

## Sueños Lúcidos y Meditación

B. Alan Wallace

Santa Barbara Institute for Consciousness Studies

([www.sbinstitute.com](http://www.sbinstitute.com))

Desde la antigua Grecia, los filósofos han sabido de la posibilidad de los sueños lúcidos —es decir, reconocer que estás soñando *mientras* se está en el estado de sueño— y los teólogos, desde la época de San Agustín, también han sido conscientes de este tipo de sueños. Pero fue solo a partir de la década de 1980 cuando los sueños lúcidos entraron en el terreno de la investigación científica legítima, en gran medida como resultado de los estudios llevados a cabo por Stephen LaBerge y otros psicólogos en la Universidad de Standford. Esta investigación ha revelado mucho sobre la naturaleza de los sueños lúcidos, y ha aportado muchas técnicas prácticas para aprender a inducir estos sueños y a incrementar su frecuencia, duración y claridad.

Pero dicha investigación fue precedida, y de muchas maneras superada, hace siglos por los contemplativos budistas en el Tíbet. Como Stephen Laberge comenta, “En el ‘Techo del mundo’, ya desde el siglo 8 d. C., los budistas tibetanos practicaban una forma de yoga diseñada para mantener una conciencia completamente despierta durante el estado de sueño. Con estos yoguis tibetanos del sueño, encontramos por primera vez a personas que poseen un conocimiento basado en la experiencia e inequívoco de los sueños, considerándolos

como la mera creación mental de la persona que sueña. Este es un concepto que está totalmente a la altura de nuestros descubrimientos científicos y psicológicos más recientes.”<sup>1</sup>

En el budismo tibetano, la práctica del yoga del sueño se lleva a cabo dentro de un contexto más amplio: intentar comprender la mente y las verdaderas causas internas del sufrimiento y de la felicidad genuina. La estructura general de la teoría budista y de la práctica son las Cuatro Verdades Nobles: (1) reconocer la realidad del sufrimiento; (2) eliminar las causas fundamentales internas del sufrimiento, que son el aferramiento, la hostilidad y el engaño; (3) reconocer la posibilidad de la cesación del sufrimiento y de su origen; y (4) seguir el camino de la purificación espiritual y de la transformación, que tiene como resultado esa libertad.

La base de toda la práctica budista es la ética, que puede ser resumida en “evitar infringir daño sobre ti mismo o los demás, y ser de ayuda cuando surja la oportunidad”. La siguiente fase de la práctica es aprender a equilibrar la mente, y un aspecto central de este entrenamiento mental es el refinamiento de la atención. Esto requiere de métodos para incrementar la estabilidad y la vividez de la atención, calmando la mente para que uno pueda mantener una conciencia continuamente enfocada y clara. Como el Buda declaró, “La mente que se ha establecido en la ecuanimidad llega a conocer la realidad tal cual es”<sup>2</sup>. Entonces una mente con dicho equilibrio puede usarse para explorar la naturaleza de la mente, así como los orígenes y el potencial de la conciencia humana. Aquí es dónde aparece la antigua tradición del yoga del

sueño. Los físicos experimentales conducen su investigación en laboratorios que están compuestos en su totalidad por fenómenos físicos. Del mismo modo, los contemplativos budistas que dominan la disciplina del yoga del sueño son capaces de usar el estado de sueño como base para investigar la mente, ¡y su laboratorio está compuesto íntegramente por formaciones de la conciencia! El primer paso en esta práctica es aprender a reconocer el estado de sueño por lo que es mientras se está soñando. Al principio, nuestros sueños lúcidos están sujetos a tener una duración corta, ¡ya que uno se entusiasma tanto que se despierta rápidamente! Pero con tiempo y práctica, uno aprende a estabilizar la mente y a mantener la lucidez, y esto abre muchas posibilidades para explorar el estado del sueño.

Lo primero que hay que comprobar es: ¿hasta qué punto se puede cambiar el contenido y los eventos del sueño a voluntad? Los contemplativos budistas han descubierto que la única limitación en la maleabilidad de los sueños es el alcance de nuestra propia imaginación. Además, cuando se llega a comprensiones más profundas sobre la naturaleza de los sueños, se puede descubrir que nada en el sueño puede dañar. Todo es simplemente una manifestación de nuestra mente, e incluso las imágenes y los eventos más horribles no son más peligrosos que los espejismos o los reflejos en un espejo.

Un paso más en la práctica del yoga del sueño es permitir que el sueño se desvanezca, pero sin perder la claridad de nuestra conciencia. En un sueño, todos nuestros sentidos físicos ya se encuentran apagados, así que cuando la imaginería del sueño desaparece, se evapora en el espacio

vacío y luminoso de la conciencia misma. Esta es una oportunidad única para explorar “la luz clara del sueño”, en la que se experimenta la conciencia sin el recubrimiento de las imágenes sensoriales y de las construcciones mentales. De esta forma, podemos empezar a explorar la naturaleza de la conciencia misma, y observar cómo adopta diferentes modalidades y formas cuando nuestros sentidos físicos y capacidades cognitivas son estimulados. Las investigaciones modernas de los sueños lúcidos distinguen claramente entre el estado despierto y el estado de sueño, y reconocer esta distinción juega un papel importante en sus técnicas para inducir los sueños lúcidos. Pero, en cierto modo, la conciencia mientras estamos despiertos y durante el sueño es más similar de lo que podríamos esperar. Como comenta Stephen LaBerge, “Soñar puede verse como el caso especial de percepción sin las limitaciones de la entrada sensorial externa. Por otro lado, la percepción puede considerarse el caso especial del sueño limitado por la entrada sensorial.”

Los paralelismos entre estar despierto y soñar son explorados en gran profundidad por los budistas tibetanos, que han llegado a la conclusión de que, en comparación con los seres espirituales iluminados, las personas normales viven en un estado semejante a un sueño.

Cuando se le preguntó al Buda si era un hombre o un dios, él contestó, “Estoy despierto”, y este es el significado de la palabra Buda: “el que ha despertado”.

Lecturas adicionales :

Gyatrul Rinpoche (2002) Meditation, Transformation, and Dream Yoga. Trans. by B.

Alan Wallace & Sangye Khandro. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.

LaBerge, Stephen & Howard Rheingold. (1990) Exploring the World of Lucid Dreaming. New York: Ballantine.

LaBerge, Stephen. Ph.D. (1985) Lucid Dreaming: The Power of Being Awake & Aware in Your Dreams. New York: Ballantine Books.

----. (2003) "Lucid Dreaming and the Yoga of the Dream State: A Psychophysiological Perspective." In Buddhism and Science: Breaking New Ground. Edited by B. Alan Wallace. New York: Columbia University Press, pp. 233-258.

----. (2004) Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life. Boulder, CO: Sounds True.

Tenzin Wangyal Rinpoche. (1998) Tibetan Yogas of Dream and Sleep. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.

Francisco J. Varela, ed. (1997) Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama. Trans. by Thupten Jinpa & B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications.

Submitted to Randy Rosenberg, project curator, 510-451-6610

Randy@RosenbergArt.com

1 Stephen LaBerge, Ph.D. (1985) *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake & Aware*

in *Your Dreams*. New York: Ballantine Books, p. 23.

2 Cited in Kamalashila's *First Bhavanakrama*, G. Tucci (ed.), in his *Minor Buddhist*

*Texts, Part II*. Rome, 1958, p. 205.

3 Stephen LaBerge, Ph.D., *Lucid Dreaming*, p. 14.