

Prólogo

Estoy muy contento de que el profesor Javier García Campayo haya escrito un libro sobre los sueños lúcidos. Y, aunque no sea la persona más adecuada para hacer prólogos, al pedirme que lo hiciera, he sentido muchas ganas de expresar algunos aspectos relacionados con los sueños. En primer lugar, quiero agradecer al doctor García Campayo que haya expuesto su sabiduría y su investigación sobre los sueños en diferentes tradiciones y escuelas antiguas, con distintas maneras de contemplarlos y explicarlos.

El tema de los sueños interesa a mucha gente. Como las almas, los sueños tienen millones de años. Todo el mundo tiene sueños, diferentes tipos de sueños. Algunos no tienen ningún mensaje. Ciertos sueños tienen relación con recuerdos del pasado. Hay sueños que indican algo que puede suceder en el futuro. Si en nuestra vida soñamos la misma cosa una o dos veces, no tenemos que preocuparnos. Si hay sueños que se van repitiendo cada semana, cada mes, es una señal de que, tarde o temprano, vamos a experimentar algo relacionado con lo que se expresa en ese sueño. El sueño nos está avisando.

También hay otros sueños, llamados en Occidente pesadillas, de los cuales muchas personas se despiertan bruscamente y asustadas. Los sueños dependen del estado mental de cada uno, de cómo ha sido nuestra fuerza mental en el día a día, en nuestra vida, de cómo ha sido, sobre todo, la fuerza de los pensamientos, de nuestras palabras y acciones. Todo esto influye en el tipo de sueños que tendremos. En el budismo se habla mucho de los sueños. También de los sue-

ños lúcidos, que precisan un trabajo para conseguir tenerlos y para interpretarlos. Es interesante poder interpretar el significado de los sueños. Hay pocas personas capacitadas para ello.

Se puede hacer una práctica relacionada con los sueños. Si se quieren tener sueños dulces, sueños agradables, sueños lúcidos, antes de dormirse uno tiene que pensar positivamente, planificar, visualizar cosas agradables, bonitas y armónicas. Entonces, los sueños serán, en general, experiencias positivas. Si uno se duerme con negatividad, enfadado, con estrés, con planes negativos, pensando por ejemplo que a la mañana siguiente va a competir con alguien, va a atacar a alguien con palabras, es fácil que sus sueños sean desagradables, terribles, con pesadillas. Todo está vinculado con nuestro *continuum* mental, con nuestra actitud y motivaciones.

El budismo nos enseña que es muy bueno comenzar el día dando las gracias por estar vivo un día más. Y recordar que el propósito de la vida es hacer el bien, desarrollar nuestras potencialidades y desarrollar nuestro corazón; por lo menos no hacer daño a nadie, no engañar. Este debe ser el propósito de cada día por la mañana y, por la noche, pensar positivamente antes de dormirnos. Si antes de dormir tenemos un estado mental positivo, dormiremos bien, nos despertaremos con buen ánimo y durante el día será más fácil tener calma mental y estar preparados para volver a dormir con placidez. Este proceso es cíclico.

Antiguamente, los grandes maestros del Tíbet trataban estos temas relativos a los sueños. Aún hay maestros, pero ahora no se refieren tanto a ello. Nuestras prácticas son muy individuales. No se quieren exhibir los conocimientos. Además, los maestros no tienen títulos y no ponen, como en Occidente, los títulos y diplomas clavados en las paredes. Lo esencial es el desarrollo interior. Aunque las

prácticas no se muestran mucho hacia fuera, cuando los maestros ven que alguien está muy preparado para recibir enseñanzas, entonces ellos poco a poco le enseñarán a esa persona. Las enseñanzas más profundas no se muestran abiertamente en concentraciones de miles de personas. Hay prácticas muy delicadas.

En algún momento del libro se habla de los viajes astrales. No todo el mundo está preparado para eso. La mente sutil puede salir del cuerpo, puede viajar, incluso puede visitar otro planeta, pero hay que estar preparado para ello. Pocas personas pueden hacerlo. Algunos maestros indios y tibetanos, grandes yoguis y grandes meditadores han llevado a cabo viajes astrales. Y no salen del cuerpo real por capricho o para disfrutar, lo hacen con el propósito de beneficiar al sitio visitado por el cuerpo sutil. Van donde hay sufrimiento y conflictos. Visitan a pobres, a mendigos, a enfermos en hospitales, etcétera. Dan mensajes de paz, de no violencia, de armonía e intentan reducir un poco el sufrimiento de esos seres. Sin embargo, si uno no está preparado, es peligroso y la persona puede sufrir daños. No hay que forzar nada, y eso no se puede aprender de ningún maestro.

En Dharamsala conocí a un gran maestro que nos hablaba mucho de este tema. Este rinpoche, que murió hace tres o cuatro años, algunas veces nos contaba que había estado en otro planeta, en otros lugares. Un día nos dijo que había visitado un lugar en el que todos los seres disfrutaban, sin conflictos, sin enfermedad, sin dolor. No nos dijo qué lugar era. Pensando en los grandes maestros, sé que a algunos se les han presentado divinidades cuando estaban escribiendo o pensando y tenían dudas. En esos casos, consultan sus dudas a estas divinidades. Después las divinidades desaparecen. A través de los sueños, también se pueden presentar divinidades budistas.

Si cada día hacemos cosas correctas, los sueños serán más claros, más puros y más lúcidos. Si complicamos nuestra vida, nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras acciones pensando mal de los demás, criticando constantemente, sintiendo envidia, mintiendo, etcétera, nuestros sueños lo reflejarán y nos harán perder nuestra calma mental. Nada es automático. Todo depende de nuestras acciones de cada día. La mente lo puede todo. A través de la mente se originan los pensamientos que, según sean positivos o engendren violencia, nos crearán lo que los budistas decimos un buen o mal karma; a través de la mente hablamos y hacemos el bien o el mal. Tenemos que trabajar la mente para conseguir que nuestros días sean positivos y que, por las noches, tengamos buenos sueños.

Por una parte, este mundo en que vivimos está cada vez más contaminado con la polución, cada vez más destruido. Por otra parte, si nos referimos a las actitudes de las personas, encontramos conductas muy mundanas. En lugar de desarrollar valores humanos y espirituales, estamos desarrollando apego y afán de posesión material. Todo el mundo desea consumir. Hay muchas posibilidades, mucha propaganda para distraer la mente. Y nuestra mente, en lugar de hallar satisfacción y paz, sufre y se desasosiega buscando y buscando más y más objetos materiales. La mente nos puede complicar la vida. Hay que saber que, en general, el poder de la mente es muy grande. Tiene poder y decisión. Complicarse la vida está en manos de nuestra mente. Gracias a las potencialidades de la mente, existe la posibilidad de no tener una vida complicada. Es algo tan sencillo y a la vez tan difícil a causa de la complejidad de la sociedad, de la educación que hemos recibido, de las condiciones del mundo en que vivimos. En los sistemas educativos se olvidan muchos valores esenciales comprendidos en culturas y religiones diversas: en el

judaísmo, en el cristianismo, en el hinduismo, en el islam, en las antiguas civilizaciones egipcia y persa, en la Grecia clásica. Algunas de ellas tienen muchos puntos en común.

Hay grandes escuelas o religiones, como en Grecia o Egipto, que han tratado el tema de los sueños. También grandes científicos se han interesado por ello y han investigado los sueños. Jung, por ejemplo, se ha referido a los sueños como un aspecto importante que hay que investigar. También en la Biblia los sueños tienen un papel relevante. Hay una ciencia de los sueños. Últimamente, hay científicos que han hablado sobre los sueños con algunos grandes maestros. Algunos científicos han hablado con el Dalái Lama sobre los diferentes niveles de sueños, sobre cómo funcionan, sobre los sueños lúcidos. Los sueños lúcidos tienen que venir a través de la mente lúcida. Si nuestra mente no está lúcida, si está llena de pensamientos perturbadores, entonces el sueño también será perturbador. No será un sueño claro y tampoco será claro el mensaje. Si alguien quiere tener sueños lúcidos, primero tiene que intentar limpiar su mente, sus conceptos, sus formas erróneas de pensamiento. Si hacemos este trabajo, los sueños cambiarán, cada vez serán más claros, cada vez más contundentes. Y, uno mismo, mientras duerme, cuando esté soñando, podrá reconocer que está soñando, podrá ser consciente de ello. Es algo muy bonito. Aunque el sueño sea muy positivo, nuestro ego no subirá y nuestro apego no aumentará porque seremos conscientes de que estamos soñando. Y, si el sueño no es positivo, tampoco tendremos miedo ni aversión porque sabremos que estamos soñando. En el tantrismo se habla de este tema. Los sueños lúcidos no solo se tratan en el budismo. Es muy interesante investigar el mecanismo de los sueños lúcidos. ¿Cómo desarrollar sueños lúcidos? Cada día, con nuestro trabajo sobre nuestra mente,

con nuestra actitud positiva y con una mente cada vez más lúcida, podremos tal vez conseguir esos sueños lúcidos.

La vida que tenemos ahora es también como un sueño. Hay la conocida expresión: «La vida humana es como un sueño», en el sentido de que todo es impermanente, que nada dura para siempre. Cuando nos despertamos, el sueño ya no existe. Por otra parte, en nuestra vida estamos como dormidos, como soñando, y nadie sabe si mañana podrá abrir los ojos. No lo sabemos. La vida es muy corta y la tenemos que aprovechar al máximo para que sea significativa y adquiera mucha potencia y valor. ¡Ojalá la usemos correctamente! Y que tengamos sueños lúcidos que nos ayuden a conseguir una vida digna con alegría, paz y prosperidad.

El profesor García Campayo ha escrito este libro sobre el desarrollo de los sueños lúcidos. Lo felicito por su trabajo, por sus investigaciones científicas, por buscar las evidencias. Es un buen trabajo y una buena labor. Ha dado su propia sabiduría y conocimiento al resto del mundo interesado en este tema, ya sean personas jóvenes o mayores. Lo importante es que este libro pueda beneficiar a otros seres. Este es mi deseo.

THUBTEN WANGCHEN

Director de la Fundación Casa del Tíbet de Barcelona

Miembro del Parlamento tibetano en el exilio,

en Dharamsala, la India.