

Una Ventana Abierta

EL SUEÑO

**COMO GUÍA DE TODO HOMBRE HACIA
EL ESPÍRITU**

SRI MADHAVA ASHISH

Contenido

Prefacio	3
Introducción	5
Prólogo	11
La importancia de los sueños	14
Los sueños y la búsqueda interior.....	17
Los siete principios de interpretación	26
El lenguaje de los sueños	36
La mente impresa: el condicionamiento social.....	44
Traumas	53
Sueños de ansiedad.....	63
Sueños fuera del cuerpo	67
La reencarnación	71
Grandes sueños.....	81
Sueños de muerte	87
Grandes Seres.....	99
Conclusión	103
Notas	105

Prefacio

De hecho, es un golpe de suerte tener los escritos de Sri Madhava Ashishji sobre la interpretación de los sueños. Esto representa un tesoro inestimable de conocimientos en la fascinante aventura de la comprensión de su significado. En realidad, la interpretación de los sueños representa una faceta importante de las enseñanzas de Sri Krishna Prem y Sri Madhava Ashish, y en el libro de las cartas que me escribieron (*Cartas desde Mirtola*, Bharatya Vidya Bhavan, 2004), hay numerosas referencias a varios sueños y sus interpretaciones.

Aunque este proceso fue originado por Sigmund Freud y desarrollado y profundizado por Carl Gustav Jung, el enfoque de Mirtola fue único. La interpretación creativa de los sueños arroja luz sobre muchos aspectos oscuros de la psique humana que son reprimidos por nuestra mente consciente y, a menudo, se manifiestan en acontecimientos externos indeseables y desagradables. Los sueños proporcionan un proyector que puede transformar estas áreas oscuras llevándolas a la luz de la consciencia para ser tratadas. A menudo, lo que viene no es en absoluto placentero o tranquilizador. De hecho, implica hacer frente a ciertas partes de nuestra vida emocional que normalmente somos reacios a enfrentar. Sin embargo, moverse en el camino espiritual implica necesariamente iluminar los rincones oscuros de nuestra psique, y es allí donde los sueños proporcionan una ventana abierta a la realidad interior.

Como Sri Madhava Ashish me escribió en una de sus cartas: "Respecto a la interpretación psicológica de los sueños, todo su significado está en permanecer fuera del alcance del funcionamiento de la integración consciente normal. Primero, uno tiene que comprender que los temas humanos de aplicación universal son: el amor, el odio, la envidia, el egoísmo y las ambiciones. Luego uno tiene que tomarlo con la confianza de que un tema universal debe tener su aplicación individual, y estar preparado para buscarla con la certeza de que tiene que estar allí. Si fuera fácilmente visible y estuviera disponible para un examen superficial, no sería "inconsciente". El material, en este tipo de sueños, nos muestra a nosotros mismos "con la tapa fuera". Cuando uno ha hecho esta clase de búsqueda interior, llega a ser consciente de cuanto de lo que parece una libre elección de acción, es realmente un modelo predeterminado; determinado por un

subconsciente no reconocido, impulsos y deseos. Liberarse de estos deseos y compulsiones es el principio de la liberación.

A parte de estas observaciones generales con respecto a la interpretación de los sueños, el libro de Ashishda incluye diversos tópicos tales como: Traumas, Ansiedad, Condicionamiento social, Reencarnación, Sueños de muerte y Grandes Seres. También establece siete Principios de interpretación que encapsulan su visión en este campo. Este libro es, por tanto, de un inmenso valor, no sólo para los psicólogos profesionales sino también para todos aquellos que están en el sendero espiritual. Es un privilegio para mí escribir un breve prefacio para esta publicación que, espero, será ampliamente difundida en la India y en todo el mundo.

Karan Singh

Deepavali

1 de noviembre de 2005

Introducción

Sri Madhava Ashish, Ashishda para los amigos y discípulos, nació en una aristocrática familia escocesa el 23 de febrero de 1920 y fue bautizado con el nombre de Alexander Phipps. Después de su educación en una escuela pública, se graduó como ingeniero de aviación en la Universidad de Ingeniería Aeronáutica de Chelsea, en Londres, y fue a la India en 1942 tomando parte de la guerra en curso. Después de la guerra se tomó un tiempo libre para ver el país. En el *ashram* Raman en Tiruvannamalai, tuvo una maravillosa visión de una sabia e intensa experiencia vital. Ashishda no hablaba *tamil*, pero el *maharishi*, no necesitaba del lenguaje para darle “una muestra de la cosa” (en la literatura mística, se refiere a una experiencia Kundalini). De ninguna manera hizo que se llevara a cabo la instantánea transformación de Alexander Phipps en Sri Madhava Ashish. “Todavía persistía en mis locuras juveniles”, dijo una vez refiriéndose a esta visita. Pero algo crucial había sucedido. Se había sembrado la semilla o, quizás más adecuadamente, la semilla enterrada en el fondo había recibido el toque nutritivo de las aguas de la vida. Después de esto, no necesitó viajar mucho más por el país. Dentro de pocos meses llegó al pequeño *ashram* Vaishnava en un pueblo de las montañas Kumaon, en el norte de la India, donde encontró a su gurú y guía. Allí empezó la integración de Ashishda a la vida del espíritu bajo la dirección de Sri Krishna Prem y Moti Rani, hija de Yashoda Mai, quien fundó el *ashram* y sus templos dedicados a Krishna. Juntos le pusieron en camino. Mientras el gurú dotado de una mente afilada, una memoria fenomenal y un gran flujo de sentimientos, le enseñó a su manera, Moti Rani, en su inimitable estilo, creó las condiciones y oportunidades para la práctica y la integración de las enseñanzas. “Thakur me cogió por el pescuezo y me trajo aquí”, es como Ashishda, en una ocasión, resumió que habían conspirado para conducirlo al sitio donde pasó el resto de su vida.

La transformación de un hombre inglés de clase alta en un *sadhu vaishnava*, no habría sido posible sin un considerable sufrimiento. Lo llevó con una característica dedicación y la tenacidad requerida en una empresa que comprende, en palabras de T.S. Eliot, “no menos que todo”. Trabajando como un caballo y sufriendo la tormentosa agitación que constituía el método de Moti Rani para ayudar en el “trabajo”, Ashishda llegó a una etapa en que sintió que no

podía aguantar más. Aquella tarde, cuando fue a masajear sus pies, la última tarea de su agotador día, había decidido dejar el *ashram* silenciosamente a la mañana siguiente. Cuando salía de puntillas de la habitación, la aparentemente dormida beneficiaria del masaje, comentó: “¡Así que te vas mañana sin ni siquiera decirme adiós!”. Resultado: se quedó. Moti Rani estaba totalmente dedicada al sendero del servicio desinteresado y, como H.P. Blavatsky, usaba libremente el don de poderes ocultos para ayudar a los buscadores decepcionados.

Su práctica espiritual incluía un riguroso régimen: austeridades, un duro trabajo físico, estudio, rituales del templo, meditación y, sobre todo, investigación inteligente para la que tenía un instinto especial. En esta situación, se pueden ver todos los ingredientes del libro de texto de esfuerzo espiritual en las tradiciones hinduistas: shraddha, jigyasa, yam, niyam, dhyan, swadhyay, vichar, sumiran, sewa (fe, investigación, autocontrol, observación, meditación, auto estudio, reflexión, conmemoración y servicio), y las obras completas. Y no resulta sorprendente. Tenía razones para creer, como ha dicho en su libro, que había sido un *sadhu* hindú en más de una de sus vidas pasadas. Sin embargo, también es posible describir su “trabajo” en términos gurdjieffianos, budistas, sufíes o teosóficos. Etiquetas aparte, lenta y constantemente, las cosas estaban funcionando. “Aprieta los dientes y aguanta hasta el final”. Sri Krishna Prem había dicho a un compañero de viaje: “Nosotros no tenemos pasado”. Ashishda aguantó valientemente y, como para no tener pasado, una vez dijo a un amigo por casualidad que la palabra “madre” no trae a su mente la figura de la madre de la que nació. Una confirmación de esto se podía ver en su beatífica sonrisa cuando recitaba su favorito himno sánscrito que empieza: “Mi madre es Parvati y mi padre Shiva. Sus devotos son mis parientes y su reino mi país”.

Después del fallecimiento de su gurú en 1965, tuvo que asumir las funciones, no sólo de Pradhan Sewak en el *ashram* sino también las de amigo, filósofo y guía de numerosos amigos y seguidores de la India y del extranjero. Enseñó lo que había aprendido e integrado en sí mismo: una enseñanza con la Unidad como su doctrina básica y la práctica de la compasión. Juntos descartaron la búsqueda de “una felicidad personal eterna”, que es el pilar de muchos cultos espirituales y atrae a muchos buscadores serios. Se quedó con el trabajo sutil iniciado por su gurú de simplificación de los rituales y observancias, destacando su significado interno para que, en lugar de convertirse en obstáculo, sirvieran de ayuda para graduarse, “del símbolo a la cosa simbolizada”. Además de sus discípulos habituales, muchos otros fueron atraídos hacia él por la magia que sintieron en su presencia. Esta magia no desapareció con la muerte de su cuerpo el 13 de abril de 1997.

Es injusto negar al gurú, como algunos entusiastas ingenuos pueden sentirse inclinados a hacer, todos los atributos de humano ordinario y situarlo en tal pedestal donde no queda espacio para ver “lo humano en lo numinoso”. Esta clase de postura devocional, a menudo, se derrumba cuando se encuentra cara a cara con algunos de los dichos y hechos menos convencionales del maestro. Algunos comienzan a recoger fallos en la enseñanza llamándolo mezcla de vaishnavismo, advaita, budismo, sufismo, misticismo, teosofía y gurdjieffianismo, con la confusión adicional de “este asunto del sueño”. Esto es, en realidad, una rara infusión destilada de ingredientes recogidos en regiones de todas partes que desafía la clasificación.

Se sabe que Ashishda había dicho a algunos de sus discípulos que él sólo era un “alumno-maestro”, y esto no era sólo la humildad de un buen *shadu*. El camino que siguió, y del cual es un guía, comprende la renuncia a la salvación personal y un compromiso de compasión. “Habiendo cruzado a la otra orilla, ayuda a otros a cruzar”, como decía Shankaracharya¹. Como un maestro, tiene que evolucionar continuamente, siempre refinando su capacidad de ayudar a la luz de las situaciones externas cambiantes en las que se le requiera para trabajar. Tiene que mantenerse en el aprendizaje al mismo tiempo que enseña. Para tal alumno-maestro lo importante no es la llegada sino el viaje. “El camino es el objetivo”². Este camino de la espiritualidad verdaderamente universal y laica, se extiende “desde la tierra hasta el alma” y abarca la totalidad de la vida.

Además de ampliar y modernizar la granja y la lechería del *ashram*, Ashisda hizo un trabajo pionero en el campo de la ecología y el medio ambiente, para crear concienciación de los temas básicos entre los escolares y los aldeanos. Esto fue asombroso para algunos. Y cuando acepto el premio Padma Shri del gobierno de la India, incluso hubo desconcierto y sorpresa. La gente se preguntaba que tenía todo esto que ver con un *shadu vaishanava*. Pero luego, este mismo *sadhu* se había sentado en el estrado de un mitin político celebrado en un pueblo cercano, para protestar contra el estado de emergencia que había sido impuesto por el gobierno de Indira Gandhi, declarando así su apoyo moral a la causa de la democracia y la libertad.

Si trabajar con uno mismo escalando el camino montañoso de esfuerzo espiritual es duro, guiar a otros en la misma empresa es más duro todavía. Ashishda pasó por una confusión y sufrimiento considerables antes de reconciliarse con esta función. Reunirse con un creciente número de turistas espirituales del *ashram* y satisfacer su curiosidad, fue la parte menos difícil. El número de buscadores genuinos con diferentes problemas personales y grados de seriedad también creció continuamente. De ellos no retuvo nada y dio libremente

a cada uno según su necesidad, de su vasto tesoro de autoconocimiento ganado e integrado. No tenía vinculación con discursos y disertaciones formales, pero siempre estaba disponible para el debate y hablaba de cuestiones generales sobre el esfuerzo espiritual, así como de problemas personales específicos. Tales “sesiones” eran muy informales y no como una serie de reuniones de un culto a puerta cerrada. Luego, tuvo que hacer frente a numerosas cartas que contenían cuestiones filosóficas serias y, con frecuencia, muchos sueños para su interpretación. En los últimos años se han publicado cuatro libros³ en los que se han compilado o citado en detalle sus cartas. Su mayor contribución en el ámbito del pensamiento, consta de dos libros: *El hombre, la medida de todas las cosas*, con Sri Krishna Prem y *El hombre, hijo del hombre*. Son comentarios sobre las *Estancias de Dzyan* que son parte del trabajo místico monumental de H.P. Blavatsky, *La doctrina secreta*. Poner en un lenguaje inteligente el intrincado conocimiento codificado, condensado en estas estancias, le llevó muchos años de duro trabajo reflexionando, preguntándose, pensando y tratando de comprender las insinuaciones y sugerencias que vienen a través de los sueños y las intuiciones.

A este pequeño libro del “sueño” se le dio la forma final durante los últimos años de la vida de Ashishda cuando sufría una enfermedad terminal. Más que una guía para laicos de interpretación de los sueños, es un comprimido monográfico de su enseñanza central, una guía hacia el espíritu. Una carta que escribió a un discípulo americano indica el planteamiento principal del tema. Escribió lo siguiente:

Tu investigación sobre los sueños es difícil de responder por la razón de que no sé de ningún libro que trate sueños como una guía en la vida interior. Cada analista parece tener su propia visión del significado de los sueños, pero todos parecen coincidir en que la adaptación social es el principio y final de la psicología.

Incluso C.G. Jung con sus sueños arquetípicos y el inconsciente colectivo, no llegó a admitir abiertamente la realidad independiente del Yo. Pasó por alto la cuestión admitiendo que es real como una experiencia humana, pero evito admitir que es real en sí misma ...

... cualquier lectura de psicología y de interpretación de los sueños relatados, es valiosa en la medida que arroja luz en el funcionamiento de la mente, pero siempre se tiene que leer con precaución... Para aprender el lenguaje de los sueños, se necesita toda la ayuda que se pueda obtener. Pero es difícil aprender el lenguaje sin tener gran cantidad de teorías psicológicas impuestas en uno mismo; la mayoría basadas en el supuesto de que la preocupación de la psique es con los modelos actuales de normalidad.

Explicó con más detalles sobre esto en una carta posterior:

La teoría psicológica de los sueños se ha popularizado desde Freud y todavía es útil. De lo que carece la mayor parte de la teoría actual de los sueños, como carece de la visión del mundo actual, es de la presencia de un centro espiritual y una visión universal con la que los modelos psíquicos personales puedan estar relacionados, y que den significado a la persona y su esfuerzo para comprender la psique.

Nuestra dificultad radica en el hecho de que la psicología moderna ha logrado considerable agudeza en el complejo funcionamiento de la mente y sentimientos inconscientes, y sus efectos en los sentimientos y pensamientos de los que somos conscientes. Todo esto es de una utilidad inmensa para todos los que luchan para controlar su mente y tratar con sus emociones negativas.

Pero no podemos permitirnos usar este conocimiento sin diferenciarlo de los usos en que la psicología moderna ...

En nuestro campo, podemos tratar como un hecho el aforismo de Freud de que los sueños son un camino real hacia el inconsciente, pero no por esto tenemos que aceptar las teorías de Freud sobre el ego, o aceptar el sabor académico que deslustra gran parte de su trabajo. Freud no descubrió los sueños; dio estructura al área de inconsciencia desde la que los sueños (y mucho de nuestro comportamiento compulsivo), toman su ascenso. Los sueños y las visiones han proporcionado a los buscadores, datos para su investigación desde el principio de los tiempos.

Nuestro trabajo es tan difícil que necesitamos toda la ayuda que podamos obtener. No importa, realmente, de donde o de quien la obtengamos, siempre que dispongamos de suficiente inteligencia y claridad de visión de nuestro objetivo, para recibir la ayuda que esté en consonancia con nuestro propósito y rechazar aquellos componentes que le son contrarios.

Se tiene que señalar que necesitamos herramientas, pero no los hombres que forjan las herramientas. Ellos las usan para ayudar a la gente que está tan apurada que ni siquiera puede gestionar su vida diaria. Intentamos usarlas para liberar nuestras mentes de las fuerzas compulsivas que actúan sobre ellas⁴.

Bajo la creciente influencia global de la visión del mundo materialista, podemos inclinarnos a creer que todos nuestros problemas personales y sociales pertenecen simplemente a una adaptación de circunstancias externas, y que se pueden solventar con la acción apropiada en las áreas de actuación de políticos,

economistas, directivos, médicos y psicólogos. Este pequeño libro no debe dejar ninguna duda sobre el papel crucial de la labor y orientación espiritual, y el lugar de “este asunto del sueño” en este sentido.

Seymour B. Ginsburg y
Satish Datt Pandey

Prólogo

Este pequeño libro debe su existencia a cincuenta años de disciplina espiritual en la cual, la guía de los sueños ha desempeñado un papel crucial. Se debe haber tratado con miles de sueños propios y miles de los de cincuenta o más personas con las que nosotros, mi gurú Sri Krishna Prem y yo, estábamos trabajando. Había leído algunos de los libros de Freud antes de que mi gurú me introdujera a C.G. Jung diciendo enigmáticamente: "Lee a Jung, pero no te conviertas en un junguiano. Lee *"El secreto de la flor dorada"* pero no necesitas preocuparte por el prólogo de Jung.

La interpretación no estaba restringida sólo a los sueños. Mi gurú leía la historia y el carácter del hombre según la disposición de sus espacios, escuchaba las preguntas reales detrás de la exposición oral del interlocutor y leía más allá de las líneas para valorar el carácter de un autor, independientemente de lo que trataba el libro. Dado este sondeo y la percepción analítica, los símbolos oníricos rara vez le hicieron vacilar. Temía su claridad, ya que, a menudo, me dejaba desnudo y avergonzado con todas mis debilidades escondidas expuestas a la vista. De qué otro modo podía uno descubrir esta autorepugnancia que ayuda a romper la autoidentificación con su pusilánime juventud.

A medida que pasa el tiempo se aprende a disfrutar de la liberación de las inhibiciones, la vergüenza, la culpa y el temor; se empieza a extraer material reprimido en lugar de ser el receptor de mensajes mal acogidos. La naturaleza del sueño empieza a cambiar. Pasábamos de alto por un período cuando una noche sin un sueño era una oportunidad perdida; un sueño olvidado era un abuso de confianza. Nos apresurábamos en nuestras muchas tareas para estar libres para pasear arriba y abajo a la luz de la mañana, buscando significados y sus ramificaciones.

Luego, cuando la mente empezaba a estar bajo control, empezaban a aparecer pequeñas visiones en meditación cuyo contenido era más directo, menos encubierto por los símbolos que en el sueño ordinario.

Había una instrucción personal directa. Y había sueños que arrojaban luz en la Cosmogénesis y la Antropogénesis de las *Estancias de Dzyan*⁵, de las cuales estábamos escribiendo un comentario. Sin embargo nunca había un mandato directo. Siempre teníamos que esforzarnos para comprender lo que nos estaban diciendo los símbolos, así que éramos personalmente responsables de la forma en que se presentaba la idea general. A menudo, esto implicaba desafiar las verdades sagradas de la sabiduría recibida: si algo no podía soportar el desafío, se tenía que ir.

De todo esto surgió la idea de que se trataba de una visión del universo y de sus orígenes espirituales que, si fuésemos honestos, nos haría examinar y reformular las enseñanzas religiosas que nos habían guiado hasta el momento. Habíamos sido introducidos y educados en una escuela de culto ortodoxo Krishna. Había algunas cosas que no nos cuestionábamos, tales como el significado de Krishna. Se me dio una abrumadora visión de Radha-Krishna⁶ brillando con toda su gloria y, dentro de pocos días, se me mostró que aquello era la visión de un muchacho inmaduro. No era, de ninguna manera, el final de la ruta como parecía ser, sino sólo el principio de una nueva etapa en el camino de la realización de la tarea humana.

Tan lento es el ritmo del cambio, a veces, que pasó mucho tiempo antes de que se pudiera ver como este “nuevo”, casi profano abordaje de la verdad pudiera reconciliarse con lo que también eran grandes verdades del enfoque devocional. *Omnia vincit amor* (el amor lo conquista todo), el saludo *Vaishnava Jai Radhe* (victoria a Radha) y Krishna como Prema Swarup (la naturaleza del amor), todos estaban diciendo lo mismo y no era necesario que nos impresionara una imagen en particular. El amor que une el universo es completamente real y no necesita plumas de pavo real, flautas, collares, ni marcas de casta para hacerse visible.

Todo esto parece tan simple que uno casi se avergüenza de admitir que lo ha encontrado difícil de ver. Sin embargo, he conocido gente dispuesta a burlarse de mi simplicidad, que parecía tener comprensión sin amor. Y todo tipo de personas que están de acuerdo con lo que digo, aun así, quieren las bendiciones de una deidad mística para que sus hijos tengan éxito en los exámenes de la escuela.

La forma en que me gusta presentarlo es algo así como esta:

Nos encontramos en un maravilloso universo lleno de cosas vivas que crecen y decaen: plantas sensibles, animales inteligentes, pájaros que cantan, tigres que rugen y orugas que se transforman en mariposas. Y luego, hay hombres: hombres maravillosos y hombres horribles, vulgares y distinguidos, torpes y geniales; los

únicos seres vivos capaces de formularse la pregunta de dónde viene todo y de qué va todo esto.

Como hombres, si nos hiciéramos estas preguntas mientras ignoramos la sabiduría que nos ha llegado de segunda mano, no podríamos llegar a la conclusión de que la respuesta de todo el misterio debe estar en la solución del misterio más grande de todos, es decir, ¿cuál es la naturaleza de la conciencia que nos permite, no sólo observar este misterioso universo, sino también saber que lo observamos? Está en la distinción entre el observador y el aparato biológico de observación.

Tan pronto como empezamos esta investigación, nos enfrentamos con la raíz del problema: lo que busco en la raíz de mi ser, por su propia naturaleza no puede sacarse fuera y ser observado, porque es en sí mismo la cosa que observa. Sin embargo, como un espejo en el que puedo ver mi propia cara, hay un espejo que refleja muchas de las cualidades de esta fuente invisible de conciencia.

Este espejo es el sueño. Cuando más lo limpiamos y lo brillantamos, más claramente refleja. Y aunque no debemos confundir el brillo de la imagen del espejo con la incandescencia de lo que refleja, tampoco debemos negar la validez del conocimiento que otorga, porque el sueño puede convertirse en visión, y la visión puede convertirse en comprensión.

Igual que cualquier otro abordaje del misterio del ser, el trabajo con sueños sólo puede llevarnos a cierta distancia a lo largo del camino, al punto donde los seres individuales se pierden en el universo y el mundo se revela como un espejo de la ideación creativa.

Sri Madhava Ashish

1

La importancia de los sueños

Desde un tiempo inmemorial, la humanidad ha encontrado una guía en los sueños. Los sueños y visiones han dado una revelación de la naturaleza del hombre y del universo, indicaciones sobre el futuro, y comunicaciones con la muerte. Había, y todavía hay, templos dedicados a los dioses de la curación, donde los enfermos debían dormir hasta que recibían un sueño que, interpretado por los sacerdotes, éstos prescribían un tratamiento y daban un pronóstico. Su exactitud dependía tanto de la habilidad del intérprete, del conocimiento y de la capacidad intuitiva, como del recuerdo de los sueños del soñante y su veracidad. Para explicar la diferencia entre sueños claros y opacos, Greeks sugirió que los verdaderos sueños venían de los mundos interiores a través del portal de cuerno (tiras delgadas de cuerno translúcido que se utilizaba para las ventanas antes de que se dispusiera de vidrio), mientras que los falsos sueños venían a través del portal de marfil opaco.

Los intérpretes cualificados eran pocos y distantes entre sí. Por esto, muchas interpretaciones eran a nivel folclórico y supersticioso: interpretaciones regidas por la regla de oro, tales como que comer en sueños es malo mientras que defecar es bueno, o que (en la India) los sueños de boda significan la muerte de alguien. No es de extrañar que el racionalismo apartara la ciencia de los sueños como “cuentos de viejas”

A principios del siglo XX, Sigmund Freud y otros pioneros, desarrollando una profunda psicología, comprendieron que la imagen del sueño, a menudo, representa memorias de cambios emocionales en la vida del soñante que han sido reprimidos, o mantenidos bajo el umbral de la consciencia de vigilia porque son demasiado dolorosos de gestionar para la persona. Por esto se “olvidan”, pero tal olvido no los hace impotentes. Desde su posición oculta continúan afectando a la persona, a menudo, produciendo un comportamiento irracional de una naturaleza compulsiva. La interpretación de los sueños puede conducir a recobrar estas memorias dolorosas con efectos beneficiosos en el soñante.

El valor de los sueños arrojando luz en la psicología personal fue generalmente aceptado, pero los sueños de pronóstico y los metafísicos todavía estaban

desacreditados, a pesar del trabajo de C.G. Jung, porque no podían encontrar ningún lugar en la dominante visión del mundo, que excluye todos los aspectos no físicos del ser desde su marco de referencia, y también excluye la precognición como indicativo de una cualidad del tiempo que amenaza la base del materialismo científico.

Habiendo sucumbido a la visión materialista y racionalista del mundo, estas escuelas de psicología moderna se limitan automáticamente al tratamiento de sus pacientes como si adaptarlos con éxito a la sociedad, como se hace ahora, fuera el objetivo más alto al que puede aspirar el ser humano. Por lo tanto, no es sorprendente que muchas escuelas espirituales rechacen tener algo que ver con esta clase de psicología. Los líderes de los grupos Gurdjieff, en particular, parecen haber tirado al bebé junto con el agua del baño al descartar, no sólo la psicología sino también los sueños, debido a un comentario despectivo sobre los sueños del señor Gurdjieff⁷. (Esto es curioso. Todo lo que el señor Gurdjieff pueda haber dicho, su actitud implica lo contrario. Distintos psicólogos muy respetados fueron sus discípulos y continúan trabajando con sueños. La evidencia de Margaret Anderson⁸ y Erthel Merston⁹ es que Gurdjieff escuchó con simpatía sus sueños en el priorato).

Sin embargo, si dejamos aparte tal prejuicio y examinamos los hechos, encontramos que, no sólo el antiguo tratamiento de los sueños como una ventana en los mundos interiores es válido, sino también, que los instrumentos de la psicología moderna se pueden usar para descubrir el significado del sueño y, así, nos ayudan a liberar nuestras mentes y sentimientos de compulsiones e inhibiciones que se derivan de determinantes inconscientes. Esto significa que tenemos a nuestra disposición los medios para rastrear, identificar y, entonces, liberarnos del deseo, temores e inseguridades que brotan bajo el umbral de la mente despierta y dan a nuestros pensamientos su impulso aparentemente incontrolable; turbulentos pensamientos que obstaculizan nuestros esfuerzos de aquietar la mente en meditación.

En meditación, algunos pensamientos pueden controlarse por el simple acto del deseo. Pero hay otros que nos cautivan y se nos llevan a la fuerza. Si los paramos por un momento, pronto empiezan de nuevo. Sin embargo, cuando identificamos las fuerzas del subconsciente que los impulsan, podemos, por así decirlo, apagar el suministro de su energía y de este modo están dominados. Nuestra meditación mejora y, como beneficio adicional, nuestra adaptación a la vida también mejora.

Ya que no podemos aspirar a trascender la mente sin pasar más allá de su superficie, y no podemos conseguir pasar la superficie mientras esté agitada con

pensamientos, debemos acoger con satisfacción cualquier medio por el que los pensamientos puedan ser controlados. En realidad, es remarcable que muchas personas que anhelan una prueba de la realidad que está más allá de los límites del universo sensible, no presten atención a esta ventana abierta a los niveles no físicos del ser. ¿Es porque el “Guardián del Umbral” les impide la entrada? Dicho en el lenguaje ordinario, esto significaría que las primeras imágenes que emergen en el sueño desde el umbral de la conciencia, se sienten tan aterradoras o tan repugnantes que la persona olvida el sueño, o se siente demasiado avergonzada para relatarlo. El tema más común de tales sueños es el sexo, por esto se le tiene que dar más atención en las siguientes páginas.

Pero el sexo no es en absoluto la única fuente de traumas y de manifestaciones del “Morador del Umbral” como muestra la siguiente historia:

Nirmala, una mujer india, provenía de una familia de muchos hermanos. A ella, le molestaba la discriminación de género, común en la ortodoxia social de la época, que daba considerable libertad a los chicos para moverse como ellos querían, mientras que las chicas tenían que estar en casa, excepto cuando salían con sus padres. Nirmala deseaba haber nacido chico.

En su juventud supo de una artista india que, en virtud de su profesión, vivía una vida independiente y ella fantaseaba en que se convertía en una artista y era independiente. Al final, aprendió a pintar pero no puedo evitar que su padre la casara de acuerdo con la moda convencional. Sin embargo, las circunstancias de su marido le permitieron el placer de continuar pintando y logró una cierta independencia.

Después de algunos años, ambos, marido y mujer empezaron a recibir instrucción de Sri Krishna Prem y de mí mismo, y nuestra enseñanza incluía el uso de la psicología para despejar el terreno y llevar a la mente bajo control. Los sueños de Nirmala mostraban que su fantasía de llegar a ser una artista independiente necesitaba atención, pero ella llegó a impacientarse con esta parte del trabajo y anunció que se concentraría en la meditación, aunque su gurú la advirtiera en contra del abandono de la indagación psicológica.

Como sucede cuando la meditación se persigue con entusiasmo, el ojo de visión interna se abrió y ella vio. Lo que vio fue un fantasma en su habitación y, a ella, la aterrizaron los fantasmas. Era el fantasma de una mujer artista. Pasaron meses antes de que Nirmala se atreviera a meditar de nuevo.

2

Los sueños y la búsqueda interior

Este gran pionero de la psicología moderna, Sigmund Freud, llamó sueños al camino real hacia el inconsciente. Para otros, puede parecer más bien como uno de estos caminos escabrosos y erosionados para vacas que se encuentran en los pastos de gran altitud. Real o escabroso, sin embargo, esto plantea la cuestión de lo que se halla debajo, detrás o más allá de la superficie de la mente despierta, y por qué alguien querría ir allí.

Mucho yace ahí, tanto los recuerdos que podemos evocar a la consciencia, como los que son demasiado débiles o demasiado dolorosos para acudir a nuestra orden. A más profundidad, yacen los recuerdos de vidas previas y, más profundas todavía, las huellas de la memoria de un linaje que bien podemos llamar divino (Wordsworth "Arrastrando nubes de gloria").

Ahí están los medios por los cuales, los principios arquetípicos del ser pueden encontrar expresión en las imágenes del sueño y visión. Ahí podemos encontrarnos cara a cara con los dioses –poderes impersonales de la vida y la conciencia–. Ahí también, los poderes de los elementales –gnomos, ondinas, sífides y salamandras–, asumen las características de los homínidos.

Este reino de los sueños es el reino de la magia, la mitología y el misterio. Es un reino fluido cuya estabilidad se encuentra sólo en el observador, nunca en las imágenes observadas. Es un reino flexible que se adapta a las necesidades del soñante. Sus mensajes son ambiguos, dando distintos significados para distintos intérpretes y todos susceptibles de ser ciertos. Es amoral para las normas sociales, sin embargo, cuando profundizamos, descubrimos las raíces de la verdadera moralidad.

Los intérpretes de sueños en general, y los psicólogos en particular, son vulnerables a la acusación de que ellos interpretan sueños de acuerdo con sus propios libros. Pero también es verdad que la energía del sueño da a sus símbolos la forma que encaje al intérprete. Es una creencia común que aquellos que van a un analista freudiano, tienen sueños freudianos, mientras que los que van a uno junguiano, los tienen junguianos. ¿Qué o quién los configura?

La verdad, más allá de esta creencia, es que la psique autónoma no va a echar sus perlas de sabiduría trascendental ante un intérprete que, por ejemplo, puede pensar sólo en términos de erotismo anal. Pero, si el soñante tiene estos componentes anales en su constitución, la psique bien puede presentarlos para su interpretación donde se puedan comprender.

Por lo tanto, el poder que da forma a los símbolos, el artista de nuestros sueños, es el Yo, el Alma, el Atman: este extraño ser autónomo que, a la vez, es y no es la persona de nuestra personalidad vigílica. Algunos de nosotros tenemos el objetivo de descubrir si el Yo es real y no, como los materialistas nos quieren hacer creer, una ilusión efímera nacida de la actividad del cerebro que cesa cuando cesa. Esta búsqueda nos conducirá bajo la superficie de la mente despierta y hacia un terreno desconocido.

Cuando buscamos una respuesta a esta cuestión humana fundamental, el sueño no es sólo una vía directa al caldero hirviente de la psicología de la sexualidad reprimida, o incluso dentro de los símbolos oceánicos del inconsciente colectivo; es también, y lo que es más importante, una ventana abierta en el interior del reino del alma.

En este punto, no podemos ignorar este cometido común: ya que la creencia en la existencia del alma no tiene un fundamento racional, –no es demostrable en términos de la ciencia contemporánea–, entonces todas estas conversaciones sobre el reino del alma son insignificante. Los sueños pueden ser, a lo sumo, sólo producciones aleatorias de un equipo de marcha en vacío como el cerebro.

Tal indemostrable suposición contra la existencia del alma, no invalida la suposición contraria de su existencia. Negarlo, es como un ciego que no comprende que los demás puedan ver.

Para mucha gente, el camino de la vida parece estar entre los acantilados escarpados de la materia por un lado, y las profundidades insondables de la mente inconsciente por el otro. Está pavimentado con piedra; para nuestras vidas tiene una base material, pero lo que hay debajo del pavimento, si la materia o la conciencia o nada en absoluto, es dudoso. Podemos superar este dilema al formular la pregunta de forma estrictamente profana, libre de suposiciones: ¿Hay o no hay algo más que el mundo como lo percibimos a través de los órganos de nuestros sentidos? Si lo hay, ¿hemos de situarnos en él como personas que experimentan? ¿Podemos entonces conocer su naturaleza?

Al hacer la pregunta de esta forma, nuestra investigación se libera de toda la gama de enseñanzas religiosas, su asociación con mitologías y supersticiones, su confirmación o denegación por parte de visionarios místicos, de especulaciones de filósofos y, por supuesto, de las negativas categóricas de los científicos materialistas, porque de este modo se libera la necesidad de explicación.

En cuanto hemos enfocado nuestra investigación en términos de un “algo más” que está fuera del ámbito limitado de los órganos de los sentidos, del alcance de la percepción, se nos devuelve, de nuevo, a lo que sea que observa y luego interpreta los mensajes electromagnéticos o electroquímicos suministrados al cerebro por los órganos de los sentidos.

Sea lo que sea, esto puede ser para cada uno de nosotros nuestra única fuente de primera mano, de conocimiento del mundo. Pero cuando, a través de los órganos de los sentidos, recibimos relatos de lo que otra persona dice haber sentido, o bien haber percibido sin los órganos de los sentidos, esto es conocimiento de segunda mano. Este conocimiento de segunda mano puede tener alguna validez cuando se corresponde con nuestra propia experiencia de primera mano, pero como información de los órganos de los sentidos de segunda mano, no tiene validez ni relevancia en el contexto de nuestra investigación que nosotros mismos hemos determinado; se trata de algo que no podemos percibir con los órganos de los sentidos. Por lo tanto estamos rezagados en nuestra capacidad de percibir e interpretar cualquier contenido mental que no provenga de inmediato de los órganos de los sentidos.

Supongamos que encontramos que nuestro “algo más” existe y es perceptible a través de otras vías de percepción que no sean los órganos físicos, y supongamos que están de acuerdo con la religión, la filosofía y las enseñanzas místicas. ¿Significaría esto que nuestra investigación era innecesaria porque simplemente hemos descubierto algo que ya era conocido? ¿Deberíamos quedar satisfechos con la creencia en (y la duda de) la enseñanza tradicional? La respuesta es: No.

Una declaración de hechos sobre el universo sensible, puede ser confirmada o denegada por cualquiera usando sus órganos de los sentidos, en la forma establecida para la interpretación de los datos sensoriales. Esto es notablemente igual en toda la población humana porque compartimos el mismo mundo. Pero respecto a los datos no suministrados por los órganos de los sentidos y no necesariamente relacionados con el universo puramente sensible, las relativamente pocas personas que lo experimentan, es como si dijeran: “Sólo ahora tengo la base de la experiencia que me permite entender lo que alguien quiso decir cuando hizo esa específica declaración sobre los estados no físicos del

ser". En otras palabras, los nuevos descubridores ahora comparten un campo de experiencias común con los anteriores descubridores, y esto hace posible que ambos se entiendan.

La burla de que ambos están compartiendo una alucinación, es susceptible de ser contraproducente cuando se aprecia que un acuerdo general de la raza humana sobre la forma, el color y la textura del mundo que percibimos a través de los órganos de los sentidos, se debe a la puesta en común de lo que fácilmente podría ser una alucinación. Vibraciones electromagnéticas incoloras de una frecuencia específica reflejada de superficies incoloras golpean la retina del ojo, lo que las convierte en los correspondientes impulsos electroquímicos en el nervio óptico. Estos impulsos estimulan neuronas en el cerebro.

En este punto ocurre una notable transformación. Estímulos incoloros de una frecuencia medible, dan lugar a la experiencia del color en la conciencia. El hecho de que hay una conocida correlación entre una frecuencia dada y el color experimentado, no excusa el intento de enturbiar el asunto de que las frecuencias observables son estados de energías físicas, mientras que la experiencia del color es un estado de conciencia (A.N. Whitehead llamó a lo primero "neurosis" –un estado nervioso– y a lo segundo "psicosis" –un estado de la psique–. Él parece haber desesperado de las personas que no podían distinguir entre estos diferentes órdenes del ser). También, el hecho probable de que las actividades del cerebro como computadora ayudan en el proceso de "comparación y contraste", y de reconocimiento e interpretación, incluyendo la denominación, no modifica en absoluto el hecho de que el paso que sigue a la actividad mecánica del cerebro como un dispositivo de clasificación, es un reconocimiento en la conciencia.

Y así llegamos de nuevo al Yo, al Alma, al Atman: el Observador o Testigo de todos los datos que nutren al cerebro a través de los órganos de los sentidos, el Guardián de nuestra memoria, el Soberano de la mente y sus relucientes imágenes.

La meditación es el medio por el que podemos aprender a identificar al Yo y a diferenciarlo del ego. Los sueños son para nosotros una ventana en el mundo interior de la realidad no física. A través de ellos, viene la inspiración y la guía de nuestro ser superior. El mencionado estado de visión, en el mejor de los casos, es un estado relativamente no distorsionado de visión en el que la ausencia del ego-referencia es tan marcado que, es sólo después de volver a la conciencia normal que la persona puede decir: "Yo vi".

En resumen: cuando la mente descansa, el Yo se encuentra en su propia naturaleza. Toda perturbación mental deriva de las esperanzas del ego, temores, amores, odios, deseos, aversiones, ansiedades e inseguridades. Esta es la razón por la que el Observador, el Vidente o el Yo, no puede estar aislado ni ser descubierto hasta que estas influencias perturbadoras se apacigüen. Apaciguarlas requiere rastrear en sus raíces, comprenderlas y cesar de temerlas. Los sueños, frecuentemente, nos ayudan a hacer las conexiones necesarias entre los elementos perturbadores y sus raíces rompiendo así su poder compulsivo.

De este modo, nuestra investigación empieza con la búsqueda del Observador de los estímulos sensoriales y de los pensamientos y sentimientos que surgen de ellos, ya que es la consciencia de sí mismo del Observador –su conocimiento de que es consciente de estas imágenes en la consciencia–, la que nos da el sentido de nuestra permanente identidad. Nos puede parecer que somos personas distintas en diferentes épocas aunque somos, o deberíamos ser, conscientes de que estas diferentes personas son máscaras usadas por un Yo sin nombre.

Este Observador autoconsciente está en la raíz del misterio de cómo un universo de energías aparentemente inertes se experimenta en la consciencia de seres sensibles, vivientes y conscientes de sí mismos que han evolucionado a partir de estas energías "inertes". Donde toda experiencia basada en las enseñanzas místicas ha descrito alguna clase de división fundamental entre el Sujeto que experimenta el universo y el aspecto objetivo del universo, la totalidad del ser incluida dentro del concepto total de consciencia, los científicos materialistas parecen creer que la consciencia es una propiedad emergente de las estructuras energéticas. Esto significaría que no hay un Yo observador independiente de los órganos de los sentidos y del cerebro, y esta autoconsciencia es simplemente una función de las neuronas.

Lo que parece haber sucedido aquí es que se ha hecho una falsa atribución de relaciones causales: se sabe que la vida ha aparecido en conexión con la creación de la altamente compleja molécula de ADN. Por lo tanto (se ha argumentado falsamente), la vida apareció como una propiedad emergente del mundo atómico que requiere una peculiar complejidad de la molécula de ADN para ser eficaz. Según los hechos, vida y consciencia tienen orígenes no físicos; es más acertado decir que fue una penetración de la vida en un medio ambiente apropiado, lo que produjo la molécula de ADN. La causa de este error es que ambos, la molécula de ADN y los átomos de los que se ha construido, son técnicamente visibles, mientras que la vida inteligente que forma parte de la molécula, siendo de un orden totalmente diferente, es inherentemente invisible. Para cualquier persona comprometida con la interpretación de la existencia únicamente en función de los

datos suministrados por los órganos de los sentidos, lo que es invisible no existe. Por esto, se argumenta que si algo nuevo aparece, tiene que surgir de lo que ya es visible allí.

Vale la pena repetir que la primera y más importante tarea en este sendero de búsqueda interior, es aquietar la mente. El escenario hacia el que la mente proyecta sus imágenes puede ser como la superficie de un lago de montaña. Siempre y cuando la superficie esté cubierta por olas y ondas, ni podemos mirar hacia abajo a través del agua clara para ver lo que hay debajo de la superficie, ni la imagen distorsionada del cielo puede reflejarse en la superficie.

Las olas por sí mismas no pueden aquietarse más de lo que se puede aquietar a una llama parpadeante con unas pinzas. Los vientos que agitan las olas son nuestros deseos y temores, los cuales tienen que ser rastreados hasta sus orígenes, identificados y tratados con una combinación de un control disciplinado y un análisis inteligente.

Cuando se ha empezado este trabajo, la mente, con frecuencia, aparece tan llena de pensamientos incontrolables y tan caóticos que no sabemos por donde empezar. Como cuando se nos da la tarea de desenredar un ovillo de cordel, empezamos por encontrar un cabo suelto y avanzamos desde allí, es por lo que el poder del sueño nos proporcionará un punto de partida, conduciéndonos a través del caos hasta que se calma la mente. Esta es la razón por la que los sueños se han comparado con el hilo de estambre de Ariadna por el que Teseo, en la mitología griega, encontró su camino a través del laberinto de Minos.

El poder del Yo de guiarnos a través de los sueños, tiene un profundo significado porque implica que el Yo ya conoce el destino hacia el que se dirige la vida, y es en este sentido que se dice que el verdadero maestro reside dentro del corazón. En principio, esto es una derivación directa del hecho de que el Yo individualizado es una chispa del fuego de la conciencia universal, por lo que la chispa encarna el conocimiento de esta unidad que es el destino de la evolución humana, y por lo tanto puede guiarnos a su propio estado. Sin embargo, esto parece enfrentarse con otro aspecto importante de la evolución, expresado como el esfuerzo que se requiere para traer la autoconsciencia desde su estado original, como un potencial débilmente resplandeciente, a la incandescencia de la plena realización. Los dos puntos de vista no discrepan realmente, ya que el primero se refiere al estado en que el yo que está despertando es inconsciente, mientras que el segundo se refiere a los medios por los que esta potencialidad "inconsciente" se integra en la consciencia de sí mismo del ser plenamente evolucionado.

Cuando leemos la literatura religiosa, mística y filosófica del mundo nos encontramos con que, en casi todas las tradiciones, las etapas del camino están clasificadas y contabilizadas. Pero las clasificaciones de una tradición raramente se corresponden exactamente con las de otra, ya que son imposiciones de la mente en un espectro de infinitas gradaciones. Por esto, mientras es útil y realmente necesario para nuestra comprensión que haya un orden en los niveles del ser y que, en algún sentido, nuestro crecimiento se pueda medir sobre un marco esquemático, es inútil mantener una medición de nuestro progreso sobre tales escalas. Las escalas están ahí como guías para la comprensión, no como una calificación del logro del ego.

De la misma manera que el trabajo interior puede, por conveniencia, dividirse en dos partes (esto es, el trabajo sobre la naturaleza personal por un lado, y el esfuerzo directo para llegar a la fuente del ser por el otro), los sueños se pueden dividir en dos clases: sueños psicológicos relacionados con inhibiciones y traumas que arrojan luz en la primera parte del trabajo, y inspiradores, “grandes” sueños o sueños místicos que tratan directamente con la parte espiritual del trabajo.

Por lo tanto, cuando *La voz del silencio*¹⁰ dice: “Antes de que el Alma pueda ver, debe haberse alcanzado la armonía interior y los ojos carnales deben estar cegados a toda ilusión”. Esto suena lógicamente verdad. De hecho, esto es una declaración ideal, una verdad general que, en la práctica, está sujeta a muchas variaciones. De este modo, mientras que en general es cierto decir que antes de que vengan los numinosos o “grandes” sueños, el soñante debe trabajar su camino a través de las mazmorras con telarañas de su mente inconsciente, este no es necesariamente siempre el caso. Algunas veces sucede que, al buscador se le concede la visión de la luz al principio del trabajo para inspirarle a hacer frente a la oscuridad a través de la que, más tarde, tendrá que andar a tientas su camino.

Desde el principio hasta el fin, estoy usando la palabra “sueño” para significar cualquier vía no ordinaria de la percepción. La justificación para hacerlo de este modo es que el lenguaje simbólico de la psique es muy similar en todas las vías; el método de interpretación es el mismo. Esto no niega que tales estados puedan diferir unos de otros, ni, posiblemente, que el contenido visionario natural de cada estado pueda tener afinidades por áreas correspondientes de nuestro ser. Por ejemplo, tengo razones para sospechar que las visiones hipnagógicas (visiones que se pueden ver a medio camino entre los estados despierto y dormido), tienen una afinidad particular con el nivel físico sutil o etérico. Pero esto no implica necesariamente que el significado de las visiones se refiera al etérico, ni, la experiencia de un hombre, prueba que tal correspondencia sea válida para todo el mundo.

Incluso, dentro de la definición estándar del sueño hay más niveles de percepción que aquellos en los que hay, o no hay, un movimiento rápido del ojo (REM) en el cuerpo del soñante; movimiento que la investigación moderna sobre el estado de sueño, asocia con soñar. No obstante, no me refiero aquí a la distinción y clasificación de estos diferentes estados de visión. Me refiero a la interpretación de experiencias visionarias o auditivas fuera de las ordinarias del estado de vigilia.

¿Qué es esto que se ve sin ojos y se oye sin oídos? ¿Estamos atribuyendo un significado místico a fenómenos que pueden explicarse con acontecimientos materiales? No es demasiado difícil imaginar que un cerebro bien amueblado con memorias de la experiencia de vigilia, podría tener su centro óptico estimulado para producir imágenes, como sucede en la fantasía y en muchas clases de sueños inducidos de forma natural o mediante drogas. La dificultad se da en el caso de las visiones que implican la existencia de un poder de ver que es independiente de los órganos de la vista, pero que es capaz de ver objetos físicos y escenas que no se han experimentado anteriormente por la mente despierta del vidente. Los ocultistas suponen que los órganos sutiles de visión distintos de los físicos, son partes del cuerpo sutil, y suponen que la evolución de las formas físicas, siempre ha sido precedida e influenciada por la evolución en el nivel sutil. Sea como fuere, es un respetado punto de vista sostenido por los evolucionistas que, la naturaleza específica del ojo humano y sus complejos nervio óptico y corteza visual requieren que el concepto del sistema total mediante el cual se consigue ver, tenía que preexistir a la evolución de sus partes. No puede haber sucedido por casualidad.

Cuando tratamos este tema, estamos tropezando constantemente con problemas de este tipo a los que no tenemos, hasta ahora, ninguna respuesta convincente. No obstante, si aceptamos este hecho sin pedir ninguna explicación, terminamos por encontrar nuestra propia aceptación honrados por los acontecimientos.

En resumen, esta descripción en la que los órganos físicos groseros no están involucrados, resulta ser un hecho simple de los mundos internos. Si ponemos demasiado énfasis en la demanda de explicaciones, hasta tal punto que el buscador rechace efectivamente dar un paso adelante hasta que sus preguntas sean respondidas, esto nos puede poner en la posición del hombre de la historia de Buda, quien herido por una flecha, se niega a que le quiten la flecha hasta que se le dice todo sobre el hombre que le disparó, la marca del arco y todo lo demás. "Este hombre insensato morirá," dijo el Buda, "antes de obtener las respuestas a todas sus preguntas."

En otro contexto, enfatizo en la importancia de hacer preguntas. En el primer caso (el de la historia del hombre de Buda en el párrafo anterior), las preguntas se derivan de una demanda egocéntrica en busca de respuestas que se reciban antes de que la persona se comprometa a avanzar. En otro caso (ver el capítulo "Grandes Sueños"), se muestra un misterio en símbolos y, si no se formulan las preguntas correctas, la persona no podrá avanzar.

3

Los siete principios de interpretación

El primero y más importante principio de análisis de sueños puede expresarse como una pregunta: ¿Qué hay en mí mismo que pueda ser representado por el contenido de un sueño?

Los sueños pueden hablarnos acerca de otras personas o de eventos, pero hasta que esta primera pregunta haya sido formulada, los símbolos del sueño y su significado hayan sido entendidos y hayamos descubierto que son totalmente inaplicables a nosotros mismos, no deberíamos pensar en aplicarlo a los demás.

No tenemos derecho a suponer que nuestra psique se ocupa de hablarnos de otras personas, antes de que hayamos limpiado nuestro propio ser y hayamos liberado nuestra mente de prejuicios, dogmatismos y los prejuicios de la mayoría social, enseñanza moral y religiosa, y condicionamientos. A la inversa, no es cierto. Si descubrimos que nuestros sueños nos están hablando de otras personas, esto no significa que hayamos terminado el trabajo personal de purificación. Esto puede significar que nuestras actitudes mundanas han invadido incluso nuestros sueños. Más a menudo, se nos han mostrado nuestras propias características como nosotros las vemos en los otros. De hecho, la proyección de nuestras propias cualidades negativas sobre otros, comúnmente precede a la introspección que lleva a la autocrítica.

Si esta lección no ha sido primero aprendida en la vida de vigilia, nunca tendremos éxito en la comprensión de nuestros sueños. La lección es poner nuestra propia casa en orden antes de intentar poner en orden la de los demás, de criticarnos a nosotros mismos antes de criticar a los demás, admirar a otros pero nunca admirarnos a nosotros mismos y, lo más importante, comprender que el comportamiento irritante de otra persona nos irrita porque nosotros mismos tenemos las mismas o similares cualidades negativas.

El segundo principio es que nuestro ser superior nos insta al crecimiento, a la maduración y a la integridad. Es el Espíritu por sí mismo quien nos pone en el sendero del autodescubrimiento. Como nuestras interpretaciones de los símbolos de sueños estarán, inevitablemente, condicionadas por nuestra actitud hacia ellos,

no podremos comprenderlos verdaderamente, o distinguir entre verdaderos o falsos sueños, a no ser que, en nuestro yo de vigilia, aceptemos totalmente el desafío de crecimiento y nuestro deseo de dedicar nuestra vida al servicio del Espíritu, y luchemos por la integridad que el Espíritu persigue por sí mismo. Para este fin, es por tanto necesario estudiar suficientemente mediante la lectura, el debate y la reflexión, para proporcionarnos a nosotros mismos una visión adecuada de la vida que abarque adecuadamente nuestro surgimiento y la meta hacia la cual nos sentimos dirigidos. Si nuestros objetivos de vida son codiciosos y egoístas, no podemos esperar ayuda de lo que no es codicioso ni egoísta. En este contexto, por lo tanto, no nos referimos a una visión de los sueños como ayuda simplemente a la adaptación psicológica a la vida cotidiana y a las relaciones humanas. Aunque esencialmente lo sea, no es más que una parte del trabajo total.

El tercer principio es que debemos estar preparados para hacer frente a las críticas. La mayor parte de los sueños son críticas de nosotros mismos, en el sentido de que nos muestran aspectos de nuestras vidas que no nos gusta mirar. Si no podemos aceptar la crítica de nosotros mismos en la vida de vigilia, será difícil incluso recordar muchos sueños y, no digamos, interpretarlos. Cuando una interpretación revela crítica, debemos reconocer que somos nosotros quienes nos criticamos a nosotros mismos. El intérprete puede, incluso, no ser consciente de que encontramos su interpretación dolorosamente crítica.

Hay sueños que no son de crítica, sueños informativos e incluso sueños tranquilizadores y que nos felicitan. Pero la base de este principio de crítica en el sueño es que, en general, podemos dejar que nuestras buenas cualidades se cuiden de ellas mismas. Cuanta menos atención les prestemos, menos probable es que las echemos a perder añadiéndoles amor propio. Son nuestras malas cualidades las que necesitan captar nuestra atención, en particular estas cualidades de las cuales nos enorgullecemos pero que son negativas en relación al Espíritu, tales como el orgullo del estatus social o de la riqueza. El deseo de que nos tranquilicen constantemente y nos den palmaditas en la espalda es una mala cualidad, porque deriva de un sentido de inseguridad o insuficiencia. Si ya nos hemos felicitado a nosotros mismos, nuestros sueños no tendrán motivo para felicitarnos más. Si habitualmente nos elogiamos a nosotros mismos, nuestros sueños pueden resultar sarcásticos.

El cuarto principio es que debemos estar preparados para descender a las más bajas y sucias regiones de nosotros mismos. El impulso del Espíritu hacia la integridad exige que nada permanezca fuera de su totalidad. Nuestra mente debe, por tanto, tener la libertad de moverse a voluntad a lo largo de las casas psíquicas en las que moramos, desde sus bodegas, desagües y letrinas, a través de las

habitaciones de la vivienda, dormitorios, baños y aseos, dentro de los armarios, debajo y detrás de los muebles, y en los desvanes y trasteros. No podemos llamar a nuestras casas nuestras propias, hasta que no haya allí nada escondido, nada a lo que temamos o que nos avergüence admitir que es nuestro. El Espíritu lo abarca todo, desde su propia calma numinosa, a la acción tumultuosa; desde la seriedad, a las bromas sucias; desde el célibe ascetismo, a la apasionada expresión de la sexualidad.

Debería ser obvio que si no podemos aceptar este principio con nuestra mente de vigilia, ella nunca será libre de interpretar los sueños que abren zonas inaceptables de nuestro ser. No podemos limpiar los desagües si nos negamos a admitir la existencia del desagüe. No podemos comprender la necesidad de limpiar nuestro barco si nos negamos a admitir que el barco está sucio. No podemos limpiar nada si tememos cambiar nuestra forma de pensar, si tememos desafiar nuestro heredado sistema de valores y tememos actuar en consonancia con nuestras nuevas percepciones.

El quinto principio es la necesidad de reconocer que el poder por el que nosotros soñamos, no es simplemente la energía del material psíquico reprimido empujada hacia la consciencia. De la presencia de tales energías reprimidas y de la sensación de bienestar que usualmente sigue a su liberación, no puede haber ninguna duda. Pero el propósito de liberarlas no se limita a conseguir esta sensación de bienestar y sus consecuentes beneficios en la vida diaria. No liberadas, actúan como bloqueo de nuestra percepción del más alto estado de conciencia. Cuando son liberadas descubrimos, cada vez más, que el contenido del sueño y visión, en lugar de limitarse a las imágenes reflejadas de material psíquico inaceptable o reprimido, nos muestran otros aspectos del ser objetivo.

La limpieza del contenido psíquico también limpia las ventanas del alma. Al principio, estas ventanas aparecen sólo como reflejos superficiales en las cuales vemos imágenes de nuestras cualidades más oscuras. A medida que las limpiamos, se convierten en membranas transparentes que revelan mundos sutiles de nuestra visión sutil cuya realidad es, al menos, tan grande como la del mundo físico que nosotros vemos a través de nuestros órganos físicos de los sentidos. De este modo, el espejo del sueño se convierte en una ventana de visión.

El sexto principio es el reconocimiento de que nuestros sueños son guiados por una inteligencia superior y más sabia que la de nuestra ordinaria vida de vigilia, una inteligencia que se muestra retirada y despreocupada de nuestros asuntos hasta que estemos preparados para aceptar su guía. Tal atención se ha de caracterizar por prestarles atención a los sueños cuando vienen, por poner en

práctica medidas para recordarlos y gravarlos y, lo más importante, por nuestras acciones de lo que hemos comprendido. En otras palabras, tenemos que tratar a la fuente de nuestros sueños con mucho respeto, tanto como respetamos a una persona a la que hayamos acudido a pedir consejo. Mientras nosotros podríamos esperar que esta persona no nos rechazara al primer fracaso en seguir sus consejos, difícilmente podríamos quejarnos del rechazo si, en lugar de tratar de actuar según los mismos, simplemente los escribiéramos y no hiciéramos nada. Tal comportamiento sería como el de las personas que consiguen mucho alivio al desahogar sus problemas ante un amigo o un maestro, y gozan tanto de la atención que les dispensan que nunca se molestan en seguir los consejos que les han dado y, por lo tanto, nunca se liberan de las causas. De este modo las tensiones aumentan de nuevo y de nuevo se desahogan.

Se debe hacer hincapié en que los sueños son una ayuda a la búsqueda interior, no un sustituto a una búsqueda activa. Deben sugerir un área de trabajo y ayudarnos a comprenderlo, pero tenemos que aceptar la sugestión e ir más lejos. Este no es un sistema educacional degradado, en el que el trabajo del estudiante consiste sólo en copiar en su libreta lo que el profesor ha escrito en la pizarra. Somos estudiantes investigadores, cada uno haciendo su investigación original con él mismo como sujeto. Nuestro profesor nos guía y nosotros podemos hacer referencia a la suma acumulada de conocimiento general que existe en el mundo pero, si hemos trabajado o simplemente hemos copiado, será juzgado por los resultados que nos mostraran los cambios en nosotros mismos.

La actitud de asesorar dada en sueños es, por tanto, muy diferente de la rendición de la responsabilidad personal o "rendición al inconsciente". Los sueños nunca nos dan órdenes por la simple razón de que, si interpretamos el mensaje del sueño como una orden, somos nosotros los que lo hacemos o aceptamos una interpretación como una orden. No recibimos órdenes: nos decimos a nosotros mismos que recibimos órdenes. En realidad, los mandatos nos obligan a obedecer sólo en áreas de nuestra mecanicidad. No es probable que ninguna voz que nos ordene en sueños represente a nuestro yo superior, sino a nuestros instintos o deseos. Tales sueños no nos estarían ordenando, sino llamando nuestra atención sobre un área del pensamiento o comportamiento en que respondemos, con obediencia mecánica, a los impulsos del deseo.

Se puede hacer un séptimo principio de que todo el mundo sueña. Mientras mucha gente puede no querer preocuparse con sueños, nadie puede excusarse de seguir su consejo simplemente por la razón de que no sueña. Todo el mundo sueña, algunos más, otros menos, pero no hay excepciones. Tanto si lo recordamos como si no, nosotros soñamos. Este hecho ha sido confirmado por

estudios que muestran que la actividad cerebral que corresponde al sueño, normalmente, se produce aproximadamente a intervalos de noventa minutos a lo largo del período de sueño.

El factor más importante para recordar los sueños es la atención. Si no los recordamos, es que no hemos prestado atención y tenemos que asumir que detrás de la falta de atención está la falta de deseo. En otras palabras: la gente fracasa en recordar sus sueños porque no quiere recordarlos.

Para la mayor parte de la gente, el único esfuerzo requerido para vencer el habitual descuido de los sueños, es una demostración de la voluntad de registrarlos. Esto se puede hacer colocando un lápiz y una libreta, o una grabadora, al lado de la cama junto a una fuente de luz. Antes de dormirse, debe establecerse en la mente la determinación de escribir los sueños o grabarlos inmediatamente al despertar, del mismo modo que ésta puede ser programada para despertar a una hora en particular.

Es importante estimular en uno mismo el esfuerzo de recordar el sueño tan pronto como uno se despierta. Se tiene que rechazar la tentación de tumbarse cómodamente recordando el sueño, excusándose a sí mismo de la agitación en base a que el sueño es tan claro que nunca lo olvidará, o que la memoria es tan frágil que el movimiento lo perderá. Se puede quedar dormido de nuevo y descubrir que la claridad del sueño ha desaparecido, mientras que el sueño más frágil, con frecuencia, puede ser recuperado en el proceso de escribirlo. Uno "lo atrapa por la cola" y lo saca poco a poco. No hay ninguna justificación para ignorar los sueños sombríos y recordar sólo los apasionados y de colores brillantes. Todos pueden ser igualmente significativos para el trabajo.

Cuando se comparte una habitación con otros, es aconsejable (y de consideración hacia los otros) disponer de una pequeña fuente de luz para escribir. El resplandor de la luz de la habitación que está sobre la cabeza, puede desvanecer el recuerdo del sueño y, la reticencia a arriesgarse a despertar a los demás puede llegar a ser otra excusa para no hacer el esfuerzo de recordar, igual que la reticencia a hablar en una grabadora en presencia de otros.

Es aconsejable registrar los sueños en una libreta reservada para este propósito y anotar las fechas. A menudo, los sueños vienen en una secuencia ordenada y pueden hacer referencia a sueños previos. Por esta razón, anotar los sueños en trozos sueltos de papel, no es aconsejable. Además, no podemos esperar comprender todos nuestros sueños inmediatamente: es necesario volver al

material antiguo regularmente, a menudo, comprendiéndolo sólo desde una nueva luz.

La disciplina normal del trabajo interno es propicia para recordar los sueños. Me refiero particularmente a privarse de la comodidad como una primordial consideración en las condiciones de sueño. No se debería tener la cama demasiado blanda; no estar más tapados de lo absolutamente necesario en relación a la temperatura local. En un clima cálido, el mínimo uso de aparatos de refrigeración puede, del mismo modo, ser utilizado para producir un ligero adormecimiento conductivo a recordar el sueño. La almohada, si se usa, debe ser dura. Debe evitarse ir a dormir pronto después de la última comida; si es inevitable, la comida debe ser ligera. Un período de meditación, debería siempre preceder al irse a dormir y, si se desea leer, la materia del libro debería estar directamente relacionada con el sendero espiritual. El pensamiento discursivo debería ser detenido y la fantasía, en particular, se debería evitar; esta última, incluso más que el anterior, quema la reserva de energía psíquica con la que se construye la obra interior.

Cuando uno se encuentra con que “los sueños no vienen” –una queja común– es prudente volver al material anterior para ver si se ha hecho suficiente esfuerzo para comprender y poner en práctica los mensajes anteriores. Cuando los sueños vienen regularmente, es fácil caer en el hábito de esperar un cupo diario sin hacer ningún trabajo para ello. El guía interior puede negarse a alimentar a uno con más, hasta que los que le ha dado hayan sido digeridos y asimilados, y se hayan hecho propios. Esto es, por lo menos, tan frecuentemente la causa de no tener sueños como lo es la inhibición de la memoria por temor al material no deseado. En el último caso, reexaminar el material reciente, con frecuencia dará pistas de los bloqueos mentales o psíquicos.

Normalmente es bueno sólo registrar –sin análisis– los sueños al despertar. Intentar interpretarlos a la vez, es oportuno para inhibir el proceso de evocación, particularmente cuando el sueño pueda tener un significado no deseable. Si las circunstancias permiten la interpretación, debería iniciarse después del programa matinal pero antes de empezar el trabajo diario. Si esto no es posible, como lo es con frecuencia el caso de las mujeres que tienen que despedir a los niños que van a la escuela o al marido que va al trabajo, es aconsejable, al menos, leer de paso el material onírico de la noche antes de perderse en la rutina diaria. Esto puede estimular memoria adicional, lo cual puede ser indicado.

Siempre hay tiempo para pensar en los sueños durante el día y siempre hay tiempo para aquietar la mente en meditación. La gente que dice que no tiene

tiempo está realmente llenando su mente con un continuo e innecesario parloteo. Necesita clasificar sus prioridades.

Las condiciones apropiadas para la interpretación de los sueños varían ampliamente entre los individuos. Una persona acostumbrada a la introspección, al autoanálisis y a la autocrítica, puede no encontrar dificultad para comprender la crítica y los retos de su suposición básica, lo cual constituye el mensaje de muchos sueños. Pero una persona que no está acostumbrada, cuya seguridad en sí misma se basa sólo en elementos propios de su naturaleza, los cuales son atacados, puede encontrarse con que su inteligencia se niega a luchar con los símbolos del lenguaje de los sueños. Cuanto más se resiste uno a aceptar la crítica, más alejados están los símbolos oníricos de la referencia directa al tema criticado y más difícil es la conexión. Esto se debe a que la consciencia de la crítica inoportuna inhibe el contenido del sueño a la entrada de la consciencia de vigilia: nosotros “olvidamos” el sueño. El mensaje es, por tanto, captado en símbolos que a primera vista no tienen nada indeseable.

Se tiene que recordar que, mientras que podemos tener poca o ninguna resistencia a la crítica de algunas partes de nosotros mismos, podemos apreciar otras partes tan extremadamente, que un ataque en ellas parece amenazar nuestra propia existencia y todo lo que nos es entrañable. Tanto es así, que incluso una persona que normalmente encuentra poca dificultad en la interpretación de sus propios sueños, encontrará algunos que no puede comprender y que no ofrecen ninguna revelación cuando se someten a su procedimiento analítico habitual.

Para toda la gente, algunas veces, y para algunos, todas las veces, se necesita una persona para ayudar en el proceso de interpretación. Algunas veces ha de ser una persona de más experiencia; otras, es suficiente con que el ayudante pueda ver el problema del soñante, o bien porque haya tratado anteriormente con dicho problema, o porque él no está inhibido en esta área en particular –siempre es más fácil ver a través de la inhibición de otro– y, a menudo, es suficiente con que el ayudante actúe sólo como “caja de resonancia” a quien el soñante pueda contar sus ideas sobre sus sueños y obtener una respuesta inteligente que estimule su propia comprensión. Quienquiera que sea la persona, debe ser alguien en quien uno pueda confiar sus más profundos secretos personales. Si uno teme que su confianza sea traicionada, ambos, soñante e interprete estarán inhibidos.

A mucha gente, le resulta útil anotar sus pensamientos e ideas asociadas sobre sus sueños, considerando que el proceso de anotar previene la pérdida de percepciones y estimula otras nuevas. En todo caso, tal interpretación debería

escribirse a medida que va llegando, preferiblemente en la misma libreta en la que están registrados los sueños.

La inteligencia interior proporciona un mensaje en el sueño arrojando luz sobre uno de nuestros problemas o visiones distorsionadas de la realidad. Procede a una expansión de este problema llevándonos, a través de sus ramificaciones, a otros asuntos relacionados, creando progresivamente un espacio de orden dentro del caos. No todos los mensajes son comprendidos al principio cuando se presentan, y los problemas difícilmente son solucionados al primer intento. Por esto, los sueños tienden a presentar el mismo problema de maneras diferentes, tal vez en un periodo de semanas, hasta que uno de ellos se ha comprendido. Si miramos atrás, al más inmediato problema sin resolver, vemos que nos está diciendo lo mismo de un modo diferente. En el momento en el que el significado de la serie está comprendido, observamos que el tema cambia. Se presenta un nuevo problema o un nuevo aspecto de un problema anterior. Pero se tiene que señalar que, si el tema no cambia después de que creemos que hemos encontrado una interpretación, entonces ésta no es probablemente la interpretación correcta.

Algunas veces, la materia cambia incluso cuando no la comprendemos. Es como si el profesor dijera: "Déjalo. Lo volveremos a retomar más tarde". Pero nos encontramos volviendo al problema que creímos resuelto. El proceso puede ser comparado con el movimiento de la aguja de un gramófono sobre la superficie de un disco. Si imaginamos que los sectores del círculo se asignan a los diferentes temas, cada tema se repite con cada rotación del disco. Pero con cada rotación, la aguja se desliza más cerca del centro, como el trabajo bajo la dirección de los sueños nos lleva hacia el centro de nuestro ser.

El modo en el que nos ayuda la interpretación de los sueños, no se limita a los mensajes en sí mismos y a la guía que nos proporcionan en el trabajo interno. Para comprender el lenguaje de los sueños, nos vemos obligados a adaptar nuestra mente a un nuevo modo de pensar, liberándola de las rígidas coordenadas del sistema educativo ordinario y de las influencias inhibitoras de nuestra educación social.

La secuencia ordenada en la que se expone el tema a través de una serie de sueños, es susceptible de ser interrumpida por sueños que iluminan nuestras reacciones en los acontecimientos del día a día. Un evento perturbador puede ser comentado inmediatamente. Si éste no es comprendido, podemos encontrar una interpretación sin éxito tratando de adaptar un sueño a la forma requerida para ajustarse a la serie actual, cuando éste realmente se refiere a un incidente

totalmente independiente. Tenemos que estar alerta para captar tales cambios cuando ocurren.

Juicio y error son normales en el proceso de interpretación del sueño. Una interpretación errónea, a menudo estimula al soñante a producir la prueba adicional necesaria para desentrañar la trama. No obstante, no siempre es fácil distinguir entre una auténtica réplica de un intento de interpretación, y lo que los freudianos llaman "resistencia". Por esto, la intuición juega un considerable papel en el modo en el que un intérprete se encarga de un soñante. Mientras que una falsa interpretación no debe ser impuesta a un soñante, el mero hecho de no aceptación no es una prueba de que la interpretación sea falsa. Sin embargo, Jung estaba en lo cierto diciendo que un intérprete no debe estar satisfecho con la exactitud de sus lecturas, a menos que éstas satisfagan al soñante.

Este problema es particularmente difícil para alguien interpretando sus propios sueños, ya que esto requiere una extraordinaria honestidad y humildad para admitir una estimación poco halagadora de su propio carácter, o aceptar una interpretación que desafía sus supuestos básicos. A menudo, no obstante, una interpretación puede estar cerca del objetivo, pero lo suficientemente lejos de la verdad del soñante, aunque no del todo para rechazarla. La honestidad exige que un minucioso error sea admitido por lo que es, es decir, algo que revela el objetivo.

El trabajo del intérprete es ayudar al soñante a llegar a una interpretación que le sea aceptable y que sea significativa porque ilumina aspectos de su naturaleza. No es su trabajo mostrar su versatilidad o hacer prevalecer su propia opinión sobre la del soñante. Tiene que ser precavido en no mezclar sus propios problemas con los del soñante y dar una interpretación que le sea aplicable a sí mismo, pero no al soñante. No hay defensa contra este peligro; las escuelas de psicología usualmente insisten en que un analista primero tiene que analizarse a sí mismo, pero esto rara vez evita completamente la dificultad. Una mejor salvaguarda parece radicar en el rápido aprendizaje del soñante sobre la interpretación y sobre su propia naturaleza, para poder protegerse a sí mismo y quizás para ayudar al analista a la vez. No obstante, cuando se trabaja con principiantes, por lo general, cae sobre el intérprete la mayor parte del trabajo y llegar a una interpretación, pero si los estudiantes no son alentados a hacer su propio trabajo, nunca aprenderán.

Otro peligro a evitar es la común presunción de que los sueños deben ser tratados con el problema predominante en la mente del soñante. Este puede ser el caso algunas veces, pero asumir que siempre lo es da lugar a grandes

distorsiones. Con frecuencia, he tenido que escuchar a gente hablando con considerable intuición sobre un problema que le era realmente perturbador, sobre la base de un sueño que no tenía nada que ver. Sin embargo, si este debate surge de un sueño, es valioso para todos los interesados, incluso, aunque al final el propio sueño permanezca sin resolver.

Quizás la mejor manera de tratar tal cuestión es considerarlo como una de las muchas claves que podrían desbloquear el sueño. Probarla y ver si encaja. Si no, entonces probar otra. Otra clave de la misma categoría son los acontecimientos recientes. Muchos sueños nos muestran nuestras deficiencias en las relaciones más próximas y utilizan como indicadores esos momentos en los que nos hemos comportado estúpidamente, o hemos enfrascado la ira o daño sin después abrir el frasco y destilar su desagradable contenido. En tales temas, nuestros sueños pueden darnos una reacción la misma noche, tal vez interrumpiendo una secuencia que se desarrollaba día tras día. Estos sueños son particularmente difíciles de comprender al final porque las referencias se han olvidado.

Algunos intérpretes, habiendo encontrado una fórmula que da sentido a muchos de los sueños de sus clientes, cometen el error de usarla con exclusión de todo lo demás; por ejemplo, se trata, o bien del sexo freudiano, de los arquetipos junguianos, o de Melanie Klein y el bueno y el malo de sus pechos. Este es el tipo de cosas que ha dado lugar al dicho de que hay tantas interpretaciones como analistas. En la práctica, muchos analistas podrán decir algo sobre un sueño en particular que el soñante encuentre significativo y útil, pero esto no implica que se haya interpretado el sueño. Personalmente, prefiero el punto de vista de que cada sueño tiene una sola interpretación correcta, incluso aunque, con frecuencia, me veo obligado a dar lecturas alternativas y dejar que el soñante elija la que mejor le encaje.

Por esto es necesario un manojo de claves –freudianas, junguianas, traumas de la infancia, ansiedad, el sentido de insuficiencia, etc.– que uno pone a prueba en sus sueños, seleccionando la que mejor encaja y la que más ilumina su estado interno. Eventualmente, uno aprende a permitir que el sueño hable por sí mismo.

Otro peligro del que hay que estar alerta es el modo en que algunos soñantes, a medida que salen del sueño al estado de vigilia, toman el control de sus sueños y hacen que tengan un final feliz. Parece estar en funcionamiento un mecanismo instintivo de escape por el que tratan de evitar la amenaza de la crítica hiriente.

4

El lenguaje de los sueños

El gran problema con los sueños es que se tienen que interpretar. Pero la palabra "interpretación" nunca debe tomarse como un intento de llevar a la fuente de sueños bajo el control de nuestras actitudes egoístas.

Los sueños nos hablan en su propio lenguaje, de este modo, nuestra tarea es traducir este lenguaje en términos que podamos comprender y hacerlo con la mínima distorsión posible.

Por esto, tenemos que aprender un nuevo lenguaje o reaprender uno antiguo. Es el lenguaje universal del alma, el lenguaje de los sentimientos: signos, símbolos, el lenguaje primitivo de nuestra infancia racial, ideogramas pictográficos de los que deriva el lenguaje básico para el hombre como hombre.

En virtud de este hecho, no es realmente un lenguaje difícil de aprender, una vez se ha encontrado a alguien que lo conozca. Sin embargo, como todas las lenguas vivas, tiene un número de dialectos, cada uno con su propio vocabulario. Los dialectos comunes y los más fáciles de aprender son los que se hablan en las diferentes escuelas de psicología. Es útil e incluso necesario conocerlos, pero se tiene que evitar adoptar sus acentos. Por ejemplo, mientras que debemos tener la libertad de tomar prestada de la visión de Freud la interpretación de los símbolos oníricos, no debemos ponernos en la posición donde cada sueño sea interpretado con un acento freudiano.

El modo de evitar este problema es tener claro hacia donde nos dirigimos. Incluso, aunque mucho del trabajo que tendremos que hacer será el mismo que un análisis psicológico ordinario en el que el objetivo del analista sería hacer de nosotros unos ciudadanos bien adaptados, nosotros, por lo contrario, dirigimos el uso de los instrumentos psicológicos para liberarnos de las compulsiones del deseo para que, de este modo, podamos pasar más allá de la superficie de la mente despierta y encontrar lo que sea que se halle allí. Para este fin, por tanto, es útil familiarizarnos con las enseñanzas místicas del mundo. A pesar de tratarse de una información de segunda mano de valor limitado, nos beneficiaremos del modo en que la verdad resuena con sus símbolos.

Esta cuestión de claridad de propósito es de vital importancia, pues aunque son necesarios algunos conocimientos del lenguaje de los sueños –con su juego de palabras, sus sustituciones de personas y el pensamiento asociativo–, y aunque deberíamos estar familiarizados con algunas teorías sobre la estructura de la psique con sus inhibiciones y complejos, si queremos ir más allá de las escuelas psicológicas, debemos tener clara la idea del objetivo hacia el que se dirige la investigación y tener el conocimiento de lo que se requiere a los que aspiran a ese objetivo.

En realidad, estamos atrapados en una curiosa contradicción. Mientras que se tiene que reiterar que no sabemos si hay algo que encontrar hasta que lo hayamos encontrado, es necesario cultivar una idea de los tipos de mensajes que es probable que la psique nos dé. Esto requiere una extrema honestidad, porque es demasiado fácil persuadirnos de que los sueños nos dan mensajes en consonancia con nuestra visión personal cuando, en realidad, la pueden estar desafiando o corrigiendo. Esta es una de las razones por las que es aconsejable encontrar un guía que conoce el camino.

Si ya sabemos lo que los sueños nos pueden decir, entonces ¿qué necesidad tenemos de atenderlos? Y si los sueños nos dicen lo que no sabemos, entonces ¿cómo podemos estar seguros de su verdad?

En el nivel de la interpretación psicológica, la respuesta es relativamente simple: podemos estar familiarizados con la teoría psicológica, pero carecer del conocimiento necesario para aplicárnosla a nosotros mismos. Cuando los sueños nos dan información sobre el funcionamiento de nuestra naturaleza, la interpretamos mediante la teoría. Cuando los dos se encuentran y coinciden, el resultado es, frente al conocimiento teórico, la obtención de nuestra comprensión. No obstante, si no tenemos conocimiento teórico, el problema de la interpretación se hace más difícil. Hay otros sistemas de pensamiento y simbolismo por los que se puede alcanzar la comprensión pero, en este caso, debemos estar familiarizados con estas ideas y símbolos. Si no, la falta de comunicación se vuelve demasiado grande para ser salvada. Nos enfrentamos a la necesidad de construir nuestro propio sistema de pensamiento sin la ayuda del trabajo hecho previamente por otros.

Prácticamente lo mismo, se aplica al análisis de los sueños relacionados con los aspectos del ser de los que no tenemos experiencia previa, siendo esto muy diferente de la psicología de las experiencias vividas recordadas u olvidadas. Si el mensaje del sueño fuera demasiado distinto de cualquier cosa con la que nos

familiarizamos, no tendríamos forma de relacionarlo con cualquier estructura conocida y no tendríamos medios para comprenderlo. En otras palabras, tenemos que estar cerca del siguiente paso en la comprensión antes de que se nos pueda mostrar. Incluso entonces, se necesita un esfuerzo para distinguir lo que no nos es familiar en él, de los términos familiarizados en los que se describe. Por esto, tenemos que saber algo acerca de lo que estamos buscando antes de llegar a ser capaces de reconocerlo cuando lo encontremos.

Cualquiera puede experimentar estados elevados del ser, pero si estos estados no pueden estar relacionados con el aquí y ahora, no pueden ser integrados dentro de la conciencia normal de este mundo y el aspecto cognitivo de tal experiencia se perderá. Un vidente puede afirmar la maravillosa realidad del Espíritu, pero podría no comprender cómo se relaciona con la vida cotidiana. Esto puede influir en las filosofías trascendentales que niegan importancia de cualquier tipo a los llamados "bajos" niveles de existencia, y tienen en cuenta el fenómeno del "simple santo" debido a muchas contradicciones que se observan en el comportamiento en hombres de conocimiento parcial.

Esta es la razón para el estudio, debate y reflexión sobre el Espíritu, sobre la naturaleza del ser, sobre el hombre y sobre nosotros mismos. Incluso, aunque sepamos que tal aprendizaje no puede sustituir la experiencia, debemos también saber que, sin un marco de referencia, ni siquiera la última experiencia nos transmitiría toda su importancia, especialmente cuando aparece en una forma totalmente diferente de la que podíamos haber esperado.

Por esto, además de la lectura de libros de psicología y de análisis de sueños, se debería estar versado con las mitologías y filosofías del mundo para poder sacar el máximo partido de los sueños. Para familiarizarnos con el material mitológico, proporcionamos a la psique gran cantidad de imágenes en su propio lenguaje, lo que se puede aprovechar para transmitir sus mensajes. El estudio de otros sistemas de simbolismo visual, tales como el tarot y la astrología, es también útil para proporcionar a la psique un vocabulario con el que ambas, ésta y la mente de vigilia, estén familiarizadas. La psique, naturalmente, tiende a recurrir a imágenes con las que estamos familiarizados. Igual que un profesor trata de usar palabras que los alumnos comprendan, la psique utiliza figuras de gente y sucesos del ambiente local.

No obstante, es a la vez una parte del trabajo interno y una intención de la psique, el hecho de que deberíamos abrir nuestras mentes a la universalidad del Espíritu, viendo su expresión en todas partes y no quedar limitada a la perspectiva local de nuestra cultura de origen.

Todos estamos familiarizados con el hecho de que los sueños transmiten sus mensajes en símbolos, pero tendemos a olvidar que el habla y la escritura son también un símbolo. Las marcas en el papel son antes símbolos del sonido, y el sonido es símbolo de ideas o contenido mental. Hay, quizás, tantos símbolos escritos o hablados para un árbol como hay lenguas humanas, y cada uno, viendo un árbol, lo nombrará en su propio lenguaje. Lo que debemos entender en este caso es que nuestra imagen mental de un árbol es una interpretación simbólica de un estímulo sensorial: es un símbolo del árbol. ¿Qué es entonces un árbol? En tanto que un árbol tiene una existencia real, es una expresión de las fuerzas de vida y conciencia que lo constituyen: simboliza estas fuerzas. Así pues, no hay nada extraño en que los sueños nos hablen en símbolos.

Como ya se ha dicho, los símbolos de los sueños son una especie de lenguaje original, el lenguaje universal del alma. No son primitivos o inarticulados. Transmiten ideas tan profundas, exactas, detalladas, abstractas o de aplicación práctica, como los sonidos y signos de cualquier lenguaje.

Pero también hay sueños referentes a personas o sucesos que son relativamente privados para cada soñante; privados en el sentido de que un intérprete no puede esperar saber que un personaje del sueño es el tío del soñante, o saber la asociación personal del soñante con un color en particular. Lo que sí puede saber es que, si el color de un objeto en particular no ofrece nada en el contexto del simbolismo de colores básicos pero es lo suficientemente intenso para el que lo ha observado, entonces, es casi seguro que este color se asocia fuertemente con algún recuerdo especial del sector privado del soñante.

La dificultad de captar el significado de la imagen del sueño, con frecuencia reside en el número de diferentes niveles en que se puede interpretar. En la gran épica india, el Mahabharata, Sri Krishna explica como su comportamiento es siempre apropiado a su campo de acción. "Cuando estoy en el mundo de los dioses", él dice, "actúo como un dios. En el mundo de los *gandharvas* (seres angélicos), actúo como un *gandharva*. Y en el mundo de los hombres, actúo como un hombre." Similarmente, con las imágenes de sueños, su interpretación tiene que ser apropiada al nivel en el que el soñante está funcionando.

Este es usualmente, aunque no siempre, el caso en el que durante mucho tiempo nos hemos enfrentado a sueños que se tienen que interpretar en relación a niveles bajos. Esto es así porque el trabajo debe basarse en cimientos firmes y porque no captaremos las implicaciones de los niveles más altos de interpretación, si no aceptamos su relación con los más bajos. Por ejemplo, la piedra fálica que es

la representación de Shiva en los templos de India. Si sus connotaciones fálicas se consideran obscenas, será imposible que el buscador acepte que el poder procreador no se usa simplemente como un poder paralelo primitivo y vulgar de la divinidad creadora, sino que el poder microcósmico es el mismo que el macrocósmico. Por consiguiente, no va a apreciar la necesidad de liberar su visión del falo humano que, desde su temprana formación higiénica, se asocia negativamente con su función excretora, tal vez con la suciedad y tal vez con culpabilidad moral.

Como principio general, se puede considerar que el significado de la imagen del sueño es lo que significa para el soñante. Esto no es un principio exclusivo, porque la clave de un sueño, a menudo, se encuentra en manos de la persona a la que se ha elegido para su interpretación. Cuando éste es el caso, es una demostración de que el alcance de la conciencia no se limita a los contenidos de nuestras mentes individuales, mentes cuyo contenido nos gusta pensar que es privado de nosotros mismos.

También es generalmente verdad que cuanto menor sea el nivel al que se refiere el sueño, más dependerá su interpretación de la asociación personal del soñante con las imágenes.

El pensamiento asociativo es, por decirlo así, parte de la estructura del lenguaje del sueño. Sin dejar escapar del todo a la mente, se le tiene que permitir que juegue alrededor de la imagen del sueño de modo que surjan las imágenes asociadas. No todas las imágenes serán relevantes. La intuición juega un importante papel en el proceso de seleccionar estas imágenes que son apropiadas para la necesidad inmediata del soñante. Las propias asociaciones del soñante tienen prioridad sobre las de los intérpretes. Sin embargo, puesto que todos los hombres son similares entre sí, la gestión de las asociaciones, regularmente, conducirá a otras personas a la misma o similar conclusión que al soñante. Esto es lo que hace posible a una persona interpretar los sueños de otras.

Rara vez ocurre, que el sueño se interprete completamente sin las asociaciones del soñante y la información que él pueda dar sobre las figuras en el sueño. La clave del significado puede estar en el nombre de la persona del sueño (p. ej.: Nirmala: limpia sin suciedad, o Thomas, sin la asociación de "el inseguro Thomas"), la valoración del soñante de su personaje (p. ej.: un individuo perezoso) en la relación (p. ej.: "vagamente relacionado" = algo conectado con el sujeto pero no visto claramente, o "casa llena de relaciones" = el problema general de las relaciones de la familia), en la situación donde ellos se encuentran (p. ej.:

“de vacaciones” = la tendencia del soñante a tomarse vacaciones del trabajo), o la figura del sueño recordando a alguien (p. ej.: “como mi padre”).

Muchas veces, puede parecer que la recogida de tales datos asociados agrava la confusión pero, en realidad, el proceso es similar al de la traducción de una frase a un idioma desconocido con la ayuda de un diccionario. Cada palabra que aparece en el diccionario tiene numerosos significados posibles, cualquiera de los cuales podría haber sido la intención del autor. Similarmente con los sueños, una palabra podría dar la pista del sentido en que otras palabras se deben leer y, algunas veces, el contexto de la frase en el ajuste del sueño permite al intérprete deducir la forma en que se debe tomar. También hay sueños cuyas imágenes traducidas al lenguaje directo conforman una oración simple: p.ej.: “Me encontré gente pero no pude verla claramente porque mi sombra caía sobre ellos”. La sombra es un término psicológico para las cualidades negativas de una persona que tiende a ver reflejadas en otros pero fracasa en verlas en sí misma y, por tanto, no las ve claramente por lo que son.

Es muy importante mantener una actitud flexible hacia los símbolos del sueño. No se debe intentar hacer un diccionario de significados fijos; no importa con cuanta frecuencia se encuentre que un símbolo tenga un mismo significado. Otros soñantes, o el mismo soñante en otras ocasiones, usarán la misma imagen con un significado diferente. Incluso, una ecuación común como que los animales se refieren a la vida instintiva, necesita precauciones de manipulación. El perro instintivo en el soñante occidental es sustituido por el mono en India, donde el perro, particularmente uno negro, induce a los indios a pensar en la muerte. Un ejemplo de sentimientos instintivos representados por un animal, fue el sueño de una mujer india cuya hija se estaba casando. Soñó que un animal prehistórico huía con la chica, mostrándole que sus preocupaciones actuales surgían de su instinto primitivo de protección y no porque detectara cualidades negativas en el novio. Un camello hace pensar a mucha gente en murmuraciones, pero también podría referirse a “las estrellas están saliendo y comienza el amanecer ...” Y “el Rey de las bestias”, el casi universalmente aceptado símbolo de coraje, a veces cede su significado a la comúnmente mala pronunciación de su nombre poco común en la India: “lomos”

Frecuentemente, asociaciones privadas toman como precedente el significado comúnmente aceptado de los símbolos. Un tranvía suele asociarse con una actitud mental o actividad inflexible que se ejecuta en trayectos fijos, “una mente de un sólo trayecto”, o como “un ser que se mueve en determinados surcos”. Pero una mujer que frecuentemente soñaba que estaba conduciendo un tranvía, no encontró esta línea de pensamiento gratificante. Entonces recordó que cuando era

joven e iba a la escuela de arte, habitualmente viajaba en tranvía. El sentimiento asociado era que el tranvía, a través de la asociación con la escuela de arte, representaba liberación de las restricciones que le imponían en casa. Para ella, el tranvía representaba la libertad. El pensamiento asociativo está en la base de juegos de palabras que es común en los sueños y en muchas formas de bromas, como en el sueño en que hizo admitir a un hombre riendo, que pensaba que su pene era más pequeño que el del de al lado. Frecuentemente hay un juego de palabras, como el sueño donde una madre vio que su hijo cogía no *escarlatina* sino *violetina*. Buscando en el diccionario para ver si hay dichas palabras (una táctica siempre útil) no se encontró nada de esta forma para el nombre de *violet*, pero la palabra precedente era “violencia”, que era la pista del sueño.

La psique es cosmopolita y en su elección de imágenes parece ser consciente, no sólo de lo que hay en la mente del soñante, sino también de lo que es capaz de descubrir en el futuro si se dedica a la búsqueda del origen de los símbolos oníricos. Frecuentemente, la psique extrae indiscriminadamente de la memoria del pasado, del presente y del futuro, por tanto, el soñante puede sentirse atemorizado recordando un sueño de la noche anterior por verse enfrentado en un caso cuyos detalles estaban en el sueño, pero de los que, sin embargo, no pudo haber tenido conocimiento previo. Como un hombre joven en mi primera mañana en un nuevo trabajo, me encontré en un entorno totalmente desconocido que precisamente coincidía con la situación del sueño que había tenido. Sin salir de mi asombro, encontré que mis dos colegas estaban interesados en los sueños precognitivos y temas relacionados –una extraña situación en la década de 1930 y que llevó a una amistad gratificante–. No siempre siguen tan afortunadas consecuencias. Es lo suficientemente afortunado adquirir experiencia personal en la realidad de la precognición; experiencia que desafía las ideas convencionales de la vida y su propósito.

He mencionado previamente que el lenguaje de los sueños tiene dialectos locales o culturales cuyos símbolos pueden ser los de la cultura, clase, religión, etc., del soñante. Del mismo modo, aunque el lenguaje o dialecto sea básicamente el mismo, los individuos tienden a soñar en un idioma que les es peculiar, como es la forma del habla de una persona o hábito de pensamiento. Podemos encontrarnos con varias personas que sueñan en el mismo idioma, pero tal similitud no está necesariamente relacionada con su participación en una cultura o un lenguaje común.

Uno de los problemas de la interpretación de los sueños, por lo tanto, es que nos tenemos que familiarizar con el lenguaje de cada persona. Los sueños de un nuevo compañero pueden, al principio, parecer que no dan ningún significado

hasta que se obtiene una comprensión intuitiva de su modo de expresión idiomática. También sucede en ocasiones, que uno está leyendo correctamente el significado de los sueños de una persona y luego se ve obligado a pasar de inmediato a la interpretación del de otra persona. Aunque en ocasiones previas, los sueños de la segunda persona no presentaban gran dificultad, en esta ocasión, la mente del intérprete parece carecer de visión. La razón parece ser que difiere el idioma de los dos soñantes. Habiendo adaptado la mente al idioma del primero, el intérprete tiene dificultades en hacer un ajuste inmediato en el idioma del segundo. Por esto, es aconsejable permitir una pausa entre la interpretación de los sueños de diferentes personas. Por la misma razón, me parece mejor no hacerse cargo de los sueños de marido y mujer en la misma sesión aunque, con frecuencia, sea de ayuda que estén los dos presentes.

Bajo el título general de "idioma", incluyo tanto la idiosincrasia como los modelos en que ocurren los sueños. Por ejemplo, un hombre puede tener habitualmente un largo y comprometido sueño en el que un suceso da paso al siguiente, sin embargo, cada suceso puede referirse a una cuestión muy diferente, mientras que otro hombre puede tener una serie de sueños separados, todos referidos al mismo asunto. Por otro lado, el intérprete debe estar seguro de que los resultados justifican el tratamiento por separado de las partes de un sueño, y no lo utilice como recurso para encubrir su incapacidad de percibir un tema recurrente que recorre el conjunto.

La mente impresa: el condicionamiento social

Al final del primer capítulo, dijimos: "...las primeras imágenes que surgen en el sueño desde el umbral de la conciencia se sienten tan aterradoras o tan repugnantes, que la persona olvida el sueño o se siente demasiado avergonzada para relatarlo. El tema más común de tales sueños es el sexo, por esto se le tiene que dar más atención en las siguientes páginas".

Los acontecimientos de nuestra infancia y de los años en que nos formamos influyen fuertemente la elección de nuestros intereses y nuestra actitud hacia el sexo. Ésta última tiende a determinar el grado de facilidad o dificultad que tenemos en el control de nuestro interés sexual de adultos y los flujos de salida asociados, con el fin de construir el potencial libidinoso suficiente para que nos ayude en nuestro camino. Por lo tanto, si la primera razón para descender dentro de la oscuridad de la mente inconsciente es la necesidad de aceptarlo todo dentro de nosotros, la segunda razón es que tenemos que liberar el flujo erótico de los canales de salida en los que ha sido desviado por el condicionamiento ambiental e ideológico de las culturas en las que hemos crecido. En la vida adulta, muchos de estos temas aparecen como factores perturbadores en el intento de controlar la mente, haciendo la tarea tan difícil que esto conduce a mucha gente a la desesperación. Nuestros pensamientos parecen desarrollar una vida por su cuenta y arrastrarnos como cautivos. Sin embargo, esto nos da la pista de la naturaleza del problema: no son tanto los propios pensamientos los que tenemos que controlar, como lo son los poderes inarticulados del deseo y del miedo que los conducen. Los pensamientos o imágenes mentales se pueden ver como indicadores por medio de los cuales reconocemos el flujo libidinoso que les da su aparente autonomía.

Ya que el examen de la libido se encuentra en el campo del psicoanálisis ordinario, podemos usar métodos psicológicos que aportan la gran ventaja de que nunca perdemos de vista nuestro objetivo interno. Por ejemplo, si descubrimos que nuestras mentes (y sueños) están conducidos por inhibiciones sexuales, nuestra intención de liberarnos de tales inhibiciones no es con el fin de disfrutar relaciones sexuales desinhibidas, sino que, primeramente, liberar nuestras mentes de las limitaciones impuestas por las inhibiciones y, en segundo lugar, liberar la

energía psíquica aprisionada por inhibiciones para la aplicación del trabajo interno. Si vemos que ciertos patrones de pensamiento o de conducta están conectados con una inseguridad profundamente arraigada, no pretendemos construir una personalidad más íntegra que nos conduzca a un mayor éxito en la vida y, por lo tanto, a una mayor confianza en nosotros mismos; más bien buscamos la seguridad en identificación con aquello que es imperturbable ante cualquier amenaza mundana, porque no es ni cuerpo, ni personalidad, ni nada que el mundo pueda tocar.

Los sueños mantienen estos puntos de vista aunque nunca nos los confían; sólo vemos las referencias si nuestros ojos están abiertos a ellas. Cada soñante tiene sueños adecuados a su estado. No obstante, ya que esto no es un estudio general de sueños, sino que se limita a los sueños de la gente en su camino interior, no pretendo cubrir los sueños de personas que no tienen otro objetivo en la vida que no sea los diversos modos de la ambición personal, o la consecución de una personalidad estable y bien ajustada. Sin embargo, sigue siendo un hecho, que gran parte del camino recorrido es el mismo para todos, a menudo, sino siempre, a partir de las distorsiones de la perspectiva que se nos impone a causa de nuestra humanidad.

Hemos nacido en cuerpos animales, con instintos y deseos animales. A nuestra temprana edad, preponderan nuestros componentes animales y no es hasta que llegamos a ser físicamente maduros que, si somos afortunados, despertamos a la necesidad de trabajar en la tarea de convertirnos en humanos completos. En la infancia y a lo largo de la juventud, estamos sujetos a diversos grados de comportamiento masivo y condicionamiento social, por medio del cual se nos ha entrenado para actuar como si fuésemos humanos (tan humanos como el nivel de la sociedad en la cual hemos nacido).

Gran parte de este condicionamiento es esencial para la supervivencia de la sociedad humana y es, por lo tanto, inevitable. Los métodos varían ligeramente entre las diferentes culturas; cada cultura está convencida de que sus métodos son los mejores. En las sociedades contemporáneas “desarrolladas”, se han hecho muchos experimentos en la formación infantil, frecuentemente, en reacción contra la aparente dureza de los métodos disciplinarios tradicionales. Los resultados varían; de ser ligeramente beneficiosos para la gente afectada, a la producción de caricaturas monstruosas que, sin haber sido disciplinadas en su juventud, crecen rebelándose contra lo que perciben ser sofocantes restricciones de la clase social media y los valores capitalistas. A la inversa, las sociedades divorciadas de sus raíces instintivas, producen un número creciente de niños cuyos padres ignorantes los tratan con tal brutalidad que, o bien se niegan a la participación en

un mundo inhumano y se encierran en un estado autista de sueño y fantasía, o se convierten en lisiados psicológicos que no pueden escapar de los traumas de su educación y se vengan sobre el mundo.

Podemos argumentar que un niño es, en cierta medida, como un pequeño animal traído a un hogar humano, al que se ha enseñado a complacer a sus dueños mediante un sistema de premios y castigos. Al principio, su propia conciencia está centrada en el proceso básico de las criaturas vivientes, comiendo y excretando asociado con la experiencia física de confort e incomodidad, placer y dolor. Superpuesto a este pequeño animal instintivo hay una conciencia humana, una persona por lo general dependiente del amor y la atención de los padres que le garantizan que, a pesar de los traumas de nacimiento y los malestares que le llegan a través de su nuevo cuerpo, la vida no puede ser algo tan malo después de todo.

Esta dualidad es lo que hace que el período de la infancia sea altamente susceptible. La necesidad social de formar a los jóvenes para comportarse, al menos, tan bien como los otros chicos de su grupo, tiende al conflicto con las necesidades de la psique o de las expectativas del alma entrante (o foco de la conciencia). Este problema está exacerbado por el largo periodo de infancia transcurrido sin recibir ayuda, cuando los niños tampoco pueden valerse por sí mismos ni pensar por sí mismos. Sus repuestas instintivas no están tan desarrolladas como las de cualquier otro animal joven; tampoco lo están las de sus madres. A una madre humana, se le ha enseñado como cuidar de su hijo; quizás, debido a que las mujeres han conservado algunos instintos maternales y una cierta capacidad de recuperación en los niños humanos, la raza sobrevive. Es difícil creer que la enseñanza recibida por las madres sea la responsable.

Toda sociedad humana tiene normas que separan las dos funciones de tomar alimentos y evacuar los residuos. En alguna forma primitiva de vida, el mismo orificio se usa para ambas funciones, pero todas las formas superiores lo tienen físicamente separado y, en la mayor parte de ellas, la separación se ha convertido en un elemento fundamental del modelo de comportamiento instintivo. En los seres humanos, la sustitución de la conducta instintiva a este respecto por las normas de higiene impuestas conscientemente, parece ser un desarrollo tardío.

En muchas sociedades campesinas, las madres alimentan a sus hijos cuando muestran signos de tener hambre y no se hace mucho alboroto sobre las excreciones incontroladas del niño. Pero en las áreas “desarrolladas” de la sociedad, el establecimiento de hábitos alimenticios regulares y de formación en higiene comienzan temprano porque, tanto para los intereses de la madre como

para los de la sociedad, es más conveniente tener un hijo que llora por la comida a la misma hora y que hace sus necesidades sólo en los lugares adecuados, a que proceda con gemidos hambrientos a todas horas y que haya aprendido a disfrutar revolcándose en sus propios residuos.

Durante el aprendizaje de la higiene, la madre se muestra complacida cuando el bebé aprende a usar el inodoro, y muestra desagrado acompañado de muecas, sonidos de disgusto y palabras tales como "malo", "travieso", "sucio", cuando se echa por el suelo. Lo mucho que la madre siente el disgusto que muestra, depende de su propio "umbral de desazón" que es determinado, en parte por respuestas instintivas y, en parte, por la clase de condicionamientos que ella misma recibió en su infancia. Cuanto más lo sienta ella, mayor será el impacto en el niño, ya que los niños son sensibles a los estados emocionales, incluso cuando no lo expresan excesivamente. Particularmente en las primeras etapas de la infancia, el placer de la madre es el premio del niño, y su desagrado, el castigo.

Como opuesto a lo que un adulto en buenas condiciones piensa, que el hecho de excretar en todas las formas es una repugnancia "natural", un niño pequeño no la siente sobre su propia excreción. Cuando el niño crece, se interesa por su propio cuerpo, funciones corporales y las producciones de su cuerpo. Abandonado en sí mismo, toca y prueba su propio excremento como material fascinante que se cree que ha creado. Sorprendido en tal actividad, o incluso mostrando su interés, el niño atrae descontento y quizás castigo.

El interés del niño en desarrollo se vuelve, entonces, hacia los cuerpos de otros niños. Compara su propio cuerpo y sus órganos con los de otros; a menudo, está interesado en ver el ano de otros y, si es posible, el acto de defecar porque no puede ver el suyo propio. Las consecuencias de verse sorprendido son de nuevo dolorosas. Por supuesto, a muchos niños nunca se les permite la oportunidad de satisfacer estos intereses; algunos tienen sus respuestas naturales tan reprimidas que crecen sintiéndose culpables, incluso cuando tal pensamiento entra en la mente. Hay quizás menos voyeurs que de lo contrario, en las sociedades donde no se reprimen tales intereses.

Donde, con este tipo de comportamiento, los niños ganan la desaprobación de los padres, rápidamente aprenden qué clase de grupos de conducta deben mantener en secreto de los adultos. Desarrollan un doble modelo haciendo lo que quieren con otros de la misma clase, sin inhibición, pero escondiendo sus intereses en la presencia de los adultos. Satisfacen sus intereses, pero saben que los mayores lo desaprueban y son, por lo tanto, perseguidos por la culpa. Continúan haciéndolo a pesar de la desaprobación de los mayores, lo cual

significa que son lo que los mayores dicen que son: "malos", "perversos", "indecentes", etc. Dada la desaprobación de los mayores, ellos, evidentemente, nunca hicieron tales cosas o nunca tuvieron tales intereses. Por la misma razón, la gente que dice que los niños son malos y perversos, ellos mismos deben ser buenos. Quizás ningún niño hizo nunca esta ecuación conscientemente, pero esto es, en efecto, la conclusión a la que llega el niño.

En las sociedades donde el sexo parental ocurre en presencia de los niños, la reacción de éstos es diferente y no muy saludable, pero donde el sexo parental se esconde, incluso los jóvenes adultos tienen una curiosa actitud ambigua hacia sus padres, sabiendo que deben su nacimiento a su actividad sexual y, sin embargo, siendo incapaces de aceptar la capacidad de sus padres para el goce erótico.

Tanto el comer como el excretar traen problemas y traumas asociados, pero la excreción trae más, en parte porque la formación higiénica empieza ahí, y en parte porque las funciones de excreción están asociadas a las zonas genitales; de esta manera, las actitudes que se forman hacia la excreción llegan a asociarse con las actitudes hacia el sexo. No importa cuán bien informada pueda estar más adelante la instrucción sexual; estos efectos condicionados de la memoria están profundamente impresos y son extremadamente difíciles de erradicar.

Los niños no pueden comprender, y algunos adultos tampoco, el significado de estas prácticas culturales que tienen el efecto de reprimir el interés de los niños en la zona genital. La necesidad práctica social del aprendizaje de la higiene está unida a la igualmente práctica necesidad de evitar el sexo ilícito y las consecuencias de demasiados niños no deseados, y ambas cosas se confunden con la obscenidad y la maldad moral. Por esto, nos encontramos en una situación desafortunada en que el loable intento de persuadir a "pequeños animales" de comportarse como seres humanos, resulta, en una gran área de la vida –todo lo que está por debajo del ombligo–, estar eclipsado por sentimientos de repugnancia o del concepto de pecado.

El problema no ha sido resuelto por la moderna revolución sexual, que ha hecho posible la tecnología anticonceptiva combinada con conocimientos psicológicos en el mecanismo de inhibición y los medios para su supresión. La libertad para disfrutar de un sexo sin inhibiciones, no es más un signo de un progreso estrictamente humano en las sociedades desarrolladas, de lo que es en las sociedades tribales que parecen haberlo disfrutado siempre. La cuestión es si este conocimiento nos ayuda a controlar la mente, a vencer las compulsiones inmensamente poderosas de la energía erótica y, si es así, ¿con qué fin? ¿A qué imagen de la condición humana nos estamos refiriendo cuando hablamos de un

“progreso estrictamente humano”? ¿A qué tipo de humanidad se espera que aspire el “pequeño animal”? La respuesta tendrá algo que ver con los logros culturales de la humanidad, el cultivo de las energías de vida e inteligencia que hacen posibles estos logros, y todo lo que esto implica en términos de desarrollo de una consciencia incandescente en el hombre que percibe el significado eterno de todo lo que se desarrolla en el ámbito del tiempo.

Aunque no necesitamos excavar en sus raíces históricas, hay una tradición mundial, al menos tan antigua como el hombre, de que las energías libidinosas del sexo pueden ser canalizadas para fluir en otras direcciones de intereses y de logros. Tales logros, puede ser todo: desde el coraje en cazadores y guerreros, hasta la habilidad en la artesanía, el aprendizaje, la agudeza intelectual, poderes mágicos y visión espiritual. En el día de hoy, los periódicos discuten el período de abstinencia sexual que debe ser respetado por los equipos de fútbol antes de los partidos importantes. Las explicaciones tradicionales de este *modus operandi* pueden ser vulgares y supersticiosas, pero el hecho es real. La restricción de las fugas libidinosas causa un acumulado de potencial psíquico que es utilizado en otros campos de actividad; algunas veces compulsivamente y otras veces intencionalmente.

La abstinencia sexual antes de la caza fue practicada por las tribus de cazadores desde un tiempo inmemorial. Al principio de la civilización, cuando se reconoció la necesidad de imponer restricciones sexuales en interés del desarrollo humano, su imposición como una práctica cultural tendió a conseguirse a través de las creencias supersticiosas. El beneficio de la restricción se obtenía si se había, o no, comprendido el mecanismo. Por ejemplo, lo que se llama el levantamiento de Kundalini es un hecho, y no hace referencia en si se piensa en términos de energía psíquica o en los términos anatómicos ilusorios del yoga indio. El beneficio de la restricción es particularmente relevante en su aplicación a los niños. Si la consciencia de la sexualidad puede posponerse hasta la pubertad y su curiosidad erótica dirigirse hacia otras actividades y estudios, los canales de interés que han sido abiertos seguirán fluyendo en la vida posterior a pesar del disfrute del placer y la liberación de la salida sexual; una salida que, de otro modo, sería como un tapón de drenaje en un tanque de agua: durante el tiempo que está abierto, no se puede hacer ninguna presión.

Si la aplicación de este principio fuera comprendida inteligentemente, podría no haber tantas perturbaciones psíquicas (víctimas sacrificadas para el desarrollo general de la humanidad). Una imposición ciega de restricciones a través de una condena moral irracional y temores supersticiosos, inevitablemente deja mucho al

azar, y el azar produce promedios estadísticos que dan lugar a tantos fracasos como éxitos.

Desafortunadamente, no se conoce una mejor manera de manejar el asunto. Pero su efectividad está demostrada por las naciones y secciones de la sociedad que la han adoptado, ya que están frecuentemente asociadas con los grandes logros, aunque el mundo como un todo esté empezando a cuestionar la sabiduría de canalizar el poder en los canales tradicionales.

Si se deja al azar y al capricho de las organizaciones sociales, los resultados actuales de su cultura principal son caóticos. Los padres que fueron condicionados en su infancia a creer que el sexo era perverso y pecaminoso, y que han impuesto creencias similares en sus hijos, realmente y con razón, se comportan como si no fuera nada de esto. Consecuentemente hay muchos ejemplos donde los niños están expuestos al comportamiento de los adultos, lo cual está en conflicto con lo que se les ha enseñado que deben creer y con lo que los adultos creen que se les debería enseñar. Los niños de los suburbios masificados, plenamente conscientes de la copulación de sus padres, pueden estar estimulados a relaciones incestuosas antes de la pubertad. Incluso en las clases más aventajadas económicamente, los niños pueden, con frecuencia, estar introducidos al sexo por sirvientes, chicos mayores o adultos perversos. Y se tiene que recordar que nada de esto es "antinatural". En algunas sociedades tribales, a los niños, desde la edad de cinco años por lo menos, se les manda a dormir al "club" donde se aparean y duermen juntos. En realidad, esto es el control del sexo y de la sublimación de sus energías, que es, como dicen los alquimistas, "contra la naturaleza".

El efecto de un erotismo sin límites es sutil y por tanto difícil de demostrar en el presente ambiente del cientificismo materialista que ignora todo lo que no puede ser observado por los órganos de los sentidos. Incluso entre psicólogos, hay una tendencia a atribuir el agotamiento psíquico de los excesos a un complejo de culpa. Aunque no se puede negar el efecto de la culpa en muchos casos, ni que, a veces, en culturas que imponen poco o ningún control sexual surgen hombres excepcionalmente dotados, generalmente es cierto que la cultura humana y todas las civilizaciones se han basado en la restricción de la actividad sexual, y que, donde esta restricción se ha debilitado, ha habido una correspondiente deterioración de logros tribales, cívicos y nacionales.

La gente que argumenta que esta doctrina de sublimación es una superstición sin sentido y que los logros humanos derivan de algún otro conjunto de condiciones, parece estar en la curiosa condición de negar la base que los sostiene,

ya que en su infancia, fueron sometidos a una clase de condicionamiento que canalizó sus energías hasta el punto en que ahora pueden enmarcar tales argumentos.

En la mayoría de los casos, el condicionamiento era tal, que el sexo, aunque placentero o productivo de maravillosos hijitos, es casi innombrable, inadecuado y perverso, y no puede ser admitido como la fuente de la *Quinta sinfonía*, la catedral de Chartres o incluso del gobierno británico. Lo que todo ello muestra, es cuan deformada puede llegar a estar la mente, ya que, sólo las explicaciones más crudas del proceso de sublimación suponen una consciencia esencial de la conexión entre las energías sublimadas y la excitación de los genitales. De hecho, la base del principio en su aplicación a los niños es que su consciencia de excitación sexual tendría que ser la mínima posible, hasta que sean lo suficientemente mayores para aceptar la responsabilidad de la restricción de sus propios deseos instintivos. "Si eres ignorante, eres más feliz". La curiosidad normal de un niño le conduce a experimentar acerca de todo lo que se le cuenta, especialmente cuando está fácilmente a su alcance como sus propios genitales. Los padres hace tiempo que descubrieron que "los niños nacen bajo un arbusto de grosella", era mejor para los niños que la pura realidad de la vida.

La protección contra la prodigalidad de una temprana experiencia sexual no es la única ventaja de la ignorancia entre la juventud. La fantasía sexual puede consumir tanta energía psíquica como el acto en sí mismo. En realidad, puede desperdiciar más por la razón de que usa la energía psíquica directamente, mientras el acto físico, en el caso del niño, consume poco más que las energías físicas de sus juegos.

Por lo tanto, parece más importante restringir la consciencia genital infantil que restringir la sexualidad adulta. Con los flujos libidinosos de los primeros años canalizados en la actividad mental, la energía continuará estando disponible para la mente, incluso cuando se desarrolle la sexualidad adulta. Un "flujo ascendente" establecido en la infancia continuará en alguna medida a lo largo de la vida. Pero si la satisfacción genital se consigue pronto, el flujo ascendente de la actividad mental sufre privación; los canales ascendentes no están abiertos o ampliados y, entonces, cuando se desarrolla la sexualidad adulta, se derrama todo el potencial disponible.

Esta descripción más bien materialista no debe tomarse literalmente. No hay una anatomía rudimentaria, como suponen algunos sistemas de yoga indio, que describa un conducto que corre por la columna vertebral, a través del cual se pueda hacer viajar el semen hacia el cerebro. Nos referimos a las energías sutiles

o psíquicas cuyo “flujo” es análogo al “flujo” que nos interesa. Si el interés se centra en la satisfacción genital, la energía fluirá ahí. Si se centra en propósitos intelectuales o en investigaciones científicas, la energía fluirá ahí. Y, si se centra en el crecimiento espiritual, la energía estará disponible para dicho crecimiento.

6

Traumas

Una persona es afortunada si su infancia no contiene acontecimientos impactantes ni dolorosos que perturben, posteriormente, respuestas en las relaciones o hacia las situaciones ordinarias de la vida. Los efectos de tales acontecimientos se describen como cicatrices o traumas dejados en la psique que marcan donde los sentimientos fueron heridos; duras cicatrices que protegen la zona sensible. El acontecimiento puede ser recordado, reprimido u “olvidado” por ser demasiado doloroso de recordar, o puede haber ocurrido en las etapas de pre-memoria de la infancia donde sólo se puede recobrar con gran dificultad.

El período de pre-memoria es el periodo anterior al que el cerebro se haya desarrollado suficientemente para que se pueda evocar el recuerdo. En realidad, parece que incluso se recuerdan los acontecimientos anteriores al nacimiento, y esto explica la capacidad de evocar recuerdos de estos acontecimientos con la ayuda de fármacos de liberación, hipnosis y sueños.

La importancia de los traumas en el contexto del trabajo interior es que obligan a sentir, a pensar o actuar irracionalmente con respecto a las áreas particulares de sus efectos. De este modo, se oponen a nuestros esfuerzos de controlar la mente. Pero, debido a que estos efectos provienen de debajo del umbral de la consciencia, la gente a menudo necesita convencerse de que los recuerdos de una infancia aparentemente sin complicaciones y bastante feliz, no tienen ninguna consecuencia a la hora de encontrar las causas de la conducta de los adultos, o localizar las raíces de los pensamientos que perturban la meditación. Detrás de recuerdos felices, puede que radiquen un montón de hechos dolorosos que se han arrojado lejos en el olvido. La crianza de un niño normal y feliz está necesariamente asociada a las recompensas y castigos de la formación en materia de higiene, a placeres y dolores, y con eventos como discusiones con los padres. Incluso, es posible para una persona decir que ha tenido una infancia feliz, sólo porque no se da cuenta de que la vida podía haber sido mejor sin el infierno donde estaba. Y, en algunos casos, hay estos acontecimientos impactantes cuando el niño descubre que es adoptado o que no era deseado; acontecimientos que pueden ser reprimidos y cuyo recuerdo se puede recuperar más tarde en la vida a través de los sueños.

El siguiente, es un ejemplo de sueño que recuperó un acontecimiento en la temprana infancia que, más tarde en la vida, resultó un miedo irracional a los leopardos en una situación donde éstos eran comunes y, como animales peligrosos, también justificaba un miedo racional.

Soñé que era muy pequeño y estaba tumbado en el suelo detrás del respaldo de un sofá. La cabeza de mi padre aparecía sobre el respaldo y él me regañaba. Mi padre tenía el pelo gris, cepillado próximo a su cabeza, un bigote gris recortado y unos ojos azules grisáceos. Era un oficial de la armada traumatizado de la Primera Guerra Mundial. En mi infancia, si le molestaba, me regañaba y me gritaba, y me aterrorizaba. Tan pronto como vi la similitud entre su cabeza y la del leopardo, desapareció el miedo irracional a los leopardos.

Los traumas dolorosos reprimidos atraen mucha atención porque su presencia se puede concluir a partir de sus efectos, pero los hechos son difíciles de recuperar. En realidad, la recuperación de los hechos puede recorrer un largo camino hacia la curación del trauma. Cuando parece que no hay esperanza de recuperar la memoria, es posible ganar considerable distancia, suponiendo que un evento de tal o cual tipo debe haber ocurrido, lo que explicaría estos efectos. Sin embargo, a uno se le tiene que advertir del peligro de la invención de un trauma, como el de ser abusado sexualmente por el padre o la madre; no porque realmente sucediera, sino porque uno quería que sucediera. El trauma, en tal caso, como Freud descubrió, no es tanto el acontecimiento como la culpa de haberlo deseado.

También se tiene que señalar que los acontecimientos agradables, aunque se recuerden con facilidad, algunas veces son tan traumáticos como los desagradables en el sentido de que distorsionan las respuestas posteriores en las situaciones de la vida. Un niño consentido está tan profundamente traumatizado como uno que ha sufrido privaciones. Unas vacaciones en particular o una fiesta de cumpleaños pueden imprimir una imagen de felicidad en la mente de los niños tal que, sin ser conscientes de ello, de adultos están constantemente buscando recobrar aquel momento.

¿Por qué los acontecimientos dolorosos tienen efectos tan devastadores en los individuos? y ¿por qué afectan a unos más que a otros? Algún tipo de respuesta puede hallarse en estos inexplicables hechos de la vida que están tan bien documentados que, de hecho, se tienen que aceptar.

Este es el caso del niño que cuando nace es extraordinariamente sensible a la forma de su recibimiento; una sensibilidad que puede extenderse desde el momento del nacimiento hasta alrededor de los doce años. Si es recibido con acogedora atención, gentileza y afecto, comienza inmediatamente a formar una relación con su madre o su niñera, y es aquí donde se establecen las bases de una posterior confianza en la relación con las personas y con el mundo externo en general. Pero si la primera experiencia de la vida es de abandono, malos tratos, desazón y dolor, puede interpretar la vida como algo tan repulsivo que rechaza cualquier forma de relación y se refugia en un mundo convertido en una fantasía privada. Típicamente, cualquier intento de perturbar una vida de fantasía da lugar a una rabieta de gritos violentos. En un extremo, apartarse de la vida hacia un mundo privado puede conducir al autismo.¹¹

Como tantos patrones psicológicos, los afortunadamente poco comunes casos de autismo extremo son como caricaturas exageradas de tendencias compartidas en cierto grado por millones. Viendo las caricaturas, nos hacemos conscientes de estas tendencias en nosotros mismos.

Lo que determina por qué un niño se vuelve autista, mientras que otro, sujeto a un trato similar se desarrolla normalmente, es una pregunta sin respuesta. Podríamos especular que un alma humana que viene a nacer por primera vez sería extremadamente sensible a las circunstancias, mientras que un alma que lleve varias vidas detrás, sabría que "la vida es así" y, de este modo, sería capaz de manejar cualquier problema que aparezca en su camino. Sin embargo, el punto que cabe destacar es la fragilidad de la capacidad de cualquier niño para adaptarse a la condición humana.

Cuando un niño empieza con la base firme de una buena relación con su madre, y su exposición a la parte dura de la vida viene de forma tan equilibrada que fortalezca, no que debilite, la confianza en sí mismo, entonces, probablemente desarrollara un ego fuerte que lo llevará a través de los momentos difíciles de la vida, sin daños. Pero cualquier niño con menos confianza conserva más su fragilidad inicial. Acontecimientos como la enfermedad o la muerte de un padre o madre, el divorcio de los padres, la adopción, sufrir un ataque violento en sí mismo, o ser testigo de violencia en otros, puede dañar tanto el todavía frágil ego, que el niño vuelve al infantilismo. Aunque por otra parte, el niño crecerá, permanecerán algunos efectos traumáticos.

Aquellos que nunca han sufrido de este modo, tienen dificultades en comprender y compadecerse de los problemas de otros individuos más sensibles. Tanto si comprenden como si no, los efectos son incómodamente reales. Podemos

ver que la delicadeza de la psique del niño, que lo hace vulnerable al daño de las luces resplandecientes y fuertes ruidos en el momento del nacimiento, es el mismo fenómeno que la sensibilidad de un adulto que se derrumba bajo el estrés de explosiones y violencia en la guerra. Una de las áreas más fértiles del trauma es el sexo. Pero el trauma, de ninguna manera se limita a eventos físicos. El miedo, la vergüenza, la culpa, el fracaso y la decepción pueden, del mismo modo, dañar el sentido de identidad de una persona, el valor y confianza en sí misma.

Como ejemplo se puede citar el caso de James, el hijo de once años de un maestro de escuela de Londres que estudiaba en una escuela católica. Fue el primero en los exámenes, obteniendo casi el cien por ciento de las notas en la mayor parte de las asignaturas. Sobre esta base, se le ofreció una beca completa en una famosa escuela pública. El director de la escuela católica y su padre decidieron rechazar la beca porque la otra escuela era protestante. En el próximo curso, James descendió al nivel más bajo de la clase y nunca volvió a brillar en la escuela. Esto cambió completamente las oportunidades que se le habían abierto en su vida. Perdió la confianza en sus habilidades intelectuales y se convirtió en inseguro al expresarse, tanto en el habla como en la escritura. Aunque tuvo una vida mucho más interesante y aventurera que la que le podía dar un éxito académico al convertirse, en un momento dado, en el editor fundador de una prestigiosa revista de diseño, no fue hasta pasados los cuarenta años que una serie de sueños le indicaron la conexión entre su falta de confianza en sí mismo y el devastador impacto y decepción que se derivó de la decisión de su padre. Incluso entonces, era reacio a aceptar el hecho porque esto hubiera significado ver a su padre de una forma negativa.

No todas las decepciones necesitan tanto tiempo para resolverse. Peter, un chico inglés de quince años, había caído enfermo en dos ocasiones el último día del curso en un colegio público, de modo que, para su intensa decepción, tuvo que pasar sus vacaciones en la sala aislada de un hospital. El director de su escuela le ayudó a ver que estaba aterrorizado de su padre; algo que él no sabía porque le parecía que la vida era así. De hecho, era como si su psique le dijera: "Tu puedes sentirte decepcionado, muchacho, pero serás más feliz de este modo", mientras le llevaban al hospital.

Sin saberlo Peter, el director acordó con su madre que Peter se mantendría lejos de casa durante las vacaciones; gloriosas vacaciones que pasó con una tía en Wales y los abuelos en Escocia.

En los próximos dos años, su posición en clase aumentó de entre el decimoséptimo y el vigésimo puesto en una clase de veintitrés, a alrededor del

sexto, y pasó el certificado de las escuelas de Oxford y Cambridge con seis créditos. Tan bien guardado estuvo el secreto del acuerdo mantenido, que no fue hasta los casi cuarenta años que Peter supo lo que el director de su escuela había hecho por él.

En otro caso, Anita alcanzó la edad en que, como ella muy bien sabía, iba a ir a un internado. Sucedió que su madre, que estaba divorciada, se volvió a casar justo en aquel momento. La chica desarrolló epilepsia. Parecía que, inconscientemente, había interpretado estas circunstancias como que era enviada allí porque su madre ya no la quería. El resultado fue que la enfermedad le trajo mucha atención por parte de su frenética madre, que es el efecto compensatorio de muchas enfermedades psicosomáticas. Sin embargo, por otro lado, los fármacos que controlaban la epilepsia y la hacían “sentir como un repollo”, también parecían retrasar su desarrollo, de este modo, durante varios años actuó de una forma más infantil de la normal para su edad.

Otra clase de trauma le sucedió a John, un chico de doce años que un día miró hacia arriba de la falda de su madre cuando ésta se agachaba. Pocos días más tarde, su madre sufrió un aborto espontáneo y fue corriendo al hospital con una peligrosa hemorragia mientras, al chico, lo enviaron a vivir con un tío.

Bajo tales circunstancias, la reacción del chico puede tomar una forma primitiva como lo ilustran los desvaríos de los profetas del Antiguo Testamento cuando Israel fue atacado, y la explicación que dieron era que había pecado y Jehová estaba furioso. Cuando algo va mal, se asume que uno es castigado por sus pecados. Algo fue mal; la seria enfermedad de su madre amenazó la seguridad básica del chico. El aborto conectó en su mente con la culpa de haber visto hacia arriba de la falda de su madre. Por lo tanto, sintió que, de un modo inescrutable, era el responsable del aborto. Revirtió a una necesidad infantil de seguridad y de caricias, y la pubertad, que ya ha empezado normalmente a los doce años, se detuvo hasta los diecisiete.

En los traumas de esta clase que sacuden los fundamentos de la autoconfianza del niño cuando crece, se puede tardar mucho tiempo en recuperar esta confianza, incluso con paciencia y comprensión.

En cambio hay una clase de traumas que puede sucumbir rápidamente a una comprensión de los hechos. El miedo a la oscuridad y a los ladrones, a menudo deriva de la práctica de aproximarse silenciosamente a la habitación del niño que duerme y deslizar gentilmente una mano para ver si la cama está mojada. El niño, a menudo, está medio consciente de lo que sucede pero lo interpreta como el

movimiento sigiloso de un ladrón; particularmente cuando se trata de un chico y el temor a la castración complica el asunto. Otro caso es cuando el visitante es la abuelita que se ha quitado su dentadura antes de acostarse y parece la bruja arquetípica de los cuentos de hadas, con su barbilla encontrándose con la nariz. Esta simple percepción puede recorrer un largo camino para eliminar los temores nocturnos con sus pesadillas concomitantes.

Del mismo modo, los sueños de haber sido cazado o llevado por gigantes, deriva de la percepción que tienen los niños de sus padres, de enormes y poderosos. La imagen puede ser suscitada por cualquier situación en que la persona se siente impotente, pero el miedo es de los niños. Las pesadillas de esta clase, con frecuencia pueden ser tratadas viendo que lo que es un miedo racional para el niño, es irracional e innecesario para el adulto. De hecho, esta fórmula tiene muchas aplicaciones en la vida posterior; como cuando uno mira atrás a un episodio que le avergüenza y dice: "Ya no soy este joven tonto". Uno rompe la identificación y puede dejar de encogerse de vergüenza.

Como hemos visto, los niños permanecen inconscientes de lo que la sexualidad adulta tiende a asumir, por un tipo de lógica irracional de que los adultos no están interesados en las áreas de interés erótico que les prohíben a ellos. En este entorno, un niño que sin darse cuenta sorprende a los padres realizando el acto sexual, puede sufrir un severo impacto porque no puede relatar lo que sus padres están haciendo desde el punto de vista de sus padres. Según la edad del niño, podría pensarse que los padres están luchando –un acontecimiento aterrador para la mayor parte de los niños– o estar haciendo algo totalmente repugnante. Incluso la atmósfera de deseo muy excitante, puede ser repugnante. Tales acontecimientos pueden dar lugar a cierto grado de conflicto neurótico porque, al niño, se le presentan estímulos contradictorios: la autoridad de los padres: "No te interesa", y la instintiva incitación que dice: "Mira". Su interpretación del acto sexual como lucha, por lo tanto, puede ser algo más que un mal entendido: también puede reflejar su propio conflicto. Los sueños de lucha, además de representar cualquier estado de conflicto, también pueden referirse, tanto a este trauma bastante común y a sus efectos, como a la representación del conflicto entre las normas impuestas y los instintos naturales.

Otro trauma común ocurre en las sociedades donde los genitales masculinos se ocultan habitualmente, incluso de otros hombres. Bajo tales circunstancias, la probable visión de un niño de los genitales adultos, especialmente si están erectos, le da un estándar de tamaño contra el que mide los suyos propios y puede que nunca tenga la oportunidad de corregir. A pesar de que crezca normalmente en la pubertad, las medidas relativas permanecen fijas en su mente; un fenómeno que

es común en lo que respecta a muchas comparaciones de escala entre, las memorias de la infancia de objetos y su apariencia en la misma persona cuando es adulta. Aunque esto pueda parecer ridículo a los hombres habituados a la desnudez masculina en los vestuarios de los campos de la armada, en realidad es un trauma común entre aquellos que no lo están. El efecto correspondiente en una niña, a la vista de los genitales masculinos, normalmente sólo termina con su primera experiencia sexual, pero se puede extender a un deseo irracional de sexo con un hombre con un órgano proporcionalmente enorme. No obstante, en los hombres, una temprana demostración de su propia pequeñez les deja con una duradera sensación de órgano inadecuado, que se perpetúa por estar vinculado a las ansiedades comunes que afectan a los hombres en lo que respecta a su virilidad, la aceptabilidad y la capacidad de satisfacer a una mujer; ansiedades que no siempre se eliminan por la experiencia sexual.

Los sueños relativos a este tipo de temas pueden tener un significado más profundo que, simplemente, restaurar la confianza de un hombre respecto al tamaño de sus genitales. Con frecuencia, un hombre tiene proyectado el sentido general de insuficiencia en sus genitales, por lo que cualquier estímulo corriente a su ansiedad se puede transferir a su sentido de inadecuación física. De hecho, nuestro propósito no es tranquilizar a tal hombre sobre su sentido de suficiencia, sino romper su identificación con meras características físicas y persuadirlo de encontrar su identidad en el Yo.

Esta es otra área donde se tiene que enfatizar la importancia de la flexibilidad. No podemos establecer la regla y decir que todos los problemas se pueden resolver interiormente con la comprensión, así que, representarlos es un segundo método. Tampoco podemos decir que el liberarse de traumas e inhibiciones sólo puede lograrse mediante la actuación bajo la propia libertad. La población mundial se encuentra en todas las etapas del desarrollo humano en todas partes del mundo, por lo que algunas personas llegan a la comprensión y a la madurez sólo a través de la acción, y algunas otras, por la percepción directa. Incluso, en un individuo hay áreas que pueden ser eliminadas por la percepción y áreas donde las cosas tienen que ser resueltas en la práctica. Sin embargo, se tiene que tener cuidado en no permitir que el miedo común de ensuciarse las manos detenga a uno de una acción donde la percepción no es suficiente.

Estos son ejemplos de eventos asociados con la infancia que afectan a la visión de un adulto en una de las áreas más importantes de su vida: el sexo. A pesar del movimiento social del mundo hacia una mayor libertad sexual, las represiones, inhibiciones y traumas todavía están muy presentes en nosotros. La gente todavía va por la vida creyéndose "anormal" porque sus pensamientos no se ajustan a lo

que se les ha enseñado a creer: que todo el mundo tiene pensamientos “normales”, y todavía sentencian a otros de locos o perversos porque se han atrevido a expresar ideas que no son tolerables por las normas actuales.

Lo que ha sucedido en la sociedad parece ser menos, una liberación de los viejos patrones que una reacción contra ellos. El desarrollo de la tecnología anticonceptiva permite el goce del sexo sin el temor de la concepción. Poca gente escucharía las voces que decían que el sexo no era más que un acto placentero que uno podía permitirse libremente cuando se eliminaron las consecuencias sociales. Por tanto, la promiscuidad fue abundante en la sociedad establecida. Un gran número de jóvenes optaron por el sexo y las drogas demostrando, al ir a la deriva y sin dirección, con sus formas estrafalarias y el bajo nivel de la actividad mental (a pesar de su objetivo declarado de liberación espiritual), que la indulgencia sexual sin restricciones agota la psique de la energía que ha elevado la inteligencia humana por encima de la de los animales, y debe ser más aprovechada si el género humano se eleva aun más en la humanidad completa.

Ciertamente, esta nueva generación no se ruboriza cuando habla de sexo, ni se consume por la sexualidad reprimida que parece haber dejado perplejos a muchos en la era victoriana. Ellos han experimentado con todas las “perversidades”; pueden hacer cualquier cosa sexual. Pero haciéndolo, han perdido el norte. No lo han hecho para liberar su inteligencia para una mayor comprensión de su condición humana. Lo han hecho en rebelión (ciertamente inadecuada) contra las normas sociales. El resultado es que se han privado de los beneficios psíquicos que ha traído la imposición de estas normas, esto es, la intensificación de la inteligencia y la mejora de la propia conciencia. Necesitamos mejores normas, mejor comprensión de hacia qué se dirige el condicionamiento social, y mejores métodos de enseñanza y de educación de nuestros niños. Pero hasta que estos mejores métodos no se hayan desarrollado, no conseguiremos nada desechando los antiguos; simplemente volvemos a la animalidad.

No obstante, aunque mucha gente encuentre el fenómeno ofensivo, es un hecho que esta fase de libertad sexual ha saneado la mayor parte de la obscenidad de las actitudes sociales hacia el sexo. En el contexto de las actitudes personales en el trabajo interior, este saneamiento es la base sobre la que dependerá el éxito del trabajo meditativo, porque no podemos construir sobre un terreno donde no se ha despejado la vegetación de la selva.

Poca gente tendrá dificultades en reconocer el estado de la mente de un niño de doce años quien, deseando instruir a un amigo en el misterio del acto sexual, dice: “Piensa en la cosa más sucia que puedes hacer”. Incluso aunque la experiencia

posterior pueda borrar gran parte de este sentido condicionado de suciedad, no erradicará los patrones impuestos en la mente subconsciente. No importa que libertad se pueda permitir un hombre bajo el estímulo de Eros; se trazan invariables distinciones entre lo que podemos hacer y bajo qué circunstancias; que podemos decir en la privacidad y qué abiertamente en la sociedad; qué se adapta a la sociedad monosexual y qué a la sociedad mixta. Hay expresiones de bromas sucias, expresiones atrevidas, expresiones como: "Seamos francos", expresiones de cortesía, el balbuceo avergonzado y la expresión resuelta de: "Cambiemos de tema". Luego, está el hombre a quien le gusta impresionar y el hombre que insiste en hablarle a todo el mundo sobre de sus hemorroides. Ninguno de ellos es natural. Cada uno nos cuenta que el sexo y sus órganos asociados pertenecen a un tema especial. Y así lo hacen, pero no por esta razón son perversos o pecaminosos.

Nuestra actitud hacia el sexo es, por tanto, uno de los más importantes y frecuentes temas que aparecen en los sueños. Estas actitudes no están formadas sólo por lo que cada uno reconoce como una experiencia genital directa. La actitud de los padres hacia las zonas anal y genital –cualquier cosa bajo el ombligo–, hacia lavabos, baños y ropa interior, todo va hacia la formación de nuestra actitud hacia el sexo, órganos sexuales y símbolos sustitutivos del sexo.

La contribución de Freud en este campo es de gran importancia. Quizás la lección más importante que aprender de él, es la necesidad de permitir a la mente la libre asociación en la región del simbolismo sexual. Por otro lado, la advertencia más importante que dar es no seguir a Freud en su tratamiento erróneo de paralelos como ecuaciones. Sentarse a meditar, no tiene porque ser "cavilando en el retrete"; tampoco tiene porque ser un intento de volver al vientre de la madre. Los sueños de defecación no tienen porque referirse al erotismo anal, sino a vaciar el material psíquico considerado como sucio interiormente y, de este modo, llevarlo a la consciencia donde puede ser tratado y eventualmente eliminado. Un sueño de sexo con la madre no tiene porque referirse a un complejo de Edipo o a una culpabilidad incestuosa, pero puede representar reconocimiento de que la madre también es una mujer con quien son posibles las relaciones sexuales, incluso, aunque sean socialmente inapropiadas, y que un hombre que ha madurado hasta el punto en que es verdaderamente libre de su madre, puede verla como otra mujer que le puede, o no, gustar.

Por lo tanto, siempre es aconsejable empezar la interpretación probando las claves del simbolismo sexual. Ya que no hay casi nada que no se le pueda dar una inclinación sexual, apenas hay un sueño que no pueda ofrecer una interpretación sexual. Uno puede contentarse con esa interpretación, sólo si parece proporcionar una visión desconocida de la naturaleza del soñante y que éste la acepte por ser

significativa para él. Si éste no es el caso, se pueden probar otras claves hasta que se cumplan las condiciones de una interpretación exitosa. La práctica constante de este “descenso” a las áreas tradicionalmente excluidas de la contemplación espiritual, tiene el efecto de debilitar los miedos y la repugnancia que normalmente inhiben la mente. La libertad de moverse entre la profundidad y la altitud de la psique es esencial para la integración de muchas partes del hombre, en un todo que refleja la totalidad del ser.

7

Sueños de ansiedad

La mayor parte de la gente está familiarizada con sueños que reflejan un estado de ansiedad. El soñante se ve a sí mismo llegando tarde a una cita, perdiendo trenes y autobuses, que no está preparado para exámenes, no está del todo vestido cuando llegan los invitados, perdiendo el rumbo, etc. En muchos casos, este tema es recurrente y normalmente significa, en relación al idioma personal del sueño del soñante, que cualquier situación actual de ansiedad queda expresada en términos convencionales que explican la ansiedad; pero puede que no haya conexión entre la situación que provocó la ansiedad y las imágenes del sueño que la anuncian. Por lo tanto, la interpretación concierne más con la identificación de una situación de la vida de vigilia que ha activado el sueño de ansiedad, que con los análisis de los detalles del sueño.

Sin embargo, cuando se recuerda una serie de tales sueños, debería hacerse una mayor investigación con la intención de identificar el período de la vida de los primeros años cuando se estableció el patrón de esta ansiedad, y alentar al soñante a descubrir lo que es la ansiedad básica. Por ejemplo, es muy común entre la gente joven, que sientan que no están preparados para los retos de la vida adulta. Se preguntan si serán aptos para las situaciones en las que se encontrarán. El joven que afirma con entusiasmo que está deseando entrar en la vida y tomar responsabilidad, a menudo reprime sus ansiedades y su sentido de inaptitud, y será un candidato justamente para este tipo de constantes sueños de ansiedad. Desde los exámenes de la escuela, o que coger el autobús representa preparación para la vida adulta, el no estar preparado para los exámenes o perder el autobús, fácilmente viene a representar dudas como la aptitud de uno para encontrarse en nuevas situaciones, tanto en la juventud como en la vida posterior.

El remedio para esta clase de ansiedad no está en forzarse a uno mismo a trabajar duro para estar mejor preparado para un acontecimiento en particular. Hacer esto sería caer víctima de la glorificación actual de la competitividad y el éxito, lo cual, sólo conduce a la confianza en uno mismo sobre la base de la inestabilidad del terreno del logro personal. En este terreno, la ansiedad se perpetúa en un mundo competitivo que no asegura que un hombre exitoso no sufrirá un fracaso con el ejemplo de un hombre de más éxito.

La confianza en uno mismo se debe construir sobre la certeza inquebrantable del Yo, no sobre los frágiles logros del ego. Esto no niega la necesidad práctica de la gente joven, de construir una medida de personalidad con la que lograr relaciones funcionales en las situaciones de la vida. Necesitan ponerse a prueba y la ansiedad puede ser el estímulo que los conduce al éxito. El "alma joven" necesita que se la aliente a conquistar sus ansiedades a su propio nivel, del mismo modo que un recién nacido necesita la seguridad de que es bienvenido y amado, antes de atreverse a aventurarse en una relación positiva con sus custodios. Pero cuando los adultos siguen persiguiendo los mismos objetivos de adaptación que eran adecuados para el crecimiento de los adolescentes, tienden a permanecer en la perspectiva del adolescente.

El objetivo del adulto debería ser similar a la del espadachín samurai, quien comprendiendo que tarde o temprano se encontrará con un igual en el manejo de la espada, se dedica a conquistar su miedo a la muerte.

Un adulto debería poder descansar en la calmada certeza de su esencia humana; ni considerarse a sí mismo el más grande a cuenta de su conocimiento, logros o habilidades, ni creyéndose menos a cuenta de su ignorancia o fracasos. Esto no es una retirada en la apatía estúpida. Un hombre que está esencialmente seguro de sí mismo está, de hecho, mejor adaptado a la vida que un hombre que se apoya sólo en las cualidades de la personalidad. Admite sus limitaciones porque no se siente menos hombre a su cuenta y porque puede admitir su ignorancia; es libre de buscar el conocimiento que necesita sin desconcertarse. También se desarrolla en las relaciones humanas porque tampoco necesita protegerse a sí mismo, ni buscar apoyos que le tranquilicen.

Un hombre que busca esta seguridad, trata las ansiedades como indicadores de componentes de su ser que requieren su atención. Pueden ser consideradas como respuestas condicionadas que son tan naturales y necesarias en la infancia y adolescencia, pero que llegan a ser innecesarias a un hombre cuya seguridad está enraizada en lo que está más allá del éxito y del fracaso, más allá de la alabanza y la censura. A fin de combatir tal condicionamiento, sin embargo, necesitará desafiar los supuestos o premisas que sirvieron de fundamento para su imposición.

Muchas de estas premisas derivan de un modelo de comportamiento instintivo común a la mayor parte de los animales, comportamiento relacionado con la doctrina de supervivencia evolutiva del más apto. Entre los animales, el más fuerte y el más agresivo tiende a reclamar la mejor comida, a ganar a sus

compañeros más equitativos, a gobernar el territorio más extenso, a perpetuar su especie y a una supervivencia más prolongada. La humanidad venció la fuerza bruta de los animales con inteligencia y habilidad, pero permaneció esencialmente en la bestialidad. Los mismos principios instintivos que dominan a los animales, ahora dominan el mundo de la economía monetaria. Las personas económicamente más poderosas y agresivas reclaman las cosas más valiosas del mundo, y la sociedad mundial continúa aceptando el sistema de valores que coloca a los poseedores de estas cosas en la parte superior de la multitud. Esto forma la imagen de éxito, de competitividad y del “bien hacer” con que se adoctrina a nuestros jóvenes. El temor a que puedan no ser iguales en un mundo competitivo produce su ansiedad, y la continuada aceptación de estos estándares en la vida adulta perpetúa su vulnerabilidad a la ansiedad suscitada por las situaciones derivadas.

Algunas veces, la ansiedad puede conducir a acciones imprudentes. Por ejemplo, se puede citar el caso de Ananda, que estaba al cargo de un *ashram* en una remota zona montañosa. Cayó en un estado de ansiedad profunda por la amenaza de una intervención gubernamental en la dirección del *ashram*, que temía que destruyera lo que representaba. Como consecuencia, planeó enviar cartas pidiendo ayuda a toda la gente influyente que conocía y estaba en posición de intervenir. Antes de que realmente escribiera ninguna carta, tuvo el siguiente sueño:

Se encontraba en la oficina de correos local enviando cartas certificadas. Al dejar la oficina de correos, se sorprendió al ver una caravana de camellos bactrianos bajando la carretera de la colina como si vinieran de tiempos primitivos, cuando estos camellos podían haber venido de China a través del Tíbet y bajando por la vieja ruta de peregrinación que pasa más allá de su pueblo. Entonces vio una tienda nómada acampada al otro lado de la carretera. Cruzó la carretera y entró en la tienda. Dentro había un anciano muy erguido y severo vestido con ropa de lana de andar por casa teñida de un rojo suave y azul. Evidentemente, era el líder de la caravana. Mirando hacia Ananda, dijo: “No hagas estas cosas. Vas a crear enemigos interiores para ti mismo”

Avergonzado hasta la médula por el impacto de estas palabras de tan impresionante figura, Ananda abandonó la tienda y volvió a la carretera. La caravana había pasado, pero, orgullosamente de pie en medio de la carretera, había un hermoso camello bactriano negro, grande y lanudo. De su cabeza, dos cuerdas de algodón nuevas y blancas se arrastraban detrás de él: una a cada lado. Ananda dio un paso entre las cuerdas y las cogió: una en cada mano. Inmediatamente, el camello remontó en el aire, llevando a Ananda con él.

Al despertar, la inmediata asociación con este extraordinario camello fue la interpretación favorita de un verso de un poeta místico sufí, Ibn Arabi: “El amor es el guía y el amor es el objetivo. La única verdad está donde se vuelven los camellos del amor”

En consecuencia, en un “gran sueño”, Ananda fue regañado por permitir que su ansiedad fuera con él y se le mostró que debía seguir el trascendental sendero del amor.

En el evento, la amenaza de la intervención gubernamental acabó en nada.

Los “enemigos interiores” eran referencias al fortalecimiento del sentido de dependencia de los amigos y relaciones para su seguridad, en lugar de cultivar el sentido de total dependencia en el Espíritu. Si recurrir a la gente en el mundo para que nos ayude se convierte en un hábito, este hábito es un “enemigo interior”.

8

Sueños fuera del cuerpo

Hay una creencia oculta de que el “cuerpo sutil” invariablemente se separa del cuerpo físico durante el sueño. No estoy convencido de que éste sea invariablemente el caso. La consciencia del sueño está ciertamente en un estado de disociación del cuerpo, pero esto no es lo mismo que estar espacialmente separado. Sin embargo, si esto fuera así, no sería importante respecto a la mayoría de los sueños en los que no hay consciencia de exteriorización ni ningún contenido del sueño que, bajo análisis, de a conocer pruebas de exteriorización.

El valor en el principiante de una experiencia de estar fuera del cuerpo, es que le da una demostración personal convincente de la falsedad de la tesis materialista de que el universo entero no es nada más que sus componentes materiales. Le demuestra que puede existir y retener su consciencia de la existencia fuera del cuerpo y que esto, sin más pruebas, lo provee de fundamentos racionales y experimentales para reevaluar cualquier punto de vista que él sostiene, como la significación de este mundo y de las filosofías místicas. Para algunos, esto estampa su sello en una profunda convicción.

Cabe señalar, que una experiencia de exteriorización sólo es convincente para la persona a quien concierne. No es probatorio para nadie más, excepto quizás para una persona que ha desarrollado visión psíquica que, en cualquier caso, no necesita convencimiento. La ciencia médica y psicológica actual trata las experiencias fuera del cuerpo como alucinación, y gran parte de la población del mundo lo considera convincente y está de acuerdo con ello, porque se sienten amenazados por cualquier cosa que tambalee su tímida perspectiva habitual. No obstante, en el mundo moderno se habla mucho de los “sueños lúcidos”, que parecen ser lo mismo con otro nombre.

Para ser convincente, tal demostración requiere que la persona esté despierta, o bien a lo largo de toda la exteriorización, o bien en algún momento de ella. Sin embargo, cuando se siente completamente despierta, ocurre con frecuencia que algunas de las cosas que mira aparentan ser diferentes de lo que serían cuando las ve en estado de vigilia física. Obviamente, sólo puede reconocer esta diferencia cuando se encuentra a sí misma en un entorno familiar. En un entorno

desconocido, o si el familiar sólo lo es en estado exteriorizado, no puede saber si ello es puramente visionario o si tiene equivalente material y, si es así, cuanto de lo que ve es objetivamente estable y cuanto cambia.

En cualquiera de estos casos, el grado de coincidencia objetiva entre lo que se ha visto en estado encarnado de vigilia y lo que se ha visto en uno de desencarnado, parece que gire en gran medida en el grado de "vigilia" cuando se exterioriza. Un menor grado de vigilia conduce a un mayor grado de contenido del sueño que se entromete en la visión del observador. Así como el estado vigílico disminuye, el contenido del sueño aumenta hasta que las imágenes del sueño cesan de tener cualquier conexión reconocible con el entorno material.

Entre los extremos de completa vigilia y completa exteriorización del sueño hay, por tanto, un área mixta de sueño y vigilia donde el contenido del sueño tiende a proyectarse hacia una "pantalla" de realidad objetiva. Al final de la escala de vigilia, quizás sólo se pueda ver uno o dos objetos cambiados. Al final del sueño, todo el entorno puede estar cambiado. Por ejemplo, en el primer caso, todo en una habitación familiar puede parecer normal, excepto el suelo de madera que ha sido cambiado por una piedra moldeada. En el último caso, el hogar parece como un altar; un armario que existe aparece como una puerta; los cristales de las ventanas han sido reemplazados por paneles tallados y un árbol florido ha reemplazado al soporte de la lámpara, mientras que otras características de la habitación son vagas. Tan extraño es el escenario que sólo en la reflexión, el soñante puede reconocer que la escena del sueño se había impuesto a la realidad de la vigilia.

Cualquier persona que aprende a actuar en los mundos sutiles está más interesada en evitar la intrusión del contenido del sueño que en recordarlo y analizarlo. Tiene que aprender a afirmar el poder de la consciencia vigílica sobre el contenido psíquico proyectado de la consciencia de sueño y, de este modo, forzar a los objetos aparentemente cambiados para que vuelvan a su forma normal. Sin embargo, aquí no estoy interesado con las técnicas y disciplinas para una actuación consciente en el estado exteriorizado. Estoy interesado en la investigación del significado del contenido del sueño, ya sea visto como sobrepuesto en una realidad objetiva o sin referencia a una proyección objetiva, y si el observador acoge con satisfacción su apariencia o intenta reprimirlo.

En el largo recorrido, la investigación inteligente del significado del contenido del sueño está más en consonancia con el propósito del camino interior, que el esfuerzo deliberado para ver la objetividad sin distorsiones de los mundo sutiles. Ver en los mundos sutiles no es muy distinto de ver en el mundo físico. Nuestro

interés es menor con lo visto que con el vidente. “Cuando la mente está en reposo el vidente está en su propia naturaleza”¹². El problema es poner la mente en reposo. Si la mente está llena de contenido psíquico reprimido, no descansará de su propia voluntad. Tan pronto como el enfoque de vigilia se relaja, salta el contenido reprimido y se proyecta a sí mismo como objetivo. Por esto, la gente que se sumerge en la meditación intensa sin preparación, es propensa a experimentar visiones “horribles”. Sólo son horribles para alguien que está horrorizado por la ruindad de su propia mente subconsciente cuando su contenido se proyecta a la visión del mismo modo que tenemos malos sueños o pesadillas.

Este trabajo con sueños nos ayuda tanto a descansar la mente como a obtener una visión de la vida que no esté distorsionada por el sistema de valores impuesto en nuestra educación. Si alguien que actúa en los mundos sutiles ignora la confusión que reina en el nivel inconsciente de la psique, se mantendrá tan confundido en los mundos interiores como lo está en el exterior. No podrá progresar más en la percepción espiritual que el grado equivalente al que su confusión psicológica le permitiría alcanzar al dejar el cuerpo físico cuando llega la muerte. Es cierto que se puede obtener una libertad independiente del bien y del mal por otros medios, pero estos medios tienden a estar asociados con caminos que ponen énfasis en la transcendencia a expensas de la compasión.

Como con la meditación, a menudo sucede que el proceso de exteriorización va acompañado de sueños o experiencias semiconscientes que atemorizan al soñante, particularmente cuando sucede por primera vez y no sabe que esperar. Si le parece que su respiración ha cesado, piensa que se está muriendo y si no puede mover su cuerpo, piensa que ha tenido un ataque de parálisis. Poca gente puede contemplar estos síntomas inesperados con ecuanimidad. A menudo, a la gente, le sobrecoge el pánico y, al despertar, se encuentra tan normal como antes y describe lo que ha sucedido como un sueño aterrador.

En el sueño normal, en estado de profunda meditación y, algunas veces, durante los ejercicios de relajación física, el cuerpo entra en varios grados de catalepsia en que se requiere un esfuerzo consciente para mover un miembro. En estado dormido y en meditación profunda, la respiración también se ve afectada. Para una descripción precisa se tendría que ir a un neurólogo, pero, para los fines presentes, la descripción siguiente de lo que sucede con la respiración sería suficiente. En estado de vigilia, la respiración en parte es volitiva y en parte está bajo el control de sistema nervioso autonómico. La parte volitiva es lo que nos permite controlar nuestra respiración, de este modo podemos hablar en frases largas en lugar de en jadeos, y nos permite mantener la respiración bajo el agua.

Pero cuando caemos dormidos, el sistema nervioso autónomo toma totalmente el control de nuestra respiración; de este modo continua sin interrupción. Al entrar en estado de sueño, la transición del control de una parte del cerebro a la otra, normalmente es suave. En el paso de un estado meditativo de la mente despierta a una meditación profunda, ocurre una transición similar: la respiración volitiva se entrega al sistema simpático centrado en el bulbo raquídeo. Tanto si estamos dormidos como en meditación, este cambio va asociado a una disociación de la mente del cuerpo que no es necesariamente espacial. Pero, mientras que en estado de sueño, la consciencia de la persona pasa a una inconsciencia relativa, en meditación, la consciencia vigílica de la mente permanece mientras el cuerpo cae dormido. En este caso, la fase de transición está a menudo marcada por una confusión momentánea del foco de la consciencia. La transición puede no ser suave, especialmente cuando el observador no está acostumbrado a ella. Es probable que ocurra una pausa en que la respiración no está controlada ni por una parte del cerebro ni por la otra; de este modo parece que se haya parado. Si a la persona le entra el pánico en este fenómeno inusual, se despierta inmediatamente y respira como antes. Pero si permanece calmado, el sistema automático toma en control, como en el sueño, mientras su consciencia “se encuentra en su propia naturaleza”. La condición psicológica del cuerpo puede no ser precisamente la misma que cuando dormimos, pero es muy parecida.

La transición se puede presenciar sin referencia específica a la meditación si la intención de permanecer despierto se mantiene enérgicamente mientras se permite relajar el cuerpo como para dormir. Esto ocurre del mismo modo durante la exteriorización cuando, para propósitos prácticos, el cuerpo permanece dormido y cataléptico. Sin embargo, algunas veces, hay un paro transicional de la respiración durante la exteriorización que da lugar a los sueños terroríficos antes mencionados.

La diferencia de ritmo entre la respiración normal del estado de vigilia, incluso en reposo, y la del estado dormido es conocida por todos, y mucha gente sabe que el sueño puede ser inducido sincronizando la respiración de una persona con la de otra que duerme cerca de ella. Los yoguis mantienen que cada uno de los estados interiores de conciencia tiene su ritmo característico de respiración, y parece que algunos de los muchos ejercicios de respiración prescritos por el sistema de yoga pueden haber sido moldeados en su origen, en el ritmo de respiración observado de la gente en meditación profunda y *samadhi*. Según el mismo principio de imitación por el que el sueño puede ser inducido, parece que los yoguis esperan inducir “*samadhi*” controlando su propio ritmo de respiración en el modelo de una persona en *samadhi*. La práctica no está recomendada sin la guía de un maestro.

9

La reencarnación

Para un debate que haga referencia a las vidas pasadas que a menudo aparecen en los sueños de las personas que trabajan en el sendero espiritual, es necesaria una revisión de las declaraciones públicas que apoyan la reencarnación. A los buscadores serios, les concierne mantener su visión tan libre como sea posible de las distorsiones causadas por el miedo, el deseo, la superstición, las interpretaciones literales de las enseñanzas tradicionales y las fantasías que surgen de todo esto. Tratan de distinguir con certeza entre lo que creen que es una verdadera referencia a la vida pasada, y una fantasía terapéutica.

Una diferencia significativa entre la imaginación terapéutica y el auténtico sueño es que las imágenes del sueño surgen de (o están empujadas por) los niveles de la psique de los que normalmente somos inconscientes. Estos niveles están, por definición, libres de influencias corruptas del ego que gobiernan la mente consciente. Podemos, por tanto, confiar más en los sueños cuando indican una vida previa como fuente de un trauma, de lo que podemos hacerlo de la visión de un psíquico o de la imaginería guiada por un psicólogo.

Las actitudes occidentales hacia la doctrina de la reencarnación han permanecido despreciativas, a pesar de (incluso por causa de) la moda actual de tener visiones de vidas pasadas que no se pueden confirmar bajo alguna clase de guía psicológica conocida como terapia de la vida pasada. También es considerada como una doctrina exotérica oriental, la cual es sospechosa por esta misma razón.

De hecho, la reencarnación era probablemente una creencia común entre las comunidades tribales precristianas de Europa, como lo es entre las tribus de todas partes porque, a menudo, a causa de los sueños, estas personas identificaban a niños que nacían, con parientes fallecidos.

En realidad, estaba prohibido enseñar sobre la preexistencia del alma y, por extensión, sobre la reencarnación por la iglesia católica primitiva, solamente con posterioridad a la promulgación de los anatemas contra el "Origen" en el año 553 DC. Incluso ahora, la iglesia católica no condena la creencia en la reencarnación y

parece haber dudas de si los anatemas contra el “Origen” debían ser aceptados por el Papa de la época en que se oponía a ellos. Muchos de los primeros padres de la iglesia aceptaban la doctrina.¹³

Para mí, personalmente, la reencarnación es un simple hecho de la existencia que explica el efecto acumulativo de las experiencias de la vida, y así, las diferencias en las condiciones entre los individuos que nacen; diferencias que no son explicables por el reparto corriente de los efectos de naturaleza y educación (genéticos y medioambientales).

El proceso por el que el alma o mónada humana nace en una serie de cuerpos permite una acumulación de experiencias de muchas vidas, tal que, una mónada que empieza con una potencialidad no realizada para la autoconsciencia, puede llegar a ser la esencia fundamental de un ser humano completamente evolucionado.

El ego individual ordinario puede encontrar difícil de comprender el significado de una cosecha de experiencias que no son ni los acontecimientos ni las memorias de los acontecimientos, sino la suma de todos sus efectos en el testigo. Esta dificultad está relacionada con otra: la comprensión de cómo una vida de la que no se tiene recuerdo y que parece haber sido vivida por alguien más, puede, en cualquier sentido, ser “mía”. Menos aun, se considera aceptable la doctrina de que hay una conexión causal entre acontecimientos en la vida de otra persona y mi sufrimiento en ésta.

Es en esta conexión, que el descubrimiento psicológico de que los acontecimientos olvidados de la infancia continúan afectando al comportamiento del adulto, es de gran importancia porque proporciona un ejemplo de cómo los acontecimientos olvidados de vidas pasadas pueden continuar afectándonos en ésta.

Aquí hay que mencionar que no es más necesario creer en la reencarnación con el fin de seguir el camino espiritual, del que lo es saber sobre la circulación de la sangre (un descubrimiento posterior), con el fin de vivir. Sin embargo, ambos resultan ser hechos y, la reencarnación, un hecho que explica mucho sobre la evolución del individuo; de este modo arroja luz sobre el significado de la vida.

Este hecho está de nuevo confuso por lo que se asume como otro hecho: la mónada humana autoconsciente no es una identidad permanente indestructible, como tampoco la identidad temporal de la persona en esta vida. Aunque (en términos budistas) se puede representar como el hilo en que se encadenan las

vidas separadas del Yo y, aunque es capaz de mirar atrás sobre la serie como hizo Buda en su realización, sin embargo, en sí misma, es una chispa de la llama matriz de la conciencia universal. Como una chispa, está temporalmente separada de la fuente y es capaz de volver a ella con total aniquilación de su existencia separada.

Es por esta razón, que la gente que intenta descubrir este aspecto transcendental de la identidad humana, puede negar, como algunos budistas, toda la doctrina de la reencarnación. Porque, si bien es verdad que en el mismo estado en el que ellos están ahora, estaban previamente identificados en otras encarnaciones justamente como de hecho lo están en la presente, por su negación, desean que sea verdad que su última identidad sea con la fuente del universo que nunca nació y que nunca muere. Conducido apropiadamente, esto no es un autoengaño sino un método válido para derrumbar una falsa identidad con el fin de encontrar la verdadera.

Se debe señalar, que esta última identidad transcendental encontrada no es simplemente la última persona en la serie de vidas, ni la mónada evolucionada que ha recogido la cosecha de estas vidas. La serie de vidas ha proporcionado el medio por el cual, las potencialidades de la mónada que experimenta se han realizado hasta el punto de ser capaz de trascenderse a sí misma.

El paralelo establecido entre el olvido de los traumas de la infancia y el olvido de vidas pasadas –un paralelo muy aproximado–, sólo puede ser tratado como una verdad pragmática si tenemos ejemplos de la recuperación de los recuerdos de vidas pasadas, del mismo modo que los tenemos de la recuperación de acontecimientos traumáticos.

Existen informes bien documentados e investigados de gente, niños en particular, que tienen recuerdos detallados de vidas previas y han podido identificar los lugares donde vivieron y las personas que previamente fueron sus familiares y compañeros.¹⁴ El punto de vista “oficial” es que estos fenómenos, si se han de tomar absolutamente en serio, sólo prueban que los recuerdos de una persona muerta pueden llegar a estar disponibles en una vida presente. No prueban una identidad entre dos personas. Obviamente, si se considera a una persona por su cuerpo, entonces, el cuerpo muerto de un hombre de treinta años y el cuerpo vivo de un niño de seis, no pueden ser la misma persona. Tenemos diferentes interpretaciones cuando la persona se identifica con el Yo, Alma o entidad autoconsciente residente en el cuerpo durante la vida y que lo deja a la muerte. Luego, el hecho de tales recuerdos como evidencia de reencarnación se convierte en un asunto fácil aceptar.

Las vidas previas en esta categoría, rara vez son muy notables. Debe haber un aura emocionalmente fuerte alrededor de la muerte al final de la vida previa –por accidente, asesinato o suicidio– que sugiera una razón para que el recuerdo sea suficientemente intenso para ser prorrogado. También tienden a renacer rápidamente; incluso, los padres anteriores todavía pueden estar vivos. Los fenómenos del mundo sutil asociados con el renacimiento, hacen que sea más probable que los recuerdos se prorroguen con un rápido renacimiento que con uno del modelo normal más retardado. Esta clase de recuerdo que evoca la mente despierta, es poco común que vaya más allá de una vida previa.

Como Freud descubrió, todas las experiencias de los sentidos parecen estar gravadas en la memoria bajo el umbral de la consciencia de vigilia. Sólo una relativa pequeña parte está normalmente disponible para ser evocada en estados de vigilia, pero el recuerdo en sí mismo parece ser indestructible. La experiencia con la evocación de sueños, la inducida por fármacos y la regresión hipnótica, muestran que este recuerdo de vidas previas también está almacenado en la mente inconsciente. Sin embargo, casi no sería necesario indicar que el valor principal de estas experiencias de vidas pasadas directamente recordadas y confirmadas, está en el hecho de su confirmación, ya que las vidas en sí mismas, raramente parecen tener un significado estremecedor como los mencionados anteriormente. Los otros modos en que se pretenden recuperar las memorias de vidas pasadas, para la mayor parte de los resultados producidos, en el mejor de los casos, sólo da una convicción personal. Sin embargo, algunos de ellos merecen observación aunque sólo sea porque se los ha popularizado.

El primero de estos métodos está tipificado por el psíquico y sanador americano Edgar Cayce, de quien se ha dicho que ha diagnosticado enfermedades en clientes y ha prescrito medicamentos mientras estaba en trance. Ocasionalmente daría “lecturas de la vida” para un cliente en las que describiría acontecimientos traumáticos en las vidas previas de dicho cliente, y sugirió que eran los responsables de las enfermedades físicas y psíquicas de las que estaba sufriendo. Se relató que esta información había dado un considerable alivio a los clientes.

Se criticó que había un modelo común en muchas, si no en todas, estas vidas relatadas. Se alegó que en todos los casos, la primera de las vidas relatadas se suponía que había sido durante la Guerra Civil Americana; la segunda en la Guerra de la Independencia Americana; en la tercera, el cliente había sido miembro de la corte francesa de Luis XIV en Versalles; luego hubo un gran salto a una vida en el “antiguo Egipto” y, finalmente, una en Persia. En su defensa, se dijo que Cayce estaba relatando solamente vidas importantes pero que había

muchas menos importantes en las lagunas. Sin embargo, incluso teniendo en cuenta que la psicosis masiva de guerra y revolución proporciona un terreno fértil para acontecimientos traumáticos, sería una pretensión imprudente que acontecimientos de gran significado personal se restringieran a tales tiempos.

Se debe recordar que Versalles y el antiguo Egipto eran muy populares entre los teósofos post Blavatsky, como las escenas de vidas previas sobre las que se fantaseaba mucho.

Nada de todo esto se puede aceptar como evidencia convincente de una declaración objetiva de vidas previas. Las enfermedades cuya causa puede estar en acontecimientos traumáticos de vidas pasadas, se califican como enfermedades psicosomáticas. Pero la naturaleza de estas enfermedades es tal, que incluso una curación llevada a cabo a través de la revelación del acontecimiento traumático desde que empezó, no valida la naturaleza histórica del acontecimiento relatado. Lo que importa aquí, no es la verdad literal de la declaración, sino que se puede llamar su verdad psicológica, es decir, la descripción de un acontecimiento que simboliza adecuadamente la causalidad psicológica que es efectiva como una curación. Aquí, es pertinente señalar que mientras que la fantasía de una chica sobre un asunto incestuoso con su padre puede causar tanta neurosis de culpabilidad como si hubiera sido física, como Freud descubrió, hay fundamentos para suponer que otra clase de fantasía podría curar una neurosis. En este caso, la historia, de ser un acontecimiento en una vida pasada, la hace un mito personal; un reporte de algo tan profundamente enterrado en el inconsciente que se puede simbolizar como una vida pasada. La persona siente que corresponde a algo muy profundo dentro de sí misma. También se debería recordar, que un sueño del siglo XIV es menos probable que se refiera a una vida de aquel tiempo que a acontecimientos a la edad de catorce años.

De hecho, no podemos confirmar ni negar los argumentos presentados en nombre de Cayne y otros de la misma clase, con respecto a la reencarnación. Lo que podemos decir es que dada la casualidad de tantos casos, todos ocurridos durante estos periodos específicos, es poco probable que estos argumentos desvirtúen la credibilidad del carácter histórico de los relatos. Pero esto no les resta valor para la eficacia terapéutica del tratamiento completo.

Cuando nos referimos a la terapia de la reencarnación actualmente de moda, el caso no es mejor. En lugar de un médium en trance y hablando para todos sus clientes, ahora tenemos a los propios clientes que reciben ayuda en un ligero trance o un estado de disociación leve, en el que ven visiones de acontecimientos

que se suponen de vidas pasadas porque el vestido, arquitectura, etc., se identifican con un periodo histórico particular.

Se aplica el mismo principio: la convicción personal del cliente y la eficacia terapéutica de las visiones no son un modo probatorio de acontecimientos históricos objetivos. Todas las visiones relatadas podrían ser producidas por la psique: el mismo artista del sueño que tan brillantemente produce las imágenes de nuestros sueños fuera de los registros en los que se almacenan nuestros bancos de memoria, registros que, si creemos a Jung, van mucho más allá de los límites de nuestro inconsciente personal dentro de las memorias colectivas de la raza.

Cualquiera podría replicar que estos bancos también contienen registros de todas nuestras vidas previas. Y lo hacen, pero se necesita más que una leve dosis de sugestión hipnótica para impulsar nuestra capacidad de visión del sueño sobre el umbral de la integración de esta vida y hacer disponibles las memorias de aquellas vidas anteriores.

Es útil contrastar las diferencias entre la manera de ver las experiencias de vidas previas, desde la total identificación con personas y acontecimientos vistos en el tipo semihipnótico de la terapia que se usa actualmente, hasta el relato sorprendentemente objetivo de la experiencia de muerte de Jung,¹⁵ en el que, si no se hubiese retirado, habría encontrado dentro del templo de roca cortada, las imágenes animadas de sus vidas previas, vistas como distintas personalidades con las que estaba extrañamente familiarizado; un "alma grupal" unida en la búsqueda del significado de la vida. Juntos hubieran decidido enviar a otro representante a la tierra para continuar la búsqueda. Todavía se iba a añadir a otra persona a la colección del grupo. "Se iba a construir otra casa".

Consideremos de nuevo el relato de la realización de Buda cuando volvió su mente a vidas pasadas y, como un viajero que ha escalado una alta montaña, mira atrás sobre el camino por donde ha viajado y ve: "aquí viaje, aquí descansé", de este modo miró atrás y vio la serie de vidas que había vivido, ahora como un hombre de una casta y ocupación particular, ahora como otra. Sin embargo, él estaba por encima y más allá de estas vidas; no de una de ellas, ni siquiera la más reciente a la que habría vuelto. "Roto el techo. Escindida la viga que lo sostiene. No has de construir más la casa de nuevo para mí".

Incluso si el soñante pudiera estar seguro de que las referencias de semejante vida pasada fueran objetivas, la cuestión se quedaría en ¿qué se gana a partir del conocimiento de vidas pasadas en el contexto de la búsqueda espiritual?

Ya hemos considerado un aspecto de la cuestión. La gente que intenta descubrir su verdadera identidad, debe examinar simultáneamente su identificación con la raza y las características sociales y culturales de su nacimiento presente. Algunas de estas características están tan profundamente arraigadas en forma de actitudes, valores y supuestos, que son tan difíciles de ver como lo es el agua para el pescado. Por tanto, es provechoso que un sueño nos sacuda en la percepción de que muchos de nuestros supuestos incuestionables que parecen tan naturalmente verdaderos en el contexto cultural presente, sean ciertamente falsos en una vida previa cuando pertenecíamos a una raza diferente y quizás antagónica.

Se podría suponer que cualquier persona con una inteligencia corriente podría llegar a esta percepción de la relatividad de las normas culturales, con una mezcla de pensamiento e imaginación; pero carecería del impacto emocional que es lo que hace que uno empiece a sentirse como un extraño, tanto en el presente como en los entornos culturales anteriores, y de este modo poder ser libre para sentirse identificado con sus propias raíces verdaderamente humanas y espirituales.

Otro beneficio radica en el sentido de una significativa continuidad de la vida. No somos como Jung se sentía ser: “un fragmento histórico; un extracto en el cual faltan el texto anterior y el posterior”.¹⁶ La urgencia inherente a un único esfuerzo de la vida se puede reducir, pero también la sensación aturdidora de que un fracaso en esta vida es un fracaso para siempre. Si no nos sentimos preparados para aspirar al objetivo final podemos, al menos, realizar las tareas de esta vida con la seguridad de no haber desperdiciado ningún esfuerzo. Pero quienquiera que vea las vidas futuras como una oportunidad para más juego y diversión, esta cogiendo la espada por la hoja y es probable que se lastime.

Los sueños no son los únicos indicadores de vidas previas. Hay un conocido fenómeno de *déjà vu* (el sentimiento: “He estado aquí antes” y “Esto ha sucedido antes”) que algunas veces deriva de la experiencia de vida previa, como es el caso de una inesperada sensación de afinidad en el primer encuentro con un extraño; pero estos, y otros muchos como estos, son frágiles indicaciones que no acarrear mucho peso. Uno se da cuenta de ellos y los añade a la suma de hechos raros que, en sí mismos, son demasiado pequeños para ser significantes; a pesar de todo, cuando se ponen juntos pueden amontonar un conjunto de datos que requieren explicación.

Para la persona que tiene el coraje y la convicción de seguir su propio camino, estas muchas maneras en que los estados sutiles del ser nos afectan y entran en nuestras mentes vigílicas, no necesitan “prueba” de tipo material. El mundo es el

lugar más fértil para su presencia y, si uno actúa siempre en consonancia con lo que cree ser más elevado en sí mismo y aprecia que nada se considera como un error, si ha aprendido de ello, entonces, uno puede ver que incluso una creencia errónea le apoyará durante tanto tiempo como le lleve seguir adelante; cuando su colapso desaparezca, carecerá de importancia.

Cuando uno nace en una familia, un número de factores son inevitablemente hereditarios. En primer lugar, hay una herencia genética de los padres. Aunque hay cabida para una considerable variación, la elección es limitada. Luego, se nace en un entorno étnico y cultural que impondrá valores, criterios, normas de conducta y actitudes en general. Habrá una mezcla de normas culturales de la raza, modificadas por los grupos sociales dentro de la raza. Esta herencia cultural será la responsable de incluir las convicciones amigas o enemigas del grupo hacia grupos vecinos e, incluso, la sensación condicionada de estar involucrado en pugnas familiares.

Estas diferentes identificaciones culturales se verán reforzadas por la necesidad psicológica o instintiva del individuo, del sentimiento de pertenencia y del apoyo de la solidaridad del grupo.

Finalmente, llegamos a las características de la persona que nace dentro de un marco físico-cultural; características que deben, en algún grado, coincidir con la gama de posibilidades dadas en el marco. Es sólo en este último factor, que se pueden encontrar las raíces de estas extrañas sensaciones de afinidad con personas en particular y lugares que sugieren conexiones con vidas previas.

En este contexto tengo una curiosa historia que contar, basada en afinidades personales y culturales que empezaron a salir a la superficie antes de que llegara a la India, respaldadas por evidencias posteriores de un sueño. Tengo razones para creer que durante muchas vidas he nacido en la India, de las que, al menos tres, las pasé como un *sadhu*, el ambulante monje mendicante. También estaba la extraña experiencia de encontrar mi atención atraída a la fuerza hacia un lugar particular en un remoto cementerio cristiano, donde había sido enterrado un niño inglés antes de mi nacimiento en este cuerpo. La atracción de mi atención hacia el lugar del cementerio precedió unos pocos meses a mi encuentro con un hombre inglés que estaba visitando su lugar de nacimiento en la India y con el que sentí una gran afinidad, aunque no muy agradable. Fue él quien me contó que su hermano mayor cuando era niño había sido enterrado en aquel sitio. Fue una razonable suposición, que yo hubiera intentado obtener el nacimiento inglés en la India, pero el intento fracasó con la muerte del niño. Sin embargo, el fracaso pudo haber facilitado la obtención del nacimiento en Gran Bretaña.

Nací en Edimburgo de madre escocesa y fui el más joven de tres hermanos. Una de las historias de mi madre que nos emocionaba de niños, era la bastante conocida historia de fantasmas de Ticonderoga, que pertenecía a la década de 1750. El personaje principal era uno de sus muchos ancestros escoceses. La historia, tal como recuerdo que ella la contaba, era que un fugitivo vino a la casa de uno de sus ancestros al oeste de las tierras altas, pidiendo derecho de asilo. Si alguna vez lo supe, no recuerdo por cual derecho podía pedir protección por esta antigua costumbre sagrada, pero el ancestro lo escondió en una cueva de la ladera.

Luego llegaron los perseguidores pidiendo al ancestro que se uniera a ellos en la persecución, porque el fugitivo había matado a uno de sus parientes cercanos, de este modo ahora su deber era capturarlo y matarlo. El ancestro se unió a ellos en la desesperada persecución del hombre que él mismo había escondido.

A su regreso, sin embargo, desgarrado por conflicto de lealtades y encontrando al hombre todavía allí, lo mató. La historia cuenta que durante las tres noches siguientes apareció el fantasma y anunció solemnemente: "Recuérdame en Ticonderoga". El nombre no significaba nada para el ancestro.

Más tarde, como muchos hacendados escoceses sin un penique, tomó armas para el rey y fue a América con sus hijos. La víspera de la batalla (posiblemente la batalla de 1758), se enteró del nombre del sitio: Ticonderoga, un fuerte francés en la frontera canadiense. Llamó a sus hijos y les dijo que no sobreviviría a la batalla. Murió al día siguiente.

Se podía pensar que esto sería el final de la historia, pero hay una continuación que es mi razón para contar la primera parte.

Hace unos pocos años, le oí decir a un pariente en Inglaterra, que el hombre que ahora se siente el jefe titular del clan, tenía problemas con las autoridades sobre algún tema de impuestos y que no podía quitarse de encima una nube de depresión que le ensombrecía, y que mi anciana madre, en uno de sus estados anímicos, había sospechado que él era conducido desde los mundos internos a cuenta de esta misma leyenda de venganza. Eran algunas habladurías familiares en las que yo no estaba involucrado.

Sin embargo, poco después tuve la siguientes experiencia de sueño: Estaba en un ambiente bastante oscuro que había aprendido a asociar con los niveles más bajos del mundo de la muerte, y estaba haciendo frente a la vaga y más bien

desagradable presencia de la persona que todavía estaba planeando su venganza. Con gran claridad, dije: "No tienes derecho a hacer esto. El hombre estaba en una posición imposible. Cualquier cosa que hubiera hecho habría sido un error". Nunca había sentido aquel poder tan fuerte de la palabra hablada.

No conocía al hombre al que hablé, ni tenía ningún sentido de pertenencia a su clan, pero me llamó la atención la maldad y la injusticia de su venganza que podía haber continuado durante muchas generaciones; sin embargo, en ningún momento sentí que estaba actuando por mi propia volición. Sentí que era usado por un poder más grande para parar aquella injustificada malicia. Y pude ser usado a causa de mi conexión por nacimiento con aquella familia, si bien no tuve ninguna participación en la disputa.

Por lo tanto, parece que tomando un nacimiento británico y obteniendo las ventajas de (en aquel tiempo) una educación británica, llegué a identificarme con la familia histórica y su contenido emocional. Cincuenta años de separación de la familia del grupo habían roto la identificación.

No tengo medios para saber si hay algún efecto beneficioso, o de otra clase, de lo que me sentí provocado a hacer. Aunque las percepciones de mi fallecida madre fueran correctas, razonablemente, puedo dudar de que la víctima fuera consciente de lo que estaba sucediendo.

Sin embargo, la historia ilustra muchos aspectos de vidas pasadas del sujeto reconociendo, por la fragilidad de los hechos observados, que vale la pena contarlos.

El aspecto que se debería subrayar es que el deseo de venganza por parte del hombre asesinado, casi con toda seguridad, no fue la causa de la muerte del ancestro. El hombre asesinado no podía por sí mismo matar, pero, como un espíritu desencarnado, tenía acceso a un "largo período de tiempo", mayor que el disponible para las personas que viven, y pudo ver que el ancestro probablemente moriría en Ticonderoga. Sólo podía esperar para la muerte ya destinada con venganza en su corazón. Su mala voluntad combinada con la culpabilidad de su asesino ayudaría a convertir la posibilidad en una certeza.

10

Grandes sueños

Los grandes sueños, generalmente, están menos interesados con la psicología personal del soñante, de lo que les concierne instruirle en temas relacionados con el estado humano, relación del hombre con el universo, cosmología y temas de este tipo.

Tales instrucciones pueden incluir de todo, desde interacciones en un sistema político cuyos principios y políticas son antagónicas para la evolución espiritual de la humanidad, hasta darle una muestra de la unidad mística del ser. Por tanto, es difícil encontrar ejemplos que ilustran adecuadamente la naturaleza de estos sueños. Un ejemplo que se hizo público es el caso de Alce Negro, un indio sioux que a la edad de nueve años tuvo un intenso sueño sobre el destino de su tribu. No puedo comprenderlo hasta que los ancianos de la tribu le ayudaron a representarlo en una forma ritual.¹⁷

El siguiente relato del sueño de una mujer india demuestra como los sentimientos de culpabilidad impuestos socialmente pueden inhibir o entrar en conflicto con las aspiraciones espirituales de una persona. En este caso, aunque se trató de la culpabilidad de un individuo, el asunto es cosmológico en su significado.

La mujer vio que un *sadhu* que era devoto de Sri Krishna, había muerto y se le llevó delante de Yama Raj, el juez de la muerte. Sri Krishna, a quien el *sadhu* adoraba, estaba presente.

Yama Raj, como debía, leyó la lista de buenas y malas acciones de su libro. Predominaron las malas, así que Yama Raj le sentenció a volver a nacer de nuevo donde sufriera las consecuencias apropiadas. El *sadhu* apeló a Sri Krishna: "Soy tu devoto. Te he adorado y te he servido. Debes salvarme de este destino", porque está en las enseñanzas que el señor protege a sus devotos.

Sri Krishna le preguntó si realmente había hecho estas acciones, y el *sadhu* admitió haberlas hecho. "Entonces debes someterte al juicio de Yama Raj; yo no

puedo hacer nada”, dijo Sri Krishna. Y no importó cuanto suplicó su devoto: Krishna permaneció firme. El *sadhu* debe volver a nacer.

De repente se hizo la luz en él en su desesperación. “¡No!”, gritó, “No he hecho ninguna de estas cosas, ni las malas ni las buenas. Eres tú y sólo tú quien las hizo”. Y con esta comprensión de que el individuo no es sino el vehículo del deseo divino, el *sadhu* fue más allá de Yama Raj y su rueda del destino.

Está claro que este drama y su resultado fue relevante para la propia preocupación de la señora, con acontecimientos en su pasado que las costumbres indias condenaban como pecaminosas. Si no se reconcilia, la sensación de culpa pudo haberla mantenido bajo el control del aspecto más bajo del Yo (simbolizado en el sueño como Yama Raj), en lugar de ser libre de ir más allá de las dualidades del bien y del mal, a la gran verdad de la unidad del ser; una verdad que sólo se puede encontrar después de haber trascendido los motivos del ego.

¿Qué significan Yama Raj y similares jueces de la muerte? ¿De dónde viene el criterio para los juicios de lo que es correcto y lo que es erróneo? ¿Cuál es la naturaleza del poder que envía un alma a nacer de nuevo? Hacer buenas acciones, ¿libera al alma del renacimiento? De acuerdo con los upanishads y de nuevo con la visión de Er contada al final de la República de Platón, las buenas obras dan a uno un período agradable después de la muerte, y las malas se lo dan desagradable, pero en ambos casos uno vuelve a nacer. Entonces ¿qué libera?, ¿qué es “Krishna”? y ¿cómo es que viéndolo a él como el ejecutor de las acciones, se libera el devoto del ciclo de nacimiento y muerte?

Las visiones de esta clase plantean tales preguntas sobre las que se debe reflexionar hasta que vengan las respuestas; respuestas que pueden desvelar otros misterios y dar mayor liberación a las ataduras del pensamiento convencional. El énfasis siempre recae sobre la importancia de hacer las preguntas correctas y no descansar hasta que vengan las respuestas. Si las respuestas tuvieran que estar escritas aquí debajo y ser llevadas pasivamente a la mente del lector, no habría efecto liberador.

Desde Yaksha, de Mahabharata (un ser maravilloso) que puso una trampa a los hermanos de Pandava con sus preguntas que sólo Yudhishtira, el hermano mayor, podía responder, hasta las preguntas de la Esfinge Griega, en todas las mitologías del mundo se acentúa la importancia de las respuestas correctas. Por lo contrario, una de las leyendas del rey Arturo muestra la importancia de hacer la pregunta correcta en el momento correcto. Después de mucho viajar, uno de los caballeros encuentra el misterioso castillo del Sagrado Grial y lucha por entrar en

él. Entonces, las doncellas del castillo le bañan, curan sus heridas, le engalanan con finos vestidos y le conducen a la sala de banquetes. A la mitad de banquete, un silencio cae en la organización cuando una procesión se extiende a través de la sala sosteniendo símbolos extraños. Cuando ha pasado y no sucede nada más, la organización vuelve a la fiesta. Después del banquete, el caballero es conducido a un espléndido dormitorio y duerme.

Cuando despierta por la mañana está tumbado en el suelo. El castillo, con sus caballeros y misterios, ha desaparecido. La oportunidad para la iluminación por la que luchó se quedó en nada porque no pidió que le contaran el significado de la procesión; este misterio que se había mostrado.

Para muchos de nosotros, es como este caballero: permitimos que nuestras visiones pasen ante nuestros ojos y no las forzamos para que nos den sus secretos. A decir verdad, tenemos miedo de preguntar porque tememos que las respuestas nos muestren la falsedad de la seguridad que creemos que nos da nuestra existencia física.

Hay un significado adicional a este miedo a la investigación directa. Estamos investigando la raíz del misterio actual donde no se encontrará ninguna respuesta. Esto se tiene que contrastar con la investigación indirecta que implica el estudio de lo que otros han dicho sobre el tema y las prácticas que han recomendado; una investigación que frecuentemente está asociada con la búsqueda de un maestro. La búsqueda está socialmente aprobada. La consecuencia de esto es que en lugar de buscar, sea lo que sea lo que se halle allí, la gente mira de encontrar en ello la forma de una imagen preconcebida, derivada de lo que alguien ha dicho al respecto. Entonces, en lugar de permitir que el Yo despierto le guíe a un maestro en quien, el buscador reconozca las cualidades del Ser que residen en su propio corazón, va a la caza de un gurú al que mide con el criterio de su mente consciente –su enseñanza, su aspecto, su popularidad, su estatus social–, y será afortunada si no es timada.

En otro “gran sueño”, el buscador se encontró a sí mismo en un lago pantanoso que parecía ser la fuente del río Brahmaputra en el Tíbet. Estaba flotando de espaldas con su cabeza hacia el sur y su mirada fija en una estrella en el cielo del norte. Le cogió una fuerte corriente en la desembocadura del lago y le llevó de cabeza hacia el sur. Mientras miraba la estrella, el río lo llevó rápidamente corriente abajo hasta que alcanzó el estuario de la Bahía de Bengal. Allí se le llevó bajo la superficie del mar perdiendo de vista la estrella. Finalmente, se le llevó a la superficie, todavía de cara a la misma dirección por donde había venido. En el cielo del norte, delante de él, brillaba la misma estrella que había

visto desde el momento en que había dejado la fuente del río en el Tíbet. Sólo durante este corto intervalo, entre que alcanzó el estuario y su llegada a la superficie del mar, había desaparecido la estrella.

La clave de este sueño está, desde luego, en el significado de la palabra *Brahmaputra*, el “hijo de Brahma”, hijo del Ser Absoluto. Como un río, el *Brahmaputra* es, de hecho, uno de los más grandes del mundo que simboliza apropiadamente la inmensa efusión del flujo creativo que da a luz a los dioses, mundos y hombres, como resuena a través del cañón del Himalaya, desde las tierras altas del Tíbet a las llanuras Indias, y así en el océano de la existencia.

Con este flujo se nos lleva al nacimiento. Al nacer, olvidamos los recuerdos, no sólo de las vidas previas sino también de nuestro origen; un olvido que aquí está simbolizado por el sumergimiento bajo el océano. El mismo olvido estaba representado por la mitología griega por las almas que bebían del río Lethe: las aguas del olvido.

El buscador que en todo momento está tratando de mantener su consciencia de la divinidad dentro de su corazón y que sabe que necesitará más vidas para completar el curso, está preocupado por el sumergimiento compulsivo en el olvido que viene con cada nuevo nacimiento. Esta visión le muestra que manteniendo constantemente la atención en el Yo, simbolizando por la estrella, asegura que la memoria del Yo volverá a él en la forma de autoconsciencia tan pronto como saque su cabeza sobre la superficie del océano de la vida en el mundo. De este modo, la continuidad del esfuerzo interior está asegurada.

Mi último ejemplo de “gran sueño” viene de la vida de un abogado del tribunal superior. Había sido educado en una familia ortodoxa, un Brahmin, un erudito, tanto en filosofía india como en la occidental, y arrogante en su conocimiento. Su antecendencia familiar era *Shakta*, devotos de los dioses con un fuerte énfasis en el total transcendentalismo de la filosofía Advaita, según la cual, el mundo es una ilusión sin significado o propósito, excepto en la medida en que el hombre ve la ilusión y así gana libertad perdiéndose a sí mismo en la fuente de la que vino.

Sin embargo, como es frecuentemente el caso con los bengalís, tenía un fuerte “sentimiento” indirecto que lo había conducido a mi gurú, Sri Krishna Prem, cuya indagación espiritual tenía como fundamento una visión compasiva del universo, aproximadamente su correspondencia con la que conocemos como la doctrina del Bodhisattva. En esta perspectiva, el mundo todavía es una ilusión en el sentido de que no es lo que parece ser: grumos sólidos de materia flotando en el tiempo y el

espacio. Sin embargo, es una ilusión significativa impregnada de amor a través del cual, la fuente indiferenciada de todo ser se vuelve consciente de las múltiples cualidades que le son inherentes. Estas cualidades o potencialidades ocultas se separan y se convierten en objetivables o cognoscibles cuando son diferenciadas en una efusión creativa. La fuente (“El”, “Ella”, “Ello”, “Aquello”; ningún pronombre es adecuado para describirla) requiere un vehículo a través del cual pueda tener lugar la percepción de sus cualidades de manifestación. Sin tal vehículo, la fuente permanecería ignorante de su propia naturaleza.

Este vehículo es el Hombre: el ser consciente y autoconsciente a través de cuyos ojos “Aquello” lo ve todo; ve y goza en el ser.

El yo individual del hombre tiene, por lo tanto, un significado dual: mirando hacia dentro, el Hombre descubre su identidad con la fuente de todas las cosas. Mirando hacia fuera a través de los ojos del Hombre, la Fuente inmanifestada se conoce a sí misma en manifestación.

Como casi todo el mundo, el abogado de cuyo “gran sueño” estamos hablando, tenía algunas ideas fijas profundamente arraigadas. En los sueños las podemos encontrar simbolizadas por dientes (la concreción más dura del cuerpo). Cuando estas ideas son sólidas, pueden ser extremadamente valiosas (nadie querría extraer un diente sano). Pero, si sucede que son falsas pueden distorsionar gravemente los objetivos de la personas. Una vez se ve su falsedad, es fácil eliminarlas. La dificultad está en ver la falsedad. Frecuentemente, esto es porque estas ideas fijas pertenecen a la tradición sagrada cuya santidad inhibe la crítica racional que cuestionaría su validez.

En este caso, la idea fija era la doctrina de que el objetivo humano más elevado es la liberación del individuo de la rueda de nacimiento y muerte, de manera que aniquile al individuo y a cualquier posible consecuencia de su experiencia de aniquilación. Nada permanece, nada ha cambiado, y el universo continúa exactamente como era antes.

La inviolabilidad de esta perspectiva es sagrada, según mil años de Advaita que han inspirado a incontables buscadores indios; y esto es por lo que nuestro amigo no podía ver la inconsecuencia entre su aceptación de la visión de su gurú de un universo impregnado de amor, y su simultaneo asimiento a una doctrina que, en el contexto, aparece como una negación pacífica del amor.

Una noche soñó con el Vacío –una vasta y vacua oscuridad–. A lo lejos, una niebla brillante soplaba desde un punto; una nieva que él sabía que era una

efusión de creatividad, la exhalación de Brahma que giraba sobre sí misma dentro de la oscuridad para rodear un espacio oscuro en forma de matriz. Dentro de la matriz se empezó a formar un niño.

Fuera de esta matriz cósmica nació el niño. Pero el niño nació muerto. El enorme esfuerzo de la manifestación había dado a luz al Hombre. Pero el Hombre no había querido aceptar la responsabilidad puesta sobre él. No había querido aceptar la carga de llegar a ser el vehículo perfecto o completo a través del cual, el ser divino podía encontrarse a sí mismo. El propósito de la creación no se podía realizar. En el momento en que se completó todo el ciclo de la evolución y el Hombre nació como un ser perfecto, perdió su condición de hombre y sucumbió a la bienaventuranza egoísta de la pérdida de sí mismo. Simplemente, había vuelto a la Fuente.

En otra imagen de este mismo tema, el Árbol del Mundo produce una de sus flores raras. Al abrirse la flor, cae en el suelo. La belleza de esta flor dorada no brillará sobre nuestro universo oscuro, a no ser que el individuo acepte el sufrimiento y la responsabilidad que son el precio del amor.

La maravilla de la visión emocionó a nuestro amigo, pero la conmoción del niño nacido muerto fue demasiado para él, ya que era esencialmente un hombre de corazón blando. No oímos nada más de la dicha de la autoaniquilación.

Este último punto enfatiza uno de los aspectos más importantes de la interpretación de "grandes sueños" y, en efecto, de otros mucho menos. Este es el impacto de las propias imágenes sobre el soñante.

Al traducir los símbolos en palabras, con frecuencia nos arriesgamos al peligro de devaluar la imagen convirtiéndola en un concepto intelectual y, de este modo, disminuir su poder de continuar afectando al soñante. Porque tal imagen tenía una riqueza inherente de significado que sólo se desarrollará en un largo período de tiempo. Nuestra interpretación no debe restringir su significación a una única acepción, incluso cuando creemos que es la más importante. Como en nuestro ejemplo del río Brakmaputra, su significación no se puede abarcar simplemente llamándolo "El Río de la Vida".

11

Sueños de muerte

Entre los sueños de pronóstico, los de muerte son quizás los más comunes; al menos son los que comúnmente más se recuerdan. Pero también hay sueños y apariciones de un recién fallecido que, ya que a menudo transmiten las primeras noticias de muerte al destinatario, se pueden contar con los de advertencia de muerte, que con frecuencia les vienen más a los parientes y amigos que a la persona que ha de morir.

De los sueños de muerte que he visto y oído, parece que cada cultura tiene símbolos específicos de muerte que regularmente aparecen en los sueños. Para los cristianos occidentales, por ejemplo, el caballo a menudo simboliza la muerte, especialmente si está asociado con el Caballo Pálido que la Muerte cabalga en las *"Revelaciones de San Juan"* en la Biblia. Como en todas las religiones históricas, se puede imaginar razonablemente que el caballo, como símbolo de la muerte puede preceder a la religión a la que se ha unido.

En la década de 1930, una mujer inglesa en la India, confiaba en que estaba tratando de resolver sus problemas matrimoniales porque sentía que su crecimiento interior dependía de ello. En aquella época, después de regresar a Inglaterra, soñó que estaba marcando una pista de tenis y estaba fijando los ángulos rectos de hierro que se usaban para marcar las esquinas en una pista de césped. Había fijado tres, pero tenía problema con el cuarto. Mientras forcejeaba con ello, vino un jinete de ojos calmados en un caballo y el caballo selló el ángulo en su sitio.

Ella murió poco después. Perecería que la última parte de su problema personal sólo se podía solucionar con la muerte. En términos junguianos, la pista de tenis era un mandala, y el esfuerzo era integrar la psique con la terminación del rectángulo que en dos cuadrados unidos representaría a las dos personas de la relación matrimonial.

Otro ejemplo de que el caballo en un sueño simboliza la muerte, viene de un viejo teósofo que vivía en Glasgow. Después de muchos años de correspondencia,

escribió sobre un sueño en que un caballo se alzó contra él. Ésta fue su última carta.

A lo largo de la historia, el símbolo del caballo ha estado fuertemente conectado con la lúcido de la fuerza de la vida. Cuando se vuelve contra uno, la muerte es segura. Sin embargo, como en nuestro primer ejemplo, la muerte, de ninguna manera se ve siempre como una enemiga. De hecho, en Europa también es conocida como “la novia pálida”.

En la India, los símbolos de muerte incluyen un perro negro, el desfile nupcial, la vieja viuda que le sonrío a uno y los aullidos de chacales.

La procesión nupcial, con sus celebraciones, simboliza la jubilosa reunión de la persona con su Yo más elevado. He conocido varios ejemplos de tales sueños, siendo considerados como una señal de muerte próxima que ha llegado en los seis meses siguientes.

Un perro negro, con frecuencia se refiere a *Kal Bhairav* –una forma sorprendentemente terrorífica de Shiva–. También hay un juego de palabras en *Kal*, como tiempo y *Kala*, como negro. El perro negro también se ve como un mensajero de Yama Raj, el Señor de la Muerte y juez de los muertos. Sus mensajeros, que menudo se ven como figuras negras y más bien diabólicas, se envían a buscar a la gente que va a morir sacándola a la fuerza de su cuerpo. Algunas veces, la gente que se está muriendo los ve como dando vueltas alrededor, esperando el momento adecuado. Hay muchas historias folclóricas de mensajeros que se llevan al hombre equivocado, normalmente con el mismo nombre de la persona que debía haber muerto, y que tiene que ser devuelto (si el cuerpo todavía no se ha quemado).

Una anciana viuda Gujarati me contó que su marido se le había aparecido en sueños y la avisaba de que pronto se uniría a él. Entonces soñó que un perro negro saltaba hacia ella jugando (en la vida real, este perro en particular, a causa de su color, se llamaba Yami –la mujer de Yama Raj–). Murió en menos de tres meses.

Dos meses antes de que muriera Sri Krishna Prem, soñé que las imágenes del templo se habían roto. Las imágenes son las formas en las que reside la deidad y a través de las cuales es objeto de culto; igual que el cuerpo físico del gurú es la forma a través de la cual el discípulo sirve al Señor sirviendo al gurú. En la misma situación, soñé que el sol se ponía.

Luego, hubo un período en la década de 1950 cuando un amigo muy querido, un hombre mucho mayor que me trataba como a un hijo, se estaba muriendo lentamente en Calcuta de una serie de ataques. Unos dieciocho meses antes de que muriera, tuve una serie de sueños premonitorios en los cuales, un barrendero municipal en harapos estaba empujando uno de los carros ligeros de cuatro ruedas que usaba el municipio de Calcuta para trasladar a los muertos. El barrendero estaba bailando en la calle llamada "La Escuela Libre" y se movía lentamente en dirección a la morada de mi amigo. La misma escena se repitió varias veces en intervalos de meses. El movimiento en danza del barrendero era cada vez más rápido y más frenético.

Mi amigo estaba en Calcuta y yo estaba en el *ashram* de mi gurú en las montañas. Una mañana, estaba de brazos cruzados observando una pared agrietada, manchada y encalada, con cuya forma estaba familiarizado, y también lo estaba con las imágenes que la psique construye, a menudo, fuera de la matriz de puntos y rayas. Sin embargo, en esta ocasión, me sorprendió ver una imagen desconocida. Mostrada claramente, parpadeando y sacudiendo la cabeza, era la figura de mi amigo. Además estaba vestido igual que para el viaje de dieciocho millas de ida y vuelta, desde que llegó de Amora por un sendero y cuando abandonó el *ashram*, y en ningún otro día (durante este viaje llevaba sus viejos pantalones del Cuerpo de Cadetes).

Pocos minutos después, estaba yo fuera de la puerta abierta de la cocina del templo donde Sri Krishna Prem estaba cocinando. Le conté lo que había visto con la sugerencia tácita de que esto podía significar que él había dejado su cuerpo. Mi gurú me contó luego que él había visto la cara de nuestro amigo en el agrietado emplasto de barro de una pared, justo fuera de la puerta de la cocina. La sugestión fue cierta, confirmada un día o dos más tarde cuando llegó el telegrama.

Este mismo modo de "visión" de una persona fallecida recientemente, me sucedió de nuevo cuando vi la cara de otro bengalí que tenía gran respeto y afecto a Sri Krishna Prem aunque nunca hubiese visitado el *ashram*. Fue por la tarde. Sri Krishna Prem estaba cantando himnos devocionales en el templo, como era su práctica, mientras yo le acompañaba. Vi la cara de este amigo en los pliegues de la tela que vestía a las imágenes del templo. Cantando con los ojos cerrados, mi gurú no vio nada. En esta ocasión no sabíamos que nuestro amigo estaba enfermo, muriendo sólo. La carta de su viuda llegó unos días más tarde.

Como otro ejemplo de un aviso de muerte a largo plazo, puedo contar la historia de algo que sucedió en 1954 cuando mi gurú y yo estábamos en Banaras con el hermano más joven de Yasoda Mai, la fallecida gurú de mi gurú. Ahora

sexagenario, había vivido una vida más bien desenfrenada, levemente contenida por su verdadero respeto que asciende a la devoción, por su famosa hermana. Estaba empezando a tener serios problemas de corazón.

Una mañana, cuando fuimos a encontrarnos con nuestro “tío”, lo encontramos todavía emocionado por una visión que había tenido al despertar. Dos mujeres *sannyasins* habían entrado en su habitación vestidas con las túnicas ocres de su orden. Pero no pudo ver sus caras, por tanto no pudo reconocerlas. Estaba seguro de que una de ellas era su hermana pero no pudo suponer la identidad de la otra. Inhibido por la orden jerárquica de la sociedad bengalí donde el grado de respeto está determinado por la edad y la antigüedad, nunca había visto que Moti Rani (la hija más joven de su hermana mayor que había muerto hacía tres años, y que había tomado *sannyas*), escondía detrás de su actitud burlona, una persona de un excepcional logro espiritual. El comentario privado que me hizo mi gurú fue: “cuando él vea sus caras, se irá”.

Murió en Calcuta dos años más tarde. Cuando me escribió pidiéndome que le trajera a Sri Kishna Prem para verle, este aviso nos hizo ir sin pérdida de tiempo y estuvimos con él unos cuatro meses hasta que murió en presencia de mi gurú.

La explicación más simple para esta clase de visión es directa: que su hermana y nieta se le podían aparecer con un aviso de su inminente muerte, y hacerlo cuando Sri Kishna Prem, el primer discípulo de su hermana y su sucesor, estaba allí para comprender el mensaje y hacer la acción apropiada, tal como estar con él durante varias horas todos los días durante los últimos cuatro meses de su vida. Este tipo de explicación psicológica de estos acontecimientos que apelan al arquetipo del Yo, pero luego dicen que los santos no tienen realidad en sí mismos, es una distorsión, de hecho, en interés de una teoría materialista en última instancia.

Otra experiencia situada en este mismo período de cuatro meses en Calcuta, aunque se trata de temas que habitualmente sólo se cuentan al gurú, parecía haberse dado con la intención de que se contara, según me dijo el gurú.

Teníamos tres amigos muy queridos y respetados, enfermos en cama en la misma ciudad; todos esperaban la muerte y todos sufrían: uno era el mismo tío que sufría del corazón; otro tuvo un ataque de parálisis, y el tercero era una anciana de noventa y seis años que llegó a marearse a consecuencia de un ayuno religioso y, al sentarse demasiado deprimida, se rompió el fémur. Los doctores de entonces no tenían nada que ofrecer.

Sentí mucho que su sufrimiento se prolongara innecesariamente, quizás porque ellos no querían dejar la vida o porque no sabían como dejarla ir. Ninguno de ellos estaba en la posición de los materialistas occidentales, que se aferran a la vida en el cuerpo porque creen que no hay vida más allá. Si pudieran dejar los apegos que los mantienen agarrados a su cuerpo, su sufrimiento sería mínimo y no este prolongado e infeliz acontecimiento esperando que aumente este sufrimiento que conduce al final.

Para mi fue una situación frustrante. Lo que sentía parecía lo correcto; sin embargo, no tenía experiencia para respaldarlo. También, a los ojos de estos amigos ancianos, yo era un joven saludable, estaba en la treintena y era el acólito de mi gurú. No había nada en mi posición que sugiriese a estos ancianos de mente tradicional que podían tomarme seriamente. "Hombre joven, nosotros estamos sufriendo. Tú no. ¡Que sabrás tú de esto!", sería la clase de respuesta que podría esperar. Sin embargo, en aquel momento, aquello era una subliminal preocupación y yo no lo había encuadrado con suficiente claridad para preguntarle a Sri Kishna Prem sobre ello.

En la Calcuta plagada de mosquitos, dormimos bajo una red mosquitera. Una mañana me desperté sabiendo, como uno sabe en estas situaciones, que mi último aliento me abandonaba. Me estaba muriendo. Sin embargo, no hubo la más mínima lucha por otra respiración, ni dolor, ni miedo. Mientras la respiración me dejaba, salí de mi cuerpo a través de la red mosquitera y hacia arriba, en el ángulo donde la pared se une con el techo. Allí desperté totalmente, miré atrás a mi cuerpo sobre la cama y volví de golpe a él.

El evento podía describirse como una simple proyección etérica del tipo con el que mucha gente esta familiarizada. La mayor diferencia entre esta clase de proyección y la muerte es que en la muerte no se vuelve al cuerpo. De este modo, hay fundamentos para argumentar que no tenía miedo porque no era la muerte. No obstante, es de justicia añadir que había practicado "el morir" porque sólo es muriendo un poco que podemos entrar en estados profundos de meditación.

El interés del evento no está en el mecanismo de proyección etérico o astral (algo con lo que, en cualquier caso, estaba familiarizado). El dejar el cuerpo, siendo lo mismo que la muerte, lo que enfatizaba era que podemos dejarlo sin lucha, sin dolor, sin miedo y con plena consciencia. Se me mostró que a este alcance, lo que había sentido era verdad.

Hablando con Sri Krishna Prem sobre ello en la misma mañana, pude encuadrar mi problema. Pero, ya que mi experiencia privada no alteraría la

opinión que nuestros amigos tuvieran de mí, cualquier uso que él pudiera hacer de ello, tenía que dejarlo en sus manos.

En el acontecimiento, la vieja dama fue la primera en irse. Después de unos diez días de quejas: “¿Por qué tenía que sucederme esto a mí?” De repente cambió. “Ahora lo entiendo”, dijo. “La llamada del Señor ha llegado”. A la manera de la gente de su época, paró de comer y de medicarse. Sobre un par de semanas más tarde se fue dulcemente y con dignidad, con su nieto cogiéndola de la mano.

El próximo fue nuestro tío enfermo del corazón, sufriendo todos los problemas que tenían los pacientes del corazón antes de que la medicina moderna les trajera alivio. No fue hasta las cuatro de la tarde dentro de algunos días, que se sentiría suficientemente bien para encontrar a sus amigos con los que tranquilamente mantenía su amistad jugando al bridge en la veranda, en caso de que tuviera ganas de unirse a ellos. Ya que no estaba en su propia casa, un día me dio sus llaves para que fuera a buscar algo de ropa desde donde estábamos nosotros. Después de traérsela, le devolví las llaves. “Tus llaves”, le dije. Las sostuvo en la palma de su mano. “Mis llaves” dijo con sentimiento. “Incluso ahora, mis llaves”. Y arrojó aquellos símbolos de posesión al suelo.

Un día o dos más tarde, le cogió un fuerte dolor de muelas y, a causa de la condición de su corazón, el dentista no pudo hacer nada. Parecía haber llegado el final. “No puedo mantener este cuerpo por más tiempo”, le dijo a Sri Krishna Prem.

Dos días más tarde llegamos a nuestra hora habitual para encontrarlo justo después de despertarse de la siesta. Fuimos a sentarnos con él. Gentilmente masajé su espalda de la forma que a él le gustaba mientras Sri Krishna Prem le hablaba. De repente le empezó un ataque al corazón. Mientras su mujer llamaba frenética al doctor, vimos un cuerpo que parecía luchar para respirar. El propio hombre ya se había ido.

La diferencia entre la actitud de este hombre y la de nuestro amigo paralítico era considerable. Él estaba postrado en cama pero bien cuidado. Tenía la mano cerrada por el ataque, de una manera que parecía que simbolizaba su apego a la vida. Se le podía abrir la mano con un suave masaje, pero pronto se le volvía a cerrar. “Llévame al *ashram*”, imploró, “Me pondré bien allí”. Pero cuando Sri Krishna Prem trató de hablar con él de una manera más realista para afrontar los hechos de su condición, él llamó para que le trajeran la botella de la orina, lo cual era equivalente a decirnos que nos fuéramos.

Pasaron otros seis meses antes de que otro ataque se lo llevara.

Estas tres personas ilustran bastante bien tres formas diferentes de encontrarse (o no encontrarse) con la muerte. La vieja dama con su tradicional aceptación expresada en su ayuno. El paciente del corazón con su comprensión de la necesidad de permitirse marchar cuando la condición del cuerpo se convierte en intolerable. Y nuestro amigo paralítico, desesperadamente aferrado a la vida hasta el último momento.

Cuando una persona esté verdaderamente liberada de la compulsión de los deseos del mundo, sólo entonces no está obligada a nacer de nuevo. La liberación, en estos términos, no implica que la persona deba proceder a la autoaniquilación en la Fuente de la cual han venido todas las cosas. Ésta es sólo una posibilidad entre otras.

Sin embargo, la cuestión para mucha gente en el mundo moderno no es sobre la alternativa de los estados después de la muerte, sino si hay algún estado de cualquier tipo después de la muerte. Un factor importante que se puede mencionar aquí, es que la psique humana no reconoce a la muerte porque sabe (y quien debería saberlo mejor) que no muere. Esto podría explicar por qué los sueños de pronóstico de muerte vienen más a los amigos y parientes que a la persona a la que se refiere el sueño.

Las enseñanzas religiosas de este tema parecen tener poca relevancia práctica. Con demasiada frecuencia, se me han acercado desconocidos que han empezado a leerme una explicación de lo que su religión en particular enseña sobre la muerte y la reencarnación o mundos celestiales. Todo esto suena muy bien y sin duda saben lo que hacen. Pero entonces dicen, con un indicio de miedo en sus voces: "Pero *suamiji*, ¿es esto verdad?"

La gente que ha tenido contacto con escuelas de ocultismo (espiritualistas, teósofos, antropósofos) parecen estar mejor para enfrentar la muerte, quizás porque muchos de ellos han tenido experiencias de primera mano de proyección astral y varias formas de comunicación con la muerte, tales que tienen una imagen de lo que la muerte les puede deparar una vez han llegado más allá de la embarazosa cuestión de dejar el cuerpo. Ahí todavía puede haber incertidumbre y puede que no haya mucho respeto a todo lo que se podría llamar espiritual (espiritualista quizás), pero ellos sí tienen algún tipo de apoyo, ya sea de experiencia personal o la de alguien en quien confían.

A lo largo de Asia, China y Japón, y en cualquier parte donde se encuentran sociedades tribales y campesinas, hay un gran número de gente que son adoradores de ancestros o de fantasmas; no importa cual sea su religión. A través de chamanes, o chamanes como sacerdotes, obtienen la guía de los espíritus sobre asuntos que les interesan –cosechas, tiempo, enfermedades, negocios–. También pueden contactar con los espíritus para el desconcierto de sus enemigos y para la protección de los ataques de sus enemigos.

Respecto a la muerte, esta gente tiene un problema muy diferente del que tiene el no creyente materialista. Ellos están absolutamente seguros de que el mundo espiritual es real –a menudo incómodamente real–. Cualquier temor a la muerte que tengan no tiene nada que ver con la amenaza de aniquilación, que es lo que preocupa a los materialistas, sino con la amenaza de acoso por parte de los espíritus, especialmente si se les ha aprovechado para la venganza contra enemigos. Cuando estos espíritus absolutamente reales se mezclan con figuras aterradoras que surgen del inconsciente para proyectarse en las figuras del sueño, se llega a una situación que no es muy diferente de las antiguas representaciones del infierno.

La gente más afortunada de estas culturas puede experimentar su forma particular del cielo. Una viuda, que pertenecía al movimiento de reforma hindú llamado Brahmo Sama, se estaba muriendo cuidada por su hija, a quien yo había conocido durante muchos años. La madre parecía entrar en un coma como la muerte, pero recobró la consciencia felizmente contándole a su hija que su marido la había llevado a ver donde vivirían juntos –un arquetipo del pueblo bengalí con chozas de bambú y paja, llena de zonas verdes, cisternas de agua clara, vacas y patos–. Una hora o dos más tarde falleció felizmente.

Parece como si la conciencia colectiva de tales culturas creara estas imágenes, aparentemente concretas, en representación de los ideales culturales de como la gente podría vivir en paz y prosperidad. El tiempo de duración de estos sueños colectivos, nadie lo sabe.

Cuando los materialistas occidentales rechazan tales relatos como supersticiones sin sentido, olvidan que no tienen nada que poner en su lugar, y esto es porque no pueden hacer frente a la muerte con ecuanimidad. La gente que experimenta estos cielos e infiernos, de hecho, puede ser ingenua y supersticiosa, pero lo que experimentan es una realidad psíquica; una realidad compartida que, después de todo, es lo que *este* mundo es. Estos estados después de la muerte no son meras ilusiones que facilitan la transición de la persona de su existencia encarnada a la nada. Esta gente está sobreviviendo y dentro de poco volverá a

nacer en otro cuerpo; así como sobrevive el materialista. Lo que se cree puede afectar al tipo de experiencia que se tendrá, pero no puede alterar los hechos.

En la India, es evidente que la introducción de la medicina moderna ha dado lugar a un gran cambio en la actitud hacia la muerte. Podemos asumir que se han dado cambios similares en cualquier otra parte en el mismo contexto. Era fácil adoptar una actitud de aceptación hacia la inevitabilidad de la muerte cuando las limitaciones de las medicinas locales eran bien conocidas, y no había ni transporte rápido ni rápidas comunicaciones para llevar a la gente enferma de las áreas rurales a los centros de la ciudad. La introducción de viajes aéreos también afectó al modo en que los padres moribundos se apegaban a la vida mientras su amado hijo volaba hacia casa desde América, y las familias preservaban los cuerpos con hielo para que así, los parientes que vivían lejos pudieran venir a verlos por última vez.

Todo esto muestra cuán superficiales pueden llegar a ser los efectos de las enseñanzas religiosas. En el viejo mundo, fue mucha la gente que en las últimas etapas de una enfermedad que sentía que era terminal, cesaba de comer y dejaba el cuerpo con dignidad; la familia normalmente apoyaría esta decisión. Pero en el momento, se ofrece la oportunidad para la prolongación de la vida, se abandona la idea de ayuno y no revierte, incluso cuando los tratamientos modernos fallan.

La rápida disposición de los cuerpos muertos que era costumbre, a menudo una hora o dos después de la muerte, no era simplemente a causa de la rápida descomposición en un clima caluroso, sino que era importante por la genuina percepción de que la persona se había ido; lo que se dejaba era simplemente "tierra" para estar dispuesta lo más rápidamente posible. Aunque la refrigeración del momento estuviera disponible, este gran desprendimiento de sentimentalismo no se hubiera podido sostener contra el empuje que arrastraban las fijaciones familiares. Como Sri Krishna Prem señaló: "En occidente dicen: *El espíritu les ha dejado, o Abandonó del espectro*. En la India decimos: *Dejó del cuerpo*". No es sólo por explosión demográfica que tenemos que dar gracias a la medicina occidental, es también por la degradación del espíritu indio. Sin embargo, todos sabemos que de haber estado este espíritu verdaderamente integrado, estas finas percepciones de que la importancia del individuo no está en el cuerpo, no se habrían derrumbado tan fácilmente.

¿Cuál es realmente esta dominante actitud occidental hacia la muerte que se extiende a todos los países afectados por el materialismo? Como ya he sugerido, las enseñanzas religiosas y las creencias no son, en el fondo, la cuestión; mucha

gente podría dar la misma respuesta a la pregunta de ¿qué creen que sucede después de la muerte?, como ésta del club de caballeros de Londres, en medio de las guerras: “Por supuesto, vamos al cielo y disfrutamos de la felicidad eterna. Pero, ¿es necesario que hablemos de este tema tan desagradable?”. En realidad, tenemos la impresión de que miles de personas están sufriendo en los hospitales pasando de una crisis a otra, no porque la ley esté en contra de las alternativas, sino porque su visión del mundo no les proporciona espacio para una existencia no física y una evolución significativa de su alma individual a través de la acumulación de experiencias en muchas vidas.

Y así, aquí tiene que haber un sufrimiento que conduce a la gente a comprender que, mientras que se puede tener gran placer y diversión en la vida, la vida en sí misma no es por placer. El propósito de la vida está más allá de sí misma.

Algunos médicos en los hospitales que cuidan gente con enfermedades terminales más allá del alcance de la medicina, han declarado haber aprendido mucho sobre la muerte viendo a sus pacientes pasando a través de las etapas de rabia, resentimiento y desesperación y, algunas veces, una calmada aceptación de la muerte como una transición. Algunas veces, los pacientes descubren, o se les ayuda a descubrir, un profundo nivel dentro de su ser que sabe que la vida no tiene fin.

Con frecuencia, hay consecuencias extraordinarias de esta constatación de un nivel profundo. Altas dosis de medicamentos que apenas controlan el dolor, pueden reducirlo a la mitad, o la actitud hacia el dolor puede llegar a cambiar tanto, que éste se vuelve manejable. Aquí no se puede teorizar, la teoría resulta de la adaptación a los hechos. Frente a estas demostraciones del poder de la conciencia, ¿qué se gana al repetir la vieja mentira de que todas las cosas son materiales y que cuando el cerebro se disuelve en un líquido putrescente, la conciencia desaparece? El Mahavakya hindú (gran dicho) va a la posición de: “Todo es Brahma”

Estas conversiones de último minuto pasan a ser hechos. Sin embargo, tan maravillosas como son, no las recomiendo. No soy la única persona en darse cuenta de que el extraordinario texto del “Libro tibetano de los muertos” que se suponía que se cantaba sobre el cuerpo del moribundo o del muerto para asegurar su liberación del nacimiento, o al menos de un desafortunado nacimiento, se entiende mejor como un texto para el estudio durante toda una vida, un *sadhana* que sólo da fruto al llegar la muerte. Lo mismo ocurre con el desarrollo de cualquier actitud consciente hacia la muerte, si resulta eficaz. Se

debe dedicar muchos años luchando para dar sentido a la vida aparentemente sin sentido, y buscando aislar, identificar e intensificar este extraño poder de autoconsciencia que está en la raíz de nuestro ser y es la esencia central de todo lo que sobrevive a la muerte del cuerpo.

El otro lado de la moneda, todavía esta lleno de gente sencilla cuyos sentimientos hacia los santos, mahatmas o gurús, la sostiene desde el principio hasta el final de los acontecimientos de su vida y en el acontecimiento final de la muerte. ¿No es la devoción una forma de amor? y ¿no es el amor la clave de todos los misterios?

En otra página de estas notas sobre sueños, me he referido a la importancia de aquietar la mente para ir más allá de ella; quizás a este mismo “nivel profundo” del que hablan algunos médicos de hospital (uno vacila en hacer igualdades porque hay muchos niveles del ser. También el “mismo” nivel parece alterarse según la actitud de la persona que entra en él). También me he referido a la necesidad de “morir un poco” con el fin de entrar en estados profundos de meditación.

En este último caso, ¿qué es lo que muere? El conjunto del ego centrado en sí mismo. Sea lo que sea lo que mantiene el punto de vista: esto es para *mí*, para *mi* uso, *mi* placer, *mi* beneficio. La cosa que quiere estar a salvo, segura, confortable, querida, cuidada; la cosa que quiere salir, conquistar, lograr, ganar aprobación, demostrarse su valía. La cosa que siente: este cuerpo es *mío*. Yo pertenezco a esta familia, esta nacionalidad, este grupo. Yo soy esta persona, con estas características, con estos títulos de estudios, estas habilidades –todas estas cosas que permiten dirigir un negocio, mantener un trabajo, ganar dinero, competir con otros, mostrar mi poder adquisitivo–. La cosa que no quiere mirar a donde va todo esto: a la muerte.

Este ego, esta cosa con sus ambiciones y autoafirmación es lo que proporciona a la mayoría de la gente la razón de vivir. Por esto, al deshacerse de esto y de su basura, se siente como morir. Cuando se dejan ir todos estos objetivos efímeros y autoevaluaciones, y se enfrenta a este deseo urgente que los ha estado conduciendo, sólo entonces puede calmarse la mente y clarificarse como las aguas puras de un lago de montaña. Entonces, también se sabe que en la muerte no hay nada que temer. Libre de ansiedades e inhibiciones, uno puede realizar sus actividades mundanas incluso mejor que antes, si es que vale la pena hacerlas. Y cuando el tiempo asignado a este cuerpo ha hecho su curso, se puede dejar sin lucha y, si es necesario, regresar sin miedo.

No debo finalizar este capítulo sobre sueños de muerte sin lanzar una advertencia a los intérpretes de sueños. Si el peligro del que he hablado está registrado en libros, yo no lo he encontrado. He tenido que aprender del modo más difícil y haciendo el ridículo con la esperanza de no dañar a la persona interesada.

Una dama de edad vino a mí con sus sueños que parecían ser sueños de muerte. Uno de los temas era de amenazas de búfalos, que es otro los símbolos indios de muerte (algunas veces).

Nunca se debería decir a nadie, y mucho menos a una sencilla y vieja dama, que los sueños predicen claramente la muerte. Podría ser más benévolo matarla de inmediato. Por otro lado, cuando sus propios sueños parecen estar avisándola, no se tiene derecho a esconder la realidad. Es una situación difícil que requiere mucho tacto y consideración.

Los sueños continuaron y, aunque esto me incomodó, ya que la repetición del tema, a menudo, significa que se ha fracasado en encontrar la interpretación correcta, no pude ver otro significado. La dama parecía impávida por el pensamiento de la muerte; así, si era esto lo que los sueños le estaban diciendo, ¿quién era yo para negarlo? Escribí a sus familiares que debían estar prevenidos. Los sueños continuaron –y también la vieja dama–. Esto fue hace veinte años y aun está felizmente viva. Fue sólo después de un par de años de que esto hubiera pasado, que supe por su nieta lo que ella me había escondido a mí: que muchos años antes, algún astrólogo irresponsable e insensato le había dicho que con certeza moriría a los sesenta y cinco –la edad en la que empezó a tener sueños de muerte–. Yo no había descubierto que la ansiedad que surge de tal sugestión podía producir estos sueños. Afortunadamente, la predicción no llegó a ser una profecía cumplida.

12

Grandes Seres

En este capítulo, nos interesamos por la naturaleza de la experiencia del sueño en que Grandes Seres dan enseñanza sobre temas que son apropiados para el propio sendero espiritual; más bien para despejar el terreno de la psicología ordinaria de los sueños. Por esto, debemos afirmar que el camino por el que estamos viajando es real, el logro es real, y lo son algunos de los que han logrado permanecer en los mundos sutiles con el fin de ayudar a otros.

Mientras que nos interesamos sólo por la interpretación de los sueños, no necesitamos considerar el grado de realidad que puede haber en lo que vemos en el mundo del sueño. Pero, cuando el espejo del sueño que refleja el mensaje de la psique se convierte en una ventana de visión, tenemos que llegar al acuerdo con el hecho de que hay entidades reales habitando mundos sutiles reales más allá de nuestra cotidiana conciencia normal de vigilia.

En el mismo sentido que en el mundo de la experiencia de vigilia podemos estar “dormidos” llevando a cabo nuestras tareas del día a día automáticamente, sin autoconsciencia, podemos estar soñando despiertos con nuestras mentes llenas de fantasía, y podemos estar “despiertos” como seres autoconscientes; así, en el mundo de los sueños podemos estar profundamente dormidos sin actividad mental; podemos estar soñando viendo las imágenes proyectadas en la pantalla del sueño por la psique; y podemos estar despiertos, como en una proyección astral, viendo a ambos: el mundo de la experiencia de vigilia exactamente tal como aparece en el estado ordinario de vigilia, y el mundo sutil en sí mismo. No hay divisiones concretas. Se superponen, uno funcionando dentro de otro como describimos en el capítulo de “sueños fuera del cuerpo”.

Todo el trabajo de análisis de sueño que se ha descrito previamente, junto con la meditación y otros ejercicios, se ha diseñado para aumentar la autoconsciencia. Una mayor autoconsciencia intensifica el grado de vigilia que se puede mantener en ambos mundos. Cuando más despierto se esté, más se comprende la naturaleza del mundo ordinario de vigilia y más se puede distinguir entre las imágenes del sueño y la realidad que las manifiesta.

La cuestión de la existencia de entidades reales en los mundos sutiles es un tema muy controvertido. En primer lugar, tenemos a los materialistas que niegan la existencia de los mundos sutiles y, de este modo, las entidades que pueden habitarlos. Tales personas también negarán que exista cualquier logro espiritual que se pueda conseguir e incluso los fenómenos psíquicos serán tratados como fraudulentos, algo que se descubriría como un fraude si la persona que los produce fuese desenmascarada.

Luego, tenemos al psicólogo Jung que relega las visiones de los santos y similarmente de Grandes Seres, al limbo de sus “arquetipos del inconsciente colectivo”, y de los que dice que son reales sólo en el sentido de que son experiencias humanas reales, pero no tienen realidad objetiva –aunque su visión de fantasmas, más tarde, cambió por su experiencia de una casa encantada durante su estancia en Inglaterra–. Después, hay gente que parece poder creer que Tom, Dick y Harry pueden tener alguna clase de existencia después de la vida, pero se burlan de la idea de Mahadmas desencarnados como los Maestros de quien escribe Madame Blavatsky. Y hay mucha más gente que estaría de acuerdo con la condesa francesa que cuando se le preguntó si creía en los fantasmas, se supone que contestó: “¡No! Pero les tengo miedo”. De hecho, aquellos que niegan la realidad de los mundos sutiles, están bajo sospecha de negarla porque están infantilmente aterrorizados por los “espectros”.

Hay un gran número de personas, incluso en el mundo desarrollado, que creen firmemente en la existencia real de los mundos sutiles, los muertos que los habitan y los Santos, Mahadmas, Gurús, Hombres Perfectos y Bodhisattvas que, aunque esencialmente no tienen forma, la adoptan para el bien de seres humanos necios que no sabrían que están allí si no pudieran verlos. Por supuesto, las “creencias firmes”, a menudo están acosadas por dudas hasta que la experiencia personal las confirme.

En segundo lugar, deberíamos tratar de comprender quién o qué son estos Grandes Seres. Son hombres y mujeres que, a través de un esfuerzo extraordinario, han alcanzado el término de la evolución humana y han encontrado la identificación de su Yo individual con el Yo universal –que a menudo se le llama Dios–, habiendo transcendido todo sentimiento propio del ego de separación de la Divinidad. Son uno con Ella. Luego, se dice que Dios mira al mundo a través de los ojos de estos seres; ve, comprende y goza de su propia forma manifestada.

Pero esto es sólo una descripción parcial. En lo que podría llamarse el curso ordinario de los acontecimientos, la persona que experimenta la felicidad de esta unión del Yo individual con el Yo universal, se mezcla totalmente con el Yo

universal y se pierde en este mundo (ver el “gran sueño” del niño nacido muerto en capítulo diez). No obstante hay otro camino caracterizado por el amor y la aceptación del sufrimiento que va junto al amor, en que la persona con la compasión del Bodhisattva se dedica a permanecer en contacto con el mundo a fin de ayudar a otras personas a alcanzar el mismo objetivo. Estos son los Santos, Mahadmas, Gurús, Maestros y Bodhisattvas cuyo estado del ser es indescriptible.

Se tiene que señalar, que estos Grandes Seres no son el equivalente a los tradicionales santos de todas las religiones. Algunos puede que lo sean, pero muchos son personas relativamente desconocidas que silenciosamente siguieron su camino fuera de cualquier religión convencional, y lo lograron.

Una de las formas en que estos Grandes Seres ayudan a la humanidad es dando enseñanza a través los sueños (a menudo “grandes sueños”) en que el soñante siente que está en presencia de una persona real de una naturaleza formidable. Esto es muy diferente del sueño ordinario, donde las figuras son más como de cartón recortado que gente real.

Cuando el Bodhisattva aparece en un sueño o visión, el impacto puede ser tan grande que se funde cualquier duda que el soñante pudiera haber tenido. La realidad del propio Bodhisattva y la validez de su mensaje se presentan con tal certeza, que el soñante puede pasar por alto su conocimiento de que la forma del Bodhisattva es una apariencia ilusoria –un conocimiento aceptado con el propósito de ser reconocido por el soñante–, y que las imágenes con que se viste el mensaje, como la mayoría de las imágenes de sueños, pueden no tener existencia material, o pueden formarse de imágenes guardadas en la memoria.

Cabe contrastar esta experiencia de sueño del Bodhisattva con los sueños que cualquier discípulo pueda tener en que aparece su gurú o maestro personal. En la mayoría de tales casos, el gurú viviente raramente admitirá tener ningún conocimiento del sueño. Él no ha tenido parte. La figura del sueño no es él, sino una representación de lo que el gurú significa para el discípulo.

Se tiene que añadir una advertencia. Aunque tales intervenciones pueden ser enormemente alentadoras, se tienen que aceptar con gran humildad. Es demasiado fácil para el soñante enorgullecerse con esta prueba de su progreso y, luego, ser incapaz de resistirse de esconder de sus amigos que los Bodhisattvas han venido a él con la tácita asunción de que lo han hecho porque él está tan avanzado. Es más probable que vinieran a él para ayudarlo a dominar su ego.

Cuando el Bodhisattva da enseñanzas a través de los sueños, es similar al soñante que se le muestra un drama que ha sido preparado de antemano. Si la figura del Bodhisattva aparece en el sueño, puede no estar realmente presente, como en el caso del discípulo que sueña con su gurú. Pero esto no se debe tomar como que significa que él nunca está presente; particularmente cuando el aspirante ha trabajado para estar suficientemente despierto en el sueño para que se acerque más a una proyección astral de vigilia.

El sujeto es acosado con trampas para los incautos. La humildad es la única protección; la humildad y la enseñanza tradicional de que las experiencias internas de esta clase solamente han de compartirse con el gurú de uno.

En realidad, el principal propósito al describir algunas de las dificultades, es para ayudar a evitar la trampa de creerse grande uno mismo porque el Bodhisattva realmente vino a ver a uno, o le permite verle. A parte de esto, ¿qué diferencia hay para el aspirante si el Bodhisattva X vino, o si envió un mensaje empaquetado para ser entregado en su mesita de noche? ¿Cuánta gente que anhela tal contacto con los Bodhisattvas es capaz de explicar la diferencia? Lo que importa es que estos Grandes Seres son totalmente reales, y que su compasión es tan grande que pueden continuar ayudando a alguien cuya falta de humildad, al parecer, le haría indigno.

Conclusión

He intentado escribir un manual sobre análisis de sueños y tenía que haber rellenado el texto con muchos más ejemplos de sueños, con análisis y con comentarios. Mi propósito, no obstante, es sólo captar la atención de un muy descuidado aspecto de los sueños, que es la guía del aspirante espiritual que puede venir a través de ellos.

Lo descuidado es quizás, en parte, debido a la dificultad de la interpretación de los sueños y, también, a la facilidad con que uno puede ser engañado con falsas interpretaciones y puede engañarse a sí mismo. Pero se tiene que profundizar para encontrar las causas principales.

Aunque la psicología ha hecho mucho para rescatar el sueño de su posición degradada como una forma poco fiable de adivinación, la psicología en general, con la posible excepción de las escuelas derivadas de Jung, no dan crédito a la realidad del Espíritu. En realidad, el materialismo de la visión del mundo moderno se refleja, en gran proporción, de los psicólogos que ejercen como psiquiatras; en otras palabras, que creen más en el poder de las drogas de efectuar cambios en los estados mental y emocional, que en la psicología del inconsciente con su búsqueda de la causa física de la perturbación mental. En este contexto, no es sorprendente que, como se mencionó en el primer capítulo, muchas escuelas que se declaran espirituales prefieran evitar por completo la psicología.

Una actitud común hacia la religión, también se apoya en la forma en que la gente tiende a tratar la religión como una sección separada de la vida. Las visiones se aceptan sin religión, en el grado en que su naturaleza les permite estar atribuidas a Dios y a sus profetas. Pero los sueños son sospechosos porque muchos de ellos son abiertamente sexuales, como ya se habló anteriormente, y son, por tanto, aptos para ser atribuidos por las principales religiones, a los poderes de la oscuridad.

Cuando la religión se trata como una sección separada de la vida, se asume que todo lo espiritual debe pertenecer exclusivamente a esta sección. Cualquier componente místico dentro de la sociedad religiosa sabrá que el Espíritu no

puede ser así confinado pero, por otra parte, es sorprendente cuanta gente inteligente y educada tiene dificultades en aceptar la presencia del Espíritu en acontecimientos que no tienen conexión directa con la práctica de una religión.

Por ejemplo, cuando un amigo mío estaba dando una charla a oficiales de policía sobre la importancia de respetar las normas de conducta que, en última instancia, derivan de los principios espirituales, intervino un inspector general con la observación de que todo lo que se había dicho estaba muy bien, pero no podía ver que conducta tenía en la práctica policial. Dijo que sus hombres no eran religiosos, no iban a templos ni rezaban. Sin embargo, cuando su equipo más tarde fue emboscado por una banda de salteadores armados, dos de sus hombres le salvaron la vida arriesgando la suya propia.

El inspector general no había comprendido que, lo que él presentaba como una objeción era realmente un ejemplo en apoyo a lo que mi amigo estaba diciendo, es decir, que hay valores reales naturales al hombre como hombre y enraizados en la misma estructura del universo, cuya validez es independiente de la doctrina de cualquier religión específica.

Esto no responde a todas las cuestiones que surgen de la anécdota como, por ejemplo, los méritos relativos de salvar a uno de los salteadores de un policía, y salvar a un inspector general de policía, de los saqueadores. Pero la historia ilustra la dificultad que tiene mucha gente en comprender cómo se pueden abordar cosas espirituales, a través de una investigación directa en las raíces de la conciencia humana, absolutamente independientemente de la doctrina religiosa y sus normas asociadas, rituales y mistificación general. Dios y Espíritu se han puesto en compartimentos separados etiquetados de "religión"; todo lo que está fuera de este compartimento es laico. Esto, tan a menudo se aplica a las personas que piensan que han abandonado la religión, como a los fieles.

Se tiene que vencer esta dificultad si la raza humana, alguna vez, se libera de los sistemas de creencias religiosos dominados por los sacerdotes, y encuentra su camino de vuelta al Espíritu que reside en el corazón de cada hombre. Sin embargo, sólo podemos empezar con tantas personas como estén listas para captar el concepto y aplicarlo en sus vidas. Muchos o pocos, necesitan de guía. El sueño es la guía de todo hombre.

Notas

1. *Viveka Chudamani*.
2. *I Am That*, Sri Nisargadatta Maharaj, Acorn Press, 1973.
3. *Relating To Reality*, Sri Madhava Ashis; Banyan Books. *Guru By Your Bedside*; S.D. Pandey; Penguin, 2003. *In Search of the Unitive Vision*, Seymour B. Ginsburg; New Paradigm, 2001. *Letters from Mirtola*, Karan Singh; Bharatiya Vidya Bhavan, 2005.
4. *In Search of the Unitive Vision*, Seymour B. Ginsburg; New Paradigm, 2001.
5. Versículos de origen oscuro obtenidos por H.P. Blavatsky, la fundadora de la Sociedad Teosófica, que inspiraron su gran obra: *The Secret Doctrine*.
6. Krishna y su consorte Radha son los amantes arquetípicos de la cultura india, como lo son Laila y Majnun en la persa, y Lancelot y Ginebra en la leyenda de Arturo.
7. George Ivanovitch Gurdjieff (1866-1949), enigmático maestro espiritual, cuyas enseñanzas trascendieron las categorías religiosas tradicionales y dieron forma a algunos elementos clave de la espiritualidad contemporánea.
8. *The Unknowable Gurdjieff*, Margaret Anderson; Routledge & Kegan Paul, 1962. Margaret Anderson fue la fundadora de *The Little Review* y publicó el trabajo de muchos escritores que posteriormente llegaron a ser famosos, incluidos T.S. Eliot, Ezra Pound, Hemingway y James Joyce.
9. Ethel (o Esther) Merston. Comunicación personal.

10. H.P. Blavatsky; Theosophical Publishing House, 1992.
11. *The Empty Fortress*, Bruno Bettelheim; Free Press, 1967.
12. *Los Yoga Sutras de Pantajali*.
13. *Reincarnation: An East West Anthology*, Head and Cranston; Theosophical Publishing House, 1961.
14. *Twenty Cases of Suggestive Reincarnation*, Ian Stevenson, University Press of Virginia, 1980.
15. *Memories, Dreams, Reflections*, C.G. Jung; Vintage, 1989.
16. *Ibídem*.
17. *Black Elk Speaks*, John G. Neihardt (ed.); William Morrow & Co., 1932.