

LA FILOSOFÍA DE LOS SUEÑOS

SWAMI
SIVANANDA



E.L.A.

Ediciones Librería Argentina

Swami Sivananda nació el 8 de septiembre de 1887, hijo de una familia noble india. Estudió medicina y se hizo médico, dirigiendo desde 1913 en Malasia el hospital de una plantación de caucho, donde se ocupó de los trabajadores de la plantación, no sólo desde el punto de vista médico, sino buscando su bienestar como seres humanos.

Un libro sobre vedanta, que le entregara un Sadhu como agradecimiento por sus atenciones, fue el impulso exterior para su despertar espiritual, por lo que en 1923 abandona su prometedora carrera de médico, retirándose al norte de la India hasta llegar a Rishikesh, donde fue iniciado como yogui, el 1 de junio de 1924 con el nombre de Swami Sivananda Saraswati, en la orden sagrada de Sannyasínes, por Sri Swami Vishvananda Saraswati.

Más adelante, en el año 1932 funda el Ashram Sivananda en Rishikesh, en 1936 la "Divine Life Society" y en 1948 establece la "Yoga Vedanta Forest Academy", con el propósito de hacer accesible al mayor número de personas el yoga en su forma más tradicional.

Ha dedicado su vida a la difusión del yoga, siendo uno de los primeros y mayores precursores del yoga en oriente y occidente. Desde hace 50 años, Swami Vishnudevananda, uno de sus principales discípulos, ha fundado numerosos centros de Yoga en los cinco continentes, por lo que actualmente existen centros de yoga que llevan su nombre en casi todos los países y muchos de los profesores de yoga actuales se han formado en estos centros.

Hasta su muerte, el 14 de julio de 1963, publicó más de 300 libros.

© All Rights Reserved by The Divine Life Trust Society
© De la edición española: *Ediciones Librería Argentina*

Ediciones Librería Argentina

Andrés Mellado, 46. 28015 Madrid. España

Tel: 91 5434781

www.libreriaargentina.com

MAQUETACIÓN: Equipo ELA

DISEÑO DE PORTADA: Equipo ELA

Depósito Legal: M-7377-2008

ISBN N- 978-84-85895-49-6

Impreso en España

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total, ni parcial de este libro, ni la recopilación en un sistema informático, ni la transmisión por medios electrónicos, mecánicos, por fotocopias, por registro o por otros métodos posibles presentes o futuros, sin la autorización previa y por escrito de los titulares del Copyright.

LA FILOSOFÍA DE LOS SUEÑOS

SWAMI SIVANANDA



Ediciones Librería Argentina

Andrés Mellado, 46

Tel 91 5434781

28015 Madrid

www.libreriaargentina.com

Índice

Nota de la primera edición en lengua inglesa	6
Introducción a la primera edición española	7
Introducción	9
1. Canciones sobre el sueño	15
2. El sueño	16
3. Estudio del estado de sueño	18
4. Filosofía de un sueño	20
5. La Filosofía del sueño	21
6. ¿Quién es el que sueña?	23
7. Dios crea los objetos de los sueños	24
8. Sueños proféticos	25
9. La iluminación espiritual a través de los sueños	26
10. El estado de vigilia considerado como un sueño	31
11. Lo irreal de la imaginación	33
12. ¿Por qué Jagrat es un sueño?	36
13. La experiencia de la vigilia tiene una realidad relativa	41
14. La experiencia de la vigilia es tan falsa como la experiencia del sueño	46
15. Jagarat es tan irreal como el sueño	53
16. Suprime el colorido de la mente	56
17. Las Upanishads y los sueños	57
18. La Prashna-Upanishad y los sueños	59
19. El sueño	60
20. La historia del soñador Subhoda	63
21. El sueño del raja Janaka	65
22. Goudapadacharya y los sueños	67
23. Sri Nimbarkacharya y los sueños	69
24. Un sueño de Chuang Tze	70
25. Las claves de los sueños	70
26. Los símbolos de los sueños y su significado	73
Glosario de términos en sánscrito, elaborado por el grupo de traductores de la obra de Swami Sivananda	84

NOTA DE LA PRIMERA EDICIÓN EN LENGUA INGLESA

Sri Swami Sivanandaji Maharaj es un Advaita Vedantin¹ de la escuela de Sri Sankara. Su vida y enseñanzas son excepcionales. Con ellas sintetizó el más elevado ideal espiritual, junto con una vida práctica dinámica. Su “Vida Divina” es una vida ideal, ideal y divina solamente porque es posible vivirla aquí y ahora.

Ha dirigido el haz de su luz divina sobre todos los problemas a los que se enfrenta el ser humano. No se limitó a una exposición de la filosofía y del Yoga, sino que ha enriquecido también nuestro conocimiento en otros campos, por ejemplo: la medicina, la salud, la higiene e incluso escribió sobre “Cómo hacerse rico”.

Y ahora, gracias a su forma divina de escribir, tenemos sus inspiradores e iluminados pensamientos sobre uno de los más interesantes fenómenos, a saber: los sueños. Él ha examinado los sueños desde diferentes perspectivas y ha arrojado tal torrente de luz sobre ellos que le ha permitido desvelar no sólo su irrealidad, sino también la falta de realidad del estado de vigilia. De esta forma el sabio nos guía hacia la Realidad Suprema que es lo único que existe de verdad.

16 de febrero de 1958.

En el día de Maha Sivaratri.

The Divine Life Society²

1. “Advaita Vedantin” significa un estudioso y seguidor de la filosofía Vedanta Advaita (no dualista), uno de sus más destacados representantes fue el vedantin, sabio y erudito Sankara, 788-820 d.C. (N. del T.)

2. La Sociedad para la Vida Divina, el nombre de la organización fundada por Swami Sivananda para el estudio y difusión de la vida espiritual y las sagradas escrituras, tienen su sede en India. (TV. del T.)

Introducción a la primera edición española

Chuang Tze, un filósofo taoísta originario de China, soñó una vez que era una mariposa. Al despertar se dijo a sí mismo:

“¿Ahora, soy un hombre soñando que es una mariposa, o soy una mariposa pensando que soy un hombre?”.

Dice Sri Swami Sivananda que el mundo de los sueños está separado del mundo del estado de vigilia. La persona que está durmiendo en una cama confortable en Calcuta, completamente sana en el momento de acostarse, vaga en sueños por las calles de Delhi como si fuera un hombre enfermo y viceversa. El estado de sueño profundo está separado de los otros dos mundos, el de los sueños y del estado de vigilia. Para el que sueña, el mundo de los sueños y sus objetos son tan reales como los objetos y experiencias que tiene en el mundo de vigilia. Una persona soñando no es consciente de la falta de realidad del mundo de los sueños, no se da cuenta de la existencia del mundo de vigilia que está separado del sueño. El nivel de consciencia cambia. Este cambio de la consciencia produce la experiencia de soñar, o bien la de estar despierto. Los objetos no cambian en sí mismos. Sólo hay cambio dentro de la mente. Es la propia mente la que representa diferentes papeles durante el sueño y la vigilia.

Tan pronto como te levantas, los sueños resultan ser falsos. Mientras estás durmiendo, todo es real para ti. Este mundo y la consciencia de vigilia, se convierten en un sueño cuando adquieres Jnana o conocimiento.

Descartes, muy interesado por el mundo de los sueños, dijo en su obra *Meditaciones metafísicas*: *“Cuando considero la cuestión cuidadosamente, no encuentro una sola característica por medio de la cual pueda determinar con certeza si estoy despierto o si estoy soñando. Las visiones de los sueños y las experiencias de mi estado de vigilia son tan parecidas que me dejan completamente perplejo y no sé realmente si no estoy soñando en este momento”.*

El libro que hoy presentamos es un tratado riguroso sobre el mundo de los sueños. Estructurado en veintiséis capítulos, explica la diferencia entre los estados de vigilia, de sueño y de sueño profundo, haciendo un análisis de los mismos, de cómo funcionan e interactúan entre sí y de la posibilidad de que con la práctica paciente del Yoga trascendamos estos tres estados de la irrealidad para, superándolos, alcanzar el estado de Turiya, la Realización del Ser.

A través de múltiples ejemplos y mediante la presentación de casos reales, Swami Sivananda nos muestra las diferencias de los estados que constituyen el mundo de la ilusión –maya– y nos adentra, con un estilo directo y claro en los entresijos de este misterioso mundo de los sueños. La Filosofía de los Sueños, pese a estar editado por primera vez en 1958, es una obra que no sólo no ha perdido su vigencia, sino que ha ganado en interés por lo actual del tema y por la aproximación rigurosa y precisa de uno de los autores más representativos del pensamiento Vedanta de India.

El texto original, que sirve de base para la primera traducción castellana de la obra, incluye un completo apartado sobre los símbolos de los sueños y su significado. El lector encontrará en este capítulo, clasificados alfabéticamente, un elenco de sueños habituales en todas las culturas, con una descripción precisa de su significado.

Las palabras de la obra original, escrita en inglés, que aparecen en sánscrito, se mantienen en ese idioma con la misma grafía que el original, para respetar la voluntad de Swami Sivananda de dar a conocer esta lengua milenaria. Para ayudar a la lectura de la obra se ha optado por incluir un glosario con los términos en sánscrito que aparecen en el libro original. De esta manera podremos introducirnos en la sonoridad original de las palabras elegidas por el autor y de paso enriquecer nuestro léxico de esta maravillosa lengua.

Esperamos que esta nueva obra de Swami Sivananda que hoy presentamos sea del agrado de los lectores.

Grupo de traductores de la obra de Swami Sivananda

Madrid, Montevideo
Enero de 2008

Introducción

El análisis de los sueños y sus causas, realizado por los psicoanalistas, es defectuoso. Ellos sostienen que la causa que crea los sueños radica en los deseos reprimidos del sujeto que sueña. Si esto fuera así, ¿se podrían crear sueños a voluntad mediante la supresión de los deseos? No, no se puede hacer eso.

Dicen también que los deseos estimulan o ayudan a la creación de los sueños, pero no saben qué es lo que proporciona el material con el que se construyen los sueños, ni qué es lo que convierte a los deseos en expresiones concretas, permitiendo al que sueña ver sus propios deseos reprimidos, materializados en expresiones oníricas que aparecen ante sí como si fueran reales.

Los deseos sólo proporcionan el impulso y la mente crea el sueño a partir de los materiales suministrados por las experiencias producidas durante el estado de vigilia. Las criaturas de los sueños surgen desde el substrato de los Samskaras o impresiones de la mente subconsciente y de la mala digestión.

Taijasa es el que sueña. Es la personalidad del estado de vigilia, la que crea la personalidad en el estado de sueño³. La personalidad del estado de sueño existe como el objeto de la personalidad del estado de vigilia y es real en la medida en que lo es la segunda. Los estados de vigilia y de soñar no existen independientemente cada uno por su cuenta como entidades reales. ¿Por qué soñamos?

Se han dado muchas respuestas a esta pregunta.

Los sueños no son sino un reflejo de nuestra experiencia de vigilia en una nueva forma.

El punto de vista médico es que los sueños se deben a algunas perturbaciones o alteraciones orgánicas del cuerpo, pero especialmente en la zona del estómago.

3. N. del T.: " Estado de sueño" (dreaming state) se ha traducido así de forma abreviada en el texto, el autor se refiere al "estado de dormir soñando" o ensoñación, que no debe confundirse con el "estado de sueño profundo" o dormido sin soñar (deep-sleep state); el tercer estado estudiado en Yoga es el "estado de vigilia" (waking state).

Algunas veces aparecen en los sueños las señales de enfermedades incipientes.

Para Sigmund Freud todos los sueños, sin excepción, son la satisfacción de deseos. Sostiene Freud que el mero estímulo físico no es el responsable de la producción de los sueños, que el mecanismo de los sueños es muy complejo y que los deseos tienen una naturaleza inmoral, que se rebelan contra el yo de la moral, que ejerce un control sobre su apariencia.

Por eso, los deseos aparecen disfrazados para evadirse del censor interno de la moral. Muy pocos sueños presentan los deseos tal como son realmente.

Los sueños son gratificaciones parciales de los deseos, que alivian la tensión mental y así nos permiten disfrutar de reposo. Los sueños son válvulas de seguridad frente a los fuertes impulsos (pulsiones).

Conocerás a tu yo-animal (yo inferior, sede de los instintos) en el sueño. Sin embargo, los objetos que se manifiestan durante el estado de sueño son a menudo similares, en muchos aspectos, a aquellos otros que uno percibe durante su estado de vigilia. Durante el estado de sueño uno habla con los miembros de su familia y sus amigos, come la misma comida, contempla ríos, montañas, automóviles, jardines, calles, océanos, templos; trabaja en la oficina, contesta las preguntas de un examen en el aula y pelea y riñe con algunas personas. Esto muestra que cuando el hombre se queda dormido no abandona las consecuencias de su relación pasada con los objetos existentes en el estado de vigilia.

A la persona que experimenta los tres estados de la consciencia, es decir, **Jagrat** o estado de vigilia, **Svapna** o estado de dormido soñando (sueño), y **Sushupti** o estado de sueño profundo (sin soñar), se la llama **Visva** en el estado de vigilia, **Taijasa** en el estado soñando y **Prajna** en el estado de sueño profundo.

Cuando uno se levanta después de haber dormido, es Visva quien recuerda la experiencia de Prajna durante el sueño profundo y dice: *"He dormido profundamente. No recuerdo nada"*. Puesto que el recuerdo del disfrute o experiencias durante el estado de sueño profundo no es posible.

Las reacciones ante los sueños varían según la aptitud mental, el temperamento y la dieta de la persona.

Todos los sueños son cuestión de algunos segundos. Durante diez segundos, tú podrás experimentar sueños, en los cuales suceden diversos acontecimientos, que abarcan varios años de la vida. Algunos recuerdan

sueños ocasionalmente, mientras que otros los experimentan diariamente. Pero ninguno puede dormir sin tener sueños, con independencia de que al despertar los recuerden o no.

El sol es la fuente y el lugar de reposo temporal de sus rayos. Los rayos se emiten desde el sol y se extienden en todas las direcciones en el momento del amanecer. En el ocaso, ellos entran dentro del sol y se recogen allí y vuelven luego a aparecer con el siguiente amanecer. De forma análoga, el estado de vigilia y de soñar se hacen visibles desde su fuente –el estado de sueño profundo– y vuelven luego a entrar dentro de él, desaparecen y se recogen allí para volver otra vez a seguir su curso.

Cualquier cosa que aparece en el mundo de los sueños es la copia o imagen del mundo del estado de vigilia. No es sólo la copia de los objetos que se han visto, experimentado, o con los que se ha tratado en la vida actual, sino que puede ser la copia de otros objetos vistos, experimentados, o con los que se ha tratado en cualquier vida anterior a la de este mundo actual. Por lo tanto, no se puede decir que el mundo de los sueños sea independiente del mundo del estado de vigilia.

Los objetos que se ven en el estado de vigilia, se ven siempre fuera del cuerpo, son por lo tanto externos al sujeto que sueña, mientras que el mundo de los sueños es siempre interno al que sueña. Esa es la única diferencia entre ellos.

Durante el estado de soñar, la totalidad del mundo de vigilia desaparece en el estado de sueño, por ello, no es posible encontrar los rasgos diferenciadores que pudieran ayudar al que sueña a distinguir el mundo de vigilia del otro mundo de los sueños.

Algunos científicos y filósofos occidentales elaboraron sus conclusiones en base a las observaciones realizadas de sus experiencias del estado de vigilia. Mientras que los investigadores vedantines utilizan sus experiencias de los tres estados, a saber: la vigilia, el dormir soñando y el sueño profundo y entonces obtienen sus conclusiones. Por lo tanto, son esas últimas conclusiones las más verdaderas, correctas, perfectas, completas e integrales, mientras que las de los otros investigadores son parciales y sesgadas.

Algunos tipos de sonidos externos, tales como los de una campana, el timbre del despertador, los golpes en la puerta o en la pared, el soplido del viento, el golpeteo de la lluvia, el crujido de las hojas, el pitido de una bocina de un coche, el chasquido de una ventana, etc, pueden producir en la mente del que sueña una diversidad de fantasías o

imágenes oníricas. Esos sonidos producen sensaciones, que aumentan según el poder de imaginación del que sueña y de la sensibilidad de su mente, causando así sueños muy sofisticados.

Si tocas el pecho del que está soñando con la punta de un alfiler, puede que sueñe entonces que alguien le ha dado un fuerte golpe en su cuerpo o que le han apuñalado con una daga.

El alma individual no sabe que está soñando durante su estado de sueño y no es consciente de sí misma, ya que está limitada por las **Gunas** de **Prakriti**. De modo que contempla pasivamente las creaciones de su mente que sueña y que pasan ante él como resultado de los efectos producidos por las impresiones subconscientes (Samskaras) de su estado de vigilia.

Es posible, para una persona que sueña, permanecer consciente durante su estado de sueño, del hecho de que está soñando ¡Aprende a ser testigo de tus propios pensamientos durante el estado de vigilia! Entonces podrás darte cuenta durante el estado de sueño de que estás soñando. Así podrás cambiar, detener o crear independientemente tus propios pensamientos en el estado de sueño. Podrás ser capaz de mantenerte alerta y consciente durante el estado de sueño.

Si los pensamientos durante el estado de vigilia están controlados entonces también podrás controlar los pensamientos en los sueños.

Algunas veces los sueños son muy interesantes y se convierten en hechos ciertos. Pueden predecir acontecimientos venideros. Por ejemplo, un hombre que vivía en Haridwar soñó el día uno de enero de 1947 que él iría a Benarés la noche del tres de enero. Y así sucedió realmente. En otro caso, un oficial del ejército sueña que será destinado a Allahabad. A la mañana siguiente recibe la orden con el nuevo destino. Otro hombre sueña que se encontrará con un accidente de coche el próximo sábado. Y también ocurrió así.

Se puede encontrar destellos de profunda sabiduría a través de la reflexión sobre los sueños. Nadie se ha conocido a sí mismo verdaderamente si antes no ha estudiado sus sueños. El estudio de los sueños muestra cuan misteriosa es nuestra alma. Los sueños nos revelan ese aspecto de nuestra naturaleza que trasciende el conocimiento racional. Cada sueño tiene su significado. Un sueño es como una carta escrita en un lenguaje desconocido.

Muchos enigmas de la vida se solucionan por medio de pistas dejadas en los sueños. Los sueños indican en qué dirección discurre la vida espiritual de una persona. De esa forma se puede recibir consejo adecuado para la autocorrección (mejora) personal a través de los sueños. Uno puede saber cómo actuar en una situación particular gracias a los sueños. Los sueños muestran un camino, desconocido para la consciencia en estado de vigilia. A veces, aparecen sabios y santos en los sueños durante los tiempos difíciles, y señalan el camino adecuado.

Los vedantines estudian muy profunda y cuidadosamente los estados de sueño y de sueño profundo y demuestran con la lógica que el estado de vigilia es tan irreal como el estado de dormir soñando. Ellos declaran que la única diferencia entre los dos estados consiste en que el estado de vigilia es un largo sueño, *Deergha Svapna*.

Mientras que la persona dormida está soñando, los objetos del sueño son reales. Cuando se despierta, el mundo de los sueños se vuelve entonces falso. Cuando uno alcanza la iluminación o el conocimiento de Brahman, este mundo percibido durante el estado de vigilia llega a ser tan irreal como el mundo de los sueños.

La auténtica verdad es que nadie duerme, sueña o se despierta, por que no existe realidad esencial en estos estados.

Trascended los tres estados y descansad en el cuarto estado, **Turiya**, el estado de la eterna dicha absoluta de Brahman, **Satchidananda Svaroop**.

Swami Sivananda

1. Canciones sobre el sueño

*Guru Guru Japna
Aur Sap Svapna,
Guru Guru Japna
Jagat Deerga Svapna.
Jagat Deerga Svapna
El mundo es como un largo sueño.
Refugiate en el Guru
Todo es irreal.
(Guru Guru ...)
Antarai*

*Cuando percibes las cosas en el Sueño
Crees que todas ellas son reales,
Cuando te despiertas percibes
Que son todas falsas e irreales.
(Guru Guru ...)*

*El mundo de la fama y de las formas es como
Los sueños que tienes durante la noche,
Te hacen creer que son cosas reales,
Pero son sólo falsos y fugaces.
(Guru Guru ...)*

*Lo único que de verdad existe
Es Dios con su Esplendor Brahmico
Despierta, despierta, despierta a la Luz,
Despierta, despierta del sueño de Maya,
Y contempla las cosas con su propia luz.
(Guru Guru ...)*

2. El sueño

Svapna significa el estado de dormir soñando, en el que el hombre disfruta de los cinco objetos de los sentidos y en el que todos los sentidos físicos están en reposo y sólo la mente está activa. La mente es, ella misma, el sujeto y el objeto. Ella crea todas las imágenes del sueño.

Al Jiva (alma individual) se le llama **Taijasa** cuando se encuentra en este estado. En él existe **Antah-Prajna** (consciencia interna). Las escrituras dicen:

“No hay carros cuando uno duerme, ni caballos, ni caminos, pero uno mismo crea los carros, los caballos y los caminos”.

El mundo de los sueños está separado del mundo del estado de vigilia. La persona que está durmiendo en una cama confortable en Calcuta, completamente sana en el momento de acostarse, vaga en sueños por las calles de Delhi como si fuera un hombre enfermo y viceversa.

El estado de sueño profundo está separado de los otros dos mundos, el de los sueños y del estado de vigilia. Para el que sueña, el mundo de los sueños y sus objetos son tan reales como los objetos y experiencias que tiene en el mundo de vigilia.

Una persona soñando no es consciente de la falta de realidad del mundo de los sueños, no se da cuenta de la existencia del mundo de vigilia que está separado del sueño. El nivel de consciencia cambia y este cambio de la consciencia produce la experiencia de soñar, o bien la de estar despierto. Los objetos no cambian en sí mismos, sólo hay cambio dentro de la mente, es la propia mente la que representa diferentes papeles durante el sueño y la vigilia.

El que sueña siente que los sueños son reales mientras éstos duran, por muy incoherentes o absurdos que puedan ser, hasta algunas veces sueña que le han cortado la cabeza o que está volando por el aire.

El que sueña cree en la realidad del sueño, así como en las diferentes experiencias que tiene durante ese estado. Sólo cuando se despierta del sueño, sabe o se da cuenta que lo que había experimentado era algo falso, un simple sueño o ilusión. El caso del Jiva en el mundo de vigilia es análogo al anterior. El Jiva ignorante imagina que el mundo fenoménico (de vigilia) con sus placeres sensoriales es real. Pero cuando se despierta a la verdadera realidad de las cosas, cuando cambia su punto de vista, cuando la pantalla de **Avidya** (ignorancia) se retira, entonces se da

cuenta de que este mundo de vigilia es también irreal como el mundo de los sueños.

Durante el sueño un pobre se convierte una persona poderosa y opulenta, disfruta de todo tipo de placeres, se casa con una Maharani, vive en un magnífico palacio y tiene varios hijos. Casa a su hija mayor con el hijo de un Maha-Raja, viaja por el Continente con su mujer y sus hijos, luego regresa y visita varios lugares de peregrinaje y finalmente, muere de neumonía en Benarés. En sólo cinco minutos, tiene todas esas experiencias. ¡Qué gran maravilla!

Igual que durante el sueño, también en la vigilia los objetos que se ven son insustanciales, aunque los dos estados se diferencian porque en el primero los objetos son internos y sutiles, mientras que en el segundo son externos, burdos y duraderos.

El sabio considera que el estado de vigilia así como el de sueño son uno, como consecuencia de la semejanza de la experiencia objetiva obtenida en ambos casos. Así como los sabios dicen que los sueños y las ilusiones son castillos de arena, el Vedanta declara que este universo también lo es.

Los sueños representan los contrarios. Un rey que tiene alimentos en abundancia, sueña que está pidiendo limosna en las calles para poder comer. Un discípulo casto y puro sueña que está sufriendo una enfermedad venérea. Un caballeroso soldado sueña que sale huyendo del campo de batalla por miedo al enemigo. Un hombre débil y enfermo sueña que se ha muerto. También sueña que su padre, que está vivo, ha muerto y llora en la noche. Él también experimenta que asiste a la incineración de su padre. En otros casos, un hombre que vive en la ciudad sueña que se topa con un tigre y un león y chilla fuerte en plena noche. Agarra su almohada pensando que es su baúl de equipaje y se dirige a la estación de tren. Después de caminar una distancia pequeña se da cuenta de que era un sueño y vuelve a su casa. Algunas personas sueñan que están sentadas en el retrete y se orinan efectivamente en sus camas.

Tan pronto como te despiertas, el sueño se vuelve irreal. El estado de vigilia no existe en el sueño. Y ambos, el estado de vigilia y de sueño, no están presentes en el sueño profundo. El estado de sueño profundo no está presente ni en el sueño, ni en el estado de vigilia. Por lo tanto, los tres estados son irreales y son causados por las tres cualidades constituyentes de la naturaleza: **Sattva, Rajas y Tamas**.

Brahman, o lo Absoluto, es el testigo silencioso de los tres estados. Brahman también trasciende las tres cualidades anteriores, su naturaleza esencial es pura felicidad y consciencia pura, es Existencia Absoluta.

3. Estudio del estado del sueño

Una vez, un discípulo se acercó a su Guru, se postró antes Sus Pies en Loto y con las manos juntas planteó la siguiente cuestión:

Discípulo: ¡Oh mi Venerado Guru! Por favor, dime, ¿cuál es el camino para atravesar este ciclo de nacimientos y muertes?

Guru: ¡Mi querido discípulo! Si puedes entender quién eres tú, entonces podrás sobrepasar este ciclo de nacimientos y muertes.

Discípulo: ¡Oh Guru! No soy tan tonto como para no entenderme. No hay ningún hombre en la tierra que no se entienda a sí mismo, pero todos y cada uno de ellos están padeciendo sus ciclos de nacimientos y muertes.

Guru: No, no. Tendrías que entender la naturaleza entre el cuerpo y esa persona para quien está destinado este cuerpo. Solamente entonces se puede decir que uno se haya comprendido a sí mismo.

Discípulo: ¿Quién es la persona a la que pertenece este cuerpo?

Guru: Este Deha (cuerpo) pertenece a Dehi (Atman). Intenta comprender la verdadera naturaleza del Atman (el Ser Supremo).

Discípulo: No veo a nadie al lado de este cuerpo.

Guru: Cuando este cuerpo estaba soñando, ¿quién era la persona que experimentaba tus sueños? De nuevo, durante el sueño profundo, ¿quién era el que disfrutaba de ese estado? Cuando te despiertas, ¿quién es el que está consciente del mundo de vigilia, de tus sueños y de la profundidad del sueño profundo?

Discípulo: Comienzo a tener una ligera idea de la naturaleza del Atman que está presente en los tres estados.

De la conversación anterior entre el Guru y su discípulo, queda claro que los estados de soñar y de sueño profundo son dignos de nuestro estudio para poder entender la verdadera naturaleza del Alma, ya que pretendemos tener cierto conocimiento al menos de nuestra consciencia en el estado de vigilia.

El sueño no es sino una perturbación del estado de sueño profundo y el estudio del primero, en lo relativo a su origen, funcionamiento, propósito y significado, nos conducirá naturalmente al estudio también del estado de sueño profundo.

La mejor forma de estudiar a una materia es rastrear su historia y desarrollo de la mano de autores eminentes y enfocar nuestro juicio crítico sobre lo que hemos estudiado en sus tratados y rectificar cualquier omisión, cuando tengamos un análisis completo y satisfactorio sobre dicha materia.

El sueño revela dentro de sí esos mecanismos mentales inconscientes, que evolucionan durante su desarrollo para controlar y dar forma al ego instintivo primitivo y amoldarlo a esa forma de conducta demandada por la civilización contemporánea. Es por lo tanto indispensable, para poder interpretar los sueños, tener un conocimiento eficaz del sueño como forma de funcionamiento característico de la psique, esto es, disponer del conocimiento de los mecanismos del sueño y de la teoría del simbolismo inconsciente. Este conocimiento puede obtenerse intelectualmente, a través de los libros escritos por las autoridades en la materia, pero la convicción interior es el resultado sólo de la experiencia analítica personal.

Los sueños deberían considerarse como productos psíquicos del individuo, procedentes del almacén de las experiencias específicas y en efecto el sujeto que sueña puede que de forma consciente no recuerde, ni sepa sobre esas experiencias concretas.

En el análisis de un sueño, se diría que la asimilación por el ego del conocimiento de la mente inconsciente, es una parte esencial del proceso psíquico. El principio subyacente en una explicación válida consiste en la revelación de lo desconocido, que está implícito en lo conocido en términos del individuo. Este principio existe en todas las interpretaciones verdaderas de los sueños.

El valor de un sueño yace por lo tanto no sólo en descubrir el material más reciente por medio de su contenido manifestado, sino en el lenguaje usado en la narración del sueño y en las asociaciones facilitadas por el sujeto, que ayudarán todos ellos a desvelar su auténtico significado.

El sueño y su análisis será, por lo tanto, interesante para comprender la verdadera naturaleza del individuo. Por ello, citamos en las páginas siguientes extractos relevantes de las conferencias de Sigmund Freud, famosa autoridad en esa materia y los desarrollaremos más allá, si fuera necesario, con la ayuda del conocimiento que tenemos de los sabios y videntes de la India.

4. Filosofía de un sueño

Algunos Karmas se elaboran y resuelven también en los sueños. Un rey experimentó un sueño en el que vivía como un mendigo y sufría los dolores del hambre y de esa forma, algunos karmas negativos del rey se purgaron con esa experiencia.

Si un hombre no puede llegar a ser rey, debido a la influencia funesta de algunos planetas, entonces él puede representar el papel de rey en sus sueños, su fuerte deseo se materializa en el estado de sueño.

Cuando uno experimenta sueños agradables, obtiene más placer en los sueños que en el estado de vigilia, debido a que la mente trabaja con mayor libertad durante el sueño.

Si has hecho preparativos para ir a Bombay⁴ por la mañana del 30 de Abril, puede que tengas un sueño la noche de la víspera del viaje, en el cual estás comprando un billete en la estación, subes al tren y luego encuentras a tu llegada que algunos amigos han venido a recibirte en el andén de la estación de Bombay. Los fuertes pensamientos del estado de vigilia encuentran su expresión enseguida durante el estado de sueño.

Cuando un fuerte deseo no se satisface durante la vigilia, obtienes su satisfacción durante el sueño. La mente tiene más libertad en el estado de sueño, entonces, la mente es como un elefante furioso que está desatado.

4. Mumbai en la actualidad (N. del T.)

5. La filosofía del sueño

I

Uno sueña muchas cosas que nunca se van a experimentar en esta vida, como cuando soñamos que estamos volando por el aire.

Un sueño no es una experiencia completamente nueva, porque en la mayoría de los casos es el recuerdo de experiencias pasadas.

En el estado de vigilia la luz del ser se entremezcla con las funciones de los órganos de acción y percepción, del intelecto, la mente, las luces del mundo exterior, etc.

En los sueños, el ser llega a ser claro y está aislado, pues los órganos de acción y de percepción (los sentidos) no actúan y las luces, como la del sol, que les ayudan, están ausentes.

El que sueña no está afectado por cualquiera que sea el resultado de lo bueno o malo que vea en el sueño. Nadie le considerará un pecador por los posibles pecados que haya cometido durante el sueño. Las personas que le hayan oído hablar de sus sueños, no le condenarán no le eludirán por ellos.

El que sueña sólo aparenta llevar acabo una actividad en el sueño, pero realmente no existe esa actividad. Las escrituras (Sutri) mencionan: *"Ve que disfruta con la compañía de mujeres"*. (Bri. Up. IV, iii.13). Describe sus experiencias en los sueños condicionalmente: *"Lo veo hoy como si una manada de elefantes estuviera corriendo"*. Por lo tanto, el ser del que sueña no mantiene ninguna actividad durante el sueño.

La acción se realiza por el contacto del cuerpo y los sentidos. Nunca vemos una cosa sin forma que esté en actividad. El Ser no tiene forma, por ello, no está apegado. Como este Ser está desaparegado, permanece sin ser tocado o afectado por lo que contempla en el sueño. De aquí que no podamos atribuirle ninguna actividad, dado que la actividad procede del contacto del cuerpo y los órganos sensoriales. No hay contacto para el Ser, porque este Ser infinito está desaparegado y es inmortal.

Algunos médicos dicen: *"No le despertéis de repente o bruscamente"*, porque ellos consideran que durante el sueño el ser sale del cuerpo del estado de vigilia, a través de las puertas de los órganos sensoriales, y permanece aislado allá fuera. Si se despierta a alguien bruscamente, puede que no encuentre esas puertas de los órganos para regresar. Si no encuentra el órgano adecuado, entonces el cuerpo puede llegar a ser

un problema para el médico. No volver a atravesar las puertas de los órganos puede tener su origen en diversas causas y puede producir algunos defectos como la ceguera o la sordera, difíciles de tratar para el médico.

II

Los sueños se deben a las impresiones mentales (Vasanas) producidas durante el estado de vigilia. El nivel de conciencia o lucidez en un sueño depende del conocimiento previo adquirido durante la vigilia.

Los sueños tienen el propósito de alegrar, o bien entristecer y asustar al que duerme, de forma que le compense por sus actos positivos o negativos. Su Adrishta (destino) proporciona de este modo la causa eficiente de los sueños.

Incluso en el estado de sueño, no todos los instrumentos del ser están en reposo. Incluso entonces, el ser está conectado con Buddhi (el intelecto) como dicen las escrituras: *"Habiéndose convertido en un sueño, junto con Buddhi el [yo] pasa más allá de este mundo"; "Cuando los sentidos permanecen en reposo y la mente no está en reposo sino ocupada con los objetos, has de saber que ese estado es el del sueño"*.

Las escrituras señalan que los deseos son modificaciones de la mente (Bri. Up. I-v-3). Los deseos se observan en los sueños. Por lo tanto, el ser vaga por los sueños junto con la mente.

La escritura, al describir nuestras acciones en los sueños los califica mediante el término "como si estuviera". *"Como si estuviera regocijándose con mujeres, o como si estuviera riéndose, o teniendo terribles visiones"* (Bri. Up. IV, iii-13). La gente normal también describe los sueños de la misma manera. *"Yo subí como si estuviera en la cima de una montaña, y vi un árbol, o lo que fuera"*.

La creación de sueños no es real. La realidad implica la presencia de factores como el tiempo, el espacio y la causalidad. Además, la realidad no se puede agujerear o hacer que aparezca absurda o inconsistente. La creación de sueños no tiene estos rasgos temporales, espaciales y causales.

Los sueños se denominan '**Sandhya**' o el estado intermedio, por que está a medio camino entre el estado de vigilia y el estado de sueño profundo, entre el Jagrat y el Sushupti.

III

Los sueños, aunque de naturaleza extraña e ilusoria, son un buen indicador de la condición elevada o baja, tanto moral como espiritual, del que sueña. Aquel que tenga un corazón puro e inmaculado no tendrá nunca sueños impuros. Un aspirante que esté siempre meditando soñará con su **Sadhana** (práctica espiritual) y con el objeto de sus meditaciones. Él adorará al Señor y recitará Su Nombre y Mantra, incluso durante el sueño, por la fuerza de los Samskara.

6. ¿Quién es el que sueña?

Si preguntas a cualquier hombre en este mundo: "*¿Quién es el que se despierta?, ¿Quién es el que sueña?, ¿Quién es el que está dormido sin soñar?*"

Respondería:

"Es el Yo el que se despierta; es el Yo el que sueña; es el Yo el que duerme".

Si le preguntas:

"¿Qué es este Yo?"

Te respondería:

"Este cuerpo es el Yo".

Te diría también que es el cuerpo el que duerme. Cuando el cerebro está cansado o agotado, es el cuerpo el que duerme; cuando el cerebro es perturbado, es el cuerpo el que sueña y cuando el cerebro está descansado, es el cuerpo el que se despierta después del sueño profundo.

Un psicólogo que haya realizado un estudio especial de la mente diría que la mente, que tiene su sede en el cerebro, es el "Yo". Diría también, que la mente es inseparable del cerebro y que ella perecerá junto con el cuerpo físico.

Los metafísicos y los que se ocupan del espíritu sostienen que la mente continúa existiendo en algún lugar después de la muerte del cuerpo. Según los psicólogos, los metafísicos y los que se ocupan del espíritu, la

mente es la que se despierta, la que duerme y la que sueña y esta mente es el "Yo".

Un teólogo diría que existe un alma que es completamente independiente del cuerpo y de la mente y que es este alma la que se despierta, sueña y duerme y que el alma es el "Yo". Este alma entra en otro cuerpo conforme a la ley del Karma.

Un vedantín diría que ni este cuerpo, ni la mente, ni el alma son el "Yo". Que existe una Consciencia pura, o Atman, en todos los seres, que es Infinita, Eterna, Omnipresente, Existente por Sí misma, Radiante, y Autocontenida, que no tiene partes, es atemporal, no nacida y que está más allá del espacio y de la muerte. El Atman es el verdadero "Yo". Este "Yo" nunca se despierta, duerme, ni sueña. Él es el que ve, o el silencioso testigo (Sakshi) de los tres estados del despertar, soñar y dormir. Él permanece en el estado **Turiya**, cuarto estado, que trasciende a los otros tres estados.

Es el falso "Yo" denominado "Ahamkara", o ego, o ese Jiva, el que se despierta, duerme y sueña. Él que se despierta, el que duerme y el que sueña son personalidades cambiantes y por tanto e irreales.

El verdadero ser, el auténtico "Yo", nunca se despierta, ni duerme, ni sueña. Desde el punto de vista de la Verdad Absoluta, o Paramartha Satta, nadie se despierta, ni duerme, ni sueña.

7. Dios crea los objetos de los sueños

(Otra perspectiva)

Algunos filósofos indios sostienen que la creación de caballos, cuadrigas, etc., en los sueños son en verdad obra de Dios y no del ser humano. Los objetos de los sueños son creados por Dios como realización del esfuerzo de aprender del Jiva y Dios crea los sueños para recompensar al alma individual por los Karmas menores.

Los seguidores de un Sakha (textos interpretativos de la escuela Sakha sobre el Rig Veda), a saber: los Kathakas, sostienen en sus escritos que el Dios Supremo es el único Creador de todos los Karmas en el estado de sueño para todos los que sueñan (Katha Up. V-8).

“Él, el Altísimo, que está despierto dentro de nosotros cuando dormimos, dando forma a una visión amorosa tras otra, que es de hecho la Inteligencia, que es Brahman, que sólo Él es llamado el Inmortal. Todas los mundos están contenidos en Él, y nadie va más allá de El. Esto es Eso”.

Maya, o la voluntad de Dios, es el único medio a través del cual Él crea los objetos de los sueños. Los sueños no están hechos de materia objetiva (elementos densos) porque no son perceptibles para todas las personas, sino que sólo son vistos por el que sueña.

Él, que puede causar la liberación o esclavitud del alma, puede fácilmente producir el sueño y también su retirada del alma. No hay nada maravilloso en ello.

El Kurma Purana dice:

“Es Él (el Señor) quién hace que el alma perciba la creación de los sueños, etc., y es Él quién los oculta de su vista, porque de Su voluntad depende la liberación o la esclavitud del alma”.

8. Sueños proféticos

A veces, los sueños auguran una buena o mala fortuna (sueños premonitorios). La escritura enseña:

“Cuando un hombre dedicado a un trabajo por un anhelo especial, ve en sus sueños a una mujer, puede deducir de esa visión, que le espera el éxito”. “Entonces, una vez lavada la vasija de Mantha que deberá ser de metal de campana o de madera, deja que se tumbe al lado del fuego sobre una piel o sobre el suelo desnudo silenciosamente y solo. Si en sus sueños ve a una mujer, hazle saber que eso es un presagio de que su sacrificio ha tenido éxito”. (Chh. Up. V-2-8-9)

Otros pasajes de las escrituras declaran que ciertos sueños indican la proximidad de la muerte, por ejemplo:

“Si él ve a un hombre negro, con dientes negros, ese hombre le matará”. (Kaushitaki Brahmana)

Aquéllos que también comprenden la ciencia de los sueños mantienen la opinión de que el sueño de montar en elefante y similares, es una señal de buena suerte; mientras que significaría mala suerte soñar con montar en burro.

El Señor Siva enseñó a Visvamitra, mientras soñaba, el Mantra denominado 'Ramaraksha'. A la mañana siguiente, Visvamitra al despertar de su sueño lo transcribió exactamente.

Algunos trabajos de genios, como los poemas, etc., se encuentran en los sueños. Ciertos remedios para enfermedades se han prescrito en sueños. A veces, el objeto exacto que se vio en el sueño, se ve después en el estado de vigilia.

Vyasa y otros sabios, que conocieron la ciencia de los sueños señalan:

"Cualquier cosa que un Brahmin o un Dios, un toro o un rey pueda decir a una persona en sueños, se cumplirá".

Ramanuja sostiene lo siguiente:

"Debido a que las imágenes de un sueño se producen por el mismísimo Dios, por ello ellas tienen un significado profético".

9. La iluminación espiritual a través de los sueños

"El Yogui que es feliz interiormente⁵, que se regocija interiormente, que está iluminado interiormente, logra la libertad absoluta o Moksha y él mismo se convierte en Brahman" (B. Guita, Capítulo V, Vers. 25)

El conocimiento espiritual más elevado es el Conocimiento del Ser. Nada queda por conocer al que se conoce a sí mismo, en lugar de a su ego.

El más sabio de los filósofos occidentales, Sócrates, dio la mejor y más elevada de sus enseñanzas a sus discípulos con el mandato siguiente: *"Conócete a ti mismo"*.

De forma similar, los santos de la India dieron su más elevada enseñanza en la forma conocida como **Adhyatma-Vidya** o Conocimiento del Yo.

Al conocimiento del Ser, se le ha llamado el supremo conocimiento, por los hombres sabios de todas las épocas, pero en raras ocasiones se le ha reconocido por las personas normales como un misterio. Creen que se conocen tan bien, que piensan que ni siquiera es necesario

5. N. del T.: Según el comentario de Swami Sivananda al Bhagavad-Guïa, "interiormente" significa 'en el Yo'. Moksha se refiere a lograr el estado de liberación en vida, en el que el yogui se convierte en un Jivanmukta.

reflexionar sobre uno mismo. No sólo la persona inculta y analfabeta piensa que es inútil reflexionar sobre ella misma, sino que el hombre moderno y sumamente culto también piensa de la misma forma, a mayor avance de la ciencia y del aprendizaje, menor es el deseo del hombre moderno de conocerse a sí mismo.

Hay dos razones opuestas que impulsan a un hombre a no reflexionar sobre sí mismo, la primera es porque piensa que se conoce demasiado bien, la segunda porque piensa que es inútil pensar sobre sí mismo, porque cree que la verdadera naturaleza del Ser no puede conocerse nunca.

Algunos creen que pensar sobre uno mismo corresponde a una mentalidad enferma, que es una forma de introversión de la que uno tiene que liberarse tan pronto como sea posible, pero el estudio de los sueños corrige ese punto de vista erróneo.

Hubo un tiempo en el que los psicólogos creían: cuanto menos pensemos sobre nuestros sueños, tanto mejor. Los psicólogos que consideran la consciencia como un epifenómeno⁶, todavía defienden ese punto de vista. Por ejemplo, Seashore, cree que sólo las personas anormales piensan mucho sobre sus sueños y que ese hecho de pensar demasiado acerca de los sueños produce anomalías. Argumenta que hay tantas cosas que atender en la vida de vigilia, que aquél que gasta su tiempo en pensar sobre los sueños se está perdiendo tanto de su vida de vigilia y que ello contribuye a su propio fracaso en la vida.

Sin embargo, actualmente la psicología ha cambiado su punto de vista. Así que muestra que la sabiduría más profunda llega a través de la reflexión sobre los sueños. Nadie se ha conocido verdaderamente si no ha estudiado sus sueños.

El estudio de los sueños muestra a la vez el gran misterio de nuestra alma y que este misterio no es del todo insoluble, como suponen algunos metafísicos.

Los sueños nos revelan esos aspectos de nuestra naturaleza que trascienden el conocimiento racional, nos muestran que en los hombres más cabales y morales hay un aspecto de su ser que es absurdo e inmoral, aspecto que uno puede conocer solamente a través del estudio de sus propios sueños. Todo nuestro orgullo de racionalidad y moralidad, se convierte en nada tan pronto como reflexionamos sobre nuestros sueños.

6. N. del T.: Término usado en la filosofía antivitalista para designar los fenómenos propiamente anímicos o psicológicos, en especial todo conocimiento.

Existe lógica en nuestros sueños, o mejor dicho, la lógica de nuestra consciencia de vigilia es justo como la lógica de los sueños.

El gran filósofo Hegel construyó su lógica sin tener en cuenta lo que la lógica de los sueños tiene que revelarnos, pero hoy día, la lógica, que al mismo tiempo reclama ser un sistema pertinente a la metafísica, no puede estar completa si no tiene en cuenta las absurdas construcciones propias de la experiencia del sueño.

La lógica es solamente una herramienta del intelecto, que le permite tratar con la experiencia del estado de vigilia únicamente. Este hecho se nos revela a través del estudio de nuestros sueños.

Lo real debe trascender todas las categorías lógicas. Las categorías mediante las cuales se puede comprender la realidad deben de permitir no sólo explicar y abarcar las experiencias de vigilia sino también ser suficientes para comprender las experiencias del sueño. Esto significa, sencillamente, que las categorías deberían ser lo suficientemente amplias para comprender: tanto la vida consciente del hombre como su vida inconsciente.

Concebir esa nueva categoría conceptual no puede ser un trabajo de la consciencia de vigilia, tal categoría debe trascender necesariamente ambas: la consciencia de vigilia y la del sueño. De este modo, en el momento en que empezamos a reflexionar sobre nuestros sueños, llegamos a la necesidad de la intuición, o de un pensamiento lógico para comprender la Realidad.

El estudio moderno de los sueños demuestra que no son representaciones sin sentido, cada una de las representaciones del sueño tiene un significado. Un sueño es como una carta escrita en un idioma desconocido, para un hombre que no sepa chino, una carta escrita en ese idioma sería un rollo sin sentido, en cambio, para otro que sí conozca ese idioma, la misma carta estará llena de significado valioso. Podría ser que la carta demandara una acción inmediata; o podría contener palabras para consultar sobre los remedios aplicables a una persona que padece depresión; podría ser una carta amenazadora o una carta que hablara de amor, esos significados están allí solamente para aquél que ponga atención en la carta y trate de descifrarla, ¡Pero, desgraciadamente!, ¡Qué pocos de nosotros tratamos de entender estos mensajes desde el profundo océano desconocido de nuestra propia Consciencia!

¿Por qué soñamos?

Se han dado muchas respuestas a esta cuestión. Según el punto de vista científico más popular, los sueños no son más que repeticiones de nuestras experiencias de vigilia en una nueva forma. Otro punto de vista más reflexivo, considera que los sueños son el resultado de una perturbación orgánica producida en algún lugar del cuerpo, especialmente en el estómago. Este punto de vista es defendido tenazmente por el personal médico, más que cualquier otro colectivo. A veces, las enfermedades incipientes aparecen en los sueños. Durante una enfermedad, los sueños son generalmente más horribles de lo que nos parecen cuando gozamos de salud corporal. Todas éstas son teorías científicas sobre los sueños.

Existen, de igual forma, fuera del ámbito de las teorías científicas, otras perspectivas, a saber: que los sueños son premoniciones, o que los dioses, demonios o espíritus producen los sueños, o que el alma sale del cuerpo físico para viajar durante el sueño, etc.

Las teorías científicas fueron expuestas minuciosamente por el Dr. Sigmund Freud, en su obra "La Interpretación de los Sueños". Ningún estímulo físico, bien sea dentro o fuera del cuerpo, ninguna experiencia del estado de vigilia, ni del estado de sueño, pueden explicar la presentación del contenido concreto del sueño. El mismo estímulo, esto es la campanada de un despertador, produjo tres tipos diferentes de sueño a Hildebrandt en momentos distintos. ¿Por qué sucedió eso, si es que los estímulos físicos son los únicos responsables de la producción de los sueños?

Según Freud, todos los sueños –sin excepción– son satisfacción de los deseos: *"Los deseos son en realidad de naturaleza inmortal, ellos se rebelan contra el yo moral, que ejerce cierto control sobre su apariencia, por lo tanto, para evadir a este censor de la moral, los deseos aparecen en formas disfrazadas"*.

"El mecanismo de los sueños es muy intrincado, muy pocos sueños presentan los deseos como son realmente. Los sueños son una gratificación parcial de los deseos, los sueños alivian la tensión mental y así nos permiten disfrutar del descanso, son como válvulas de seguridad para los impulsos fuertes".

"Los sueños no perturban el acto de dormir, sino que más bien lo protegen. La irracionalidad e inmoralidad de los sueños, hacen posible la racionalidad y moralidad de nuestra vida de vigilia".

Las frases anteriores de Freud muestran que podemos conocer a nuestro yo animal a través de los sueños, pero él no dice nada de la vida

espiritual que se expresa en los sueños, esto otro, parece que sí fue abordado por Jung⁷. Según Jung:

“Un sueño no está determinado causalmente –como sí suponía Freud–, pero si está determinado teleológicamente⁸”. “Los deseos reprimidos, por sí solos, no explican todos nuestros sueños”. “Un sueño presenta una exigencia o demanda a nuestra consciencia de vigilia, si se interpreta correctamente, muestra el camino para estar en paz con nosotros mismos”. “Los sueños de los neuróticos no solo revelan los contenidos mentales reprimidos, sino que también sugieren remedios para la cura”. “A veces, los sueños de un paciente revelan el camino hacia su curación”.

En muchos aspectos, la consciencia en el estado de sueño es superior a la consciencia de vigilia. Muchos acertijos de la vida se pueden resolver gracias a pistas o consejos aparecidos en los sueños.

Todos los sueños, según Adler⁹: *“Tienen un carácter anticipatorio y muestran en qué dirección discurre la vida espiritual del hombre”. “Es necesario conocer el camino actual por el que se transita, para poder corregir posibles errores en el rumbo seguido y los sueños nos ayudan a descubrir la trayectoria vital del individuo y nos ayudan a proporcionarle consejo adecuado para la automejora personal”.*

De este modo, a través de los sueños, se puede saber cómo debe uno actuar en una situación particular.

Los sueños señalan un camino desconocido para la consciencia de vigilia.

A veces, en momentos de dificultad, aparecen en los sueños algunos sabios y santos que muestran el camino correcto a seguir.

Cuanto más sigue uno las intuiciones de los sueños, tanto más claros resultan sus significados.

7. N. del T.: Carl Gustav Jung fue un psiquiatra y psicoanalista suizo contemporáneo de Freud, estudió la motivación humana, y creó una escuela de psicoanálisis sobre psicología analítica. Estudió los tipos de personalidad (extravertido /introvertido) y también el inconsciente, constituido por: el inconsciente personal, compuesto por ideas y sentimientos reprimidos que se desarrollan a lo largo de la vida de un individuo, y por el inconsciente colectivo, basado en los sentimientos, ideas y recuerdos heredados y compartidos por la humanidad.

8. N. del T.: La teleología es la parte de la metafísica que estudia las causas finales.

9. N. del T.: El autor se refiere a Alfred Adler, psicólogo y psiquiatra austriaco. Fue discípulo de Sigmund Freud, Posteriormente Adler abandonó la escuela psicoanalista ortodoxa para fundar una escuela neofreudiana de psicoanálisis. Adler destacó el papel clave de los sentimientos de inferioridad en el estudio de la psicopatología, y desarrolló su teoría en el análisis de las causas que originan dicho complejo de inferioridad.

10. El estado de vigilia considerado como un sueño

En los dos estados, el de vigilia y el de sueño, los objetos son "Percibidos", esto es: están asociados con la relación sujeto-objeto. Esta es precisamente la similitud que existe entre ambos estados.

La única diferencia entre los dos estados es que en el sueño los objetos se perciben en el espacio interior al cuerpo, mientras que en la vigilia los objetos se ven en el espacio exterior al cuerpo. El hecho de "ser visto" y su consiguiente condición de percepción ilusoria son comunes a los dos estados.

La ilusión de ambos estados se establece por el hecho de que "son vistos" como un "objeto", distintos al yo que los percibe, y de este modo se crea una diferencia sustancial en su condición existencial. Cualquier cosa que "sea percibida" es irreal, puesto que la percepción presupone una relación y la relación no es eterna, por que las relaciones del estado de vigilia se contradicen por las del estado de sueño y viceversa. Como la dualidad es irreal, todos los objetos deben ser irreales.

Mientras los sueños duran, la vigilia es irreal. Mientras la vigilia dura, los sueños son irreales. La realidad de cada uno de ellos, depende de la realidad del otro estado. De la misma forma que se demuestra que los sueños son irreales, se demuestra que el estado de vigilia es irreal.

Las relaciones percibidas en los sueños se contradicen por las relaciones experimentadas en el estado de vigilia. Las relaciones de la vigilia se contradicen por el estado de Superconsciencia, el cual no es contradicho por ningún otro estado de la consciencia. La no contradicción es la prueba de la realidad auténtica.

Lo que persiste para siempre es real y lo que tiene un principio y un final es irreal.

El sueño y la vigilia tienen ambos principio y final. Pero podría argumentarse que en el principio una cosa existe como la causa de la otra. Pero como la causalidad en sí misma no tiene fundamento, una cosa no puede existir como la causa de otra cosa. Ese que tiene un principio y un final, es mutable y por ello no es ni eterno ni real, porque el cambio implica no existencia en el principio o en el final. Por lo tanto, todos los objetos percibidos son irreales.

Como los objetos del estado de vigilia no funcionan en el sueño, son irreales. Como los objetos del sueño no funcionan en el estado de vigilia, son irreales. Por lo tanto todos ellos son irreales.

Uno que come hasta llenar la panza durante la vigilia se siente luego hambriento en el sueño, y viceversa.

Las cosas son reales solamente en sus propios reinos y no siempre. Eso, que no es siempre real, es irreal, puesto que la realidad es perpetua.

La percepción de un objeto es irreal, por que los objetos son creaciones de la mente. Un objeto tiene una forma particular, porque la mente cree que es así. De hecho, los objetos de ambos estados, de vigilia y sueño, son irreales.

Un objeto dura solamente el tiempo que permanece en el estado mental específico "consciente de dicho objeto". Cuando hay un estado mental diferente, los objetos también cambian del todo. Por lo tanto, todos los objetos son irreales.

Tanto en el sueño como en el estado de vigilia, las percepciones internas son irreales y los objetos de la percepción externa aparecen como si fueran reales.

Si en el estado de vigilia diferenciamos entre lo real y lo irreal, en el sueño también hacemos lo mismo, en el sueño, los objetos de cognición interna son también irreales.

El estado de sueño es tan real como el estado de vigilia. Pero, ya que se ha demostrado que el sueño es irreal, la vigilia también debe ser irreal. El sueño es irreal solamente desde el punto de vista de la vigilia, e igualmente sucede con la vigilia para el que está soñando.

Desde el punto de vista de la Verdadera Sabiduría, la vigilia es tan irreal como el sueño.

11. Lo irreal de la imaginación

A través del juego de la mente en los sueños y delirios, lo cercano aparece como lejano y lo lejano aparece como cercano. Por la fuerza de la mente un largo periodo de tiempo aparece como un momento y un momento parece un gran periodo. El mundo irreal aparece como real, mientras que es en realidad un largo sueño surgido en nuestra mente.

Este mundo no es más que un largo sueño. La mente se ejercita creando ilusiones.

A través del juego de la mente, el mundo de los sueños aparece como si fuera real.

La siguiente historia ilustra bien este aspecto.

“Lavana era un rey del país de Uttara Pandava. Estaba una vez sentado en su trono y todos sus ministros y oficiales estaban presentes. Entonces apareció un Siddha, o mago, se inclinó ante el rey y dijo: “¡Majestad! Permitidme demostraros mis maravillosas hazañas”. El Siddha agitó su ramo de plumas de pavo real. Entonces el rey tuvo las siguientes experiencias. Un mensajero del rey de Sindhu entró en la corte con un caballo blanco como el de Indra y dijo: “¡Majestad! Mi rey me encarga que le entregue este caballo como regalo”. El Siddha pidió al rey que montara encima del caballo y cabalgara a su antojo. El rey miró fijamente al caballo y entró en trance durante dos horas. Después de eso su cuerpo rígido se fue relajando. Tras unos momentos, el cuerpo del rey cayó sobre el suelo del trono. Los cortesanos preguntaron al rey: “¿Qué sucedió a vuestra Majestad?” y el rey respondió: “El Siddha agitó su ramo de plumas de pavo real. Entonces vi un caballo ante mí. Monté en el caballo y cabalgué por un desierto bajo un sol abrasador. Mi lengua estaba seca y yo estaba muerto de sed y bastante fatigado. Entonces llegué a un hermoso bosque. Mientras montaba a caballo, una enredadera rodeó mi cuello y el caballo se escapó. Estuve volando por los aires, de aquí para allá, durante toda la noche, con la enredadera rodeando mi cuello. Estaba tiritando de frío.

El día amaneció y vi el sol. Corté la enredadera que rodeaba mi cuello y entonces contemplé una muchacha sin casta que llevaba algunos alimentos y agua en sus manos. Estaba muy hambriento y le pedí que me diera algo de comer. Ella no me dio nada. La seguí de cerca durante mucho tiempo. Entonces ella se volvió hacia mí y dijo: “Soy una Chandala (paria) por nacimiento, si me prometes que te casarás conmigo en mi tierra, ante mis padres, y que vivirás conmigo allí, te daré lo que tengo en mis manos en este mismo momento”. Le dije que estaba de acuerdo

en casarme con ella. Entonces ella me dio la mitad de los alimentos. Ingerí la comida y bebí la bebida de frutos de Jambu”.

“Después me llevó con su padre y le pidió permiso para casarse conmigo. Él dio su consentimiento. Luego me llevó a su casa. El padre de la chica mató monos, vacas y cerdos, para tener carne y la secó colgada de los nervios. Se levantó un pequeño cobertizo. Allí pusieron mi asiento sobre una gran hoja de plátano. Mi suegra, bizca, me miró con sus ojos inyectados en sangre y dijo: “¿Es este nuestro presunto yerno?”

Los festejos de la boda empezaron de manera ostentosa. Mi suegro me ofreció ropas y otros regalos. Se sirvió generosamente ponche y carne, entre los invitados. Los Chandalas, carnívoros, tocaban los tambores. La chica me fue dada en matrimonio. Me dieron el nombre de ‘Pushtha’. Las celebraciones duraron siete días.

Nació primero una hija de esta unión. En el transcurso de tres años ella dio a luz a un niño de raza negra. Luego dio a luz a otra hija. Así me convertí en un viejo Chandala con una familia numerosa y viví una larga vida.

Los hijos son una fuente de congoja. Las miserias del ser humano que surgen de la pasión toman la forma de un niño. Mi cuerpo envejeció y se volvió demacrado debido a las cargas y preocupaciones familiares. Tuve que sufrir penas por el calor y el frío en el fatigoso bosque.

Yo estaba vestido con viejos harapos, tenía que transportar pesadas cargas de leña sobre mi cabeza, estaba expuesto a los fríos vientos, tenía que sobrevivir comiendo raíces. Así pasé sesenta años de mi vida como si fueran otras tantas edades Kalpa, interminables. Pasamos hambrunas extremas. Muchos murieron de hambre. Algunos de mis parientes se marcharon.

Mi mujer y yo dejamos el país y caminamos bajo el sol abrasador. Llevaba sobre mis hombros a dos de mis hijos y al tercero sobre mi cabeza. Anduvimos una larga distancia y entonces llegamos al lado de un bosque. Tomamos todos un pequeño descanso bajo una palmera gigante. Mi mujer falleció debido al largo viaje realizado bajo un sol implacable. Mi hijo menor, Pracheka, se levantó y se plantó ante mi diciendo con los ojos llenos de lágrimas: ‘¡Papá, estoy hambriento. Dame ahora mismo algo de comer y beber, o moriré!’. Él repitió eso, lleno de lágrimas, diciendo que se estaba muriendo de hambre. En ese momento me embargaba la emoción paternal, lleno de cariño y pena. Tenía el corazón desgarrado por el dolor. No era capaz de soportar tanta angustia. Entonces, me decidí a poner fin a mi vida arrojándome a una hoguera. Recogí alguna leña, la amontoné y prendí el fuego. Me puse de pie ante la pira ardiendo, preparándome para saltar encima de ella. De repente sentí que caía al suelo desde mi trono, y me desperté. Ahora descubro que soy el rey Lavana otra vez, y que no soy un Chandala”.

Esta historia ilustra las acciones heterogéneas de la mente. Las experiencias del estado de trance o delirio, las experiencias del estado de vigilia y las del sueño son todas ellas similares.

Los **Samskaras** están arraigados en la mente de igual modo en todos los estados de consciencia.

La desdicha del **Samsara**, o ciclo de nacimientos y muertes sucesivos, se padece en todos los estados de la mente, cuando ella está trabajando sin cesar. Todo ello es bastante ilusorio.

El tiempo no es sino un modo o creación de la mente. Transcurren siglos en cinco minutos y viceversa. Durante esas dos horas, el rey Lavana había experimentado una vida tan diversa de sesenta años de existencia.

Nadie puede decir si su vida como rey era verdadera o si lo fue su vida como Chandala. Si esto fue un sueño, o si aquello fue un sueño, no podemos asegurarlo. En lugar de pensar que el rey soñó con una vida como Chandala, podemos asimismo considerar que un verdadero Chandala soñó con que era el rey Lavana. Ambos son incomprensibles y son modos irreales de la imaginación.

Toda nuestra vida en la tierra es una comedia similar creada por la imaginación. Nuestros estados de consciencia se contradicen entre sí cuando tratamos de reconciliarlos. No podemos decir si estamos soñando o estamos despiertos. Para nosotros cada estado de la imaginación parece ser real.

Puede que estemos en este mundo construyendo castillos en el aire, mientras estamos durmiendo en la cama de algún otro mundo. Nada se puede dar como prueba de la realidad auténtica del mundo en el que vivimos.

Si todos nosotros experimentamos ahora un mundo común podría deberse a un accidente aparente producido por la similitud de los estados de consciencia de todos nosotros y por otra parte, no hay garantía de que todos nosotros contemplemos el mundo de la misma manera. El mundo cambia de una persona a otra, y también para una misma persona éste cambia, dependiendo de cual sea su estado mental. Este es el estado de vigilia o del sueño.

Estamos tan ocupados con el estado mental actual y tan apegados a la persistente cualidad de la imaginación, que nada excepto el presente actual parece ser real.

Olvidamos el pasado e ignoramos el futuro. Ahora pensamos que el sueño de ayer es una falsedad y durante el estado de sueño aplicamos también la misma convicción a la vigilia.

¿No somos meros esclavos de la imaginación?

¡Así se demuestra que nuestra vida individual es una falacia y una vil criatura de los modos de la imaginación, que es ella misma una ilusión!

12. ¿Por qué Jagrat es un sueño?

Jagrat Avastha es la consciencia del estado de vigilia. Esto es, cuando percibes, sientes, piensas, conoces y estás consciente del universo sensorial externo.

Los órganos de la audición y de la vista están muy alertas. El órgano de la vista está más activo que el del oído, debido a la fuerza del hábito, la vista se lanza precipitadamente sobre las formas (Rupa) y sobre los diferentes tipos de belleza.

La **Abhimani** (consciencia) del estado de **Jagrat** (vigilia) se denomina **Visva**. Visva se identifica a sí mismo con el cuerpo físico. Visva es **Vyasthi** (individual) **Abhimani**.

La **Samasthi Abhimani** (consciencia cósmica) es **Virat**. Visva es el microcosmos (Kshudra Brahmanda). Virat es el Macrocosmos (Brahmanda).

Vyasthi es único, sencillo, simple e individual. Samasthi significa el total, la suma de todo. Una sola cerilla es Vyasthi, una caja de cerillas es Samasthi. Una sola casa es Vyasthi, una aldea es Samasthi. Un solo árbol de mangos es Vyasthi, una arboleda de mangos es Samasthi.

Los oídos y los ojos son las avenidas que tenemos por donde fluye el conocimiento sensorial en el estado de Jagrat. La mente crea el mundo de los sueños a partir de las experiencias y de los Samskaras producidos en la consciencia del estado de vigilia.

El sueño es una reproducción de las experiencias de la consciencia del mundo físico, con algunas modificaciones. La mente entreteje las diversas criaturas de los sueños a partir del material suministrado por la consciencia en el estado de vigilia.

En el sueño, el sujeto y el objeto son uno. El que percibe y lo percibido son uno en este estado.

La **Abhimani** de '**Svapna Avastha**' (la consciencia del estado de sueño) es **Taijisa**. Taijisa es un Vyasthi Abhimani. La Samasthi Abhimani es **Hiranyagarbha**, el primer nacido.

En el estado de Jagrat hay dos tipos de conocimiento, a saber: **Abijna** o Abijna Jnana, y **Pratibijna** o Pratibijna Jnana.

Abijna es el conocimiento obtenido a través de la percepción. Por ejemplo, cuando ves un árbol, piensas: "Esto es un árbol". Eso es Abijna.

Pratibijna es el conocimiento alcanzado por el reconocimiento. En este caso, algo que se observó previamente se reconoce en otro objeto o lugar, por ejemplo, cuando reconocemos una característica genérica (color) de una vaca, que habíamos observado antes en otra vaca de color negro, de nuevo se presenta ante la consciencia como una vaca gris.

Otro ejemplo es cuando vi al Sr. Radhakrishnan por primera vez en Benarés en 1922 y de nuevo apareció ante mí en Calcuta en 1932. Hay casos de reconocimiento en los que el objeto observado previamente de nuevo se presenta ante nuestros sentidos. Hay un Samskara en la mente sobre el objeto, el lugar y el tiempo. Cuando reconocí al Sr. Radhakrishnan en Calcuta, en ese momento omití el lugar previo, Benarés, donde lo vi por primera vez, y también omití el momento de 1922, y tomé en consideración solamente el lugar actual de Calcuta, y el momento actual de 1932. Este es un ejemplo de conocimiento a través de Pratibijna. En Abijna, no intervienen los Antahkarana Samskaras (los recuerdos del instrumento interno). En este caso, hay conocimiento a través del mero contacto sensorial con el objeto.

Cuando tienes 60 años y echas un vistazo retrospectivo a tu vida en el colegio, te parece todo un sueño. Amigos, ¿no es así? Al futuro le sucederá lo mismo.

Sólo existe el presente, que debido a la fuerza de los fuertes Samskaras creados merced a la repetición de las acciones y de las **Dhrida** (fuertes) **Vasanas**, parece ser real solamente para un **Aviveki** (una persona sin discernimiento).

El pasado es un sueño, El futuro es un sueño, El sólido presente es también un sueño.

Cuando estés solo en Allahabad durante un mes, habrás olvidado completamente todo sobre Chennai, tus asuntos, familia, hijos, etc. Tendrás solamente Samskaras de Allahabad. Porque el tiempo que pasas en Chennai está fuera de tu mente. En tu mente sólo hay pensamientos y recuerdos de Allahabad. Cuando vuelvas otra vez a Chennai, los asuntos de Allahabad desaparecen completamente después de algún tiempo. Cuando estés en Allahabad, Chennai es un sueño para ti, y cuando estés en Chennai, entonces Allahabad será un sueño.

El mundo es un mero Samskara en la mente. Para un hombre que vive en el mundo con una mente densa, llena de pasión, este mundo es una realidad sólida.

Según Gaudapada, que fue el Dada-Guru de Sri Sankaracharya, la Jagrat Avastha es exactamente un sueño, sin ninguna diferencia. Algunos sabios dicen que el estado de vigilia es un largo sueño (Deerga Svapna).

Un objetor podría decir: *“En el estado de Jagrat, tan pronto como nos levantamos vemos los mismos objetos en el mismo lugar (Desa Kola); mientras que durante el sueño, no vemos de nuevo los mismos objetos. Vemos diferentes cosas diariamente. ¿Cómo explicas esto?”*

Incluso en los sueños, algunas veces vemos los mismos objetos de forma repetida en diferentes ocasiones.

En cada momento, el mundo entero está cambiando. No ves el mismo mundo todos los días, la gente joven se hace mayor, las células del cuerpo están cambiando cada segundo, la mente también cambia con cada instante. Los árboles y todos los objetos están en permanente cambio, el agua que ves en el Ganges a las 6 en punto de la mañana, no es la misma cuando la ves a las 6:05 de la mañana. Cuando una mecha arde en una lámpara de intemperie, ves la luz, pero la mecha está cambiando constantemente. Hay cambios continuos en el sol, la luna, las estrellas, etc.

El mundo es estacionario para la gente de mente tosca (Sthula Buddhi). Un hombre con intelecto **Sukshma** (sutil) no contempla el mismo mundo cada día. Sino que presencia los cambios, cambios que ocurren cada segundo y ve cada día un mundo nuevo. Por lo tanto, la consciencia de la vigilia también es un sueño. De igual forma que el sueño resulta ser falso tan pronto como te despiertas, la consciencia de Jagrat se convierte en un sueño cuando logras **Viveka** (discernimiento) y **Jnana** (sabiduría). La ciencia te explica que el mundo es un montón de electrones que están en continua rotación y cambio.

Un objetor podría decir otra vez: *“Durante la Jagrat Avastha recordamos los hechos que suceden, las personas, los lugares, etc. Pero durante los sueños no los recordamos. ¿Cómo explicas esto?”*

En **Svapna**, o estado de sueño, hay **Rajo Guna Pradhana**. Entonces predomina la **Rajo Guna**. En el estado de **Jagrat**, predomina en cambio la **Sattva Guna**. Esta es la razón por la cual no hay una memoria completa de los sueños.

Tan pronto como te levantas, los sueños resultan ser falsos. Mientras estás durmiendo, todo es real para ti. Este mundo, y la consciencia de vigilia, se convierten en un sueño cuando adquieres Jnana, por eso se denomina sueño al estado de Jagrat. Parece paradójico pero no lo es. ¡Pensad correctamente!

En los sueños proféticos los materiales proceden del **Karana Sarira** o cuerpo semilla (cuerpo causal), que es el almacén de los Samskaras. Recomiendo seriamente a los lectores que recorran muy cuidadosamente el Mandukya Upanishad con el Karika (comentario) de Gaudapada, bien en sánscrito, o en la traducción al inglés¹⁰. El problema de los sueños se trata allí de forma muy elaborada, con argumentos convincentes.

Descartes en su obra *Meditaciones metafísicas* dice: *“Cuando considero la cuestión cuidadosamente, no encuentro una sola característica por medio de la cual pueda determinar con certeza si estoy despierto o si estoy soñando. Las visiones de los sueños y las experiencias de mi estado de vigilia son tan parecidas que me dejan completamente perplejo y no sé realmente si no estoy soñando en este momento”*.

Pascal estaba en lo cierto, cuando afirmaba que si el mismo sueño llegara a nosotros cada noche, estaríamos tan ocupados con él como por las cosas que vemos todos los días durante la vigilia. Citando sus palabras: *“Si un artesano estuviera seguro de que fuera a soñar todas las noches –durante 12 horas seguidas– que era un rey, creo que sería tan feliz como un rey que soñara cada noche durante 12 horas que era un artesano.”*

10. Existe también una versión en español en esta editorial y otra de Consuelo Martín publicado por la editorial Trotta.

En el sueño el que ve y lo visto son uno. La mente crea en el sueño a la abeja, las flores, la montaña, los caballos, los ríos, etc. Los objetos de los sueños no son independientes de la mente, no tienen una existencia separada de la mente.

Mientras el sueño dura, las criaturas de los sueños se quedarán justamente el tiempo que el lechero tarda en pasar. (El sueño es bastante real cuando la persona está soñando). En cambio, en el estado de Jagrat el objeto existe independientemente de la mente. Los objetos de las experiencias de vigilia son comunes para todos nosotros, mientras que los objetos de los sueños son propiedad privada del que sueña.

Jacob expresa el argumento de Gaudapada en la siguiente forma silogística:

“Las cosas que vemos en el estado de vigilia no son verdaderas
[esta es la proposición o premisa, Pratijna];
por que ellas son vistas
[este es el razonamiento, Hetu];
de igual forma que las cosas son vistas en un sueño
[este es el ejemplo o caso, Drishtanta];
y como las cosas vistas en los sueños no son verdaderas,
así mismo la propiedad de lo que es visto corresponde de
forma similar a las cosas vistas en el estado de vigilia
[esta es la aplicación del razonamiento, Hetupanyaya];
por lo tanto las cosas vistas en el estado de vigilia son tam
bien no verdaderas”
[esta es la conclusión del silogismo].

Guadapada establece el carácter irreal del mundo de la experiencia (fenoménico) con fundamento en las siguientes razones:

1. Por su similitud con el estado de sueño
2. Por su carácter objetivo
3. Por la ininteligibilidad de las relaciones que lo organizan;
4. Por su impermanencia en el tiempo.

13. La experiencia de la vigilia tiene una realidad relativa

I

La experiencia de vigilia es parecida a la experiencia del sueño cuando se la juzga desde el punto de vista absoluto. Pero la primera sí tiene Vyavaharika-Satta, es decir, cierta realidad relativa o mundana.

El sueño es Pratibhasika-Satta, o realidad aparente.

Turiya o Brahman es Paramarthika-Satta, esto es, Realidad Absoluta.

El estado de vigilia es una realidad más real que el estado de sueño.

Turiya es más real que la vigilia.

Desde el punto de vista del estado de Turiya, tanto la vigilia como el sueño son irreales.

Pero la vigilia, considerada por sí misma, con relación a la experiencia del sueño, tiene mayor realidad que el sueño.

Hasta cierto punto, Turiya es al estado de vigilia, como la vigilia es al estado de sueño.

La vigilia es la realidad detrás del sueño; Turiya es la realidad detrás de la vigilia.

El estado de sueño no es un sueño para el que sueña.

Solamente uno que está despierto, sabe que el sueño no es más que un sueño.

Análogamente, la vigilia parece real al que está todavía en el estado de vigilia.

Sólo para el que está en el estado de Turiya la vigilia está vacía de realidad.

La vigilia es Deergha-Svapna, un largo sueño, diferente del sueño ordinario que es más breve.

II

La vigilia es parte de la Consciencia de Virat (el macrocosmos), aunque, durante la vigilia, debido a la ignorancia, el Virat no se realiza directamente.

La vigilia es el vínculo de conexión entre Visva (la consciencia del estado de vigilia) y Virat.

El hombre cuando está despierto y cuando su consciencia está activa, reflexiona sobre el mundo y la Realidad.

En el sueño, el intelecto y la voluntad están incapacitados debido a Avidya (ignorancia) y la contemplación deliberada resulta entonces imposible.

Visva, o Jiva (consciencia individual) en el estado de vigilia, posee inteligencia y fuerza de voluntad.

Taijasa (consciencia del estado de sueño), o Jiva en el estado de sueño están despojadas de los poderes del libre pensamiento.

La experiencia de sueño es el resultado de las impresiones de la experiencia de vigilia; mientras que la experiencia de vigilia es independiente de la experiencia del sueño y sus efectos.

Existe un cierto tipo de orden o sistema en las experiencias de vigilia, al menos, más que en las experiencias del sueño se convierten en los objetos de las experiencias de vigilia.

En la experiencia de vigilia hay un claro recuerdo de las experiencias de los días anteriores y de la supervivencia y continuidad de la personalidad (del yo).

La consciencia de esta continuidad, su regularidad y unidad, están ausentes en el sueño, el estado de sueño no está bien ordenado, mientras que la vigilia es comparativamente una experiencia sistemática.

III

En la experiencia de un individuo existen diferentes grados de realidad.

Los tres principales grados son: Subjetivo, Objetivo y Absoluto.

La experiencia del sueño es subjetiva.

La experiencia de la vigilia es objetiva.

La realización de Atman o Brahman consiste en experimentar la Realidad Absoluta.

El individuo es el ser subjetivo, en comparación con el mundo objetivo.

El sujeto y el objeto comparten la misma realidad, aunque ambos son negados desde lo Absoluto.

El mundo objetivo es el campo de la experiencia de la vigilia y por lo tanto, la vigilia es relativamente real.

Pero el sueño es menos real que la vigilia, debido a que el contacto directo del mundo exterior con la experiencia de vigilia no existe en el sueño.

Aunque en el sueño hay también un mundo exterior, su valor es menor que el del otro mundo percibido en la vigilia.

Aunque la forma del mundo del sueño concuerda con la forma del mundo de la vigilia, la calidad del mundo del sueño es inferior que la del mundo de vigilia.

El espacio, el tiempo, el movimiento y los objetos, con la distinción entre sujeto y objeto, son comunes a ambos estados, vigilia y sueño.

Incluso la realidad que ambos presentan, en el momento en que son experimentados, es de una naturaleza similar.

Pero la diferencia está en el grado de realidad manifestado por cada uno de ellos.

El Jiva siente que la vigilia está en un nivel de verdad más elevado, que el existente durante el sueño.

IV

El argumento que se ha adelantado para demostrar la irrealidad de la vigilia es que la vigilia es también un mero juego de la mente, igual que el sueño es imaginación de la mente.

Pero los objetos vistos en el sueño no son imaginaciones del sujeto del sueño, pues el mismo sujeto es una de las formas imaginarias que se proyectan en el sueño, el sujeto del sueño no es de ningún modo más real que los objetos del sueño.

Ambos tienen la misma realidad y son igualmente irreales.

El sujeto del sueño y el objeto del sueño son ambos imaginaciones de la mente de Visva, la cual sintetiza o funde el sujeto con los objetos en el sueño.

De forma similar, el individuo de la vigilia no es la causa de los objetos que ve, porque éstos pertenecen al mismo nivel de realidad [aparente]. Ninguno de ellos es más real que el otro.

Las virtudes y los defectos que caracterizan las cosas están presentes en todos los sujetos y objetos que se experimentan en el estado de vigilia.

El sujeto y los objetos de la vigilia son todos ellos efectos producidos por la Mente Cósmica, que integra todos los contenidos del universo.

La Mente Cósmica tiene mayor realidad que la mente individual.

De este modo, el estado de vigilia es relativamente más real que el estado de sueño.

V

No puede decirse que Taijasa (consciencia del sueño) esté relacionada con Hiranyagarbha (Consciencia cósmica) de la misma manera como Visva (consciencia de vigilia) se relaciona con Virat (Macrocosmos).

Taijasa tiene una experiencia negativa caracterizada por la inconstancia, ausencia de claridad, falta de fuerza de voluntad y la inteligencia nublada.

Para expresarlo con ciertas reservas, la relación entre Taijasa e Hiranyagarbha es algo parecido a: menos dos con más dos; mientras que Visva es a Virat como menos uno es a más uno.

Como menos uno tiene un valor positivo mayor que menos dos y la distancia entre menos dos y más dos es mayor que la existente entre menos uno y más uno.

Visva tiene un valor relativo mayor que Taijasa y está más íntimamente conectada con Virat, comparado con la conexión entre Taijasa con Hiranyagarbha.

Taijasa y Prajna (consciencia en el sueño profundo) son respectivamente las partes de Hiranyagarbha y de Isvara sólo como los reflejos limitados con valores negativos y no como los positivos, ni en términos cualitativos.

De otra forma, Isvara habría sido sólo una masa gigantesca de ignorancia, ya que se le representa como la totalidad colectiva de todos las Prajnas cuya experiencia natural es un estado de sueño profundo en el que la ignorancia cubre la consciencia existente.

Prajna e Isvara son como menos tres y más tres y su relación es bastante obvia.

De igual forma en que un hombre está de pie sobre la orilla de un río y mira a su propia imagen reflejada en el agua, observa que lo que está más alto aparece como lo más bajo -la cabeza original es la parte más alejada de la cabeza reflejada-, lo que está más bajo aparece como lo más

alto -Los pies originales son la parte más próxima a los pies reflejados- pues de igual manera, Isvara, Quién es lo más elevado entre todas las manifestaciones de la realidad y su omnisciencia y omnipotencia es el homólogo positivo de la experiencia negativa del sueño profundo sumido en la completa ignorancia y la ausencia de poder.

Virat corresponde al pie del hombre que está de pie junto a la orilla del río y Visva al pie reflejado en el agua.

Visva es más consciente con relación a Virat que Taijasa es a Hiranyagarbha, o que Prajna es a Isvara, ya que el pie está más cerca del pie reflejado comparada con la distancia de la cintura a la cintura reflejada, o de la cabeza a la cabeza reflejada.

Estos ejemplos muestran que la vigilia es relativamente más real que el sueño el cual tiene sólo valores negativos.

Los ejemplos usados aquí son para considerarse en su sentido figurado y no literalmente, puesto que Visva, Taijasa y Prajna no son meros reflejos de Virat, Hiranyagarbha e Isvara, respectivamente, sino también sus limitaciones con cualidades distorsionadas y experiencias despojadas de la verdad.

VI

En lo que respecta a la forma en que nos interesa considerar la experiencia subjetiva, es verdad que lo que está dentro de la mente se experimenta como presente en los objetos externos.

Pero los objetos en sí mismos no son creaciones de la mente subjetiva.

Existe una gran diferencia entre Isvara-Srishti y Jiva-Srishti¹¹.

La existencia de los objetos pertenece a Isvara-Srishti.

Pero la relación que existe entre los objetos y el sujeto que los experimenta es Jiva-Srishti.

Jiva es uno de los contenidos de Jagat (mundo, universo manifestado), que es Isvara-Srishti.

Por lo tanto, no se puede pretender que Jiva sea el creador del mundo, aunque sí es el creador de sus propios modos subjetivos experiencia psicológica.

11. N. del T. Srishti significa en sánscrito 'creación'. Isvara-Srishti es la creación de Isvara, y Jiva-Srishti lo creado por la consciencia individual o alma individual.

La experiencia de la vigilia es una percepción.

La experiencia del sueño es un recuerdo.

Como la percepción precede a la memoria, la vigilia precede al sueño; esto es, el sueño es un recuerdo de las experiencias tenidas durante la vigilia, en la forma de impresiones mentales.

Para Brahman, el mundo de la vigilia es irreal.

Pero, para el individuo o la Jiva el mundo es un hecho relativo que dura tanto como la individualidad del ser o la Jivahood¹² dure.

VII

Que el mundo de la vigilia tenga una realidad relativa o Vyavaharika-Satta, no demuestra que sea real en el sentido absoluto.

Comparativamente, la vigilia está a un nivel más elevado que las experiencias del estado de sueño, por las razones antes mencionadas.

Pero desde el punto de vista de la Realidad más elevada, la experiencia de la vigilia es también irreal.

Un sueño se trasciende al despertar en el estado de vigilia y también se trasciende el mundo de la vigilia en el estado de la Auto-Realización¹³.

14. La experiencia de la vigilia es tan falsa como la experiencia del sueño

I

Tanto en la vigilia como en el sueño los objetos son “percibidos” o “vistos” como diferentes del sujeto.

La característica de “ser vistos” es común a ambos tipos de experiencias.

Existe una relación sujeto-objeto tanto en la vigilia como en el sueño. Esta es la similitud existente entre los dos.

12. N. del T.: *Jivahood*, es un término sánscrito-inglés acuñado por el autor, derivado por analogía del inglés 'childhood', infancia, que usa aquí para referirse a la duración de la vida/s de la consciencia individual mientras ésta se perciba como ser individual, separado y diferente de la Consciencia universal (Atman).

13. N. del T.: *Del inglés Self-Realization*, realización del Ser. Estado de Turiya o Brahman.

“Algo se ve como un objeto” significa que “algo es diferente al Ser”.

La experiencia del no-ser es ilusoria, porque si el no-ser fuera real, el Ser sería limitado e irreal.

La experiencia ilusoria del no-ser es común a ambos estados, de vigilia y sueño.

En la vigilia, la mente experimenta a través de los sentidos; en el sueño, la mente experimenta sola.

En ambos estados, la mente experimenta sola, bien sea externamente o internamente.

El sueño es trascendido por la vigilia.

La vigilia es trascendida por TURIYA.

Por lo tanto, ambos, el sueño y la vigilia, se contradicen.

La vigilia desmiente al sueño y el sueño desmiente a la vigilia.

Cuando uno es, el otro no es, esto demuestra la irrealidad de ambos.

II

La dualidad no es real, porque la dualidad es lo opuesto a la eternidad.

Sin dualidad no hay percepción.

Por lo tanto, cualquier cosa percibida es irreal, tanto si se experimenta en el sueño como en la vigilia.

El sueño es real cuando no está presente la vigilia.

La vigilia es real cuando no permanecemos en el estado de sueño.

Por tanto, ambas son experiencias irreales.

Elas dependen en su existencia, la una de la otra.

Uno no puede afirmar si está soñando o despierto sin contrastar un estado con el otro estado opuesto.

Los deseos son los soberanos de todas las experiencias, tanto en las de la vigilia como en las del sueño.

La vigilia es el funcionamiento físico de los deseos, el sueño es el funcionamiento mental de los deseos.

Los sentidos son movidos por los deseos en la vigilia.

La mente es movida por los deseos en el sueño.

Ambos estados son como arroyos que fluyen.
Pero no persisten siempre en el mismo estado.
Aquellos que permanecen para siempre son reales.
El sueño y la vigilia tienen un principio y un final.
El cambio es la naturaleza de todos los objetos percibidos.
El cambio implica la no-existencia en el principio y también en el final.

Eso que no existe al principio y que no existe al final, tampoco existe en el medio.

Por lo tanto, la vigilia es tan irreal como el sueño.

III

Alguien podría objetar que la vigilia es real, porque es la causa del sueño y el sueño no es la causa de la vigilia.

Pero esta objeción no tiene fundamento.

Si la vigilia fuera una causa, debería ser real.

Si es real, debería existir para siempre.

La vigilia en sí misma no tiene realidad verdadera, debido a que no existe siempre.

Si la causa en sí es irreal, ¿cómo podría producir un efecto real?

Ambos estados, la vigilia y el sueño, son irreales.

Uno que come hasta llenar la barriga durante la vigilia, podría sentir hambre en el estado de sueño y viceversa.

Las cosas se presentan como reales sólo en una situación particular.

Elas no son reales siempre, eso que no es siempre real es mera apariencia y por tanto, irreal.

IV

Cualquier cosa que tenga una forma es irreal.

Las formas son modos especiales de cognición y percepción.

No son definitivas.

En la vigilia hay formas físicas. En el sueño hay formas mentales. De todos modos, son solamente formas, limitadas en el espacio y el tiempo.

Una forma dura solamente el tiempo que dura una condición mental concreta; cuando hay una condición mental diferente, las formas de la experiencia también cambian.

Esta es la razón por la que la forma del mundo se desvanece cuando se alcanza la Auto-Realización.

V

En ambos estados, vigilia y sueño, las percepciones externas se consideran como reales y las funciones internas como irreales (por ejemplo: son ignoradas).

Si durante la vigilia diferenciamos entre lo real y lo irreal, durante el sueño hacemos lo mismo.

El sueño es real mientras dura su estado, la vigilia es también real mientras dura.

El sueño es irreal desde el punto de vista de la vigilia, e igual de irreal es la vigilia para el que está soñando.

Desde el punto de vista de la Verdad más elevada, la vigilia es tan falsa como el sueño.

VI

Podría opinarse que los objetos del estado de vigilia sirven a un propósito determinado y que los del sueño no sirven a ningún propósito.

Este argumento es incorrecto, porque la naturaleza de servir a un propósito -que se observa en los objetos de la vigilia- es desmentida por el sueño, y viceversa.

La utilidad y valor objetivo de las cosas, estados, etc., en la vigilia son anulados durante el estado de sueño, de la misma manera en que las situaciones y experiencias del sueño son invalidados por el estado de vigilia.

Los objetos actúan como medios para unos fines sólo en una situación particular y no en todas las situaciones.

La relación causal de la vigilia se vuelve insignificante durante el sueño, y viceversa.

La secuencia lógica del estado de vigilia es válida para ella solamente, y no para el sueño.

De igual forma, el sueño es válido para su propio estado.

La vigilia y el sueño tienen sus propias nociones de lo correcto y cada uno de ellos ridiculiza al otro, aunque cada estado parece ser real en sí mismo.

Por ello se rechaza la validez de ambos estados

VII

Podría afirmarse que los objetos del sueño son extraños, fantásticos y antinaturales y que por lo tanto, la vigilia no puede ser como un sueño.

Pero las experiencias en el sueño, aunque sean grotescas y anormales, no son anormales para el que sueña.

Aparecen como experiencias fantásticas sólo en un estado diferente, a saber: la vigilia.

Uno no puede decir qué es verdaderamente fantástico y qué es normal y real.

La mente da valor a los objetos y su concepto de normalidad y anormalidad cambia conforme al estado en que la mente se encuentra.

No existe un estándar permanente de normalidad, belleza, o decoro, ni en la vigilia ni en el sueño, que pueda resultar satisfactorio en todo momento.

El sujeto que sueña tiene su propio concepto del espacio, el tiempo y la causalidad, de la misma forma que en la vigilia tiene sus propias ideas al respecto.

Un estado es absurdo cuando se compara con el otro.

Lo que demuestra que ambos estados carecen de lógica y por lo tanto, absurdos desde un punto de vista más elevado.

VIII

El mundo de la experiencia de vigilia es irreal, porque es la imaginación de la mente cósmica.

El hecho de que en el estado de Auto-Realización haya una absoluta cesación de la experiencia fenoménica, muestra que todos los fenómenos son irreales.

Las formas externas son las expresiones de los Sankalpas internos (actividad mental) o deseos.

Por lo tanto, los objetos externos no tienen verdadero valor.

Simplemente parece que existen mientras duran los Sankalpas.

Los sentidos proyectan hacia el exterior las ideas internas y las presentan en las formas de los objetos.

Cuando los Sankalpas se retiran hacia el interior el mundo de la experiencia objetiva se desvanece también.

El Sujeto Infinito, esto es, el Ser, permanece solo.

No existe tal cosa como lo externo y lo interno en la realidad verdadera.

El ego y el no-ego, el sujeto al igual que el objeto, todos ellos son sólo imaginaciones de la mente.

IX

Se podría decir que los objetos vistos durante la vigilia no son meras imaginaciones mentales, porque los objetos de la experiencia de vigilia son vistos también por otras personas, tanto si la mente de uno los experimenta, como si no.

Pero se ha visto que en el estado de sueño, también los objetos de la experiencia están abiertos a la percepción de otras personas, aunque tanto las personas como los objetos son todos ellos imaginaciones subjetivas.

Podría argumentarse que en la vigilia percibimos a través de los órganos de los sentidos y no simplemente por medio de las ideas.

Pero se ha visto que en el sueño, también percibimos a través de los órganos de los sentidos pertenecientes al estado de sueño, los cuales no son menos reales que los órganos del estado de vigilia.

Como el estado de sueño es irreal, la vigilia debe también ser irreal.

X

El mundo objetivo de la experiencia de vigilia no puede tener una existencia independiente, porque es dependiente del sujeto que lo piensa o lo percibe.

El objeto se llama un objeto, justo porque existe un sujeto que lo percibe.

Análogamente, un sujeto se llama sujeto justo porque hay un objeto percibido.

Ninguno de los dos existe por sí mismo y por lo tanto, muestran ellos mismos que ambos son irreales.

El sujeto y el objeto aparecen en la forma de causa y efecto.

Sin una causa no hay efecto, sin un efecto nada puede ser una causa; la relación de causalidad es ilógica en sí misma.

La mente percibe y reconoce los objetos solamente relacionando una cosa con otra.

El mundo entero de la percepción contiene numerosas relaciones ininteligibles que la mente trata de organizar en las categorías de causa y efecto.

Además, no existe de ninguna manera la causalidad.

Porque la causa y el efecto son continuos.

No puede haber un lapso de tiempo en el que la causa permanezca inmutable.

Si la causa pudiera existir inalterable durante algún tiempo, No habría razón alguna por la que debiera cambiar en otro momento.

O bien hay una causalidad continua, o no existe la causalidad para nada.

Si la causalidad fuese continua, la causa y el efecto serían idénticos y serían inseparables la una del otro.

Si fueran idénticos, significaría que no existiría la causalidad en modo alguno.

Si no existiera la causalidad, tampoco existiría el mundo de la experiencia.

Todo el esquema de la causalidad es ilógico, porque o requiere la existencia de una primera causa sin causa, o bien, la causalidad es un sin sentido.

No tiene sentido decir que hay una primera causa sin causa, porque así creamos un principio para el tiempo.

Si la causalidad fuera real, nunca sería posible liberarse de ella.

Pero la Auto-Realización rompe la cadena de la causalidad.

Por lo tanto la causalidad es falsa y consecuentemente, el mundo de la experiencia es también falso.

Como en el sueño también existe la experiencia de las series de causas y efectos, el mundo de la vigilia es falso como el mundo del sueño.

15. Jagarat¹⁴ es tan irreal como un sueño

Para los **Ajnanis**, personas con mente mundana, los objetos sensuales son bastante reales. Para los sabios, que están dotados de discriminación y sentido de la indagación filosófica, los objetos del mundo son irreales.

Cualquier cosa que veas es falsa. No hay ninguna duda sobre esto. Los ciervos ven agua en el espejismo, cuando el sol está fuerte. Ellos corren hacia el espejismo para beber agua, pero no encuentran agua allí. El chico corre para recoger un trozo de plata cuando el sol brilla con fuerza, pero cuando está cerca de la plata no encuentra nada de plata, sólo encuentra una madreperla. Cuando una chica va a traer agua por la noche y ve una serpiente en su camino, se asusta, loma una luz para ver la serpiente, pero encuentra sólo una cuerda. Un joven en su sueño, abraza a una chica y experimenta una descarga real de semen, cuando se levanta no encuentra a la chica. Tú contemplas el azul del cielo, pues el cielo aparece como una bóveda azul y cuando uno vuela en avión por el cielo, no encuentra ninguna bóveda azul, aunque la bóveda azul aparece a lo lejos.

Cualquier cosa que veas no existe realmente. Son meras apariencias ilusorias, tal como los objetos de los sueños, pero el que ve, existe, mientras los objetos aparecen y desaparecen.

En el sueño se ven grandes montañas, elefantes, ciudades, grandes ríos, etc., dentro de un minúsculo Nadi, llamado **Hitanadi**, que está localizado en la garganta. No hay espacio en este diminuto Nadi para que esas cosas tan grandes permanezcan allí. Por lo tanto, los objetos de los sueños son falsos e ilusorios. Los objetos que aparecen en el estado de vigilia son también falsos.

Durante el sueño puedes presenciar los acontecimientos de varios años, que transcurren en sólo unos pocos minutos de la vigilia. Dentro de un día de Brahma, miles de Chaturyugas pasan para nosotros. Durante un día de un Deva, pasan seis meses para nosotros. En el tiempo que tarda una enorme serpiente de montaña en tomar su segunda comida, el hombre come unas cien veces. En el tiempo que tarda un bebé en desarrollarse en el útero materno, algunos pequeños insectos engendran decenas de

14. N. del T.: *Jagarat*, o *Jagrat*, significa aquí el mundo de la vigilia, o el estado de la consciencia despierto, o estado de vigilia.

millones de individuos de su especie. Para un hombre feliz una noche parece durar un minuto, mientras que para un hombre que está ahogado en su dolor una noche parece que dura varios años. Por lo tanto, el tiempo tampoco parece que sea el mismo para todos, en cualquier momento de la vida. Los objetos que aparecen y desaparecen en el tiempo son ilusorios.

Las cosas que ves en tu sueño no se ven en el mismo lugar, ni de la misma manera, que en el estado de vigilia. De la misma forma, uno puede decir que el Señor X es un buen hombre, mientras que ese mismo señor puede parecer un malvado a otra persona diferente.

Los objetos que se ven en un sueño no existen exactamente iguales en el estado de vigilia. Además, los objetos vistos durante el estado de vigilia, pueden parecer diferentes incluso en otro momento del mismo estado de vigilia. En el estado de sueño no recuerdas las cosas del estado de vigilia. No recuerdas las cosas en el estado de sueño, *“Vi tales y cuales objetos en la vigilia. Pero no los veo ahora”*. Por lo tanto, los objetos del estado de vigilia son más falsos que los objetos del sueño. Los Surtís y los sabios declaran que los objetos del mundo de vigilia son tan falsos como los objetos del sueño. Denominan al mundo como **Deergha-Svapna**, largo sueño.

Aquello que no existe en el principio ni en el final, realmente no existe en el medio tampoco. Es por lo tanto irreal. La serpiente que se encuentra en la cuerda caída en el suelo por la noche, no existe cuando la lámpara se acerca a ella, solamente aparece en el medio. Ese es el caso de la plata que se vio en la madreperla, el agua en el espejismo, la ciudad en las nubes, etc. Por consiguiente, todas ellas son irreales, incluso cuando aparecen antes nuestros ojos. Los objetos de los sueños tampoco existen durante el día. Análogamente, los objetos de este mundo aparecen en el medio solamente, por lo tanto son irreales.

Un objetor podría argumentar lo siguiente: *“Los alimentos y la bebida que tomas durante la vigilia te proporcionan satisfacción. Pero el hambre no se apacigua por los alimentos comidos durante el sueño. Por ello, los objetos de los sueños son falsos. Los objetos del estado de vigilia son verdaderos”*.

Un hombre que se acuesta para dormir después de tomar suntuosa comida en el estado de vigilia, sufre los dolores del hambre durante el sueño. Aquél que disfruta de un buen banquete durante el sueño se siente muy hambriento tan pronto como se despierta. Del mismo modo, los resultados de las acciones realizadas en el estado de vigilia no se ven en el sueño, y viceversa. Por tanto, el estado de vigilia es tan falso como el sueño.

Un objetor dice: *“Un hombre sueña que tiene cuatro manos y que está volando por el aire. ¿No es eso falso? El estado de Jagrat no es así. Por lo tanto es verdadero”*.

Un hombre obtiene el nacimiento de un Deva, o de un animal o un pájaro, en base a sus Karmas. Se convierte en Indra con miles de manos en el estado de vigilia. Se convierte en pájaro y vuela por el aire en el estado de vigilia. Se convierte en un animal de cuatro patas, un ciempiés con centenares de pies, o en una serpiente sin pies. Por ello, el estado de vigilia y el de sueño son idénticos. De igual forma que en el sueño algunos objetos son falsos y otros verdaderos, también en la vigilia algunos objetos como la serpiente en la cuerda son falsos, otros como una jarra, un paño, son verdaderos. Los objetos de los estados de vigilia y de sueño no son tan absolutamente verdaderos como lo es Atman o Brahman.

De la misma manera en que quitas una espina con otra espina, igual que eliminas la suciedad de una tela con otra cosa sucia –la tierra salada–, igual que cortas hierro con otra herramienta de hierro, así tendrás que recurrir a otro objeto falso como un Guru o un Dios, aunque solamente Atman, o Brahman representan la totalidad. Un objeto falso en el sueño produce un miedo real y te despierta. A veces lo que ves en el sueño resulta ser verdadero. Una mujer irreal en el sueño causa una descarga real de semen. Si bien Dios y el Guru no son tan reales como Brahman, sí son como barcos que te ayudan a cruzar este Samsara u océano de nacimientos y muertes. Sin su gracia no puedes alcanzar la inmortalidad o la eterna y la bienaventuranza absolutas.

¡Atma Svarup!. Sólo Brahman es lo único que existe en realidad. ¡Jiva (el alma individual) y el mundo son falsos! Elimina este egoísmo ilusorio. El mundo es irreal cuando se compara con Brahman. Sólo es una realidad tangible para una persona apasionada y mundana, igual que los sueños son reales para las personas inmaduras. El mundo no existe para un Jnani o para un Mukta.

16. Suprime el colorido de la mente

Hace mucho tiempo había curtidores muy expertos en Marwar o Rajputana. Eran capaces de dar siete colores a los saris, vestidos de las damas. Después de lavar uno de esos vestidos un color se desvanecía y otro color aparecía brillante. Después de más lavados, se presentaba en el vestido un tercer color, entonces aparecía el cuarto y así sucesivamente. Así, la mente se colorea cuando se asocia con los diferentes objetos del mundo.

Cuando la mente permanece en estado Sattvico, tiene color blanco; cuando está Rajasica, está teñida de color rojo y cuando está Tamásica tiene un color negro.

La mente juega con los cinco sentidos de percepción y obtiene experiencias en el estado de vigilia. Las impresiones se alojan en el cuerpo causal o **Karana Sarira**.

Ajnana o el cuerpo causal es como una sábana negra de paño. En él se contienen los Samskaras de todas tus vidas anteriores. La mente está siempre girando como una rueda. Recibe las diferentes impresiones sensoriales a través de las avenidas de los sentidos.

En el estado de sueño las puertas o ventanas de los sentidos están cerradas. La mente permanece sola y juega, es el sujeto y el objeto. Proyecta varios tipos de objetos como montañas, ríos, jardines, carros de caballos, coches, etc., desde su propio cuerpo por medio del material recogido durante el estado de vigilia, fabrica curiosas mezclas y combinaciones maravillosas. A veces las experiencias de nacimientos pasados que están alojados en el cuerpo causal, se iluminan durante el estado de sueño.

Suprime el colorido de la mente a través de la meditación sobre el Atman. No permitas que la mente tropiece en los surcos sensuales. Hazte fuerte mediante el desarrollo de Vijnanamaya Kosha a través de Vichara, o la indagación sobre Brahman, la reflexión y la contemplación.

El **Vijnanamaya Kosha** te permitirá alcanzar una gran fortaleza. No permitirá que las impresiones de los sentidos se alojen en el cuerpo causal, no permitirá que salgan a la luz las impresiones del cuerpo causal. Así servirá a un doble propósito.

Te liberarás de los sueños, a través de la meditación en el Ser Supremo o Brahman, cuando el colorido de la mente se haya suprimido. Los **Brahma Jnanis** (estudiosos de Brahman) o Sabios no tienen sueños.

¡Ojalá que alcancéis **Turiya** o el cuarto estado de bienaventuranza absoluta, que trasciende los tres estados de vigilia, sueño y sueño profundo!.

17. Las Upanishads y los sueños

“Purusha, el espíritu individual, tiene solamente dos moradas, este mundo y el siguiente. El estado de sueño, que es el tercer estado, está en el cruce de esos dos mundos. Permaneciendo en el cruce, Purusha contempla ambas residencias, éste y el próximo mundo. En la medida del empeño que uno pone en luchar para obtener un lugar en el otro mundo, así contempla tanto el sufrimiento como la bienaventuranza. Cuando el espíritu duerme, lleva consigo una parte de las impresiones de este mundo, el cual consta de todos los elementos (el estado de vigilia). Purusha deja el cuerpo físico a un lado y crea un cuerpo de sueño en su lugar, revelando su propio esplendor mediante su propia luz y sus sueños. En este estado Purusha, por sí mismo, se transforma en luz que no se mezcla con nada”. (Bri. Up. IV.iii.9.)

“No hay carros, ni caballos que uncir a ellos, ni caminos allí, sino que él crea los carros, los caballos y los caminos. No hay placeres, alegrías o deleites, sino que él crea los placeres, las alegrías y los deleites. No hay depósitos de agua, ni lagos, ni ríos allí, sino que él crea los depósitos, los lagos y los ríos, porque él es el agente, la causa activa que tiene poder para producir los efectos”. (Ibid. IV.iii.10.)

“Purusha, similar a un Dios que viaja solo, deja el cuerpo a un lado durante el estado de sueño y se despierta y tomando las funciones luminosas de los órganos consigo mismo, observa a aquellos que están dormidos. Luego, el vuelve al estado de vigilia”. (Ibid. IV.iii.11.)

“El resplandeciente Purusha que es inmortal y que viaja solo, preserva el resto impuro del cuerpo mediante el poder de la fuerza vital y vaga fuera de él con el resto. Siendo en sí inmortal, procede conforme a sus deseos y se dirige donde ellos le guían.” (Ibid. IV.iii.12.)

“En el mundo de los sueños, el que resplandece alcanza estados más o menos elevados y adopta múltiples y diversas formas. Le parece que se está divirtiendo con la compañía de mujeres, o riéndose, o contemplando visiones terribles”. (Ibid. IV.iii.13.)

“Todo el mundo ve sus transformaciones y actividades pero nadie ve a Purusha”. Ellos dicen: “No le despertéis de repente”. Si Purusha no vuelve al estado de vigilia a través de las mismas puertas de los sentidos por las que salió antes al entrar en el estado de sueño; si vuelve a entrar de cualquier otra manera, entonces se producen enfermedades como la ceguera, la sordera, etc., las cuales son difíciles de curar. El día que el estado de sueño de un hombre es igual que su estado de vigilia, sólo ve en el sueño lo que ve en el estado de vigilia. Esto no es así, porque en el estado de sueño Purusha se transforma en una luz que resplandece por sí misma”. (Ibid. IV.iii.14.)

“Después de divertirse y vagar por los sueños, y de ver simplemente los resultados del bien y el mal, descansa en un estado de sueño profundo. Regresa en la forma inversa a su condición anterior, el estado de sueño. No está afectado por nada de lo que contemple en ese estado, por su desapego”. (Ibid. IV.iii.15.)

“Después de divertirse y deambular por el estado de vigilia, y después de ver lo que es santo y pecaminoso, los resultados del bien y el mal, procede otra vez en la forma inversa a su condición anterior: el estado de sueño o el estado de sueño profundo”. (Ibid. IV.iii.17.)

“De la misma manera en que un gran pez nada alternativamente hacia ambas orillas del río, la derecha y la izquierda, o la oriental y la occidental, así Purusha planea entre ambas fronteras, la frontera del sueño y la frontera del estado de vigilia”. (Ibid. IV.iii.18.)

“En Purusha están esos Nadis llamados Hita, que son tan finos como un cabello dividido en mil partes, y que están rellenos con jugos de color blanco, azul, amarillo, verde y rojo”.

“Por lo tanto, todos los objetos de terror, que un hombre ve cuando está despierto, son ignorancia disfrazada por él durante el sueño, cuando alguien parece que va a matarle, él ve que puede dominarle, un elefante parece que va a atacarle cuando él se cae en un hoyo”. Luego, cuando parece que él está consciente, se dice a sí mismo: “Yo soy Dios. Yo soy Rey. Yo soy incluso todo esto”, entonces él ha alcanzado la paz más elevada”.

“Cuando el alma individual está en el estado del sueño, llega a ser como si fuera un emperador, o como si fuera un noble Brahman, o como si alcanzara estados elevados o inferiores, como si fueran de verdad. De igual forma que un emperador, que lleva consigo a sus seguidores, y se traslada adonde le place; así lo hace el alma, llevando a los órganos con ella para que le acompañen, según le plazca en su propio cuerpo”. (Ibid. II.i.18.)

“Debido a que en el sueño, el que sueña no hace realmente lo que es correcto o incorrecto, no es responsable de sus acciones, puesto que las buenas o malas acciones y sus consecuencias no son imputables al simple espectador”.

“Habiendo disfrutado del placer, deambulado y visto lo que es correcto o incorrecto en el sueño, vuelve otra vez al lugar de nacimiento, al estado de vigilia. No está encadenado por lo que ve, puesto que Purusha es inmutable”. (Ibid. IV.3.16.)

18. Prashna-Upanishads y los sueños

(Prashna Upanishad, IV, Vers. 1 a 9)

“Entonces Gargya, el nieto de Surya, interrogó a Pippalada:

“¡Oh Bhagavan!. ¿Qué es lo que duerme en el hombre?. ¿Qué es lo que despierta en él? ¿Cuál es el Deva que ve los sueños?. ¿De quién es esta felicidad?. ¿De qué dependen todos éstos?”.

Pippalada respondió: ¡Oh Gargya! De igual modo que los rayos del sol en el ocaso se vuelven uno en ese disco de luz, y se presentan de nuevo cuando vuelve el amanecer, así sucede con todos esos que se convierten en uno en el Deva más elevado: la mente. Por lo tanto, durante ese tiempo, el hombre no oye, ni ve, ni huele, ni saborea, ni siente, ni habla, ni toma, ni se divierte, ni evacúa, ni se traslada; por ello se dice que ‘está dormido’.

Los fuegos del Prana sólo están despiertos en la ciudad (cuerpo). Avana es el fuego Garhapatya. Vyana es el fuego Anvaharya-pachana. prana¹⁵ es el fuego Ahavaniya, porque se extrae del fuego Garhapatya.

15. N. del T. Las escrituras yóguicas describen 5 tipos de Prana, o aires vitales, que son: Samana, Apana, Prana, Udana y Vyana. El término Prana tiene dos acepciones diferentes, una como término lírico que designa la fuerza o energía vital, aire vital, y la otra se refiere a un tipo específico de energía vital, denominado prana, que está localizado en la zona del pecho.

Debido a que Samana (un tipo de Prana) distribuye por igual las oblacones, la inspiración y la espiración son el sacerdote (Hotri). La mente es el sacrificio, la Udana es la recompensa del sacrificio; el dirige el sacrificio todos los días (en el estado de sueño profundo hasta Brahman).

En este estado, este Deva (la mente) disfruta durante el sueño de su grandeza. Lo que vio antes, lo vuelve a ver, lo que escuchó antes, le vuelve a escuchar, lo que disfrutó en países y alojamientos diferentes, le vuelve a disfrutar. Lo que se ha visto y no visto, escuchado y no escuchado, experimentado y no experimentado, real o irreal, el lo ve todo; y siéndolo todo, ¡entonces ve!

Cuando el está embargado por la luz, entonces ese Dios (mente) no ve sueños y en ese momento la felicidad o bienaventuranza surge en su cuerpo.

¡Oh, querido! De igual forma en que los pájaros reparan las fuerzas en un árbol en el que pasan la noche, del mismo modo todo esto descansa en el Atman Supremo.

La tierra y los elementos sutiles, el agua y sus elementos sutiles, el fuego y sus elementos sutiles, el aire y sus elementos sutiles, Akasa y sus elementos sutiles, el ojo y lo que puede ser visto, el oído y lo que puede ser oído, la nariz y lo que puede ser olido, el gusto y lo que puede ser gustado, el tacto y sus objetos, el habla y sus objetos, las manos y lo que ser agarrado, los pies y lo que puede ser caminado, los órganos de generación y lo que puede ser disfrutado, los órganos de excreción y lo que debe ser excretado, la mente y lo que debe ser pensado, el intelecto y lo que debe ser discernido, el ego y sus objetos, Chitta y sus objetos, la luz y sus objetos, Prana y lo que éste sustenta; todos ellos descansan en el Atman Supremo en el estado de sueño profundo.

Es quien ve, siente, oye, huele, gusta, piensa, conoce. Es el hacedor, el alma inteligente, Purusha. Habita en el elevadísimo e indestructible Ser”.

19. El sueño

(Del Mandukyopanishad-4)

El segundo cuarto es **Taijasa** (persona que experimenta el estado dormido-soñando), cuya esfera o campo o lugar es el sueño, que está consciente de los objetos internos, que tiene siete miembros y diecinueve bocas, y que disfruta con los objetos sutiles.

Durante el sueño la mente crea varios tipos de objetos a partir de las impresiones producidas por las experiencias del estado de vigilia. La mente reproduce, durante el sueño, la totalidad de su vida de vigilia, a través de la fuerza de **Avidya** (la ignorancia), de **Kama** (el deseo o la imaginación) y del **Karma** (la acción).

La mente es el sujeto que percibe y la mente en sí misma es también el objeto percibido durante el sueño. La mente crea los objetos sin la ayuda de ningún medio externo. Ella crea mezclas diversas, curiosas y fantásticas. Puedes presenciar en un sueño que tu padre, que está vivo, aparece muerto en el sueño, o que estás volando por el aire. Puedes ver en un sueño a un león con cabeza de elefante, o a una vaca con la cabeza de un perro. Los deseos que no se han satisfecho durante el estado de vigilia se satisfacen durante el sueño. El sueño es un fenómeno misterioso. Es más interesante que el estado de vigilia.

Svapna o sueño, es ese estado durante el cual el Atman (Taijasa) experimenta a través de la mente asociada con los Vasanas del estado de vigilia, del sonido y otros objetos que tienen la forma de los Vasanas creados durante ese tiempo de sueño, incluso en ausencia de sonidos burdos y similares. De forma similar a un hombre de negocios cansado de las acciones mundanas, el alma individual se esfuerza por encontrar el camino para retirarse a su morada interior en el estado de vigilia.

Svapna Avastha (la consciencia en el estado de sueño) es el estado que, con los sentidos en reposo, permiten la manifestación del conocedor y lo conocido junto con las afinidades (Vasanas) de las cosas disfrutadas en el estado de vigilia.

En este estado **Visva** (la consciencia en el estado de vigilia), al haber cesado en sus acciones durante la vigilia, alcanza el estado de **Taijasa** (o Tejas, brillo o esencia de la luz), que se mueve en medio de los **Nadis** (nervios), iluminado por su esplendor, la heterogeneidad del sutil mundo de los sueños que tiene la forma de los Vasana (afinidades), y disfruta de acuerdo con su deseo.

Sutratman o **Hiranyagarbha**, a las órdenes de **Iswara**, habiendo entrado en el cuerpo sutil microcósmico y teniendo a **Manas** (la mente) como su vehículo, alcanza el estado de **Taijasa**. Entonces el pasa por los nombres de **Taijasa**, **Pratibhasika** y **Svapnakalpita** (uno creado del sueño).

El que sueña crea su propio mundo durante el estado de sueño. Sólo la mente funciona independientemente en este estado. Los sentidos se retiran al interior de la mente. Los sentidos están entonces en reposo.

De igual modo en que el hombre se retira del mundo exterior, cierra la puerta y ventanas de su habitación y trabaja dentro de la habitación, así mismo la mente se retira del mundo exterior y juega en el mundo de los sueños con los Vasanas y los Samskaras y disfruta de los objetos constituidos de ideas delicadas o sutiles que son los productos del deseo.

El sueño es solamente un mero juego de la mente. La propia mente proyecta todo tipo de objetos sutiles desde su propio cuerpo mental por medio de la potencialidad de las impresiones producidas durante la vigilia (Vasanas) y disfruta de esos objetos. Por tanto, hay una experiencia muy sutil de Taijasa, en la forma de Vasanas solamente, mientras que la experiencia del estado de vigilia por parte de Visva es burda.

Podéis encontrar en Brihadaranyaka Upanishad IV-iii-9: *“Él duerme lleno de las impresiones producidas por la variedad de la experiencia del estado de vigilia y experimenta los sueños. Él lleva consigo las impresiones del mundo durante el estado de vigilia, las destruye y construye de nuevo, y experimenta los sueños por su propia luz”*.

Atharvana veda dice: *“Todos esos están en la mente. Son experimentados o percibidos por la consciencia de Taijasa”*.

El experimentador del estado de sueño se llama Taijasa, por que su naturaleza es completamente de la esencia de la luz.

De igual manera en que se pintan cuadros sobre los lienzos, así también las impresiones del estado de vigilia se pintan sobre el lienzo de la mente. Los cuadros pintados sobre lienzos parece que poseen varias dimensiones, aunque solamente están pintados sobre una superficie plana. Del mismo modo, aunque las experiencias de los sueños son realmente estados mentales solamente, el experimentador percibe interna y externamente el mundo de los sueños. Él siente mientras duerme que el mundo de los sueños es completamente real.

Pravivikta (de Pra- diferenciado, y vivikta- de los objetos del estado), es aquello que se manifiesta en los sueños. Impresiones de objetos percibidos en el estado de vigilia. Los objetos percibidos en el estado de vigilia tienen una realidad externa común a todos los seres, mientras que los objetos percibidos en los sueños reviven las impresiones del estado de vigilia y tienen una realidad externa solamente para el que sueña. El estado

de consciencia por medio del cual estos objetos sutiles son percibidos se denomina **Antahprajna**, (consciencia hacia el interior; el experimentador está consciente solamente del mundo de los sueños) o percepción interna.

Las impresiones del estado de vigilia permanecen en la mente y son percibidas durante el sueño independientemente de los sentidos.

La mente es más interna que los sentidos. El que sueña es consciente de los estados mentales, que son las impresiones dejadas en la mente por el Jagrat Avastha previo, o estado de vigilia anterior y se denomina Antah-prajna.

Al aspecto microcósmico de Atman, en el estado sutil o mental, se le llama **Taijasa** y Su aspecto macrocósmico se conoce como **Hiranyagarbha**. De la misma forma que Virat es uno con Visva en el estado de vigilia, así mismo Taijasa es uno con Hiranyagarbha en el estado de sueño.

20. La historia del soñador Subhoda

“Subhoda nació en una familia Brahmin en la antigua capital de Indraprastha. Llevaba una vida pura, era el primero en el aprendizaje, era la encarnación de la piedad y la compasión. Tenía todas las virtudes que uno pudiera desear, era sumamente caritativo y tenía una mente enfocada hacia Dios. Era una personalidad divina, era Dios viviendo en la tierra, era un perfecto célibe.

Un buen día, Subhoda se dio un baño refrescante y tomó una suntuosa comida. Era mediodía en mitad del verano y hacía un día bochornoso. Se sintió agotado y se reclinó sobre unos almohadones, se sintió soñoliento, se durmió y comenzó a soñar. En su sueño, se convirtió en el hijo del rey de Kasi. Creció hasta tener 12 años. Su padre, el rey de Kasi, le educó en todos los Vidyas (conocimientos) adecuados para un príncipe. El príncipe recibió el nombre de Priyadarshi. El príncipe Priyadarshi pronto aprendió todas las artes, el manejo del arco, etc. El rey de Kasi preparó el matrimonio de su hijo en el momento adecuado. El príncipe Priyadarshi se instaló en el trono de su padre y el rey se retiró. Priyadarshi gobernó el país justa y sabiamente.

Un día el rey Priyadarshi salió en una expedición de caza con su séquito real. Tuvo muy buena caza. Se sintió extremadamente cansado. Su séquito había retrocedido y él se encontraba lejos de la comitiva real. Ató su caballo a un árbol y fue a una cabaña donde reclamó agua para beber. Una bella dama de hermosura igual a una ninfa celestial le trajo un vaso lleno de agua. El rey quedó encantado con la belleza de la mujer y quiso casarse con ella. El padre de la mujer también estuvo de acuerdo con la condición de que él permaneciera con ellos y dio la mitad de su riqueza a cambio. El rey estuvo de acuerdo con ello.

El rey llevó a su esposa recién casada a su reino. Resultó que ella era una mujer mezquina y maltrataba a todo el mundo. Ella llevó al rey de forma malvada por caminos a los que el rey no estaba acostumbrado en absoluto. Él llevó entonces una vida muy disipada y llegó a ser muy impopular en su país. Todo el mundo le tenía antipatía porque nunca se preocupaba por el bienestar de su pueblo. Todo el día y la noche estaba ocupado con la compañía de su nueva y malvada reina. Tuvo muchos hijos e hijas con su nueva esposa y llevó una vida vil y despreciable en compañía de ella.

Una noche el rey Priyadarshi se retiró a sus aposentos, tras un largo día de disipación y goces mundanos. Se tumbó pronto encima de la cama y se hundió en un profundo sueño. El rey Priyadarshi soñó que se moría y que la gente estaba llevando su cadáver. Entonces él se encontró que renacía en la casa de un Bania. El Bania era un vendedor de vino. Así que él también tomó la misma profesión y llevó la vida de un vendedor de vino toda su vida. Un día bebió mucho vino. Entonces cayó en el profundo sopor de la borrachera. En ese estado soñó que nacía como un Sudra en el país de Usinara. Sirvió al rey de Usinara como un guardián estable. Toda la vida estuvo cuidando a los caballos. Una noche soñó que nacía como un Chandala y que llevaba una vida como intocable. Un día fue al bosque para recoger combustible. Entonces fue atacado por un tigre. Chilló y se despertó, descubriendo que volvía a ser Subhoda, el Brahmin reclinado sobre los almohadones.

Al despertar, Subhoda percibió claramente, como si fuera hoy, sus diversas vidas como el rey Priyadarshi, como el hijo del Bania, como un Sudra y como un Chandala. Vivió varias vidas. Todas éstas las experimentó en el transcurso de un solo sueño”.

¡Oh, hombre! Tú eres como Subhoda. Del mismo modo que Subhoda chilló cuando el tigre le atacaba, tú también estás ahora bajo la dolorosa agonía de tu vida actual. Encuentras en todas partes egoísmo, miseria, guerra y calamidades. No hay alimentos para comer. No hay paz mental. Estás enredado en las redes de Maya y Tamas. Eres perezoso y soñoliento. Algunas veces estás harto de la vida. En ocasiones incluso piensas en suicidarte cuando te enfrentas a situaciones de sufrimiento

agudo en tu vida pública o privada. Encuentras tus ambiciones hechas pedazos. Tropiezas con malas compañías. Desperdicias tu juventud y tu vida. Tienes deseos interminables.

Amigo, dime con franqueza: “¿Cuánto tiempo quieres seguir en este estado de miserable ignorancia y sufrimiento?” ¡Despiértate! ¡Rompe tus cadenas! ¡Conviértete en un Yogui!

Tú no eres ese cuerpo físico. No tienes nada que ver con el sufrimiento. Sacúdete ese letargo de encima. Abre los ojos. ¡Ya Basta de ese largo sueño! ¡Despiértate! ¡Despiértate a la Realidad! ¡Ahora es Brahmanuhurtha, el amanecer de un glorioso futuro!

No duermas más. Identifícate con el verdadero espíritu dentro de ti. Así no estarás más tiempo atormentado por el dolor y la desdicha.

Sube por la escalera del Yoga. Sigue las instrucciones de los antiguos profetas y sabios. Practica Namasmara (repetir el nombre de Dios). Abandona la vanidad. Se sencillo y humilde. Lleva una vida de pureza, bondad y nobleza. ¡Brillarás como un dinámico Yogui!

¡Ojala que lleves la luz, la alegría y la paz a Todo el mundo! ¡Ojala que te vuelvas Inmortal!

21. El sueño del Raja Janaka

“El raja Janaka gobernó el país de Videha. Una vez estaba reclinado en un sofá. Era un mediodía del caluroso mes de Junio. Dio una breve cabezada durante unos segundos. Soñó que un rey rival con un gran ejército había invadido su país y que mataba a sus soldados y ministros. Entonces, le sacaron fuera de su palacio descalzo y desnudo.

Janaka se encontró vagando por la jungla. Estaba sediento y hambriento. Llegó a un pequeño pueblo donde se puso a mendigar para poder comer. Pero nadie prestó atención a sus súplicas. Logró llegar a un lugar donde algunas personas estaban distribuyendo comida para los mendigos. Cada mendigo tenía un cuenco de barro para recibir una ración de sopa de arroz. Janaka no tenía ningún cuenco y le dijeron que volviera cuando tuviera un cuenco. Fue a buscar una vasija. Pidió a otros mendigos que le prestaran un cuenco, pero ninguno quería compartir su cuenco. Al fin, Janaka encontró el trozo roto de un cuenco. Entonces corrió al lugar donde se estaba distribuyendo la sopa de arroz. Pero se encontró con que toda la comida ya se había repartido.

El rajá Janaka estaba cansadísimo debido al largo viaje, al hambre y la sed, y al calor del verano. Se tumbó en el suelo cerca de una hoguera donde se estaba cocinando algo de comida. Allí alguien se apiadó de Janaka y le dio un poco de sopa de arroz que encontró en el fondo de un cuenco, Janaka lo tomó con una inmensa alegría y justo en el momento en que se lo llevaba a los labios, dos toros grandes cayeron sobre él mientras luchaban entre sí. El cuenco se rompió en pedazos. Entonces, el rajá se despertó lleno de miedo.

Janaka estaba temblando convulsivamente. Estaba ante un gran dilema: ¿cual de los dos estados era real?

Durante todo el tiempo que estuvo soñando, nunca pensó que lo que estaba viviendo fuera una ilusión, ni que la desdicha del hambre y la sed y los otros problemas que padecía fueran irreales.

La reina preguntó a Janaka, "¡Oh, Señor! ¿Qué te pasa?" Las únicas palabras que Janaka dijo fueron: "¿Qué es real, esto o aquello?" Desde aquel momento, dejó todo su trabajo y se volvió silencioso. Él no pronunció ninguna palabra más que las indicadas antes.

Los ministros pensaron que Janaka estaba padeciendo algún tipo de enfermedad. Anunciaron que quien quiera que curara al rajá sería recompensado generosamente y que a aquellos que fallaran en curar al raja sufrirían prisión para el resto de su vida. Grandes médicos y especialistas empezaron a llegar en tropel y probaron suerte, pero ninguno pudo responder a la pregunta del rajá. De esa forma, cientos de brahmines bien versados en la ciencia de la curación de enfermedades fueron encerrados en la prisión del estado.

Entre los prisioneros también estaba el padre del gran sabio Ashtavakra. Cuando Ashtavakra era un niño de tan solo diez años, su madre le dijo que su padre estaba preso porque había fallado en curar al rajá Janaka. En ese momento el niño fue a visitar a Janaka. Le preguntó al rajá si deseaba escuchar la solución de su pregunta con unas pocas palabras tal como se había planteado la pregunta, o enumerando todos los detalles de su experiencia durante el sueño, Janaka no quería tener que repetir su humillante sueño en presencia de una gran asamblea. Consintió en recibir una respuesta breve.

Ashtavakra entonces susurró al oído de Janaka: "Ni esto ni aquello es real". De repente el rajá Janaka se llenó de alegría. Su confusión fue suprimida.

El rajá Janaka preguntó entonces a Ashtavakra: "¿Qué es real?" Desde ese instante hubo un largo diálogo entre el rey y Ashtavakra. Y se transcribió en el bien conocido libro: "Ashtavakra Gita", que es sumamente útil para todos los buscadores de la Verdad."

22. Goudapadacharya¹⁶ y los sueños

Los expertos en la materia han destacado la irrealidad de todo lo que se ve en los sueños, por que todos esos objetos del sueño están situados dentro del cuerpo y existen en un espacio reducido.

Todas estas entidades u objetos, como montañas, elefantes, etc., se ven en los sueños solamente dentro del cuerpo del que sueña. Por lo tanto, no pueden ser reales.

Y debido a la brevedad del tiempo, es imposible para el que sueña salir fuera del cuerpo y percibir los objetos del sueño. Cuando el soñador se despierta, no se encuentra a sí mismo en el mismo lugar en el que estaba mientras estaba soñando.

No es cierto que todo lo que se ve en el sueño pueda situarse en un espacio limitado. Y un hombre durmiendo en el Este, muy a menudo se siente como si estuviera experimentando sueños en el Norte. Tan pronto como un hombre se queda dormido empieza a soñar con objetos, como si estuviera en un lugar alejado a cientos de millas de su cuerpo, distancia que sólo podría alcanzar después de un mes, aproximadamente, viajando en el estado de vigilia. Su viaje de ida y vuelta a semejante distancia del cuerpo, en tan solo medio día (una noche) no es un hecho. Por lo tanto, es irreal que él viajara fuera del cuerpo. Él sueña con un lugar, pero se despierta en otro lugar en donde se durmió la noche anterior.

Un hombre que se va a dormir por la noche siente como si estuviera viendo objetos con luz diurna y como si se encontrara con muchas personas a plena luz del día. Pero esos encuentros, al despertar, resultan ser falsos. Por lo tanto el sueño es una falsedad.

Sruti (escrituras sagradas de los Vedas) revelan sobre la imagen del estado de sueño, diciendo que: *"no hay carros de caballos"*, etc. Esta afirmación se basa en la razón.

Por otra parte, los diferentes objetos percibidos en el sueño son irreales incluso aunque se perciban como reales. Por la misma razón, los objetos percibidos durante el estado de vigilia son ilusorios. La naturaleza de los objetos no es diferente en el estado de vigilia y de sueño.

16. N. del T.: Goudapadacharya o el Guru Goudapada, fue un gran maestro de la escuela Advaita, cuyo discípulo Govinda Bhagawatpada fue a su vez el maestro de Sri Shankaracharya, quien revisó el hinduismo y abogó por la filosofía Advaita (No dualista) de Goudapadacharya.

La única diferencia está en la limitación del espacio conectado con el objeto. El hecho de ser visto es igualmente ilusorio en ambos estados.

Además, los estados de vigilia y sueño son lo mismo, puesto que los objetos percibidos en ambos estados son lo mismo. Eso que no existe en el principio y que tampoco existe en el final, es que necesariamente no existe tampoco en el medio. Así pues, los objetos que vemos son solamente ilusiones, aunque nosotros los consideramos reales, debido a nuestra ignorancia de la Realidad del Atman.

Los objetos usados como medio para algo, o con un propósito determinado en el estado de vigilia, son contradichos en el estado de sueño. En el estado de vigilia, un hombre come, bebe y apacigua su hambre y se libera de la sed. Pero cuando se va a dormir, se encuentra así mismo afligido en el sueño por el hambre y la sed, como si no hubiera comido ni bebido durante varios días. Y lo contrario también sucede y resulta ser verdad. Una persona que durante el sueño ha ingerido una gran comida y bebido abundantemente, se encuentra afligida por el hambre y la sed tan pronto como se despierta del sueño. Por lo tanto, demostramos la condición ilusoria de los objetos, tanto del estado de sueño como de la vigilia.

Los objetos percibidos durante el sueño se encuentran habitualmente dentro del estado de vigilia, y aquellos que no se encuentran en la vigilia deben su propia existencia a las condiciones peculiares o circunstancias específicas en las que su mente está funcionando en ese preciso momento. De igual modo en que Indra, etc., que reside en el cielo, tiene miles de ojos, etc., debido a su existencia en el cielo; así mismo hay características peculiares y anormales del que sueña debidas a condiciones especiales del estado de sueño. Todos estos objetos no son más que imaginaciones de su propia mente. Es igual que el caso de una persona en el estado de vigilia, que mientras va a otro país, ve en el viaje objetos que pertenecen a ese lugar. De igual forma en que la serpiente en la cuerda, y el espejismo en el desierto son irreales, y son meras imaginaciones mentales, así son de irreales los objetos de las experiencias de los estados del sueño y la vigilia.

Durante el estado de sueño, aquellos objetos que son meras modificaciones de la mente percibidas interiormente, son también ilusorios. Porque esos objetos internos se desvanecen en el momento en que son percibidos. Los objetos percibidos en el mundo exterior se consideran como reales. Análogamente, en el estado de vigilia, los objetos

conocidos como reales y las imaginaciones mentales deberían considerarse como irreales. Los objetos, tanto externos como internos, son meras creaciones de la mente, tanto si se ven en el sueño como en el estado de la vigilia.

23. Sri Nimbarkacharya¹⁷ y los sueños

Algunos sueños son indicativos de buena o mala suerte, pero es imposible que un individuo sueñe un buen o mal sueño conforme a su propia elección, dado en el momento actual permanecemos sujetos a nuestra esclavitud espiritual e ignoramos el futuro. El alma individual, en su estado de liberación, puede ciertamente ejercer su voluntad para crear visiones en los sueños, pero su poder, en el estado de esclavitud, permanece eclipsado por la voluntad superior del Alma Universal, que dirige sus acciones conforme a los méritos y deméritos de la conducta pasada de aquella; y la supresión de su poder se debe al estar su ser encerrado en un cuerpo encarnado.

Toda la creación en el sueño es el resultado de las acciones del Alma Universal. Como esa creación es de carácter extraordinario e irreal y no es ni verdadera, ni falsa, al completo, no puede ser desarrollada por el alma individual. El alma individual, en su actual estado de esclavitud, pendiente de alcanzar la realización y aunque con poderes creativos naturales, está limitada y condicionada. Por ello, sus poderes inherentes no pueden desplegarse por completo y no puede crear cosas extraordinarias en los sueños.

17. N. del T.: Sri Nimbarkacharya, fue un gran sabio, filósofo y santo hindú, hijo del asceta Aruna Muni de Vaiduryapattnam (en la ribera del Godavari), Andhra Pradesh (sur de la India) y de su piadosa mujer, Jayanti Devi. Nació en el siglo XI y fue el exponente de la escuela filosófica Dvaitadvaita (monismo dualista). Para más información véase: "La filosofía de Dvaitadvaita de Sri Nimbarka" del libro de Sri Swami Sivananda "Todo sobre el Hinduismo", y "Sri Nimbaraka" en "Vidas de Santos" del mismo autor.

De modo que el Alma Universal es la creadora de los sueños, y no el alma individual; pues si hubiera sido posible para ella dar forma a sus sueños, entonces no hubiera tenido nunca un mal sueño, sino que habría tenido siempre sueños propicios.

24. Un sueño de Chuang Tze

Chuang Tze¹⁸, un filósofo chino, soñó una vez que era una mariposa. Al despertar se dijo a sí mismo: “¿Ahora, soy un hombre soñando que es una mariposa, o soy una mariposa pensando que soy un hombre?”

“Una noche, mientras Chuang Tze yacía en su cama, soñó que era una mariposa,

Entonces al despertar se dijo:

Para resolver este problema ahora intentaré: ¿Soy un hombre, me he preguntado mucho tiempo o soy una mariposa que piensa que es Chuang?”

25. La clave de los sueños

I

Los sueños y la muerte son piedras angulares de todas las filosofías. El mundo de los sueños es totalmente diferente del mundo de la vigilia. Pero algunos hechos son sorprendentemente comunes en ambos estados.

18. N. del T.: Chuang Tze (369-286 a.C), también conocido como el Maestro Chuang (o Zhuang Zi), fue un gran filósofo taoísta originario de China. Escribió un libro que lleva su nombre, en el que señalaba que el bien sumo del ser humano es la armonía y la libertad, las cuales se alcanzan si uno sigue con espontaneidad la propia naturaleza universal (el Tao). Hay una edición en esta editorial.

1) A veces tenemos un sueño dentro de otro sueño.

2) Durante el sueño, en ocasiones somos conscientes del hecho de que estamos dormidos y soñando.

3) En los sueños, a menudo adoptamos un cuerpo que es el jefe del mundo de los sueños.

4) A veces nos sentimos indefensos ante los hechos acaecidos en el mundo de los sueños. Gritamos y lloramos, mientras soñamos, hasta el extremo de que el sistema fisiológico queda afectado.

De todos los hechos anteriores, derivados de la experiencia cotidiana, podemos extraer algunas conclusiones fácilmente aceptables:

a) Tanto la personalidad del sueño como la personalidad de la vigilia poseen procesos cognitivos, asociativos y afectivos.

b) En el manejo de los hechos del mundo del sueño, la razón funciona sujeta a las leyes del mundo del sueño, de la misma manera que está sujeta a las leyes de la física durante la vigilia. Puesto que las leyes de ambos mundos son muy diferentes entre sí, los resultados del funcionamiento de la razón deben ser necesariamente diferentes, por ejemplo: la razón ayuda al hombre a cruzar el océano, en el sueño, mediante el recurso de volar con su cuerpo por los aires. Nunca le sugeriría la misma cosa en el mundo físico. Semejante sugerencia pertenecería al reino de la imaginación en el mundo de la vigilia.

c) La introspección equilibra la personalidad en el estado de sueño.

d) Existe una interacción entre la personalidad del sueño y el yo psicológico del estado de vigilia, lo que a su vez afecta a ese sistema fisiológico.

e) En relación con la interacción precedente, debe observarse que es precisamente el material mental el que hace posible dicha interacción. Los hechos pertenecientes a ambos mundos, aunque son muy similares, no tienen una línea de continuidad, excepto a través del medio proporcionado por el material mental. De esta forma, por mucho que podamos saber sobre los hechos de esos mundos diferentes, existe una discontinuidad entre los dos mundos, a menos que hayamos encontrado el nexo de unión entre ellos, esto es: el material mental.

II

Cuando sueñas puedes contemplar los hechos que acontecen durante cincuenta años, en tan solo una hora de sueño. Realmente sientes que han pasado cincuenta años. ¿Qué es lo correcto, el periodo de una hora de la consciencia en el estado de vigilia, o los cincuenta años tiempo de la consciencia en el estado de sueño? Ambos son correctos. El estado de vigilia y el estado de sueño tienen la misma calidad en su naturaleza. Son iguales (Samana). La única diferencia es que el estado de vigilia es un largo sueño o Deergha Svapna.

En los sueños, los Samskaras de tus nacimientos previos, embutidos en tu Karana Sarira (cuerpo causal), adoptarán diversas formas y llegarán a ser las imágenes del sueño.

III

La diferencia entre el estado de vigilia y el de sueño consiste en esto: que en el estado de vigilia la mente depende de las impresiones externas, mientras que en el estado de sueño ella crea sus propias impresiones y se entretiene con ellas. Para ello, usa, desde luego, los materiales del estado de vigilia. Jagrat es solamente un estado de sueño de larga duración (Deergha Svapna).

Manorajya (actividad mental consistente en 'construir castillos en el aire'), recordar los hechos ocurridos o cosas vistas en los sueños, y recordar cosas ocurridas hace mucho tiempo en el estado de vigilia, son todas ellas Svapna Jagrat ('soñar despiertos' o soñar durante el estado de vigilia).

Cuando la mente entra en el meridiano Hita Nadi, el cual procede del corazón y rodea la gran membrana que lo envuelve, que es tan fino como el grosor de un cabello dividido en mil partes y que está relleno de la diminuta esencia multicolor de los colores blanco, amarillo, y rojo, entonces el alma individual o Jiva (ego) experimenta el estado de sueño (Svapna Avastha).

Cuando sueñas que eres un rey entonces experimentas placeres reales. Tan pronto como te despiertas todo lo soñado se desvanece. Pero no sufres por la pérdida porque sabes que las criaturas de los sueños son todas ellas falsas. Incluso en la consciencia de la vigilia, si estás bien

establecido en la idea de que el mundo es una falsa ilusión, entonces no sufrirías por la pérdida de dichos placeres materiales.

Cuando conoces el verdadero Tattva (Principio), o Brahman, la consciencia de vigilia también se convertirá en algo bastante falso, como un sueño. ¡Despierta y realízate, hijo mío!

Hay una diferencia inherente según el temperamento. Algunos tienen sueños pocas veces. Un Jnani que haya alcanzado el conocimiento del Ser no tendrá más sueños.

Durante el sueño puedes ver una luz espléndida y radiante. ¿De dónde procede esa luz? Del Atman. La luz que está presente en el sueño indica claramente que el Atman es autoluminiscente (Svayam Jyoti, Sva Prakasa).

Cuando está alterada por las impresiones producidas por los objetos externos, el alma individual (Jiva) ve los sueños.

En el estado de sueño, los sentidos físicos están en calma y absorbidos dentro de la mente. Entonces, la mente solo funciona de forma libre y desinhibida. Ella misma asume formas diversas: una abeja, una flor, una montaña, un elefante, un caballo, un río, etc. El que ve y lo visto son uno.

26. Los símbolos de los sueños y su significado

Abogado

Un sueño en el que eres un abogado indica que serás una persona importante en el futuro. Ganarás el reconocimiento universal.

Abundancia

Este no es un sueño favorable. Es indicativo de pobreza.

Accidente

Puede que las aflicciones personales sean inevitables. Pero pronto podrás suprimirlas de los problemas.

Acusación

Este es un signo de grandes problemas. Adquirirás riquezas mediante tus propios esfuerzos personales.

Adulterio

Los problemas se acercan. Tus planes pueden ser dinamitados. La desesperación te atrapará.

Agravios

Podría haber una disputa entre tú y la persona con la que haces negocios. Tenlo en cuenta y no seas descuidado en tus atenciones.

Agua

Esto indica el nacimiento de alguna persona.

Ahorcado

Si te ves ahorcado, es bueno para ti. Ascenderás socialmente y llegarás a ser rico.

Aprendizaje

Alcanzarás influencia y respeto. Es un buen augurio soñar que estás aprendiendo y adquiriendo conocimiento.

Ascenso

Un signo de éxito en todo lo que emprendas.

Asesinato

Soñar que has asesinado a alguien indica que vas a volverte muy malvado y miserable, vicioso y criminal.

Bancarrota

Este es un sueño de aviso para que no emprendas algo indeseable y perjudicial para ti mismo. Se cuidadoso en tus transacciones.

Barca

Navegar en barca o buque sobre aguas tranquilas es una señal afortunada. En cambio, navegar sobre aguas bravas es desafortunado. Caerse al agua indica un gran peligro.

Batalla

Soñar que estás en una batalla significa tener peleas serias con los vecinos o los amigos.

Bebé

Si estás cuidando un bebé, ello denota dolor y desgracia. Si ves a un bebé que está enfermo, significa que alguno de tus familiares morirá.

Belleza

Soñar que eres hermosa indica que te volverás fea con las enfermedades y que tendrás un cuerpo débil. Una belleza en aumento indica la muerte.

Boda

Esto significa que vas a presenciar un funeral. Soñar que estás casado indica que nunca te casarás. El matrimonio de personas enfermas indica su muerte.

Bordados

Aquellas personas que te quieren no son realmente sinceras contigo. Ellas te engañarán.

Buho

Indica enfermedad y pobreza, desgracias y penas. Después de soñar con un buho, uno no tendría que tener esperanzas de prosperidad en la vida.

Burro

Todas tus grandes dificultades, a pesar de las circunstancias desesperantes, terminarán con el éxito final, tras muchas luchas y sufrimiento.

Cadáver

La visión de un cadáver significa un compromiso apresurado e imprudente con el que serás infeliz.

Camello

Te topará con grandes cargas. Te encontrarás con grandes desastres. Pero lo soportarás con heroísmo.

Campos

Signo de una prosperidad muy grande. Pasear por unas praderas verdes indica una felicidad y riqueza muy grandes. Todo lo que sucede es bueno. Los campos quemados denotan pobreza.

Canciones

Este es un sueño al contrario. Indica llanto y dolor. Mucho sufrimiento.

Cárcel

Si sueñas que estás en la cárcel significa que prosperarás en la vida. Este es un sueño al contrario.

Cena

Si estás cenando, pronostica grandes dificultades donde te encuentres en necesidad de comer. Estarás inquieto. Algunos enemigos tratarán de perjudicar tu carácter. Deberías ser cuidadoso con aquellos en quienes confías.

Cerdos

Esto indica una mezcla de buena y mala suerte. Tendrás grandes problemas pero los superarás con éxito. Hay muchos enemigos, pero habrá algunos que te ayudarán.

Ciego

Soñar con los ciegos es una señal de que no tendrás verdaderos amigos.

Cielo

El resto de tu vida será feliz espiritualmente, y tendrás una muerte pacífica.

Cuervo

Esto indica una penosa ceremonia de funeral.

Chica (soltera)

Exito y buenos augurios vendrán hacia ti. Tus esperanzas serán colmadas.

Chinche, Bicho

Esto indica una enfermedad segura. Muchos enemigos están planeando hacerte daño.

Demonio

Va siendo hora de que te mejores personalmente. Puede que te sucedan grandes males. Debes empeñarte en ser virtuoso.

Desierto

Viajar a través del desierto muestra lo inevitable de un viaje largo y tedioso. Si aparece acompañado del amanecer indica un viaje con éxito.

Dinero

Recibir dinero en un sueño denota prosperidad terrenal. Donarlo indica la habilidad de dar limosna.

Dios

Éste es un sueño poco común que poca gente tiene. Indica un gran éxito y elevación espiritual.

Eclipse

Las esperanzas se oscurecerán. La muerte está cerca. Llegó el momento de poner fin a los placeres. No sirve para nada idolatrar a la esposa, porque la vida está llegando a su fin. El amigo es un traidor. Cualquier expectativa será infructuosa.

Elefante

Buena salud, éxito, fuerza, prosperidad e inteligencia.

Embarcación

Si tienes un barco de tu propiedad navegando por el mar, indica un aumento de tus bienes. Un barco sacudido en el océano y a punto de naufragar significa un desastre en la vida.

Enfado

La persona con la que estás enfadado es tu mejor amigo.

Enfermedad

Si una persona enferma, sueña con la enfermedad, significa que se recuperará de ella. Para jóvenes es un aviso de relaciones negativas y de falta de moderación.

Enfermo

Sonar que estás enfermo indica que serás víctima de alguna tentación, y si no consigieras resistirla ella perjudicaría tu carácter.

Extremidades

La rotura de cualquier miembro indica la ruptura de un voto matrimonial.

Fantasma

Este es un presagio muy malo. Las dificultades serán arrolladoras. Unos enemigos terribles te dominarán.

Flores

Recoger flores bonitas es un signo de prosperidad. Serás muy afortunado en todas tus empresas.

Fuego

Buena salud y una gran felicidad, buenas relaciones y amigos cariñosos.

Ganado (bovino)

Llegarás a ser rico y afortunado. Ganado negro y con grandes cuernos denota enemigos con intenciones violentas.

Gato

Este es un mal sueño. Indica traición y fraude. Matar un gato significa descubrir a los enemigos.

Gigante

Encontrarás grandes dificultades. Pero enfréntate a ellas con coraje. Entonces se desvanecerán. Este sueño indica que tendrás un enemigo de lo más espantoso.

Hambruna

Prosperidad nacional y bienestar individual. Mucho disfrute. Es un ejemplo de un sueño al contrario.

Heridas

Si alguien te hiere, significa que hay enemigos que quieren destruirte ¡Ten cuidado con ellos! Sería deseable cambiar de localidad.

Hijos

véase Parto.

Hogar

Soñar con una vida hogareña al comienzo de la pubertad indica buena salud y prosperidad. Es un buen signo de desarrollo.

Infierno

Habrás sufrimiento corporal y también agonía mental. Señal de grandes sufrimientos debido a enemigos, muerte de parientes, etc.

Inundaciones

Operaciones comerciales con éxito, viajes seguros para los comerciantes. Pero para personas corrientes indica mala salud y circunstancias desfavorables.

Joven

Soñar con personas jóvenes indica diversión. Si eres joven, entonces indicaría tu enfermedad. Puede que mueras rápidamente

Lámpara

Se trata de un sueño muy favorable. Augura una vida muy feliz y una familia pacífica. Este sueño es siempre una buena señal.

León

Este sueño significa grandeza, elevación y honor. Llegarás a ser muy importante entre los hombres, te volverás muy poderoso y feliz.

Lepra

Soñar que tienes la lepra indica siempre una desgracia futura muy grande. Quizás hayas cometido algún crimen para ser castigado severamente por la justicia. Tendrás muchos enemigos.

Libros

Soñar con libros es una señal de buen augurio. Tu vida futura será muy agradable. Las mujeres que sueñan con libros tendrán un hijo eminente en los estudios.

Luz

Soñar con luces es muy bueno. Denota riquezas y honores.

Lluvia

Esto pronostica dificultades especialmente cuando se trata de lluvia fuerte y tormentosa. Una lluvia suave es un buen sueño que indica una vida tranquila y feliz.

Madre

Si sueñas que ves a tu madre y que conversas con ella, significa que tendrás prosperidad en la vida. Soñar que has perdido a tu madre indicaría su enfermedad.

Mantequilla

Un buen sueño. Alegría y banquetes. Los sufrimientos terminan pronto.

Marido

Tu deseo no te será concedido. Si te enamoras del marido de otra mujer significa que te estás volviendo maliciosa.

Muerte

Significa una larga vida. Pero para una persona enferma que sueñe con la muerte indicaría un resultado positivo.

Néctar

Beber néctar en un sueño significa que tendrás riquezas y prosperidad. Estarás más allá de tus propias expectativas. Te casarás con alguna persona admirable y vivirás en un gran estado.

Novia, Novio

Este sueño es desafortunado. Indica aflicción y disgusto. Llorarás la muerte de algún pariente.

Nubes

Las nubes oscuras indican que habrá que pasar grandes penas. Pero ellas pasarán si las nubes están en movimiento o se están deshaciendo.

Océano

El estado de la vida será tal como se haya percibido el océano durante el sueño, a saber: una vida en calma y apacible cuando el océano esté tranquilo, y una vida problemática cuando el océano esté tormentoso, etc.

Padre

Padre te ama. Si el padre está muerto es un señal de aflicción.

Pájaros

Ver volar pájaros es algo muy desafortunado. Significa tener dolorosos contratiempos en algunas circunstancias. Las personas pobres podrían estar mejor especialmente si oyen cantar a los pájaros.

Palacio

Vivir en un palacio es un buen augurio. Serás elevado a un estado de riqueza y dignidad.

Pan

Tendrás éxito en tus empeños con los negocios mundanos. Comer un pan bueno indica buena salud y larga vida. El pan quemado es un signo de un entierro y por ello es una mala señal.

Paraíso

Éste es un sueño muy bueno. Esperanza de inmortalidad y entrada en el Paraíso. Cesación de las penas. Una vida feliz y saludable.

Parto

Para una mujer soltera, soñar con dar a luz hijos, es indicativo de una inevitable falta de castidad. Para una mujer casada indicará un feliz parto.

Peleas

Riñas familiares. Incomprensión entre los amantes, separación temporal o definitiva. Un mal sueño para los comerciantes, soldados y marineros.

Pesadilla

Eres guiado por personas necias. Ten cuidado con tales personas.

Picores

Este es un sueño desafortunado. Denota muchas dificultades y problemas. Serás infeliz.

Prisión

Este es un sueño al contrario. Significa libertad y felicidad.

Ranas

Estas criaturas no son peligrosas. Por lo tanto, este sueño no es desfavorable. Significa éxito.

Rey

Aparecer ante un rey amistoso es un signo de gran éxito, y ante un rey cruel sería una señal muy desfavorable.

Río

Un río de aguas bravas, o rápido, turbulento, con fuertes corrientes, significa grandes problemas y dificultades en la vida. Pero un río tranquilo, con su superficie cristalina, predice felicidad y amor.

Ruidos

Soñar con oír ruidos indica riñas familiares y muchas desgracias en la vida.

Serpientes

Tienes astutos y peligrosos enemigos que perjudicarán tu carácter y tu vida.

Soltero

Soñar con un soltero te indica que pronto encontrarás a un amigo.

Terremoto

Esto anuncia que surgirán grandes dificultades, pérdidas en los negocios, aflicciones y separación. Los lazos familiares se romperán por peleas a muerte en la familia y miedo en todas partes, dolores que parten el corazón y desastres por todas partes.

Trabajo

Si sueñas que te han despedido del trabajo significa que morirás o perderás todos tus bienes. Este es un sueño muy malo para todas las personas.

Trueno

Gran peligro en vida. Algunos amigos fieles te abandonarán. Escuchar un trueno a lo lejos, en el sueño, significa que superarás las dificultades.

Tumba

Algún amigo o pariente morirá. La recuperación de una enfermedad será dudosa.

Vaca

Ordeñar una vaca es un signo de riquezas. Ser perseguido por una vaca indica un enemigo inesperado.

Viaje

Esto indica que habrá un gran cambio en las condiciones y circunstancias. Un buen viaje significa buenas condiciones y un mal viaje con problemas indica una mala vida.

Volcán

Peleas y desacuerdos en la vida.

Glosario de términos en sánscrito

elaborado por el grupo de traductores de la obra de Swami Sivananda

Abhimani: consciencia de sí. Abhimana significa: apego centrado en el ego.

Adhyatma-Vidya: conocimiento del Yo (sea el yo individual o el Yo Supremo).

Acharya / Acharia: Maestro.

Adrishta: el Destino

Advaita: No dualista (monista), escuela interpretativa de los Vedas, fundada por el sabio y erudito hindú Sankara (s. VIII), también conocido por Sankaracharya.

Ahamkara: ego (véase buddhi).

Ajnana: ignorancia.

Ajnana sharira: o cuerpo causal, donde residen los Samskaras.

Ajnani: contrario a Jnani. Persona con mente mundana.

Akasa / Akasha: el éter, el espacio, o quinto elemento del mundo material para los hindúes.

Antahkarana: el instrumento interno, compuesto por el intelecto (buddhi), la mente (manas), el subconsciente (chitta) y el ego (ahamkara).

Antah-Prajna: la consciencia interna o conocimiento interno del sí mismo.

Apana: uno de los cinco Prana(s) mayores, corresponde a la manifestación descendente del prana, está situado sobre el ano, y controla las funciones excretoras del cuerpo.

Atma: alma, alma individual. Jiva.

Atman: el Alma Suprema o Brahman, o Consciencia pura, el Ser.

Avidya: ignorancia, ceguera espiritual, ilusión, conocimiento erróneo.

Bania: mercader, comerciante.

Bhagavan: El Señor, Narayana, Hari. Título también usado para referirse a un rey, o un dios.

Bhagavad-Gita: literalmente "El canto del Señor". Es un poema sánscrito compuesto por 701 versos y dividido en 18 capítulos. Se considera una de las escrituras sagradas hindúes más importantes y es clave en el estudio de Yoga. Está incluido en el Libro VI del gran poema épico Mahabharata. Fue escrito en forma de diálogo entre la encarnación del dios Krishna y un héroe humano, el príncipe Arjuna.

Brahmamuhurtha: el amanecer, las primeras horas de la mañana, que son las más adecuadas para la meditación.

Brahman: el Espíritu Supremo, La Realidad Absoluta que es una, indivisible, infinita y eterna, el Ser Supremo, la causa del universo, el espíritu universal. El Todo. La verdad proclamada en los Upanishads: Existencia, Sabiduría, Dicha Absoluta y Consciencia Pura.

Brahmana: 1. Una parte de los Veda, en donde se expone en sánscrito los rituales que practican los sacerdotes y los mitos que los sustentan (hinduismo),

2. Noble raza original progenitora de la humanidad,

3. Sinónimo de Brahmin, casta superior de la India compuesta principalmente por sacerdotes, filósofos, académicos.

Brahmin: individuo perteneciente a la más elevada casta de la India, entre los que se encontraban los sacerdotes y doctores.

Bri. Up.: abreviatura de la Brihadaraanyaka Upanishad.

Buddhi: el intelecto, uno de los cuatro elementos del instrumento interno, junto con la mente (manas), el subconsciente (chitta) y el ego (ahamkara).

Chandala: paria, casta intocable de la India.

Chh. Up.: abreviatura de la Chaandogya Upanishad.

Chaturyuga (Caturyuga): un ciclo de cuatro Yuga-s. La milésima parte de un Kalpa, esto es un periodo de 4.320.000 años.

Chitta: mente subconsciente; material de la mente.

Deergha / Dirgha: largo, que dura mucho tiempo.

Deha: cuerpo físico.

Dehi: Atman o alma suprema.

Deva: un dios o ángel, ser celestial.

Devi: femenino de Deva. La divinidad en su aspecto femenino.

Guna: cualidad o elemento constituyente de la naturaleza (Prakriti). Puede ser de tres tipos: Sattva, Rajas y Tamas.

Guru: maestro o preceptor espiritual.

Hiranyagarbha: literalmente significa "nacido de un huevo de oro", primer nacido. Consciencia cósmica. Alma primitiva de todo.

Hitanadi / Hita nadi: delgadísimo nadi que está localizado en la garganta.

Indra: dios de la mitología védica, al que los Vedas dedicaron muchos himnos. Representa el dios del cielo, con poder sobre el sol, las lluvias y la batalla. Gran enemigo de los demonios.

Isvara (Ishvara, Ishwara): el Dios Supremo. El Ser Supremo, señor y gobernador de todo el universo. Brahman filtrado a través de los Upadhi-s (limitaciones de la percepción y cognición humanas).

Jagrat: véase Jagrat.

Jagat: el mundo, universo, manifestación cósmica.

Jagrat Oagarat): estado de vigilia o despierto. El mundo de la vigilia.

Jagrat Avastha: la consciencia que experimenta el estado de vigilia.

Jiva: ser viviente, el alma individual con ego, la consciencia individual.

Jivanmukta [jivan-mukta]: persona que durante su vida logra liberarse mediante el verdadero conocimiento del Espíritu Supremo.

Jnana (Jñana): sabiduría, conocimiento auténtico.

Jnani (Jñani): sabio, persona sabia o estudiosa de lo espiritual.

Jyoti: luz, iluminación, luminosidad, refulgencia.

Kalpa: periodo védico de 4.320.000.000 de años, o 4.320 millones de años.

Kama: el deseo o la imaginación.

Karana Sarira: cuerpo causal (uno de los tres estudiados en Yoga).

Karma: acción y su efecto. Cadena de acciones y sus efectos. Ley de la acción y la reacción o de la causa y efecto.

Kathakas: estudiosos o seguidores del Katha Upanishad.

Katha Up.: Katha Upanishad

Kosha: envolturas, en Yoga se considera que existen cinco: la envoltura física (Annamaya kosha), la energética (Pranamaya kosha), la mental (Manomaya kosha), la intelectual (Vijñanamaya kosha) y la envoltura de dicha (Anandamaya kosha).

Maharaj: título honorífico usado en la India, significa Grande.

Maharani: femenino de Maharaj.

Maha-Raja: Gran raja; príncipe; título de la nobleza en la India; denota poder y riqueza.

Manas: la mente, la facultad de pensar.

Manorajya: actividad mental rajásica como 'construir castillos en el aire' o 'hacer castillos de arena'. Actividad desordenada de la mente, que produce pensamientos encadenados de tipo fantasioso.

Mantra: sonido sagrado en sánscrito, de duración variable (desde una sílaba a varias estrofas), y significado profundo, p.e. Om.

Maya: el mundo material, sus objetos, lo ilusorio, aparente e irreal.

Moksha: la libertad absoluta, o la liberación en vida lograda al convertirse en un Jivanmukta.

Mukta: véase Jivanmukta.

Nadi: nervio del cuerpo astral (sutil) por el que fluye la energía vital. Equivale a los meridianos de acupuntura descritos también en la medicina tradicional china.

Namasmarana: repetir el nombre de Dios. Literalmente significa conmemorar el nombre de Dios ('naama-smarana').

Paramartha Satta: la Verdad Absoluta o Brahman.

Paramarthika-Satta: la Realidad Absoluta. El estado de Turiya. Brahman.

Prajna: consciencia 'dormida' en el estado de sueño profundo (sin sueños), también la persona en dicho estado.

Prakriti: la naturaleza, la materia, la fuente del mundo material que consta de tres cualidades o gunas: sattva, rajas y tamas.

Prana: fuerza o energía vital, respiración. Pese a que Prana es uno, adopta cinco grandes formas o tipos: Apaña, Samana, Prana. Udana y Vyana.

Pratibhasika-Satta: realidad aparente (p.e.: la experimentada durante el sueño).

Prashna: pregunta. Prashna-Upanishad, obra perteneciente al Atharva Veda que se divide en seis secciones que abordan las seis preguntas realizadas al sabio Pippalada por sus discípulos, sobre la vida, la Realización y el mantra Aum (Om).

Purana: mitos y leyendas hindúes. Conjunto de escritos en sánscrito sobre los tiempos antiguos, posteriores a los Veda, y que constituyen parte de la literatura sagrada del hinduismo. Tratar sobre la creación, destrucción y nueva creación del Universo (incluida la historia de la humanidad), la genealogía de los dioses y sabios.

Purusha: espíritu. El Ser Supremo; el Ser Trascendental.

Raja: título honorífico de la realeza hindú, similar a Real.

Rajas: la cualidad de movilidad, actividad o energía existente todas las cosas.

Ramanuja: filósofo hindú de la escuela Vaishnava, que abandonó la vida mundana para ser un asceta y dedicarse al estudio. Escribió comentarios sobre el Vedanta Sutra, el Brahma Sutra y el Bhagavad-Gita.

Rupa: formas del mundo material, objeto del sentido de la vista.

Sadhana: práctica espiritual.

Sakha: texto interpretativo de la escuela Sakha sobre el Rig Veda. Literalmente significa: amigo, compañero.

Sakshi: silencioso testigo (el Yo)

Samadhi: estado de Superconsciencia, denominado en Yoga el cuarto estado de la consciencia, que trasciende los otros tres estados de vigilia, ensoñación y sueño profundo.

Samana: 1) un tipo de los cinco Prana(s) mayores, situado en la zona abdominal, sobre el ombligo, controla el funcionamiento del sistema digestivo. 2) Igual.

Samasthi: la suma de todos, el conjunto resultante de elementos similares.

Samsara: ciclo de nacimientos y muertes sucesivos (rueda de reencarnaciones).

Samskara: impresión sutil de vidas pasadas, profunda impresión mental causada por una experiencia pasada, un patrón mental o de comportamiento.

Sandhya: el estado intermedio o del sueño (estado entre la vigilia y el sueño profundo).

Sankalpa: pensamiento, imaginación; actividad mental (especialmente voluntad o deseos).

Sankara: uno de los nombres de Siva, literalmente significa "aportar bienestar eterno". Este nombre se utiliza también para referirse al maestro Sankaracharya.

Sankaracharya: filósofo hindú del siglo IX, y uno de los mayores representantes de la escuela Vedanta Advaita (No dualista). Fue fundador de la orden de los monjes "Swamis".

Sannyasin: monje asceta.

Sarira/ Sharira: cuerpo, 'vehículo'. En Yoga se estudia que el ser humano se compone de tres cuerpos: el cuerpo físico (Stula Sharira), el cuerpo astral (Linga Sharira o Sukshma Sharira), y el cuerpo causal (Karana Sharira).

Satchidananda: [Sat-Chid-Ananda] Existencia Absoluta, Conocimiento Absoluto y Dicha Absoluta.

Sattva: la cualidad de pureza, luminosidad y conocimiento de todo en la naturaleza.

Siddha: mago, persona con poderes paranormales.

Siva: el aspecto destructivo de la Divinidad, tercera persona de la Trinidad hindú, también el Señor Supremo.

Sri: título honorífico usado en la India, significa Señor.

Srishti: la creación.

Sruti: escrituras sagradas y antiguas, reveladas según el hinduismo (p.e. los Vedas).

Sudra (Shudra): casta más baja de la India, corresponde tradicionalmente a trabajadores y artesanos.

Sushupti: estado de sueño profundo (sin soñar).

Svapna: el sueño, o estado 'dormido-soñando'.

Svapna Avastha: la consciencia que experimenta el estado de sueño.

Svarooopa /Swarooopa /Svarup: naturaleza esencial de Brahman.

Taijasa: el sujeto que sueña o persona soñando, la consciencia que experimenta ese estado.

Tamas: la cualidad constituyente de la naturaleza relativa a la oscuridad, inercia e ignorancia.

Tattva: Brahman. Principio; el Principio Supremo.

Turiya: (1) el cuarto estado del alma y más elevado, estado de Superconsciencia que trasciende los otros tres estados de vigilia, sueño y sueño profundo, denominado también el estado de Samadhi continuo. (2) Estado en el que el yogui ve a Dios en todo y en todos.

Udana: uno de los 5 pranas mayores, localizado en la zona de la garganta, controla la ingesta de alimentos.

Upadhi: factor/es que limitan y condicionan la experiencia humana, como el cuerpo, los sentidos, la mente y el intelecto.

Upanishad: escrituras antiguas hindúes, son la parte filosófica de los Vedas, que tratan de la naturaleza del hombre, del universo, y de la unión del alma individual con el Alma Universal.

Las 15 principales Upanishad son:

Isha Upanishad, Kena Upanishad, Katha Upanishad, Prashna Upanishad, Mundaka Upanishad, Mandukya Upanishad, Aitareya Upanishad, Taittiriya Upanishad, Shwetashwata Upanishad, Chhandogya Upanishad, Kaushitaki-brahmana Upanishad, Mahanarayana Upanishad, Paingala Upanishad Jabala Upanishad, y Brihadaranyaka Upanishad.

Vasanas: impresiones mentales.

Veda /Veda-s: escrituras antiguas y reveladas, de los hindúes, en las que están incluidos los Upanishad y los Brahmana.

Vedantin: erudito en las escrituras de los Vedas.

Vichara: indagación sobre Brahman, reflexión y contemplación. Búsqueda de la verdad, preguntarse por lo que es verdaderamente real y por la esencia de todos los seres.

Vijnanamaya Kosha: intelecto.

Virat: el Macrocosmos, el Alma Universal, la forma universal infinita de Dios, la manifestación fenoménica del Todo Supremo.

Visva: persona en estado de vigilia que experimenta (o reconoce) los tres estados de consciencia (vigilia, sueño, sueño profundo).

Visvamitra: sabio sagrado de la antigüedad hinduista.

Viveka: discriminación, o discernimiento de lo que es permanente de lo perecedero.

Vyana: uno de los 5 Pranas mayores, impulsa la circulación sanguínea, se mueve a través de todo el cuerpo.

Vyasa: sabio hindú al que se atribuye la recopilación escrita de los Veda(s), así como una recopilación del poema épico Mahabharata, del que forma parte el Bhagavad-Gita.

Vyasthi: único, sencillo, simple, individual.

Vyavaharika-Satta: realidad relativa o mundana (p.e.: la experimentada durante la vigilia).

Yoga:

1) Del sánscrito Yuj, unión.

2) Filosofía, ciencia, arte, devoción, forma de vida, práctica psicofísica y espiritual, que purifica el cuerpo, la mente y las emociones para descubrir el alma individual y unirla con el Alma universal.

3) Vida divina.

4) Según Sri Swami Sivananda, el Yoga integral consiste en la combinación equilibrada de cuatro tipos principales de Yoga: El Karma Yoga, el Bhakti Yoga, el Raja Yoga y el Jñana Yoga. Esto es, el yoga de la acción desinteresada, el yoga del amor divino, el yoga del control del cuerpo y la mente, y el yoga del conocimiento del Ser.

Yogui: persona que practica Yoga.

[sobre el libro original]
Este es un libro de:
Ediciones Librería Argentina
Andrés Mellado, 46
Tel 91 543 47 81
28015 Madrid
España
www.libreriaargentina.com

IMPRESO EN ESPAÑA



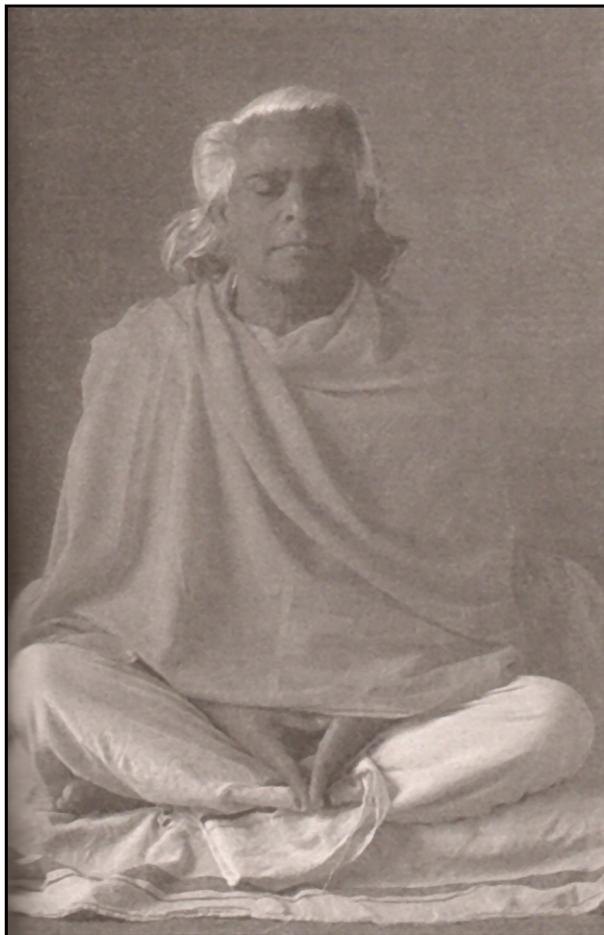
Swami Sivananda nació el 8 de septiembre de 1887 en Tamil Nadu, un estado del sur de la India, en una familia ilustre de Brahmines. Entre sus antepasados destacan la grandes figuras espirituales de Sri Appayya Dikshitar y Sri Sundara Swamigal. Realizó brillantes estudios de medicina, durante los cuales se puso de manifiesto su profundo deseo de aliviar el sufrimiento de los enfermos, lo que le llevó a fundar una revista de salud que denominó "Ambrosía". Sus cualidades le llevaron pronto a Malaysia en donde ejerció la medicina durante diez años. Todo el mundo le apreciaba por sus cualidades de médico, su compasión y su naturaleza espiritual. Enfrentado al sufrimiento interminable de los hombres, el médico compasivo se marcó la misión de transformar el corazón del hombre, a fin de cambiar su vida entera. Al igual que Bhudda, renunció al confort de una vida familiar y a las oportunidades de una vida prometedora. Regresó a la India para llevar allí una vida de

monje, todo el tiempo en constante meditación sobre Dios y reflexionando sobre los problemas eternos del hombre.

Tras un largo peregrinaje, se estableció en Rishikesh (en 1924), donde fue iniciado en la orden monástica sagrada de los Sannyasins. Pasó los 7 años siguientes en completa soledad meditando intensamente y practicando una ascesis rigurosísima. Por periodos recorría la India para comunicar el mensaje de la vida divina, de la adoración de Dios y del servicio desinteresado. A su alrededor, en Rishikesh, se desarrolló un Ashram. En 1936 se creó la "Divine Life Society" y en 1948, la "Yoga Vedanta Forest Academy". El eje central de la misión de Swami Sivananda era la difusión del conocimiento espiritual y la formación de alumnos espirituales. En tal óptica, emprendió en 1950 un recorrido de toda la India, así como de Sri Lanka. En 1953, organizó en Rishikesh un seminario mundial de las religiones. El 8 de septiembre de 1963 alcanzó el Mahasamadhi. Swami Sivananda ha resumido así el mensaje de la vida divina:

"Sirve, ama, da, purifícate, medita y realízate. Se bueno, haz el bien, se amable y compasivo. Pregúntate: "¿Quién soy yo?" "Conoce el ser y se libre".

Este es el Yoga Integral que Swami Sivananda ha transmitido, por medio de sus trescientos libros a través del mundo entero. En este mensaje se funda la práctica del Yoga en Occidente.



Swami Vishnu-devananda nació en 1927, en Kerala, al sur de la India. En 1947, entró en el Ashram Sivananda de Rishikesh, donde vivió al lado de su Maestro hasta 1957. Swami Sivananda era capaz de descubrir las cualidades de sus alumnos y reconoció inmediatamente en el joven Swami Vishnu-devananda un don especial para el Hatha Yoga. En 1949, le nombró profesor principal de Hatha Yoga en la Yoga Vedanta Forest Academy.

Swami Vishnu-devananda pronto dominó las técnicas avanzadas y difíciles del Yoga, como el Pranayama, los Mudras, Bandhas y Kriyas. Él solía decir: “Mi Maestro me tocó y me abrió el tercer ojo. Estos conocimientos proceden de mis vidas pasadas”. En 1957, Swami Vishnu-devananda fue enviado a Occidente por su Maestro con estas palabras: “La gente te espera allí”. Su camino le condujo a Malaysia, Indonesia, Japón y finalmente, a América. Por todas partes encontró alumnos entusiasmados por el Yoga. En 1959, en Montreal, Canadá, abrió sus puertas el primer “Centro Yoga

Sivananda Vedanta” en Occidente, al que siguieron otros cuarenta (uno de ellos el Centro de Madrid).

Se fundaron Ashrams (Centros de Yoga y Meditación) en Canadá las Bahamas, Nueva York, California, la India Austria y Francia. Miles de personas de todas las edades y religiones han recibido la enseñanza del Yoga Integral y unas veinte mil personas poseen el diploma con el título de Profesor de Yoga, creado por Swami Vishnu-devananda. Swami Vishnu-devananda es el autor del “Gran Libro del Yoga”, primera obra suya considerada como la guía clásica del Hatha Yoga. Sus otros libros son: “Meditación y Mantras” y “Yoga, una guía para su práctica”. Además de su labor de enseñanza del Yoga, Swami Vishnu-devananda llevó a cabo numerosas misiones por la paz. Conocido por el nombre de “Swami volador”, sobrevoló con su “avión de la paz” muchas fronteras cerradas por problemas políticos y religiosos, como Belfast, el canal de Suez, Pakistán Occidental y el muro de Berlín. En 1969, Swami Vishnu-devananda creó la T.W.O. (True World Order: la Orden del mundo verdadero), organización cuyo objetivo es el desarrollo de la paz, la comprensión y la fraternidad entre las personas. En 1993, Swami Vishnu-devananda alcanzó el Mahasamadhi.

“Romped las fronteras interiores y las fronteras exteriores (creadas por las personas) también desaparecerán” (Swami Vishnu-devananda).

CENTROS Y ASHRAMS SIVANANDA EN EL MUNDO

ASHRAMS

Sivananda Ashram Yoga Camp

673, 8th Avenue
Val Morin
Quebec JOT 2R0
CANADA
TEL: +1.819.322.3226
FAX: +1.819.322.5876
E-MAIL: HQ@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Ranch

P.O. Box 195, BuddRoad
Woodbourne, NY 12788 U.S.A.
TEL: +1.845.436.6492
FAX: +1.845.434.1032
E-MAIL: YogaRanch@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Retreat

P.O. Box N7550
Paradise Island, Nassau
BAHAMAS
TEL: +1.242.363.2902
FAX: +1.242.363.3783
E-MAIL: Nassau@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta

Dhanwantari Ashram
P.O.Neyyar Dam
Thiruvananthapuram Dt.
Kerala. 695 572
INDIA
TEL: +91.471.2273.093
FAX: +91.471.2272.093
E-MAIL: YogaIndia@sivananda.org

Sivananda Ashram Yoga Farm

14651 Ballantree Lane, Comp. 8
Grass Valley, CA 95949
U.S.A.
TEL: +1.530.272.9322
FAX: +1.530.477.6054
USA: 1-800-469-9642
E-MAIL: YogaFarm@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta

Meenakshi Ashram
Kalloothu, Saramthangi Village
Vellayampatti P.O., Palamedu (via)
Vadiappatti Taluk, Madurai Dist.
625 503 Tamil Nadu
INDIA
TEL: +91.452. 209.0662
E-MAIL: madurai@sivananda.org

Sivananda Kutir

P.O. Netala, Uttara Kashi Dt
(near Siror Bridge)
Uttaranchal, Himalayas, 249 193. INDIA
tel +91.1374.222624/236296
fax +91.1374.224159
E-MAIL: himalayas@sivananda.org

Sivananda Yoga Retreat House

Bichlach 40
6370 Reith bei Kitzbuhel, Tyrol
AUSTRIA
TEL: +43.5356.67.404
FAX: +43.5356.67.4044
E-MAIL: tyrol@sivananda.net

Chateau du Yoga Sivananda

26 Impasse du Bignon
45170 Neuville aux bois
FRANCE
TEL: +33.2.38.91.88.82
FAX: +33.2.38.91.18.09
E-MAIL: Orleans@sivananda.org

CENTROS

Centro de Yoga Sivananda Vedanta

Calle Eraso 4
E-28028 Madrid, ESPAÑA
TEL: +34.91.361.5150
FAX: +34.91.361.5194
E-MAIL: madrid@sivananda.net

Asociación de Yoga Sivananda

Acevedo Diaz 1523
11200 Montevideo, URUGUAY
TEL: +598.2.401.09.29 / 401.66.85
FAX: +598.2.400.73.88
E-MAIL: Montevideo@sivananda.org

Centro Internacional de Yoga Sivananda

Sánchez de Bustamante
2372 (Barrio Norte) Capital federal
ARGENTINA
TEL: +54.11.4804-7813 +54.11.4805-4270
E-MAIL: buenosaires@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum

Prinz-Eugenstrasse 18
A-1040 Vienna, AUSTRIA
TEL: +43.1.586.3453
FAX: +43.1.587.1551
E-MAIL: Vienna@sivananda.org

Centro Yoga Vedanta Sivananda

Via Oreste Tommasini, 7
00162 Rome ITALY
TEL: +39 06 45496259
Cel: +39 347 4261345

Sivananda Yoga Vedanta Centre
5178 St Lawrence Blvd
Montreal, Quebec H2T 1R8, CANADA
TEL: +1.514.279.3545
FAX: +1.514.279.3527
E-MAIL: Montreal@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
77 Harbord Street
Toronto, Ontario M5S 1G4, CANADA
TEL: +1.416.966.9642
E-MAIL: Toronto@sivananda.org

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
140 Rue du Faubourg Sain Martin
75010 Paris, FRANCE
TEL: +33.1.40.26.77.49
FAX: +33.1.42.33.51.97
E-MAIL: Paris@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Steinheilstrasse 1
D-80333 Munich, GERMANY
TEL: +49.89.52.44.76
FAX: +49.89.52.91.28
E-MAIL: Munich@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Zentrum
Schmiljanstrasse 24
D-12161 Berlin, GERMANY
TEL: +49.30.8599.9799
FAX: +49.30.8599.9797
E-MAIL: Berlin@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta
Nataraja Centre
A-41 Kailash Colony
New Delhi 110 048, INDIA
TEL: +91.11.292 40869 / 292 30962[L1][L2]
E-MAIL: Delhi@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
House No.18, TC 36/1238
Subhash Nagar
Vallakkadavu PO, Perun thanni,
Trivandrum,
695 008, Kerala,
INDIA
TEL: +91.471.245.1398/ 245.0942
FAX: +91.471.246.5368
E-MAIL: Trivandrum@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
3/655 (Plot No. 131) Kaveri Nagar Kuppam Road
Kottivakkam, Chennai (Madras) 600 041
INDIA
TEL: +91.44.2451.1626/ 2451.2546
E-MAIL: Chennai@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Dwarka Centre
Swami Sivananda Marg. Sector 6
Dwarka, New Delhi, 75. INDIA
TEL: +91 64568526 45566 6015/ 6016
E-MAIL: Dwarka@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
Plot # 23, Dr Sathar Road
Anna Nagar, Madurai 625 025
Tamil Nadu, INDIA
TEL: +91.452.252.1170
FAX: +91.452.539.3445
E-MAIL: maduraicentre@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
6 Lateris St., Tel Aviv 64166, ISRAEL
TEL: +972.3.691.6793
FAX: +972.3.696.3939
E-MAIL: TelAviv@sivananda.org

Centre Sivananda de Yoga Vedanta
1 Rue des Minoteries
CH-1205 Geneva, SWITZERLAND
TEL: +41.22.328.03.28
FAX: +41.22.328.03.59
E-MAIL: Geneva@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
51 Felsham Road
London SW15 1AZ
UNITED KINGDOM
TEL: +44.20.8780.0160
FAX: +44.20.8780.0128
E-MAIL: London@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1246 Bryn Mawr
Chicago, IL 60660, USA
TEL: +1.773.878.7771
FAX: +1.773.878.7527
E-MAIL: Chicago@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Centre
243 West 24th Street
New York, NY 10011, USA
TEL: +1.212.255.4560
FAX: +1.212.727.7392
E-MAIL: NewYork@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
1200 Arguello Blvd
San Francisco, CA 94122, USA
TEL: +1.415.681.2731
FAX: +1.415.681.5162
E-MAIL: SanFrancisco@sivananda.org

Sivananda Yoga Vedanta Center
13325 Beach Avenue
Marina del Rey, CA 90292, USA
TEL: +1.310.822.9642
E-MAIL: LosAngeles@sivananda.org

Otros títulos de Swami Sivananda en esta editorial:

“Concentración y meditación”. 5a edición

El manual más completo sobre meditación del mercado. Desde los pasos previos, a los obstáculos y errores en la práctica. Para todos los niveles.

“Caminos Seguros para el éxito en la vida”.

1ª Edición en castellano, 15 Ediciones de la versión inglesa.

La felicidad, el éxito y el desarrollo espiritual, no tienen porqué ir separados.

“Srimad Bhagavad Gita”. 3ª Edición

Versión bilingüe: sánscrito-castellano y transliteración fonética. Con los sabios comentarios y explicaciones del autor y un glosario de términos.

“Bhagavad Gita”

Versión íntegra en castellano, con la traducción de Swami Sivananda, sin sus comentarios, para quienes no tienen tanto tiempo para leer la versión con los comentarios.

“El pensamiento y su poder”

Se convierte en un libro de cabecera para quien lo conoce. Trata sobre importancia trascendental del pensamiento en la vida de cada persona. Nos explica como funciona el pensamiento y como sacar el mejor partido a nuestros pensamientos.

“Iluminación”

Es una guía luminosa para todos los buscadores en el sendero espiritual. Todas las palabras y todas las frases de este maravilloso libro penetran directamente hasta el corazón de los lectores y tienen un mensaje para transformar sus vidas.

“Senda divina”

Una enciclopedia para adquirir beneficiosos consejos e informaciones sobre todos los aspectos importantes de la vida espiritual. Una fuente de inspiración diaria.

De otros autores del Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta Madrid:

Swami Durgananda:

“Los Yoga Sutras de Patanjali”

“Yoga@home”. (Una clase de yoga en CD, impartida por Gopala, para practicar en casa)

SRI SWAMI SIVANANDA

“La Filosofía de los Sueños”

DIGITALIZADO POR
«EL KUKULKAN DEL MAYAB»



E-MAIL
KukulkandelMayab@Gmail.Com

BLOG
<http://ciencia-solar.blogspot.com>

*Agradecemos a nuestro estimado
y gran amigo A.D.S.
Por darnos esta maravillosa obra
(y tantas obras)*

El Kukulkan del Mayab.

Otros títulos de
Ediciones Librería Argentina

Swami Sivananda:

"El pensamiento y su poder". 5° ed.

"Concentración y meditación". 5° ed.

"Camino seguros para el éxito en la vida
y en la realización de Dios".

"Bhagavad Guita" (Bilingüe) 3° ed.

"Bhagavad Guita" (bolsillo)

"Iluminación"

"Senda divina"

"La filosofía de los sueños".

Swami Durgananda:

"Los Yoga Sutras de Patanjali"

*Centro Internacional de Yoga Sivananda Vedanta de
Madrid:*

"Yoga@Home" (Una clase de yoga en C.D., impartida
por Gopala)

El análisis de los sueños y sus causas, realizado por los psicoanalistas, es defectuoso. Ellos sostienen que la causa que crea los sueños radica en los deseos reprimidos del sujeto que sueña. Si esto fuera así, ¿se podrían crear sueños a voluntad mediante la supresión de los deseos? No, no se puede hacer eso.

Dicen también que los deseos estimulan o ayudan a la creación de los sueños, pero no saben qué es lo que proporciona el material con el que se construyen los sueños, ni qué es lo que convierte a los deseos en expresiones concretas, permitiendo al que sueña ver sus propios deseos reprimidos, materializados en expresiones oníricas que aparecen ante sí como si fueran reales.

Los deseos sólo proporcionan el impulso y la mente crea el sueño a partir de los materiales suministrados por las experiencias producidas durante el estado de vigilia. Las criaturas de los sueños surgen desde el substrato de los Samskaras o impresiones de la mente subconsciente y de la mala digestión.

*A la persona que experimenta los tres estados de la consciencia, es decir, **Jagrat** o estado de vigilia, **Svapna** o estado de dormido soñando (sueño), y **Sushupti** o estado de sueño profundo (sin soñar), se la llama **Visva** en el estado de vigilia, **Taijasa** en el estado soñando y **Prajna** en el estado de sueño profundo.*

La auténtica verdad es que nadie duerme, sueña o se despierta, por que no existe realidad esencial en estos estados.

*Trascended los tres estados y descansad en el cuarto estado, **Turiya**, el estado de la eterna dicha absoluta de Brahman, **Satchidananda Svaroopaa**.*

LIBRERÍA ARGENTINA

ISBN 97884-85895-49-6



9 788485 895496