

El sueño lúcido y el yoga tibetano de los sueños
para la visión y la transformación

SOÑAR QUE ESTÁS DESPIERTO

B. Alan Wallace

SOÑAR QUE ESTÁS DESPIERTO

B. ALAN WALLACE

SOÑAR QUE ESTÁS DESPIERTO

El sueño lúcido y el yoga tibetano
de los sueños para la visión y la
transformación

Traducción:

J. Carlos Baltasar Cifre



EDICIONES DHARMA

www.elboomeran.com

Publicado por acuerdo con Shambhala Publications, Inc.,
4720 Walnut Street, Boulder,
CO 80301, USA

Título original: Dreaming yourself awake,
by B. Alan Wallace

Traducido por Juan Carlos Baltasar Cifre

1ª edición: Agosto 2019
© Ediciones Dharma, 2018
Elías Abad, 3 bajos
03660 Novelda (Alicante) 96 560 32 00
pedidos@edicionesdharma.com
www.edicionesdharma.com

Diseño de la portada:

Marc Alongina

Fotografía portada © Sara Frost
Fotografía solapa © Sarah Orbanic

ISBN: 978-84-120884-0-3

Depósito legal: A 353-2019

Impreso en España por: Ulzama Digital S.L

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor o el propietario del Copyright.

Contenido

Introducción	9
PRIMERA PARTE. El Sueño Lúcido	
1. La quietud meditativa.....	19
2. La teoría del sueño lúcido.....	39
3. La práctica del sueño lúcido	57
4. Habilidad en el sueño lúcido	75
SEGUNDA PARTE. El yoga de los sueños	
5. El universo del yoga de los sueños	89
6. Las prácticas diurnas del yoga de los sueños.....	103
7. El yoga de los sueños nocturno.....	119
TERCERA PARTE. Juntándolo todo	
8. Trabajando con los sueños	137
9. Práctica individual y preguntas infrecuentes	145
10. Soñar que estás despierto.....	157
Notas.....	175
Glosario.....	185
Bibliografía seleccionada.....	191

Introducción

En todas las grandes tradiciones espirituales en las que la meditación juega un papel importante, la consigna es “¡despierta!”. De esta llamada se hace eco la ciencia occidental de la psicología. La suposición es la de que a lo largo de nuestras vidas hemos estado durmiendo, en esencia, soñando. Por supuesto que si caminamos dormidos por la vida sin duda nos daremos de bruces contra realidades que no vemos. Dadas las incertidumbres de la vida, necesitamos estar tan despiertos a sus oportunidades y peligros como sea posible. *Soñar que estás despierto* está dirigido tanto a nuestro despertar de la vida-como-sueño tal como es, como a volverse lúcidamente consciente mientras soñamos por la noche. Ambas situaciones, y nuestro despertar dentro de ellas, están íntimamente conectadas. Tal despertar lleva consigo la obtención de la claridad y la libertad que forman la base de la felicidad genuina.

¿Qué relación hay entre el despertar espiritual y el sueño lúcido? En ambos casos estás dolorosamente consciente del despliegue de tus experiencias en el momento presente. No eres arrastrado por pensamientos y emociones que te distraen. Puedes observar su aparición, continuidad, transformación, y disolución con perfecta claridad. Como un gran maestro de ajedrez, tu mente está totalmente enfocada, segura y sin enturbiarse. Tal claridad es la puerta a la libertad interior. Despierto al potencial de cada situación, te vuelves maestro de tu destino. La práctica del sueño puede incrementar la creatividad, solucionar problemas, curar emociones, o proporcionar un teatro interno fulgurante, el entretenimiento exclusivo último.

También puede ser una ayuda valiosa para el logro del despertar espiritual.

¿Cómo es el hecho de estar lúcidamente consciente de que se está soñando? El filósofo y físico inglés del S. XVII Sir Thomas Browne, quién podía ser testigo de sus sueños y controlarlos como un director de película, dijo: “En un sueño compongo una comedia completa, contemplo la acción, me doy cuenta de las chanzas y río mi autoconsciencia...” Otro inglés del S. XVII, Samuel Pepys, describe el potencial erótico del sueño lúcido: “Tenía mi Lady Castlemayne en mis brazos y podía usar todos los coqueteos y todo el deseo con ella, y luego soñar que no era posible estar despierto, sino que tan sólo era un sueño.” El antropólogo-chamán y autor de éxito Carlos Castaneda recibió de su maestro la instrucción de mirar sus manos mientras estaba soñando. Cuando por primera vez logró esto se encontró en un paisaje surrealista e imponente. Castaneda reivindica haber alcanzado la maestría en el “arte de soñar” hasta el punto de que podía visitar otros mundos.

Soñar que estás despierto integra los dos enfoques más efectivos a la práctica del sueño, el sueño lúcido, tal como se ha desarrollado y perfeccionado por la ciencia de la psicología, y el yoga de los sueños del budismo tibetano. Juntos te llevarán a despertar un cambio en tu vida.

EL SUEÑO LÚCIDO

El sueño lúcido es simplemente ser consciente de que estás soñando. Mucha gente, especialmente en la infancia, ha tenido sueños lúcidos y los han descrito. A menudo hay, en los sueños lúcidos, una especie de euforia al descubrir que estás soñado *ahora mismo*, una excitación tan intensa que puede provocar que te despiertes. Si eres capaz de mantener tanto el sueño como tu conciencia de él, llegará una gran sensación de libertad. Sabiendo que las imágenes del sueño son insubstanciales, puedes caminar a través de paredes soñadas o escapar a la ley de la gravedad o volar sobre vívidos paisajes imaginados. Con entrenamiento puedes moldear el ambiente según tus deseos.

Cosas pequeñas pueden volverse grandes, objetos grandes encogerse a voluntad. El único límite es tu imaginación. Una vez que un gran control ha sido desarrollado puedes usar el espacio del sueño como laboratorio para conseguir visiones psicológicas, superar miedos, hacer trabajos creativos, entretenerte, o meditar en el ambiente virtual de tu elección.

La ciencia del sueño lúcido es un sistema de teoría y práctica desarrollado recientemente dentro del campo de la psicología. Aunque ha tenido predecesores importantes, Stephen LaBerge, que recibió su doctorado en psicología en la universidad de Stanford, es el exponente más destacado del sueño lúcido. A finales de los 80, LaBerge fue el primero, mientras hacía su tesis de investigación en Stanford, en demostrar a la comunidad científica que uno puede estar conscientemente despierto mientras está soñando. Aunque a lo largo de la historia muchas personas habían informado sobre los sueños lúcidos, los psicólogos asumían que estos eran falsos recuerdos, que la gente realmente se había despertado por la noche y por la mañana había creído erróneamente que habían sido conscientes de soñar. LaBerge está extremadamente dotado como soñador lúcido y es capaz de tener sueños lúcidos a voluntad, una habilidad que tuvo naturalmente en la infancia y que perdió durante la adolescencia, para luego recuperarla deliberadamente como estudiante de posgrado. Como parte de su investigación ideó un método basado en movimientos específicos de los ojos mientras estaba soñando para que sus colegas de investigación supieran que estaba consciente dentro de sus sueños. Este método demostró la existencia del sueño lúcido.¹

Mientras estaba en Stanford, LaBerge desarrolló métodos más efectivos de despertar en sus sueños y de sostenerlos y vivificarlos. La investigación continua, incluida la interacción con personas que no eran expertas pero con interés en el tema, llevó a la publicación de varios libros famosos sobre el sueño lúcido (incluidos *Soñar lúcida-mente*, *Explorar el mundo del sueño lúcido* y *Sueño lúcido: una guía concisa para despertar en tus sueños y en tu vida*). Debido en gran parte al trabajo de LaBerge, la realidad del sueño lúcido ha sido reconocida generalmente en el campo de la psicología. Conocí a

Stephen LaBerge en 1992 cuando yo era un estudiante de posgrado en estudios religiosos en Standford. Mi investigación se centró en el desarrollo contemplativo de la atención. Cuando Stephen y yo hablamos sobre nuestra investigación, ambos vimos inmediatamente que nuestro trabajo era complementario. A final de los años 90 empecé a colaborar con Stephen en talleres públicos de diez días de duración que incluían el entrenamiento de la atención y la práctica del sueño.

EL YOGA DE LOS SUEÑOS

Históricamente, el budismo tibetano parece haber explorado el yoga de los sueños y del dormir de una manera más exhaustiva que otras tradiciones contemplativas. El yoga de los sueños es parte de una tradición espiritual cuyo objetivo es el despertar completo llamado “iluminación.” Una experiencia más allá de nuestra manera normal y racional de comprender; se dice que la iluminación completa incluye el conocimiento de toda la realidad en toda su amplitud y profundidad. Y está unida a su vez a una compasión que lo abarca todo, un amor profundo por todos los seres. A veces la iluminación es descrita como una experiencia de sabiduría y gozo no-dual. Como sabor real de la iluminación, ese retrato nos deja con más preguntas que respuestas, pero debe ser un logro formidable.

En la tradición budista tibetana —el estilo de espiritualidad contemplativa con el que estoy más familiarizado— el yoga de los sueños comprende una serie de prácticas espirituales avanzadas que actúan como una ayuda poderosa a despertar del samsara. El samsara puede ser descrito brevemente como la experiencia similar a un sueño, de una vida tras otra, impulsada por la ignorancia. Esto, de acuerdo con el budismo (y otras tradiciones espirituales), es nuestro modus operandi normal. La ignorancia y las visiones distorsionadas tejidas desde ella son, para el budismo, la fuente de todo sufrimiento. La verdadera y última felicidad, por otro lado, es el resultado de la eliminación de la ignorancia, de despertar del sueño del samsara. Un buda, un iluminado, significa literalmente “aquél que está despierto.”

Las prácticas del yoga de los sueños están basadas sobre una teoría en tres niveles de la consciencia. Según esta visión, el nivel más burdo y superficial de consciencia es lo que nosotros en occidente llamamos psique. La psique comprende los cinco sentidos físicos junto con los fenómenos mentales conscientes e inconscientes: pensamientos, sentimientos, sensaciones y demás. Esta es nuestra mente ordinaria, condicionada. La psique surge de un nivel intermedio más profundo, la consciencia substrato. Esta es descrita como una corriente mental sutil que contiene los hábitos latentes, tendencias y actitudes que se remontan a vidas anteriores. La capa más profunda y fundamental, la consciencia primordial —que engloba tanto la psique como la consciencia substrato— es un nivel último de sabiduría pura en la que la mente “interna” y el mundo fenoménico “externo” son no-duales. La realización de la consciencia primordial es la puerta de entrada a la iluminación completa.

El yoga de los sueños busca la penetración gradual hasta la consciencia primordial mediante el hecho de darse cuenta de que todo, incluido uno mismo, emerge desde la naturaleza de esta base primordial, esta base iluminada. Las prácticas específicas del yoga de los sueños permiten explorar y comprender de forma profunda la naturaleza y el origen de los fenómenos mentales de la psique, penetrar hasta su fuente —la consciencia substrato, o la base de la mente ordinaria— y finalmente reconocer y morar en la consciencia primordial. Aunque este proceso se inicia durante el dormir y el soñar, el yoga de los sueños implica prácticas empleadas durante la vigilia y apunta al despertar de nuestra vida completa —de día y de noche— del sueño del samsara.

Mi primer encuentro con el yoga de los sueños fue en 1978 cuando traducía para occidentales que estaban asistiendo a enseñanzas sobre el yoga de los sueños impartidas por Zong Rinpoche, un eminente lama tibetano. Explicó que el yoga de los sueños es una de las prácticas avanzadas de un grupo de prácticas llamado los Seis yogas de Naropa y que requiere una base sólida de meditación. Siguiendo su consejo, me involucré en las prácticas básicas antes de intentar el yoga de los sueños. En 1990 recibí instrucciones sobre el

yoga de los sueños de otro reverenciado maestro tibetano, Gyatrul Rimpoché. Dos años después un amigo me pidió que le enseñara esta práctica. Pregunté a Gyatrul Rimpoché si debía enseñarla, y me dio su permiso. Durante los años que he estado practicando y enseñando el yoga de los sueños, mi sentido de reverencia y respeto por esta práctica no ha hecho más que crecer. Esta es una de las tradiciones esenciales del budismo tibetano, y tiene implicaciones enormes tanto para nuestra comprensión de la realidad como para nuestro desarrollo espiritual.

EQUILIBRAR EL YOGA DE LOS SUEÑOS Y EL SUEÑO LÚCIDO

Mi experiencia como practicante así como maestro del yoga de los sueños y del sueño lúcido me ha enseñado que se complementan una a otra. Este será el enfoque de este libro. Tal vez la clave más importante para desarrollar las habilidades del sueño lúcido, así como para alcanzar un nivel estable en el que las técnicas más avanzadas del yoga de los sueños puedan ser incorporadas, es la práctica de shamatha, o quietud meditativa. Comprendiendo un soberbio rango de métodos para el entrenamiento de la atención, shamatha no es una práctica únicamente budista. Se encuentra en una amplia variedad de tradiciones contemplativas y no requiere adherirse a ningún credo religioso ni filosófico. Por otra parte, es extremadamente beneficiosa tanto para el cuerpo como para la mente, proporcionando relajación, alivio del estrés y curación, junto con la agudización de las habilidades de la atención.

Con shamatha, la idea básica es incrementar la propia concentración relajada hasta el punto en el que uno puede fácilmente sostener la atención en un objeto elegido. La concentración en el fluir de la respiración —un método favorito de Buda— es una de estas técnicas. También puede uno concentrarse en una imagen visual real o imaginada, las sensaciones corporales, los fenómenos mentales, o la consciencia misma. Una vez logrado cierto grado de estabilidad en shamatha, las habilidades requeridas para tener éxito en el sueño lúcido y en el yoga de los sueños llegan mucho más fácilmente.

PRÁCTICA INDIVIDUALIZADA

Finalmente, es importante adaptar la información y las técnicas contenidas en Soñar que estás despierto a tus propias necesidades y habilidades. Cada uno de nosotros es único. Ninguna estrategia sencilla funcionará bien para todos. Algunos de nosotros caemos dormidos fácilmente. Otros no. Algunos podemos recordar nuestros sueños más fácilmente que otros. Aunque los psicólogos han descubierto un ciclo general del sueño para los seres humanos, hay sutiles diferencias entre los individuos. Prácticas y puntos de vista que funcionan bien con una personalidad puede que sean confusas e inapropiadas para otra. Por lo tanto, tejido dentro de este texto, proporciono una guía en esta área ilustrando algunas de estas diferencias y proponiendo prácticas alternativas —sintonización refinada que te ayudará a maximizar tu efectividad como un yogi del sueño, un soñador lúcido—. Sumándose a esto proporciono un capítulo con preguntas y respuestas extraídas de mis retiros sobre el sueño lúcido y sobre el yoga de los sueños.

Las buenas noticias son que cualesquiera que sean nuestras limitaciones, despertar dentro de los sueños puede ser aprendido por cualquiera que esté dispuesto a hacer el esfuerzo. La clave del sueño lúcido tanto como del yoga de los sueños —el ingrediente esencial que nos lanzará más allá del sonambulismo opaco de nuestros hábitos— es la motivación. Si practicamos inspirados y comprometidos con esta exploración interior, tendremos éxito.

Algunas de las más grandes aventuras pueden ocurrir mientras duermes profundamente. Esa es la promesa del sueño lúcido, la habilidad de alterar la realidad de nuestros sueños a nuestro antojo, simplemente siendo consciente del hecho que estás soñando mientras estás en pleno sueño. Hay una variedad de técnicas que sirven para que cualquiera se pueda convertir en un soñador lúcido, y este libro nos da todas las instrucciones para iniciarse. Pero **Alan Wallace** también nos enseña cómo tomar la experiencia del sueño lúcido más allá del entretenimiento, y usarlo para mejorar la creatividad, solucionar problemas e incrementar el autoconocimiento. Y va aún más lejos: pasa a los métodos del Yoga Tibetano de los sueños para usar tus sueños lúcidos para conseguir la visión más profunda posible.

