad de relativitate, dar importantă, a lucidității. Experiența lucidității, care se poate ivi fie ca produs secundar al stării de conștiință *rigpa*, fie spontan, datorită cauzelor karmice, ajută la înțelegerea irealității fenomenelor, care altminteri, în timpul visului sau al experienței morții, poate fi copleșitoare. În mod similar am putea crede că un coșmar este real, dar dacă am vedea la televizor o scenă asemănătoare, nu ne va cuprinde neapărat spaima.

Marii yoghini care au stăpânit meditația stării de conștiință Dzogchen sunt capabili, în clipa morții, să se autoelibereze direct în marea Lumină Clară. Practicanții care și-au dezvoltat măcar capacitatea ocazională de a visa lucid pot recunoaște drept iluzorii aparițiile care se ivesc în *sidpai bardo*. Se spune că în momentul morții, când corpul mental se decuplează de cel fizic, toate experiențele sunt amplificate de șapte ori. În aceste momente, potrivit măștrilor noștri, mai există încă posibilitatea de a obține o [anumită] formă de eliberare.

Chiar și câteva experiențe de luciditate sau, mai mult, folosirea stării de vis lucid ca prilej de a practica meditația, pot oferi o mare șansă. În caz contrar, cei care eșuează în a recunoaște natura iluzorie a viziunilor halucinatorii sunt în mod vizibil purtați încolo și-ncoace de valurile karmice ale dorinței și spaimei, până când renasc în una dintre formele existenței ciclice.

Practicile avansate descrise în această carte ar trebui să ne încurajeze. Deși poate că progresul nu va fi întotdeauna rapid, esențial este ca fiecare să își observe atent propria capacitate și să meargă înainte. Aceasta presupune mai întâi efortul de a ne reaminti visele, iar, mai apoi, pe o treaptă avansată, de a le transforma. Există la fiecare nivel daruri din ce în ce mai însemnate, rezervate celor care se dedică practicii visului.

În decursul practicii mele de psiholog am avut ocazia să călătoresc și să conduc, de-a lungul anilor, seminarii privind traviul oniric, seminarii ale căror scopuri au fost asociate adesea cu obiectivele psihoterapiei occidentale, cum ar fi înțelegerea inconștientului și integrarea a ceea ce este [de obicei] respins. În plus, aceste seminarii au sprijinit experiența mea de dezvoltare a lucidității în vise.

Uneori, mi s-a cerut să transmit practica Luminii Naturale, dar am refuzat. Această practică este legată de transmiterea stării Dzogchen și doar un maestru precum Chögyal Namkhai Norbu are capacitatea de a introduce [discipolul] în această stare de extraordinară conștiență non-conceptuală. Nădăjduiesc că îl veți întâlni – dacă încă nu ați făcut-o – și că veți primi transmiterea Dzogchen direct de la dânsul*.

Buddha ne-a învățat că fiecare ființă posedă capacitatea de a recunoaște *rigpa*. Obscuritățile noastre camuflează această stare de conștiență care, potrivit unei metafore, strălucește neconținut, asemenea soarelui ascuns după nori. Prin practică, *rigpa* poate deveni accesibilă în orice moment, chiar și

* Între timp, spre regretul discipolilor și al celorlalți oameni care l-au cunoscut sau i-au studiat lucrările, Chögyal Namkhai Norbu a părăsit lumea fizică. (N. red.)

în timpul diferitelor stări de somn și vis. Ea nu este niciodată distrusă.

Există nenumărate metafore întrebuințate pentru a ilustra lipsa de legătură dintre noi și *rigpa*. Una dintre preferatele mele este povestea unui țăran care trăia într-o sărăcie lucie și care își deplângea întruna soarta. Așa sărac lipit pământului cum era, dormea pe o piatră în loc de pernă. Ironia este că piatra folosită de el în chip de pernă era un diamant. Diamantul simbolizează aici *rigpa*.

În legătură cu acest subiect îmi amintesc o anecdotă cu caracter personal. Acum câțiva ani mi-am propus să conduc o retragere meditativă ca să iau o pauză din rutina și agitația de zi cu zi și să mă concentrez asupra vieții interioare. Cu acest prilej am aranjat să coordonez o „retragere în întuneric” conform instrucțiunilor lui Chögyal Namkhai Norbu. Contrar așteptărilor, retragerea în întuneric oferă un mediu sigur și liniștit pentru practica meditației în lipsa oricărei lumini exterioare.

Izolarea în întuneric, prin faptul că reduce la minimum distragerea atenției, este un prilej natural pentru a practica Yoga Visului și practica Luminii Naturale.

Chiar la începutul a ceea ce urma să fie o izolare în întuneric de douăzeci și două de zile, am avut un vis. Eram pe o plajă, aproape de mal. Am văzut în apă un bebeluș de cristal, purtat încoace și-ncolo de talazuri. Deși speranța mea ca bebelușul să mai fie în viață era extrem de mică, dată fiind expunerea sa îndelungată în apa oceanului, m-am aruncat totuși în valuri și l-am scos de acolo. Imediat ce l-am legănat în brațe, copilășul de cristal a prins viață, iar unicitatea și frumusețea lui m-au șocat instantaneu.

Acest vis exprimă destul de clar situația dificilă în care ne aflăm și, totodată, soluția pentru ea. Distrasă de sutele de mii de lucruri din jur, conștiința noastră de cristal, *rigpa*, este temporar ascunsă vederii de valurile emoțiilor violente. În ciuda acestui fapt, ea nu este niciodată distrusă, iar dacă îi acordăm atenție ea prinde din nou viață.

Adesea este nevoie de un fel de șoc ca să fim scoși din tendințele noastre obișnuite și din starea noastră uzuală de complacere. Așa cum vederea unui copilăș azvârlit încolo și încoace de valuri îndeamnă la acțiune imediată, tot astfel *Yoga visului și practica Luminii Naturale* este un îndemn la trezire.

Michael Katz
New York, 2001



Litera tibetana A

NATURA VISELOR ȘI CLASE DE VISE

Buddha Sakyamuni¹ descrie în una dintre sutre lumea fenomenelor, pe care noi, în general, o considerăm reală, prin intermediul câtorva metafore. Realitatea noastră este, conform comparațiilor sale, o stea căzătoare, o iluzie optică, o candelă ce pâlpâie, picăturile de rouă de la răsăritul zilei, bulele de aer care se formează în apă, un fulger, un vis, niște nori. După Buddha, întreaga existență, în toată complexitatea ei, toate *dharmele*² și, de fapt, toate fenomenele sunt, în fond, ireale și permanent schimbătoare, aidoma exemplelor de mai sus.

O altă sutra întrebuițează și alte metafore poetice pentru a arăta natura esențial ireală a condiției noastre. Printre acestea: reflexia Lunii în apă, un miraj, un oraș compus din sunete, un curcubeu, o reflexie în oglindă și din nou un vis.

Exemplul visului este inclus în aceste sutre deoarece noi toți știm că, dacă examinăm un vis, nu găsim nimic concret. Chiar dacă putem descoperi cauzele primare și secundare ale apariției lui, tot nu există nimic cu adevărat concret sau real privind visul însuși.

Deși există nenumărate condiții care pot duce la starea de vis, produsele acestor condiții, visele noastre, se pot grupa în general în două categorii principale: tipul mai comun de vise, izvorâte din amprentele karmice³, și un al doilea tip de vise, izvorâte din claritatea minții.

În categoria viselor cauzate de karma se află vise legate mai ales de cele trei stări de existență, adică de corp, energie (sau vorbire) și tensiunile minții individului. Dar mai există și o altă categorie legată de amprente karmice, care au trei cauze: amprente karmice ale unei vieți anterioare, amprente karmice din tinerețe și amprente karmice din trecutul recent al individului.

În tradiția medicinei tibetane, medicul care cercetează cauzele unei boli va lua în considerare, printre altele, de care anume dintre cele trei tipuri de existență sunt legate visele bolnavului. Cu această informație, poate fi descoperită condiția reală și situația corpului, a energiei și a minții persoanei bolnave. Uneori, individul care suferă de o boală gravă, greu de vindecat, se poate afla în această situație datorită unor cauze karmice provenind din tinerețe sau chiar dintr-o viață anterioară. Se poate întâmpla și ca boala să fie rezultatul unor cauze karmice produse de acțiuni recente. Astfel, examinarea viselor devine unul dintre mijloacele cele mai importante pentru analizarea și descoperirea cauzelor principale și secundare ale problemei.

Ce înțelegem prin vise legate de cele trei tipuri de existență ale individului? Aceste vise apar pe temeiul tuturor experiențelor corpului, vorbirii sau minții. Astfel, experiențele legate direct de elementele, energia și emoțiile individului pot deveni cauze spontane pentru manifestarea unor experiențe onirice, deopotrivă bune, rele sau neutre.

De exemplu, o persoană care doarme în pat într-o poziție incomodă poate încerca senzații de jenă sau durere. Acestea pot deveni cauza spontană a unui vis negativ. Sau dacă persoana nu doarme bine datorită faptului că respirația îi este stânjenită, poate experimenta vise în care se sufocă sau este strangulată.

Apoi, este lesne de înțeles că sentimente precum bucuria sau tristețea asociate minții, pot fi, și ele, cauza secundară spontană a viselor. Acestea sunt exemple de vise legate de cele trei moduri de existență ale individului.

În categoria viselor cauzate de karma, un prim tip cuprinde acele vise a căror cauză provine dintr-o viață anterioară. În acest tip de vis pot apărea lucruri care nu sunt familiare persoanei în această viață, cum ar fi imagini ale unei alte țări sau persoane necunoscute având obiceiuri neobișnuite și vorbind o limbă străină. Aceste vise se pot repeta atât de des, încât subiectului îi devine familiară o lume care i-a fost cândva necunoscută. Astfel de experiențe sugerează existența unei deprinderi foarte puternice provenite dintr-o viață anterioară, care a lăsat amprente karmice în persoana respectivă. Sau subiectul poate experimenta un vis despre o țară neobișnuită, în care o persoană ciudată intenționează să-l chinuiască sau să-l ucidă; drept urmare, subiectul încearcă un sentiment foarte puternic de frică. Uneori, o astfel de ipostază poate sugera că o situație similară a avut loc într-o viață precedentă – condițiile persoanei au fost afectate suficient de puternic ca să lase o amprentă karmică. Această amprentă re apare când se ivesc cauze secundare. Un alt exemplu pentru acest tip de vise karmice: dacă am fost asasinat de cineva într-o viață anterioară, pot să continui să am în această viață vise potrivit cărora sunt omorât. Nu este adevărat că visele noastre se limitează întotdeauna la experiențe din această viață. Dacă un eveniment cântărește deosebit de mult, poate să te influențeze viață după viață. Când dormi foarte adânc, poți crea, în visele tale, un potențial perfect de manifestare a karmelor trecute.

Chiar și numai tensiunile puternice pe care le-ai acumulat se pot repeta în visele tale. De exemplu, dacă ești copil și cineva reprezintă o problemă pentru tine, aceasta se poate repeta în visele tale. Sau dacă azi am o problemă cu cineva, aceasta se poate repeta la noapte în visul meu. Principiul este următorul: dacă ai tensiuni mari și dormi adânc, tensiunea tinde să se repete. Acesta este un tip de vis, un vis karmic de *pagchag*, termenul având sensul de „urme ale unei situații dispărute”. De exemplu, dacă ai o sticlă goală în care a fost cândva parfum, mai poți încă să miroși urma parfumului. Este ceea ce înțelegem prin *pagchag*. Acest prim tip de vise karmice are loc chiar dacă nu toată lumea îl experimentează prea des.

Visele karmice din cea de-a doua categorie sunt cele ale căror cauze s-au dezvoltat în tinerețea subiectului. Dacă, în tinerețe, persoana a fost speriată sau implicată într-un accident, este posibil ca această experiență să fi lăsat o urmă; astfel, pot apărea ulterior, de-a lungul vieții, vise legate – literal sau tematic – de eveniment. Sau dacă, de exemplu, o persoană a trăit în copilărie un cutremur care i-a produs mare spaimă, atunci există posibilitatea ca mai târziu această urmă să fie activată de cauzele secundare corespunzătoare, cum ar fi, de pildă, experiența unui alt cutremur.

Cel de-al treilea tip de vise karmice include vise având la origine acțiuni recente care au marcat adânc persoana respectivă. Este posibil ca aceasta să fi fost de curând extrem de nervoasă și să fi avut, prin urmare, un conflict cu cineva. Mânia puternică lasă o amprentă. Datorită ei, apare un vis asemănător ca situație sau ca temă.

Cauzele acestor trei tipuri de vise sunt în primul rând karmice, ceea ce înseamnă că sunt legate de un eveniment care

a marcat profund persoana și a lăsat urme de tensiune, teamă sau altă emoție puternică. Dacă rămân amprente [karmice], este firesc să apară mai des vise având o temă corespunzătoare.

În mod similar, există și vise ale clarității, adică vise ale clarității legate de cele trei existențe și vise ale clarității legate de amprente karmice ale persoanei. Ce înseamnă un vis al clarității? Un vis al clarității se manifestă atunci când există cauze secundare; prin cauzele secundare, el se manifestă ca claritate. Putem obține chiar sfaturi și predicții, întrucât există cauze secundare ale unor evenimente viitoare.

Un vis al clarității se manifestă de regulă în zori. De ce? Pentru că atunci când adormim, cădem într-un somn foarte adânc. Treptat, organismul se odihnește, iar somnul devine mai ușor. Pe măsură ce somnul devine mai ușor, claritatea se manifestă mai ușor. Dacă reușim în practica prezenței continue, atunci visele karmice se răresc, deoarece ele sunt legate de tensiuni. Starea de contemplație sau de prezență reprezintă relaxare totală. Prin urmare, în ea nu se manifestă tensiuni, iar visele karmice vor fi înlocuite tot mai mult cu vise ale clarității.

În ceea ce privește tipul de vise ale clarității legate de cele trei moduri de existență, toate ființele umane au în natura lor un potențial infinit și calități nemanifeste. Deși soarele strălucește fără întrerupere, uneori nu îl putem vedea din cauza norilor, iar alteori îl putem zări [doar] pentru câteva momente printre nori. În mod similar, claritatea individului apare uneori spontan. Unul dintre rezultate este apariția viselor de claritate.

Cei care practică *Dharma* încearcă să se relaxeze. Prin relaxarea corpului, vocii și minții, elementele și energiile individului se echilibrează. Prin intermediul acestei cauze secundare instantane, pot apărea diferite tipuri de vise ale clarității.