

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Namkhai Norbu *Yoga visului și practica luminii naturale* / Chögyal

Namkhai Norbu; pref. și introd.: Michael Katz;

trad.: Gabriella Schneider – București: Herald, 2019

ISBN 978-973-111-740-9

I. Katz, Michael (pref.)

II. Schneider, Gabriella (trad.)

29

Pentru noutăți și comenzi

vizitați site-ul nostru:

[www.edituraherald.ro](http://www.edituraherald.ro)

sau contactați-ne la:

[office@edituraherald.ro](mailto:office@edituraherald.ro)

OP.10 - CP.33 Sect. II București

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61

Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60

Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

*Dream Yoga and the Practice of Natural Light*

Snow Lion Publications

Ithaka, New York

Boulder, Colorado

Prima ediție a fost publicată în 1992, de Snow Lion Publications

Ithaka, New York, Boulder, Colorado

Carte aprobată de International Publications Committee

of the Dzogchen Community, fondată de Chögyal Namkhai Norbu

IPC-360RO06

Copyright © 1992 și 2002 Chögyal Namkhai Norbu și Michael Katz

Toate drepturile rezervate

Chögyal Namkhai Norbu

## YOGA VISULUI ȘI PRACTICA LUMINII NATURALE

Prefață și introducere:

MICHAEL KATZ

Traducere:

GABRIELLA SCHNEIDER

EDITURA  HERALD  
București

Concepție grafică a copertei și DTP:

*Codruț Radu*

Corector:

*Toma Anastasiu*

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald.  
Copyright © 2019

## 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 NAMKHAİ NORBU	163
	Note	187
10	BUDDHA LA O PALMĂ DE NOI	191
	Note	196
11	O SCURTĂ BIOGRAFIE A LUI CHÖGYAL NAMKHAİ 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.





*Litera tibetana A*

## NATURA VISELOR ȘI CLASE DE VISE

Buddha Sakyamuni<sup>1</sup> 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*<sup>2</sup> și, de fapt, toate fenomenele sunt, în fond, ireale și permanent schimbătoare, aidoma exemplilor de mai sus.

O altă sutra întrebuintează 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 amprente karmice<sup>3</sup>, 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 amprentele karmice, care au trei cauze: amprentele karmice ale unei vieți anterioare, amprentele karmice din tinerețe și amprentele 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 reapare 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 calitate 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. Situația este valabilă în mod special pentru cei care aplică practici legate de *chakra*<sup>4</sup> și de canale, prin care se controlează *prana* și energia.

La unii indivizi, aceste tipuri de vise ale clarității apar datorită clarității minților lor, chiar în condițiile în care nu aplică metode secundare de relaxare a corpului sau de control al energiei. Când un practicant s-a maturizat sau a evoluat, se diminuează și obstacolele ce întunecă claritatea naturală a minții. Conform analogiei cu soarele, norii au dispărut acum în cea mai mare parte, iar razele infinite ale soarelui se pot manifesta direct.

Când toate condițiile sunt îndeplinite, iar corpul, vorbirea și mintea sunt relaxate datorită unei practici avansate, apar multe tipuri de vise ale clarității, printre care și unele care pot anticipa evenimente viitoare. Și, asemenea viselor obișnuite, care au cauze karmice din viețile anterioare, se pot redeștepta vise ale clarității din karma precedentă. În funcție de capacitățile individului, este posibil ca acesta să-și poată reaminti în întregime o viață anterioară. Sute sau chiar sute de mii de vieți anterioare pot fi reamintite într-un vis. Mărturii în acest sens găsim în relatările despre viețile unor bodhisattva și *arhat*, la care astfel de vise extraordinare s-au produs datorită clarității lor desăvârșite.

Iată un exemplu de vis al clarității pe care îl poate avea un practicant ca rezultat al amprentelor karmice acumulate în tinerețe. Să luăm cazul unei persoane care la începutul vieții sale a întâlnit mulți maeștri extraordinari, a primit învățături și împuterniciri sau a învățat metode de practică. Mai târziu, acea persoană poate avea vise legate de acestea, vise în care își adâncește cunoașterea. Ea poate chiar să obțină prin inter-

mediul visului cunoștințe sau metode de practică de care nu a auzit niciodată până atunci. Multe astfel de vise interesante pot fi experimentate.

Visele de claritate legate de experiențe recente pot apărea după cum urmează. O persoană citește ceva, poate un text *Dharma* foarte important, sau poartă cu cineva o discuție profundă despre practicarea *Dharmei*. Acest context poate deveni cauza unor vise raportate la trecut, prezent sau chiar la viitor.

Acestea sunt tipurile de vise ale clarității. Ele reprezintă continuarea și dezvoltarea viselor obișnuite și apar în primul rând la practicanții care posedă deja o anumită experiență de operare cu visele lor sau la cei care au experiența menținerii lucidității și a conștientizării în timpul visului. Ele reprezintă tipul de vise care se manifestă datorită clarității minții (*rigpa*<sup>5</sup>) celui care le experimentează.

Multe dintre metodele de practică a *Dharmei*, învățate în stare de veghe, pot fi aplicate în timpul visului prin dezvoltarea conștientizării în cadrul acestuia. De fapt, dacă persoana are capacitatea de a visa lucid, aceste practici pot fi dezvoltate mai ușor și mai repede în starea de vis. Există chiar unele cărți care susțin că o practică, dacă este aplicată în vis, este de nouă ori mai eficientă ca atunci când este aplicată în starea de veghe.

Condiția visului este ireală. Când descoperim noi înșine acest lucru în cadrul unui vis, puterea imensă a acestei revelații poate elimina obstacolele legate de viziunea condiționată. Din acest motiv, practica visului este foarte importantă pentru a ne elibera de obiceiurile noastre. Avem nevoie de această asistență puternică mai ales pentru că atașamentele emoționale, condiționarea și exacerbarea ego-ului, care înseamnă viața noastră de zi cu zi, au fost întărite de-a lungul multor, multor ani.



Tot ceea ce vedem de-a lungul vieții noastre este, la propriu, asemenea imaginilor unui vis. Dacă le examinăm cu atenție, marele vis al vieții și visele mai mici ale unei nopți nu sunt foarte diferite. Dacă percepem cu adevărat natura esențială a amândurora, vom descoperi că, într-adevăr, nu există nicio diferență între ele. Dacă ne putem elibera până la urmă de lanțurile emoțiilor, atașamentelor și ego-ului prin această descoperire, avem șansa de a deveni în cele din urmă iluminați.

**NOTE**

1. Sakyamuni este Buddha istoric, care, născut ca Prințul Siddhartha, a renunțat la moștenirea sa regală de drept atunci când a realizat suferința lumii, atingând iluminarea finală.
2. *Dharme*: adevărul și realitățile fundamentale. Folosit la singular (*Dharma*), termenul descrie învățăturile lui Buddha și, implicit, calea spre iluminare.
3. Amprente karmice: conform doctrinei karmei, toate acțiunile sunt urmate de consecințe inevitabile, însă nu obligatoriu imediate. Termenul „amprente karmice” se referă la „semințele” care există ca potențial nemanifestat [încă] și care încolțesc atunci când apar condițiile secundare necesare.
4. *Chakra*: centri psihici imateriali localizați în zone specifice ale corpului. Conform metafizicii budiste, *chakra* majore se află în creștetul capului, în zona gâtului, în zona inimii, în zona ombilicală și în zona genitală.
5. *Rigpa*: conștiență sau prezența pură a minții naturale, perfectă în ea însăși. Pentru comentarii suplimentare, vezi *The Cycle of Day and Night* de Chögyal Namkhai Norbu.



## PRACTICA NOCTURNĂ

Noaptea este foarte importantă pentru noi, întrucât ea reprezintă jumătate din viața noastră, dar cel mai adesea dormim în tot acest timp, fără să depunem vreun efort sau să ne asumăm vreun angajament. Trebuie însă să devenim pe deplin conștienți de faptul că practica se poate aplica în orice moment, chiar și în timp ce mâncăm sau dormim. În caz contrar, progresul pe cale va fi foarte dificil. Prin urmare, practica nocturnă este deosebit de importantă. În cele ce urmează, voi expune teoria și metoda ei.

Auzind expresia „practică nocturnă”, ne gândim de obicei la practica visului lucid. Există multe explicații cu privire la visul lucid, dar, în cadrul învățăturilor Dzogchen, practica onirică și, implicit, dezvoltarea lucidității nu sunt fundamentale. Practica onirică este o practică secundară, în acest caz „secundar” însemnând că se poate ivi spontan sau automat prin aplicarea practicii principale, numită „practica Luminii Naturale”.

Această practică, a Luminii Naturale, este legată, de fapt, de starea care precede visul. Să luăm, de exemplu, o persoană care „adoarme”; prin „adoarme” înțelegem că toate simțurile i se dizolvă în interior, iar persoana respectivă [pătrunde în starea de] somn. De la acest punct încolo, există o perioadă de trecere, de tranziție, până la începerea viselor. Această perioadă poate fi mai lungă sau mai scurtă.