

Prácticas al despertarse y al acostarse.

Maestro Domingo Días Porta.

Transcripción de una grabación hecha en el Qawchi Raymi 2010. Ecuador.

Al despertarse y al acostarse con esas cinco prácticas, todo lo demás en el día marcha bien. Los dos momentos trascendentales, el despertar y el dormir. Se les llama así porque es para la trascendencia de nuestro ser, ir más allá de la manera corriente de pensar todos los días, de actuar, de ver la vida, trascenderse a sí mismo, no seguir en la rutina automatizada de cada día.

Practicando esos cinco momentos, entrando en esas cinco puertas, todas las demás prácticas adquieren valor; pero si no se toma en cuenta la presencia de la luz, de la luz mayor, que es la del Padre Sol, lo demás carece de sentido, porque se habla de seguir un sendero de luz, de buscar la iluminación. Entonces debemos tener en cuenta esa luz mayor; allí está la iluminación, allí está la luz que buscamos. El Padre Sol que vemos todos los días representa la luz del Sol invisible, la luz del Sol infinito y todopoderoso, él es como su embajador, su mensajero. Por lo tanto le debemos dar debido reconocimiento y aprender a recibir esos mensajes que son alimento para nuestro espíritu. Es la luz maravillosa, la luz más potente, el ser más luminoso que jamás podremos conocer, está lleno de luz, no hay ni una sombra en el Padre Sol.

Luego los dos momentos trascendentales, no acostarse de cualquier manera, porque hay la mala costumbre ir de la televisión a la cama. La mente está trastornada con esas imágenes que no vienen de una sabiduría. Lo correcto es hacer un alto antes de acostarse para hacer un pequeño ritual, el ritual del dormir, que empieza despejando la mente y liberando los dos pajaritos, los dos ojos, que siempre están enjaulados en la ciudad, viendo a tres metros, paredes por todos lados, paredes, paredes... entonces la mente se embota. Lo primero es contemplar el espacio, como que abriéramos la jaula y los dos pajaritos volasen, y eso cura la mente de los trastornos del día; sentir lo infinito, lo eterno, la presencia de la luz cósmica de la noche y así sigue el ritual antes de acostarse.

Practicando ese ritual cuando entren en la cama, no vean una cama, vean que es un ave sagrada que los va a llevar en su lomo a sueños hermosos, a revelaciones maravillosas y a hacer su trabajo interior que no es consultar la almohada, eso es un vicio, llevar las basuras del día a la cama, eso trastorna el reposo, vienen las pesadillas, los insomnios y amanecen apaleados, cansados. De esa manera pues, viendo que no es propiamente una cama para dormir, sino que es un ave o una nave, sí pueden realmente recuperar energías durante la noche.

En realidad ni el cuerpo ni la mente duermen en la noche, sino que dejan de actuar hacia afuera y entonces el cuerpo trabaja hacia adentro durante la noche, reconstruyendo tejidos, dándole mantenimiento a los órganos. La mente también se va hacia el mundo interior, pero como no hay la cultura de los sueños, entonces desperdicia la tercera parte de la vida que es la cama. Dormimos alrededor de la tercera parte del día, ocho horas, quiere decir que a los treinta años de edad, hemos dormido diez años. Diez años desperdiciados por esa falta de la cultura del espíritu. Tenemos que aprender a canalizar los sueños, a encauzarlos al nivel que se llama ensoñación, no simple sueño sino ensoñación; es cómo dormir conscientes en vez de dejar el alma a lo loco ahí, en sueños sin sentido, que uno esté como despierto en el sueño, como si uno dijera: bueno yo me

quiero ir a la luna, quiero ver cómo es la Luna, cómo es Marte, cómo es el Sol. En el sueño consciente tenemos mucho poder, porque la mente no tiene que estar llevando sesenta, ochenta kilos de huesos por todo. Cuando uno sueña que está en el aire, inmediatamente está en el aire; si uno piensa que está entrando al fondo del océano, inmediatamente está ahí, porque el cuerpo del sueño pesa menos que un miligramo, obedece inmediatamente al mandato de la mente.

Igualmente al despertar, no despertar de cualquier manera; se trastorna la mente durante el día, se confunde, se desorienta, no encuentra cómo resolver los problemas. Cuando uno despierta, la mente es como un terreno que está limpio, esperando la siembra; durante la noche se limpió de problemas, de cosas. Amanece inocente, como una tierra virgen; entonces los primeros pensamientos que entren en la mente al despertar, son las primeras semillas que estamos sembrando allí, esas semillas arraigan con fuerza, porque no hay otros pensamientos, no hay otras semillas, y eso va a dominar todo el día. Uno ha de despertar con alegría, con gratitud, con fe, con ganas de vivir; invocar los poderes de la luz y no despertar diciendo ¡Ah! Otro día de problemas, de pleitos, porque está invocando a las sombras y el día se le trastorna.

Al darnos cuenta de que estamos despertando, inmediatamente invocar los poderes de la luz, como cada quien los pueda visualizar: el ángel de la guarda, el espíritu, el ser divino. Hacer una oración y luego hacer la gimnasia en la cama, que es como calentar el carro en la mañana. El corazón está latiendo muy despacito mientras dormimos, respiramos poco también, el cuerpo no tiene energía para ir hacia afuera. No es bueno saltar de la cama al despertarse, hay que respetar el corazón, despertarlo suavemente.

¿Cómo se hace? Moviendo las articulaciones más alejadas del corazón; estando en la cama contraer los dedos de las manos y de los pies, entonces el corazón siente como si lo estuvieran tocando el hombro, diciendo despiértate, despiértate, suavemente, sin darle ese jalón de los que despiertan e inmediatamente saltan de la cama, y con el tiempo vienen problemas del corazón. Luego seguimos con la siguiente articulación, las muñecas y los tobillos, cinco círculos en una dirección y cinco en otra. No es un ejercicio muscular, son ejercicios energéticos, para mover la energía y así vamos con la siguiente articulación: las rodillas y los codos, siempre en la cama; luego los brazos, o sea los hombros y las caderas y luego la última articulación, la articulación mayor que se llama atlas, las vertebras, porque está sosteniendo el mundo de la cabeza; la gente dice que cada cabeza es un mundo, cosas, locuras, pensamientos, así que movemos la cabeza de un lado a otro, no más de cinco movimientos y ya el corazón está calentito.

Después hay otros ejercicios y ya podemos levantarnos a hacer la primera caminata, tiene que ser caminata de poder, la primera caminata del día. ¿Cuál es la primera caminata del día al levantarnos? Al baño; no ir así derrotados, ¡ay que aburrido! ¡Otro día más! No. Ir como guerrero del espíritu, como una marcha y eso despierta nuestra energía interna y lo pasamos bien en el día, como guerreros, no esperando pues siestecitas en el día, sino aceptando los desafíos, los problemas.

Nunca digas: ¡tengo un problema! (con voz triste y dejada) di: tengo problemas (con voz alegre y saltarina), eso lo aprendemos en la escuela primaria, cuando nos ponen un problema, sea de aritmética, de gramática, nos vamos corriendo a la casa a buscarle la solución; la vida en la Tierra es una escuela, y esta escuela de la Tierra funciona a base de problemas y solución de problemas.

El mal estudiante no quiere problemas, quiere que otro le resuelva los problemas, el papá, el amigo, Dios, porque es perezoso; al buen estudiante le encanta que le pongan problemas, porque eso desarrolla su inteligencia, su capacidad, su carácter, su capacidad de vivir en grande.

A la gente le gusta las películas de suspense, porque hay muchos problemas, y una película donde no haya problemas: “no, no te la recomiendo, es muy aburrida”. Entonces a ustedes les debe gustar llevar una vida de suspense. Si les gusta en la película, tiene que gustarles en la vida; que tenga confrontaciones, conflictos y así están llevando una vida muy emocionante, son artistas de cine en una película de suspense, rodeados de un público espectador queriendo ver a ese héroe venciendo todas las dificultades.