

## DISCIPLINA DEL YOGA DEL SUEÑO

Aquellos aspirantes que sinceramente anhelan la experiencia mística directa, incuestionablemente deben incuestionablemente deben comenzar con la disciplina del Yoga del sueño.

Es ostensible que el gnóstico debe ser exigente consigo mismo y aprender a crear condiciones favorables para el recuerdo y comprensión de todas esas experiencias íntimas que siempre ocurren durante el sueño.

Antes de acostarnos para el descanso de los afanes y fatigas del diario vivir, conviene poner la debida atención al estado en que nos encontramos.

Los devotos, que debido a las circunstancias llevan vida sedentaria, nada pierden y mucho ganan si antes de acostarse realizan un paseo corto a paso vivo y al aire fresco; tal paseo aflojará sus músculos.

Sin embargo, conviene aclarar que jamás debemos abusar de los ejercicios físicos; necesitamos vivir armoniosamente.

La cena, merienda o comida final del día, debe ser ligera, libre de manjares pesados o estimulantes, evitando cuidadosamente el ingerir elementos que puedan desvelarnos, quitarnos el sueño.

La forma más elevada de pensar es no pensar. Cuando la mente está quieta y en silencio, libre de los afanes del día y de las ansiedades mundanas, se encuentra entonces en un estado ciento por ciento favorable para la práctica del Yoga del sueño.

Cuando realmente trabaja el centro emocional superior concluye, aunque sea por breve tiempo, el proceso del pensar..

Es evidente que el mencionado centro entra en actividad con la embriaguez dionisiaca.

Tal arrobamiento se hace posible al escuchar con infinita devoción las sinfonías deliciosas de un Wagner, de un Mozart, de un Chopin, etc.

La música de Beethoven, muy especialmente resulta extraordinaria para hacer vibrar intensivamente al centro emocional superior.

En ella encuentra el gnóstico sincero un inmenso campo de exploración mística, porque no es música de forma sino de ideas arquetípicas inefables; cada nota tiene su significado; cada silencio una emoción superior.

Beethoven, al sentir tan cruelmente los rigores y pruebas de la "Noche espiritual", en vez de fracasar como muchos aspirantes, fue abriendo los ojos de su intuición al súper naturalismo misterioso, a la parte espiritual de la naturaleza, a esa región donde viven los Reyes angélicos de ésta Gran Creación Universal: Tláloc, Huehuetéotl, etc., etc.

Ved al "músico-filósofo" a lo largo de su existencia ejemplar. Sobre su mesa de trabajo tiene constantemente a la vista a su Divina Madre Kundalini, la inefable NEITH, la TONANTZÍN de ANAHUAC, la suprema Isis egipcia.

Se nos ha dicho que el citado gran Maestro había puesto al pie de aquella figura adorable una inscripción, de puño y letra del mismo, que misteriosa reza:

"Yo soy la que ha sido, es y será, y ningún mortal ha levantado mi velo".

El progreso íntimo revolucionario se hace imposible sin el auxilio inmediato de nuestra Divina Madre Tonantzín.

Todo hijo agradecido debe amar a su madre; Beethoven amaba entrañablemente a la suya.

Fuera del cuerpo físico, en las horas del sueño, el alma puede platicar con su Divina Madre; empero, es evidente que debemos empezar con la disciplina del sueño.

Necesitamos prestar atención a la recámara en la que hemos de dormir. La decoración debe ser agradable. Los colores más deseables para los fines que se persiguen -a despecho de lo que otros autores aconsejan- son, precisamente, las tres tonalidades primarias: azul, amarilla y roja.

Indubitablemente, los tres colores básicos se corresponden siempre con las tres fuerzas primarias de la naturaleza (el santo TRIAMANZIKAMNO). Santo afirmar, santo negar y santo conciliar.

No está de más recordar que las tres fuerzas originales de ésta Gran Creación cristalizan siempre en forma positiva, negativa y neutra.

La "causa causorum" del santo TRIAMANZIKAMNO se encuentra oculta en el elemento activo OKIDANOK; éste último, en sí mismo, es tan sólo la emanación del sagrado absoluto solar.

Obviamente, el rechazo a los tres colores fundamentales, después de todas éstas razones expuestas, equivale, por simple deducción lógica, a caer en un despropósito, en un desatino.

El Yoga del Sueño resulta extraordinario, maravilloso, formidable; sin embargo, suele ser muy exigente.

La recámara debe estar siempre muy bien perfumada y ventilada, mas no inundada con el sereno frío de la noche.

Después de una detallada revisión de sí mismo y de la recámara en la que hemos de dormir, el gnóstico debe examinar su cama.

Si observamos cualquier brújula, podemos verificar por nosotros mismos que la aguja se orienta hacia el norte.

Incuestionablemente, es posible aprovechar conscientemente esa corriente magnética del mundo que fluye siempre de Sur a Norte.

Orientemos el lecho en forma tal que la cabecera quede siempre hacia el Norte; así podremos usar inteligentemente la corriente magnética indicada por la aguja.

El colchón no tiene que ser exageradamente duro ni tampoco demasiado blando, es decir, tiene que tener una elasticidad tal que en modo alguno afecte a los procesos psíquicos del durmiente.

Los resortes chillones o una cabecera que cruja y gima al menor movimiento del durmiente, constituyen un serio obstáculo para éstas prácticas.

Se colocan debajo de la almohada un cuaderno o libreta y un lápiz, de modo tal que se les pueda encontrar fácilmente en la oscuridad.

Las ropas de cama deben ser frescas y muy limpias; debe perfumarse la funda de la almohada con nuestra fragancia preferida.

Después de cumplir con todos estos requisitos, el asceta gnóstico procederá a dar el segundo paso de esta disciplina esotérica.

Se meterá en su lecho y, habiendo apagado las luces, se acostará en decúbito dorsal, es decir, sobre sus espaldas, con los ojos cerrados y las manos sobre el plexo solar.

Se quedará completamente quieto durante algunos instantes y, después de haberse aflojado o relajado totalmente, tanto en lo físico como en lo mental, se concentrará en Morfeo, el Dios del sueño.

Incuestionablemente, cada una de las partes aisladas de nuestro Real Ser ejerce determinadas funciones, y es precisamente Morfeo (no se confunda con Orfeo) el encargado de educarnos en los misterios del sueño.

Sería algo más que imposible trazar un esquema del Ser; empero, todas las partes espiritualizadas, aisladas, de nuestra presencia común, quieren la perfección absoluta de sus funciones.

Cuando nos concentramos en Morfeo, éste se alegra por la brillante oportunidad que le brindamos.

Es urgente tener fe y saber suplicar. Nosotros debemos pedirle a Morfeo que nos ilustre y despierte en los mundos suprasensibles.

A esta altura comienza a apoderarse del gnóstico Esoterista una somnolencia muy especial, y entonces adopta la postura del león:

"Echado sobre su costado derecho, con la cabeza apuntando hacia el Norte, recoge las piernas hacia arriba lentamente hasta que las rodillas queden dobladas. En esta posición la pierna izquierda se apoya sobre la derecha; luego coloca la mejilla derecha sobre la palma de la mano derecha y deja que el brazo izquierdo descansa sobre la pierna del mismo lado".

Al despertar del sueño normal no debemos movernos, porque es claro que con tal movimiento se agitan nuestros valores y se pierden los recuerdos.

Indubitablemente, el ejercicio retrospectivo se hace indispensable en tales instantes, cuando deseamos recordar con entera precisión todos y cada uno de nuestros sueños.

El gnóstico debe anotar muy cuidadosamente los detalles del sueño o sueños en la libreta o cuaderno que colocó debajo de la almohada para este propósito.

Así podrá llevar un record minucioso sobre su progreso íntimo en la yoga del sueño.

Aunque sólo quedaren en la memoria vagos fragmentos del sueño o sueños, éstos deben ser cuidadosamente registrados.

Cuando no ha quedado nada en la memoria, debe iniciarse el ejercicio retrospectivo con base en el primer pensamiento que hayamos tenido en el instante preciso del despertar; obviamente, aquél se encuentra asociado íntimamente al último sueño.

Necesitamos aclarar solemnemente que el ejercicio retrospectivo se inicia antes de haber retornado totalmente al estado de vigilia, cuando aún nos encontramos en estado de somnolencia tratando de seguir conscientemente la secuencia del sueño.

La práctica del mencionado ejercicio se comienza siempre con la última imagen que hubiéramos tenido instantes antes de regresar al estado de vigilia.

Terminaremos este capítulo afirmando solemnemente que no es posible pasar más allá de esta parte relacionada con la disciplina del yoga del sueño a menos que hayamos logrado la memoria perfecta de nuestras experiencias oníricas.

Libro: La Doctrina Secreta de Anahuac (Mensaje de Navidad 1974-1975)