



MANTRAS FOR LUCID DREAMING

THE NIGHT OF THE TWENTY-TWO
NINE PATHS TO ONE

L I B R E T O

Luis Miguel Gallardo · World Happiness Press

La Noche Sabe Que Estás Ahí

Sobre el sueño lúcido

Un sueño lúcido es un sueño en el que sabes que estás soñando. Nada del sueño tiene por qué cambiar — el río sigue siendo un río, la casa sigue siendo la casa de tu abuela con esa escalera imposible de más — pero se ha añadido una sola cosa, y lo cambia todo: la consciencia. Estás despierto dentro de tu propio dormir. Y en ese instante el sueño deja de ser algo que te ocurre y se convierte en un lugar donde estás.

La humanidad conoce este territorio desde hace mucho tiempo. El Upanishad Mandukya, hace más de dos mil años, cartografió la consciencia en cuatro estados: vigilia, sueño, sueño profundo y un cuarto — turiya — la consciencia silenciosa que sostiene a los otros tres. La tradición tibetana construyó una disciplina entera, el yoga del sueño, en torno a llevar la consciencia a través de la frontera del dormir; sus maestros consideraban el estado de sueño un ensayo para todas las demás travesías que una consciencia habrá de hacer. Aristóteles lo mencionó de pasada. Un escritor holandés le dio el nombre que aún usamos — sueño lúcido — en 1913. Y a finales del siglo veinte entró en el laboratorio: los investigadores del dormir pidieron a los soñadores que hicieran señales desde dentro del sueño con movimientos de ojos acordados de antemano, y las señales llegaron — deliberadas, inconfundibles, enviadas desde el interior del sueño REM. La afirmación más antigua de las tradiciones contemplativas se había convertido en un hecho medible: es posible estar despierto y soñando al mismo tiempo.

¿Por qué importa? Porque el sueño lúcido es el estudio más íntimo y más poderoso en el que un ser humano entrará jamás. Las pesadillas recibidas con consciencia pierden los dientes y a menudo entregan sus dones. El duelo encuentra rostros a los que hablar. Atletas y músicos ensayan allí; científicos y artistas han traído soluciones de vuelta a través de la frontera. Y para el contemplativo, la lucidez es un sabor del propio turiya — el descubrimiento, hecho en el lugar más seguro posible, de que lo que eres no es la historia sino la consciencia en la que la historia aparece. Practicado con suavidad, con el tiempo, ese descubrimiento no se queda en la noche. Te sigue hasta el día.

Este álbum está construido para llevarte hasta allí. No mediante el esfuerzo — el esfuerzo es lo único que mantiene alejada la lucidez — sino mediante tres compañeros silenciosos tejidos en la propia música, que las próximas páginas presentarán: una intención, susurrada; un sonido, recordado; y una noche con una arquitectura.

Cómo Nacieron los Veintidós

Una experiencia de Nueve Caminos a Uno

La saga Nine Paths to One (Nueve Caminos a Uno) ya sostenía dos grandes números cuando este álbum pidió existir. Sostenía a las Nueve — las caminantes, las mujeres arquetípicas cuyos viajes forman las novelas. Y sostenía a los Sesenta y Cuatro — los estados del ser: las Hermanas, los hexagramas, el círculo completo de lo que una vida humana puede atravesar. Lo que aún no sostenía era lo que hay entre los estados: las travesías mismas. Eso son los Veintidós.

Veintidós es el número del puente. Veintidós senderos unen las diez esferas del Árbol de la Vida. Veintidós Arcanos Mayores acompañan al Loco de vuelta a casa. Veintidós letras escribieron el mundo en el alfabeto de luz más antiguo. Y los puentes, comprendí, se cruzan de noche — cuando el yo del día afloja su presión y el yo profundo viaja. Así que este álbum no podía ser una colección. Tenía que ser una noche: un solo viaje continuo desde el momento en que te acuestas hasta el momento en que despiertas, atravesando cinco Puertas — el Crepúsculo, el Descenso, la Noche Profunda, la Hora Sutil y el Retorno.

Para las travesías elegí veintidós de los mantras más amados que la humanidad haya cantado jamás — textos de entre cuatrocientos y tres mil años de antigüedad, de los Upanishads, del Canon Pali, del Sutra del Corazón, de la tradición védica de sanación, del linaje gurmukhi — y cada uno de ellos, asombrosamente, seguía sin usarse en ninguna parte de la saga. Las joyas de la corona habían estado esperando, como si la obra las hubiera guardado para la noche. Cada Puerta desciende de tonalidad a medida que la noche se hace honda y vuelve a subir hacia el alba; cada mantra se canta como me enseñaron a llevarlo las grandes grabaciones devocionales — una voz, un bordón ininterrumpido, el tempo de un corazón en reposo, y el silencio tratado como un instrumento.

Bali respira a través de todo. En esa isla el mundo se entiende como dos mundos a la vez — sekala, lo visible, y niskala, lo invisible — y los metalófonos del gender wayang tocan noches enteras de ceremonia porque la propia noche se entiende como trabajo sagrado. La suling de bambú, las ranas y el océano de las horas oscuras de la isla, la campana del sacerdote en la hora sutil: ese es el cuerpo del álbum. Su corazón es un número que la saga considera sagrado — las 3:14, la hora sutil, cuando la membrana entre los mundos está en su punto más fino. Y cuando fui a buscar el mantra más profundo de la Puerta de la noche honda, la tradición me entregó un regalo que todavía sostengo con asombro: el verso «Todo esto, en verdad, es Brahman» vive en el Upanishad Chandogya 3.14.1. Tres-catorce. La hora sutil llevaba tres mil años sentada en uno de los libros más antiguos de la humanidad, esperando a que esta noche la encontrara.

Cada una de las veintidós canciones es una pieza única con su propia duración natural. Escuchadas en orden, forman una sola noche continua; tomadas por separado, cada una es una meditación completa. En cada canción, una vez, se susurra una línea en las dos lenguas de mi vida — el castellano y el inglés — una semilla de sueño, plantada en el borde mismo del dormir. Y a lo largo de cada canción, más o menos una vez por minuto, una flauta de bambú toca las mismas tres notas suaves. Esas tres notas son la tecnología más profunda del álbum, y merecen su propia página.

PRÁCTICA

Cómo Escuchar

De noche: comienza el álbum al acostarte, con las luces apagadas y el volumen bajo — la música debería sentirse como si llegara desde la sala contigua de un templo. Deja que las Puertas te lleven: el Crepúsculo asienta el cuerpo, el Descenso libera la mente, la Noche Profunda te sostiene, la Hora Sutil abre la puerta lúcida, el Retorno te acompaña de vuelta a la mañana. No hay nada que hacer. La noche conoce el camino.

En la práctica: cada canción se sostiene por sí sola — para savasana, para yoga nidra, para la meditación, para la hora silenciosa de trabajo o estudio. Los profesores descubrirán que cada Puerta es también un viaje breve y completo: el Crepúsculo para las clases restaurativas de la tarde, el Descenso para el nidra de sanación, la Hora Sutil para el trabajo de visualización, el Retorno para la práctica del amanecer.

La semilla de sueño: en cada canción se susurra una línea, en castellano y en inglés. Mientras te vas quedando dormido, deja que esa línea se repita en silencio unas cuantas veces en tu propia voz interior. Es la puerta más antigua hacia la lucidez — una intención suave, plantada exactamente donde la vigilia se convierte en sueño, que viaja contigo a través de la frontera.

El Talismán del Sueño: Tres Notas

Entretejida en las veintidós canciones hay una sola frase: tres notas suaves en una flauta de bambú, siempre con la misma forma, sonando aproximadamente una vez por minuto, toda la noche. Tres, uno, cuatro — la hora sutil, las 3:14, escrita como melodía.

Es una práctica real del yoga del sueño. Una señal que la mente despierta escucha una y otra vez empieza a aparecer dentro de los sueños — y una señal que se ha emparejado, noche tras noche, con la intención de reconocer el sueño se convierte en una llave. Cuando escuches las tres notas dentro de un sueño — y una noche lo harás — llegarán como una pregunta: ¿estás despierto dentro de esto? Responder que sí es la lucidez. El sueño no termina. Se abre.

En la última canción, al alba, la flauta toca por fin las tres notas abiertamente y las resuelve hacia arriba, hacia la mañana. Nunca fueron solo una señal. Eran la

melodía de toda la noche, escondida a plena escucha — igual que la propia consciencia está escondida en cada sueño, esperando ser reconocida.

El Mapa de la Noche

#	Canción	Puerta	Mantra
1	El Maestro Interior	I · Crepúsculo	<i>Ong Namō Gurudev Namō</i>
2	Protegidos Juntos	I · Crepúsculo	<i>Om Saha Nāvavatu ...</i>
3	El Amor como Lecho	I · Crepúsculo	<i>Aham Prema</i>
4	El Océano de la Serpiente	I · Crepúsculo	<i>Om Namō Nārāyaṇāya</i>
5	El Que Mora Dentro	II · Descenso	<i>Om Namō Bhagavate Vāsudevāya</i>
6	Sanación Sol-Luna	II · Descenso	<i>Ra Ma Da Sa · Sa Say So Hung</i>
7	El Médico de la Noche	II · Descenso	<i>Om Śrī Dhanvantre Namaha</i>
8	Noche de Lapislázuli	II · Descenso	<i>Tayata Om Bekanze Bekanze ...</i>
9	La Plenitud que Suelta	II · Descenso	<i>Om Pūrnamadah Pūrnamidam ...</i>
10	El Fondo	III · Noche Profunda	<i>Om Sarvam Khalvidam Brahma</i>
11	La Gran Travesía	III · Noche Profunda	<i>Gate Gate Pāragate ...</i>
12	Un Hilo de Luz	III · Noche Profunda	<i>Om Amī Dewa Hrīḥ</i>
13	El Triple Refugio	III · Noche Profunda	<i>Buddhaṃ Saraṇaṃ Gacchāmi ...</i>
14	La Espada de la Lucidez	IV · Hora Sutil	<i>Om A Ra Pa Tsa Na Dhīḥ</i>
15	El Poder Despierto	IV · Hora Sutil	<i>Aad Shakti ...</i>
16	Oscuridad de Terciopelo	IV · Hora Sutil	<i>Om Krīṃ Kālīkāyai Namaha</i>
17	El Río del Sueño	IV · Hora Sutil	<i>Om Aiṃ Saraswatyai Namaha</i>
18	Bendición desde Dentro del Sueño	IV · Hora Sutil	<i>Om Sarveṣām Svastir Bhavatu ...</i>
19	El Regreso del Amor	V · Retorno	<i>Sītā Rām ...</i>
20	Caminando a Casa	V · Retorno	<i>Śrī Rām, Jai Rām, Jai Jai Rām</i>
21	La Hora Dorada	V · Retorno	<i>Om Śrīṃ Mahā Lakṣmīyai Namaha</i>
22	En Brazos	V · Retorno	<i>Tvameva Mātā Cha Pitā Tvameva ...</i>

PUERTA I · CREPÚSCULO — AL ACOSTARSE

Al Acostarse



El cuerpo llega a la cama. El día se agradece y se despide. Ranas del atardecer, bambú, el último aire tibio. Cuatro mantras para abrir al maestro interior, sellar la compañía entre vigilia y sueño, recordar de qué estás hecho y acostarte sobre el océano de la serpiente.

1 · El Maestro Interior

Ong Namō Gurudev Namō

Me inclino ante la sabiduría creadora; me inclino ante el maestro divino interior.

ADI MANTRA EN GURMUKHI · LA INVOCACIÓN TRADICIONAL DE APERTURA DEL
LINAJE KUNDALINI

EL PUENTE

Toda práctica en los linajes antiguos se abre de la misma manera: inclinándose ante el maestro. Dormir es una práctica — la más antigua que tenemos — y esta noche el maestro no está frente a ti sino dentro de ti. Esta invocación entrega la noche a quien, dentro, ya conoce el camino que la atraviesa, y pide ser enseñada. Traigan lo que traigan los sueños, llegan como lecciones de un maestro que te ama.

SUSURRADO, UNA VEZ

Cuando llegue el sueño, sabré que es un sueño
When the dream arrives, I will know it is a dream

2 · Protegidos Juntos

Om Saha Nāvavatu
Saha Nau Bhunaktu
Saha Vīryam Karavāvahai
Tejasvi Nāvadhītamastu
Mā Vidviṣāvahai
Om Śāntiḥ Śāntiḥ Śāntiḥ

Que estemos protegidos juntos; que seamos nutridos juntos; que trabajemos juntos con gran energía; que nuestro estudio sea luminoso; que no surja discordia entre nosotros. Om, paz, paz, paz.

UPANISHAD TAITTIRIYA · MANTRA SHANTI DE MAESTRO Y ESTUDIANTE

EL PUENTE

Durante tres mil años, estudiantes y maestros han cantado esto antes de estudiar. Esta noche el estudiante es el yo despierto, el maestro es el yo que sueña, y el estudio es la propia noche. Cruzan el puente de la mano, protegidos juntos, nutridos juntos — y nada de lo que pase entre ellos puede ser otra cosa que amor.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Cruzamos juntos, protegidos juntos
We cross together, protected together*

PUERTA I · CREPÚSCULO — AL ACOSTARSE

3 · El Amor como Lecho

Aham Prema

Yo soy amor divino.

SÁNSCRITO · DOS PALABRAS ANTIGUAS, EL TEXTO MÁS BREVE DEL CICLO

EL PUENTE

Cuatro sílabas — el mantra más simple del álbum, y el más importante. Antes de descender, quien sueña debe saber de qué está hecho, porque todo lo que encuentre en la noche estará hecho de la misma sustancia. Dilo una vez y la noche cambia: cada figura de cada sueño se convierte en un rostro del amor que eres.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Soy amor, soñando
I am love, dreaming*

4 · El Océano de la Serpiente

Om Namō Nārāyaṇāya

Me inclino ante la divina morada de descanso de todos los seres.

ASHTAKSHARA · EL MANTRA DE OCHO SÍLABAS DE NARAYANA

EL PUENTE

Narayana duerme sobre los anillos de Ananta Shesha, la serpiente sin fin, flotando en el océano de leche — y sueña el universo a la existencia. Es la imagen más antigua del sueño lúcido en la memoria humana: el divino que duerme y sostiene los mundos a la vez. Esta noche te acuestas sobre lo Infinito, y tu pequeño sueño se une al gran soñar que lo sostiene todo.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Descanso en lo infinito, y lo infinito sueña
I rest on the endless, and the endless dreams*

PUERTA II · EL DESCENSO — AL DORMIRSE

Al Dormirse



Las imágenes de la mente se aflojan y empiezan a flotar. Los sanadores llegan uno a uno: el que mora dentro, el sol y la luna, el médico celestial, el Buda azul lapislázuli — y, en el último umbral, la plenitud que suelta.

5 · El Que Mora Dentro

Om Namō Bhagavate Vāsudevāya

Me inclino ante el divino que mora en todos los seres.

DVADASAKSHARA · EL MANTRA DE LIBERACIÓN DE DOCE SÍLABAS DE LA
TRADICIÓN BHAGAVATA

EL PUENTE

Doce sílabas, como las doce horas de la noche. No te quedas dormido; caer es solo lo que parece desde fuera. Desde dentro, te inclinas — hacia dentro, y más adentro — y el que allí mora te recibe. La entrega, en esta tradición, nunca fue derrota. Es la puerta.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Me suelto en lo que me sostiene
I let go into what holds me*

PUERTA II · EL DESCENSO — AL DORMIRSE

6 · Sanación Sol-Luna

Ra Ma Da Sa · Sa Say So Hung

Sol, luna, tierra, infinito; totalidad del infinito, yo soy Eso.

MANTRA SIRI GAITRI · LINAJE KUNDALINI DE SANACIÓN, SÍLABAS SEMILLA
ANTIGUAS

EL PUENTE

Ocho sílabas semilla que recorren el cosmos entero — sol, luna, tierra, infinito — y regresan al ser que los contiene. Mientras duermes, el cuerpo repara en silencio lo que el día desgastó; esta es la canción de trabajo del turno de reparación. El sol exterior se ha puesto. La luna interior está subiendo. La sanación, en el turno de noche, no necesita tu esfuerzo — solo tu permiso.

SUSURRADO, UNA VEZ

*El cuerpo se sana esta noche
The body heals itself tonight*

7 · El Médico de la Noche

Om Śrī Dhanvantre Namaha

Salutaciones al médico celestial, portador del néctar de la inmortalidad.

MANTRA TRADICIONAL DE DHANVANTARI · TRADICIÓN VÉDICA DE SANACIÓN

EL PUENTE

Dhanvantari surgió del océano batido llevando el cuenco del amrita, el néctar de lo inmortal — el médico celestial del mundo védico. Toda tradición de sanación sabe que la medicina más honda se administra de noche, mientras el paciente está en otra parte. Este mantra llama al médico junto a la cama, le da las gracias — y se aparta de su camino.

SUSURRADO, UNA VEZ

*La medicina ya está dentro
The medicine is already inside*

8 · Noche de Lapislázuli

Tayata Om Bekanze Bekanze
Maha Bekanze
Radza Samudgate Soha

Así: oh sanador, sanador, gran sanador, rey de la sanación, que así sea.

MANTRA DEL BUDA DE LA MEDICINA · SUTRA DE BHAIŞAJYAGURU

EL PUENTE

El Buda de la Medicina es del color del lapislázuli — el azul exacto del cielo a esta profundidad del descenso. Donde el médico sana el cuerpo, Bhaishajyaguru sana la raíz: los viejos nudos del deseo, la aversión y la confusión se aflojan en luz azul mientras quien sueña la atraviesa a la deriva. Aquí no tienes que hacer nada. Luz azul, hasta el fondo.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Luz azul, hasta el fondo
Blue light, all the way down*

9 · La Plenitud que Suelta

Om Pūrnamadah Pūrnamidam
Pūrñāt Pūrnamudachyate
Pūrñasya Pūrnamādāya
Pūrnamevāvashishyate

Aquello es pleno; esto es pleno. De la plenitud surge la plenitud. Cuando la plenitud se toma de la plenitud, solo la plenitud permanece.

UPANISHAD ISHA · VERSO DE INVOCACIÓN

EL PUENTE

La gran paradoja del Upanishad, colocada en el último umbral antes del sueño profundo: es la matemática del soltar. Puedes soltar el día entero, el yo entero, el mundo entero — y nada verdadero se pierde. La puerta se cierra con suavidad sobre una habitación iluminada, y la luz sigue encendida.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Nada se pierde al soltar
Nothing is lost by letting go*

PUERTA III · NOCHE PROFUNDA — EL FONDO SIN SUEÑOS

El Fondo Sin Sueños



El fondo de la noche. La voz se vuelve casi subliminal; el espacio se hace inmenso. Cuatro mantras sostienen la profundidad sin sueños: el fondo del ser, la gran travesía, un hilo de luz y el refugio.

10 · El Fondo

Om Sarvam Khalvidam Brahma

Todo esto, en verdad, es Brahman.

UPANISHAD CHANDOGYA 3.14.1

EL PUENTE

En el sueño profundo la personalidad se ha ido y solo queda el fondo — el ser, sin testigo. Este mantra es ese fondo, hecho audible. Y aquí el ciclo me ofreció su mayor regalo: el verso vive en el Upanishad Chandogya 3.14.1 — tres-catorce — la hora sutil de la saga, esperando en uno de los libros más antiguos de la humanidad, durante tres mil años, a que esta noche la encontrara.

SUSURRADO, UNA VEZ

Todo, en todas partes, es el fondo

Everything, everywhere, is the ground

11 · La Gran Travesía

Gate Gate Pāragate
Pārasaṃgate
Bodhi Svāhā

Ido, ido, ido más allá, ido completamente más allá — despertar, que así sea.

SUTRA DEL CORAZÓN · TRADICIÓN PRAJÑĀPĀRAMITĀ

EL PUENTE

Seis palabras que son la tesis entera de este álbum. En el sueño más profundo vas más allá de la forma, más allá del sentir, más allá de quien duerme. Y el secreto del sutra es dónde termina la travesía: en bodhi, el despertar — que es exactamente donde comienza la lucidez. La otra orilla tiene una luz tenue encendida.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Más allá, y despierta allí
Gone beyond, and awake there*

12 · Un Hilo de Luz

Om Ami Dewa Hrīḥ

Om, Buda de la Luz Infinita.

MANTRA DE AMITĀBHA · TRADICIÓN TIBETANA

EL PUENTE

Amitabha es el Buda de la Luz Infinita, cuyo campo luminoso se entra en el umbral de la consciencia — la visualización más practicada al borde del sueño, y al borde de la vida, en todo el Asia oriental. En la hora más oscura de la noche este mantra mantiene encendido un hilo de luz. Ese hilo es por donde el soñador volverá a subir.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Una luz sigue encendida en mí
One light stays lit in me*

13 · El Triple Refugio

Buddham̐ Saraṇam̐ Gacchāmi
Dhammam̐ Saraṇam̐ Gacchāmi
Saṅgham̐ Saraṇam̐ Gacchāmi

*Voy al Despierto en busca de refugio; voy al Camino en busca de refugio; voy a la
Comunidad en busca de refugio.*

CANON PALI · KHUDDAKAPĀṬHA · EL CANTO MÁS ANTIGUO DEL MUNDO BUDISTA

EL PUENTE

Las palabras que dos milenios y medio de seres humanos han dicho cuando necesitaban ser sostenidos. En el fondo de la noche, antes de que la hora sutil abra su puerta, quien sueña se refugia tres veces: en el despertar mismo, en el camino que lleva hasta él, y en la comunidad de todos los que alguna vez despertaron. No cruzas en soledad. Nadie lo ha hecho nunca.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Me sostienen todos los que despertaron
I am held by all who ever woke*

PUERTA IV · LA HORA SUTIL — 3:14

3:14



La hora que la saga llama sagrada — las 3:14 — cuando la membrana entre lo visible y lo invisible está en su punto más fino y la puerta lúcida queda abierta. La música se ilumina exactamente un matiz: lo justo para saber que sueñas, nunca lo bastante para despertarte.

14 · La Espada de la Lucidez

Om A Ra Pa Tsa Na Dhīḥ

El mantra de Mañjuśrī, bodhisattva de la sabiduría; Dhīḥ es la sílaba semilla de la visión interior.

MANTRA DE MAÑJUŚRĪ · SILABARIO ARAPACANA

EL PUENTE

Manjushri lleva una espada de fuego que corta la ilusión — y esa es la anatomía exacta de la lucidez: un solo trazo limpio de reconocimiento dentro del sueño, que no destruye el sueño sino que lo revela. La hora es sutil ahora. La espada cae con suavidad. El sueño continúa — pero ahora lo sabes.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Esto es un sueño, y estoy aquí
This is a dream, and I am here*

15 · El Poder Despierto

Aad Shakti, Aad Shakti, Aad Shakti, Namó Namó
Sarab Shakti, Sarab Shakti, Sarab Shakti, Namó Namó
Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati, Pritham Bhagvati,
Namó Namó

Kundalini Mata Shakti, Mata Shakti, Namó Namó

*Me inclino ante el poder primordial; me inclino ante el poder que todo lo abarca; me
inclino ante aquello a través de lo cual crea lo divino; me inclino ante el poder
creador de la Madre.*

INVOCACIÓN TRADICIONAL EN GURMUKHI DE LO FEMENINO DIVINO

EL PUENTE

Mientras el cuerpo yace inmóvil, algo en él está plenamente despierto: la corriente primordial que las tradiciones llaman Shakti, el poder creador de la Madre, que nunca duerme. El sueño lúcido no lo fabrica la mente astuta; es Shakti, jugando, feliz de ser vista. Esta invocación se inclina ante ella cuatro veces — y la deja guiar.

SUSURRADO, UNA VEZ

*La Madre está despierta en mí
The Mother is awake in me*

16 · Oscuridad de Terciopelo

Om Krīm Kālikāyai Namaha

Me inclino ante Kali, el poder del tiempo y de la disolución del tiempo.

MANTRA BIJA TRADICIONAL DE LA MADRE OSCURA

EL PUENTE

La hora sutil es cuando el propio tiempo se vuelve fino — y Kali es quien lo afina. Encontrada a esta profundidad no es temible; es la Madre cuya oscuridad es terciopelo, la que disuelve solo lo que nunca fue real. En la saga fue a esta hora cuando Aurora cruzó. Quien sueña encuentra la disolución y no es disuelto. Esa es toda la enseñanza del estado lúcido.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Solo lo irreal se disuelve
Only the unreal dissolves*

17 · El Río del Sueño

Om Aim Saraswatyai Namaha

Me inclino ante Saraswati, diosa de lo que fluye — la sabiduría, la música, la palabra y las artes.

MANTRA BIJA TRADICIONAL DE LA DIOSA DE LAS ARTES

EL PUENTE

El sueño lúcido es el mayor estudio jamás construido: lo que el soñador imagina, aparece. Saraswati — diosa del río que fluye de la sabiduría, la música, la palabra y el arte — es su patrona. En la hora sutil pone la vina en tus manos. Los libros que escribirás, las canciones, las sanaciones, los mundos: todos se ensayan primero aquí, en el río del sueño.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Creo dentro del sueño
I create inside the dream*

18 · Bendición desde Dentro del Sueño

Om Sarveṣāṃ Svastir Bhavatu
Sarveṣāṃ Śāntir Bhavatu
Sarveṣāṃ Pūrnam Bhavatu
Sarveṣāṃ Maṅgalam Bhavatu

Que haya bienestar para todos; que haya paz para todos; que haya plenitud para todos; que haya bendición para todos.

BENDICIÓN SVASTI TRADICIONAL · TRADICIÓN DE LOS MANTRAS SHANTI

EL PUENTE

La práctica más avanzada del yoga del sueño no es volar. Es bendecir. Lúcido en la hora sutil, quien sueña vuelca toda la radiancia del sueño hacia fuera — hacia cada ser que duerme y despierta sobre la tierra que gira. Diez mil millones, libres, conscientes y felices — rezado por primera vez desde dentro de un sueño.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Desde dentro del sueño, bendigo toda la tierra
From inside the dream, I bless the whole earth*

PUERTA V · EL RETORNO — HACIA EL ALBA

Hacia el Alba



La luz regresa como regresa el amor: poco a poco, y de pronto del todo. Los primeros pájaros, el bambú cálido, la mañana del templo a lo lejos. El soñador camina a casa llevando lo que la noche le dio.

19 · El Regreso del Amor

Sītā Rām, Sītā Rām
Sītā Rām, Jai Sītā Rām

Lo femenino y lo masculino divinos — separados a lo largo de toda la epopeya, y restaurados.

NAMA-KIRTAN TRADICIONAL · LOS NOMBRES DIVINOS

EL PUENTE

Cada noche es un pequeño Ramayana: el yo y el Ser se separan al anochecer y se reúnen al alba. Sita y Ram — separados a lo largo de toda la epopeya y restaurados en su final — son el primer mantra del retorno. Aquí se canta bajito, como se habla cerca de un milagro que no quieres asustar.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Lo separado se reúne
What was parted is rejoined*

20 · Caminando a Casa

Śrī Rām, Jai Rām, Jai Jai Rām

Victoria a lo divino — el canto caminante del retorno.

RAM DHUN · LINAJE DE SAMARTHA RAMDAS, SIGLO XVII

EL PUENTE

Este es el canto caminante de la India — el dhun que Gandhi llevó en cada marcha, cada repetición un paso. El último tramo de la noche es una caminata: fuera del país del sueño, por el camino que clarea, hacia la puerta del día. No dejas el sueño atrás. Lo llevas a casa, y cada paso ya es el hogar.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Cada paso ya es el hogar
Every step is already home*

21 · La Hora Dorada

Om Śrīṃ Mahā Lakṣmīyai Namaha

Me inclino ante la gran Lakshmi, diosa de la abundancia, la belleza y la gracia.

MANTRA BIJA TRADICIONAL DE LA DIOSA DE LA ABUNDANCIA

EL PUENTE

El primer oro del horizonte pertenece a Lakshmi. Al alba no es riqueza; es el desbordarse del trabajo de la noche en el día — el sueño recordado, la sanación hecha, la idea traída de vuelta a través de la frontera. Quien sueña despierta rico en la única moneda que importa. Deja que el sol de la mañana te encuentre dentro de esta canción, con las manos llenas de luz.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Vuelvo con las manos llenas de luz
I return with my hands full of light*

22 · En Brazos

Tvameva Mātā Cha Pitā Tvameva
Tvameva Bandhush Cha Sakhā Tvameva
Tvameva Vidyā Dravinam Tvameva
Tvameva Sarvam Mama Deva Deva

Solo tú eres mi madre y mi padre; solo tú eres mi familia y mi amigo; solo tú eres mi conocimiento y mi riqueza; tú eres mi todo, mi Dios de dioses.

PANDAVA GITA · SHLOKA TRADICIONAL

EL PUENTE

El último mantra de la noche es la primera verdad del día: no despiertas solo en una habitación sino sostenido — como despierta un niño en los brazos que lo llevaron toda la noche sin que lo supiera. Madre, padre, amigo, conocimiento, riqueza: todo lo que fue la noche era una sola cosa, y este verso por fin la nombra. La flauta toca ahora sus tres notas abiertamente, resueltas al fin. Fueron la melodía desde el principio.

SUSURRADO, UNA VEZ

*Fui llevada toda la noche; soy llevada ahora
I was carried all night; I am carried now*

PROCEDENCIA

Las Palabras Son Más Antiguas Que la Propiedad

Cada texto sagrado de este ciclo es antiguo y pertenece a todos. Los versos más antiguos — de los Upanishads Chandogya, Taittiriya e Isha — se cantaron por primera vez hace cerca de tres mil años. El Triple Refugio es el canto más antiguo del mundo budista; el mantra del Sutra del Corazón lleva cruzando Asia más de un milenio; los mantras bija de las diosas, las sílabas de sanación, los nombres de Sita y Ram, han sido llevados por incontables voces a través de incontables noches. El texto más joven del álbum, el Ram Dhun, tiene cuatro siglos. Estas palabras han sostenido a durmientes, dolientes, madres, monjes y viajeros desde mucho antes de que existiera ninguna de nuestras lenguas. Esta noche te sostienen a ti.

CIERRE

El Puente Veintitrés

Nueve caminantes. Sesenta y cuatro estados. Veintidós puentes. Los números de la saga están completos — salvo uno. El puente veintitrés no está en el mapa y no puede estarlo, porque el puente veintitrés eres tú: quien sueña, despertando en la luz de la mañana con tres notas suaves en los labios, sin saber aún dónde las aprendió, llevando ya los dones de la noche a un mundo que los necesita. Cruza bien. Bendícelo todo. Y cuando llegue el sueño — sabrás que es un sueño.



LA NOCHE DE LOS VEINTIDÓS · MANTRAS PARA LA TRAVESÍA

Creado por Luis Miguel Gallardo · Nine Paths to One · World Happiness Press

Sekala, niskala — lo visible y lo invisible — a un aliento de distancia.