

Un ritual de incubación onírica budista

De todas las formas de control onírico que se tienen registro, probablemente la forma más antigua que se conserve sea la incubación de un sueño, para un propósito generalmente religioso o de curación. La obtención de guía y salud de los dioses marcó muchas de las interacciones divinas en el mundo antiguo, en las cuáles se esperaba que cada persona tuviese, por lo menos en teoría, un contacto divino.

Si bien está atestado el uso de templos oníricos en múltiples civilizaciones (desde Asiria y Grecia hasta templos taoístas en China) cada civilización utilizaba diferentes técnicas para lograr el contacto divino. Dado que muchas de las técnicas tienen una razón religiosa, más que práctica, nuestro estudio comparativo nos ha permitido reducir los pasos a los siguientes:

- **Retiro del mundo:** la persona que desea incubar un sueño debe retirarse de su quehacer diario. Tradicionalmente esto se lograba mediante un peregrinaje a un templo; dado que esto no es posible ni práctico en nuestros días, podemos retirarnos a algún lugar solitario, a un hotel o aún a nuestra misma casa, siempre que consigamos no ser interrumpidos.
- **Purificación:** mediante una dieta estricta, generalmente la abstinencia sexual y una purificación ritual que toma la forma de baños y unciones, el buscador de un sueño se purifica para entrar en contacto con la deidad. A este fin, se aconseja tomar una dieta liviana, que ayude a tener un dormir poco profundo y abstenerse del contacto sexual por la duración de la incubación, así como de alcohol.
- **Invocación, oración y diálogo constante con el símbolo:** la persona que intente contactar y cultivar un sueño debe repetir una invocación y escribir su deseo de una forma simbólicamente agradable, generalmente en forma de oración. Como ya hemos visto, esta técnica necesariamente implica una relación dialéctica con un símbolo que represente algo diferente, pero relacionado con la persona, sea esta una divinidad, un gurú o la personificación antropomórfica de una parte de su psiquis, como la creatividad o el ello. Este diálogo se basa en la repetición de frases, de pedidos y de visualizaciones que la persona ofrece como base de la comunicación.
- **Dormir frente a la imagen/en una postura determinada:** el mismo acto de dormir en un lugar físico donde se pueda apreciar el símbolo o en una postura determinada ayuda a mantener el propósito que ha llevado a la persona en las diferentes variaciones de la conciencia.
- **Ofrendas adecuadas:** la quema de incienso, así como el olor de las comidas asociadas con la deidad ayudan a la persona a enfocarse en su tarea. Música adecuada, cánticos y similares sirven para reforzar la intención.
- **(Opcional) aislamiento en la oscuridad:** generalmente, para los buscadores más dedicados y para aquellos que no lograban un buen contacto existía la posibilidad de aislarse en la oscuridad con la supervisión de un sacerdote. No aconsejamos esta opción

salvo que se cuente con la supervisión de un maestro de meditación y experiencia en retiros previos.

Como se podrá observar, este es un esquema simple, que se adapta a toda una gama de creencias y expectativas por la práctica. Al ser una práctica totalmente externa (es decir, no incluye técnicas como la respiración, posturas yógicas avanzadas, etc.) lo único que requiere es un foco simbólico, en la forma de una deidad o una personificación antropomórfica, un lugar alejado y tiempo.

Ritual de Sarasvati con el Tambor de la Luz Dorada



Sarasvati, la melodiosa

Lo que sigue es una adaptación del esquema anterior a la deidad Sarasvati, basándose en el texto del Suvarnaprabhasottamaraja Sutra, incluido en el volumen Pha del rGuyd 'bum, en el Kanjur tibetano. Hemos traducido los términos al castellano según nuestro mejor criterio, pero no deja de ser una adaptación y simplificación al criterio del autor. Aunque el Sutra mismo menciona varias veces los mensajes en sueños, girando alrededor de uno, no se da un método particular de incubación, salvo la repetición del mismo. Por lo tanto, hemos ampliado esta incubación reforzándola mediante el sistema de sueños recibido y nuestro criterio, dado que al ser un texto del Sutrayana (es decir, exotérico) es posible de ser modificado y reinterpretado sin romper un samaya. Hemos intentado simplemente aplicar el sistema del texto en referencia a la incubación. Las

bendiciones, invocaciones y trabajos mágicos del texto quedan fuera del alcance de este ritual, dada la complejidad y el conocimiento técnico necesario para llevarlas a cabo.

Cualquier error u omisión es debida a nuestra ignorancia.

Materiales necesarios

- Un lugar apartado
- Un tambor, tradicionalmente un *Damaru* pero sirve cualquier tipo
- El texto del *Suvarnaprabhasottamaraja Sutra*
- Una imagen (en lo posible consagrada) de Sarasvati
- Velas de color blanco
- Tiza blanca molida
- Incienso para quemar, así como un recipiente para hacerlo
- Bolsa de dormir, mantas y demases
- Mala (rosario budista)
- Hierbas para el baño de purificación
 - Cálamo aromático
 - Cilantro
 - Aloe
 - Acacia
 - Valeriana
 - Ruda
 - Azafrán
- Se debe preparar una oración que solicite a Sarasvati un sueño sobre algo particular. La fórmula tradicional es “Om, Sarasvati, Diosa melodiosa, te ruego que me envíes un sueño de X”
- Opcionalmente, si se hará un retiro a oscuras, se debe contar con la participación de un maestro de meditación que haga las veces de controlador
- Vituallas para la duración del retiro, vegetarianas

Ritual de incubación

El ritual tiene una duración máxima de siete días con sus noches. Antes de partir, en el día 14 o 28 del mes lunar se deben moler las hierbas y recitar sobre ellas, una vez molidas, cien mantras (un mala) de la siguiente fórmula:

*Tayata Sutrite Tramta Kamalani Ladzin Karte Tamkarate Indra Dzali Shaka Dreva Shedre
Avartaksike Na Kutranksi Kabila Kabila Mati Silamati Sandhi Dhudhu Mamabati Shiri Shiri Satya
Stite Soha*

Luego, se debe partir al lugar del retiro. Una vez ahí, se debe quemar incienso en todo el lugar. Si se hace la opción de un retiro a oscuras se debe pactar con el controlador los horarios. Si no, se debe establecer la imagen de Sarasvati en algún lugar cómodo y hacerle ofrendas de frutas e incienso. Luego, se puede comenzar el retiro.

El esquema del retiro es el siguiente:

- Al levantarnos, lo primero que hacemos es anotar nuestros sueños y agradecerle a Sarasvati.
- Cada día, debemos trazar un círculo (nuestra versión abreviada del mandala) con tiza blanca hecha polvo. El círculo debe contener la imagen de Sarasvati, las ofrendas y el incienso y un lugar para que nosotros podamos acostarnos. Cada vez que vamos al baño o a comer debemos borrar un pequeño agujero y cada vez que lo cerremos debemos usar el mantra *Sedaya Tedan Arake Nayane Hile Mile Guile Kikile Soha*
- Cada mañana luego de levantarnos y antes de acostarnos debemos leer capítulo del sueño (capítulo 3 en la versión tibetana) del Sutra frente a la estatua
- Luego de leer el capítulo 3, debemos proceder a bañarnos en un baño de inmersión con las hierbas que preparamos con anterioridad. Antes de entrar al baño, debemos recitar tres veces el mantra *Tatya Sagate Bigate Bigata Bati Soha*
- Tras bañarse, uno debe abstenerse de todo contacto sexual, intoxicantes y carnes.
- Luego de bañarse, se debe leer frente a la deidad el capítulo 4 de la confesión para purificar las faltas cometidas en momentos anteriores.
- La práctica en si es simple: las sesiones de práctica tienen que dividirse en tres partes de igual duración. No deberían ser menos de cuatro sesiones de práctica, con cada parte de media hora
 - La primera parte consiste en tocar el tambor enfocándose en la imagen de la deidad y visualizando una luz dorada que surge de la deidad y envuelve al tambor
 - La segunda consiste en mantener el foco en la deidad y recitar su mantra esencial *Tayata Hili Hili Hili Mili Tili Mili Soha*
 - La tercera y última parte de cada sesión debe ser la recitación de la oración especial que hemos preparado
- Se debe continuar en el día haciendo la práctica hasta la hora de dormir. En ese momento, se lee el capítulo 3 y con una repetición más de la oración que preparamos, nos acostamos dentro del círculo del mandala observando a la deidad hasta caer dormidos.
- Es probable que se tenga un sueño con la deidad más rápidamente que los siete días; en ese caso, se aconseja intentar repetirlo, para ganar una mayor familiaridad con ella.
- En caso de hacer el retiro a oscuras, se debe dejar una hora diaria de luz para recordar como es la imagen de Sarasvati. El controlador se encargará en ese caso de llevarnos la comida y no es necesario trazar el mandala.