

TRABAJOS CON EL NIVEL DE SUEÑO EN LAS ESCUELAS DEL DESPERTAR

India y contrafuertes del Himalaya



Ariane Weinberger
arianeweinberger@gmail.com

Parques de Estudio y Reflexión– La Belle Idée
Febrero 2018

TRABAJOS CON EL NIVEL DE SUEÑO EN LAS ESCUELAS DEL DESPERTAR

India y contrafuertes del Himalaya

PLAN	2
RESUMEN-SÍNTESIS	3
INTRODUCCIÓN	7
PARTE I. LOS ASCETAS DEL BOSQUE EN LA INDIA ANTIGUA (siglos VII–II a.n.e.)	11
Antecedentes: El sueño en los Vedas	12
1. El sueño místico de los sabios (<i>rishis</i>) de los Upanisads	13
• La transición del vedismo/brahmanismo al hinduismo	13
• El sueño: exploración de la conciencia y experiencia del despertar	16
2. El universo onírico en el jainismo y budismo antiguos	19
• Paisaje de formación onírico de Mahavira y Buda	19
• Algunos “grandes sueños” y sus interpretaciones	20
• La doble postura búdica ante los sueños	27
PARTE II. LAS ESCUELAS TÁNTRICAS EN LA ÉPOCA MEDIEVAL (siglos VIII–XI)	31
1. Contexto histórico: El tantrismo hinduista y budista	32
2. La ascesis nocturna en el Shivaísmo de Cachemira	34
• Las doctrinas de base (Vasugupta y Abhinavagupta)	35
• Algunos procedimientos para controlar el sueño	37
• El sueño y los indicadores de progreso espiritual	39
3. El Yoga del sueño en el Budismo tibetano	42
• Las enseñanzas de Naropa (yoga de los sueños y de los cuatro vacíos)	43
• El universo onírico de Milarepa y de su linaje	53
PARTE III. LAS ESCUELAS SINCRÉTICAS EN LA INDIA MODERNA (siglo XX)	62
1. Contexto histórico: el sincretismo onírico	63
2. El Yoga Nidra de Swami Satyananda y las escuelas posteriores	64
• Revival y modernización de los conocimientos ancestrales	64
• Ejercicios preparatorios y prácticas nocturnas	66
• El sueño lúcido como preparación para la muerte	69
3. El Yoga Integral de Sri Aurobindo y la Madre	71
• Consideraciones generales sobre los sueños y la ascesis	72
• Los sueños significativos: indicadores, procedimientos, interpretaciones	74
• Satprem: Sueño, muerte, trascendencia	80
CONCLUSIÓN	82
ANEXO 1: Algunas analogías con la experiencia personal	85
ANEXO 2: Síntesis de los grupos de estudio sobre sueños	88
BIBLIOGRAFIA	92

RESUMEN

INTRODUCCIÓN

Este estudio — centrado en la región indo-tibetana — fue motivado principalmente por el interés de descubrir aquellas escuelas místicas donde el nivel de conciencia del sueño fue parte integrante del trabajo de ascesis. El interés más personal fue el de cotejar las experiencias y conclusiones de los místicos con nuestras propias observaciones en este campo; observaciones que hemos formulado bajo la forma de “7 hipótesis” y que son las siguientes:

1. En el contexto de la Ascesis, los sueños son indicadores de nuestro crecimiento espiritual: los sueños psicológicos van disminuyendo mientras que los sueños “significativos” van en aumento.
2. Transformar el sueño natural en sueño intencional, introduciendo dirección, reversibilidad y lucidez, es algo no solamente posible sino también de gran interés.
3. Cuando el Propósito ocupa un lugar central, invade todos los niveles de conciencia, incluso los ensueños de vigilia y el sueño; los sueños se convierten entonces en “experiencias espirituales”.
4. Cuando la Ascesis se extiende al sueño, los sueños se parecen a “prácticas de ascesis alegorizadas”, o sea el “tren de imágenes” oníricas lleva a lo Profundo.
5. En este caso, la desaparición de las imágenes/registros ya no corresponde a un “desmayo” de la conciencia sino a una “ruptura de nivel” (suspensión y supresión del yo); el sueño vegetativo de vitalidad difusa se convierte en una experiencia de Despertar.
6. Muchos de los sueños significativos no son sino traducciones posteriores de las reminiscencias de este contacto con lo Profundo en el nivel de sueño.
7. Los sueños significativos deben ser estudiados e interpretados para que la conciencia pueda integrar plenamente sus significados y enseñanzas.

A continuación se comentan algunos aspectos referidos a la metodología y a la documentación utilizadas.

PRIMERA PARTE

En los tres mil años de espiritualidad india, hemos resaltado tres períodos claves en los cuales los místicos han puesto una intención particular en el estudio y control del nivel de conciencia del sueño.

El primer período se ubica dentro de la época de la India clásica, principalmente entre 700 y 500 a.n.e., con el hinduismo, el jainismo y el budismo antiguos.

Como consecuencia a una profunda crisis de la religión oficial — el vedismo-brahmanismo —, la religiosidad toma un nuevo rumbo: numerosos buscadores espirituales van abandonando la vida “mundana” y los rituales externos para dedicar sus vidas a la meditación, retirándose en los bosques como ermitaños, ascetas errantes o yoguis. A partir de sus trabajos de auto-exploración y auto-transformación de la conciencia surgirán las técnicas del yoga, así como una nueva mística que está desarrollada en los *Upanisads*.

La potencia del propósito — iluminación e inmortalidad — impulsa a los ascetas a estudiar no solamente el funcionamiento psicofísico del sueño sino también su dimensión espiritual. Se buscarán procedimientos para extender la ascesis también al nivel de sueño, en gran parte a través del control de la respiración y de la oración mental. En el *Brihadaranyaka Upanisad*, el “Gran Libro del Bosque”, encontramos una larga descripción de una experiencia del despertar místico durante el sueño. Si bien los sueños alegóricos no están presentes en los Upanisads, en otros escritos de la época y en escritos posteriores, haciendo referencia a esta misma época, se van relatando varios de ellos. Es más, estos textos hablan de “expertos en la interpretación de los sueños”, trabajando con las así llamadas “llaves de los sueños”, una suerte de diccionario de símbolos.

En ese mismo período nacen el jainismo y el budismo. Sus fundadores, Mahavira y Buda, ambos ascetas errantes, irán construyendo sus respectivos caminos de iluminación colmados de “grandes sueños”. Aquí presentamos y comentamos algunos de ellos, deteniéndonos más particularmente en los “cinco grandes sueños del Buda”.

Para terminar, haremos un pequeño salto temporal, citando un extracto de un texto del siglo II a.n.e. — el diálogo entre el monje Nagasena y el rey Meandro — que nos enseña la postura búdica de la época frente a los sueños; por ej. la diferencia entre el sueño ordinario y el significativo, entre el sueño natural y el sueño intencional y lúcido.

SEGUNDA PARTE

El segundo período corresponde a la época medieval, más puntualmente al período entre los años 800 y 1100, con el apogeo de las corrientes tántricas hinduistas y budistas en el Norte de la India y el Tíbet.

Contexto. El tantrismo es una metafísica y una mística basada en el no-dualismo (unificación de los opuestos), y sobre todo, una enseñanza iniciática transmitida directa y oralmente de maestro a discípulo. Si bien en su esencia el tantrismo es una vía energética, ha incorporado también la dimensión mental del budismo y varios aspectos iconográficos y morfológicos, sin olvidar el componente devocional. La gran novedad que aporta el tantrismo es la importancia que otorga a la “experiencia integral de la vida” como parte constitutiva de la ascesis (la *sadhana*): en vez de despreciar la mecánica psicofísica, se trata de conocer y controlar su funcionamiento a la perfección, para luego trascenderla. La vía tántrica es una disciplina compleja y exigente, de hecho los yoguis que presentamos harán una ascesis sin solución de continuidad, “día y noche”.

En los textos del **Shivaísmo de Cachemira** — corriente tántrica hinduista — se hace alusión a diversos procedimientos para provocar sueños significativos; sin embargo, la lucidez parece prevalecer sobre el contenido onírico. Los yoguis cachemiros se ejercitan en técnicas atencionales y en la conciencia de sí. Una de las técnicas consiste en prestar atención al “entre-dos” — espacio/instante entre dos soplos, dos posturas, dos pensamientos, etc. —; y en el contexto de la “ascesis nocturna”, a la brecha entre niveles, por ej. entre semisueño y sueño, con el objetivo de llegar a la “ruptura de nivel”. Por supuesto, la experiencia, aún frecuente no será suficiente. Lo que importa es la estabilización del estado-de-Despierto, pasar del “parcialmente iluminado” al “totalmente iluminado”, de manera permanente y definitiva. Desde luego, los yoguis cuentan con un cuadro para evaluar sus progresos, por ej. la cualidad de su sueño. Este cuadro propone un “esquema de conciencia” que, si bien puede parecer impreciso o incompleto a nuestra mirada de hoy, representa sin embargo un gran salto en el conocimiento de la conciencia.

Los textos del budismo tántrico, del **Vajrayana o budismo tibetano**, nos ofrecen informaciones más completas sobre el trabajo con el sueño que — gracias al místico indio Naropa — se convierte luego en un yoga de pleno: el *yoga del sueño*. Las enseñanzas de Naropa llegarán al Tíbet, donde se arraigarán y desarrollarán, incorporando elementos de la religión local (el *Bon*).

El **Yoga de los Sueños y de la Luz Clara** tiene como finalidad la creación del doble trascendente. Se trata de un largo proceso cuya dificultad exige una aplicación permanente. Como en el caso de los Shivaítas de Cachemira, se trata de vivir en el Propósito todo el tiempo, día y noche. Este yoga consiste en procedimientos complejos organizados en pasos sucesivos. Los trabajos preparatorios (de “mandala exterior”) y las prácticas de perfeccionamiento (de “mandala interior”) — algunos pasos de los cuales nos recuerdan los de nuestra propia disciplina — proponen un camino de transformación profunda. Si durante su sueño, el yogui sabe que está soñando (maya, ilusión), si además ha adquirido la destreza de transformar sus imágenes oníricas a su antojo (reversibilidad) y a darles una dirección clara (propósito), ya no será tomado por ellas y podrá trascenderlas para continuar en adelante sin “soportes” (sin imágenes, formas). Su sueño se convertirá en una vía de liberación y iluminación. La lucidez que el yogui habrá desarrollado en su sueño le será de utilidad también al morir, dado que el *bardo post mortem* se asimila al estado de sueño. En vez de perderse en su propio laberinto mental, el practicante podrá evitar las trampas de sus “proyecciones mentales” para dirigirse hacia la Luz. Pero hay que aprender a distinguir las diferentes “luces/vacíos” antes de llegar a la Luz última; a esta Luz a la cual se

acercan también los muertos, que a menudo no pueden integrarla porque no son capaces de tolerar su potencia. Desde luego, el yogui deberá ejercitarse en vida; y en el contexto del sueño, deberá aprender a acortar o superar las imágenes oníricas para trabajar con y en los “vacíos”. Si lo logra, la entrada al Nirvana le está garantizada; y en tierra gozará de una nueva cualidad de vida, la del “liberado viviente”, y tendrá la capacidad de liberar a los demás seres.

A continuación se presenta el universo onírico del famoso místico tibetano Milarepa y su linaje, cuyo proceso está repleto de sueños significativos: premonitorios, compartidos, inspirados, orientadores, etc. En su biografía no se desarrolla mucho el aspecto intencional de su trabajo con los sueños, sin embargo la cantidad de sueños descritos, interpretados y tomados en cuenta para avanzar mejor en la ascesis, nos informan sobre su manejo.

TERCERA PARTE

El tercer período corresponde a la India moderna del siglo XX, donde algunas escuelas “sincréticas” han reanimado las diversas prácticas ancestrales, adaptándolas a la época actual.

Contexto. A pesar de un trasfondo inalterable, la espiritualidad india ha conocido influencias de diferentes culturas, lo que ha tenido también un impacto sobre el paisaje onírico ya existente de manera mezclada (hinduismo-budismo-tantrismo-chamanismo). Con el tiempo, ese sincretismo se fue acentuando aun más con la integración de elementos provenientes, entre otras corrientes, de la psicología de C.G. Jung; quien, a su vez, se había inspirado en la filosofía hindú.

El **Yoga Nidra** o *yoga del sueño lúcido* fue “creado” por el *Swami Satyananda Saraswati* que se inspiró en diversas tradiciones. Ha revisado técnicas y prácticas ancestrales para hacerlas más accesibles al público en general. Con el tiempo, otras escuelas de yoga le han aportado sus propias variantes y desarrollos. El formato de las sesiones preparatorias varía según las escuelas y las influencias que recibieron. Pero todas tienen en común las “meditaciones guiadas” (mediante un instructor o con CD’s de audio) con el objetivo de entrenar la distensión profunda, el manejo de la respiración, la habilidad de atravesar y superar los estados de trance que son parte del camino; familiarizarse con el universo alegórico y simbólico de las imágenes oníricas; educar la conciencia de sí, sobretodo en el momento de la “caída” en el sueño. ¿Si no somos capaces de mantenernos conscientes en los “pequeños pasajes”, que va pasar en el momento del “Gran Pasaje” (la muerte)? Una vez incorporados los diferentes elementos técnicos, el practicante adquiere autonomía y podrá construir su propio procedimiento. Como siempre, el propósito es llegar al *samadhi* (absorción profunda) que permite el Despertar verdadero.

Sri Aurobindo y su compañera espiritual **La Madre**, son figuras imprescindibles de la “escuela nocturna”. Como sus predecesores, exhortan a la conciencia de sí, al despertar verdadero, a la transformación profunda e irreversible (acceder al “Supramental” y lograr su establecimiento en la tierra, la divinización del ser humano y su vida). Pero si bien ambos se inscriben en la larga tradición de la “conquista” de la Realidad no representable, no dejan de estudiar el sueño paradójal que permite explorar e integrar todos los “planos del ser”, siempre y cuando se los atraviere conscientemente. Los sueños son un “puente” con el plano no representable y/o “transcripciones posteriores” de ese plano no representable. Según ellos, la razón de ser del sueño (más allá de su función de descanso psico-físico) es el regreso a la Fuente, para abreviar, regenerarse y volver crecido y transformado. ¡Pero también para actuar allí! Porque si los planos trascendentales operan en nosotros, nosotros actuamos también adentro de esos planos superiores. En la abundante correspondencia epistolar con sus discípulos respectivos, Aurobindo y la Madre darán gran cantidad de respuestas esclarecedoras, aportes teóricos, recomendaciones, ejemplos, testimonios, cubriendo todos los aspectos del fenómeno onírico; por ejemplo, cómo distinguir los sueños significativos, cómo provocarlos, recordarlos, interpretarlos, etc. En las escuelas anteriormente mencionadas hemos encontrado muchos puntos en común con nuestra propia experiencia; pero aquí todas nuestras “hipótesis” serán confirmadas.

CONCLUSION / SINTESIS

En conclusión, el estudio de los diferentes textos que hemos estudiado ha permitido confirmar nuestras hipótesis, si bien de manera desigual según las escuelas. No vamos a retomarlas una por una para demostrar su validez; más bien preferimos resaltar y comentar los aspectos que nos parecen más significativos e inspiradores para nuestra Ascesis.

La irreverencia mental. Los místicos que han trabajado con el sueño como vía de ascesis han desarrollado sus trabajos al margen de la religión oficial; o bien se negaron a someterse a las reglas de los ordenes monásticos existentes, o bien se inspiraron en doctrinas de diferentes corrientes (no solamente las propias) para trazar sus propios caminos. Son todos espíritus independientes, libres, audaces. Nada sorprendente: pretender lograr el despertar verdadero durante el mismo sueño, ¿acaso no implica una irreverencia mental?

La postura doble. La “doble naturaleza” de la conciencia — determinada y al mismo tiempo intencional — se traducirá en una doble postura mental frente al fenómeno onírico. Esta postura doble no es contradictoria, es paradójica. Pero ¿no será el pensar paradójico justamente el indicador de una forma mental diferente, superior, más allá de los dualismos, de los opuestos?

La ascesis continua. El propósito del Despertar absoluto implica un nivel consolidado de conciencia de sí, un estado inspirado permanente, un centro de gravedad interno que sustituye a la vieja identidad. Lograr ese cambio profundo y irreversible exige una ascesis integral, permanente, día y noche. No es sorprendente entonces si el sueño se convierte en una “ascesis nocturna”. Ahora bien, producir el Despertar desde el sueño profundo significa un nuevo triunfo sobre la ley natural, la liberación de un condicionamiento más, la superación de un límite más, la ampliación del campo de libertad. Y al ir así “contra-natura”, el yogui supera su naturaleza humana para encontrar y asumir su naturaleza verdadera: “plenamente humana” o si se prefiere, “divina”.

Domesticar la muerte. Cuando dormimos profundamente y perdemos toda noción de nosotros mismos ¿será que entramos en la muerte o en lo Profundo? ¿El sueño profundo nos prepara a morir o a trascender? Si nuestros ancestros fueron estableciendo equivalencias entre “sueño- meditación- despertar”, también lo hicieron para el trío “sueño-muerte-trascendencia”; siendo el punto de unión la conciencia de sí. Sin conciencia de sí no hay centro de gravedad; y sin centro de gravedad no hay trascendencia. Y... cuando los sueños nos lleven cada vez más a menudo hacia la más hermosa Luz, o cuando nuestros sueños sean la traducciones posteriores de aquellas incursiones, cada vez más frecuentes, en la Ciudad Escondida, ya no dudaremos más de nuestra inmortalidad. Entonces cada noche será un regreso a la Fuente y cada día una proyección de sus significados profundos en el mundo.

ANEXO 1

En el anexo 1 se presentan algunas analogías entre fenómenos comentados en la literatura tibetana y la propia experiencia. Estas similitudes han otorgado más credibilidad a la dimensión “extraordinaria” del budismo tibetano; nos han permitido captar mejor la frontera entre conciencia mágica e inspirada, entre fantasía y fantástico, entre ocultismo y misterio, así como aceptar con más serenidad lo “inexplicable”... Y para terminar: experimentar más de mil años después los procedimientos tibetanos, sin conocer su existencia, demuestra que todavía siguen vivos y operativos.

ANEXO 2

En el anexo 2 se presentan las síntesis de los diferentes grupos de estudio que habíamos formado — con un total de 25 maestros — entre 2011 y 2017. Teníamos como interés investigar sobre la relación entre los sueños significativos y la Ascesis.

INTRODUCCION

Interés e hipótesis

Desde siempre y por todos lados, los sueños han tenido un papel importante en la cultura popular aunque la actitud frente a ellos cambia de un pueblo a otro y de una época a otra. Los sueños están presentes también en la literatura de las diferentes religiones — mitos y textos sagrados —, donde lo divino se manifiesta para hacer revelaciones, anunciar el futuro, dar orientaciones o mandamientos, producir conversiones. Por fin, muchos artistas, científicos, creyentes o gente común han tenido “grandes sueños” que les otorgaron la inspiración y la fuerza necesaria para cumplir sus destinos.

Pero en el contexto de la Ascesis, nuestro interés estaba puesto, antes que nada, en la experiencia onírica de aquellos buscadores espirituales que hicieron un trabajo intencional en ese campo. Queríamos conocer las “escuelas del sueño” mencionadas por Silo, o más exactamente, escuelas en las cuales el trabajo con el nivel del sueño fue parte integrante de la ascesis de los místicos.

¿Qué tipo de sueños han tenido los místicos que han hecho historia? ¿Cómo habrán interpretado sus sueños y con qué provecho para la ascesis? E inversamente, ¿qué repercusión ha tenido la ascesis sobre sus sueños? ¿Qué tipo de trabajo hicieron en el nivel de conciencia del sueño, con qué tipo de procedimientos, y logrando qué tipo de experiencias y transformaciones significativas? ¿Y con qué criterios lo habrán evaluado?

Estos interrogantes tienen su origen en la propia experiencia con los sueños. Se trata de un trabajo personal de muchos años, que se volvió más intenso aún durante el proceso disciplinario y luego con la Ascesis, llevándonos a varios hallazgos que resumiremos bajo la forma de las “7 hipótesis” siguientes:

1/ En la medida que el trabajo de Ascesis avanza, va produciendo cambios en nosotros mismos. Lo cual se puede verificar en el estilo de vida pero también en el sueño: los sueños psicológicos van disminuyendo, mientras que los sueños significativos van en aumento. Y estos sueños, dotados de dirección, reversibilidad e inspiración, se convierten entonces en “indicadores” de nuestro crecimiento espiritual.

2/ Si bien resulta más difícil mantener la lucidez en el nivel del sueño, no es cosa imposible: más que el nivel, es el estado de conciencia que importa.

Así pues la conciencia dispone de mecanismos de reversibilidad que trabajan de acuerdo al estado de lucidez en que se encuentre la conciencia en ese momento. Sabemos que disminuyendo el nivel, cada vez es más difícil ir a las fuentes de los estímulos voluntariamente. Los impulsos se imponen, los recuerdos se imponen y todo eso con gran fuerza sugestiva va controlando a la conciencia mientras ésta, indefensa, se limita a recibir los impulsos. Baja el nivel de conciencia, disminuye la crítica, disminuye la autocrítica, disminuye la reversibilidad con todas sus consecuencias. No sólo sucede esto en las caídas de nivel de conciencia, sino también en los estados alterados de conciencia. Es claro que no confundimos niveles con estados. Podemos estar, por ejemplo, en el nivel de conciencia vigílico, pero en estado pasivo, en estado atento, en estado alterado, etcétera. Cada nivel de conciencia admite distintos estados. Son diferentes, en el nivel de sueño paradójico, los estados de sueño tranquilo, de sueño alterado y de sueño sonambúlico. Puede también caer la reversibilidad en alguno de los aparatos de conciencia por estados alterados y no porque haya bajado el nivel.¹

Por otro lado, según Silo, no solamente es posible sino muy recomendable inducir y controlar nuestros sueños, o sea introducir intencionalmente dirección y mecanismos de reversibilidad que normalmente no hay en este nivel de conciencia. Por eso, recomienda² procedimientos que han sido experimentados

1 Silo, Apuntes de Psicología, Parte III, Cap. 4, Reversibilidad y estados alterados de conciencia, p. 287.

2 Silo, *Apuntes de Escuela*, capítulo 4, Sueño y trance. Material inédito de circulación interna.

y validados por varios grupos de estudio en diversos Parques de Estudio y Reflexión³, incluso en el Parque de la Belle Idée⁴.

3/ Cuando el Propósito se encuentra en el centro de nuestra vida va invadiendo, desde la copresencia, todos los niveles de conciencia⁵ ⁶, incluso los ensueños diurnos y los sueños nocturnos. Ahora bien, sabemos que se puede tener acceso a lo Profundo desde todos los niveles de conciencia y, por consiguiente, desde el nivel del sueño también. En este caso, nuestros sueños pueden convertirse en verdaderas experiencias místicas al igual que las “visiones” de vigilia o del semi-sueño que pueden surgir después de una práctica “clásica” de Ascesis, o de una irrupción del plano trascendental en lo cotidiano.

Debemos señalar que cuando hablamos de “mística” en general, estamos considerando fenómenos psíquicos de “experiencia de lo sagrado” en sus diversas profundidades y expresiones. Existe una copiosa literatura que da cuenta de los sueños, las “visiones” del semisueño, y las intuiciones vigílicas de los personajes referenciales de religiones, sectas y grupos místicos.⁷

En el mismo sentido, recordemos también aquel diálogo final en el cuento *El Día del León Alado*, en el libro homónimo de Silo⁸, a propósito de la “visión” del león alado:

- Yo lo vi ¿y usted? ... (señora Walker)
- Yo lo soñé... (señor Ho)
- Es igual... (señora Walker).

4/ En la medida que nuestra ascesis se extiende al sueño, los sueños pueden parecerse a “prácticas de ascesis alegorizadas”: el “tren de imágenes” oníricas nos lleva directamente, o después de algunas “paradas” intermedias, al destino final, a lo Profundo. El sueño se convierte entonces en una nueva vía de ascesis, en una “ascesis nocturna”, adicional a la diurna.

5/ Si la secuencia onírica nos conduce a lo Profundo, eso implica que se ha producido en el mismo sueño una “ruptura de nivel”, o sea la suspensión o hasta la supresión del yo. En este caso, el sueño profundo sin imágenes (ciclo que sucede mecánicamente al sueño paradójal, con imágenes/sueños) se convierte en una experiencia trascendente, una experiencia de Despertar. Dicho de otro modo, el sueño “natural” (vegetativo, de vitalidad difusa) ya no corresponde a un “desmayo” de la conciencia, sino a un trascender de la conciencia (entrada a lo Profundo). De hecho, después de este tipo de “sueño místico”, solemos tener los mismos indicadores que después de una práctica “clásica” de Ascesis (por ej. energía, lucidez, bienestar de cualidad superior, una forma diferente de estructurar la realidad, comprensiones, inspiraciones, ocurrencias, concomitancias y coincidencias, etc. en lo cotidiano.).

6/ Cuando en el mismo sueño entramos a lo Profundo, los impulsos profundos llegan al intracuerpo y las reminiscencias de esta inmersión en las profundidades pueden traducirse a través de sueños inspirados e inspiradores. Estos sueños serían entonces traducciones posteriores de los significados de lo Profundo (al menos que nos despertemos directamente, sin pasar por el ciclo paradójal —con sueños— y que la experiencia se traduzca entonces en semisueño o vigilia).

Nada se puede decir de ese “vacío”. El rescate de los significados inspiradores, de los sentidos profundos que están más allá de los mecanismos y las configuraciones de conciencia, se hace desde mí yo cuando éste retoma su trabajo vigílico normal. Estamos hablando de “traducciones”

3 Pía Figueroa, *Investigación Sueños* <http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php>

4 Ariane Weinberger, *Paysage onirique de 25 maîtres du Parc la Belle Idée comme traduction du travail d'ascèse*. <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>.

5 Actas de Escuela, p.83/84. Material inédito de circulación interna.

6 Carpeta de Ascesis. Material inédito de circulación interna.

7 Silo, *Apuntes de Psicología*, Parte IV, Cap. La “conciencia inspirada”, p. 323.

8 Silo, *El Día del León Alado*.

de impulsos profundos, que llegan a mi intracuerpo durante el sueño profundo, o de impulsos que llegan a mi conciencia en un tipo de percepción diferente a las conocidas en el momento de "regreso" a la vigilia normal. No podemos hablar de ese mundo porque no tenemos registro durante la eliminación del yo, solamente contamos con las "reminiscencias" de ese mundo, como nos comentara Platón en sus mitos.⁹

7/ Conviene estudiar nuestros sueños inspirados; porque es solamente después de una comprensión más profunda que podremos captar sus enseñanzas. El análisis alegórico de las imágenes oníricas permite, en la mayoría de los casos, detectar las raíces que le han dado origen. Desde luego, la interpretación de los sueños se vuelve indispensable para integrar plenamente la experiencia y sacarle el máximo provecho.

... aprende a descubrir la verdad tras las alegorías que en ocasiones desvían a la mente, pero que en otras traducen realidades imposibles de captar sin representación.¹⁰

En síntesis, los sueños son significativos no tanto por ser fenómenos ocasionales y/o accidentales impactantes, sino como consecuencia del trabajo de Ascesis; es más, por ser "prácticas intencionales nocturnas", haciendo parte integrante de una ascesis global y continua.

Queríamos pues verificar todas estas afirmaciones y descubrir si los maestros de las "escuelas del sueño" habían llegado a experiencias y conclusiones similares.

Y efectivamente, hemos encontrado tales escuelas en varias tradiciones espirituales, pero en este trabajo sólo presentaremos las escuelas indo-tibetanas.

Desarrollo del estudio

En los tres mil años de espiritualidad india hemos resaltado tres períodos claves, en los cuales los místicos han puesto una intención particular en el estudio y control del nivel de conciencia del sueño.

1. El primer período se ubica dentro de la época de la India clásica, principalmente entre 700 y 500 a.n.e., con el hinduismo, el jainismo y el budismo antiguos.
2. El segundo período corresponde a la época medieval, especialmente entre los años 800 y 1100, con el apogeo de las corrientes tántricas hinduistas y budistas en el Norte de la India y el Tíbet.
3. El tercer período corresponde a la India moderna del siglo XX, donde algunas escuelas "sincréticas" han reanimado las diversas prácticas ancestrales, adaptándolas a las necesidades de la época actual.

En la conclusión destacaremos y comentaremos los aspectos que nos han marcado y animado más para nuestra ascesis.

Por fin, en el anexo presentaremos analogías entre algunas experiencias oníricas personales y aquellas relatadas en el capítulo del budismo tántrico de Naropa y Milarepa.

9 Silo, *Apuntes de Psicología*, Parte IV, Cap. El acceso a los niveles profundos, p. 334.

10 Silo, *El Mensaje de Silo*, Cap. XX La realidad interior, p. 87.

Método

En vez de estructurar la información en un orden temático, hemos preferido optar por un método “compositivo”, presentando las diferentes escuelas por separado, una por una, a riesgo de repetir de tanto en tanto ciertas consideraciones o técnicas que las mismas tienen en común. Esta manera de proceder permite, sin embargo, valorar la particularidad de cada escuela.

En cuanto al aspecto “relacional”, veremos que hubo interacciones y influencias entre varias escuelas, sobretodo cuando fueron contemporáneas y establecidas en una misma región geográfica, pero también a lo largo del tiempo. Influencias que han conducido en el siglo XX a un “sincretismo onírico”, integrando incluso algunos elementos de la psicología occidental como la de C.G. Jung, quien a su vez se había inspirado anteriormente en la antigua filosofía hindú.

En lo que respecta al aspecto “procesal”, la presentación cronológica permite también vislumbrar una cierta continuidad de una escuela a otra, tanto en la postura de fondo frente al fenómeno onírico como en ciertos procedimientos que se han mantenido a lo largo del tiempo. En cuanto al aspecto evolutivo del proceso, no es tanto la calidad de las prácticas oníricas lo que va mejorando, sino más bien la comprensión, la interpretación y la utilización del fenómeno onírico en relación con el conocimiento de los mecanismos de la conciencia.

Conocimiento que será desarrollado magistralmente por Silo¹¹ quien nos ofrece un esquema completo del psiquismo y posibilita que La Escuela haga un nuevo salto (por ej. la distinción entre niveles y estados de conciencia, el desarrollo de los conceptos de “espacio de representación” y “traducción de impulsos”, la función de las alegorías y los símbolos, etc.). De hecho, es con este “patrón de lectura” que hemos tratado de comprender y de apreciar los aportes de aquellos que nos han precedido y han preparado el camino...

Documentación

En la zona geográfica estudiada, no hemos encontrado ninguna obra dedicada completamente a nuestro tema de interés, la información al respecto se encuentra dispersa en muchos textos que son a menudo bastante herméticos.

En general, los conocimientos más importantes se han transmitido oralmente de maestro a discípulo. Esta tradición oral ha sido desde siempre una característica de La Escuela. Aún hoy, muchos comentarios de interés en lo que se refiere a prácticas, procedimientos, experiencias, se encuentran solamente en materiales de circulación interna (charlas, conversaciones, correspondencias epistolares con el maestro). De hecho, las enseñanzas de los diversos maestros indo-tibetanos han sido transcritas por sus discípulos sólo parcialmente y, por lo general, mucho tiempo después de sus partida. A su vez, estos textos han sido traducidos al inglés (del sánscrito o del pali) mucho más tarde aún, lo que lleva consigo deformaciones más o menos importantes. Por otra parte, no se debe olvidar que una gran parte de los manuscritos fueron destruidos en las diversas invasiones de la India y, más recientemente, del Tíbet.

Para terminar, debemos agradecer a todas las personas, sean ellos maestros, discípulos, biógrafos, investigadores... que han transcrito, compilado, traducido y editado o puesto a disposición los documentos que hemos utilizado en este estudio. Efectivamente, hacemos referencia en nuestro trabajo a textos sagrados (por ej. los Upanisads), a textos fundacionales de escuelas (por ej. el Canon budista o los escritos tántricos), a biografías (como la vida de Milarepa), a correspondencias epistolares (las correspondencias de Sri Aurobindo y la Madre con sus discípulos), sin olvidar las obras generales y monografías que nos han proporcionado contextos históricos o puntos de vistas esclarecedores sobre ciertos aspectos de la cultura y espiritualidad indo-tibetana o sobre el fenómeno onírico.

11 Silo, *Apuntes de Psicología; Contribuciones al Pensamiento*. http://www.silo.net/es/collected_works/index

I. LOS ASCETAS DEL BOSQUE
EN LA INDIA ANTIGUA
siglos VII- II a.n.e.



I.1. ANTECEDENTES: EL SUEÑO EN LOS VEDAS

En la India, las primeras referencias al sueño o los sueños se encuentran en el *Rig Veda*, el más antiguo de los Vedas (1500 a.n.e.)¹². Sin embargo, se habla poco de ello y con mucha aprensión: el sueño está asociado a la muerte (es "hijo de la muerte") y considerado como un estado de vulnerabilidad en el que las "fuerzas del mal" pueden tocar al durmiente sin vigilancia, con más fuerza que en la vigilia. Por lo tanto, se trata de desconfiar y protegerse (con oraciones, encantamientos, procedimientos mágicos) contra estos "asaltos externos". En el Atharva-veda (Himno 4.9), se recomienda ungir los ojos con un ungüento especial para evitar "ver" las pesadillas. La expresión "ver" un sueño (en lugar de "tener" o "hacer" un sueño) sugiere, además de la primacía del sentido de la "vista", el carácter "objetivo" del sueño y la "pasividad" de la conciencia del durmiente.

Sin embargo, si bien en el Atharva-veda la conciencia mágica está en pleno apogeo, en sus exégesis posteriores (y más precisamente en el apéndice 68), el sueño se convierte en objeto de estudio. Estas exégesis llamadas *Aranyakas* o "libros del bosque"¹³ contienen efectivamente un verdadero tratado sobre los sueños en el que estamos muy lejos de la "magia". Obviamente, se trata aquí de autores y de destinatarios diferentes.

Este tratado, de 3000 años de antigüedad, es notable sobre todo por su intento de clasificar e interpretar las imágenes oníricas en relación con el tipo humano del soñador: el bilioso asociado al elemento fuego, el flemático asociado al agua, el aéreo o sanguíneo asociado al aire (correlaciones que se encontrarán a partir de entonces en los griegos, especialmente en Hipócrates, y en los árabes).

Con este cuadro interpretativo "psicofísico" — muy similar al de los tratados medicinales ayurvédicos, también asociados a este Veda —, el sueño toma todo su valor como diagnóstico presente y/o pronóstico futuro (en lo que se refiere a la salud, los miedos o los deseos del soñador).

De allí la importancia de recordar los sueños — se dice que "los sueños que no se los recuerda no dan fruto" —; y de interpretarlos correctamente, con el catálogo de imágenes y significados que allí se proponen. Más allá de la validez o no de tales interpretaciones, es obvio que las explicaciones y analogías denotan una gran acumulación de observaciones y un enfoque novedoso que muestra la raíz fisiológica (traducción de impulsos físicos y cenestésicos, diríamos nosotros) de las imágenes oníricas. Además, aquí la mayoría de los sueños son considerados como un fenómeno puramente humano, aunque también hay algunas alusiones a sueños "particulares", muy favorables, que serían de origen divino, enviados por los dioses. Pero este punto no se desarrolla allí de forma extensa.¹⁴

12 Los *Vedas*, textos sagrados redactados entre 1500 y 1000 a.n.e. (pero compuestos mucho antes). Los cuatro Vedas (*Rig-veda*, *Yajur-veda*, *Sama-veda* y *Atharva-veda*) consisten cada uno en: 1. la colección básica, el *Samhita* (en verso); 2. los *Brâhmanas*, una explicación en prosa; 3. los *Âranyakas* ('libros del bosque'), apéndices de carácter más esotérico. Luego aparecerán los escritos de los *Upanisads* (hacia 700 a.n.e.) que reinterpretarán o desarrollarán cada uno de los cuatro Vedas bajo una nueva luz.

13 Los *Aranyakas*, tratados "forestales". Debido a su carácter místico-esotérico, eran enseñados y estudiados al margen de las ciudades y de la religión clásica.

14 K. Bulkeley, *Dreaming in the world's religions*, p. 32; De Becker, *Machinations de la nuit*, p. 176).

I.2. EL SUEÑO MÍSTICO DE LOS SABIOS (RISHIS) DE LOS UPANISADS



I.2.1. LA TRANSICIÓN DEL VEDISMO-BRAHMANSIMO AL HINDUISMO

Con la aparición de los *Upanisads* (aprox. 700 a.n.e.)¹⁵, la religiosidad tomará un nuevo rumbo. En contraste con la religión oficial — el vedismo-brahmanismo, fuertemente ritualizado y externalizado — surgirán nuevos movimientos espirituales para desarrollar una religión más interior y "experiencial". En efecto, se difundirá la costumbre de abandonar la vida "mundana" y de instalarse en "el bosque", para dedicarse totalmente a la meditación. Este nuevo fenómeno fue iniciado por un pequeño círculo de eruditos, yoguis, ermitaños y ascetas errantes.

El propósito de estos *rishis* (ascetas, sabios) se expresa en la siguiente oración:

Llévame de lo irreal a lo real!
Llévame de la oscuridad a la luz!
Llévame de la muerte a la inmortalidad!

(*Brihadaranyaka Upanisad* I, 3. 28)¹⁶

15 Los *Upanisads* (lit. sentarse a los pies del maestro) compuestos entre 800 y 500 a.n.e., cierran el ciclo védico aportando nuevas interpretaciones y profundizaciones.

16 *Brihad-Aranyaka Upanisad* (lit. 'El gran libro del bosque'), compuesto alrededor de 700 a.n.e.. Es uno de los más antiguos de los 12 *Upanisads* "mayores".

En adelante, los sacrificios rituales védicos perderán credibilidad y las nociones de identidad y de realidad verdaderas estarán en el centro de las preocupaciones. Se aspira al Conocimiento: especulación filosófica acompañada de experiencia mística. Sobre todo, se busca comprender y abolir la ley del *karma* (determinismo, condicionamiento de la existencia humana/cósmica) y de *maya* (ilusión, carácter efímero de la Creación); efectivamente, el simple hecho de existir en el tiempo, de tener una duración, implica sufrimiento. Pero esto no conduce al pesimismo, porque si se sabe cómo hacerlo, uno puede liberarse. Esto implica una ruptura, una muerte a la condición humana (renuncia absoluta) y un renacimiento a un modo de ser incondicionado. A partir de allí, se impone el Propósito: alcanzar la Realidad absoluta, por el nombre que le demos: el Ser, Brahman, lo incondicionado, lo trascendente, lo inmortal, lo indestructible, Nirvana, etc. Vivir de ahora en adelante la vida de un "liberado viviente" (o "totalmente iluminado"), una vida "transpersonal" donde el "yo psicofísico" no es más que un instrumento del Yo Trascendente. Pero para conquistar la *Liberación*, es necesario encontrar las técnicas adecuadas, y esta suma de medios constituye el Yoga. El objetivo del Yoga es suprimir la conciencia normal (o según Patanjali, los "estados de conciencia") en favor de una conciencia cualitativamente diferente; esto ocurre cuando el yogui realiza el samadhi, el estado de absorción total (nivel de ruptura).

Ahora bien, esta búsqueda y sobre todo su realización se vuelve, gracias a los Upanisads, accesible a cualquier persona que intente penetrar en la gnosis y apropiarse del conocimiento de los misterios, hasta entonces en manos de los sacerdotes. Lo cual estimulará la experimentación asidua y, a su vez, generará el desarrollo de una gran diversidad de prácticas de auto-exploración y auto-transformación. Es el florecimiento de las técnicas de meditación, de numerosos yogas o más bien proto-yogas (que *Patanjali*¹⁷ recopilará y formalizará más tarde de manera sistematizada). Obviamente, en este paisaje fecundo hay también todo tipo de practicantes excéntricos, de los así llamados "yoguis de la mano izquierda", muy inclinados a la magia y a los poderes sobrenaturales. Sin embargo, el Propósito general evolucionará de manera imperturbable hacia un "camino del Despertar".

Además, fue en este prolífico paisaje hindú donde nacieron el Jainismo y el Budismo indios en el siglo VI a.n.e. (en concomitancia temporal con el taoísmo y el confucianismo chinos, con los pre-socráticos y el pitagorismo griegos y también, según algunos autores, con el zoroastrismo persa).

Fue también un período de transición interesante para la mitología y cosmogonía hindú, que conoció grandes transformaciones. Algunos de sus aspectos merecen ser comentados aquí, especialmente la progresiva sustitución de la trinidad védica Agni (dios del Fuego), Indra (dios del rayo) y Surya (dios del Sol) por la Trimurti (en sánscrito: 'tres formas') Brahma-Vishnu-Shiva.



Trimurti — Grutas de Elefanta, India

¹⁷ *Patanjali* (se supone que vivió entre 500/200 a.n.e. y que fue originario de Cachemira), es considerado como el Padre del Yoga, marcó la historia religiosa y filosófica de la India debido al tratado de su autoría: los "Yoga Sutras". Éste fue el primer texto en la historia en definir y enunciar el Yoga como Doctrina Filosófica.

Esto no deja de presentar interés, ya que existe una estrecha relación entre los atributos de estos tres grandes dioses —las tres formas de *Brahman*, el sin forma¹⁸—, y la vigilia, el sueño y el sueño profundo (sueño sin imágenes). De hecho, en la mayoría de las versiones míticas, el universo aparece y desaparece de acuerdo a los diferentes niveles/estados de conciencia que están respectivamente encarnados por estos dioses.

Así, en las *Epopeyas*, —*Mahabharata* y *Ramayana*—, contemporáneas de los Upanisads (así como en algunos Puranas, que son posteriores¹⁹), nos enteramos de que *Vishnu*, dormido en las aguas primordiales (en su gran serpiente enroscada), contempla, imperturbable, los mundos que aparecen y desaparecen dentro de él. De hecho, *Vishnu* es considerado como el dios que sueña el universo.

Brahmā es el que hace que el universo exista: cuando la flor de loto (habiendo crecido del ombligo de *Vishnu*) se abre, los ojos de *Brahmā* también se abren y su despertar materializa el mundo soñado antes.



Mito de la creación: nacimiento de Brahma (el mundo) del ombligo de Vishnu dormido

En cuanto a Shiva, cuando yace intencionalmente como un cadáver (postura *Shavasana*), bajo la furiosa Kali (destructora del tiempo), representa la destrucción del mundo, del espacio-tiempo, el colapso sensorial, la "muerte del yo", y también el sueño profundo (sin sueños).

Así, *Vishnu* representaría el sueño (representación mental del mundo), *Brahma* la vigilia (la manifestación, la percepción del mundo tangible) y *Shiva* el sueño profundo sin imágenes (supresión del yo); los tres dioses conducen a *Brahman*, a la Realidad absoluta y última, sin forma. Por supuesto, dada la gran complejidad del hinduismo, estos dioses y sus múltiples avatares, poseen muchas otras características, significados y funciones que no nos interesan aquí.

¿Representarían entonces estos dioses los modelos que guiarán a los místicos en su trabajo de ascesis con el sueño? O a la inversa, ¿es la acumulación de experiencia espiritual lo que producirá, con el tiempo, modificaciones en las imágenes míticas para dotarlas de nuevos significados e interpretaciones?

Fuera como fuera, en este contexto de transformaciones, la actitud con respecto al sueño y a los sueños también cambiará considerablemente. Si en el Vedismo y Brahmanismo la función positiva del sueño fue finalmente admitida, de ahora en adelante su dimensión psicofísica (funcionamiento de la conciencia) no sólo será profundizada sino que su dimensión sagrada (crecimiento espiritual e iluminación) también será estudiada.

18 Hay que distinguir *Brahman*, el Absoluto sin forma y sin nombre, del dios creador *Brahma*.

19 Mitos, leyendas y cuentos que transmiten las enseñanzas de los *Upanisads*.

El sueño, como "estado" de conciencia (nivel de conciencia, diríamos), se convierte así en un campo de investigación, y los Upanisads son testigos de un salto de conocimiento - observación y experiencia - en este tema. Las descripciones más significativas provienen del Brihad Aranyaka Upanisad, el "Gran Libro del Bosque", una mina de oro en lo que concierne a nuestro objeto de estudio. Y no es de extrañar ya que se trata, una vez más, de un texto resultante de la experiencia de los ascetas del bosque — al igual que los Aranyakas del Atharva-veda citados anteriormente —, es decir, al margen de la religión oficial.

I.2.2. EL SUEÑO: EXPLORACIÓN DE LA CONCIENCIA Y EXPERIENCIA DEL DESPERTAR

He aquí una primera respuesta a la pregunta: ¿Dónde está el durmiente mientras duerme, y de dónde regresa cuando se despierta?

Quando este hombre estaba así dormido, entonces el purusha²⁰, ... absorbidos los sentidos en sí mismo, residía en el Akasha (éter) dentro del corazón. Entonces el prana queda recogido, recogida el habla, recogido el ojo, recogido el oído, recogido la mente. Entonces se dice que el purusha duerme (svapiti).

Y cuando se mueve por doquier en el sueño, entonces esos son sus mundos. Allí es como si se volviera rey, o un gran Brahmana. Y como un gran rey podría someter a sus propios súbditos y moverse por doquier según desee dentro de sus propios dominios, así ese (purusha dotado de inteligencia) somete a los diferentes sentidos y se mueve por dentro de su propio cuerpo al soñar.

(Brihadaranyaka Up., II, 1. 16-17)²¹.

Otro párrafo habla de cómo funcionan los sueños:

Quando se duerme, luego de haberse llevado consigo la forma material del mundo entero, destruyéndola y volviéndola a construir, duerme (ensoñando) merced a su propia luz. Allí (en ese estado) el purusha se vuelve su propia luz. ... Allí (en ese estado) no hay carros (verdaderos) ni caballos, ni caminos, sino que él emana de sí (crea) carros, caballos y caminos. "Allí no hay dicha, felicidad ni goce, sino que él emana de sí (crea) dichas, felicidades y goces. Allí no hay estanques, lagos ni ríos, sino que él emana de sí (crea) estanques, lagos y ríos. El es ciertamente el hacedor (creador).

(Brihadaranyaka Up. IV, 3. 10).

El sueño se explica entonces por el retiro de los sentidos. En el sueño, la conciencia se interioriza y se libera de los estímulos del mundo tangible. Está dotado de un poder creativo (intencionalidad, conciencia activa, diríamos nosotros) que organiza y construye, en los sueños, otra realidad, con impresiones del mundo de la percepción (vigilia). El sueño es, por lo tanto, una construcción mental, un fenómeno auto-generado. Estamos bien lejos de la concepción externa y mágica de la era Védica.

Este descubrimiento lleva a los *rishis* a establecer la analogía entre el sueño y las prácticas de inmersión en sí mismo desde el nivel de vigilia. Por lo tanto, les interesará el sueño como posible vía para acceder a la experiencia mística y la trascendencia; y estarán buscando cómo provocar sueños inspirados a través de prácticas y rituales específicos.

En el *Chandogya Upanisad* se recomienda, por ejemplo, que aquellos que aspiran a la "grandeza" (el Conocimiento) realicen un ritual de sacrificio al fuego, con oraciones y encantamientos, ingieran una mezcla de hierbas y miel; y, en el momento de la luna llena, duerman junto al fuego. Lo cual recuerda a

²⁰ *Purusha* puede designar a la persona, pero en general designa el "yo interior divino". Mircea Eliade lo traduce como "espíritu" (dimensión trascendente del hombre). En algunos pasajes citados acá, también puede entenderse como conciencia o mente o alma.

²¹ *Brihadaranyaka Upanisad*, versión español <https://sites.google.com/site/vedantaenespanol/Home>

los ritos de *incubación* en la antigua Grecia²², con la diferencia de que aquí es el fuego / hogar el que sirve de santuario²³.

En el *Kausitaki Upanisad*, se sugiere incluso que el tiempo del sueño debe ser utilizado para la práctica espiritual, a través de la atención puesta en la respiración continua y en la oración mental.

Efectivamente, se hace mención del “sacrificio al fuego” (*agnihotra*) que debe interiorizarse (*agnihotra interior*). Se trata de una “interiorización ritual” que implica la práctica de la oración mental y del control de la respiración ininterrumpida (*pranayama*).

Si en un sacrificio védico se ofrece a los dioses el soma, manteca fundida y el fuego sagrado, en la práctica ascética se les ofrece un "sacrificio interior" en el que las funciones fisiológicas substituyen a las libaciones y a los objetos rituales.

Mientras habla, el hombre no debe respirar, y ofrece entonces su respiración a la palabra; mientras respira, no debe hablar, y ofrece entonces su palabra a la respiración. He aquí dos oblacones continuas e inmortales: en el sueño y en la vigilia, el hombre las ofrece sin interrupción.

(*Kausitaki-Brahmana Upanisad*, II, 5; en Eliade M., *Yoga – Inmortalidad y libertad*, p. 116).

De hecho, bien sabemos que el control de la respiración es una técnica de base no sólo en el yoga, sino también en muchas prácticas de otras tradiciones espirituales que tienen como objetivo el manejo sobre la atención y la alteración de la conciencia, especialmente cuando esta respiración va acompañada de una oración mental.

La *Brihadaranyaka Upanisad* contiene también una descripción muy larga y explícita de la experiencia mística obtenida en el nivel de sueño. He aquí algunos extractos:

Y para este purusha hay dos estados, uno es aquí (en este mundo) y el otro, en el otro mundo; y como tercero, el estado intermedio de sueño (svapna). Cuando está en ese estado intermedio, contempla a la vez los (otros) dos estados, este de aquí y el otro mundo. Ahora bien, cualquiera sea su manera de entrar al otro mundo, al lograr esa entrada contempla ambos, males y bendiciones.

Ese purusha luminoso... durante el soñar (svapna), trasciende este mundo y todas las formas mortales. ...

Así como un gran pez se mueve entre las dos riberas de un río, la derecha y la izquierda, así el purusha oscila entre esos dos estados, el de sueño y el de vigilia.

Y sea lo que fuere que haya visto allí, eso no lo sigue (no lo afecta), pues ese purusha no está apegado a nada.

Así como un halcón o cualquier otra ave (veloz), luego de que ha vagado por Akasha (el espacio) se cansa, y plegando sus alas llega a su nido, así el purusha se apura a regresar al estado en el que (profundamente) dormido (supta) ya no desea deseos, ni presencia sueños. Esta es ciertamente su forma (verdadera), libre de deseo, libre de mal, libre de temor.

Así como un hombre cuando lo abraza su esposa amada no conoce nada externo, nada interno, así este purusha, cuando es abrazado por su Atman (Si-mismo), no conoce nada externo, nada interno. Esta es verdaderamente su forma (verdadera), en la que sus deseos están satisfechos,

22 *Incubare*, latín, del griego *enkoimesis*: dormir en un santuario para producir sueños sagrados, especialmente de sanación. La incubación de los sueños era una práctica muy difundida en la antigua Grecia, especialmente en los templos de Esculapio (Asclepios), el dios griego de la medicina. Consultar monografía de Daniel Bustos, *Las prácticas de incubación en la antigua Grecia*, y de Claudie Baudoin, *Cuatro vías de predisposición a la adivinación*. www.parclabelleidee.fr/monographies.php

23 El culto védico no conocía santuarios. Los ritos se realizaban en la casa o al aire libre, pero siempre cerca de un fuego (Agni, dios del fuego, es el mensajero entre el Cielo y la Tierra, y el hogar, un lugar sagrado). Asimismo, en el hinduismo de entonces, el fuego seguía sirviendo como santuario.

en la que sólo Atman es su deseo, en la que no hay deseo, libre ya de todo pesar.

Allí el padre no es padre, la madre no es madre, el mundo no es mundo, el deva no es deva,... el ladrón no es ladrón, el asesino no es asesino, el monje no es monje, el asceta no es asceta. No lo siguen los méritos, no lo siguen los errores; pues entonces se halla más allá de todos los pesares de su corazón.

Y cuando (se dice que) allí (en sueño profundo, sushupti) no ve, todavía ve, aunque no vea. Pues la vista (drishtir) del Veedor (drashtur) no cesa pues éste es imperecible. Sino que entonces no hay una segunda (cosa que ver) nada otro, diferente de él, que pueda verse. ...

El Uno Veedor es un océano sin dualidad. Ese es el mundo de Brahman. Esta es su meta suprema, este es su éxito supremo, este es su mundo supremo, esta es su dicha suprema.

(Brihadaranyaka Upanisad, IV, 3. 1-32).

El sueño es, pues, un punto de unión entre dos mundos: el de la representación y el de la no representación. Se convierte en una posible "entrada" al "otro mundo" que se experimenta como una liberación de la dualidad fuera-dentro, bien-mal, acto-objeto... como una liberación de todo miedo y deseo, como un estado de suspensión de los sentidos y de toda actividad psíquica, donde no hay más identidad individual y donde el único deseo que queda es el propósito: el deseo del Ser, de conocer y convertirse en *Brahman* (el Absoluto, la Realidad Última, la Suprema Bienaventuranza, el vacío más allá del vacío... según los nombres que se le den).

El sueño adquiere así todo su valor: ahora representa una posibilidad, adicional a la práctica de vigilia, de acceder a la experiencia trascendente en vida; y el fragmento citado del Brihadaranyaka Upanisad es un ejemplo obvio de esto.

En realidad, los diversos pasajes de los *Upanisads* nos parecen describir un proceso de interiorización desde la vigilia hacia el sueño con sueños y, de ahí, hacia el sueño profundo sin sueños, y de ahí, a la "liberación", al Despertar, a la Realidad trascendente sin forma (*Brahman*).

Esta concepción descrita en el *Mandukya Upanisad* se resume de la siguiente manera: la vigilia (*jâgrat*) corresponde a la percepción del mundo exterior denso; el sueño (*svapna*) corresponde a la percepción del mundo interior más sutil; el sueño profundo (*sushupti*) sin sueños ni deseos corresponde a una percepción y bienaventuranza indiferenciada. Estos tres "estados" de conciencia deben ser trascendidos para acceder a un "Cuarto" (*Turiya*), donde el *Atman* (el sí-mismo), liberado de toda ilusión y apego, se fusionará con su propia Fuente (el Sí-mismo o *Brahman*).

Así, los *Upanisads* consideran que la vigilia, el sueño (sueño paradójal) y el sueño profundo (sueño sin imágenes), entre los cuales navegamos constantemente, corresponden a diferentes "grados" o "estados" de conciencia. Esto lleva a la conclusión de que los *rishis* veían la conciencia como Una, una única realidad mental que se presenta de diferentes maneras, dependiendo de si la conciencia está en un estado (nivel, diríamos) u otro. Es decir, encontramos aquí un primer esbozo de un "esquema de conciencia".

I.3. EL UNIVERSO ONÍRICO EN EL JAINISMO Y EL BUDISMO ANTIGUO



Odilon Redon, Buda en su juventud

I.3.1. EL PAISAJE DE FORMACIÓN ONÍRICO DE MAHAVIRA Y BUDA

En el siglo VI a.n.e., dos famosos nacimientos tuvieron lugar en el norte de la India: el de Mahavira, guía espiritual del Jainismo y el de Buda (o Siddharta Gautama, como se le llamaba antes de su iluminación). Ambos se convertirían en ascetas errantes en búsqueda de la iluminación última. Además, parecería que el joven Buda recorrió la India durante 14 años para seguir las enseñanzas de varios maestros, hasta que decidió desarrollar sus propios procedimientos²⁴. Así, el paisaje de formación cultural-espiritual de Mahavira y Buda es el de la época que acabamos de describir.

Pero para comprender mejor el "paisaje de formación onírico" de estos dos despiertos, es necesario completarlo más, en particular con el aspecto de los sueños alegóricos que no hemos mencionado en el capítulo anterior. Y por una buena razón: los *Upanisads* no los mencionan. Quizás porque toda la carga de los *rishis* estaba puesta en la liberación del mundo sensorial, considerado ilusorio. Pero la falta de sueños alegóricos en estos textos sagrados también podría explicarse por la tradición de la transmisión oral. En efecto, la "ciencia de los sueños", fuertemente monopolizada por los sacerdotes brahmanes, es decir por la religión oficial todavía en vigor, la práctica y el estudio de los sueños se hacían probablemente de manera más discreta en el bosque.

Sin embargo, hay otros textos donde se atestigua que los sueños significativos y su interpretación estaban profundamente arraigados en el trasfondo cultural.

De hecho, en las epopeyas mitológicas, el Mahabharata (incluyendo el Bhagavat-Gita) y el Ramayana — más accesibles y populares que los Upanisad destinados a los buscadores espirituales — los sueños ocupan un lugar importante. Los sueños más frecuentes son los sueños premonitorios (p. ej.

²⁴ Ver comentarios de Silo sobre el Buda en la monografía de F. Granella: *Raíces de la Disciplina Energética – India y contrafuerzas del Himalaya*.

victoria/derrota en la batalla), los que transmiten una enseñanza (p. ej. relatividad de la realidad e identidad individual), los sueños transferenciales (p. ej. el sueño del poeta Tulsidas que, encerrado en una torre de piedra, invoca a Januman, el dios mono, para que lo libere).

Por otra parte, varios textos jainistas y budistas posteriores que se refieren sin embargo a este período, también proporcionan información valiosa sobre la importancia de los sueños alegóricos en diferentes círculos (populares, nobles, religiosos); de hecho, en esos escritos se mencionan los "especialistas de los grandes sueños" y los "libros o llaves de los sueños" con que trabajaban.

I.3.2. ALGUNOS "GRANDES SUEÑOS" E INTERPRETACIONES

Según el Kalpa-sutra —texto sagrado jainista—, la reina Trishala, madre de Mahavira, había tenido 14 grandes sueños; o más bien, 14 visiones sucesivas en el mismo sueño:

Un elefante blanco, un toro blanco, un león (poder, realeza, absoluto), la diosa Shri o Lakshmi (fertilización), una guirnalda de flores (floración espiritual), una luna llena (luz), un sol radiante (iluminación), una bandera de colores (victoria, cumplimiento), un jarrón lleno de oro (conocimiento divino), un lago con flores de loto (plano divino), un océano con miles de olas/ondulaciones (fuerza, infinito), una morada celestial con jardines (paraíso), un montón de joyas (despertar), un fuego muy poderoso sin humo (la fuente última).²⁵



Sueño de la reina Trishala, pintura jainista

Inundada de alegría, Trishala contará su sueño al rey, su marido, que espontáneamente lo interpretará como un mensaje profético: la concepción de un hijo "rey"; interpretación confirmada por los "expertos" a los que llamará. De los diversos textos se deduce que los soñadores siempre buscaban la confirmación de los "especialistas" que trabajaban con las "llaves de los sueños" (Svapna Sastra), donde se enumeraban y codificaban los símbolos de los "grandes sueños".

²⁵ Entre paréntesis están nuestras propias interpretaciones en base a la propia comprensión de los significados culturales de la época.

El Kalpa-sutra también nos enseña que la reina, muy feliz con sus sueños, decide permanecer despierta y escuchar hermosas e inspiradoras narraciones sobre los dioses y hombres de fe, con el fin de salvaguardar estos sueños y no permitir los malos. Por lo tanto, ella sabe cómo cultivar la atmósfera mental para inducir sueños favorables.

En cuanto al "sueño premonitorio de concepción" de la Reina Maya, madre del futuro Buda, se cita en varios textos (con variantes menores), entre los cuales está el Nidanakatha (texto de la Escuela Theravada/Hinayana):

*Los cuatro grandes dioses guardianes del mundo levantaron su cama en el Monte Himalaya. Las mujeres la bañaban y la vestían con túnicas divinas, la ungían con perfumes y la adornaban con guirnaldas de flores. Luego se acostó en una cama celestial, con la cabeza hacia el este. Un Bodhisattva, en la forma de un elefante que sostiene en su trompa un loto blanco, entró en su útero a través de su costado.*²⁶



Sueño de la Reina Maya, medallón, siglo II a.n.e.

Los especialistas, aquí sacerdotes brahmanes, propondrán una doble interpretación: la concepción de un soberano universal o un renunciante (asceta), salvador de la humanidad.

Para nosotros, este recorrido alegórico evoca registros encontrados en la Ascesis: elevación de la energía a la "cumbre" (Himalaya); conciencia inspirada (nuevos atributos: baños, vestido divino, perfumes, flores...); el sueño profundo (natural) se convierte en "sueño místico" (la cama "profana" se convierte en una cama "celestial", es decir divina); interiorización más profunda y la mente orientada hacia la fuente de la Luz (hacia el este, es decir allí por donde sale el sol); contacto / fusión con lo Divino o "fecundación espiritual" (penetración de la trompa de elefante/bodhisattva; registro posterior de "nacimiento" o "renacimiento"; alegóricamente, la concepción/nacimiento posterior del Buda puede significar "el estado de Budeidad", es decir, el nacimiento espiritual.

Pero es sobre todo el contexto en el que tiene lugar el sueño de la Reina Maya el que nos llama la atención: los textos hablan de una fiesta religiosa de siete días y de múltiples rituales previos al sueño. Aparte de los sueños premonitorios de concepción — omnipresentes en la literatura sagrada y, más particularmente, en las biografías de los grandes despiertos pertenecientes a la tradición hindú, jainista o budista — existen también "sueños compartidos". Por ejemplo, varios miembros de la familia del Buda (su madre, su padre y su esposa) tendrán sueños similares la misma noche (el día anterior a que el Buda saliera del palacio). Los sueños compartidos son muy valorados, no sólo porque aportan más crédito al contenido de los sueños -especialmente cuando el sueño pronostica el futuro- sino también porque evidencia la existencia de un plano superior donde las almas comparten las mismas realidades

26 Traducción nuestra.

interiores. En otras palabras, estos tipos de sueños permiten experimentar lo que llamamos la "comunicación de espacios", permiten ampliar las nociones de "realidad" e "identidad", reconocer el carácter ilusorio del "yo individual" y su supuesta, igualmente ilusoria, separación de los demás seres humanos y de lo divino.

Pero lo que más nos interesa entre los sueños significativos son los relacionados con la ascesis: los sueños donde se revela el Propósito, los sueños que guían en el camino de la iluminación, los sueños que conducen a lo Profundo y/o que traducen el contacto con lo Profundo.

En este sentido, he aquí algunos sueños significativos del Mahavira y del Buda.

Según el Bhagavati Sutra (texto del canon jainista), el Mahavira tuvo, luego de una práctica y poco antes de su total iluminación, diez visiones oníricas. También se le atribuyen las interpretaciones.

1. *Un terrible Talapisaca (diablo) vencido en el sueño: el mohaniya karma (ilusión) es desarraigado;*
2. *Un gran cuco blanco: Pureza;*
3. *Un gran cuco multicolor: propagación de los doce Angas (Canon jainista);*
4. *Dos grandes collares de piedras preciosas: la religión de dos vías, para ascetas y para laicos;*
5. *Una gran ubre de una vaca blanca: la organización cuádruple de la Sangha (monjes y monjas, hombres y mujeres laicos);*
6. *Un lago de loto abierto: las cuatro clases de dioses;*
7. *Atravesar un océano de miles de olas y ondulaciones nadando: ser atravesado por lo que no tiene ni comienzo ni fin;*
8. *Un sol que irradia en todas direcciones: la Iluminación última y visión directa (Darsana);*
9. *La alta montaña Manushottar cubierta y rodeada de rayos azulados: la gloria llegará al universo de los dioses, humanos y Asura;*
10. *Sentado en un trono en lo alto del monte Meru (Mandara): sentado entre los dioses, los humanos y Asura, dispensa su omnisciencia.*

Más adelante en este texto, hay otros ejemplos de "visiones en sueños", especificando que este tipo de imágenes son los "signos" o "indicadores" de que el soñador logrará la liberación.

He aquí algunos extractos:

Si él o ella ve una cuerda larga y la estira hacia el este y el oeste y haciendo así toca los límites del universo, y luego al contraerla él o ella se contrae a sí mismo; si él o ella tiene la visión de una gran pila de oro (o una casa celestial), o de piedras preciosas o diamantes y cuando se sube en la cima tiene la impresión de que está coronado por ella (la pila); si él o ella ve un lago de loto y al hundirse en él siente que es el lago que ha entrado en él o ella; o si él o ella cruza un océano de ondulaciones y se siente atravesado por él, eentonces él o ella alcanzará la liberación e inmediatamente pondrá fin a todas las miserias de la vida.

(Bhagavati Sutra, 16, 6, 580 y 581, en Sikdar 1964, pp. 197-200)

Sin entrar aquí en especulaciones interpretativas personales, nos parece sin embargo interesante constatar que las descripciones de los registros que acompañan a estas representaciones sugieren una abolición de las referencias espaciales habituales, la "confusión" o coincidencia entre lo interno-externo, superior-inferior... En otras palabras, registros que pueden ser experimentados cuando la conciencia es inspirada, cuando uno entra en espacios regidos por otras leyes, por paradojas. Por lo tanto, no es de extrañar que se llegue a la conclusión de una inminente liberación del sistema de representación y registros a favor de una nueva "forma mental".

En cuanto al Buda, varios textos afirman que los sueños han marcado todo su camino de iluminación, pero sólo cinco grandes sueños son unánimes en todos los textos budistas, siendo la principal diferencia la datación de estos sueños. Así, en el Lalitavistara Sutra (texto de la tradición Mahayana) se dice que los sueños ocurrieron el día antes de que saliera del palacio (por lo tanto antes de que comenzara su aprendizaje espiritual con diferentes maestros), y por lo tanto serían sueños premonitorios. En cambio, en el Nidana-katha, el Anguttara Nikaya y el Mahavastu (textos más antiguos, los dos primeros de la rama Theravada, el segundo de la Mahayana), los sueños habrían ocurrido el día anterior²⁷ de su iluminación definitiva; lo cual significa que estos sueños son parte de su proceso de ascesis: algunos sueños serían verdaderas experiencias de despertar espiritual durante el sueño, otras serían sueños premonitorios anunciando la inminencia de su iluminación definitiva y las respectivas consecuencias en el mundo.

En el Anguttara Nikaya (V.196; Supina Sutta, Tipitaka), se dice:

“Monjes, antes de su iluminación, cuando todavía era un bodhisatta, no plenamente iluminado, cinco grandes sueños aparecieron al Tathagata, el Arahant²⁸, el Perfectamente Iluminado.

Cada sueño será introducido por la misma fórmula. También dice allí que, después de estos sueños, el "aún no despierto" se volvió "totalmente despierto". Esto puede significar que el despertar ocurrió después de los sueños, en el sentido temporal, pero también puede significar que la iluminación ocurrió después de los sueños, como una consecuencia. En otras palabras, primero experimentó lo Profundo en su sueño y luego confirmó la iluminación en su meditación de vigilia; y poco importa si eso se cumplió al día siguiente, varias semanas o meses después; y poco importa si todos los sueños ocurrieron en la misma noche o separados en el tiempo. En cualquier caso, estos sueños serían experiencias de contacto con lo Profundo en el nivel de sueño; experiencias validadas en la meditación del día. Esto nos parece bastante plausible a partir de la propia experiencia: la de obtener en nuestros sueños registros de diferentes pasos disciplinarios, antes de lograr reproducirlos en las "rutinas", o luego, en las prácticas de Ascesis.

En cuanto a los sueños que describen los logros post-iluminación, nos parece que se trata del Propósito proyectivo. El fenómeno premonitorio o anunciador sería en este caso más bien una inspiración profunda que se traduce alegóricamente, oníricamente, cuyo significado y carga continúan operando y guiando al soñador hasta que se materialice, hasta que el acto se complete.

He aquí los cinco grandes sueños y sus interpretaciones²⁹.

Sueño 1

Soñó que esta gran tierra era su gran lecho; el Himalaya, el rey de las montañas, era su almohada; su mano izquierda reposaba sobre el océano del Este; su mano derecha reposaba sobre el océano del Oeste; ambos pies reposaban en el océano del Sur.

Interpretaciones: Esto fue un presagio de que él despertaría a esta insuperable y perfecta iluminación. Este primer gran sueño le apareció al Buda como signo de que su iluminación era inminente. (Otra versión: este primer gran sueño fue la manifestación de la Incomparable y Perfecta Iluminación, del Despertar).

27 Pensamos que "el día anterior" es una expresión que no debe ser tomada literalmente, sino que sugiere sobre todo la anterioridad de los sueños con respecto a iluminación total y definitiva.

28 Aharant: el que ha alcanzado el Nirvana.

29 La versión de los sueños y sus interpretaciones que presentamos aquí es una mezcla de diferentes fuentes, principalmente el Mahavastu, el Anguttara Nikaya (Supina Sutta), el Lalita Vistara. Hemos escogido las formulaciones que nos parecían más inspiradoras.

Versiones en español [AN 5.196: Grandes sueños - Pañcaka Nipāta – Sutta Central](http://AN.5.196:Grandes%20sue%C3%B1os%20-%20Pa%C3%B1caka%20Nip%C3%A1ta%20-%20Sutta%20Central), mahasupinasuttaesp.pdf, <http://buddhispano.net/sites/default/files/2017-01/mahasupinasuttaesp.pdf>

Nos parece interesante que las alegorías de este primer sueño se refieren justamente al sueño: postura física acostada, la Tierra como cama, el Monte Meru/Himalaya) como almohada. Se trata de un "dormir durmiendo". La cabeza ubicada en la montaña más alta del mundo, símbolo del *axis mundi*, del centro u ombligo del universo, alegoriza el Propósito o quizás incluso la experiencia de la elevación suprema de la mente, el Despertar. ¿Sería esto una práctica de Ascesis en el sueño?

Por otra parte, la dimensión de las proporciones del cuerpo del Buda nos advierte sobre sus posibles registros psicofísicos asociados a sus representaciones visuales. Si las sensaciones coinciden con las imágenes, el hecho de sentirse gigantesco denota la experiencia del doble; experiencia que uno puede hacer también en otros niveles de conciencia (despierto y/o semisueño). Por ejemplo, en el *Oficio*³⁰, donde la sensación de la esfera se expande fuera del cuerpo; en el Paso 4 de la *Disciplina Morfológica*³¹, cuando el registro de uno mismo coincide con la forma del espacio de representación (cuyo tamaño se fue ampliando intencionalmente); en la "cámara de silencio"³², cuando por efecto de la supresión sensorial, se producen deformaciones cenestésicas; y por último, en la vida cotidiana, cuando entramos en estados de conciencia inspirada en vigilia.

Entonces, encontrarse en este estado de distensión y conciencia alterada, con el registro además de energía en la cima, en el centro de la cabeza (la cima de la montaña), nos sugiere el punto del verdadero despertar³³, así como el Paso 11 de la *Disciplina Energética* y la *Disciplina Morfológica*, en particular el umbral de lo Profundo, "lugar de encuentro con el Propósito", o sea el momento en que el Propósito se activa y toma el control.

Sueño 2

Soñó que una especie de hierba llamada tiriya (tallo de loto o flecha) se levantó desde su ombligo y estaba tocando el cielo, llegando hasta el mundo de Brahman.

Otra versión: Él ve en un sueño una luz brillante esparcida por todo el mundo, una oscuridad profunda iluminada, y una sombrilla saliendo de la tierra iluminando los tres mundos. Por el contacto de esta luz, los sufrimientos del mal son aliviados.

Interpretaciones: Esto fue un presagio de que él despertaría a este Óctuple Noble Sendero³⁴ y lo proclamaría tanto entre los devas como entre los seres humanos. Este segundo gran sueño le apareció a él como signo de que su iluminación sería inminente.

En este segundo sueño, que parece ser la continuación del primero, es ¡"soñar soñando"! Si en el primer sueño el Buda está sobre el eje u ombligo del mundo, en este segundo, lo interioriza: el eje del mundo (flecha, liana, etc.) surgirá de su interior, es más, de su propio ombligo/centro. Aquí, la energía parece elevarse aún más que en el sueño anterior. Esta versión es muy similar al mito del dios Vishnu que, en su sueño, ve crecer desde su ombligo un tallo de loto que contiene a Brahma, creador del mundo.

En cuanto a la otra versión citada del mismo sueño: las imágenes de la luz (símbolo del Espíritu) y la sombrilla radiante (símbolo de la realeza y de la protección contra el "calor" del sufrimiento y de las fuerzas dañinas), parecen expresar la iluminación total, ¡para todos! En otras palabras, incluso si

30 Silo, *El Mensaje de Silo*. <http://silo.net/en/message/index>

31 *Las Cuatro Disciplinas*. <http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php>

32 Recomendamos consultar el aporte de Federico Palumbo, *Ascesis y cámara de silencio*. <http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php>

33 "Hay un punto de control del estar-despierto-verdadero y hay una forma de llevar la Fuerza hasta él". Silo, *El Mensaje de Silo*, Cap.VIII. Control de la Fuerza, p. 31.

34 En su primer sermón, Buda expuso las Cuatro Nobles Verdades: 1/ la vida es sufrimiento; 2/ el origen del sufrimiento es el deseo (apego); 3/ hay un camino de liberación que conduce al Nirvana (cesación de todo sufrimiento); 4/ este camino es Óctuple: visión/entendimiento correctos, discurso correcto, pensamiento correcto, acción correcta, estilo de vida correcto, atención correcta y meditación correcta (práctica).

consideramos que el primer sueño es sólo un predisponerse o ponerse en condición para el despertar verdadero, en este segundo sueño podemos ver el logro de esta Realización. La primera versión del sueño expresaría entonces un propósito introyectivo (llegar al mundo de *Brahman*), mientras que la segunda versión alegorizaría un propósito proyectivo (llegar a toda la Tierra); de hecho, la forma centrífuga de la sombrilla sugiere también la dirección proyectiva.

Sueño 3

Soñó que unas blancas lombrices con cabezas negras se arrastraban desde sus pies hacia sus rodillas, cubriéndolas. (En otra versión: animales de color negro lamen sus pies).

Interpretaciones: Esto fue un presagio de que muchos hombres con hogar, vestidos de blanco, irían por refugio de por vida al Tathagata. Este tercer gran sueño le apareció al Buda como signo de que su iluminación era inminente.

Sueño 4

Soñó que cuatro aves de diferentes colores llegaron desde los cuatro puntos cardinales y, al caer a sus pies, todas se volvieron blancas (en otra versión, se volvieron doradas).

Interpretaciones: Esto fue un presagio de que los miembros de las cuatro clases —guerreros, brahmanes, comerciantes, obreros— saldrían de la vida hogareña para asumir el estilo de vida sin hogar en el Dharma (Dhamma) y Disciplina proclamado por el Tathagata, y realizarían la insuperable liberación. Este cuarto gran sueño le apareció al Buda como signo de que su iluminación era inminente.

El tercer y cuarto sueño alegorizan, pues, la realización del propósito proyectivo: el nacimiento de la escuela budista, la *Sangha*.

Sueño 5

Soñó que subió a una enorme montaña de estiércol sin ser manchado por ella (o: que caminaba hacia arriba en una montaña de excremento sin ensuciarse con excremento).

Interpretaciones: Esto fue un presagio de que recibiría los hábitos, la comida de las limosnas, los alojamientos, las medicinas y otras provisiones para la enfermedad, y los usaría sin estar atado a ello, ni obsesionado por ello, ni ciegamente absorto por ello, sino más bien, viendo en ello el peligro y conociendo el escape. Este quinto gran sueño le apareció al Buda como signo de que su iluminación era inminente.

Otra versión interpretativa: Esto significaba que los "kleshas" (emociones negativas, deseos, sufrimientos) ya no se apoderarían de él, dejando su mente limpia de toda suciedad.

Este quinto sueño sugiere el estilo de vida de una persona iluminada/liberada que tiene los atributos de los dioses³⁵. Otra alegoría que expresa esta misma idea de pureza inalterable es la flor de loto, cuyas raíces toman su base en el fango y el lodo de lagunas o lagos.

Según algunos textos, cuando el Buda se despertó, concluyó con entusiasmo: *estos sueños son excelentes. Probablemente me convierta en Buda hoy mismo.*

En algunas versiones, el tercer, cuarto y quinto sueño aparecen como una sucesión de imágenes que forman parte de un único sueño. Además, en el *Nidana-Katha* y *Lalita Vistara* (capítulo XIV), se añaden otros dos sueños complementarios:

³⁵ Veamos los atributos de los dioses Indra, Yama, Varuna y Agni en la historia de Nala y Damayaim en el *Mahabharata*: "No sudan, no pestañean, el polvo no se pega a sus pies porque estos no tocan el suelo, y sus guirnalda de flores no se desvanecen; en resumen, exhiben todas las peculiaridades peculiares de los dioses" (Biardeau 2002, I: 484 en Bautze-Picron 2003, 357).

6. *También ve en su sueño varios cientos de millones de seres vivos llenando el agua de un río por el que son arrastrados. Y él, convertido en barco, después de haber cruzado, hace cruzar a los otros y los establece en la tierra propicia donde no hay temor ni pena.*

Otra versión: Todavía ve a muchos seres languidecientes que sufren de enfermedades, privados del resplandor de la belleza y cuyas fuerzas se debilitan; y, habiendo llegado a ser médico, da abundantes plantas medicinales y libera a millones de seres que sufren de muchas enfermedades.

7. *Sentado a un lado del monte Meru, que le sirve de trono, ve a los discípulos y a los dioses que inclinan juntos sus manos. Ve su victoria en medio de la batalla y los dioses lanzan gritos de alegría al cielo.*

Estos dos últimos sueños nos sugieren obviamente la curación del dolor y del sufrimiento, proyecto central del Buda (así como de Silo); y la superación del sufrimiento es, por supuesto, seguido por el estado de la budeidad que domina el universo y triunfa sobre los mismos dioses.³⁶

Por otro lado, si hiciéramos la reducción simbólica de los cinco sueños, como si fueran uno solo, correspondería a un mandala tridimensional (y a nuestro símbolo de la Escuela) compuesto de:

- Cuatro direcciones Norte, Sur, Este, Oeste: los cuatro océanos, las aves que vienen de las cuatro direcciones;
- Tres ejes: verticalidad, horizontalidad y profundidad: eje X/Y (cuerpo en forma de cruz) y eje Z (monte Meru, liana, tallo, flecha o palo de parasol);
- Dos direcciones: la mirada centrífuga en las cuatro direcciones, la mirada centrípeta hacia la cima del monte Meru; la luz y la sombra irradiando de manera centrífuga; las aves convergiendo de manera centrípeta hacia el centro de Buda;
- El Centro (Uno): la cabeza (mente) del Buda como centro del universo; la liana (monolito) saliendo del ombligo (Centro) de su cuerpo (espacio/tiempo). El Buda siendo el Todo.



³⁶ El budismo niega la existencia de un dios supremo, al mismo tiempo que reconoce los dioses, que sin embargo ¡no son inmortales!

I.3.3. LA DOBLE POSTURA BUDICA ANTE LOS SUEÑOS

Para los budistas, los cuatro momentos clave en la vida de Buda están asociados, de una manera u otra, con el tema de los sueños. Estos cuatro cambios de etapa son, en realidad, "nacimientos o renacimientos" en un nivel espiritual cada vez más elevado.

El nacimiento biológico es anunciado por sueños premonitorios. Su salida del palacio, que marca el comienzo de una nueva vida como asceta, está precedida igualmente por sueños premonitorios de varios miembros de su familia (el más conocido es el de su esposa Gopa). Luego está el momento de su iluminación total, con los famosos cinco sueños que acabamos de presentar. Finalmente, el último momento crucial es su partida de este mundo físico y su entrada en el Parinirvana (el Nirvana completo), otra "muerte/nacimiento". Por supuesto, el Buda no tendrá sueños en ese momento, pero escenificará una escena que sugiere explícitamente la posición del "durmiente místico".³⁷



Buda, Gal Vihara, Polonnaruwa, Sri Lanka

Esta postura del "Buda reclinado" (también llamada "postura del león") fue representada en el arte budista (pinturas, frisos, estatuas); también fue adoptada en los *yogas del sueño*, algunos siglos más tarde.

Nunca sabremos qué lugar ocuparon realmente los sueños en la vida de Buda y en realidad no importa mucho si sus sueños fueron premonitorios, o indicadores que confirman experiencias previas (desde vigilia); o, al revés, experiencias oníricas que se confirmaron luego en la meditación vigílica. El hecho es que el tema de los sueños está muy presente en los textos básicos y, especialmente, en las biografías sagradas tan características del budismo, especialmente en el budismo tibetano. De hecho, el proceso del despertar de todos los santos budistas ha estado marcado por sueños significativos: ascesis y sueños parecen inseparables.

³⁷ "Por favor, Ananda, prepárame un lecho entre los árboles de sala, con la cabeza hacia el norte. Estoy cansado, Ananda, y quiero acostarme". "Que así sea, Señor". Y el Venerable Ananda hizo lo que el Bendito del Cielo le pidió que hiciera. Entonces el Bendito del Cielo se extendió sobre su lado derecho, en la postura del león, un pie sobre el otro, y así se dispuso, atento y en estado de entender claramente. (*Digha Nikaya*; colección de discursos largos de Buda).

La importancia que se le da al trabajo con los sueños es ciertamente desigual en las diferentes tradiciones budistas y sus respectivas escuelas, sin embargo, todas ellas tienen la misma postura doctrinaria, aparentemente ambivalente. Esta postura afirma que siendo los sueños, incluso los significativos, sólo el producto de una conciencia "no totalmente iluminada", y en este sentido ilusorios, no se les debe dar importancia. Al mismo tiempo, los sueños son considerados como valiosos indicadores del progreso espiritual del practicante; es más, son decisivos sobre todo para consolidar la iluminación total y la inmortalidad.

Esta doble visión, que la mayoría de los autores califica de ambigua o incluso contradictoria, puede sin embargo entenderse a la luz del "Camino Medio" del Buda. Se trata de evitar las trampas de los dos extremos: la entrega a los placeres de los sentidos, por un lado, y el ascetismo excesivo que requiere una renuncia radical, por otro. Aplicado a nuestro objeto de estudio, se trata pues de valorar las imágenes oníricas por lo que son: traducciones que la conciencia hace de lo que no es representable, para poder fijar sus registros y significados, y beneficiarse de ellos para luego trascenderlos.

... Aprende a descubrir la verdad detrás de las alegorías, que a veces desvían la mente pero que, en otras ocasiones, traducen realidades imposibles de captar sin representación.³⁸

(Silo, *La Mirada Interna*, cap. XX La realidad interior).

M. Eliade esclarece muy bien esta paradoja, cuando expone la doble postura del Buda frente a los "poderes":

Hemos de añadir que el camino hacia el nirvana —al igual que en el Yoga clásico, el que conduce hacia el samadhi— lleva también a la posesión de los «poderes milagrosos» (siddhi; pali, iddhi). Pero ello planteaba a Buda, lo mismo que más tarde a Patañjali, un nuevo problema. En efecto, por una parte es inevitable la adquisición de los poderes milagrosos en el curso de la práctica, a la vez que, por ello mismo, constituyen indicios seguros de los progresos espirituales realizados por el monje: son la prueba de que éste se halla a punto de «descondicionarse», de que ha suspendido las leyes de la naturaleza en cuyos engranajes estaba preso. Pero, por otra parte, los «poderes» resultan doblemente peligrosos, ya que tientan al bhikkhu con un vano «dominio mágico del mundo» y entrañan además el riesgo de crear confusiones entre los profanos. ...

En cierto pasaje (Digha-nikaya I, 78 y sigs.) afirma el Buda que el bhikkhu, mientras medita, es capaz de multiplicarse, hacerse invisible, atravesar la tierra sólida, caminar sobre el agua, volar por el cielo o escuchar los sonidos celestes, conocer los pensamientos de los demás, rememorar sus existencias anteriores. Pero no se olvida de añadir que la posesión de estos «poderes» podría apartar al monje de su verdadero fin, el nirvana. Por otra parte, la acumulación de tales «poderes» de nada serviría para propagar la salvación, ya que otros yoguis y extáticos podían realizar los mismos milagros, y lo que es más, los profanos podrían creer que se trataba simplemente de magia. De ahí que el Buda prohibiera estrictamente las demostraciones de «poderes milagrosos» en presencia de los laicos.

(Eliade, *Historia de las creencias y ideas religiosas*, tomo II, p.132).

Este fragmento podría explicar por qué la mayoría de los textos oficiales, ya sean hindúes o budistas, se abstienen de desarrollar en detalle el tema de los sueños, especialmente cuando los famosos "poderes" se manifiestan allí; es decir, cuando ciertos sueños activan el "centro superior" y producen fenómenos que transgreden las leyes naturales establecidas.

La postura teórica oficial del budismo antiguo está bien descrita en el *Milinda-pañja* (*Las preguntas de Milinda*, IV, 8.33-38) que relata la entrevista (siglo II a.n.e.) entre el rey indo-griego Milinda (Menandro, en griego) y el monje budista Nagasena³⁹.

38 Silo. *El Mensaje de Silo*, cap. XX La realidad interior, p. 87.

39 El monje *Nagasena*, originario de Cachemira, fue un *arhat* (lit. Llegado al Nirvana), un despierto.

He aquí algunos extractos breves.

— *Oh venerable Nagasena, ¿qué es esto que los hombres llaman un sueño, y quién es el que lo sueña?*

— *Oh gran rey, los nimittam (imágenes mentales, signos) cruzan los caminos del pensamiento: esta es la naturaleza del sueño; y de seis categorías son los que sueñan: los sanguinos, los biliosos, los flemáticos, los que están bajo la influencia de una divinidad, los que sueñan bajo el efecto de sus experiencias o hábitos y los que tienen sueños premonitorios. Este último tipo de sueño, oh gran rey, es el único sueño auténtico; todo lo demás es falso.*

Esta explicación muestra que nada significativo había cambiado desde la era védico-brahmánica en cuanto a la clasificación de los sueños psicofísicos. También muestra que sólo los sueños "proféticos" o "despiertos"⁴⁰, los que dependen de la Realidad objetiva, son dignos de interés a los ojos del buscador espiritual budista.

— *¡Oh, venerable Nagasena! cuando alguien tiene un sueño premonitorio, ¿es su propio pensamiento el que va en busca del presagio? ¿O es el presagio que espontáneamente se cruza en los caminos del pensamiento? ¿O es alguien más que se lo está comunicando?*

— *Su propio pensamiento no va en busca de la señal, y nadie le revela su significado. El signo surge espontáneamente delante del pensamiento. De esta manera, un espejo no va delante del reflejo y nadie viene, de la nada, a poner el reflejo allí. Pero es el mismo objeto reflejado que viene de otra parte, en el campo del espejo.*

Tal vez debemos entender en estas palabras que una "señal de lo Profundo" no puede ser perseguida, atrapada ni obtenida por la voluntad de la razón o del centro intelectual, ni puede ser "entregada" a una conciencia pasiva por ninguna entidad ajena o externa. Esta señal se presentará cuando la conciencia es como un espejo (vacío de pensamientos, purificado de representaciones), por lo tanto cuando el yo está suspendido. Hacemos también el vínculo con la intención que vuelve sobre sí misma, o con el doble que vuelve sobre sí mismo, o con la mirada interior que, profundizándose, choca con su propia fuente.⁴¹

— *¡Oh, venerable Nagasena! ¿es realmente la misma conciencia que ve el sueño y que lo interpreta?*

— *No es así, oh rey. Después del presagio, el soñador cuenta el sueño a otros y ellos le explican su significado.*

Según nuestro entendimiento, esto se refiere al hecho de que el sueño "sagrado" es la experiencia de una conciencia inspirada y no puede ser explicado por la conciencia ordinaria de vigilia (el yo) a menos que el soñador tenga el nivel espiritual necesario para comprender su significado. Por lo tanto, cuando no tiene suficiente conocimiento (experiencia), el soñador debe apelar a "especialistas".

— *¡Oh, venerable Nagasena! cuando un hombre sueña, ¿está dormido o despierto?*

— *Ni dormido, ni despierto, oh gran rey. Pero cuando su sueño es liviano y aún no está completamente consciente, éste es el estado intermedio (o intervalo) donde ocurren los sueños. Cuando un hombre está profundamente dormido, la conciencia entra en sí misma. Entonces, ya no actúa y una conciencia inactiva no conoce el dolor ni la desgracia. El que no sabe nada, no sueña. Sólo una conciencia activa sueña. De la misma manera, oh rey, en la sombra y en las tinieblas, cuando no hay luz, no cae ningún reflejo sobre el espejo. (...)*

40 Con respecto a los sueños premonitorios, recomendamos leer la monografía de Claudie Baudoin, *Cuatro vías de predisposición a la adivinación*. <https://www.parclabelleidee.fr/monographies.php>.

41 Silo, *Comentarios a El Mensaje de Silo*. <http://www.silo.net/en/message/commentaries>

Bajo dos condiciones, oh rey, la conciencia está inactiva, mientras el cuerpo está presente: cuando una persona está en sueño profundo y ha regresado a sí misma, o cuando está en trance. (...)

De la misma manera, oh rey, una persona que controla y unifica sus pensamientos, que está firmemente arraigada en la fe e imperturbable en la sabiduría, se adentrará en los bosques, lejos de los conflictos diarios, para meditar sobre algún tema sutil y, en total tranquilidad y paz, captará su significado; de la misma manera, una persona que puede mantener su lucidez, no se dormirá, sino que dormitará y soñará un sueño".⁴²

El sueño "liviano" se refiere aquí a la primera etapa del sueño paradójal (conciencia activa); a diferencia del sueño pesado, vegetativo, donde la conciencia es pasiva (sin imágenes). Este sueño pasivo sin imágenes es, sin embargo, muy diferente del sueño profundo lúcido, donde la conciencia se hace intencionalmente pasiva y vacía de imágenes; como también el trance que puede ser crepuscular o controlado. En otras palabras, hay una equivalencia entre una cierta manera de dormir y la meditación mística.

Veremos más adelante que es especialmente en el Budismo tántrico (Vajrayana), especialmente en el Budismo tibetano, donde los místicos han hecho del sueño un componente indispensable de su Ascesis.

42 Traducción nuestra.

II. – LOS TANTRICOS INDO-TIBETANOS EN LA EPOCA MEDIEVAL siglos VIII-XI



Yantra tántrico

II.1. CONTEXTO HISTÓRICO: TANTRISMO HINDÚ Y BUDISTA

El Tantrismo⁴³ aparece en la India en forma escrita alrededor del comienzo de nuestra era, pero su origen se remonta a la religiosidad pre-aria de la India, o sea a los cultos de Shiva y la Gran Diosa (llamada "Madre"). Más allá de ser una metafísica y mística —basada en el no dualismo, la unificación de opuestos, especialmente los principios masculinos y femeninos de Shiva/Shakti— el Tantrismo es básicamente una enseñanza iniciática secreta, transmitida oralmente de maestro a discípulo.

El Tantrismo se impondrá a partir del siglo IV y alcanzará su apogeo entre los siglos VIII y XI, ejerciendo su influencia sobre todas las corrientes religiosas de la India. Se perfilan entonces un tantrismo hindú y un tantrismo budista, interactuando e influenciándose mutuamente, particularmente en las contrafortes del Himalaya (norte de la India, Tíbet, Nepal, Bután). Si el Tantrismo es en su base un camino energético, también integrará la dimensión mental del Budismo y desarrollará algunos aspectos iconográficos y morfológicos, sin olvidar el fuerte componente devocional hacia su maestro (gurú) y la divinidad designada (Yiddam).

Según M. Eliade, el ascenso y el éxito del Tantrismo puede explicarse por la invasión de las espiritualidades populares, tanto en el hinduismo como en el budismo, y por la presión de los laicos dentro de la comunidad budista; ya que la *sadhana* tántrica ofrece la posibilidad a todas las personas acceder al Nirvana durante su vida (durante una sola vida, sin pasar por varias reencarnaciones). Sin embargo, el discípulo necesitará un propósito muy poderoso y el seguimiento de un maestro, porque el camino tántrico resulta ser complejo, difícil y largo.

A partir del siglo XI, el tantrismo hindú y budista indio fue brutalmente interrumpido, entre otras cosas, por las invasiones musulmanas. Gran parte de la escritura fue destruida (lo que quedó de ella fue rescatado y traducido sólo en el siglo XX) y el conocimiento oral transmitido de maestro a discípulo fue gradualmente perdido o distorsionado. En realidad, gracias a la interacción e influencia recíproca entre el tantrismo hindú y el budista, y también gracias al hecho de que los budistas tántricos llevaron su enseñanza al Tíbet donde pudo arraigarse, un gran número de técnicas han sido preservadas; aunque su origen no siempre es reconocido, ya que fueron asimiladas y repetidamente adaptadas. Para dar sólo un ejemplo, el trabajo con los yantras y mandalas se menciona varias veces en textos tántricos hindúes, pero no encontramos ninguna explicación de su significado o forma de uso en la práctica, mientras que sí las encontramos en el Tíbet.

La gran novedad que aporta el Tantrismo es la importancia que se le da a la "experiencia integral de la vida" como parte integrante de la Ascesis (*sadhana*), lo que representa una ruptura con la austeridad del ascetismo tradicional de la India clásica (brahmanismo, jainismo, budismo primitivo).

De hecho, en lugar de despreciar la mecánica humana (el cuerpo, los sentidos, las emociones...), el Tantrismo nos invita a utilizarla, a dominarla para transformarla. Por lo tanto, el cuerpo ya no es considerado como una "fuente de dolor", sino como el instrumento más eficaz que el hombre tiene a su disposición para desarrollar su camino de iluminación; lo cual requiere un perfecto conocimiento y control de su funcionamiento (órganos, *chakras*, respiración, energías). Sin embargo, este camino también ha conocido un extremismo crepuscular, de "mano izquierda" (ascetas que viven en crematorios, su abuso del alcohol y/o las prácticas sexuales, etc.).

43 Tantra: (lit. tejido, extender) lo que completa y amplía el conocimiento, camino de experiencia.



De la misma manera, en vez de eludir las imágenes, el yogui perfeccionará su manejo de las mismas. Este trabajo de "visualización" se hará inicialmente con las representaciones de diferentes deidades que el yogui visualizará primero fuera de sí mismo, luego dentro de sí mismo. Entonces se identificará con las deidades para experimentar las fuerzas cósmicas que simbolizan. El trabajo continuará a través de la construcción de figuras geométricas, *yantras* (lit. instrumento, dispositivo) y *mandalas* (lit. círculo, esfera) que son en realidad las "reducciones simbólicas" de estas deidades. Por supuesto, el yantra o mandala sirve como un apoyo atencional para la concentración; pero cuando el yogui lo interioriza y se incluye a sí mismo en él, se convierte en un "continente operativo": adquiere un poder operativo independiente del practicante. Se convierte en una verdadera "máquina"⁴⁴ dentro de la cual la conciencia del practicante sufrirá una profunda transformación, hasta trascenderse a sí misma.

Algo similar sucede con las imágenes auditivas, *mantras* (sonidos, palabras u oraciones). Cuando estas fórmulas sagradas (muy cargadas porque son recibidas directamente de boca del maestro) se pronuncian correctamente, y cuando se recitan "en bucle" -la repetición ininterrumpida es fundamental-, se convertirán en los mismos objetos que simbolizan. Estos *mantras* serán efectivos, al igual que los *yantras/mandalas*, y producirán una transformación importante en la química del cuerpo del practicante.⁴⁵

⁴⁴ Ver comentarios de Silo sobre las máquinas operantes, en la monografía de Francesco Granella *Raíces de la Disciplina Energética - India y contrafuertes del Himalaya*.

⁴⁵ Ibid

II.2. LA ASCESIS NOCTURNA EN EL SHIVAÍSMO DE CACHEMIRA (TANTRISMO HINDÚ)



Emblema del Shivaísmo de Cachemira

El Shivaísmo, una de las expresiones espirituales más importantes del hinduismo (junto con el vishnuísmo) ha desarrollado varias ramas⁴⁶, pero sólo la tradición cachemira nos importa aquí porque es en sus escuelas donde encontramos información sobre la existencia de "prácticas nocturnas".

El Shivaísmo tántrico de Cachemira (o *Trika*) es un nombre genérico que, en realidad, agrupa varias escuelas florecientes entre los siglos IX y XI.⁴⁷ A pesar de su posterior decadencia, la escuela cachemira se conservó en pequeños círculos hasta el siglo XX -su último representante conocido fue Lakshman Joo-, y representa una de las principales fuentes de inspiración para quienes desarrollaron posteriormente las técnicas del Yoga-Nidra (yoga del sueño lúcido o sueño yóguico-místico).

46 El Shivaísmo de Cachemira se fue estableciendo en el norte de la India, mientras que las otras tres escuelas, Vira Shaiva, Shaiva Siddhanta y Shaiva Advaita, están principalmente presentes en el sur de la India. Las tres primeras escuelas pueden ser consideradas como "tántricas", mientras que el Advaita (Vedanta) es una escuela filosófica dedicada al aprendizaje de la Verdad a través de la sabiduría y el conocimiento.

47 No hay lugar aquí para exponer la doctrina específica de cada una de estas escuelas de Cachemira, compartiendo, sin embargo, los mismos principios básicos. Recomendamos leer el artículo de Alexis Sanderson, *Le Shivaïsme et les traditions tantriques*, dans les Cahiers de l'Unité, n°4, 2016.

<https://www.cahiersdelunite.com/shivaisme-et-traditions-tantriques-1>

II.2.1. LAS DOCTRINAS DE BASE

Las fuentes que nos informan sobre nuestro tema de interés, se encuentran en la escuela que apareció con el místico Vasugupta, a finales del siglo VIII. Esta escuela alcanzó su apogeo alrededor del siglo X/XI, con el maestro Abhinavagupta (cuyos escritos son una síntesis de las varias escuelas anteriores; escuelas hindúes, budistas e incluso jainistas).

Varios textos fundadores contienen información valiosa sobre el trabajo con el sueño, en particular el Shiva Sutras⁴⁸ y el *Spanda-karikas*⁴⁹ que se atribuyen a Vasugupta. Él fundó la Escuela Spanda (Vibración, impulso primordial), siguiendo la revelación que recibió justamente en un sueño con Shiva (el Señor de los yoguis y del sueño). El dios se le habría aparecido para revelar la doctrina que debía desarrollar y enseñar.

La doctrina de la Vibración (Spanda) postula que todo el universo resulta de un temblor original (fuera del tiempo), de un choque, una vibración o pulsación. El universo late y vibra; en realidad es esa pulsación, vibración eterna. Él es el corazón del Supremo Shiva, también llamado lo Terrible, la Realidad Última, la Esencia, la Vacuidad, el Ser Último, la Conciencia Absoluta, cuya característica esencial es la Libertad.

Y es precisamente porque es soberanamente libre que esta Conciencia puede oscurecer su esencia luminosa con la ayuda de su *māya-shakti* (energía de ilusión), dividirse en sujeto y objeto, "yo" y "esto", aparecer en la forma de un mundo múltiple y cambiante, en el cual "jugará" a perderse a sí mismo y del cual aspirará a liberarse más tarde; ella, la Conciencia, a quien nada podía encadenar. Sin embargo, fundamentalmente, Shiva es inmutable. Es luz indiferenciada, indivisible, inalterable, a la vez luz-conciencia que brilla con su propio brillo y energía (*shakti*), que se vuelve consciente de sí misma en un primer temblor, un acto puro y vibrante (*spanda*), idéntico al aliento de vida (*prāṇa*). Pero lo más importante es entender que estos dos principios, simbolizados por la pareja divina Shiva-Shakti, son uno, constituyendo la realidad indisoluble del Shiva Supremo o "Corazón Universal".⁵⁰

Los otros dos textos de interés para nuestro tema de estudio son el *Vijñana Bhairava Tantra* y el *Malini Vijayottara Tantra* de Abhinavagupta, siendo este último una continuación de la *Doctrina del Reconocimiento* (desarrollada previamente por Somānanda y su discípulo Utpaladeva).

Esta segunda doctrina presenta una vía de Liberación a través del Reconocimiento (*pratyabhijñā*). El individuo será liberado del ciclo de muerte y renacimiento cuando reconozca su verdadera identidad, su Ser último (Shiva) que está fuera del tiempo, de la forma y del espacio (los tres encadenamientos). La liberación es el reconocimiento de que todo esto es interno a la conciencia, que se lo representa como externo. Es un "darse cuenta" fulgurante que no deja lugar a la alternativa y a la duda, es una iluminación no progresiva, no programada, posible en cualquier momento, en la percepción de cualquier objeto (uno está "allí" o "no está allí", uno no puede estar "medio allí"). Pero, para que esta verdad nos golpee, debemos dejar las abstracciones y sumergirnos en la vida ardiente hecha de sorpresas y obstáculos. El tantrismo no valora mucho la especulación pura y la renuncia ascética. Revela sus secretos sólo en la práctica, dentro de un mundo que considera real, ya que para él Shiva es Totalidad, trascendente e inmanente, y nada es externo a Shiva. La creación es una proyección de Shiva.⁵¹

Lo cierto es que el propósito común de los místicos cachemiros era lograr la Experiencia totalizadora y transformadora (que se puede llamar Despertar, Reconocimiento, Unión con Shiva, Conciencia Pura, Realidad Última, Identidad Suprema, Auto-realización, Liberación e Iluminación Total, Inmortalidad,

48 Versión española: <http://anuttaratrika.com/download.php>

49 Versión española: www.shri-yoga-devi.org/textos/Spandakarika-esp.pdf ; anuttaratrika.com/download.php

50 Ver artículos de Pierre Feuga, *Connaissance des religions*, N ° 57-58-59.
<http://www.religioperennis.org/documents/feuga/Coeur.pdf>

51 Alexis Sanderson, *Cahiers de l'Unité*, n°1, 2016.

etc.). Ahora bien, esta Experiencia ocurre en el "Cuarto Estado" o *Turja*, que se debe consolidar para que se convierta en un estado permanente: *Turyatita*.

Incluso durante los diferentes estados de conciencia, de vigilia (jagrat), sueño (svapna) y sueño profundo (susupta), existe el deleite y disfrute del Cuarto Estado (turya).

(Shiva Sutras I.7).

Los textos afirman que se puede disfrutar de este "Cuarto Estado" en la vigilia, en los sueños y en el sueño profundo sin imágenes, porque es un estado que los trasciende. Desde luego, todos los niveles de conciencia se convertirán en una "vía para acceder a lo Divino" y todos los momentos de la vida se convertirán en una oportunidad para practicar. Porque, aparte de la meditación clásica que representa el eje central, la Experiencia también puede ocurrir en cualquier otro momento, de manera "espontánea", porque el Señor y/o la Diosa (Shiva-Shakti o "Verdadero Ser") es libre de manifestarse (irrupción de lo Trascendente) en cualquier momento del día y de la noche (en todos los niveles de conciencia) y en todas las formas (múltiples traducciones).

Debe quedar claro que tal espontaneidad no es un "espontaneísmo" tal como se entiende hoy en día. El Trika supone una iniciación, un clima espiritual, un encuadre, un Propósito. En efecto, el yogui debe hacer su parte: aprender a provocar, dirigir y controlar sus niveles/estados de conciencia, y por lo tanto también su sueño; entrenarse, día y noche, para subir su nivel de conciencia, para vivir en la conciencia de sí mismo y del Sí-mismo. Esto requiere un trabajo intencional y cuidadoso sin solución de continuidad. Es una Ascesis permanente e integral con un Propósito omnipresente, prácticas diurnas y nocturnas, un estilo de vida basado en la atención.

Los escritos a los que nos referiremos⁵² coinciden o se complementan lo suficiente para que podamos tener una idea del importante papel que cumple el sueño en el trabajo ascético de estos místicos, y para conocer mejor la forma en que trabajan con este nivel de conciencia. Porque, aunque los textos no nos proporcionan narraciones oníricas, ni descripciones detalladas de los procedimientos utilizados —de hecho, los comentarios son concisos y a veces solo alusivos—, no cabe duda de que se trata de un trabajo asiduo de investigación y experimentación en este campo.

Por otro lado, en estas escuelas, el contenido de los sueños (imágenes oníricas) parece menos importante que el grado de lucidez del durmiente -su capacidad de provocar y dirigir sus sueños, de darse cuenta que esta soñando- y, en un estadio ya más avanzado, de dejar de soñar, es decir, de trascender las imágenes para entrar en el gran vacío donde se produce la iluminación.

Debemos precisar que para los shivaítas, como también para todos los demás místicos que presentamos aquí, la noción de "lucidez en el sueño" parece abarcar varios mecanismos y fenómenos:

- recordar el sueño al despertar;
- poner intencionalidad dando dirección al sueño con un propósito o pedido previo (por ej. recibir respuestas/inspiraciones, comunicar con seres de este plano y/o de otros planos, explorar espacios sagrados, etc.);
- tener reversibilidad en el sueño (por ej. elegir entre varias opciones, comprender y/o modificar contenidos de conciencia, superar miedos, dar respuestas intencionales, diferidas, transferenciales), tener una conciencia despierta, conciencia de sí en el sueño (saber qué se está soñando, por ej. decirse a sí mismo que esto habrá que recordarlo al despertar, interpretar el sueño durante el mismo sueño, etc.);
- tener sueños inspirados, luminosos (por ej. seres y paisajes luminosos, atmósferas elevadas, etc.) y, por supuesto, tener sueños con experiencias místicas totalizadoras;
- experimentar el "despertar verdadero", el contacto con el "Sí-mismo" y con las revelaciones y transformaciones profundas que estas experiencias implican.

⁵² Nos hemos basado en las versiones inglesas de J. Singh (estudio comparativo de los distintos comentaristas de la línea cachemira) y en la versión francesa de L. Silburn y André Padoux.

II.2.2. ALGUNOS PROCEDIMIENTOS PARA DIRIGIR EL SUEÑO

Desde el principio, se dice que cuanto más medita el yogui, más manejo tendrá de sus ensueños diurnos y sueños nocturnos; y cuanto más consciente sea durante el día, más consciente será también durante la noche. El nivel correcto de atención y reversibilidad se extenderá al nivel de sueño y le permitirá tener control sobre los sueños. Esto implica un Propósito poderoso y constante, prácticas frecuentes y un estilo de vida basado en la conciencia de sí.

De hecho, más allá de las prácticas, el yogui debe estar constantemente predispuesto, en su vida diaria, "con la mente alerta, vigilante" (Spanda Karikas, J. Singh, p. 129) para aprovechar cada oportunidad que permita provocar la Experiencia. Incluso se recomienda tomar ventaja de la conciencia emocionada, alterada (perturbada) para convertirla en ¡conciencia inspirada!

Aquel que permanece siempre apasionado en discernir el principio Spanda, la «Realidad Vibrante», accede a su naturaleza esencial; incluso encontrándose en estado de vigilia, en la cumbre de la furia, o extasiado de alegría, o asustado y no sabiendo qué hacer, o también cuando está corriendo hasta perder el aliento para salvar su vida.

(Spandakarikas I. 21-22).

Para provocar experiencias místicas en los sueños, los textos recomiendan al yogui realizar prácticas de devoción interior (por medio de mantras y oraciones cuyas fórmulas no se divulgan en estos escritos).

...Shiva ardientemente llamado, otorga la satisfacción de los deseos... De la misma manera, durante el sueño, manteniéndose en la unión, el Señor revela sin duda alguna, todavía más claramente, las cosas a las cuales aspira aquel en el que nunca cesa la actitud de amor, confianza, reverencia, sumisión y sentimiento de intimidad.

(Spandakarikas III. 1-2).

Además, antes de quedarse dormido, el yogui debe recoger sus pensamientos en su corazón y respirar varias veces, concentrándose en lo que quiere lograr; su deseo no es otro que el del Spanda. Esto nos recuerda nuestra práctica del Pedido donde concentramos, de la misma manera, el aliento de la inspiración en el fondo del corazón mientras formulamos nuestra necesidad o aspiración.

Y, para no hundirse en el letargo del sueño ordinario, el yogui debe realizar prácticas atencionales y respiratorias más complejas. Debe poner su atención en la "energía del aliento", dirigiendo la energía de la inspiración hacia el centro del corazón y propulsar la de la expiración hacia la parte superior de la cabeza (dvadasanta). Esta "energía del soplo", en principio grosera y sonora, se volverá ligera y sutil debido a su lentitud. Es el tipo de energía activada que determinará la calidad del sueño y de los sueños.

Aquel que medite sobre la energía del aliento, fluida, plena y a la vez lenta y muy suave, en la cumbre del cerebro, y que, en el momento de dormirse, penetre en su propio corazón, obtendrá por este medio el libre poder sobre sus sueños y sobre la muerte misma.

Alcanza una respiración intangible, concentrada entre los dos ojos, entonces cuando nazca la luz, deja descender a la Shakti hasta el Corazón y allí, en la presencia luminosa, en el momento del adormecimiento, alcanza el dominio de los sueños y conoce el misterio de la misma muerte.

(Vijñāna Bhairava Tantra 32 y 55).

El yogui también debe enfocar su atención en el momento en que pasa de un nivel de conciencia a otro, con la intención de no caer en un sueño pesado, sino de permanecer "en la frontera", en un sueño muy ligero; pensamos que se trata del umbral entre el semi-sueño y el sueño, un "estado duermevela".

Cuando el sueño no se ha impuesto todavía, y, sin embargo, el mundo exterior desaparece, en ese estado, la incomparable Diosa aparece.

(Vijñāna Bhairava Tantra 52).

El perfectamente despierto tiene la percepción (la captación y el reconocimiento) ininterrumpida de esta vibrante Realidad, siempre (al comienzo, en medio y al final), en los tres estados (vigilia, sueño con sueños, sueño profundo). Mientras que el que no lo está (el parcialmente iluminado), solo tiene esa percepción al comienzo y al final de esos estados (cuando el estado va a surgir y cuando el estado acaba).

(Spandakarikas I.17).

Los textos explican que, en el intervalo, el "entre-dos" (entre dos respiraciones, dos pensamientos, dos estados, dos imágenes...), se encuentra ese instante/espacio vacío en el que se debe deslizarse para llegar al "vacío del vacío", y desde allí, a lo Profundo.

Gracias a todas estas prácticas, el durmiente sería capaz durante el sueño y gracias al sueño, de realizar lo que desea. Se supone que el yogui tiene poder no sólo sobre el tipo de sueño que "ve", sino también sobre el contenido de sus sueños y los estados espirituales que despiertan.

En palabras de Pía Figueroa (op.cit. p. 2), se trata de:

...una "mirada" que observa las secuencias oníricas y que aporta una calidad distinta a los sueños, con respecto al sueño habitual más pesado y vegetativo. Esa mirada es la que va buscando las imágenes coincidentes con el interés fijado, mientras que la carga afectiva es la que dispone a la conciencia a soñar en la dirección formulada.

Si bien los Shivaítas —y los demás místicos que presentaremos más adelante— no hablan del "mecanismo de rebote" como posible consecuencia de este tipo de práctica, pensamos que no lo ignoraban; y que sus trabajos nocturnos "contra-natura" se hacían solamente en los primeros ciclos del sueño, a título de "entrenamiento", dejando la conciencia libre de "hacer lo que necesita hacer" durante los ciclos restantes (ya que en total hay entre 4 y 6 fases de sueños con imágenes y sin imágenes, según la duración del dormir). Por otro lado, sucede que durante la noche se da el mismo fenómeno que durante el día: la práctica de ascesis intencional tiene como consecuencia la lucidez y la inspiración "sin esfuerzos" durante el resto del día o, en este caso, el resto de la noche. Y si durante el sueño "normal" se producen sueños "psicofísicos" (o sea basados en traducciones de impulsos físicos y/o de contenidos psicológicos), se considerarán bienvenidos porque son parte del proceso. Obviamente, se supone que el individuo "totalmente iluminado", ha dejado de tener contradicciones y por lo tanto tampoco tiene sueños psicológicos, o por lo menos no se identifica con ellos.

Por otro lado, aunque no sea su propósito principal —esto está bien subrayado!—, el yogui de nivel avanzado estará dotado de poderes sobrenaturales, cuando se une, en sueños, con la Energía Divina. En la traducción comentada del *Vijnana Bhairava Tantra* (L. Silburn, p.100), se afirma que:

Si el yogui quiere aparecer delante de una persona que vive lejos, él o ella lo verá y lo escuchará.

Esto nos sugiere la comunicación de espacios o incluso la "proyección del doble".

II.2.3. EL SUEÑO Y LOS INDICADORES DE PROGRESO ESPIRITUAL

Los textos afirman que el tipo de sueño es un indicador en la medida en que cualquier progreso espiritual se manifiesta primero durante un sueño, es el signo de que el propósito y la lucidez invaden la vida onírica del yogui. Lo que es intensamente deseado en el plano místico se realiza en el sueño, y los sueños se hacen realidad, dependiendo de si la meditación es introyectiva (*nimilana samadhi*) o proyectiva (*unmilana samadhi*).

De hecho, cuando el Propósito copresente comienza a invadir todos los niveles de conciencia -orientando incluso los ensueños diurnos y los sueños nocturnos- se sabe que uno está "en el centro". De no ser así, se debe aclarar, fortalecer o eliminar los impedimentos.

Kshemaraja, al comentar los *Shivas Sutras* 8-10, basados en el *Malinivijaya Tantra* (Singh, pp. 44-47), nos enseña que el yogui cuenta con un marco de referencia para evaluar la calidad de su experiencia onírica y, consecuentemente, su nivel espiritual. Este cuadro describe la existencia de "*diferentes estados o fases de conciencia dentro del mismo estado*", por ejemplo "la vigilia en el sueño". Y aunque algunas de estas descripciones podrían parecer imprecisas o cuestionables, muestran una gran fineza de observación para la época.

Por supuesto, todavía estamos lejos del esquema de conciencia desarrollado por Silo en los *Apuntes de Psicología* (p. 27-41; 79-91; 187-200), con la distinción entre "niveles" de conciencia y "estados" de conciencia; la relación entre los niveles (inercia, rebote, arrastre...), etc. Sin embargo, los tántricos de Cachemira habían comprendido que los niveles —a los que llaman estados o grados de conciencia— no son compartimentos estancos, sino que trabajan en dinámicas simultáneas; asentando así las bases para un esquema futuro más completo.

He aquí, en síntesis, la descripción que nos dan los *Shiva Sutras* (Singh, pp. 45-46) de estos "cuatro estados" en los sueños y el sueño profundo (no nos detendremos aquí en los que se refieren a la vigilia, y el semi-sueño no está considerado en los textos).

En los sueños:

1. *La vigilia en los sueños (svapna-jagrat): las imágenes del sueño son claras, precisas, brillantes.*
Esto podría referirse a las imágenes "hipnagógicas" del primer sueño, pero también a la fuerza en las imágenes.
2. *Los sueños en los sueños (svapna-svapna): las imágenes son borrosas, el escenario desarticulado, caótico.*
Esto sugiere un sueño alterado; a menos que sea simplemente una falta de conocimiento de la lógica "caprichosa" del sueño.⁵³
3. *El sueño profundo en los sueños (svapna-shushupti): el soñador establece relaciones coherentes entre los diferentes objetos del sueño; hay unidad y dirección.*
Esto sugiere sueños transferenciales, reconciliadores, integradores, que denotan una cierta reversibilidad.
4. *El Cuarto estado en el sueño (svapna-turiya): el soñador está consciente de sí mismo, sabe que está soñando; está en un plano superior.*
Esto sugiere sueños lúcidos e inspirados.

⁵³ "El material de estas imágenes está tomado de la vida diaria aunque articulado caprichosamente. Esto de 'caprichosamente' no es tan así, como se verá más adelante, ya que llegando al tema de la conformaciones alegóricas y de otro tipo en las producciones oníricas, veremos que esto está sometido a un conjunto de leyes bastante precisas". (*Apuntes de Psicología*, Psicología II, cap. Niveles de trabajo de la conciencia, p.119); y también: "La estructuración acto-objeto aparece frecuentemente sin correspondencia entre sus elementos. Se busca un determinado objeto y surge otro que completa la búsqueda de un modo extraordinario. Así mismo, climas y situaciones se suelen independizar mutuamente. De manera que los actos de conciencia en los distintos niveles no coinciden con los objetos de conciencia como ocurre en vigilia". (Ibid, cap. Espacio de representación, p.200).

En el sueño profundo, sin imágenes/sueños:

1. *La vigilia en el sueño profundo (susupti-jagrat): persistencia latente de impresiones del mundo sensorial.*
Esto se refiere al sueño vegetativo⁵⁴.
2. *El sueño en el sueño profundo (shushupti-svapna): los rastros de residuos de la experiencia del mundo sensorial aumentan.*
Esto podría referirse al sueño vegetativo, con registros cenestésicos más potentes.
3. *El sueño profundo en el sueño profundo (shushupti-shushupti): se silencian los restos de residuos del mundo sensorial.*
Esto puede referirse a la pasividad absoluta de la conciencia: o bien su desmayo (muerte), o bien la "suspensión del yo" justo antes de trascender (ruptura de nivel).
4. *El cuarto estado en sueño profundo (shushupti-turya): aquí hablamos de la plena conciencia de Shiva, de la suprema bienaventuranza.*
Esto se refiere a la supresión del yo, un estado de conciencia trascendido, lúcido e inspirado.

Gracias al "cuarto estado", el sueño de vitalidad difusa se convertiría entonces en *samadhi* (absorción en lo Divino), y daría lugar a la iluminación, de la que se tendrán reminiscencias.

El estado de no-ser (o de vacío) no puede ser objeto de experiencia, pero en ese estado no hay tampoco insensibilidad dado que nos referimos posteriormente a él con la certitud de "eso ha existido".

(*Spandakarikas I. 12*).

En cuanto a las breves descripciones de la Experiencia fundamental, la terminología es a veces fenomenológica, a veces metafísica, a veces energética, extática, etc., y no siempre es fácil detectar el grado de profundidad obtenido, dado que un mismo término puede designar varias cosas, y una misma cosa puede tener diferentes significados.

Turiya, el Cuarto Estado, parece referirse a veces a la conciencia de sí, a veces a la suspensión del yo y a la conciencia inspirada: arrebató ("raptó"), éxtasis ("*suprema bienaventuranza*"), reconocimiento ("*conocimiento total*"), a veces incluso a la supresión del yo ("*absorción total*") y a los niveles profundos ("*realidades no descriptibles*").

En todo caso, los textos afirman que el yogui que ha llegado a *Turiya* cambiará profundamente: cualquier fenómeno externo y/o interno le aparecerá como una simple forma de su propia conciencia, ya no está sujeto a determinismos, unifica todo lo que el espacio y el tiempo han separado; pues en esta etapa, el yogi se ha convertido en el mismo *Shiva* y percibe el "todo" como su propia expresión, como su propia proyección.

Desde luego:

El Cuarto estado de conciencia debería ser vertido como un flujo continuo de aceite (sin solución de continuidad) en los otros tres estados (vigilia, sueño, sueño profundo).

Aquel que es un disfrutador del divino deleite en la triada (de vigila, sueño y sueño profundo) es un amo de sus sentidos.

(*Shiva Sutras, III.20; I. 11*).

M. Eliade comenta al respecto:

Siempre debemos tener en cuenta este hecho, que es capital: el yogui trabaja en todos los niveles de la conciencia y del subconsciente con miras a abrirse camino hacia el trascendente (el conocimiento-posesión del purusa). Penetra en el "sueño profundo" y en el "cuarto estado"

⁵⁴ "En momentos, el sueño es netamente vegetativo y sin imágenes; en momentos el sueño es como si estuviera bajo el predominio total, absoluto, del centro vegetativo y trabajara solamente esa estructura dando respuestas a estímulos internos". (Ibid, cap. Niveles de trabajo de conciencia).

(turiya, el estado cataléptico) con extremada lucidez, y no se hunde en la autohipnosis. La importancia otorgada por todos los autores a los estados yoguis de supraconciencia, nos indica que la reintegración final se hace en esa dirección y no en un "trance" más o menos profundo. En otras palabras, el recobrar, por medio del samadhi, de la no-dualidad inicial, aporta este elemento nuevo con respecto a la situación primordial (la que existía antes de la bipartición de lo real en objeto-sujeto): el conocimiento de la unidad y de la beatitud. Hay un "regreso al origen", pero con la diferencia de que "el liberado en vida" recobra la situación original, enriquecida con las dimensiones de libertad y transconciencia.

(Eliade, *Yoga - Inmortalidad y libertad*, p. 104-105).

Sin embargo, *Turiya* puede ser sólo una experiencia ocasional, una superación personal provisoria, un estado excepcional que ocurre más o menos frecuentemente, pero después del cual uno puede caer nuevamente en un estado ordinario; por lo tanto no es permanente. Los textos hablan de un "quinto" estado, *Turyatita*, que en realidad no es un estado diferente, es más bien la estabilización del Cuarto estado, que ya no fluctúa, que ya no se pierde, que está presente todo el tiempo, en toda situación, es la "iluminación permanente". Los cachemires distinguen efectivamente entre un "*parcialmente iluminado*" (el que accede regularmente a *Turiya*) y un "*totalmente iluminado*" (el que ha fijado el estado-de-despierto, *Turyatita*).

La práctica asidua de absorción en Shiva purifica el espejo de la conciencia tan bien que el yogui, a pesar de su sueño, se sumerge profundamente en la energía divina, en Shiva, porque nunca más está inconsciente en ningún momento.

(Silburn, *Vijnana Bhairava Tantra*, p. 100).

Turyatita resulta de una acumulación de contacto con lo Profundo, es un proceso en el cual el nivel de conciencia de sí está consolidado, la conciencia inspirada permanente, la vieja identidad sustituida por el centro de gravedad interno profundo.

Es innegable que la escuela de Cachemira representa un gran salto cualitativo en el conocimiento de los procesos para "domesticar" el nivel de conciencia del sueño y utilizarlo para despertar y trascender. Por otro lado, no sabemos si los místicos estudiaron o no sus sueños significativos (análisis alegórico, interpretación). Estos trabajos no aparecen en los textos, quizás porque fueron transmitidos oralmente. Pero también es posible que, en esta escuela, el foco principal no fuese tanto el contenido del sueño como el grado de conciencia y reversibilidad que el practicante pudiera alcanzar durante el sueño.

II.3. EL YOGA DEL SUEÑO EN EL BUDISMO TIBETANO (VAJRAYANA)



Vajra / Dorje

El budismo tiene dos características: espíritu expansionista y de sincretismo. Así se extendió por todo el continente asiático (excepto en la misma India, su tierra de origen). Después de la muerte de Buda y mientras los monjes viajaban por la India y los países vecinos, la doctrina y las técnicas continuaron evolucionando, asimilando continuamente los elementos de las tradiciones locales y a su vez influyéndolas. Esto dio lugar gradualmente a tres corrientes principales (y las respectivas escuelas, divididas a su vez en diferentes ramas).⁵⁵

La corriente llamada *Vajrayana* fue fuertemente influenciada por el Tantrismo hindú, especialmente el *Shivaísmo de Cachemira*. La particularidad del Vajrayana es, aparte de la estrecha relación maestro-discípulo, la sabia mezcla sincrética de distintos procedimientos: mental, energético, morfológico, devocional. Además, cuando el *Vajrayana* llega al Tibet, interactúa con la religión local, el *Bön*, de la que incorpora su fuerte componente chamánico. Ahora bien, conocemos la importancia capital de los sueños en esta espiritualidad ancestral.

Como ya hemos visto muchas veces, la instrucción de los chamanes se efectúa con frecuencia durante sueños. Y es que en los sueños se llega a la vida sagrada por excelencia y es donde se establecen relaciones directas con los dioses, los espíritus y las almas de los antepasados. Siempre durante aquéllos es cuando se consigue abolir el tiempo histórico y hallar el tiempo mítico, cosa que permite al futuro chamán asistir al principio del mundo y, por tanto, ser contemporáneo tanto de la cosmogonía como de las revelaciones míticas primordiales. Los sueños, aunque no se atienen a una norma rígida, están, sin embargo, estereotipados: se sueña con espíritus y antepasados, o se oyen sus voces (cantos e instrucción). Siempre se reciben en un sueño las reglas iniciáticas

(Eliade M., El Chamanismo y las Técnicas Arcaicas del Éxtasis, p. 54).

El Vajrayana fue introducido en el Tíbet en el siglo VIII por el gran maestro espiritual indio Padmasambhava (linaje Nyingmapa). Una segunda ola de difusión tuvo lugar en el siglo XI, con Marpa el Traductor, de origen tibetano. Este último introducirá y traducirá al tibetano las enseñanzas (los Seis Yoga) del maestro tántrico indio Naropa, del cual fue discípulo. Allí Marpa estableció los primeros fundamentos del linaje Kagyütpa, desarrollado y perpetuado más tarde por su discípulo Milarepa y sus propios discípulos. Los místicos de este linaje (a diferencia de las otras tres líneas Nyingmapa, Sakyapa y Gelugpa, de la cual procede el actual Dalai Lama), son ermitaños o ascetas errantes, o ambos alternativamente, fuera de las tradiciones monásticas, de cualquier corriente organizada. Y, al igual que los shivaítas de Cachemira, ejercen una ascesis ininterrumpida.

⁵⁵ El Theravada (Doctrina Antigua), también llamado Hinayana (Vehículo Pequeño), se basa en la enseñanza exotérica del Buda, el Tipitaka (o Cesta Triple), que son los Sutras del Buda (agama). Esta rama considera que sólo los monjes, por su total renuncia a los deseos terrenales, pueden llegar al Nirvana. El Budismo Mahayana (Gran Vehículo) y el Budismo Tántrico, Vajrayana (Vehículo del Rayo y el Diamante) se refieren al mismo canon que Theravada, pero también a otras enseñanzas esotéricas: sutras que el Buda habría transmitido oralmente a sus discípulos más avanzados. Ellos enseñan, entre otras cosas, que cada hombre (¡y mujer!) ya posee en él (ella) la naturaleza de Buda y por lo tanto puede alcanzar la iluminación y acceder al Nirvana.

II.3.1. LAS ENSEÑANZAS DE NAROPA (1016-1100)



Mahasiddha Naropa, Rubin Museum of Art

En primer lugar, debemos precisar que los trabajos que nos han llegado de Naropa son traducciones comentadas y adaptadas; sin embargo, las diferentes versiones consultadas⁵⁶ no coinciden necesariamente en todos los aspectos. Por lo tanto, presentaremos un resumen sobre la base de lo que tienen en común y lo que nos parece más característico.

⁵⁶ Traducciones comentadas en inglés: Lama Tsong Khapa (1357-1419) de la rama Gelugpa (en C.C. Chang y Musas); Walter Evans-Wentz (inglés), Garma C.C. Chang (inglés), versión francesa Takpo Tashi Namgyal (traducción y adaptación francesa por Erik Sablé); comentarios adicionales de Tanzin Wangyal.

Los Seis Yogas

Según los autores, los *Seis Yoga* o *Seis Dharma* (Seis Enseñanzas) tendrían orígenes distintos, derivados de la tradición oral, y luego recogidos y sistematizados por Naropa.⁵⁷ Estas enseñanzas nos interesan particularmente ya que uno de ellos (en realidad dos) desarrolla precisamente el Yoga del sueño. Muchas de estas prácticas, que representan los fundamentos de la escuela Kagyütpa, han sido adoptadas y adaptadas por los otros tres linajes tibetanos mencionados anteriormente.

Los seis yogas de Naropa son:

1. *Toumo*: el calor interno (el "fuego divino místico")
2. Gyoulé: el cuerpo ilusorio
3. Mi.lam: el sendero de los sueños
4. Eu.sel: la Clara Luz
5. Bardo: el estado intermedio después de la muerte
6. Po.wa: transferencia de la conciencia

Estas prácticas se agrupan en parejas y, según T. *Namgyal*⁵⁸, estas tres parejas representan los tres cuerpos búdicos: el Nirmanakaya: cuerpo emanación en relación con el mundo sensible; el Sambhogakaya: cuerpo goce conectado a los campos de bienaventuranza del mundo intermedio; el Dharmakaya: cuerpo absoluto, manifestación del vacío unido a la Sabiduría.

Según nuestra propia comprensión, las dos primeras están dirigidas principalmente a controlar el cuerpo físico y energético (el doble) para desarraigar la ilusión de identidad "yo=cuerpo". Los dos siguientes, los yogas del Sueño y de la Luz Clara, se dedican a profundizar y perfeccionar el dominio de este doble energético a través del dominio de las representaciones alegórico-simbólicas, para liberarse de la ilusión de la identidad "yo=forma". Las dos últimas conducen al manejo de lo que podríamos llamar la proyección de la Fuerza o del Doble; o, en lenguaje morfológico, la proyección de la Forma pura.

Cada uno de estos seis yogas consiste en un conjunto de procedimientos ordenados en pasos sucesivos. Además, cada yoga se relaciona con los otros cinco, formando una estructura compleja. Y, aunque cada discípulo, de acuerdo a sus tendencias identificadas por el maestro, se especializaba en uno de los yogas (y a veces en varios), tenía que conocer los seis; lo cual requería largos años de práctica. Por ejemplo, solamente el yoga de los sueños requería un retiro de tres años.

Además, estos yogas eran necesariamente practicados bajo la supervisión de un maestro y precedidos por aprendizajes que también se realizaban durante varios años. Estos trabajos preparatorios se llaman "prácticas del mandala externo" y los de la perfección, "prácticas del mandala interno". Su objetivo es entrenar al yogui para que gradualmente alcance el "Centro Último", llamado el "Gran Símbolo" o "Gran Sello" (Mahamudra).

El Yoga del Sueño (Mi.lam)

El yoga de los sueños es un camino de transformación y trascendencia. Si el yogui sabe reconocer en un sueño que está en un sueño (Maya, ilusión), si además ha adquirido la destreza para transformar sus imágenes oníricas a su antojo (reversibilidad) y darles una dirección clara (diseño), podrá escapar de su dominio y podrá trascenderlas para continuar sin "apoyo tangible" (sin imágenes, sin formas). Su sueño se convertirá entonces en un camino de liberación e iluminación.

La lucidez que el yogui habrá desarrollado en su sueño le servirá en el momento de su muerte; pues el "bardo post-mortem" se asemeja al estado de sueño. Entonces, en vez de perderse en su propio laberinto, el yogui podrá en esta situación evitar las trampas de las "proyecciones de su mente" y por consiguiente avanzar hacia la Luz.

57 Hay un segundo tratado similar, *The Six Dharma*, atribuido a Niguma, la hermana o esposa de Naropa. Aunque los textos tibetanos se refieren sólo a Naropa, varios autores afirman que Marpa había sido discípulo de ambos.

58 Takpo Tashi Namgyal (1511-1587) del linaje Kagyupa (Naropa, Marpa, Milarépa, Gampopa...).

En realidad, el Yoga del Sueño y el Yoga de la Clara Luz son inseparables, por lo que debemos considerarlos como una entidad de dos partes: la primera se aplica al sueño con imágenes (sueño paradójico, sueños), mientras que la segunda trabaja con los vacíos/luces (sueño profundo sin imágenes), aunque en realidad la luz sigue siendo una representación/traducción. En resumen, los dos yogas deben ser practicados sucesivamente y/o alternativamente.

El objetivo principal del Yoga del Sueño y la Luz Clara es crear el doble trascendente (espíritu). Es un proceso largo, cuya dificultad exige su aplicación las 24 horas del día. Como en el caso de los shivaítas de Cachemira, cualquier evento de la vida diaria tendrá que convertirse en una práctica: se supone que uno vive en el Propósito día y noche.

a/ Prácticas preparatorias para el Yoga del Sueño

Las prácticas preparatorias, realizadas en el nivel de vigilia, corresponden a trabajos de imágenes, atencionales, energéticos y morfológicos. El objetivo es adquirir el conocimiento y manejo del funcionamiento psicofísico básico.

Desde luego, los ejercicios posturales y respiratorios tienen como objetivo unificar y controlar la energía vital (*prana* - lit. viento, soplo). Porque si el contenido del sueño está formado por la mente, la vitalidad y la animación del sueño están basadas en el *prana*. Esta energía está compuesta del *prana* kármico (energía grosera) y del *prana* de sabiduría (energía sutil): el primer *prana* debe ser refinado y el segundo reforzado.

En cuanto a los ejercicios de "visualización" (representaciones visuales), pretenden educar la "mirada" del yogui. He aquí una secuencia típica para el "principiante":

1. Concentración en un objeto mental, generalmente una divinidad que se visualiza fuera de uno mismo de manera lo más precisa y brillante posible;
2. Internalización o incorporación (integración) de esta representación, imaginándola y sobre todo sintiéndola dentro de uno mismo (registro);
3. Identificación/fusión: convertirse en la divinidad representada, convirtiéndose así en la representación misma;
4. Hacer desaparecer toda representación para conservar sólo su significado, su esencia.

Por supuesto, los dos primeros puntos nos recuerdan mucho algunos ejercicios previos a la Disciplina Energética⁵⁹ (calidad y carga de las representaciones mentales) así como los de la Disciplina Morfológica, en particular para aprender a distinguir tres tipos de profundidades en las que se ubican las representaciones:

- Representaciones en pantalla. Miramos desde "aquí" y la pantalla es "allá";
- Integración (de la representación). El punto de vista va hacia atrás. La mirada se difunde, se tiene una visión circular.
- Inclusión. Ahora estoy dentro de la esfera. El límite de la esfera debe coincidir con el límite del espacio de representación.

En cuanto a los puntos 3 y 4, nos recuerdan fuertemente el Paso 3 de la Disciplina Morfológica (Ampliación: "soy la esfera", "soy la representación, la forma") así como ciertos aspectos de la segunda cuaterna ("El vacío").

Para volver a los ejercicios preliminares del yoga del sueño, después de esta primera secuencia, se pasa a ejercicios de visualización mucho más complejos, representaciones figurativas y abstractas de manera combinada.

⁵⁹ Las Cuatro Disciplinas. <http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php>

En efecto, esta forma de budismo utiliza representaciones figurativas (divinidades, lotos, luna, sol...) así como diagramas abstractos, geométricos o *yantras* (reducción simbólica de una o más deidades), que tiene la originalidad de unir en el mismo mandala. En definitiva, combina alegorías y símbolos, las dos formas con las que trabaja la conciencia.



Kalachakra Mandala, Monasterio Sera, Lhasa, Tibet

Esta es la secuencia para el yogui más avanzado:

El yogui debe primero visualizar cada parte de un mandala para conocerlo en detalle (visión "compositiva"), luego debe visualizarlo lo más precisamente posible en su totalidad (visión global). Representación que luego aprenderá a reducir (mandala en miniatura) hasta el tamaño de un punto y luego a agrandarla a voluntad, identificándola con su propio cuerpo físico, luego energético (mandala interior), o, en nuestros términos, con el doble energético y el espacio de representación. Estos ejercicios nos recuerdan obviamente los tres primeros pasos de la Disciplina Morfológica: 1/ Entrada (inclusión en la Forma); 2/ Concentración (reducción de la forma/registro hasta un punto: soy un punto, mi cuerpo/mundo es un punto); 3/ Ampliación (hacer crecer la forma/registro: soy la esfera misma y me amplifico).

Pero esto no termina ahí. Después de la identificación/fusión del "contenido" con el "continente", el yogui debe vaciar la representación, disolviéndola para conservar sólo su significado (copresente), y luego trascenderla también; lo cual podría corresponder a la Forma pura, la suspensión del yo, en la tercera cuaterna de la Disciplina Morfológica.

He aquí un ejemplo de la construcción mental de un mandala alegórico que citamos por su gran semejanza con los sueños del Buda que estudiamos anteriormente.

Imagine que el centro de tu cuerpo, la columna vertebral, es el Monte Meru; que los cuatro miembros principales de tu cuerpo son los Cuatro Continentes / Direcciones y que la quinta dirección es el Centro del Cosmos, el centro de gravedad, el Monte Meru; que la cabeza es el Mundo de los Devas (deidades); ambos miran la Luna y el Sol; que los cinco órganos representan todos los objetos de riqueza y alegría para hombres y dioses.

Luego, después de que el mandala se da como una ofrenda, el yogui se orienta de la siguiente manera: Después de hacerlo, absorba mentalmente los objetos de veneración (visualizados) dentro de usted y mantenga su mente (mente) en equilibrio (quietud), en samadhi, un estado en el que se experimenta el dualismo como el "Todo en uno" y "Uno en todos".

(Evans-Wentz, *Tibetan Yoga*, p. 324-325).

Esta última frase nos sugiere el Paso 12 de la Disciplina Mental.

b/ La práctica principal del Yoga del Sueño

Por cierto, el yoga del sueño es una meditación nocturna, pero otras prácticas diurnas deben completarlo, en particular un trabajo asiduo y ferviente con el guía interior (visualizaciones, peticiones, oraciones) y la práctica del *Tuomo* (trabajo energético, respiración), así como múltiples ejercicios para educar la mirada y la movilidad de las imágenes.

A continuación algunos ejemplos:

El yogui se entrenará durante el día para ver todo como la expresión del Reino de Buda, las ciudades como un Mandala, el mundo entero como una Tierra Pura (Paraíso), cada ser humano como un Boddhisattva, cada sonido como un Mantra, cada pensamiento proviniendo del Dharmakaya, cada objeto como una ofrenda al Buda. Es decir, una mirada intencional para ver lo sagrado en todo, favoreciendo una conciencia inspirada. Luego, el yogui tendrá que considerar que todo lo que percibe, piensa y hace en el día, es de la naturaleza del sueño (ilusión); y, antes de irse a dormir, revisará su día considerando los eventos como si fueran recuerdos de un sueño.

Antes de irse a dormir, el yogui realiza respiraciones purificadoras y relajantes, luego formula una fuerte resolución: mantener el hilo de la conciencia entre la vigilia y el sueño. Refuerza su propósito invocando a su guía (maestro/guru) para que le ayude a reconocer los sueños como sueños y a recordarlos cuando despierte. En la práctica, se imagina a su maestro en la cima de su cabeza, se pone en contacto con él sintiendo su presencia, siente una fuerte devoción por él (su corazón se abre y se llena de un inmenso amor), reza con ardor y sinceridad. A continuación transforma la representación del guía en una luz que penetra en la parte superior de la cabeza y desciende al *chakra* de la garganta y del corazón. La intimidad sentida hacia el maestro es en realidad la intimidad hacia su propia naturaleza. Es importante precisar que cuando el yogui invoca a su guía, ya sea su gurú divinizado o una divinidad, no sólo siente su presencia dentro de sí mismo, sino que se identifica con él; ¡porque sólo lo divino puede ver lo divino!

También hay que tener en cuenta el aspecto logístico para evitar el sueño pesado, o mejor dicho, para garantizar un sueño suficientemente ligero (duermevela): no comer una comida rica, no estar muy cansado antes de irse a dormir, asegurarse de que no hay demasiado ruido en la habitación, regular la temperatura (ni demasiado frío ni demasiado calor); usar una almohada alta y dormir de lado ("postura del león", "Buda acostado"). El sueño debe ser dividido en varios intervalos, y cada vez que el practicante se despierta debe, sin abrir los ojos, permanecer en el estado de sueño y recordarlo (si no, rezar de nuevo o hacer otros ejercicios).

La práctica de la noche misma comprende varias etapas: la etapa de toma de conciencia (reconocer y recordar los sueños), la etapa de transformación y orientación de los sueños; y finalmente, la etapa de purificación, la llamada etapa de vacío y luz que ya corresponde al Yoga de los Cuatro Vacíos (o de la Clara Luz).

Primer paso: prácticas para inducir y recordar los sueños.

En primer lugar, es necesario saber que el yogui recibe de su maestro procedimientos bien pautados en los que tiene total confianza (relación maestro-discípulo basada en la devoción, la sumisión, la obediencia absoluta). Sin embargo, el yogui tiene la libertad e incluso la responsabilidad de adaptarlos a su situación particular; lo que implica innumerables experimentos y una estrecha comunicación con el maestro. Dada la complejidad de los ejercicios y el número de variaciones (dependiendo de las dificultades o tendencias del practicante), sólo daremos algunos ejemplos para tener una idea general.

Durante la fase del sueño, el yogui toma la posición del "león" y enfoca su atención en diferentes *chakras* que asocia con representaciones codificadas: loto de cuatro pétalos con "sílabas-germen" de color, o un "tiglé" (punto luminoso o pequeña esfera luminosa), acompañado de mantras y ciertos tipos de respiración, en general la "respiración-jarrón" (respiración del vientre y respiración completa, diríamos nosotros).

Las representaciones y los mantras asociados a la respiración sirven para evitar la dispersión de la mente, pero en la medida en que estos símbolos estén cargados de significados profundos, su efecto o "fuerza operativa" será aún más poderoso.

Por ejemplo, la visualización de las "sílabas-germen" AH, NU, TA, RA, HUM/OM representa una de las meditaciones básicas. Ahora bien, el término sánscrito para esta palabra compuesta por las cuatro sílabas es *Anuttara*, que significa "el más alto", o "aquel sobre quien no hay nada más"; en otras palabras, el propósito del Absoluto. Esto no impide que cada sílaba tenga su propio significado, según dónde esté ubicada y de qué color sea. En el centro del loto (o mandala con el loto como centro) se coloca la sílaba OM (el Todo) o HUM (el Despertar).

Tenzin Wangyal comenta que las posturas, la respiración y las visualizaciones enfocadas en ciertas áreas del cuerpo tienen la función de activar los cuatro chakras (centros de energía) y la energía correspondiente. Porque según la calidad de la energía, la conciencia producirá sueños de diferentes naturalezas. Esto significa que los tántricos sabían elegir y utilizar los soportes adecuados para dirigir la atención y que conocían o tenían la intuición de lo que hoy llamamos "traducción de impulsos". El hecho de identificar el cuerpo con una divinidad o con un mandala que representa la divinidad, y de esparcir las diferentes partes del cuerpo con símbolos místicos, sacraliza el cuerpo físico que luego debe transformarse en un cuerpo sutil, divino (cuerpo energético, doble), luego en un cuerpo trascendente (espíritu), para llegar finalmente al cuerpo Búdico (la Mente).

Una de las meditaciones consiste en visualizar un loto de cuatro pétalos en el *chakra* de la garganta. En el centro del loto, un OM blanco, sobre el pétalo de adelante una A azul, sobre el pétalo de la derecha una NU amarilla, sobre el del fondo, un TA rojo, y sobre el de la izquierda, un RA verde. Luego se visualiza sólo un OM rojo en el centro de la garganta (acompañado de la respiración-jarrón y la pronunciación en voz baja del mantra OM).

Según Tenzin Wangyal⁶⁰, la concentración en este *chakra* produce sueños pacíficos e inspirados:

... una dakini invita gentilmente al soñante a que la acompañe. Le ayuda a montarse sobre un ave mítica (garuda) o un león y lo conduce a una tierra pura, un lugar bello y sagrado. Pero el sueño no necesariamente tiene que ser tan específico; puede tratarse de una caminata en un jardín hermoso o en las montañas, guiada por otras personas. La cualidad de los sueños que aparecen está más vinculada a la sensación de serenidad que a las imágenes particulares.

(Tenzin Wangyal, *El yoga de los sueños*, p. 55.)

En otras meditaciones, en lugar de representar lotos y/o sílabas, se imaginará un "*ti.glé*" o "*bindu*", esa pequeña esfera transparente y luminosa que simboliza el "Espíritu", la "conciencia pura". Por ejemplo, uno puede imaginar un *ti.glé* en el *chakra* superior (localizado algo por encima y por detrás de la frente donde se unen las cejas); o en el *chakra* del corazón.

Tenzin Wangyal da explicaciones adicionales: La imagen no es la de una luz blanca redonda, estática, es una imagen viva que sentimos (sentir es más importante que "ver") y con la que nos fusionaremos, hasta que sólo haya claridad y brillo. Cuanto más luz absorbemos, más aumenta la lucidez. Se trata de un ejercicio, pero se supone que se convierte en una experiencia.

Esto resuena obviamente con la "esfera luminosa y transparente que termina por alojarse en el corazón" (cf. Oficio, *El Mensaje de Silo*, p.93) y comienza a "operar" como una "máquina" (en el sentido que le da Silo).

Tenzin Wangyal cita varios sueños, que según él representan la Fuerza, por ejemplo éste:

... una dakini poderosa invita al soñante a sentarse en un trono, o bien el soñante va hacia un castillo resguardado para recibir enseñanzas... (Ibid, p. 57).

⁶⁰ Tenzin Wangyal Rinpoché es un lama tibetano contemporáneo, autor de varios libros sobre el Dzogchen y el yoga tibetano del sueño.

También señala que lo que importa es el tono del sueño, no tanto las alegorías que pueden variar.

Por último, cuando el punto de concentración es el *ti.glé* negro luminoso - se asocia al "*chakra* secreto" (centro de producción) - induce sueños en los que "los elementos destruyen la imagen del yo", por lo tanto, diferentes tipos de "muertes alegorizadas del yo". Conocemos este tipo de sueño que suele venir antes o después de una "gran experiencia".

Pero hay variantes. Si el sueño es demasiado pesado y por lo tanto impide la lucidez, el yogui debe visualizar un OM rojo o un *ti.glé* rojo irradiando su luz desde el centro de la garganta, llenando todo su cuerpo y espacio (representación), o un *ti.glé* blanco entre las dos cejas. Si está demasiado nervioso, o que se despierta con demasiada frecuencia, tendrá que visualizar un *ti.glé* azul-negro, en el *chakra* del corazón. Si tiene sueños confusos, visualizará un *ti.glé* rojo en el centro de la garganta, irradiando una luz brillante que se propaga a través de los canales sutiles (*nadis*) por todo el cuerpo, etc. Como hemos dicho, hay muchas variaciones y adaptaciones posibles.

Segunda etapa: prácticas para actuar sobre el sueño; transformaciones y desapego

Cuando uno tiene lucidez en el sueño, se puede actuar sobre él. Por lo tanto, es el momento de aprender a modificar el contenido (movilidad de la imagen, reversibilidad), y/o darle la dirección deseada (intención, propósito). El objetivo es adquirir flexibilidad e ir más allá del mecanismo de adhesión/rechazo (dualidad). Se trata de tener control sobre las imágenes, sean como sean, en vez de ser controlado por ellas. Además - y lo que es más importante - el yogui fortalecerá así su comprensión, gracias a la propia experiencia, de la irrealdad y no-permanencia de las formas.

Con este objetivo, el yogui aprenderá a cambiar en su sueño el tamaño, la cantidad, la calidad (atributos) de sus imágenes oníricas (o sea de sus objetos de conciencia). Luego regulará la velocidad (aceleración, lentitud del tiempo), producirá todo tipo de transferencias para superar el miedo en ciertas situaciones; también producirá transformaciones sobre sí mismo para cambiar de identidad (transformismos), se desplazará hacia diferentes lugares, provocará encuentros para recibir enseñanzas o respuestas, etc...

Entonces, el yogui podrá viajar por las Tierras Búdicas, los Campos de la Bienaventuranza. He aquí un sueño que lo ilustra :

En primer lugar, imagínate que te conviertes en tu Yiddam (divinidad designada), e inmediatamente, a la velocidad de una estrella fugaz, llegarás al cielo de Indra o a algún paraíso samsárico (que todavía pertenece al mundo del devenir). Observa cuidadosamente el lugar antes de regresar. Cuando este estado se estabilice, puedes viajar a las Tierras Puras de Buda, Vairocana o Amidathu, o similares (paraísos que ya no pertenecen al samsara). Cuando estás en la Tierra Pura de Buda, debes inclinarte, hacer ofrendas y escuchar sus enseñanzas.

(Dakpo Tashi Namgyal, p.77).

T. Namgyal⁶¹ especifica que al principio el yogui tenderá a creer que lo que percibe es realidad, pero luego comprenderá que no son más que ilusiones. Paradójicamente, al comprender esto, las visiones se vuelven cada vez más claras, como si su "estatus" de ilusión le permitiera desarrollarse plenamente. Con el tiempo, el yogui se dará cuenta de que el *samsara* (mundo denso) y el *nirvana* (mundo sutil) son espejismos irreales. Obviamente, para entender esto desde la experiencia el yogui debe estar ya muy avanzado en su proceso del despertar, y, en tal caso, estará listo para practicar el yoga de la Clara Luz.

Desde luego, las representaciones (sueños, visiones) son, o bien impedimentos que desvían o expulsan de la conciencia de sí y de la Clara Luz; o bien, cuando se logra controlarlas, se convierten en soportes facilitadores y conducen a su propia disolución: a los "cuatro vacíos y sus luces", y finalmente a la Clara Luz del Centro. Entonces, no teniendo otro apoyo que sí misma, la conciencia vuelve sobre sí misma y se trasciende a sí misma! Luz consciente de sí misma!

61 Dakpo Tashi Namgyal (1511-1587) es un maestro de la escuela Kagyüpa (linaje de Naropa, Milarepa y otros).

En otras palabras, se trata de conquistar la conciencia de sí y luego de extenderla a todos los niveles de conciencia; y, por otra parte, de utilizar soportes formales (en gran medida visuales) para convertir los obstáculos en un verdadero "camino". La conciencia de sí es la puerta hacia la iluminación, mientras que el apoyo formal sirve como trampolín para catapultarse al "vacío de la Luz Clara"; o, en lenguaje morfológico: a la Forma pura y los espacios profundos.

En efecto, si el yoga de los sueños genera "sueños de claridad" (sueños alegóricos y simbólicos inspirados), el yoga de la Clara Luz (yoga del sueño sin sueños) pretende producir experiencias de iluminación y de despertar.

Yoga de la Clara Luz (Eu.sel) o Yoga de los Cuatro Vacíos

Con este yoga se pretende lograr la iluminación, la "Clara Luz". Se trata de una alegoría para designar la experiencia del despertar, ya que esta Luz no puede ser descrita, sólo puede ser "conocida" o "vista" (en tibetano el verbo "ver" significa conocer o experimentar algo). En este yoga se aprende a "cortocircuitar" el tren de imágenes de sueños alegóricos (mecanismo de asociación) para trabajar con y en los distintos vacíos.

Para la conciencia, esta luz sin forma se traduce como "vacío" (ausencia de formas). Según los textos, esta luz es también aquella a la que se acercan los moribundos, que a menudo no pueden soportar su claridad, por lo que no pueden integrarla. Puesto que es mucho más difícil experimentar y fusionarse con esta luz después de la muerte (cf. *El Libro de los Muertos Tibetanos*), es de interés para el yogui entrenarse con ella en vida, tan asiduamente como sea posible. Si lo logra, tiene garantizada su entrada directa en el *Paranirvana* (Nirvana Último) y, en la tierra, disfrutará de una nueva calidad de vida (estado de Budeidad, de "viviente liberado") que le permitirá ayudar a todos los seres a liberarse también (de la rueda de la encarnación, del *karma*, de la ilusión, de la condición humana sinónimo de sufrimiento).

La doctrina de la Clara Luz se articula en torno a tres aspectos:

1. La Luz primordial o "luz-madre".;
2. La Clara Luz del camino o "luz-hijo/a";
3. La Clara Luz del cumplimiento que es la unión de los dos.

La "luz primordial" (original, incrementada) es la que siempre ha existido, ella representa nuestra esencia profunda. Esta "luz-madre" es la fuente gracias a la cual todo existe. Siempre está presente, aunque para la conciencia esté velada por *maya* (mundo fenoménico ilusorio). Sin embargo, uno puede experimentarla naturalmente, accidentalmente, durante una brecha, un "hoyo" en *maya*. Por ejemplo, en el sueño, la luz puede revelarse entre dos fenómenos, en este pequeño momento de silencio entre dos pensamientos, dos formas, etc., pero en general no estamos lo suficientemente atentos y conscientes para percibirla. También puede aparecer en el sueño o en el bardo después de la muerte. Pero cuando uno no está preparado, no puede aguantar su resplandor y presión. Entonces el durmiente será expulsado de su sueño y se despertará repentinamente. El muerto, por su parte, se alejará de la Luz sin acceder a su centro para liberarse.

Por lo tanto, ¡es esencial entrenarse! Esto nos sugiere lo que también Silo recomienda en el *Guía del Camino Interno* y en la ceremonia de *Asistencia*:

No temas la presión de la luz que te aleja de su centro cada vez mas fuertemente. Absórbela como si fuera un liquido o un viento porque en ella, ciertamente, esta la vida.

(Silo, *El Mensaje de Silo*, p. 53-56 y 119-123).

La "luz del camino" o "luz hijo/a" es aquella que el yogui realiza a través de la práctica intencional de su Ascesis, en este caso, los seis yogas. En dicho camino, el practicante llega a una etapa en la que se da cuenta de que el mundo fenoménico y el vacío son uno, que son dos aspectos de una dualidad que en realidad no es tal, pues "la realidad es Uno"; lo cual corresponde a la experiencia del Paso 10 de la

Disciplina Morfológica. Es el momento en que el yogui trasciende la dualidad "acto-objeto" (conciencia-mundo, espacio interno-externo), el momento donde según Naropa el yogui "*no imagina, ni piensa, ni analiza, ni medita, ni reflexiona*" (Evans-Wentz, p. 119), es decir, el momento en que produce el silencio de la suspensión del yo. La Clara Luz aparece entonces como una experiencia de iluminación de la conciencia. Estado, a menudo extático, que debe ser llevado más lejos para obtener la iluminación total, la iluminación absoluta.

En efecto, cuando estas dos luces están unidas (madre e hijo, o luz primordial y luz del camino), el yogui realiza la Clara Luz del Cumplimiento (*Dhammakaya*).

La práctica de la noche consistirá en reconocer y distinguir, durante el sueño, cuatro vacíos que son los cuatro grados de la Clara Luz. Y, aunque todas las luces sean una expresión de Ella, y por lo tanto beneficiosas y transformadoras, sólo la Luz Última corresponde al Despertar y a la Liberación absoluta. Por supuesto, aquellos que han desarrollado y alcanzado un estado de profunda inmersión (*samadhi*) y estabilidad durante su meditación de vigilia, trascenderán más fácilmente los sueños para experimentar la Clara Luz durante la noche.

Antes de emprender la práctica de la noche, es esencial tomar la resolución de realizar la Clara Luz. Por lo tanto, el yogui fortalecerá su propósito con oraciones repetidas e intensamente sentidas. Ahora, las oraciones ya no estarán dirigidas al maestro (gurú) sino al "Ser Diamante" (*Vajrasattva* o *Dorje Chang*), divinidad que simboliza el Conocimiento último.

Entonces, el yogui adoptará la postura física y la respiración típicas y visualizará el loto de cuatro pétalos (con las sílabas o el *ti.glé*) en su corazón.

Este es el recorrido recomendado para reconocer los cuatro vacíos/grados de luz.

Cuando el yogui sienta que el sueño le está ganando, tendrá que imaginar que su cuerpo se disuelve y se concentra en la letra A que visualiza en el pétalo frontal. Con esta práctica, los *pranas* de los cinco elementos comienzan a reunirse en el canal central y aparecen visiones de humo, espejismos, luciérnagas.

Luego:

1. A medida que aumenta la inmersión en el sueño, se enfoca en la letra NU (derecha) y se recoge un poco más de *prana*. Los pensamientos groseros se disuelven y aparece el primer vacío (Vacío Inicial) o primer grado de la Luz Clara. Esta experiencia es similar a ver una luna brillante en un cielo sin nubes.
2. Cuando el sueño se hace más profundo, se enfoca en la letra TA (en la parte de atrás). Entonces, se recoge un poco más de *prana* en el canal central, incluso los pensamientos sutiles desaparecen y se manifiesta el segundo vacío (Vacío Extremo) o segundo grado de Luz Clara. La experiencia es similar a la luz del sol en un cielo sin nubes.
3. Cuando el yogui experimenta un sueño aún más profundo, debe concentrarse en la letra RA (a la izquierda). Más y más *pranas* se unen, los pensamientos más sutiles se desvanecen y entonces se realiza el tercer vacío (Gran Vacío), o tercer grado de Luz Clara. Esta experiencia es como si se viera la oscuridad que todo lo abarca en un cielo profundo sin nubes.
4. Finalmente, cuando el yogui está a punto de hundirse en el sueño profundo, se sumergirá en la letra HUM (en el centro del loto). Entonces todos los *pranas* se unifican y los pensamientos se disuelven. Él ha alcanzado el cuarto vacío, el Vacío Absoluto, y la Clara Luz primordial surgirá. La experiencia es como si se viera la bóveda de un cielo despejado al amanecer, y las luces del sol, la luna y el crepúsculo se esfuman.

Si el yogui no puede eliminar completamente sus "pensamientos errantes" y su conciencia se pierde en los sueños debido a la agitación de los *pranas*, se le aconseja identificar estas imágenes con su Yiddam (divinidad designada) y su Mandala (reducción simbólica de su Yiddam), e intentar disolverlos nuevamente en el Vacío Central.

El yogui que no pueda eliminar completamente los lazos del *samsara* podrá al menos experimentar la "Clara Luz menor". Con todo, podrá vencer el aferramiento del sueño y ver el vacío iluminado y transparente. Y el yogui que no pueda darse cuenta de la luz menor, será capaz de experimentar al menos la claridad de la mente tal como se presenta antes de que los sueños aparezcan.

En cuanto al yogui que ha sido capaz de eliminar los pensamientos groseros y sutiles y todas las formas de apego, verá la Clara Luz Verdadera que reside en el corazón del sueño, tan luminosa como transparente. Entonces podrá dominar los cuatro vacíos y realizar los cuatro grados de conocimiento de la Luz. En el momento de su muerte se liberará definitivamente y en el momento de su vida terrestre sabrá ayudar a todos los seres vivos a liberarse.

Las seis yogas de Naropa no contienen relatos de sueños ni métodos de análisis. Este conocimiento circuló oralmente. En cambio, algunas obras budistas posteriores que han surgido en la modernidad ofrecen listas de imágenes oníricas, pero las explicaciones/interpretaciones son inconsistentes e incluso contradictorias de una versión a otra. De lo cual concluimos que los autores del siglo XX no tenían suficiente conocimiento en este campo; o, para decirlo de manera más amable, parecería que, al querer generalizar demasiado o codificar los significados de las alegorías, se cae en una simplificación que induce al error. Así que no vamos a detenernos en ello.

Por otro lado, en las biografías se pueden encontrar numerosos relatos oníricos, así como interpretaciones hechas por los mismos místicos (o por sus respectivos maestros). Los mismos nos informan de los contextos, de la experiencia, de la comprensión de los sueños y, sobre todo, de cómo aquellos místicos utilizaron los sueños para avanzar en la Ascesis o ayudar a otros en ese camino. Estos sueños se convierten entonces en ayudas, indicando dónde están los obstáculos, o mostrando por dónde hay que ir para progresar. Y por supuesto, algunos sueños son profundamente transformadores porque anticipan, producen o confirman experiencias místicas. Finalmente, están los sueños compartidos y los premonitorios.

A modo de ejemplo, presentaremos la "biografía onírica" del famoso místico tibetano Milarepa.

II.3.2. EL UNIVERSO ONÍRICO DE MILAREPA Y SU LINAJE



Milarepa, piedra de roca tallada y pintada

Milarepa (1040-1123) es el gran discípulo y sucesor de Marpa el Traductor (a su vez discípulo de Naropa) quien, en el siglo XI, participó en la segunda y más importante ola de difusión del budismo en el Tíbet. Milarepa es el primer gran despierto de origen tibetano, por lo que es venerado como un gran santo en toda la región del Himalaya (junto con Padmasambhava del siglo VIII). El *Namthar* ("*Vida de Milarepa*") y el *Gurbum* ("*Cien mil canciones*"), obras hagiográficas que narran su vida y sus enseñanzas, fueron escritas respectivamente por sus dos discípulos más grandes: Rechungpa y Gampopa.

La biografía de Milarepa es muy accidentada. Para abreviar, primero se convierte en un chamán que practica magia negra para vengar a su familia por la violencia que sufrió. Después de adquirir gran poder y a su vez causar daño, se arrepentirá sinceramente y aspirará a una vida espiritualmente elevada. Finalmente, encontrará "su" maestro (Marpa el Traductor), gracias al cual podrá purificarse de su karma, de sus contradicciones internas, y convertirse en uno de los más grandes místicos de la historia del Budismo tántrico.

El universo de Milarepa es una síntesis perfecta del budismo y el Bön: por un lado la doctrina del vacío y de la renuncia con un ascetismo austero, riguroso; y por otro, el mundo de lo mágico-maravilloso lleno de signos, coincidencias, poderes (esta vez para fines nobles). Ahora bien, en el intersticio de estos dos mundos está el sueño, que participa de ambos.

El camino de ascesis de Milarepa desde el punto de vista onírico

El proceso de ascesis de Milarepa está repleto de sueños significativos. Y si bien en sus dos biografías no se habla mucho de su trabajo intencional con el nivel de sueño, los numerosos sueños relatados, interpretados y que se tomaron en cuenta para avanzar en el camino del despertar, nos indican su importancia y maestría.

Los siguientes sueños ilustran las categorías tan características del budismo tibetano. Están los sueños premonitorios o anunciadores, los sueños compartidos, los sueños inspiradores, con el "guía interno"; y a menudo todo esto mezclado. Por supuesto, todos los sueños son indicadores de progreso espiritual (o de impedimentos).

Como es habitual en la tradición budista, la iniciación de Milarepa es anunciada por un sueño premonitorio. En efecto, es muy frecuente que los sueños premonitorios y los compartidos (o de comunicación de espacios), ocurran entre un maestro y su futuro discípulo. Así pues, el Maestro Marpa soñará con su futuro discípulo Milarepa. Este sueño es interesante por varias razones. En primer lugar porque es Naropa, el maestro de Marpa, quien le anuncia esta futura iniciación, lo que le da al sueño la dimensión de un "linaje" (familia espiritual); luego, porque es un sueño compartido (la esposa de Marpa tiene casi el mismo sueño), lo que le da aún más peso.

La noche antes de mi llegada a Tro'uolung, Marpa tuvo un sueño. En él, el gran pandit Naropa llegaba y celebraba una ceremonia de Iniciación. Entregábale un vajra (dorje) de cinco puntas, de lapislázuli, no del todo limpio, y una pumpá (vasija ritual) de oro colmada de néctar. "Lava la suciedad de este vajra con el agua de esta pumpá —decíale en el sueño—, y después acomódalo en la punta de un trofeo" (estandarte de victoria búdico). ... Siguiendo las instrucciones de su lama, Marpa lavó el vajra con el agua de la pumpá y después lo acomodó en la punta de un trofeo. La luz del vajra iluminó al instante el mundo entero. Tocados por la luz, las seis clases de seres se vieron felices, libres de todo sufrimiento; y todos ellos, postrándose ante el Venerable Marpa y su trofeo, les rindieron homenaje y les hicieron ofrendas y grandes alabanzas. Y vio también en su sueño cómo los Victoriosos (los Budas), que venciendo todos los obstáculos han alcanzado el Despertar (la Iluminación), celebraban la ceremonia de consagración del trofeo.

Despertóse, al fin; sentíase un tanto halagado y gozoso sobremanera. Vino su esposa a servirle una bebida caliente, y le dijo:

- Anoche, mi señor lama, vi en sueños a dos mujeres que decían venir del Oeste, de Urgyen, y que traían un chöten (nombre tibetano de la stüpa búdica) de cristal, cuyo exterior mostrábase no del todo limpio. Dijeron que el lama Naropa enviaba instrucciones a mi esposo: que fuera a lo alto de una montaña y consagrara un lugar para este chöten. Y vos, mi esposo, decíais: "Aunque el pandit Naropa ha consagrado ya el lugar de este chöten, fuerza nos es cumplir las instrucciones del lama." Dicho lo cual, lavasteis el chöten con el agua de una pumpá y celebrasteis las ceremonias de consagración. Una vez puesto, después, en lo alto de la montaña, del chöten brotó una gran luz, cual la del sol y la luna; y también brotaron numerosas imágenes del propio chöten, y aquellas dos mujeres cuidaban de todos esos chöten, que habían llenado las cumbres todas. Ése fue mi sueño. ¿Cuál es su sentido?

Bien se le alcanzó a Marpa que aquellos dos sueños concertaban, y aunque enorme fue su contento, dijo: "Ignoro qué puedan significar sueños que no tienen fundamento".

(*Vida de Milarepa*, trad. Iñaki Preciado Idoeta, p. 31).

Más allá de las apariencias, Marpa comprende inmediatamente el significado de estos sueños y los toma tan en serio que cambia sus planes para ir y preparar la acogida de su futuro discípulo (que efectivamente llegará ese mismo día). Y más tarde, su esposa comprenderá por sí misma el significado de su sueño y apoyará a su marido en la iniciación de Milarepa.

Mucho más tarde, en una etapa ya avanzada de su Ascesis, después de varios años de práctica continua en una cueva solitaria, Milarepa tiene un sueño inspirado con una Dâkinî (divinidad femenina, mensajera celestial, manifestación del "espíritu despierto") que le da indicaciones a seguir. Lo que significa que Milarepa comienza a ser guiado desde adentro, desde los espacios sagrados.

... una noche se me apareció en sueños una mujer, de color azul oscuro, bellísima en sus ropas de seda y sus ornamentos de hueso, oro brillante sus cejas y sus pestañas. "Hijo mío - me habló -, tienes el Mahāmudrā y las enseñanzas de las Seis Doctrinas"⁶², que llevan a la Budidad después de un largo tiempo de meditación. Mas te faltan las enseñanzas especiales del Pha Trong Jug⁶³, con el que puedes alcanzar el estado de Buda meditando un solo instante. Pídelas." Así dijo, y se fue. A esto yo empecé a revolver en mi mente y me di a las siguientes imaginaciones: "Las ropas y arreos de esa mujer verdaderamente eran los de una Dakini, mas ignoro si esto ha sido un aviso de Dakini, o un obstáculo de maligna criatura". (Ibid., p. 48).



Vajra Dakini, deidad femenina del conocimiento supremo

Para tener certeza, sale de su cueva y pide confirmación a su maestro Marpa. Uno podría estar intrigado por este sueño: si Milarepa ya ha recibido y practicado los "seis yogas", como se dice en el sueño, uno no entiende por qué no confía en su propia interpretación del sueño y menos aún por qué necesita el "Trong Jug" que está relacionado con el sexto yoga. Sin embargo, aparte de las diferencias temporales que pueden resultar de las transcripciones y traducciones lingüísticas, conocemos la diferencia entre "mensajes tal cual" y las traducciones que la conciencia hace de ellos *a posteriori*. Es entonces posible que la primera parte del sueño corresponda a la traducción de una experiencia de Reconocimiento y que la segunda parte del sueño contenga la pieza faltante para confirmar este conocimiento (los seis yogas y el Gran Símbolo) en la práctica de la Ascesis "clásica", en vigilia. Si esto es así, se puede deducir que Milarepa todavía no domina todas las técnicas; lo cual, en esta etapa, parece bastante lógico.

En cuanto a Marpa, aunque reprocha a Milarepa haber interrumpido su práctica (¡el ritual obliga!), toma el sueño lo suficientemente en serio como para emprender un viaje a la India —viaje cansador y peligroso para su edad avanzada— con el fin de obtener el manuscrito en cuestión de su propio maestro, Naropa. Este último, al enterarse de la razón de la llegada de Marpa, exclama:

— ¡Oh grande maravilla! - exclamó Naropa -. En el Tíbet tenebroso hay un hombre semejante al sol que se alza por encima de la nieve. (Ibid. p. 48)

62 Se refiere a las enseñanzas de los Seis Yogas de Naropa.

63 Se refiere al sexto yoga de Naropa.

Posteriormente, al perder al hijo biológico que iba a ser su sucesor, Marpa debe elegir a otro discípulo para asegurar la perpetuidad de la orden Kagyüpa. Entonces reúne a sus discípulos y les dice:

— Como discípulo del linaje del gran pandit Naropa - les respondió Marpa -, dotado estoy para interpretar augurios y sueños, y además el gran pandit Naropa hizo una excelente predicción tocante a la doctrina kagyüpa. Vosotros, mis discípulos mayores, esperad a tener sueños, y venid luego a hacerme de ellos relación.

Vinieron entonces los discípulos mayores a referirle los sueños que iban teniendo.

(Ibid. p.49)

Esto indica que los discípulos saben inducir sueños y cómo recordarlos.

Según Marpa, los sueños de sus discípulos eran todos buenos, pero ninguno de ellos contenía revelaciones sobre el futuro del linaje, excepto el sueño de Milarepa que consideraba excelente y que interpretaría en detalle. La interpretación de este sueño es de gran interés, ya que es la primera vez que encontramos, en un texto budista, un análisis alegórico tan preciso. Sin embargo, dada la extensión del sueño y de su análisis, transcribiremos sólo parte de él.



Las tierras en el extremo norte de nuestro mundo, es la Doctrina del Buda que en el Tíbet se difunde. Esa montaña de nieve que sobre ellas aparece, este vuestro anciano padre, Marpa el Traductor nombrado, así como la doctrina del gran linaje kagyüpa.

La blanca cima nevada que el cielo a tocar llegaba, es la Sagrada Doctrina que rival ninguno tiene. El sol y luna brillantes que la cima adornaban, la luz de meditación, amor y sabiduría.

La gran luminosidad que alumbraba el cielo todo, la compasión que disipa los velos de la ignorancia. La base de la montaña que abarcaba el mundo entero, la divina actividad que cubre toda la tierra. La linfa que discurría por todos los cuatro lados, signo de las enseñanzas de las Cuatro Iniciaciones. Los muchos seres del mundo que de estas linfas bebían, de los devotos discípulos la sazón liberadora. Esas diferentes linfas que en el mar desembocaban, el encuentro con la madre y el hijo de Clara Luz. Las flores de todo género que en sus colores se abrían, del fruto sin menoscabo toda experiencia mental.

(Ibid. p. 50).

Luego sigue interpretando el resto del sueño de Milarepa, en particular el significado de los cuatro pilares erigidos al este, al sur, al oeste y al norte de la montaña. También explica por qué en la cima de cada columna se encuentran respectivamente un león, o una tigresa, o un águila o un buitre; y el significado de lo que estos animales tienen en común. En efecto, Marpa reconocerá en cada uno de los animales a uno de sus cuatro principales discípulos y sus particularidades; y comprenderá que los

cuatro llegarán a la Liberación (*mirada fija hacia el cielo y su vuelo en total libertad*). Pero es la parte relativa a Milarepa la que le proporcionará los indicadores esperados (respecto a la sucesión del linaje).

He aquí la interpretación de esta parte del sueño:

En el norte el gran pilar que clavado se veía, Milarepa es, mi discípulo mayor. Y ese gigantesco buitre sobre el pilar planeando, su natural representa en todo al buitre parejo. El plumaje de sus puntas extendido ampliamente, que ya tiene recibida la enseñanza al oído. El nido del buitre arriba que entre las rocas estaba, es símbolo de su vida, en dureza más que piedra. Ese único polluelo que el ave aquel tenía, señal es de que jamás hallará rival alguno. Tantísimos pajarillos por doquier llenando el cielo, cómo se ha de difundir nuestra doctrina kagyüpa. Los ojos que levantados hacia lo alto miraban, símbolo es del saludo a lo que está fuera del Samsāra (rueda de la vida). El que se echara a volar por el espacioso cielo, que hasta la tierra ha llegado de la gran Liberación. ...

(Ibid, p. 51).

Varios años más tarde, Milarepa abandonaría su ermita por segunda vez debido a un sueño que le empuja a regresar a su tierra natal.

... resolví retornar a mi país por las razones que ahora diré. Encerrado como estaba en mi retiro, muy grande fue mi aprovechamiento en la práctica espiritual; al principio no me dormía, pero una vez, al alba, me quedé amodorrado y tuve un sueño.

Llegaba yo a la tierra de mis mayores, a Kya'ngatsa, y hallaba mi casa, «La de las cuatro columnas y ocho vigas», tan arruinada como oreja de burro viejo. Dentro, la lluvia había dañado un preciado bien familiar, el Sutra del Gran Tesoro del sagrado Dharma. Fuera, las malas yerbas habían invadido el Triángulo de Ormá. Mis parientes y mi anciana madre habían muerto; mi hermana se había ido y ahora andaba errante y mendigando. La enemiga de nuestros parientes me había forzado a dejar a mi madre desde muy mozo, y no la había vuelto a ver. Esto me causaba una infinita tristeza. Llamé con fuertes voces a mi madre y a mi hermana por sus nombres, y acabé rompiendo en grandísimo llanto.

En ese momento del sueño me desperté. La almohada estaba empapada por las lágrimas. Dime a pensar, y entonces me vino el recuerdo de mi madre. Mucho estuve llorando, y al final determiné que era de necesidad expresa que volviera a ver a mi anciana madre. Al alba, derribé la entrada de la caverna y me llegué hasta el lama para darle noticia de mi determinación.

(Ibid, p. 52).

Por insistencia de Milarepa, Marpa le dará permiso para volver a casa, sabiendo que nunca más se volverán a ver en esta vida terrenal. Antes de separarse, le transmitirá a Milarepa lo que va a necesitar para seguir avanzando de forma autónoma y convertirse a su vez en un Gurú. Lo iniciará, entre otros, a los "Misterios de los Símbolos de los Sueños", lo que nos indica que esta "ciencia" formaba parte de la enseñanza.

Entonces, habiéndome conferido las últimas y más elevadas Iniciaciones, y los Misterios de los Símbolos del Sueño, y los Tantras susurrados al oído del Shishya (discípulo) por el Gurú (maestro), dijo⁶⁴:

- A fe, que estas enseñanzas me las dio el Venerable Naropa por cuanto los augurios señalaban que era menester que tú las recibieras. Y tú se las habrás de transmitir individualmente al primero de los discípulos del que tengas señal de las Dakinis, y así se habrá de proseguir hasta que este linaje de transmisión alcance la decimatercera generación. ... Si obras a la manera de Tilopa⁶⁵, quien sometió al Venerable Naropa a durísimas probaciones, o como yo, cuando otro tanto hice contigo, ello no será de aprovechamiento alguno para mentes inferiores, de suerte que deberás distinguir bien las dotes de cada uno a la hora de enseñar el Dharma.

(versión española, p. 54).

64 Traducción nuestra de esta frase que falta en la versión española, pero que se encuentra en las versiones francesa de R. Ryser (Vie de Milarepa, p. 204) e inglesa de Evans-Wentz (Tibet's Great Yogi Milarepa, p. 160).

65 Tilopa (988-1069) fue el maestro de Naropa.

El hecho de que las enseñanzas debían ser protegidas de las almas vulgares en los tiempos futuros, muestra que Marpa (o Naropa, vía Marpa) tenía un conocimiento perfecto del futuro en cuanto a la degradación del nivel espiritual general; hecho del cual hoy tenemos confirmación.

Para volver a la "pesadilla" de Milarepa, cuando regresa a su tierra natal, encontrará todo en el estado que había visto en su sueño. Esto confirmará obviamente que el sueño nos permite entrar en un "espacio de verdad" más allá de los límites espacio-temporales habituales. Pero este sueño tiene además otros significados interesantes. Muestra que en ciertos momentos de la Ascesis, el practicante necesita volver a su pasado para reconciliarse, integrarlo y dejarlo atrás. Necesita una memoria purificada y una conciencia/energía unificada. Este sueño podría ser también una alegoría de la "segunda cuaterna" (cf. Las Cuatro Disciplinas), en el que hay que morir a los apegos del pasado: a sus raíces biológicas, naturales, a su paisaje de formación. Desde este punto de vista, "tierra de origen y hogar de la infancia devastados", "madre biológica muerta", podrían considerarse como alegorías de esta "ruptura" de los lazos terrenales.

Y en efecto, después de un verdadero "tsunami interno", muy alejado del modelo de la "ecuanimidad budista", Milarepa, primero aniquilado, luego reconciliado y liberado, experimentará un profundo renacimiento: su Propósito brotará de nuevo con fuerza renovada, meditará con una concentración de cualidad desconocida hasta entonces y, ya no en una cueva, ¡sino en medio de un campo! En resumen, este sueño resulta ser orientador, transformador y, en realidad, indispensable para la continuación del proceso. Además, este sueño expulsa a Milarepa de su vida de ermitaño y lo catapulta al mundo. Y una vez "afuera" tendrá que vivir, al menos durante algún tiempo, la vida de un asceta errante; la cual le dará la oportunidad de poner a prueba sus logros espirituales, desarrollar un estilo de vida y entrenarse para convertir a otras personas.

De ahora en adelante Milarepa interpretará él mismo sus sueños; por ejemplo, el sueño que citamos a continuación con su guía interior, su maestro Marpa interiorizado:

...pese a mi ahínco en la meditación, veíame incapaz de adquirir el dominio del beatífico calor corporal; y al tiempo en que revolvía en mi imaginación qué mejor podría hacer, tuve una noche un sueño en el que me vi arando un campo reseco, y como no pudiera remover la tierra a causa de su dureza, pensaba ya abandonar mi labor, cuando se me apareció viniendo del espacio el venerable Marpa, que me dijo:

— Hijo mío, prosigue arando con ahínco y diligencia, que alcanzarás a remover la tierra pese a lo dura que está.

Y teniendo a Marpa por guía, aré finalmente el campo. La tierra, ablandada, dio una excelente cosecha. Ése fue mi sueño.

Al despertar me sentí muy feliz, mas dije entre mí: "Si ni siquiera los estúpidos tienen por verdadera la absurdidad de los sueños, ¿habré de ser más estúpido que ellos?"

Pensé, empero, que aquello debía de ser señal del grande aprovechamiento que ganaría merced a una esforzada meditación, y colmo de contento, entoné esta canción en que declaraba el sentido de aquel sueño para bien grabarlo en memoria.

(Ibid, p.63).

Aclaremos que, en este periodo de su vida, Milarepa había renunciado a su campo "físico", ofreciéndoselo a su tía (a pesar de que ella lo había maltratado previamente). Sin embargo, Milarepa no piensa en ningún momento que su sueño pueda estar relacionado con el campo: comprende inmediatamente que se trata de una alegoría relacionada con su Ascesis, sobre todo porque la imagen de arar el campo estaba asociada, precisamente, al primer encuentro con su maestro Marpa. Pero lo interesante aquí no es tanto la interpretación que hace de esta alegoría bastante obvia, sino la manera en que resuelve la "doble postura budista" frente los sueños: no son los sueños los que son reales, sino el significado que se da al sueño y la enseñanza que se extrae de él. En este sentido, cantar una balada/oración, como una forma poética de interpretar el sueño, indica no sólo la conciencia inspirada tan típica después de un sueño significativo, sino también una técnica para reforzar y grabar intencionalmente las cargas y los significados positivos de la experiencia onírica.

He aquí algunos extractos de esta "balada", demasiado larga para transcribirla en su totalidad:

*En este campo nombrado Igualdad Fundamental,
riego el camino y abono de una firme confianza,
sembrador de la semilla de mente blanca sin tacha.
Plegaria ésta que resuena cual un violento trueno,
y bendición que desciende como lluvia sin esfuerzo.*

*A la pareja de bueyes sin espíritu ni mente,
átaseles el arado del Saber y de los Medios.
Este ser desapegado de cuanto es ilusorio,
sin la menor distracción agarra bien la manquera.
Hago con gran violencia el látigo restallar,
y rompo ese suelo duro, que son los cinco venenos;
aparto todas las piedras de mi natural perverso,
y arrancando los yerbajos, la franqueza me procuro.*

*Con la hoz de la verdad de la firme ley del karma,
siego la rica cosecha de una vida excelente.
Los frutos ya madurados de unas buenas enseñanzas,
colman un amplio granero carente de provisiones.
Tostado y molido ya, el manjar de las Dakinis,
será mi alimento yogui en busca de la perfección.*

*Este, pues, es el sentido del sueño que anoche tuve.
De las palabras no nace el sentido más profundo,
ni el puro conocimiento de la declaración sola.
Quien aspire a realizar en el futuro la Bodhi,
medite con sumo celo y sin cejar en su esfuerzo.
Si con el mayor esfuerzo pugna y con grande energía,
en ardua meditación tendrá la Verdad preciada.
Que los hombres de la Bodhi y que practican el Dharma,
no hallen obstáculo alguno buscando la perfección.*

(Ibid, p. 63).

Así fortalecido con nueva energía, Milarepa logrará el progreso esperado y llegará al Nirvana. Más tarde, tendrá sus propios discípulos cuyos sueños interpretará y con quienes tendrá sueños "compartidos".

En cuanto a las explicaciones que Milarepa dará a sus discípulos, notemos que antes de embarcarse en cualquier análisis alegórico de las imágenes oníricas, siempre comenzará, siguiendo la tradición, por menospreciar los sueños recordándoles que "no son reales", y que no hay mucho interés en recogerlos y estudiarlos; que, como bien había dicho el Buda, los sueños sólo sirven para mostrar la dimensión ilusoria de cada cosa. Y inmediatamente después, cambiará de frecuencia y se deleitará en la belleza de los sueños en cuestión, recordará el hecho de que es un "maestro del arte de los sueños" y, por ello mismo, se embarcará en interpretaciones detalladas, demasiado largas para ser reproducidas aquí. Por lo tanto, mencionaremos sólo dos sueños cortos y sus interpretaciones respectivas.

En uno de los sueños de su discípulo Rechung, éste monta un burro y retrocede con un abrigo llamado Esperanza. Interpretación de Milarepa: Rechung le da la espalda al *Samsara* (mundo condicionado) para mirar y dirigirse hacia el *Nirvana*, fuente de toda esperanza. (cf. Cien mil cantos, en Young, p. 103).

Este movimiento hacia atrás nos sugiere la interiorización en la profundidad del eje Z, y más particularmente un momento preciso del Paso 11 (de la Disciplina Morfológica), cuando la dirección de la mirada se invierte: entonces dejamos de mirar nuestra forma de representación del mundo interno-externo, hacia adelante por así decir, para girar la mirada (la atención) hacia atrás, hacia la profundidad; y así, "avanzando al revés, de espaldas", cada vez más hacia atrás (silenciando los mecanismos del yo), en un momento dado, se "cae" en lo Profundo.

En otro sueño de Rechung, una serie de alegorías significativas convencerán a Milarepa del logro espiritual de su discípulo y de su habilidad para enseñar a otros. En este sueño, Rechung coloca una joya en la parte superior de su cabeza y se pone un traje blanco puro, sin manchas; luego se mira en un espejo. En la mano derecha tiene un *dorje* y en la izquierda un cráneo lleno de comida. Se sienta, con las piernas cruzadas, sobre un asiento de loto, su espalda rodeada de luz, luego todo su cuerpo se enciende con un gran fuego. Una fuente brota delante de él y, en su corazón, salen la luna y el sol. A su izquierda hay mucha gente, hombres y mujeres, mientras que a su derecha hay un cordero y muchos niños. El cordero se multiplica.

Aquí, en síntesis, el análisis alegórico hecho por Milarepa.

La joya en la cabeza: la orientación del Gurú; el vestido immaculado: el linaje Kagyu; mirándose en el espejo: penetrando la enseñanza/conocimiento; el dorje en la mano derecha: desmantelando las construcciones de pensamientos; el cuenco-cráneo lleno de comida en la mano izquierda: la plenitud-bienaventuranza del vacío, el alimento espiritual; las piernas cruzadas en el asiento de loto: permanecer puro en el *samadhi* (la capacidad de mantenerse en lo profundo; la "dilatación" en el paso 12 de la D. Morfológica, diríamos); la luz alrededor de la espalda: el logro de la iluminación, de la "Clara Luz"; la fuente desbordante: recibir revelaciones, mensajes divinos; fuego en el cuerpo: calor místico (la Fuerza, diríamos); la luna y el sol en el corazón: vivir de acuerdo a la Realización (centro de gravedad interno, estilo de vida, diríamos); hombres y mujeres a la izquierda y niños a la derecha con un cordero: dar enseñanza oral a muchas personas y tener muchos discípulos; el cordero que se multiplica: la irradiación de la enseñanza.

(Diez mil cantos, Young, pp. 103-104).

En cuanto a los sueños compartidos y a menudo premonitorios entre maestros y discípulos, citemos el encuentro onírico entre Milarepa y Gampopa, que se convertirá en uno de sus más grandes discípulos. De hecho, sueñan el uno con el otro al mismo tiempo, mientras que todavía no se conocen y están en lugares geográficamente alejados. Así, después de inducir intencionadamente un sueño para obtener información sobre su sucesor, Milarepa declara a sus discípulos que su sucesor sería un "médico monje" que pronto se uniría a ellos (de hecho, Gampopa era un monje que vivía en un monasterio y, al igual que su padre, era médico). Luego añadirá:

Anoche soñé que venía (el futuro discípulo) con un jarrón de cristal vacío que llené con el néctar de mi jarrón de plata.

(Young, op. cit. p. 93).

En lo que refiere a Gampopa, él soñó que un "yogui verde"⁶⁶ se puso las manos sobre la cabeza y sopló y escupió.

Y, como señala Young, estos sueños no sólo son indicadores típicos de "comunicación a nivel espiritual" (comunicación de espacios diríamos), sino que demuestran que es posible transmitir la enseñanza en sueños; de hecho Gampopa comentará que, tras este sueño, su meditación mejoró instantáneamente y tuvo una experiencia de "clarividencia/reconocimiento". Milarepa es por lo tanto capaz de dirigir sus sueños y utilizarlos.

Otro gran sueño compartido que citaremos es el del discípulo Rechung, en el momento de la "gran partida" de su maestro Milarepa.

En ese mismo tiempo Rechungpa estaba en el gompá de Lorodö entregado a la meditación. Un día, después de la medianoche, hallándose su mente en ese confuso estado entre el sueño y la luz clara, tuvo una visión: En Chu'uar un chöten de cristal irradiaba una brillante luz, que llenaba todo el espacio. Un sinnúmero de Dakinis rodeaban el chöten, y por todos lados se veía a sus hermanos del Vajra y a los bienhechores del Venerable. En el cielo resonaban por doquier los cánticos de las deidades y las Dakinis, acompañando grandes nubes de ofrendas, como no es dado imaginar. Postróse Rechungpa ante el chöten, y a deshora de ella surgió la figura del

66 A Milarepa se le solía llamar "yogui verde" porque, en una época de intensa y prolongada vida de ermitaño en una cueva, el color de su piel se tornaba verde, tan poco comía.

Venerable; el cual, encaminando su voz al mismo Rechungpa, así le habló:

- ¡Hijo mío! No has retornado, como yo te había dicho; mas ahora, el volvernos a encontrar es causa para mí de grandísima alegría. Mucho temo que en adelante tú y yo, hijo y padre, no hemos de poder vernos a menudo; así pues, saquemos provecho de esta rara ocasión para conversar sobre el Dharma.

Y diciendo esto, puso su mano sobre la cabeza de Rechungpa, al tiempo que le miraba con sonrisa en el semblante. Sintió Rechungpa en su pecho mezcla de tristeza y alegría; y una confianza y ternura como nunca antes brotaron en él.

Despertóse Rechungpa en este punto y, recordando cómo anteriormente el Venerable le había dicho que volviera en una determinada fecha, se llenó de desasosiego y pensó: “¿Será que ha muerto el Venerable?” ...

Rechungpa, su pensamiento todo puesto en el lama, y excitado por las luces de arco iris aparecidas en el cielo y por la visión misma, se levantó luego al instante, y se puso en camino.

Rogando, pues, del fondo de su corazón al Venerable, Rechungpa se lanzó a la carrera, veloz cual flecha; usando de su dominio del lung (control de la respiración), salvó en media mañana la distancia que los viajeros a caballo tardan dos meses en recorrer.

(Vida de Milarepa, p. 93-94).

Una vez allí, y después de la cremación de Milarepa, Rechung tendrá otra serie de visiones:

Abrieron después los bonzos y discípulos la puerta del crematorio para que el calor se fuera, y así, al siguiente día, poder retirar las reliquias del Venerable. A este tiempo tornaron a mostrarse muchos y prodigiosos augurios. Aquella noche durmieron todos acostados en el suelo vuelta la cabeza hacia la puerta del crematorio. Al despuntar la aurora Rechungpa se despertó y vio cómo cinco Dakinis, vestidas de seda y arreadas con ornamentos de hueso y de ricas joyas, y acompañadas de doncellas de color azul, amarillo, rojo, verde y blanco, se hallaban ante el crematorio haciendo incontables ofrendas de las cinco suertes de objetos gratos a los sentidos. A poco vio Rechungpa que las cinco Dakinis sacaban del crematorio una esfera de blanca luz, y partían volando con ella. Quedó un momento embobado, mas luego al instante pensó que las Dakinis se llevaban las reliquias del Venerable y, sumamente angustiado, corrió tras ellas; en vano, pues ya habían desaparecido en el cielo. Retornó a más andar junto a los demás, y gritando los despertó. Corrieron al crematorio y descubrieron al entrar que no quedaba ni siquiera rastro de ceniza. Infinito fue el dolor y pesadumbre de Rechungpa, que suplicó a las Dakinis por compasión dejaran a los discípulos de este mundo algo de las reliquias.

- Vosotros, los discípulos mayores - le dijeron las Dakinis -, ya habéis recibido la mejor de las reliquias, la Verdad del Dharmakaya. Si eso no os basta, pedid lo que queráis al Venerable, que no dejará de concedéroslo.

Cuando hubieron acabado de cantar esta fervorosa y dolorida súplica, vieron todos que de las manos de las Dakinis irradiaba una luz de los cinco colores; y una refulgente reliquia del Venerable, tamaño de un huevo, descendía hasta el crematorio. Viendo esto, los discípulos, alargando sus manos, porfiaron por asir la reliquia; mas ésta, imprevistamente, tornó a elevarse y voló hasta disolverse en la luz que emanaba de entre las manos de las Dakinis.

Por el celo y el poder de esta vuestra plegaria, ahí tenéis ya la reliquia, en forma de huevo dada; no es sino simple gota, símbolo del Dharmakaya, de veneración objeto para toda criatura; encarnación en sí misma de la virtud del Trikaya⁶⁷ y que el sólo mirarla es salvación del Samsāra. En propiedad no es de nadie, mas vosotros la tenéis ¿podría permanecer en manos de hombres vulgares? Y si aún usáis de fervor por seguirle suplicando, mengua no habrá de tener esa su gran compasión: tal es de todos los Budas el sagrado compromiso.

(Ibid, pp. 97-98).

67 Los tres cuerpos del Buda.

III. - LAS ESCUELAS SINCRÉTICAS EN LA INDIA MODERNA siglo XX



Pintura de Vrindavan Das

III.1. CONTEXTO HISTÓRICO: EL SINCRETISMO DE LOS SUEÑOS

A lo largo de su historia, la India ha sufrido sucesivas invasiones: en la era clásica por parte de los griegos (Alejandro Magno, hacia 300 a.n.e.), en la época medieval por parte de los árabes (en los siglos VII y XI), después llegaron los mongoles (siglo XVI), luego los occidentales (siglo XVII).

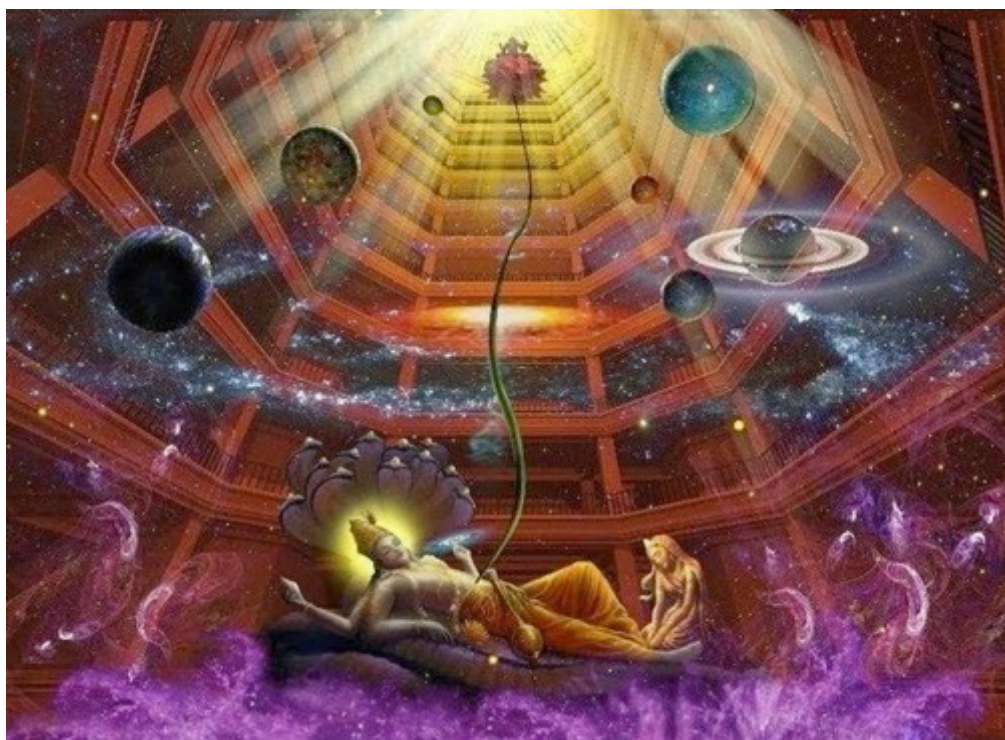


Pintura de M. F. Husain - Cuento de tres ciudades - Delhi, Benarés y Calcuta

Por consiguiente, a pesar de un trasfondo inalterable, la cultura india ha sufrido muchas influencias extranjeras, y esto ha tenido repercusiones en el paisaje onírico ya existente de manera mezclada (hinduismo-budismo-tantrismo-chamanismo).

De hecho, aunque los conceptos y muchas prácticas tradicionales han perdurado —nos referimos aquí sólo al campo del sueño—, también hay muchas pérdidas, por un lado, y enriquecimientos, por otro, y con el tiempo se ha creado un sincretismo innegable. Esto se expresa en las "escuelas del sueño" de la India moderna, que han reanimado los conocimientos antiguos e integrado conceptos de otras culturas.

III.2. EL YOGA NIDRA — SWAMI SATYANANDA Y LAS ESCUELAS POSTERIORES



El sueño místico de Vishnu: el universo existe porque él lo sueña.

Nidra en sánscrito significa sueño en el sentido amplio, pero también se refiere al estado de ausencia de objetos de conciencia o "sueño lúcido", refiriéndose entonces al sueño místico, también llamado "sueño yóguico". Desde un punto de vista mitológico -ya lo hemos dicho antes- es el estado de *Narayana*, identificado con Vishnu; quien, "conscientemente dormido", contempla imperturbable los mundos que aparecen y desaparecen en su interior.

Nidra también se refiere a Shiva reclinado intencionadamente, como un cadáver (*shavasana*), bajo la furiosa Kali (la diosa destructiva del tiempo); y en esta postura representa la destrucción del mundo, la cancelación del espacio-tiempo, el colapso sensorial, la "muerte" del yo.

III.2.1. REVIVAL Y MODERNIZACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS ANCESTRALES

Swami Satyananda Saraswati (1923-2009), fundador de la Escuela de Yoga en Bihar, es originario del norte de la India. Inspirándose en el Raja Yoga de Patanjali, en el Shivaísmo de Cachemira y el Budismo Tibetano, e incorporando además algunos aspectos de la psicología junguiana (de C.G. Jung), Swami Satyananda crea un nuevo yoga "sincrético", el *Yoga Nidra*.

Como tantas veces sucede, esta idea le vino después de algunas experiencias⁶⁸ que le impresionaron y que quiso estudiar mejor, para luego compartir y transmitir.

68 Estas experiencias se describen en la Introducción de su libro, *Yoga Nidra*, pp. 2-3.



Si bien Swami Satyananda no "inventó" el concepto de Yoga Nidra, tuvo el mérito de retomar los conocimientos ancestrales para hacerlos accesibles al público en general, especialmente en Occidente.⁶⁹ Después de él, otras escuelas aportaron sus propias variantes y desarrollos, inspiradas en las enseñanzas de Ramakrishna (Hatha Yoga), de Aurobindo (Yoga Integral) — al que dedicaremos el capítulo siguiente —, de Anirvan (Antara Yoga), así como en el budismo tibetano "moderno".

Hoy en día, el Yoga Nidra es una práctica mundialmente conocida; pero en un mundo tan desacralizado, su dimensión mística se confunde a menudo con el "desarrollo personal" (incluso terapéutico). No nos vamos a detener en ello y comentaremos sólo aquello que está relacionado con nuestro tema en sentido estricto, el Yoga Nidra en su enfoque espiritual/místico, aún cuando haya perdido su vocación de ser una Ascesis continua.

En cuanto a Swami Satyananda, su propósito general es la ampliación de la conciencia y la transformación del esquema mental del ser humano, que él considera incompleto, mientras no haya manejo de los niveles de conciencia y no se haya logrado la conciencia superior (*turiya*). El ser humano de hoy vive confinado en la vigilia y, aunque recuerda sus sueños, no los comprende — mucho menos cuando son simbólicos — y, por lo tanto, no puede integrarlos. Sin hablar del sueño profundo (sin imágenes), donde su conciencia se esfuma completamente. El ser humano se ve así privado de una gran cantidad de experiencias psíquicas y espirituales, en particular de sueños inspirados que permiten encontrar respuestas a búsquedas existenciales, espirituales o artísticas/científicas. Como resultado, también se pierde gran parte del buen conocimiento. En este contexto, cita a Patanjali, el "padre del yoga moderno", que insta a meditar sobre los conocimientos adquiridos en los sueños.

El Yoga Nidra, sin embargo, no tiene como prioridad el contenido de los sueños y su estudio (por lo tanto, este tema apenas se desarrollará en las distintas obras), más bien educa a la conciencia de sí durante el sueño, a darse cuenta de que se está durmiendo y soñando, a trascender el estado onírico para experimentar el Sí-mismo. Trabajo que debe sacudir y luego expandir gradualmente la noción restringida del "quién soy", para conducir al practicante durmiente, si así lo desea, a experiencias y transformaciones interiores más profundas. Encontramos así todo lo que el tantrismo ya había planteado hace mil años atrás, aquí por supuesto en otro contexto temporal y con otro lenguaje, más impregnado de la psicología occidental.

69 Según Satyananda, este método sirve para relajarse profundamente, para reequilibrar el sueño si es perturbado, para promover el aprendizaje de todo tipo de conocimientos, o para producir transformaciones positivas en la vida. Yoga Nidra es también la fuente de inspiración para la sofrología moderna..

III. 2.2. EJERCICIOS PREPARATORIOS Y PRÁCTICAS NOCTURNAS

Ejercicios preliminares

Sea en un centro de yoga, en un monasterio o en la propia casa, la práctica del Yoga Nidra tiene como objetivo una relajación tan profunda — "*muscular, emocional y mental*" — que adquiera las características del sueño. Desde afuera, el practicante parece dormido tranquilamente, tal vez incluso está roncando, ya no reacciona a los estímulos del mundo exterior. Sin embargo, el "durmiente" debe mantenerse "en plena conciencia", como en una práctica meditativa en vigilia. En otras palabras, se trata de lograr un grado de inmersión en el que el sueño y la meditación son uno (son lo mismo).

El curso de las sesiones preparatorias — que nos recuerdan a las prácticas preliminares del tantrismo budista, en una versión "light" adaptada al mundo actual — dependerá de cada escuela y de las influencias que haya recibido. Esta preparación consiste en meditaciones guiadas (con un instructor o un CD), y tiene como objetivo entrenar al practicante a la relajación profunda; a transitar por los estados de trance que forman parte del camino, para luego superarlos; a familiarizarse con el universo alegórico-simbólico de los sueños; a educar el trabajo atencional y la conciencia de sí, hasta que el practicante adquiera autonomía y pueda adaptar los elementos incorporados para construir su propio proceso. Como siempre, el objetivo final es lograr el *samadhi*, la inmersión profunda que permite la Experiencia fundamental.

He aquí algunos elementos básicos comunes a las diferentes escuelas de Yoga Nidra.

a/ Preparativos y postura

Se recomienda no estar demasiado cansado y alcanzar un primer nivel de distensión antes de ir a dormir para estar lo más relajado posible: no se trata de dormirse para relajarse, sino de relajarse antes para dormir mejor, porque es principalmente el grado de tensión o distensión con el que se entra en el sueño lo que determinará su calidad.

La postura que se adopta es la del "cadáver" (*Shavasana*: Shiva acostado de espaldas, con los brazos y las piernas descolgados, en total inmovilidad) o, en su cama, la postura de costado (del "Buda reclinado"). Se recomienda tomar siempre la misma posición para que sea asociada con la práctica y para que se grave de esta manera.

b/ Predisposición, formulación del propósito y pedido

En primer lugar, el practicante se predispondrá a observar sin juzgar y a "mantener la conciencia de sí", para poder observar y dirigir las operaciones, al menos hasta cierto punto, en lugar de hundirse directamente en un sueño pesado sin reversibilidad. Al mismo tiempo, esta intención debe ir acompañada de una actitud de abandono, que Shri Anirvan expresa de manera inspiradora:

*Durante todo el día, estamos absortos en nuestras actividades. Entonces le decimos a nuestra Madre: "Oh Madre, no tenemos ni un momento para invocarte. Por eso no te recordamos. ¿Dónde encuentro tiempo para detenerme y volverme hacia ti?" Pero la Madre no nos olvida. En las profundidades de la noche, Ella elimina nuestro mundo de trabajo febril y pensamientos ruidosos. En su inmensa compasión, nos lleva hacia las profundidades insondables de su corazón yóguico, en el Río original del conocimiento que regresa a su Fuente. Lo que yo no sé, lo sabe la Madre. ¡Aunque no pueda ofrecerle nada más, al menos puedo darle mi sueño! Si tan sólo pudiera decirle: "Cuando descanso, estoy a tus pies; mientras duermo, sólo pienso en ti".*⁷⁰

(Shri Anirvan, *Antara Yoga*, en Bonnassee, p. 89).

70 Traducción nuestra.

Aparte de esta doble predisposición (intención de máxima lucidez y abandono total) común a todos los practicantes, uno debe formular su *Sankalpa* o "resolución-deseo". El *Sankalpa* debe formularse de manera breve, clara y positiva, por ejemplo: "Quiero despertar la *kundalini*", es decir, llevar la Fuerza al punto del verdadero despertar. Entonces, se trata de inspirar y, manteniendo el aire en el corazón, pronunciar su *Sankalpa* con la mayor sinceridad. Esto debe ser efectuado tres veces seguidas. Luego se recomienda exhalar y olvidar todo, soltarlo todo. Conviene mantener el mismo *Sankalpa* hasta que se realice, porque siempre se realiza; para algunas personas inmediatamente, para otras después de varias prácticas.

Todo esto nos recuerda nuestra forma de trabajar con el Pedido, de clarificar y cargar el Propósito que luego vamos soltando para que opere desde la copresencia.

Citemos a Pierre Bonnassee —yogui contemporáneo, profesor de Yoga Nidra en India y Francia— cuya descripción resuena con nuestra propia experiencia:

*...con la práctica y la experiencia, el deseo se convierte en un sin-deseo, libre de palabras, pensamientos e intenciones (individuales). Es un recuerdo sin objeto, pura presencia, sin selección ni forma. No puede haber otro deseo que el de permanecer en el Ser.*⁷¹

(Bonnassee, *Yoga Nidra*, p. 101).

c/ Ejercicios básicos: distensión completa y profunda, "visualizaciones"

1. Distensión física, emocional y mental profunda. Esta relajación inducida por el instructor o con ayuda de una grabación, consiste básicamente en la así llamada "*rotación de la conciencia*": un recorrido con un protocolo fijo, en el que la atención se dirige sucesivamente a diferentes partes del cuerpo, posiblemente asociándolas con mantras visuales y auditivos.
2. *El control de la respiración*: tomar conciencia de la respiración y observarla, luego aprender a dirigirla de acuerdo a ciertas reglas que cambiarán de acuerdo a cómo va progresando el practicante.
3. *Superar la dualidad*: producir una especie de "masaje mental" que invita a experimentar contrastes —alternando pesadez/liviandad; dolor/placer; emoción o pensamiento negativo/positivo, etc.—, para luego superar los opuestos, desprendiéndose de ellos.
4. *Visualización de arquetipos*: visualizar paisajes, alegorías o símbolos (por ejemplo, jardín, montaña, templo, fuego, huevo dorado, y/o formas geométricas, mandala, chakras, etc.), o secuencias que forman un pequeño escenario o recorrido que facilite la exploración de las regiones más profundas del *chidakasha* (espacio mental). Este "sueño" inducido o guiado —nos parece que se trata aquí del nivel de semisueño— está puntuado por pausas durante las cuales el practicante evocará sus propias imágenes y registros, para terminar, en el mejor de los casos, en *samadhi*; esta última etapa obviamente no es provocada, se da o no se da.

Estos trabajos de visualización nos recuerdan los recorridos alegóricos de ciertas *experiencias guiadas*⁷², por ejemplo *El Viaje*, así como las *Exploratorias*⁷³, que se realizan en semi-sueño.

71 Traducción nuestra.

72 Silo, *Experiencias Guiadas*.

73 El mecanismo de las exploratorias es similar al de las *transferencias de contenido* (ver Silo, *Apuntes de Psicología*, cap. Psicología III; Luis Ammann, *Autoliberación*, cap. Operativa), con la diferencia de que se hacen con un interés de orden espiritual y no para integrar un contenido psicológico.

d/ Recomendaciones para la práctica nocturna

He aquí un ejemplo de una práctica nocturna "autónoma" sin instructor ni CD.

Cualquiera que sea la postura corporal, el despliegue es siempre el mismo: instalar una respiración lenta y ligera, posiblemente sincronizándola con un mantra personal; la mirada mediana, consciente del espacio infinito detrás de los ojos.

Acoger los primeros signos del sueño observando los cambios fisiológicos, respiratorios y mentales. El dormirse debe ser lo más lento y largo posible; o como diría Shrī Anirvan, no se debe apagar la llama de inmediato, sino dejarse caer al sueño del mismo modo que la luz del día se desvanece en el crepúsculo...

El cuerpo y las tensiones se relajan en profundidad, el estado de distensión se instala, los sentidos se interiorizan, colapsan, la temperatura corporal disminuye. Esta relación con el frío es importante porque ayuda a mantener un sueño ligero, a diferencia del calor que causa entumecimiento. La sensación de frescor también permite despertarse regularmente.

Se trata, en efecto, de grabar un nuevo hábito vegetativo; un sueño liviano, jalonado de breves despertares, al menos durante parte de la noche. Con respecto a estas interrupciones, P. Bonnasse recomienda despertares "naturales", por ejemplo durante los cambios de posición del cuerpo, para evitar perturbaciones posteriores. Suponemos que se refiere a los mecanismos de rebote que pueden suceder en el día (sueño en vigilia), cuando estos despertares nocturnos son causados artificialmente. La ventaja de los pequeños despertares es que facilitan la observación de la transición de un nivel a otro, entre la vigilia y el sueño paradójal. Hay que prestar atención a este intervalo, a este espacio-instante "entre-dos".⁷⁴...

*...más que sobre los fenómenos mismos, el yoga-nidrâ educa a observar lo "intermedio", las "brechas", los "tránsitos": de una postura a otra, de una respiración a otra, de un pensamiento o sensación a otra, de un estado a otro. De ahí el hecho de jugar con los cambios, los puntos de vista, los adormecimientos, los despertares y las suspensiones. El yoga-nidrâ nos enseña así a identificar los procesos mentales: cómo la conciencia pasa de vigilia al sueño, del sueño paradójal al sueño profundo, etc., aún si los tres no están realmente separados. ... Sin embargo, la atención a lo "intermedio" no pretende disfrutar de la experiencia, sino reconocer el trasfondo en el que se producen las experiencias. Las experiencias pasan, mientras que este fondo siempre permanece en silencio, libre de los fenómenos que aparecen y desaparecen en él.*⁷⁵

(Ibid, pp. 67-68).

Este fondo se refiere, por supuesto, a la mirada que observa los fenómenos de la conciencia desde otra profundidad, la conciencia de sí.

Otro procedimiento para mantener la atención: dormirse y despertarse en el flujo y reflujo de las respiraciones. La idea aquí es quedarse dormido manteniendo como última conciencia la respiración, íntimamente ligada a una sensación sutil y al sonido que la acompaña, para encontrarlos tan pronto como uno se despierta. Se trata de prestar atención a este "puente" (conectivo) entre los dos niveles de conciencia.

En cuanto a las visualizaciones preliminares, es responsabilidad de cada cual practicar cuidadosamente y ver qué es lo que funciona mejor para uno; porque el hecho es que las imágenes estimulan el pensamiento asociativo, lo cual puede ser un impedimento. Todo dependerá obviamente del *sankalpa* (propósito), de su claridad y fuerza. Swami Satyananda, por su parte, afirma que la manera más efectiva para convertir el sueño en *samadhi* (inmersión profunda) es tomar como soporte un símbolo, es decir, entrar en el sueño con una representación cargada de un significado poderoso. Recomendamos

⁷⁴ Este "entre-dos" será también objeto de atención en la vigilia: el momento entre dos posturas, entre dos respiraciones, entre dos pensamientos, entre dos emociones,...

⁷⁵ Traducción nuestra.

especialmente los mandalas, o paisajes u objetos luminosos (luz, sol, fuego, etc.) y sobre todo el *bindu* (o *ti.glé* en lengua tibetana), esta pequeña luz detrás de los ojos, que sugiere el despertar.

*Gracias a este símbolo, somos capaces de trascender las limitaciones de nuestra naturaleza; cualquiera que desee despertar en la noche oscura del alma, debe tener un símbolo que lo guíe hacia ese espacio que es la shounya.*⁷⁶

(Swami Satyananda, *Yoga Nidra*, pp. 63- 64).

En definitiva, se propone utilizar una representación alegórica o simbólica que pueda orientar, servir de "hilo de Ariadna" para llegar al Centro. Según Swami Satyananda, las alegorías y los símbolos son "catalizadores" del impacto en ciertas regiones de la mente. Insiste en la importancia de la elección pertinente de las visualizaciones y, en este sentido, anima a estudiar los sueños para comprender mejor la naturaleza y el funcionamiento de estos "arquetipos"; lo que resuena con nuestra "psicología de la imagen" (fuerza de la imagen, carga y significado, ubicación en el espacio de representación). No obstante, advierte que lo más importante es no identificarse con las imágenes, cualesquiera que sean, y a la vez aprovechar su impacto experiencial.

III.2.3. EL SUEÑO LÚCIDO COMO ENTRENAMIENTO PARA LA MUERTE

Swami Satyananda establece equivalencias entre las diferentes fases del sueño lúcido y la meditación profunda. Los puntos comunes siendo principalmente la inmersión en sí mismo (retiro de los sentidos), los cambios en la representación del tiempo y del espacio, seguidos por la desaparición de toda referencia espacio-temporal y, como consecuencia, por la pérdida del yo individual.

Pierre Bonnasse lo comenta a su manera:

El sueño tamásico es inconsciente, espeso y puede dejar una impresión de pesadez, de estupor y entumecimiento tanto en el cuerpo como en la mente. En el sueño profundo, el cese de la actividad mental se debe a causas naturales, ocurre por sí solo, a diferencia de la meditación donde se requiere un esfuerzo. Por lo tanto, no es un estado yóguico de conciencia, pero esta suspensión natural y bendita puede servir mucho al propósito del yoga. ...

Durante el yoga-nidrâ, el sistema sensorial, el pensamiento, el "YO ESTOY", colapsan; pero la conciencia no está identificada. Lo que queda es el "SOY", brillante y lleno de felicidad. ...

La estructura mente-cuerpo duerme, pero la conciencia no está ni perdida en la oscuridad del sueño profundo, ni atrapada en la agitación de los sueños, sino que permanece en sí misma en su pureza, tanto vacía como luminosa. Esta luz ilumina toda la cabeza como la luna que adorna la frente de Shiva...

La ilusión de separación, ya sea que haya un objeto separado del sujeto o un "yo" separado de los otros, se disuelve. Permanece sólo la Conciencia y la Alegría de Ser (sat-chit-ânanda) inherente al "cuarto estado" (turiya), el Brahman, el Ser (âtman) que no son sino Uno.

El Sabor de esta cuarta cualidad del sueño hace posible percibir claramente el proceso de identificación que me hace atribuirme a mí mismo, ciegamente, una personalidad propia y limitada que está compuesta de un cuerpo, emociones y pensamientos. Me permite reconocer que en esencia SOY infinito (ananta), eterno (amrita), ilimitado y sin forma (arûpâ).⁷⁷

(Bonnasse, pp. 35-36).

Así, cuando se practica con un propósito de evolución y transformación espiritual, el Yoga Nidra puede convertirse en una "ascesis del despertar desde el nivel del sueño". Dormir para despertar ¡y trascender!

⁷⁶ Swami Satyananda aclara que *Shounya* es un "vacío que no es vacío".

⁷⁷ Traducción nuestra.

Pero así como conviene comparar el sueño místico con la experiencia del despertar, también es apropiado hacer la analogía entre el sueño y la muerte; el sueño como preparación y entrenamiento para la muerte y la trascendencia. En este sentido, Pierre Bonnasse replantea el viejo tema de los budistas tibetanos. ¿De qué sabor es el tránsito? Si no puedo permanecer consciente cuando me duermo, ¿qué pasará cuando muera? En otras palabras, si no soy consciente de los "pequeños tránsitos", ¿cómo voy a ser consciente en el momento del Gran Tránsito de la muerte?

Con el yoga-nidra, respiración tras respiración, aprendo a hacer esta diferencia fundamental entre el proceso de la muerte, inherente a cada célula, a cada pensamiento y a cada instante que pasa, y el momento preciso en que el cuerpo definitivamente dejará de respirar. Poco a poco, imitando la muerte a través del sueño consciente, me deslizo en esta posición del espectador hasta que la atención, por así decirlo, se vuelve sobre sí misma y me despierta al indescriptible esplendor de la Conciencia. Con la anulación del "yo" y del pensamiento, el temor a la muerte desaparece junto a todos los demás miedos, siendo el primero la clave y la raíz de todos los demás. Le temo a la muerte sólo si me identifico con el cuerpo y mente, si no reconozco que la muerte puede ser algo distinto a la extinción de lo que creo que soy.

(Ibid, p. 61).

Y luego, citando las palabras del dios Krishna⁷⁸ en el Bhagavad-Gita:

*Con lo que te identificas cuando dejas tu cuerpo, ciertamente en eso te conviertes.
Por eso, siempre y en todas partes, acuérdate de Mí...*

(Bhagavad-Gita, VIII, 6 & 7).

En nuestro contexto, podríamos decir: "Con lo que te identificas cuando te duermes, ciertamente en eso te conviertes durante tu sueño. Por lo tanto, acuérdate de tu propósito..."

Entendemos entonces la necesidad de las preguntas "quién soy" y "hacia dónde voy", así como de las prácticas que proporcionan respuestas experienciales (más allá de la especulación filosófica). Se hace más evidente la necesidad de la conciencia de sí: un nivel que nos permite "salir de la cueva oscura a la luz", dando a la vida un nuevo sabor; como si estuviéramos pasando de una película en blanco y negro al color, de la 2D a la tridimensionalidad, del encadenamiento mecánico a la libertad de elección...

Además, cuando este centro de gravedad se convierte en algo de mayor permanencia, permite desarraigar el registro habitual de un "yo psicofísico" para que pueda instalarse el registro cenestésico del "yo divino en mí mismo" y del "yo divino en todos nosotros"; es decir, lo que puede trascender cuando nos quedamos dormidos para siempre...

Porque, si contamos con algunas experiencias del verdadero "sí mismo", la pregunta "¿hacia dónde voy?" ¡queda también resuelta!

¿Cómo no hacer la relación con las prácticas de acompañamiento de los agonizantes y muertos en ciertas tradiciones religiosas, especialmente en el budismo tibetano (cf. *Bardo-Thödol, El libro tibetano de los muertos*) y con nuestras propias ceremonias, en particular la ceremonia de Asistencia⁷⁹?

78 Krishna es el dios del amor y de la compasión, es el avatar de Vishnu.

79 Silo, *El Mensaje de Silo*, p.119-123.

III.3. - EL YOGA INTEGRAL DE SRI AUROBINDO Y LA MADRE



1878-1973

1872-1950

Aurobindo Ghose es un filósofo, poeta y místico indio. Estudió en Inglaterra y cuando regresó a la India se convirtió en un activista por la independencia. Después de una estancia en prisión, donde vivió sus primeras experiencias místicas, se dedicó por completo a una vida de Ascesis en Puducherry. Se retiró de todas las actividades públicas durante los últimos 25 años de su vida, confiando la dirección de su Ashram a su compañera espiritual, Mirra Alfassa, más conocida como La Madre. Ella, nacida en París de padres de origen egipcio y turco, de fe judía, conoció a Aurobindo en la India "por casualidad". Pero, al reconocer en él al guía espiritual que se le había aparecido varias veces en sus sueños, se convirtió en su discípulo. En 1968, a la edad de 80 años, fundó Auroville (ciudad del Alba), cuya vocación es lograr la unidad humana⁸⁰.

Si bien se inscribió en la tradición hindú, Sri Aurobindo era un "autodidacta", trabajando y avanzando sólo con su "guía interior" y gracias al estudio de las enseñanzas de diversas escuelas (Samkhya, Vedanta, Tantra...). Esta independencia le permitió desarrollar una "doctrina síntesis": el *Yoga Integral*.

Sri Aurobindo es una figura clave en nuestro campo de interés. Gracias a su abundante correspondencia con sus discípulos —recopilada y publicada mucho más tarde bajo el nombre de Cartas sobre Yoga, en 6 volúmenes—, donde contesta a preguntas de todo tipo, nos enteramos de que ha profundizado mucho el tema de los sueños. La Madre, por su parte, dejó también una abundante correspondencia —publicado bajo el título Conversaciones y Palabras de La Madre— en la que aclara el pensamiento de Aurobindo y lo completa con sus propias experiencias y conclusiones. En total son miles de páginas, en las que encontramos numerosas consideraciones valiosas sobre su trabajo con los sueños.

En su Yoga Integral, Aurobindo propone, al igual que sus predecesores, la liberación definitiva de las condiciones que limitan y encadenan al individuo, el cambio integral e irrevocable de la conciencia. También da continuidad a la tradición de la "escuela nocturna":

La sadhana puede realizarse en el sueño, así como en el estado de vigilia. El sueño no puede ser sustituido, pero puede ser transformado en un sueño consciente. Si se está consciente durante el sueño, la noche puede ser utilizada para una acción superior.

Sri Aurobindo, *Bases del Yoga*, cap V
<http://sriurobindo.webcindario.com/basesyogaauo.htm>

Pero el propósito de Aurobindo es doble: introyectivo y proyectivo. Por un lado la "realización del ser interior individual en el Ser divino", la "conquista de lo Supramental"; y por otro, la "realización de lo divino en la vida terrenal, la divinización del ser humano y de su vida", el "establecimiento de la conciencia supramental en el mundo y su accesibilidad a todos". Quizás es en gran parte gracias a este propósito proyectivo que la mirada de Aurobindo busca los signos de lo sagrado también en el mundo sensorial, y por lo tanto también en los sueños.

⁸⁰ Auroville está en el sur de India (Tamil Nadu), a una hora de Puducherry. <https://www.auroville.org>

En este sentido, mientras continúa la larga tradición de la búsqueda de la Realidad última no-representable, Aurobindo profundizará el aspecto, un tanto descuidado —por los hindúes vedantistas—, del estudio del sueño paradójico, o sea con imágenes; y enfatizará la importancia de los sueños como "puentes" hacia el plano no-representable y/o como "transcripciones" de ese plano no-representable.

III.3.1. CONSIDERACIONES SOBRE LOS SUEÑOS Y LA ASCESIS

Cuando uno emprende una *sadhana* (ascesis) y que ésta va avanzando y se va prolongando incluso en el sueño...:

...los sueños ordinarios (fugaces, confusos, representando traducciones del estado físico, de preocupaciones cotidianas, de los acontecimientos del pasado), se convierten en verdaderas experiencias espirituales en estado de sueño.

Si desarrollamos nuestro ser interior, entonces el equilibrio se modifica y se abre ante nosotros una mayor conciencia onírica; nuestros sueños pueden tomar carácter subliminal y pueden asumir realidad y significado.

Existe otra clase de sueños que no tienen el mismo carácter, que son la representación o la transcripción de cosas que ocurren realmente en otros planos, en otros mundos, bajo condiciones distintas a las nuestras. ... la conciencia se va a otros planos, a otras regiones, en donde tiene experiencias que se traducen en sueños.

Sri Aurobindo, *Vida divina* cap. V; *Bases del yoga*, cap V
<http://sriurobindo.webcindario.com/basesyogaauro.htm>

*El sueño como el trance nos abre la puerta de lo subliminal (...) más allá del velo, en otros planos del ser, que están conectados con nuestros propios planos internos, más grandes, que están allí, detrás de nosotros, y cuyas influencias nos llegan sin nuestro conocimiento. De vez en cuando recibimos de estos planos un sueño, algo que es más que un sueño, una experiencia onírica que a menudo se traduce en un relato simbólico... A medida que la conciencia interior se desarrolla a través de la *sadhana*, estas experiencias de sueño se vuelven más numerosas, más claras, más coherentes, más exactas; y cuando la experiencia y la conciencia han crecido podemos, si estamos atentos, llegar a entenderlas y comprender su significado... Podemos incluso, a través de la práctica, ser lo suficientemente conscientes como para seguir nuestro recorrido, generalmente velado a nuestra percepción y memoria, a través de muchos reinos; así como el proceso de nuestro regreso al estado de vigilia. Cuando este despertar interior alcanza cierto grado, este tipo de sueño, que es un sueño de experiencias, puede reemplazar al sueño ordinario. Es por supuesto un ser interno, una conciencia interna, o algo del ser interno que crece así, no detrás del velo del sueño, sino en el sueño mismo.*⁸¹

(Sri Aurobindo, *Cartas sobre Yoga IV*, p. 262-263).

Cuando Aurobindo habla de "transcripciones" de experiencias que tienen lugar en ciertos planos de conciencia, se refiere a lo que él llama, en otras ocasiones, "traducciones de vibraciones"; porque, especifica, "las experiencias varían según los tipos de vibraciones físicas, vitales, mentales e incluso subliminales"; o en nuestro propio lenguaje, "traducciones de impulsos" más o menos profundos, según que provengan del intracuerpo, de la memoria o de los espacios profundos.

De hecho, se supone que el *sadhak* (practicante) avanzado irá recorriendo durante su sueño todo el rango de "planos de conciencia"; para finalmente alcanzar, más o menos rápidamente, la Luz suprema del Espíritu (*Sat-Chit-Ananda*).

81 Traducción nuestra.

En las cimas del Espíritu, este estado de trance-sueño cósmico o infinito se presenta ante nuestra mirada como una máxima Superconciencia luminosa; en el otro extremo un abismo de no-existencia, una profunda Noche de la inconsciencia.

Sri Aurobindo, *La vida Divina*, cap.I

<http://sriurobindo.webcindario.com/lavidadivina2auro.htm>

Para Aurobindo, aún sin negar la importancia del descanso y restablecimiento físico, la verdadera razón de ser del sueño es "el regreso a la Fuente": abreviar, regenerarse, y volver crecido y transformado. ¡Pero también actuar allí! Porque si los planos trascendentes actúan sobre nosotros, nosotros también actuamos en/sobre estos planos superiores; lo cual resuena con nuestras propias reminiscencias de las incursiones en lo Profundo).

*Cuando practicamos el yoga, la conciencia se abre y comenzamos a percibir —durmiendo— objetos, espectáculos, seres, eventos pertenecientes a otros mundos (no físicos) donde nos penetramos durante el sueño para actuar.*⁸²

(Sri Aurobindo, *Cartas sobre Yoga VI*, p. 100).

Refiriéndose a la "naturaleza" del sueño, La Madre explica repetidamente que la calidad del sueño depende de "dónde" ocurre y se registra, porque no siempre uno sueña en el mismo "lugar"; lo que por supuesto resuena con lo que conocemos como "espacialidad de la conciencia" y "ubicación de nuestros objetos de conciencia en el espacio de representación". Pero no debe uno equivocarse:

Hay un lugar —cuando uno se ha identificado con el Supremo— donde uno sabe todo, de manera absoluta, en el pasado, el presente, el futuro y en todas partes. ... Y ese es el único lugar en donde uno no se equivoca.

(La Madre, *Pensamientos y Aforismos de Sri Aurobindo*. p. 123-124).

Si algunos sueños significativos tienen por función conducirnos a los espacios profundos de la mente, otros sirven para traducir en imágenes el contacto con esta irrepresentable Realidad, es decir, los sueños como traducción de impulsos profundos. Pero cuidado con las traducciones:

El estado de sueño asciende a un poder superior del ser, más allá del pensamiento en la conciencia pura, más allá de la emoción en la bienaventuranza pura, más allá de la voluntad en el dominio puro; es la puerta de unión con el estado supremo de Sachchidananda del que nacen todas las actividades de mundo. Pero aquí debemos cuidarnos de eludir las trampas del lenguaje simbólico.

(Sri Aurobindo, *Síntesis del Yoga*, cap. Samadhi, sueño y estado onírico).

<http://sriurobindo.webcindario.com/sinte2.htm>

Si estamos aún en las más próximas profundidades de estas regiones, nuestra vigilia-en-el-sueño registra algo de lo que experimentamos en estas profundidades; pero lo registra en su propia transcripción, a menudo desfigurada por incoherencias características y siempre, incluso cuando resulta más coherente, deformada o plasmada en figuras tomadas del mundo de la experiencia en vigilia.

...recibimos los registros de nuestra experiencia a través del sueño y en las figuras del sueño, y no en ese estado que podría llamarse claridad interior supranormal.

(Sri Aurobindo, *La Vida Divina*, cap. V).

La Madre, por su parte, lo expresa así:

...hay una experiencia... y luego está la traducción en tu cerebro. Cuando te despiertas, lo que recuerdas es como una interpretación de tu sueño. Es muy poco frecuente estar consciente en el momento en que ocurre la experiencia o bien tener la experiencia tal cual. Para hacer esto, usted tiene que estar muy despierto durante la noche, muy despierto mientras duerme.

*Generalmente este no es el caso. Hay una parte del ser que tiene una experiencia; cuando esa parte del ser que salió del cuerpo regresa al cuerpo, trae de vuelta la experiencia, el cerebro recibe contacto de esa experiencia, la traduce en imágenes, palabras, ideas, impresiones, sentimientos; y cuando nos despertamos, captamos algo de eso, y con eso hacemos un "sueño". Pero es sólo una transcripción de algo que sucedió, una analogía, una similitud, pero que no es exactamente lo que se ha obtenido en el sueño mismo.*⁸³

(La Madre, Conversaciones 1954, p. 164).

III. 3.2. SUEÑOS SIGNIFICATIVOS: indicadores, procedimientos, interpretaciones

a/ Indicadores de un sueño significativo

La categoría "sueños de experiencia" (sueños inspirados, místicos) — al igual que la categoría "sueños ordinarios" (psicofísicos)— consta de diferentes tipos y calidades de sueños.

Si el subliminal llega así frente a nuestra conciencia onírica, el sueño se convierte en una serie de pensamientos, a menudo extraña o vivamente figurados, se resuelven problemas que nuestra conciencia en vigilia no podría resolver, las advertencias, las premoniciones, las indicaciones del futuro, los sueños verídicos reemplazan a la normal incoherencia subconsciente.

Pueden presentárenos los registros de sucesos vistos o experimentados por nosotros en otros planos de nuestro propio ser o del ser universal en el que ingresamos: estos tienen a veces fuerte implicancia sobre nuestra vida interior y exterior y sobre la vida de los demás, revelan elementos del ser mental y vital nuestro y de los demás, o revelan en ellos influencias de las que nuestro yo en vigilia es totalmente ignorante; pero a veces no tienen tal implicancia y son puros registros de otros sistemas organizados de la conciencia, independientes de nuestra existencia física.

(Sri Aurobindo, *La Vida Divina*, Cap. V).

Estas "experiencias de sueño", dice en otro tratado, tienen su propia vida, estructura, organización, formas y significados. Y, siguiendo este tipo de sueño -añade-, el durmiente se despertará con la impresión de haberse bañado en un mundo de revelaciones cuyo significado nunca parece agotarse, tantas son sus ramificaciones y profundidades.

Especifica además que cuanto más alto se eleva el durmiente en la escala de la conciencia, más cambia la naturaleza de la luminosidad que percibe; la calidad de la luz es un indicador claro del lugar mental con el que soñó. Hay toda una gama de luces cada vez más puras, más poderosas y transformadoras hasta el resplandor de lo "Supramental", en el que la visión sufrirá un cambio radical. Todo esto nos recuerda las diferentes luces del yoga de la Clara Luz de Naropa (que desarrollamos en un capítulo anterior).

La Madre añade otros criterios para distinguir los sueños significativos de los sueños ordinarios.

El sueño ordinario generalmente deja una impresión confusa y fugaz, mientras que el sueño-experiencia deja un sentimiento profundo y duradero. Pero los matices son muchos y sutiles; y es a través de una observación muy atenta y sincera, sin prejuicios ni preferencias, que uno aprende poco a poco a discernir el uno del otro.

Los sueños simbólicos son generalmente muy coherentes, lo recordamos todo, cada detalle; es más vivo, más real, más intenso que la vida material... Y te deja una impresión muy profunda. ...

83 Traducción nuestra.

*Uno tiene la impresión de entrar en algo que es más grande; por ejemplo, uno tiene la impresión de que uno puede hacer más, que uno sabe más, que uno tiene un poder y una lucidez que no dispone en la conciencia ordinaria; ... sobre las razones secretas de las cosas, sobre lo que un movimiento expresa... todo esto, uno tiene la impresión de que lo sabe. Por ejemplo, cuando soñamos con alguien sabemos mejor lo que piensa, lo que quiere, que cuando estamos en contacto con él despiertos. Fue entonces cuando entramos en lo subliminal.*⁸⁴

(La Madre, *Respuestas I*, p. 32; *Conversaciones 1954* p. 159; 1955, p.118).

Por supuesto, debemos distinguir entre "dormir sin recordar sueños" y "dormir sin sueños":

*En general, cuando tenéis eso que llamáis un sueño sin ensueño, quiere decir una de estas dos cosas: o no os acordáis de lo que habéis soñado o habéis caído en una inconsciencia absoluta muy parecida a la muerte, un anticipo de la muerte. Pero existe un sueño en el que todas las partes del ser entran en una inmovilidad, una paz, un silencio absolutos, y la conciencia se sumerge en Satchidananda*⁸⁵. *Apenas se puede llamar a este estado "sueño", porque es extremadamente consciente. Unos minutos en esta condición proporcionan más descanso y reposo que horas de sueño ordinario; y despertáis con un sentimiento de potencia extraordinaria y una alegría perfecta.*

(La Madre, *Conversaciones 1929-31*, p. 12).

En efecto, en varias ocasiones la Madre y Aurobindo afirman que cuando hemos podido entrar en lo Profundo —por decirlo en nuestros términos— volvemos mucho más vigorizados y descansados que después de toda una noche de sueños ordinarios; lo cual es innegable, según nuestra propia experiencia.

b/ Recomendaciones de procedimientos para el sueño místico

Inducir una experiencia en el sueño:

Tienes que empezar concentrándote antes de dormir, siempre con una voluntad o aspiración específica. ...si es sincero, intenso y constante, se cumple después de un tiempo porque se establece un automatismo de tu deseo durante el sueño y hace lo que es necesario.

Sri Aurobindo, *Letters on Yoga IV*, p. 451

https://www.aurobindo.ru/workings/sa/37_31/letters_on_yoga_31.pdf

*Para dormir bien hay que aprender a dormir. Si usted está muy cansado físicamente, es mejor que no se duerma de inmediato, de lo contrario cae en la inconsciencia. Si estás muy cansado, tienes que acostarte en la cama, relajarte, relajar todos los nervios uno tras otro hasta que te vuelves como un trapo en la cama, como si no tuvieras huesos ni músculos. Cuando lo logras, tienes que hacer lo mismo en tu cabeza. Relájate, no te concentres en un pensamiento, ni intentes resolver un problema, ni repases impresiones, sentimientos o emociones que has tenido durante el día. Tienes que dejarlo todo: te abandonas a ti mismo, realmente eres como un trapo. Cuando has tenido éxito en eso, siempre hay una pequeña llama allí - esa llama no se apaga y te das cuenta de ella cuando has tenido éxito en liberarla. Y de repente, esta pequeña llama se eleva lentamente en una aspiración hacia la vida divina, la verdad, la conciencia de lo Divino, la unión con el ser interior; se supera a sí misma, se eleva, se eleva, así, muy suavemente. Así que todo se reúne allí. Y si en ese momento te duermes, duermes lo mejor que puedes... Y en vez de dormir en un hoyo negro, duermes en una luz; y cuando te levantas por la mañana, estás fresco, listo, feliz y lleno de energía para el día.*⁸⁶

(La Madre, *Conversaciones 1950-51*, p. 387-388).

84 Traducción nuestra.

85 *Satchit-ananda*, Conciencia Absoluta y Bienaventuranza, a veces traducida como "Luz Suprema y Última".

86 Traducción nuestra.

*Así pues, una relajación total, una especie de calma completa, sin tensión, donde todo se detiene. Pero esto es sólo el comienzo. Después, nos entregamos lo más plenamente posible, de arriba hacia abajo, de afuera hacia adentro; y eliminamos lo más completamente posible cualquier resistencia del ego; y empiezas a repetir tu mantra - tu mantra si tienes uno, o cualquier palabra que tenga poder sobre ti, una palabra que brote del corazón, espontáneamente, como una oración, y que resuma tu aspiración. Después de un cierto número de repeticiones, si estás acostumbrado, entras en trance. Y de este trance pasamos al sueño. El trance dura tanto como debe durar; y, naturalmente, espontáneamente, uno pasa al sueño. Pero cuando vuelves de ese sueño, lo recuerdas todo. El sueño fue como una continuación del trance. ... Incluso para los que nunca han estado en trance, es bueno repetir un mantra, una palabra, una oración antes de dormirse. Pero las palabras deben tener vida propia; no me refiero a un significado intelectual, nada de eso, sino a una vibración. Y en el cuerpo, el efecto es extraordinario: comienza a vibrar, a vibrar, a vibrar... y en silencio, te dejas llevar, como si quisieras quedarte dormido. Y el cuerpo vibra más y más, más y más, y nos vamos.*⁸⁷

(La Madre, *Palabras de la Madre III*, pp. 410-411).

Para recordar los sueños:

Recordamos más fácilmente cuando nuestro sueño es liviano y, obviamente, cuando la experiencia ha impresionado fuertemente a la conciencia; o también, si despertamos inmediatamente después de uno de ellos.

En cuanto a los procedimientos para recordar, cada persona debe encontrar su propia manera de hacer las cosas. Pero la Madre nos proporciona algunas pistas que nos parecen eficaces por haberlas experimentado personalmente:

Y si te quedas quieto y observas atentamente, sin moverte, percibes una especie de semi-recuerdo de una actividad que ocurrió en la noche; y si te mantienes enfocado en ello, quieto por un rato, de repente puede venir así, como algo que aparece detrás de un velo, y puedes agarrar la cola de un sueño. Cuando atrapas la cola la tironeas, así, muy lentamente, y llega. Pero tienes que estar muy callado y no moverte, especialmente la cabeza.

Agarras un pedacito del sueño. Tomas esto y empiezas a tirar despacio, siempre sin moverte. Empiezas a tirar suavemente, y viene una parte, luego viene otra... Te cuentas el sueño una vez, dos veces, hasta que estás seguro... Y luego lo escribes.

(La Madre, *Entrevistas 1955*, p. 130-131; 1953, p. 38-41).

Sintetizando:

- Predisponerse y formular un pedido para aumentar la conciencia durante el sueño y recordarlo al despertar.
- Relajar el cuerpo, el corazón y la mente, y abandonarse, hacer un "regalo de sí mismo".
- Entrar en el sueño con la ayuda de una imagen cargada de significado, o de un mantra que concentra la aspiración (propósito); o con una práctica que conduce al trance.
- Al despertarse, quedarse quieto, sin cambiar de postura, especialmente la posición de la cabeza, y tratar de recordar el sueño (sensaciones, emociones, imágenes), manteniendo su cuerpo en la misma posición, dejando que el recuerdo surja...
- Luego contarlo a sí mismo, y finalmente apuntarlo.

87 Idem.

Sin embargo:

...puede haber ámbitos, en lo alto, de los que no se pueda recoger recuerdo alguno excepto decir: "de algún modo indescriptible estuve en la bienaventuranza", la bienaventuranza de una existencia incondicionada; más allá de toda potencialidad de expresión por parte del pensamiento y de toda descripción por medio de imágenes o rasgos.

(Sri Aurobindo, *Síntesis del Yoga*, cap. Samadhi, sueño y estado onírico)
<http://sriurobindo.webcindario.com/sinte2.htm>

c/ Interpretación de los sueños

En su libro *Poesía Futura*, Sri Aurobindo afirma que, para entender los sueños significativos, hay que conocer bien los símbolos. Sin embargo, ni él ni La Madre proponen un método de interpretación o una "llave de los sueños" en sentido estricto.⁸⁸

En general, afirma la Madre, no doy significado a los sueños porque cada uno tiene su propio simbolismo, y sólo tiene sentido para él. Cada uno tiene su propio mundo de imágenes y formas utilizadas en los sueños.

(*Palabras de la Madre III*, p.145).

Sin embargo, en la abundante correspondencia con sus respectivos discípulos, especialmente con La Madre, encontramos un buen número de indicaciones sobre este tema; y las respuestas a las preguntas formuladas nos parecen testimoniar una gran fineza y acumulación de conocimiento empírico.

En efecto, Sri Aurobindo y La Madre muestran una actitud cautelosa con respecto a las interpretaciones: no deben ser precipitadas o generalizadas, porque, si bien algunos sueños son evidentes, otros requieren experiencia para ser descifrados y comprendidos. Al enfatizar la naturaleza personal y subjetiva de los significados que el soñador da a sus traducciones de experiencias (es decir, a sus imágenes alegóricas), animan a sus discípulos a anotar y estudiar sus propios sueños. Se trata de desarrollar el discernimiento y descubrir su lógica, sus leyes tan diferentes de la inteligencia de la vigilia; de tener en cuenta los contextos en los que el sueño ocurrió; de establecer relaciones con las actividades del día y con la práctica de la Ascesis (dificultades, necesidades, aspiraciones). También recomiendan confiar en las sensaciones y sentimientos que acompañan a las imágenes (registros, diríamos) —no sólo en las imágenes en sí mismas—, y considerar varios significados e interpretaciones; sobre todo porque en un sueño se van infiltrando elementos de diferentes planos, produciéndose así una confusión de signos. Por último, advierten contra la "mente física" (el "yo") que tiende a interferir y distorsionar, llevando a interpretaciones erróneas. Obviamente, insisten en la intención de hacerse más consciente en el sueño, porque cuanto más lúcidos estemos, más cerca estará la traducción y luego la interpretación de la experiencia misma.

He aquí algunos extractos de las "preguntas-respuestas" (preguntas de los discípulos y respuestas de Sri Aurobindo y/o La Madre) que nos parecen inspiradoras en este tema.

Acerca de un sueño en relación con la práctica de Ascesis

Pregunta: *En un sueño vi a gente escalando una montaña con mucho esfuerzo. Estaba escalando con ellos. Después de un tiempo me sentí cansado, así que dejé de escalar y empecé a preguntarme qué hacer. Entonces sentí una fuerza que me levantó suavemente y me llevó a la cima de la montaña donde había muchas casas hermosas de diferentes colores y luces. Entonces me desperté.*

⁸⁸ Algunos discípulos desarrollaron más tarde una suerte de "diccionario de símbolos" basado en comentarios interpretativos de Sri Aurobindo y La Madre sobre algunas de sus propias experiencias oníricas y/o sus respuestas a las preguntas de algunos discípulos sobre las suyas. https://www.aurobindo.ru/workings/other/diccionario_sp.pdf

Respuesta: *Es un símbolo de los dos métodos: primero el esfuerzo personal, y luego la acción de la Fuerza que lleva al sadhak.*

(Sri Aurobindo, *Elementos de Yoga*, p. 125).

Acerca de la luz y los indicadores de progreso

Respuestas a varios sueños de un mismo discípulo: *Nuestra casa representa aquí la conciencia superior y de la cual emana una luz que te alcanza. Entre tú y ella hay lo que los antiguos libros llaman un velo (lit. un "párpado"), alegorizado por las persianas de las ventanas, que se encuentra entre la mente y la conciencia ordinaria. La transformación en vidrio indica que, entre tu conciencia y tu mente, el velo opaco se ha hecho transparente (probablemente el signo de una primera etapa superior de conciencia), entonces la luz puede alcanzar tu propio Adhar (identidad). Es una promesa de cumplimiento de tus oraciones. No es difícil comprender el significado de este sueño.*

*En el segundo sueño el servidor representa tu conciencia física más periférica, mientras que tú eres el ser interior. El ser interior se despierta en la oscuridad pero no está inquieto porque conoce y escribe el mantra de la Verdad y la Luz. Esto introduce en la oscuridad un principio de Luz blanca, Luz Verdadera; y, desde el momento que la Luz está, crecerá.*⁸⁹

(Sri Aurobindo, *Letters on Yoga IV*, p. 478).

Acerca de los sueños premonitorios

Respuesta: *Hay todo tipo de sueños premonitorios. Hay sueños premonitorios que se cumplen inmediatamente, es decir, uno sueña de noche lo que sucederá al día siguiente; y hay sueños premonitorios que se cumplen más o menos escalonados en el tiempo. Y de acuerdo con su ubicación en el tiempo, estos sueños fueron vistos en planos distintos.*

Entre más uno se remonta hacia la certeza absoluta, es mayor la distancia (temporal), porque son visiones en un plano muy próximo al Origen y el lapso de tiempo entre la revelación de lo que va a ser y su realización puede ser muy largo.

(La Madre, *Pensamientos y Aforismos de Sri Aurobindo*, p. 123).

Acerca de los sueños con la Madre

Pregunta acerca del significado del siguiente sueño: *Un día, cuando bendijiste (en mi sueño), fui hacia ti, me besaste y me tomaste en tus brazos durante mucho tiempo.*

Respuesta: *En tu experiencia de la noche que ha producido el sueño, has entrado en contacto con aquellas Fuerzas que están llenas de amor y ternura, que ayudan y acogen a todos los que vienen - (la Fuerza) que de hecho está allí en todas partes trabajando todo el tiempo. Así que te diste cuenta de eso. En tu despertar, se tradujo en las imágenes que conoces, es decir, que venías a buscarme, que recibías una bendición; y entonces, como hubo una nueva impresión -la del contacto con esta Fuerza que envuelve y ayuda- te dio la impresión de que te envolvía con mis brazos y te besaba. Así es como se traduce. El hecho es que la traducción es de tu cerebro.*⁹⁰

(La Madre, *Entrevistas 1954* p. 159-165).

Acerca de lo que llamamos comunicación de espacios (intersubjetividad)

Pregunta: *Cuando te vemos en sueños, ¿es siempre un sueño simbólico?*

89 Traducción nuestra.

90 Traducción nuestra.

Respuesta: *No, no necesariamente. Eso puede ser un hecho. Tú ves algo de mí: por ejemplo, si envié una fuerza o un pensamiento o un movimiento, una acción hacia alguien, en su atmósfera toma mi forma, en su conciencia mental toma mi forma. Así que él ve esto. Eso es un hecho. Envié algo y él lo ve. No soy yo en su totalidad (la mayoría de las veces la interpretación es errónea), pero es algo de mí.*⁹¹

(La Madre, *Entrevistas 1954*, p. 159-165).

Pregunta de otro discípulo (transcripción sólo de la respuesta, lo suficientemente clara).

Respuesta: *Por ejemplo, cuando ves a alguien aparecer en un sueño (no estoy hablando de casos en los que ves a alguien que no conoces), hay todo tipo de explicaciones posibles. Si es alguien que vive lejos de usted, en otro país, tal vez esa persona le escribió una carta y a la mañana siguiente usted recibe la carta. Este es un caso muy común. Si es una persona que tiene un poder de pensamiento muy fuerte, puede pensar en ti, en su propio país, concentrar su pensamiento, y esta concentración toma la forma de esa persona en tu conciencia. Tal vez esa persona te llama voluntariamente; voluntariamente viene a decirte algo o a avisarte, si está en peligro, si está enfermo. Suponga que tiene algo importante que decirle, se concentra... y entra en su atmósfera, viene a decirle algo especial. En este caso, si usted es pasivo y atento, recibirá el mensaje. Y luego, dos casos más: alguien se externalizó más o menos materialmente en su sueño y vino a encontrarle. Entonces usted se pone consciente de esa persona porque está en un estado apropiado de conciencia. Y finalmente, último caso, esta persona puede estar muerta y venir a usted después de su muerte (parte de sí mismo o casi todo de sí mismo dependiendo de la relación que tenga usted con él). Por lo tanto, para alguien que no es muy, muy atento, es muy difícil distinguir estos matices. Para uno mismo, si se está acostumbrado a estudiar todo esto, uno puede darse cuenta de las diferencias; pero interpretar las experiencias del otro es muy difícil, a menos que te dé en detalle el contexto que rodea al sueño: las ideas que tenía antes, las ideas que tenía después, el estado de su salud, los sentimientos que tenía mientras se iba quedando dormido, las actividades del día anterior, todo tipo de cosas. Gente que os dice: "¡Oh! Tuve esta visión, explícamelo", eso es puerilidad; a menos que haya sido alguien de quien conozco muy bien sus hábitos, sus reacciones; de lo contrario es imposible explicarlo, porque hay innumerables explicaciones para una sola cosa.*⁹²

(La Madre, *Entrevistas 1950-51*, p. 353-354).

Acerca de los sueños con la muerte

Pregunta: *Madre, cuando en sueños vemos a alguien morir, pasan unos meses y todavía vemos morir a la misma persona, ¿qué significa eso? ¿Esta persona en peligro?*

Respuesta: *No lo sé; depende absolutamente del caso. Puede ser una muerte espiritual, puede ser una muerte vital, puede ser la muerte de algo que debe desaparecer en el ser (y eso significa un progreso), puede ser un fenómeno premonitorio, puede ser una cantidad de cosas. A menos que se tenga el contexto del sueño, no puedes explicarlo. Pero debes tener lo que podrías llamar una jurisprudencia de tus sueños. ¿Nunca se acercó al sueño con eventos que suceden? Por ejemplo, ¿te pasó a ti, sé que te pasó a ti, ver a alguien morir, y esa persona realmente murió? Pero no la ves morir por segunda vez. Si ves el mismo sueño por segunda vez, significa una de dos cosas: o que ha perdido otro estado del ser, que ha entrado en una conciencia vital, o que después esta conciencia vital salió para entrar en una conciencia psíquica. Pero luego, hay ciertos signos. O puede ser simplemente que haya habido algo profundamente impresionado en el pensamiento, en el cerebro, y que luego, en ciertas circunstancias que pueden tener muchas causas, esta impresión vuelva a la actividad y te devuelva el mismo sueño. Si es un sueño idéntico, puede ser sólo un fenómeno cerebral.*⁹³

(La Madre, *Conversaciones 1955*, p. 134-135).

91 Idem

92 Traducción nuestra.

93 Idem

III. 3.3. SATPREM: SUEÑO, MUERTE, TRASCENDENCIA

Para cerrar este capítulo citaremos algunos fragmentos del libro de un discípulo de Sri Aurobindo y La Madre, Satprem (Bernard Enginger 1923-2007), que sintetiza muy bien su concepción del sueño, la muerte, la trascendencia y, en general, de la evolución de la conciencia.

El sueño es, pues, el primer instrumento de trabajo; el sueño puede llegar a ser consciente, cada vez más consciente, hasta el momento en que nuestro desarrollo sea suficiente para ser conscientes de continuo, aquí o allá; y en que el sueño, lo mismo que la muerte, no sean ya un retorno al estado vegetativo, o una dispersión de nuestros componentes naturales, sino simplemente el paso de un modo de conciencia a otro. Porque, en verdad, la línea de separación que hemos trazado entre el sueño y la vigilia, entre la vida y la muerte, responde tal vez a una observación de las apariencias exteriores, pero carece de realidad esencial; así como nuestras fronteras nacionales carecen de realidad para la geografía física, o como el exterior coloreado e inmutable de un objeto carece de realidad para la física nuclear. De hecho, no existe separación alguna, salvo para nuestra inconsciencia, y los dos mundos (o más bien, éste y los otros, innumerables) coexisten constantemente, se hallan constantemente entremezclados, y sólo cierta manera de percibir la misma cosa es lo que nos hace decir, en un caso "yo vivo", y en otro "duermo" o "estoy muerto" (si es que somos lo bastante conscientes para percatarnos de ello), así como es posible tener diferentes experiencias de un mismo objeto, según que se le mire desde un punto de vista particular, atómico, molecular o exterior — la "otra parte" se halla aquí por dondequiera —.

Sin el conocimiento de los demás grados de realidad, nuestro conocimiento del mundo humano ordinario es tan incompleto y tan falso como lo sería un estudio del mundo físico sin el conocimiento de las moléculas, de los átomos y de las partículas. Nada se comprende mientras no se ha comprendido todo.

Cobrar conciencia de estos diversos grados de realidad es, pues, nuestra tarea fundamental. Y, cuando hayamos realizado íntegramente esta labor, desaparecerán las artificiales líneas de demarcación que separaban nuestros diversos modos de vida; y pasaremos sin interrupción o sin lagunas de conciencia, de la vida al sueño y a la muerte. O más exactamente, ya no habrá ni muerte ni sueño como nosotros lo entendemos, sino diversas maneras de percibir continuamente la Realidad total; y acaso, por último, una conciencia integral que todo lo percibirá simultáneamente. Nuestra evolución no ha llegado aún a su término.

Esta vida física en un cuerpo físico se reviste, en consecuencia, de importancia particular entre todos nuestros demás modos de vida, porque en ella podemos llegar a ser conscientes; es el "lugar del trabajo", dice la Madre, el punto en que todos los planos se juntan en un cuerpo.

El principio general es que, a la hora del sueño o de la muerte, iremos, por afinidad, a los lugares o a los planos con los cuales hayamos ya establecido un vínculo. Pero, en esta fase elemental, la conciencia (...) es simplemente un agregado temporal que no tiene otra continuidad que la del cuerpo en torno del cual todo se encuentra centrado. Cuando este centro corporal muere, todo se disgrega en pequeños fragmentos vitales, mentales, etc., que van a incorporarse a sus medios respectivos, porque carecen de centro que los una. Y cuando ese centro se duerme, todo se halla más o menos dormido, pues los elementos no corpóreos, vitales y mentales, no existen realmente sino en función de la vida corporal y para ella. Cuando en este estado embrionario la conciencia se duerme, cae de nuevo, pues, en el subconsciente (usamos la palabra como lo hacía Sri Aurobindo, en su sentido etimológico, es decir, lo que es históricamente subconsciente, no en el sentido de que se encuentre por debajo de nuestra conciencia de vigilia, sino por debajo del nivel consciente de la evolución, como en el animal o en la planta), o, dicho de otro modo, la conciencia retorna a su pasado evolutivo, que podrá enviarle toda clase de imágenes caóticas fabricadas por la combinación fantasiosa de innumerables fragmentos de recuerdos y de impresiones; a menos que continúe de modo más o menos desordenado sus actividades habituales de vigilia; de allí se deslizará la conciencia hacia un pasado más remoto, vegetativo o larvario, que será su sueño propiamente dicho, como

el de las plantas y el de los animales. Muchas etapas serán necesarias antes de que el centro verdadero — psíquico — y su consciencia-fuerza se hallen formados y den alguna coherencia y alguna continuidad a esta volátil amalgama. Pero desde el momento en que el cuerpo deja de ser el centro principal y en que uno comienza a tener una vida interior independiente de las circunstancias físicas y de la vida física, y sobre todo cuando se practica el yoga, que es un proceso de evolución acelerada, la vida cambia realmente, y la muerte y el sueño también; entonces comienza uno a existir.

(Satprem, Sri Aurobindo o *La aventura de la consciencia*, cap. IX, Sueño y muerte).

Estas pocas líneas nos hacen pensar en algunos puntos desarrollados en *El Mensaje de Silo inspira una profunda religiosidad*⁹⁴, de lo que citamos un breve extracto:

La evolución constante de nuestro mundo ha producido al ser humano, también en tránsito y evolución, en el que se incorpora (a diferencia de las otras especies) la experiencia social capaz de modificarlo aceleradamente. El ser humano llega a estar en condiciones de salir de los dictámenes rigurosos de la Naturaleza autotransformándose, inventándose, haciéndose a sí mismo física y psicológicamente. Y es en el ser humano donde aparece un nuevo principio generado en el doble. Desde antiguo a este nuevo principio se lo llamó “espíritu”. El espíritu nace cuando el doble vuelve sobre sí mismo, se hace consciente y forma un “centro” de energía nuevo.

El ser humano no ha concluido su evolución. Es un ser incompleto y en desarrollo que tiene la posibilidad de formar un centro interno de energía... tal cosa ocurrirá o no de acuerdo al tipo de vida que lleve. Según que los actos realizados sean conscientes y unitivos, se irá estructurando un sistema de fuerzas centrípetas al que llamamos “espíritu”. Según que los actos no sean conscientes ni unitivos sino contradictorios, el sistema de fuerzas será centrífugo y por tanto no habrá nacido el espíritu o tendrá una conformación elemental sin desarrollo. Un ser humano puede nacer, llevar adelante su vida, morir y disolverse para siempre y otro puede nacer, llevar adelante su vida, dejar su cuerpo y seguir evolucionando sin límite. El ser humano en su bondad, en la eliminación de las contradicciones internas, en sus actos conscientes y en su sincera necesidad de evolución, hace nacer su espíritu.

94 Silo, documento inédito en circulación interna.

CONCLUSION

Esta investigación bibliográfica se llevó a cabo por un lado con un interés general: descubrir las Escuelas del Despertar indo-tibetanas y aquellos de sus místicos que incluían el nivel de sueño en su trabajo de Ascesis. Por otro lado, con un interés más particular, descubrir si estos ascetas habían llegado a experiencias y conclusiones similares a las nuestras en este mismo campo.

El estudio de los diversos textos encontrados al respecto nos permiten afirmar que nuestras "hipótesis" —que hemos desarrollado en la *Introducción*— han sido confirmadas, aunque de manera desigual según las escuelas. No pensamos que sea necesario retomarlas una por una para comprobar su validez; más bien, nos parece importante destacar y comentar los aspectos más significativos e inspiradores, a nuestros ojos, para nuestra Ascesis.

La irreverencia mental

Nos llama la atención una característica común en lo que se refiere a los maestros espirituales que trabajaron con el sueño en tanto "vía de ascesis": desarrollan sus trabajos al margen de la religión oficial, o se niegan a someterse a las reglas de las órdenes monásticas existentes, o se inspiran en elementos doctrinarios y técnicas de varias corrientes (no sólo los suyos) para trazar finalmente sus propios caminos.

De hecho, los "ascetas del bosque" de la antigua India fueron ermitaños y ascetas errantes que practicaban, estudiaban y enseñaban, al margen de la religión establecida, el vedismo-brahmanismo. Esto se aplica tanto a los místicos hindúes como al jainista Mahavira y al Buda, que fueron coetáneos. En la época medieval, los shivaítas tántricos de Cachemira se diferenciaron del shivaísmo clásico, mientras que los budistas tántricos de la tradición Vajrayana se distinguieron del budismo clásico (Hinayana/Theravada); y lo que es más, dentro de la rama Vajrayana, los místicos Naropa, Marpa, Milarepa y sus sucesores —que constituyen el linaje Kagyupa— nunca fueron monjes ordenados como los yoguis de las otras tres líneas. En cuanto a Swami Satyananda Saraswati (que era monje), se entrenó con varios maestros espirituales, integrando en su yoga elementos de diferentes tradiciones (hindú-vendantista, pero también tántrica e incluso la psicología occidental de Jung). Por último, si bien Sri Aurobindo se inscribió en la tradición hindú, fue un autodidacta y, en el fondo, libre de pertenencias. Además, nunca tomó el estatus de "renunciante" (sannyasin o swami), aunque dedicó su vida enteramente a la "Realización espiritual", incluso renunciando a la dirección de su *ashram* para dedicarse únicamente a la meditación y a la producción de escritos durante los últimos 25 años de su vida.

En síntesis, todos estos místicos son espíritus particularmente independientes, libres y audaces. Nada sorprendente: pretender lograr el despertar verdadero durante el sueño ¿acaso no implica eso una irreverencia mental?

La doble postura

La "doble naturaleza" de la conciencia —condicionada y al mismo tiempo intencional— se traducirá en una "doble postura" mental con respecto al fenómeno onírico.

El ser humano, cuando cree que está despierto, en realidad se pierde en sus (en)sueños, "sueña". Por la noche, se pierde en sus imágenes oníricas, "duerme". Finalmente, en su profundo sueño vegetativo, se pierde en la vitalidad difusa, "muere". El ser humano debe trascender la vigilia, los sueños y el sueño profundo para realizar su naturaleza última, para pasar de la ilusión a la Realidad. En este sentido, el contenido de los sueños no es tan importante porque las imágenes oníricas, por muy inspiradas que sean, son sólo ilusiones de una conciencia "no totalmente iluminada". Lo que más cuenta es la lucidez en el sueño, el mantener la conciencia de sí, el darse cuenta de que se está soñando. Por lo tanto, se debe evitar el sueño paradójal (con sueños) para deslizarse en un "entre-dos" (brecha entre semi-sueño

y sueño) o al menos acortar el "tren de imágenes" oníricas para entrar lo más rápidamente posible en el sueño profundo sin imágenes y, desde allí, Despertar.

Simultáneamente, el sueño es valorado porque ofrece una manera sencilla de inmersión en sí mismo: al hundirse en el sueño, los estímulos de los sentidos externos se cortan naturalmente, lo que permite explorar el mundo interno y luego los planos superiores, si tal fuera el propósito. En este caso, los sueños resultan ser un "puente" con el plano trascendente.

El sueño se convierte en una vía de iluminación en cuanto se aprende a educar la atención, a orientar las imágenes, a permanecer en un estado de libertad interior frente a las ilusiones del paisaje onírico. Los sueños son considerados como importantes indicadores del progreso espiritual, y, a la inversa, el progreso de la Ascesis debe ser confirmado en los sueños. Este progreso se mide por su poder transformador; la calidad de las imágenes/registros; el grado de lucidez; la capacidad de inducir sueños inspirados, dirigirlos hacia la Luz y recordarlos al despertar; interpretarlos correctamente para beneficiarse de su enseñanza. Entre los sueños significativos, los más valorados son los sueños premonitorios o "proféticos", los sueños compartidos (de comunicación de espacios), los sueños de conciencia inspirada (arrebato, éxtasis, reconocimiento).

Esta doble postura no es contradictoria, es "paradójica". ¿Pero acaso no está la Ascesis llena de paradojas? Equilibrar el yo para luego desestabilizarlo mejor; fortalecer sus mecanismos para luego silenciarlos mejor, configurar un propósito poderoso renunciando al mismo tiempo a todos los deseos, incluso los más elevados, y finalmente "morir" para "existir"...

Por último, ¿no sería precisamente "el pensar paradójico" el indicador de una forma mental diferente y superior, más allá de dualismos, opuestos y contradicciones?

La Ascesis continua (sin solución de continuidad)

Lo que se pretende, en todas las escuelas que presentamos, es el Despertar verdadero. No basta con estar "parcialmente iluminado", o sea con experiencias ocasionales de las que uno puede volver a caer nuevamente en un estado ordinario. Se trata de convertirse en un "totalmente iluminado" cuyo estado no fluctúa más. Eso implica un proceso en el que el nivel de conciencia de sí se está consolidando y el estado de conciencia inspirada se vuelve permanente; donde el centro de gravedad interno reemplaza a la "vieja" identidad. Para lograr este cambio profundo, esencial y irrevocable, se requiere de una Ascesis integral y continua; una ascesis de día y noche.

Por lo tanto, no es sorprendente que el nivel de sueño pueda convertirse en una "ascesis nocturna", completando la "ascesis diurna". El Propósito, al estar permanentemente en el centro, invadirá todos los niveles de conciencia incluso el sueño, transformando los sueños en experiencias místicas. "Si para ti el día y la noche son inspiradores, estás avanzando hacia una vida despierta", podríamos decir...

Y, si bien los sueños inspirados, místicos, ya no son accidentales a esta altura de la Ascesis, porque ocurren gracias a una predisposición general y una práctica asidua durante el día, nuestros ascetas "excesivos-obsesivos" no se contentan con sueños significativos como consecuencia de sus prácticas diurnas.

Estos místicos elaborarán adicionalmente prácticas específicas para la noche, procedimientos más o menos complejos según las escuelas, para convertir el sueño natural en algo intencional, en una meditación profunda, en una verdadera práctica de Ascesis. Y eso requiere, una vez más, una actitud mental "contra-natura".

Al estudiar las diferentes prácticas yoguis, M. Eliade concluye: *Todas las técnicas yoguis invitan al mismo gesto: hacer exactamente lo contrario de lo que la naturaleza humana nos obliga a hacer. ... La orientación es siempre la misma: reaccionar contra la inclinación "normal", "profana" y, en última instancia, "humana". ...* (Eliade M., *Yoga - Inmortalidad y libertad*, p. 101 pdf).

¿Pero no es la Ascesis en sí misma una empresa "anti-natural", que invita a buscar el vacío en vez de huir de él? Entonces, controlar los sueños introduciendo reversibilidad y conciencia de sí, y producir, además, el Despertar desde el sueño profundo, representa un triunfo, uno más, sobre una ley natural, la liberación de un condicionamiento más, la superación de un límite más; en definitiva, la ampliación del campo de libertad. Y, al ir en "contra-natura", el practicante va superando su naturaleza humana para encontrar su naturaleza verdadera: "plenamente humana" o, si se prefiere, ¡"divina"!

Domesticar la muerte

Cuando noche tras noche nos dormimos y perdemos toda noción de nosotros mismos, ¿a dónde entramos: en la muerte o en la trascendencia? ¿El sueño profundo nos prepara a morir o a trascender?

En la era védica, la actitud hacia el sueño es de aprensión: el sueño se considera como un estado de debilidad en comparación con la vigilia; peor, se compara con la muerte (es el hijo de la muerte; de manera similar, para los griegos, el dios del sueño "Hypnos" y el dios de la muerte "Thanatos" son hermanos). Esta visión es comprensible ya que en el sueño "natural", la reversibilidad de la conciencia disminuye durante el ciclo paradójal (sueños) y nuestro "yo-conciencia" se desvanece totalmente durante el ciclo profundo (sin imágenes).

Esto cambiará a medida que la religión se interiorice: los rituales religiosos externos darán paso a prácticas de inmersión, de auto-exploración y auto-transformación de la conciencia. Del mismo modo, en lugar de utilizar la magia para protegerse de los sueños dañinos o para obtener sueños favorables, en adelante se estudia el sueño y se desarrollan técnicas para controlarlo.

Se establecen equivalencias entre "sueño-meditación-despertar" por un lado y "sueño-muerte-trascendencia" por otro lado. Siendo el punto de unión ¡la conciencia de sí! Sin conciencia de sí, no hay centro de gravedad interno; y sin centro de gravedad interno, no hay trascendencia.

La lucidez que el yogui habrá desarrollado en su sueño le servirá en el momento de su muerte, pues el "bardo post-mortem" se asemeja al estado de sueño, como se relata ampliamente en el *Bardo-Thödol*, *El Libro de los Muertos Tibetanos*. En vez de perderse en su propio laberinto, el soñador (o muerto) educado en la conciencia de sí, sabrá reconocer las trampas de las proyecciones de su mente y permanecerá en estado de libertad frente a las ilusiones del paisaje onírico; sabrá dar dirección a sus imágenes y luego trascenderlas para dirigirse hacia la Luz.

El practicante también tendrá que aprender a distinguir los diferentes tipos de luz y especialmente tendrá que prepararse para aguantar la radiación de la *Clara Luz*, porque, de otra manera, no será capaz de integrarla. Efectivamente, al no ser entrenado para aguantar su deslumbramiento y presión, el durmiente será expulsado de su "sueño" y se despertará repentinamente; y en cuanto al muerto, el se alejara de la Luz sin acceder a la liberación final. Pues, ¿cómo no hacer la relación con la ceremonia de *Asistencia* (cf. *El Mensaje de Silo*, p. 119)?

Y cuando los sueños se parecerán cada vez más al recorrido del *Guía del Camino Interno* (Ibid, p. 53) — casi idéntica a la ceremonia de *Asistencia* — para conducirnos a la más bonita Luz, o cuando los sueños serán las traducciones posteriores a nuestras incursiones, cada vez más frecuentes, en la Ciudad escondida — convirtiéndose en un "hogar" —, sabremos que somos inmortales. Entonces, cada noche será un regreso a la Fuente, y cada nuevo día será una "proyección" de sus profundos significados en el mundo. Y al ser cumplida nuestra misión acá, continuará otra más allá...

ANEXO 1

ALGUNAS ANALOGÍAS CON LA EXPERIENCIA PERSONAL

Durante las lecturas de este estudio, descubrí muchas analogías sorprendentes entre ciertos hechos y sueños comentados en la literatura budista tibetana y mis experiencias personales (que datan de una época en la que todavía no conocía este universo tántrico). Mencionaré sólo algunas de ellas, a modo de ejemplo, sin interpretarlas.

No hace falta decir que estas similitudes me han ayudado a entender e integrar mis vivencias de una manera nueva. Pero sobre todo, ha hecho más creíble a mis ojos la dimensión de lo "extraordinario" del budismo tibetano, me ha permitido comprender mejor la frontera entre la conciencia mágica y la conciencia inspirada, entre la fantasía y lo fantástico, entre el ocultismo y lo misterioso; y también aceptar con más serenidad lo "inexplicable"...

Finalmente, el hecho de haber experimentado ciertos procedimientos tántricos sin conocerlos en ese momento, muestra que todavía están "operativos", "vivos", más de mil años después...

Acerca de los Cuatro Vacíos del Yoga de la Clara Luz (de Naropa).

Experiencia personal nº 1 (Sueño) - Junio 2010

Este sueño me parecía muy misterioso en el momento que se produjo, pero me deja aún más perpleja ahora, en el 2017, al descubrir la existencia del místico Naropa y sus "cuatro vacíos" (cf. capítulo El Yoga del Sueño y la Clara Luz o los Cuatro Vacíos).

Estoy en un lugar desconocido donde se supone que debo experimentar diferentes tipos de vacíos. Bajo/me deslizo por una especie de túnel-tobogán en un primer vacío, luego en otro,... en total cuatro veces, en cuatro vacíos diferentes. En cada vacío, hay un cartel que me indica dónde estoy, como si estos vacíos tuvieran nombres precisos porque corresponden a lugares determinados, ¡o más bien "indeterminados"!

De regreso del cuarto vacío, me encuentro frente a un indio, un "yogui". Comprendo que este yogui pertenece a una época muy antigua, que yo misma me encuentro en ese pasado lejano. El yogui me está mirando. Tiene una mirada penetrante y me dice que no entiende cómo pude entrar tan fácilmente en los cuatro vacíos. No sé qué decir. Entonces me pone sus dos manos sobre el cráneo, como si hiciera un escaneo con sus manos para ver qué encuentra dentro de mi cabeza. Después de unos instantes comienza a mirarme de manera diferente, con una bondad indecible, una sonrisa de "cómplice", y dice: "Ahora entiendo, eres discípulo de este 'andino'". Digo: "¡Sí, soy siloísta!" Quiero preguntarle cómo puede recordar a alguien que vive mil años después de él. Pero, el sueño termina ahí, al menos no recuerdo qué pasó después, ni si hubo o no un después...

Cuando me despierto, tengo un registro muy extraño, como una confusión de temporalidades, como si el pasado, el presente, el futuro fueran "categorías" obsoletas. No son los diferentes vacíos los que me han desestabilizado, lo que me desconcierta es la relación entre el yogui del sueño y Silo; es el tema del tiempo y las identidades. Incluso me pregunto si no se trata de un sólo ser... Me digo a mí misma que tendré que contarle a Silo este sueño cuando lo vea la próxima vez... pero la oportunidad no se presentará más: dos meses y medio después, Silo partirá a otro espacio-tiempo.

Acerca de los sueños premonitorios y la comunicación de espacios entre maestro-discípulo (ej. entre Marpa el Traductor y su futuro discípulo Milarepa, entre el futuro discípulo Gampopa y su futuro maestro Milarepa, etc.):

Experiencia personal nº 2 (Sueño) - Noviembre 2005

Sueño con mi futuro maestro (Agostino Lotti) en la Disciplina Morfológica.

En el centro de una esfera, estoy volando hacia espacios elevados, desconocidos. Me encuentro con otra esfera que también tiene en su centro una persona en quien reconozco, para mi gran sorpresa, a Agostino (en ese momento, no sabía que estaba haciendo una disciplina y menos aún que se trataba de la Morfología; además, no teníamos vínculo de amistad y nunca antes había soñado con él).

Las dos esferas se interpenetran, queda una sola; y en su centro, Ago y yo nos fusionamos en una alegría extática: somos Uno. Entonces, la esfera desaparece, así como su centro (es decir Ago y yo)... Solamente queda un registro de un "vacío no vacío" y un vago recuerdo de haber entrado en un espacio indescriptible...

Luego un despertar súbito, como "bajo shock". El sueño me impresiona, la experiencia es desconocida. Lo relaciono con mi aspiración de hacer la Disciplina de la Morfología, cuyo símbolo es la esfera. Pero no entiendo por qué esta conexión con Agostino...

Un año más tarde, en un encuentro internacional (Foro de Portugal), me encuentro sentada al lado de Agostino; de repente, el recuerdo del sueño vuelve y se lo cuento. Obviamente está sorprendido, pero no comenta nada... Nuestra reunión está comenzando y cambiamos de tema... Dos meses después de este breve encuentro, me llaman para la Disciplina de Morfología y me enteró que voy a trabajar, precisamente, con Agostino... Estoy muy sorprendida, y me pregunto si eso tiene que ver con mi sueño... ¡Pero no! Agostino me aseguró más tarde que no le había contado a nadie de mi sueño, que cuando le hablé del sueño ni siquiera sabía que estaba anotada en Morfología, y por lo tanto tampoco se imaginaba que un día yo sería su discípula.

Pero es sólo a la hora de mi Examen de Obra, tres años más tarde, que este sueño iba a develar su significado mas profundo. En efecto, comprenderé entonces que mi sueño se había anticipado, precisamente, a esta experiencia de la parte práctica del Examen de Obra donde se debe entrar a lo Profundo ¡delante y junto con el maestro! El sueño obviamente representa una experiencia de entrada a lo Profundo de 'a dos', con el mismo procedimiento, al mismo tiempo, de una manera totalmente sintonizada; una experiencia compartida que tendrá lugar más de cuatro años después de dicho sueño.

Sobre el modo en que Milarepa transmitió la Fuerza, en su sueño, a Gampopa (futuro discípulo que aún no conoce).

Experiencia nº3 (en semisueño) - Agosto 2010

"Recibo" la Fuerza de la misma manera que Gampopa la recibió de Milarepa (sopla en un recipiente que representa a Gampopa, su futuro discípulo que aún no conoce). Por mi parte, descubro esta analogía en el 2017, al leer la biografía de Milarepa.

Contexto: Estoy, por primera vez, en Mongolia (donde reina una espiritualidad sincrética entre el budismo tibetano y el chamanismo local). Estoy asistiendo (con Hugo N. y Balazs S.), a una ceremonia de iniciación de un joven chamán que dura toda la noche. Al amanecer — me había dormido en mi silla — me invitan a una sesión chamánica. Voy como un "zombi", medio dormida. He aquí, el resumen de la experiencia:

La chamana pone sus manos sobre mi cabeza. Entonces surge en mí la visión de un "hombre-dios tipo asiático" vestido de un traje dorado (la descripción que haré de él más tarde confirmará que se trata del "espíritu-ancestro" que la chamana había invocado en esta ocasión). De repente, este "dios mongol" se vuelve cada vez más luminoso y se convierte en un "chorro de luz" que se precipita hacia mí y me arrastra con él hacia atrás, hacia lo Profundo. Esto sucede cuando la chamana sopla en un recipiente, gesto que no veo, ya que en ese momento estoy arrodillada frente a ella, con la cabeza hacia abajo (lo veré más tarde en un video; y también veré que, al mismo tiempo, mi cuerpo y especialmente mi cabeza se inclinará hacia atrás, como si estuviera bajo una gran presión).

"Vuelvo a mí misma" cuando me sacuden físicamente para hacerme beber, precisamente, de este recipiente en el que la chamana había soplado (o mejor dicho, en el que había soplado el "Espíritu", ya que en el trance se produce una "sustitución del yo" de la chamana). Por mi parte, no sé dónde estoy, ni lo qué está pasando, como si hubiera perdido toda referencia y memoria, y necesitaré de un tiempito para reubicarme. En cuanto a la "reconstrucción" de esta experiencia, se hará gracias al intercambio posterior con la chamana, completado por las observaciones de Hugo y el video que había filmado. La guinda del pastel vendrá unas horas más tarde, cuando recibo un e-mail de un maestro de la Belle Idee (Parque de Francia), contándome un sueño que había tenido conmigo esa misma noche: la descripción que hace de su sueño corresponde a la parte final de mi experiencia con la chamana, cuando nos abrazamos con la conmoción tan típica después de una experiencia significativa compartida.

Después de esta experiencia (haber recibido esta Fuerza que no encuentra resistencia a su paso, esta luz que lleva a la más hermosa Luz...), notaré un salto significativo en mi proceso (al igual que Gampopa observará el mismo efecto después de su experiencia onírica con Milarepa).

Sobre la comunicación de espacios entre Rechung y su maestro Milarepa (en el momento de su partida de este espacio-tiempo).

Experiencia n°4 (sueño) - 16 de septiembre 2010 (el día antes de la partida de Silo)

Sueño con la "visita" de Silo que viene a darme una orientación.

Contexto: Sé que Silo está enfermo, nos advirtió que pronto se iría... pero para mi conciencia, este "pronto" estaba todavía lejos... Dos semanas después de mi regreso de Mongolia, todavía completamente bajo las impresiones de este viaje lleno de experiencias insólitas, tengo el sueño siguiente:

Miro al cielo, veo un enorme cóndor que vuela hacia mí. A medida que se acerca, reconozco a Silo, vestido con su capa negra (como en el video de la transmisión "Los lugares"). Es él quien vuela, como un cóndor. Se para frente a mí, tal como si fuera un chamán/mago muy grande y poderoso. Tiene en sus manos, a la altura del pecho, el libro 'El Mensaje de Silo', cuya portada es también de un negro intenso. El título 'Mensaje de Silo', en letras de oro, comienza a resplandecer, cada vez sale más luz de las letras, luego de todo el libro y luego de Silo... La representación se vuelve cada vez más difusa, sólo quedará una luz más y más deslumbrante; y después, este "ser de luz" vuela hacia el cielo como un cometa.

Todo el día experimento una gran lucidez y mucha energía. Siento "la llamada" del Parque (ir a dormir en el Parque). Alrededor de las 5 de la mañana me despierto sin razón, pero unos minutos después nos anunciarán la muerte de Silo. Haré la relación con el sueño de la noche anterior y interpretaré que Silo había venido en mi sueño para avisarme de su partida hacia la Trascendencia y para darme una orientación más: trabajar con *El Mensaje de Silo*.

ANEXO 2

1/ SINTESIS DEL GRUPO DE ESTUDIO SOBRE SUEÑOS (2011)

Nuestro principal objetivo era la experimentación de ciertos procedimientos para inducir y dirigir los sueños; es decir, poner intencionalidad y reversibilidad en el nivel de sueño. De hecho, en los Apuntes de Escuela (Capítulo 4: El sueño y el trance), Silo recomienda técnicas que han sido probadas y validadas por varios grupos de estudios, en diferentes Parques de Estudio y Reflexión. En este sentido, recomendamos la lectura de la monografía de Pía Figueroa, *Investigación sobre Sueños* (cf. Bibliografía).

En nuestro retiro, que tuvo lugar poco después de la entrega de la Ascesis, nos motivó particularmente el aprender a inducir sueños con el Propósito (introducir o configurar el Propósito en el sueño, grabar el registro cenestésico del Propósito, etc.). Estos procedimientos fueron confirmados con gran asombro y, además, se han dado mecanismos de "comunicación de espacios" o "intersubjetividad" (similitudes de traducción, imágenes compartidas, etc.).

Durante este mismo retiro también realizamos análisis alegóricos de varios sueños significativos (inspirados en el método recomendado en *Autoliberación*), para concluir que las interpretaciones hechas en conjunto eran más ricas e inspiradoras.

No nos vamos a detener aquí para detallar los procedimientos que utilizamos en nuestro retiro (para ello, recomendamos consultar los trabajos antes mencionados en los cuales nos inspiramos); sin embargo, he aquí algunas observaciones y/o conclusiones que hemos rescatado.

Predisposición y procedimientos validados

La posición del cuerpo "boca arriba" para entrar en el sueño (posición inusual e incómoda para la mayoría de la gente) demostró ser apropiada para no zambullirse inmediatamente en un sueño demasiado profundo y vegetativo. Además, precisamente debido a la incomodidad, uno tiende a girar el cuerpo en el sueño para cambiar la posición, momento que uno puede asociar al "despertarse para anotar".

Para definir con lo que queremos soñar -copresencias con más carga-, hemos notado la eficacia de los pequeños "ritos" (por ejemplo, formular el propósito contándolo a alguien, y/o escribiéndolo en el cuaderno, y/o haciendo un pedido previo, etc.). Estos "ritos" van reforzando la claridad y la carga afectiva del propósito copresente.

El experimento permitió detectar una "mirada" que observa las secuencias de los sueños, lo que aporta una cualidad diferente a los sueños, en comparación con el sueño habitual, más pesado y vegetativo. Esta mirada es la que buscará las imágenes coincidiendo con el interés fijado, mientras que la carga afectiva es la que permite a la conciencia soñar en la dirección formulada. Observamos así las secuencias oníricas que arraigan en las traducciones de diferentes impulsos, en sensaciones y recuerdos, estando todos ellos al servicio del propósito determinado.

Todos los participantes pudieron recordar al menos un sueño por noche. Varias personas continuaron despertándose — para apuntar otros sueños — sin la ayuda del "binomio" (el binomio tiene la función de despertar a su compañero en el momento que detecta el movimiento ocular rápido (MOR) que indica el inicio del ciclo del sueño paradójico, es decir con sueños).

Validamos la importancia de anotar, sin censuras ni juzgamientos, todo lo que podamos recordar del sueño (todo tipo de imágenes y no sólo las visuales, la ubicación de las imágenes en el espacio de representación, los registros asociados, etc.). Es importante también tomar notas de los registros, pensamientos, ideas y comprensiones que surgen inmediatamente al despertar o más tarde en el día, y relacionarlos con los sueños de la noche. Por fin, observamos que el hecho de transcribir y/o contar el sueño a otra persona, ayuda a que las imágenes o secuencias olvidadas puedan aparecer más fácilmente.

Interpretación de sueños

Para interpretar los sueños inducidos intencionalmente se puede partir de la premisa de que soñamos con lo que nos habíamos propuesto. Así que la pregunta es: ¿cómo se relaciona este sueño con el interés fijado? Esto ayuda a evitar juicios apresurados y a no perder los significados en relación con la intención previamente mencionada. También evita la interpretación "psicológica" cuando en realidad se trata de otro plano. La conciencia siempre traduce con la materia que tiene a su disposición (almacenada en memoria); entonces uno debe ir más allá de la imagen para captar el registro y un significado más profundo o "abstracto" que la conciencia trata de traducir con dicha imagen.

El intercambio con otras personas ayuda mucho y amplía las posibilidades, tanto de entender los elementos del sueño como de conectarlos entre ellos y con la doctrina. De hecho, mientras algunos sueños no hayan sido comprendidos más profundamente, permanecen como "islas" (contenidos no integrados).

Descubrimientos y aprendizajes

Pudimos observar y grabar los registros sutiles de caída y subida de nivel, de los "subniveles", de las inercias, los arrastres, rebotes, etc.

Hemos aprendido a detectar mejor las copresencias y sus cargas asociadas; a seleccionar y cargar intencionadamente estas copresencias; incluso pudimos inducir copresencias durante el día para que luego actuaran de noche (lecturas, música inspiradora, etc.). Hemos validado que todos los niveles, incluso el de sueño, permiten el acceso a estados inspirados de conciencia.

Los sueños abren un nuevo campo de investigación, similar a la frecuencia "disciplinaria": al poner en marcha procedimientos nos damos cuenta de que hay todo un proceso repleto de impedimentos, de avances, de aciertos, de cambios... De hecho, gracias a algunos sueños, varias personas han podido detectar con mayor precisión sus impedimentos para avanzar en el trabajo de Ascesis, e incluso encontrar soluciones para superarlos. Trabajar con los sueños resulta ser una herramienta para fortalecer la Ascesis. Al hacerlo, estamos dando más dirección a nuestras copresencias y a nuestro sistema de representaciones y registros.

En resumen, los sueños nos dan muchos indicadores sobre ¿en que está nuestra conciencia?; y los sueños inducidos nos dan la oportunidad de fortalecer nuestra dirección, nuestro Propósito, nuestro estilo de vida, para acelerar nuestro proceso de cambio.

2/ SÍNTESIS DE LOS GRUPOS DE ESTUDIO (2016-2017)

El interés común era profundizar nuestra comprensión de la "naturaleza" de los sueños significativos y su relación con nuestro trabajo de Ascesis. Aparte de la revisión doctrinaria, en particular del funcionamiento de los niveles de conciencia (cf. Silo, *Apuntes de Psicología*), nos hemos centrado principalmente en tres aspectos:

- sueños significativos en relación al trabajo de Ascesis;
- indicadores de los sueños significativos;
- análisis e interpretación de los sueños significativos.

En cuanto al trabajo de análisis alegórico e interpretación de los sueños, continuó más allá de los tres retiros, con otros maestros (en total 25 personas).

1/ Los sueños significativos en relación con la ascesis:

- La significación de nuestros sueños en el contexto de la Ascesis
Los sueños son generalmente indicadores muy útiles del momento de proceso (¿en qué está mi conciencia?). Pueden confirmar nuestros avances y/o orientarnos para avanzar mejor (con el propósito, con la práctica, con el estilo de vida). Además, la fuerza de las imágenes del sueño permite grabar mejor los registros que normalmente son demasiado fugaces.
- El carácter intencional de nuestros sueños significativos
La mayoría de los sueños significativos no son "accidentales". En realidad este tipo de sueños ocurre a menudo como respuesta a pedidos formulados previamente, o como consecuencia del trabajo de Ascesis realizado durante el día o en los días anteriores; o bien porque el Propósito es tan poderoso que también invade el nivel de sueño; y finalmente, como consecuencia de un estilo de vida (acumulación de actos unitivos, actividades inspiradoras, conciencia de sí, etc.)

2/ Indicadores de sueños significativos

Estos criterios son muy similares a los de cualquier experiencia significativa que tengamos en otros niveles de conciencia (vigilia y semisueño); los ejemplos mas frecuentes son los siguientes:

- contenidos abstractos con significados profundos, fenómenos atípicos, paradojas, "otras leyes";
- superposición o concentración de múltiples significados (coexistencia de varios planos -por ej. psicológico, mítico, místico- y por consiguiente, diferentes interpretaciones posibles);
- pérdida momentánea del yo (interrupción, en medio del sueño, del "tren de imágenes" que luego vuelve);
- despertar sin "yo" y recomposición lenta de la identidad (quién soy, dónde estoy), y/o el registro de volver de "muy lejos";
- impacto inolvidable que perdura (se imponen los recuerdos del sueño y/o fuerte emoción/conmoción al evocar el sueño);
- registros de certeza aunque no se pueda demostrar nada;
- despertarse en un estado diferente, de calidad superior, que perdura durante todo el día o más tiempo aún (percepciones diferentes, más lucidez, comprensiones, ocurrencias, coincidencias);
- registro de "Absolutos" (Amor/Bondad/Fuerza/Libertad/Alegría/Fe) y una necesidad imperiosa de unidad (reconciliar, compartir, dar, transmitir).

3/ Interpretación de los sueños significativos

Para la interpretación es importante tener en cuenta el contexto en el que ocurrió el sueño, los acontecimientos y actividades de la vida cotidiana, el estilo de vida, el momento de proceso, las necesidades del momento, los pedidos repetidos... o sea, las copresencias que tienen más carga afectiva. El sueño puede ser influenciado también por las copresencias que operan durante el sueño mismo: los estímulos externos (temperatura, ruidos, olores, postura física) y los estímulos internos (digestión, respiración, etc.).

El contacto con el plano trascendental se produce en lo Profundo, su traducción en imágenes se da en una profundidad menor. Pero cuando el análisis alegórico y la interpretación del sueño son hechos sólo por el yo psicológico, desde un espacio periférico en 2D, corremos el riesgo de distorsionar esta experiencia espiritual y perder sus significados profundos. Por lo tanto, es necesario encontrar un espacio más profundo e inspirado desde el cual descifrar el sueño. Interpretar un sueño puede ser una experiencia tan importante como el sueño mismo. La comprensión profunda de los significados que dieron origen al sueño es una experiencia en sí misma.

Esta comprensión es indispensable para la integración de este contenido (que ha conmovido a la conciencia) para que no quede como una "isla" sino que, por el contrario, se integre en el proceso de ascesis y permita reforzarlo — como pasa también con las análisis de las transferencias y exploratorias —; porque nuestro interés está puesto en el cambio profundo más que en la multiplicación de experiencias significativas. Finalmente, es la integración de los sueños lo que permite incluirlos en los procedimientos de ascesis y en el estilo de vida (y no solamente el hecho de tener tales sueños).

No hay una interpretación "correcta" o "incorrecta". Un sueño puede tener varios niveles de interpretación. No hay una sola interpretación, una sola verdad (la visión de "blanco o negro" es sólo una forma de ver, una forma mental muy occidental). Sin embargo, no hay que confundir el registro de certeza (sabor de revelación, de verdad interior) en cuanto al significado de una experiencia onírica, con la interpretación que se hace de ella *a posteriori*. Mentalmente se puede jugar con los significados pero, en última instancia, lo que importa es el registro de "encaje".

La interpretación en grupo enriquece y amplía los puntos de vista porque se establecen más conexiones (inteligencia del conjunto). Escuchar a los demás evocando sus sueños produce resonancias, despierta nuestras propias experiencias. Pero al fin de cuentas, sólo el soñador mismo puede decidir, es él quien tiene la última palabra.

BIBLIOGRAFIA

OBRAS GENERALES

- AMMANN, L.A., *Autoliberación*. Ed. Altamira, Buenos Aires, 2004.
- BULKELEY Kelly, *Dreaming in the World's Religions (Los sueños en las religiones del mundo)*. En inglés. New York Press, 2008.
- DE BECKER Raymond, *Les machinations de la nuit (Las operaciones de la noche)*. En francés. Éditions Planète. 1965.
- ELIADE Mircea
Historia de las creencias e ideas religiosas, tomo II. Paidós Iberica, 1999.
Yoga, Inmortalidad y libertad. Ed. La Pléyade, Buenos Aires.
<https://mfrr.files.wordpress.com/2012/07/eliade-mircea-yoga-inmortalidad-y-libertad.pdf>
El chamanismo y las técnicas arcaicas del éxtasis. Edición Fondo de Cultura Económica. México, 2009. <http://libroesoterico.com/biblioteca/ESPECIALES1/Eliade-Mircea-El-Chamanismo-y-las-Tecnicas-Arcaicas-del-Extasis.pdf>
- ESNOUL Anne-Marie, *Les songes et leur interprétation (Los sueños y su interpretación)*. En francés. Éditions du Seuil. 1959.
- SILO
Apuntes de Psicología. Ulrica Ediciones, Rosario 2006. http://www.silo.net/es/collected_works/index
Experiencias Guiadas. SILO. Ed. Leviatán, Buenos Aires, 2012.
El Día del León Alado. SILO. Ed. Leviatán, Buenos Aires, 2016.
El Mensaje de Silo. SILO. Ulrica Ediciones. Rosario, Argentina. 2007.
<http://www.silo.net/es/message/index>
Comentarios al Mensaje de Silo. SILO. Centro de Estudios PPDV, 2009.
<http://silo.net/es/message/commentaries>
Las Cuatro Disciplinas. SILO. <http://www.parquepuntadevacas.net/matce.php>

MONOGRAFIAS

- BAUDOIN Claudie, *4 vías de predisposición a la adivinación en Mesopotamia y en el mundo helenístico*. 2012. www.parclabelleidee.fr/monographies.php
- BUSTOS Daniel, *Las prácticas de incubación en la antigua Grecia*. 2013. <http://www.parcoattigliano.it/dw2/doku.php?id=produzioni:maestri:start>
- ESPINOSA Juan, *Milarepa, Aproximación al budismo tántrico tibetano*. 2015. <https://www.parquetoledo.org/monografias-parques>
- FIGUEROA Pía, *Investigación Sueños*. 2007/2008. Versión ampliada 2015. <http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php>
- GRACIA ROMERO Lisandro, *Experiencias en el nivel de sueño*. 2012. <http://www.parquetortuguitas.org/p/centro-de-estudios.html>
- GRANELLA Francisco, *Raíces de la Disciplina Energética – India y contrafuertes del Himalaya*. 2005. <http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php>

- NOVOTNY Hugo
La conciencia inspirada en el chamanismo siberiano-mongol y el budismo tibetano en Buryatia y Mongolia, 2010. <http://parquecarcarana.org/producciones-de-escuela/>
La entrada a lo Profundo en Buda. Hugo NOVOTNY, 2009. <http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php>
Lugares del Buda en la India del norte: Bodh Gaya, Benarés, Nalanda Hugo NOVOTNY, 2015. <http://parquecarcarana.org/producciones-de-escuela/>
- ROHN Karen, *Raíces energéticas en la Experiencia profunda* en el Sur de India, 2002. <http://www.parquepuntadevacas.net/prod.php>
- WEINBERGER Ariane, *El paisaje onírico de 25 maestros como traducción del trabajo de ascesis*. En francés. 2017. www.parclabelleidee.fr/monographies.php

JAINISMO

- *The Kalpa Sutra*. En inglés. Herman JACOBI. 1884. <http://www.sacred-texts.com/jai/sbe22/index.htm>
- *Studies of the Bhagwati Sutra*. En inglés. J. Ch. SIKDAR. Research Institute of Prakrit, Jainology & Ahimsa, Muzaffarpur. Bihar. 1964.

HINDUISMO

- *The Vedas*. En inglés. Ralph Griffith, 1896. www.sacred-texts.com
- *Upanishads*. En inglés. Patrick Olivelle. 1989. www.sacred-texts.com
- *Brihadaranyaka Upanishad*. En inglés: Swami Krishnananda. Divine Life Society, Rishikesh, India, 1983 ; Swami Madhavananda. Advaita Ashrama, Mayavati, Almora, Himalayas, 1950. En español: Hugo Labate. <https://sites.google.com/site/vedantaenespanol/Home>
- *The Epics: Mahabharata-Bhagavad Gita, Ramayana*. En inglés. www.sacred-texts.com
- *Los Yogas Sutras de Patanjali*. <http://libroesoterico.com/biblioteca/Yoga/19702178-ebook-spanish-Yoga-Sutras-de-Patanjali.pdf>
- *Shiva Sutras – The Yoga of Supreme Identity*. En inglés. Jaideva SINGH, MLBD, Dehli, 1979.
- *Spanda Karika – The Divine Creative Pulsation*. En inglés. Jaideva SINGH, MLBD, Dehli, 1980.
- *Vijnana Bhairava*. En francés. Lilian SILBURN 1961. Édition Collège de France, Publication de l'Institut de Civilisation Indienne 1999.
- Sri AUROBINDO - Aurobindo Ashram https://www.aurobindo.ru/workings/sa/index_e.htm
En inglés:
Letters on yoga (Cartas sobre yoga) vol. I,II,III,IV.
En francés:
Lettres sur le yoga, vol. IV et V (éd. 1987) et VI (éd. 1990).
Les éléments sur le yoga (Elementos sobre Yoga). éd. 1953.
En español:
Bases del yoga. <http://sriurobindo.webcindario.com/basesyogaauro.htm>
La vida divina <http://sriurobindo.webcindario.com/lavidadivina2auro.htm>
Síntesis del Yoga <http://sriurobindo.webcindario.com/sinte2.htm>
- LA MADRE — Ed. Sri Aurobindo Ashram https://www.aurobindo.ru/workings/index_f.htm
Entretiens (Conversaciones) 1929-1956
Paroles de la Mère (Palabras) I et III
Quelques Réponses (Respuestas) I et II
En español:
Pensamientos y aforismos de Sri Aurobindo
https://www.aurobindo.ru/workings/ma/10/pensamientos_y_aforismos-1-290_sp.pdf

- BONNASSE Pierre, *Yoga-Nidra - La pratique du sommeil conscient (YN – La practica del sueño consciente)*. Éditions Almora, 2015.
- DALAL A.S., *Aurobindo et la Mère, Le yoga du sommeil et des rêves (El yoga de los sueños)*. Sri Aurobindo Ashram, Pondichéry, 2014.
- *Diccionario de sueños, visiones, símbolos...* (discípulos de Sri Aurobindo y la Madre) https://www.aurobindo.ru/workings/other/diccionario_sp.pdf
- FEUGA Pierre, *Le cœur dans la shivaïsme tantrique du Cachemire (El corazón en el Shivaísmo tántrico de Cachemira)*. En francés. Connaissance des religions. N° 57-58-59. <http://www.religioperennis.org/documents/feuga/Coeur.pdf>
- SANDERSON Alexis, *Shivaïsme et traditions tantriques (Shivaísmo y tradiciones tántricas)*. En francés Cahiers de l'Unité, n°1, 2016. <https://www.cahiersdelunite.com/shivaïsme-et-traditions-tantriques-1>
- SATPREM (Bernard Enginger), *Sri Aurobindo o la aventura de la conciencia*. https://www.aurobindo.ru/workings/other/satprem-la_aventura_de_la_consciencia.pdf
- Swami SATYANANDA, *Yoga Nidra*. Yoga publications, Munger, Bihar, India, 1976.
- WILKINS William, *Mitología hindu, védica y puránica*. Vision Libros - Barcelona 1980.

BUDISMO

- *Milindapanha — The questions of King Milinda*. En inglés. T.W. RHYS DAVIDS, 1890. <http://www.sacred-texts.com/bud/milinda.htm>
- *Nidana-Katha — Yataka tales*. En inglés. T.W. RHYS DAVIDS, New York : E.P. Dutton, 1925.
- *Lalita Vistara*. En francés. Traduction Ph. Ed. FOUCAUX, Éditeur Ernest Leroux, 1884.
- *Anguttara Nikaya*. En francés. <http://www.canonpali.org/tipitaka/suttapitaka/anguttara/anguttara.html>
- *Mahavastu*. En francés. Éditions Emile SENART. Imprimerie Nationale. Paris 1890.
- BAUTZE-PICRON Claudine, *The five Dreams of the Bodhisatta in the Murals of Pagan (Los cinco sueños del Buda)*. En inglés. Berliner Indologische Studien. 2003.
- WANGYAL Tenzin, *El Yoga de los sueños del Buda*. Editorial Pax México, 2004. <http://libroesoterico.com/biblioteca/Varios/VARIOS%203/132388500-EL-YOGA-DE-LOS-SUENOS.pdf>
- EVANS-WENTZ Walter, *Tibetan Yoga and secret doctrines (Yoga tibetano y doctrinas secretas)*. En inglés. Oxford University Press, New York, 1978. <https://selfdefinition.org/tibetan/Evans-Wentz-Tibetan-Yoga-and-Secret-Doctrines.pdf>
- *Vida de Milarepa*, trad. Iñaki Preciado Idoeta. Anagrama, Barcelona, 2004. <https://fr.scribd.com/doc/143461562/Vida-de-Milarepa>.
- NAMGYAL Takpo Tash, *Les Six Yoga de Naropa (Los seis Yogas de Naropa)*. En francés. Éditions Dervy. Paris 2011. ; En inglés *The Six Yogas of Naropa*. C.C. CHANG. Snow Lion Publications, New York, USA.
- NORBU Namkhai, *Le yoga du rêve (El Yoga de los sueños)*. En francés. Accarias, L'Orignal, 2012.
- SOGYAL Rinpoche, *El Libro tibetano de la vida y de la muerte*. Ediciones Urano, 1994. <https://mexico.siddharthasintent.org/assets/Mexico-documents/EL-LIBRO-TIBETANO-DE-LA-VIDA-Y-LA-MUERTE-Sogyal-Rimpoche.pdf>
- YOUNG Serenity, *Dreaming in the Lotus (Soñar en el Lotus)*. En inglés. Wisdom Publications, Boston 1999.