



Sobre los sueños

Por Lama Ole Nydahl

Extracto de una conferencia dictada por el Lama Ole Nydahl en noviembre de 1995 en la ciudad de San Francisco

Esta noche vamos a tocar un tema que es bastante interesante y sobre el cual me han preguntado mucho: los sueños. Algunas personas consideran que los sueños son muy importantes, tienen sueños fuertes y piensan que son muy significativos, mientras que otras personas no tienen tantos sueños y se preguntan por qué. Otras personas aprenden mucho a partir de sus sueños, mientras que algunas, simplemente los dejan pasar. Por eso tal vez sea bueno darle una mirada a todo el fenómeno de los sueños desde una perspectiva amplia, y gradualmente ir hacia el centro.

Por supuesto, los sueños son una expresión de la mente y si comenzamos por compararlos con los estados ordinarios de conciencia, podemos decir que su realidad es menor. Las cosas que experimentamos en la vida diaria son cosas que podemos compartir con los demás, que continúan de un día al siguiente y en las que se involucran el cuerpo, la mente y el habla. Por eso podemos decir que son más reales que los sueños y que nos proporciona más elementos para trabajar. De otro lado, lo que queremos decir en el budismo cuando afirmamos que el mundo es como un sueño es que nada perdura, todo aparece, existe y desaparece. Por ejemplo, nuestro mundo, el llamado mundo real, es visto como un sueño colectivo: el orgullo se manifiesta en todas las cosas sólidas que aparecen; de la ira colectiva aparece todo lo que fluye; del apego colectivo, surge el calor; de la envidia colectiva surge todo lo que se mueve como el viento y de nuestra ignorancia y confusión colectiva aparece la experiencia del espacio como algo que nos separa en vez de algo que nos contiene. Otra de las razones para llamar a este mundo un sueño es que lo único que podemos experimentar es lo que los sentidos nos muestran. Por ejemplo, no tenemos sentidos que perciban la radioactividad (tal vez algún día sean necesarios, pero hoy no los tenemos). Por encima de cierta vibración sólo vemos blanco y por debajo de ella sólo vemos negro o no vemos nada. También está el hecho de que no vemos las cosas como son: si estamos contentos todo es bello y agradable; si estamos infelices todo es terrible y difícil y esto no es así porque el mundo se esté volteando boca abajo o las cosas estén cambiando, sino porque somos nosotros los que estamos viendo a través de lentes negros o rosados. De esta manera, podemos decir que cada uno está viviendo sueños individuales dentro de un gran sueño colectivo. De nuestro subconsciente aparecen este universo y todos los demás universos, y dentro de ese universo que aparece experimentamos a través de nuestro subconsciente los distintos estados mentales y los mundos en los que vivimos. Por eso decimos que la vida es como un sueño, pero un sueño muy real porque el cuerpo y el habla están involucrados y porque tenemos algo que se podría llamar control intersubjetivo, es decir, podemos comprobar las cosas entre nosotros, podemos ver si esto es verde comparándolo con lo que los demás ven y de esta manera ponernos de acuerdo en lo que es verde o amarillo, por ejemplo.



El sueño que tenemos por la noche es sólo mente. Cuando soñamos dormidos, las cosas están sucediendo en la mente y no las compartimos con los demás. De otro lado, hay algo de sabiduría en los sueños porque en ellos somos más conscientes de la naturaleza irreal de las cosas. La facilidad con la que nos ganamos un millón de dólares o lo perdemos nos muestra una inmensa sabiduría para comprender la naturaleza de nuestra mente. Es decir, hay un entendimiento sobre la naturaleza de la mente en los sueños que no tenemos en nuestra vida diaria porque estamos atrapados en todas estas experiencias compartidas, en los pensamientos, en las palabras, en los símbolos que se comparten en este momento y en este lugar y por eso las cosas se vuelven más sólidas y no experimentamos la frescura y el juego libre de la mente que de lo contrario deberíamos experimentar. Por eso los sueños que tenemos cuando dormimos son diferentes. Claro está que hay enfermedades mentales en las que la mente consciente es invadida en forma descontrolada por la mente subconsciente, pero eso es otro asunto.

Pregunta: ¿Crean karma los sueños?

Respuesta: Los sueños no crean gran cantidad de karma. Son más bien el resultado de éste; las cosas saliendo en vez de entrando, las cosas saliendo a la superficie de la conciencia.

Volviendo a los sueños que tenemos por la noche, entonces es bueno saber desde el principio que sólo la última parte de éstos es realmente útil para nosotros. La primera parte del sueño tiene que ver más con las impresiones del día que tenemos que organizar de distintas maneras; les tenemos que encontrar distintos sitios en el subconsciente. Por ejemplo, si uno llena la mente con gran cantidad de violencia y odio durante el día, para poder sobrevivir, realmente necesita este primer período, donde todas las experiencias dañinas de la mente puedan ser suavizadas y organizadas en sus correspondientes casillas, de tal manera que no nos golpeen directamente. Entonces, para personas que viven estresadas o que no están contentas con lo que hacen, esta primera parte del sueño es muy importante. Luego viene el segundo período que es más o menos hacia la media noche. Este es el período en el que la gente puede a veces tener pesadillas. En cuanto a las pesadillas puede haber dos razones para ellas: una es que realmente puede haber algo allá afuera, alguna energía a la que le debemos algo o que no le caemos en gracia o le hicimos daño anteriormente. Sin embargo, en la mayoría de los casos yo diría que es que la energía se profundiza tanto en el canal central del cuerpo, se va tan al centro, que la respiración se des acelera y la mente comienza a pensar que se va a morir, ante lo cual el cuerpo reacciona produciendo adrenalina para aumentar la respiración. Con la producción de adrenalina, la mente comienza a crear alucinaciones y uno comienza a pensar que algún demonio se le subió encima. Yo sólo puedo hablar de lo que he oído pues nunca he tenido una pesadilla.



Pregunta: Sé de lo que está hablando porque a mí me sucede y es terrible. Me pregunto si se deberá al apego y al temor a la muerte.

Respuesta: Usted ya tiene el phowa así que se puede olvidar de eso, ya no lo necesita. Probablemente son viejos hábitos, pero básicamente creo que es falta de oxígeno. La energía se va tan hondo que la reacción es producir adrenalina y, entonces, surgen cosas como las pesadillas.

Pregunta: ¿Será el exceso de dicha, de bienestar, que es demasiado para uno y se torna en terror? ¿El gozo es tanto que se puede volver terror?

Respuesta: ¿Está conectado lo que usted describe con alguna experiencia en el cuerpo en particular?

Pregunta: Sí, con experiencias fuera del cuerpo.

Respuesta: Bueno, si se tienen experiencias que son maravillosas, que se sienten muy bien, y luego se tornan en alguna otra cosa, lo mejor es decirse a sí mismo una y otra vez: "No hay mente, no hay problema. Mi mente es sólo espacio, no puede ser lastimada de ninguna manera, no puede ser dañada" y meterse completamente dentro de la experiencia y gozarla. Es el ego tratando de agarrarse. Bótelo como cuando se tira en un salto de bongy. Es sólo un empujón. En la segunda etapa de los sueños uno puede sentir presión o simplemente seguir de largo. Algunos de nosotros raramente nos acostamos antes de las 3 de la mañana porque hay mucho que hacer y, entonces, nos perdemos esta fase. Pero si hacemos lo que nos gusta durante el día no nos volvemos neuróticos. Si no nos queda tiempo para organizar las experiencias del día, pero estamos contentos con ellas no importa tanto. Estarán bien. No hay nada que proteger.

Luego está la tercera parte de los sueños, la parte realmente importante. Las cosas que suceden y que pueden, de alguna forma, apuntar hacia el futuro. Aquí hay distintas fases: hay una que es precisamente antes de que uno se despierte, la cual con frecuencia trae sueños que se cumplen en el futuro inmediato. Hay otra que es cuando ya estamos despertando y apunta a un futuro un poco más lejano. Esto funciona incluso si hemos puesto el despertador, con tal de que sepamos que está puesto porque entonces la mente subconsciente cuadra las cosas y pasa a través de sus fases comunes y corrientes. Si la mente subconsciente sabe que uno tiene que levantarse a cierta hora, organiza las cosas de tal manera que uno pasa por todas las etapas.

Pregunta: ¿Qué sucede cuando uno se despierta y vuelve a dormirse?

Respuesta: Probablemente continúa con lo mismo a menos que realmente se despierte. Si uno se levanta y hace algo, tal vez un nuevo ciclo empiece.

Hay distintas maneras de saber si los sueños son importantes o no, si la mente se está diciendo algo a través de los sueños. Si un sueño tiene colores es más



importante que uno que no los tenga. También los sueños con movimientos ascendentes son mejores porque significa que las energías en el cuerpo están ascendiendo y esto es signo de buen karma, mientras que los movimientos descendentes no son tan buenos. Aquí nos referimos a un nivel mundano en el que podemos saber si los sueños son útiles o no.

Hay mucha gente que tiene dificultades con el libre albedrío y las distintas formas de adivinación. Se preguntan cómo encajan estas cosas y el karma. El karma es causa y efecto. Siempre y cuando un efecto no se haya producido, se pueden cambiar las causas y hacer algo con ellas. Claro que hay karmas que ya sucedieron como el código genético que tenemos, los padres de los que provenimos: el que ellos hayan tenido vidas cortas o largas, y lo que esto influye en nosotros es muy difícil de cambiar. Si nuestros padres vivieron sólo hasta los 50 años, tal vez tomando muchas vitaminas podamos llegar hasta los 70, pero si nuestros padres vivieron hasta los 90 años probablemente nosotros lleguemos a los 70 sin mucha dificultad. Hay muchas cosas que ya sucedieron, los genes, la inteligencia, la educación y demás, pero aparte de esto hay un área de libertad. La gente pregunta cómo se pueden soñar cosas que van a pasar cuando las cosas se mueven del pasado al presente y al futuro. Esto sucede porque el pasado, el presente y el futuro ocurren dentro del espacio. Son como las olas del océano: se mueven de acá para allá y de allá para acá, pero hay algo continuo. Todo ocurre dentro del espacio de la consciencia. Lo que sucede cuando yo hago adivinaciones o ustedes tiran el I Ching, por ejemplo, o tienen sueños premonitorios es que a través de distintos métodos, como el deseo de ayudar a los demás o la sabiduría del I Ching o de distintos oráculos tibetanos, uno puede moverse fuera de este continuo al punto de que sabe qué es lo que va a suceder. En ese caso, uno está por fuera del pasado y del futuro personal y dentro de la consciencia en sí. Algunas personas piensan que si esto es así no puede haber libertad. Sin embargo, eso no tiene nada que ver con el libre albedrío. Podemos ir de aquí a allá y ser totalmente libres de hacer lo que queramos. No obstante, en cierto momento vamos a estar en cierto lugar. Sin importar a dónde vayamos, siempre vamos a estar en un cierto lugar en un cierto momento y éstas son las posibilidades que tenemos. Pero es así como la intuición funciona: uno se sale del pasado, el presente y el futuro, de la causalidad, la dirección y ve desde un nivel que está fuera de todo eso, más o menos con cierta claridad, qué es lo que va a pasar, cuál es la tendencia en un cierto momento y en un cierto lugar. Y es así como funcionan los sueños, es así como hay gente que puede tener sueños en los que ve qué es lo que va a suceder.

Pregunta: ¿Se pueden cambiar las tendencias?

Respuesta: Sí, las tendencias se pueden cambiar siempre y cuando sea antes de que se haga la adivinación. Una vez que se ha hecho, uno está mirando para afuera.

Lo más importante de saber de los sueños, es lo que uno siente cuando se despierta. Aquí no nos debemos malentender: si uno en el sueño mata toda clase



de gente y cuando se despierta se siente maravilloso, no quiere decir que uno encontró su verdadera naturaleza y resulta que es un sádico o algo así. Lo que quiere decir es que uno ha estado destruyendo toda clase de obstáculos en la mente que se manifiestan de esa manera. Y si uno sueña ayudando a viejitas a cruzar la calle y se despierta sintiéndose no tan bien, de pronto es que está pensando en cómo meterse en su testamento o herencia. Entonces, es el sentimiento que uno tiene al despertarse lo que más importa en el sueño. Esto en lo que se refiere a los sueños mundanos, a los sueños que tienen que ver con las imágenes en el espejo, con las cosas que suceden. Sin embargo, hay otro tipo de sueños que deberían hacernos sentir muy contentos: los sueños que apuntan a nuestra naturaleza búdica, a nuestra iluminación. Estos son sueños con nuestro lama, sueños con aspectos búdicos, sueños con iniciaciones o en los que vemos mucha luz o recibimos bendiciones, oímos mantras, caminamos dentro de mandalas o cosas por el estilo.

Estos son signos muy positivos. Quieren decir que hay sitios en nuestra mente donde el polvo se ha hecho tan delgado que la verdadera naturaleza de la mente, la naturaleza búdica, se está comenzando a manifestar. Oír mantras cuando dormimos, ver al lama o a los budas es algo muy bueno. Lo que quiere decir es que nuestra conexión con la naturaleza búdica es estrecha y también significa que cuando muramos estas experiencias surgirán de nuevo y seremos como una argolla y la energía de los campos búdicos como un gancho y seremos halados a distintos estados de bienaventuranza y significado. Sin embargo, lo más importante cuando miramos los sueños es poder transportar el sentimiento onírico a la vida de vigilia. Es poder permanecer en ese estado en el que sentimos que no podemos ser heridos, donde siempre hay mucho espacio alrededor de las situaciones, donde tenemos mucha libertad de traer ese sentimiento a la vida, donde nos recubrimos de teflón. Esto nos protegerá de muchas maneras. Si podemos ver que lo que tenemos es un sueño individual dentro de un sueño colectivo, si podemos experimentar el espacio que hay alrededor de las cosas y si podemos ser conscientes de esto, entonces estaremos muy bien protegidos, tendremos un excedente y ningún límite para lo que podamos hacer por los demás. No tendremos que protegernos demasiado y esto libera gran cantidad de energía para poder trabajar por los demás, que es lo que realmente importa. Si podemos ver las cosas como un reflejo en el agua, como un sueño, como una película, como algo que va y viene y al mismo tiempo mantener ese estado gozoso y libre de temor que es nuestra verdadera naturaleza, entonces podremos hacer algo por los demás, algo realmente importante.

From: Mandala No. 13 (1998)