

EL CAMINANTE DESPIERTO

Los programas internos que nos impiden realizar cambios se repiten una y otra vez, pero la buena noticia es que es posible actualizarlos, desbloqueando aquello que nos impide avanzar. Sergio Villoldo propone una vía de salida a través de su creación personal, la Onirodinámica, con liberadoras posibilidades

-Sergio, afirmas que cada persona es un sueño, ¿por qué?

-Más que ser un sueño, una persona es como un sueño real. Culturalmente hemos entendido que los sueños de realidad tienen poco, pero cuando estamos soñando la experiencia la vivimos como real. Si observamos en nuestras primeras etapas de vida, hasta los 12 años, almacenamos información con un contenido genético y que heredamos de nuestra línea genealógica. También recibimos información relacionada con la especie que encarnamos, y otra de tipo cultural que depende de la época en que nacemos. Todos estos datos se convierten en un sistema operativo, lo que llaman la memoria celular, que queda acumulada en las fascias, los músculos, órganos, y que puede liberarse, por ejemplo, a través del Hatha yoga. Esa información se encapsula, formando un mapa interno que montamos a través de las experiencias que tenemos, la autoeducación, o lo que los toltecas denominan historia personal y que tiene un personaje parlante que se nutre de esa información interna para existir, el ego. Esta información es un sueño que se repite constantemente.

-Por esa razón nos aburrimos, mascando el mismo "chicle", y buscamos novedades aquí y allá.

-Es un chicle mascado porque, si observamos los aspectos de la genealogía, repetimos. Un amigo perdió un dedo limpiando la rueda de su moto, tenía el mismo nombre del abuelo y tuvo este accidente a la misma edad y en el mismo mes que otro suceso que sufrió su ascendiente. Alejandro Jodorovsky ha trabajado profundamente este tema de la metagenealogía. Toda esa información, a la que ponemos nombre, Aurelio, Sergio..., este sistema operativo que sería el Windows 1, actúa como un sueño no lúcido, inconsciente, que nos lleva a repetir de forma impulsiva siempre los mismos patrones. La cuestión está en descubrir que ese sistema operativo se puede actualizar, liberar, por medio de técnicas como la recapitulación tolteca, el Hatha yoga, con elementos chamánicos como la ayahuasca, también ciertos Pranayamas...

-Y convertirse en un caminante despierto, agradecido y feliz, según tú dices.

-El principal problema que tenemos es que muchos quieren una sadhana, una práctica, que les diga qué tienen que hacer, pero rara vez la realizan. Los occidentales estamos muy intelectualizados, preferimos conocer el camino antes que hacerlo. Si alguien que no encuentra trabajo y ha hecho un curso de chakras de fin de semana cree que porque tiene un bloqueo

en el muladhara, visualizando color rojo en la base del cuerpo lo conseguirá, se equivoca. Es un sueño no lúcido. Primero deberá aplicar procesos y prácticas para sentir el cuerpo y, desde una perspectiva más energética, tal vez detectará esos puntos energéticos donde se encuentran los chakras y la cuestión empezará a tener otro sentido.

-Has mencionado la recapitulación tolteca. ¿En qué consiste?

-La recapitulación es un mecanismo natural del cuerpo. No se trata de un proceso analítico mental, sino que a través de una visualización conectamos con la memoria sensitiva corporal, como puerta de entrada al inconsciente. Mediante la respiración, revivimos el componente emocional desde la pura conciencia. Como decía Einstein, ningún problema se resuelve desde el nivel de conciencia en que se crea sino desde uno más amplio, que aquí es "el acechador". La recapitulación nos lleva a un sueño lúcido de nuestra historia personal, en la vigilia, y con la respiración, sin juzgar, sin nombrar, sin darle un título a la emoción que hay y que sola se actualiza, se hace consciente.

A lo largo de la vida somos Hitler, Buda; buenos, malos; valientes, cobardes. Un chamán decía que el principal problema que tenemos en Occidente es que



"Mediante la respiración revivimos el componente emocional desde la pura conciencia", afirma Sergio.

Aurelio Álvarez Cortez

Quién es

Hace nueve años Sergio Villoldo fundó en Madrid junto al también actor Mariano Alameda el Centro de Desarrollo Personal Nagual. Decidió introducirse en el mundo de la espiritualidad a la edad de 17 años tras vivir numerosas experiencias en su primera infancia y adolescencia y posteriormente darse cuenta de que las tradiciones milenarias explicaban sus capacidades y experiencias psíquicas. Vive ahora entregado a la evolución humana y al autoconocimiento personal. Especialista en sueños lúcidos, es el creador de la disciplina llamada Onirodinámica, término creado para definir el aspecto onírico de la realidad y sus infinitas posibilidades. Profesor de Yoga Tradicional especializado en el Yoga Nidra, el Yoga de los Sueños, Sergio es uno de los invitados por el Centro Acuario de Barcelona (www.centroacuario.es), centro multidisciplinar por el que pasan los maestros y terapeutas más influyentes y experimentados en cada campo.

queremos ver al ego como monolítico y no lo es, tiene mil caras. Uno trata de defender una idea de sí

mismo y al recapitular te das cuenta de que fue todo lo contrario. Yo lo llamo la raspa de pescado: en un lado tienes un filete, que es lo que yo creo; en otro, lo que realmente fue, y en el centro la espina, el que he estado siendo, que no tiene nada que ver con lo que yo creía que era.

Es un proceso en el que si has sentido pánico, respirarás pánico; si has sido tirano, respirarás al tirano; si te has dejado pisotear, respirarás esa infravaloración, y si has hecho las cosas bien tendrás que aprender a respirar sin echarte rosas.

Descubriremos que quizá una desgracia fue una gran oportunidad para aprender. Si aprendemos a respirar el contenido emocional y de sentimientos tal cual es, surge un proceso muy bonito, muy típico de las ECM (experiencias cercanas a la muerte), una actualización natural impregnada de inteligencia que hace el cuerpo por sí solo.

Se va desmontando ese personaje que hemos ido creando y como un castillo de naipes empieza a caer. Si yo quiero abrir mi mente a que es posible salir del cuerpo, aprender los pormenores de la ley de manifestación, no la ley de atracción que es completamente errónea; si quiero abrirme a otras realidades, primero tendré que actualizar mi mapa interno, que me dice que nada de eso es posible, que estamos en un paradigma newtoniano, mecanicista. Si busco una visión más cuántica tendré que actualizar el programa. Es imprescindible hacer un repaso de la historia personal.

-¿Lo que se conoce como "limpieza del templo"?

-Exactamente, limpiar el templo hasta un punto en que dejo de identificarme con esas huellas y llego a la esencia de ser. Yo, antes que mis emociones, pensamientos o cualquier aspecto manifiesto, lo que sé es que soy: conciencia de ser. Mantenerse en la famosa conciencia testigo que después se trasciende, es la invitación a que la iluminación sea. La iluminación no es consecuencia de ninguna técnica. Mantener el templo limpio es, como dicen maestros como Ramana Maharshi, llegar a la esencia del yo soy. Como ser humano es la única labor que uno puede hacer. Luego la iluminación será o no será. Es una forma de que cuando nos vamos a dormir todas las huellas kármicas de nuestra existencia no nos arrastren en un sueño no lúcido, sino que mantenemos esa conciencia de ser que se traduce en darse cuenta, un "me doy cuenta de que estoy soñando".

-¿Cómo integras el yoga con la recapitulación?

-Existen un yoga profano y otro iniciático. En el primero observamos los beneficios corporales, mientras que en el yoga iniciático, cuando hacemos una asana,

abrimos un tejido, una estructura, y al respirar llevamos la intención a esa forma, llegando a la memoria inconsciente. Si se compagina con una recapitulación, conectamos de forma explícita una capacidad natural, la recapitulación, con la práctica del yoga. El punto culmen sería aquel en que todas las tensiones corporales se van deshaciendo y lo que queda es una sensación de incorporeidad. Desaparecen los límites de separación entre tú como individuo, como cuerpo, y todo lo demás, y deviene en una conciencia oceánica.

Obviamente si hablamos de yoga tenemos que hablar de tantra, porque el yoga es fusión del tantra y el vedanta. Debemos observar que estamos ante una danza que despierta la energía kundalini, y que a través de esas kriyas, de esos movimientos involuntarios, puedes entrar en contacto con esa energía para que abra los canales energéticos y ascienda, rompiendo bloques.

-Es decir que la danza es otra vía para desestructurar la información encapsulada.

-Desde luego. Tener conciencia corporal significa salir de una fijación muy grande con el intelecto. No es una identificación con el cuerpo sino una liberación de la información, porque no somos un cuerpo, tenemos un cuerpo. Bienvenido es aquello que tenga que ver con la desinhibición de las estructuras corporales. Lo que yo trabajo es la danza onírica, pases mágicos, salimos al mundo astral y desde ahí desarrollamos movimientos que luego repetimos con el cuerpo físico. Esta danza ayuda a redistribuir la energía corporal, con un componente de dar un salto a nivel perceptivo. Veo imprescindible una buena base de yoga y después practicar la danza onírica.

-¿Cómo has desarrollado la Onirodinámica?

-A los cuatro años perdí a mi padre y sentí que él dejaba este mundo percibiendo que iba a una realidad distinta energética. Para mí la muerte nunca fue una creencia compartida con mis semejantes. Además, con diecisiete años tuve la experiencia de salir de mi cuerpo, fui al médico temiendo que fuera algo grave en el cerebro. No podía moverme, sentía voces, presencias. Me hicieron pruebas, pero no encontraron nada. Así empecé a investigar. Primero leí a Carlos Castaneda, al mismo tiempo conocí a un terapeuta del círculo transpersonal de Antonio Blay, también a Stanislav Grof, y estudié psicología transpersonal. Luego llegaron el tantra, el vedanta, el yoga y el chamanismo. Durante veinte años he ido indagando y no porque yo lo buscara.

En la Onirodinámica aplico todo lo necesario de la psicología transpersonal, la recapitulación es muy útil

y además incorporo una parte mágica, puede haber rituales procedentes del ocultismo, aspectos de la cábala, del tantra y del chamanismo. Todo esto ayuda a relacionarnos con la realidad desde otros puntos de vista y a replantearnos que quizá la explicación de la realidad que nos han dado no es única e inamovible. Y desembocamos siempre en un aspecto iniciático, para dudar de todo, manteniendo un equilibrio entre el escepticismo y la curiosidad. Como la tercera atención según Castaneda: realmente qué soy yo, qué es todo esto. Llegamos a este punto donde uno ha de trascender.

-¿Podemos considerar, así como un sueño lúcido, una muerte lúcida?

-Se muere en función de cómo se vive. A quienes dicen que quieren tener un sueño lúcido les pregunto "¿tienes una vigilia lúcida?". ¿Contaríamos una hora de atención plena si repasamos todos los minutos de nuestra vida? Si deseamos tener lucidez en los sueños, hay que ver de dónde sacamos esa energía, dónde cultivamos esa capacidad de estar atentos en nuestro mundo cotidiano. Vemos que en realidad el soñar es un ensayo de la muerte. Neruda decía que la vida era como una intermitencia: inhala - exhala, duermo - despierto, muero - nazco... Hay una esencia atemporal que ni nace ni muere, esto sí lo experimentamos. Somos el potencial en el que emergen los sueños y un sueño es un mundo tridimensional con un cuerpo, donde pasan cosas. Tú eres ese sueño, todos los personajes... ¿Y si eso sucediera en la vigilia igualmente?, ¿y si fuéramos la conciencia en donde

sucede lo manifiesto? Entonces estaríamos hablando de que esa conciencia en grande eres tú, por eso se dice que Dios eres tú, pero no tu ego sino tu esencia. La muerte lúcida nos lleva a morir plenamente conscientes de que no somos un cuerpo, sino el espacio en que sucede el mundo. La muerte de un cuerpo no es significativa porque tú eres el espacio que contiene el universo manifiesto, no hay nadie que muera. Es un poco contradictorio porque en la muerte lúcida, ¿quién muere si no hay nadie? Yo prefiero llamarla inmortalidad espiritual porque ya no eres un cuerpo. La vida es como un sueño real, un milagro. Descúbrelo.

-Tienes una faceta artística también. ¿Es un valor agregado en tu creatividad?

-Hago lo que puedo como instrumentista, tengo mis limitaciones, pero intento buscar a ver si hacemos un disco profesional para utilizar el arte vinculado con la conciencia, el despertar. Según como está el mundo, hay poco arte de conciencia realizado con gran presupuesto. Debería haber películas y espectáculos que apuesten por ello, es necesario. Además estoy pensando escribir un libro para niños, donde aparezcan valores espirituales, captando su atención. Es imprescindible que ellos se alimenten con estos principios a través de la fantasía.

-Ya que lo has nombrado, me recuerdas a Jodorowsky, a quien también le ha costado esfuerzo llevar adelante sus inquietudes artísticas.

-Cuando vi a Alejandro supe que era posible. Fue una gran inspiración y le quiero mucho, ha sido un grandísimo ejemplo. TM

El Poder Curativo del Sonido
Formación en SonoTerapia
 Diploma de la Asociación Internacional de Terapia de Sonido (I.A.S.T.)
Crecimiento y Transformación Personal a través del Sonido
FECHAS 2015: MADRID Y BARCELONA FEB-JUL, ALICANTE-ABRIL
 La Cúpula, Alicante, con alojamiento y comidas incluidos
 Canto de Armónicos, Cuencos tibetanos, Diapasones Terapéuticos
 Sonido, Color y Manejo Energético, - con Visión Aural
 Técnicas Curativas de Sonido:- Antiguas, Científicas y Chamánicas
 Asociación de Terapia del Sonido 96 648 2312 686 942 033
 info@sonidosquesanan.net www.sonidosquesanan.net