

CAPÍTULO X

SUEÑOS

Conciencia y actividad en el plano astral es una cosa, el recuerdo del cerebro de tal conciencia y actividad astrales es algo muy diferente. Recordar o no en el plano físico en manera alguna afecta la conciencia del astral, ni la capacidad de actuar, con perfecta facilidad y libertad. en cuerpo astral. En efecto, no sólo es posible, sino que es muy corriente que una persona actúe libre y útilmente en su cuerpo astral, durante el sueño del físico, y que al volver a éste no tenga el menor recuerdo del trabajo astral al cual ha estado dedicado.

La falta de continuidad de conciencia entre la vida física y la astral puede ser debida a falta de desenvolvimiento del cuerpo astral, o consecuencia de no poseer un puente etérico adecuado entre la materia de ambos cuerpos. El puente es un tejido de materia atómica tupidamente entretejida, por el cual pasan las vibraciones; este tejido es la causa del momento de inconsciencia que, como un velo, se interpone entre dormir y despertar. La única manera de recordar la vida astral con el cerebro físico es poseer un cuerpo astral suficientemente desarrollado, y haber despertado los Chakras etéricos, una de las funciones de los cuales es traer fuerzas del astral al etérico. Además, ha de estar en actividad el cuerpo pituitario, el cual enfoca las vibraciones astrales.

Algunas veces, al despertar, uno siente que ha experimentado algo de lo cual nada recuerda. El sentimiento indica que ha habido conciencia astral, aunque el cerebro no sea lo suficiente receptivo como para registrar el hecho. Otras veces, el hombre, en su cuerpo astral, consigue hacer una impresión momentánea en el doble etérico y en el cuerpo denso, lo cual da un recuerdo vívido de la experiencia astral. Esto se hace, a veces, deliberadamente cuando ocurre algo que la persona siente la necesidad de recordar en el mundo físico. Tal recuerdo, ordinariamente, se borra pronto y no se puede recuperar; los esfuerzos para recordarlo causan fuertes vibraciones en el cerebro físico, que se sobrepone a las delicadas vibraciones astrales y, en consecuencia, hacen más difícil recordarlas. Por otra parte, ciertas ocurrencias hacen tan vívida impresión en el cuerpo astral que llegan a grabarse en el cerebro físico por medio de una especie de repercusión.

En otros casos, una persona conseguirá grabar nuevos conocimientos en el cerebro físico, sin poder recordar dónde y cómo los ha adquirido. Casos como éstos ocurren a muchas personas; por ejemplo, se encuentra de pronto la solución de un problema, que antes parecía insoluble; o se aclara una cuestión antes obscura. Tales casos se pueden tomar como indicaciones de que avanza la organización y actuación del cuerpo astral, aunque el físico sea, todavía, sólo parcialmente receptivo.

En los casos en que el cerebro físico responde, se tienen sueños vívidos, razonables y coherentes, como ocurre, de tiempo en tiempo, a muchas personas.

A pocas personas les interesa, mientras se encuentran en cuerpo astral. que el cerebro físico recuerde o no; nueve de cada diez tienen pocas ganas de volver al cuerpo físico. Al volver del astral se sienten como constreñidos, como si estuvieran envueltos en una pesada y gruesa capa. La vida en el astral es tan gozosa que la física, en comparación, parece no ser vida. Muchos consideran el retorno diario al cuerpo físico como el retorno a la rutina del trabajo cotidiano. Por cierto que no sienten desagrado, pero no lo harían si no estuvieran obligados a ello.

Con el tiempo, como en el caso de personas altamente desarrolladas y avanzadas. se construye el puente etérico entre los mundos astral y físico, y entonces se establece perfecta continuidad de conciencia entre la actividad astral y la física. Para tales

personas, la vida deja de estar compuesta de días, que se recuerdan y noches de olvido; viene a ser, en cambio, en todo continuo, año tras año, de conciencia ininterrumpida.

Algunas veces, una persona, que normalmente no recuerda su vida astral, puede, sin intención, por accidente o por enfermedad, o también intencionalmente mediante ciertas prácticas, salvar el vacío entre la conciencia física y la astral, de manera que, desde ese momento, su conciencia será continua y el recuerdo de su actividad durante las horas de sueño será perfecto. Ahora que, naturalmente, antes de esto ha de haber desarrollado plena conciencia en el cuerpo astral. Lo repentino es meramente el acto de rasgar el velo entre el astral y el físico, no el desenvolvimiento del cuerpo astral.

La vida durante el sueño puede ser modificada considerablemente como consecuencia directa del desarrollo mental.

Todo impulso, enviado por la mente al cerebro físico, ha de pasar por el cuerpo astral; como la materia astral responde a las vibraciones mentales mucho mejor que la materia física, el efecto producido en el cuerpo astral es, en proporción, más pronunciado. De manera que cuando la persona ha adquirido el dominio de la mente, es decir, ha aprendido a dominar la acción del cerebro, a concentrarse, a pesar cuándo y cómo quiera, se producirá un cambio correspondiente en su vida astral; si trae el recuerdo de su actividad allí al cerebro físico, sus sueños serán vívidos, bien sostenidos, razonables y hasta instructivos.

En general, cuanto más entrenado esté el cerebro físico a responder a las vibraciones del cuerpo mental, más fácil es establecer el puente entre el sueño y el despertar. El cerebro ha de ser un instrumento más y más obediente del hombre bajo los impulsos de la voluntad.

Soñar ocurrencias corrientes no entorpece el trabajo astral, porque tales sueños ocurren en el cerebro físico, mientras el verdadero hombre está atendiendo a otros trabajos. No importa realmente lo que el cerebro físico haga, con tal que se mantenga libre de pensamientos indeseables.

Una vez iniciado un sueño, usualmente, no se puede cambiar el curso del mismo; pero la vida durante el sueño se puede regular indirectamente en medida considerable. Es especialmente importante que el último pensamiento, al quedar dormido, sea de índole noble y elevada, pues ello da la nota que determina en gran parte la naturaleza de los sueños que seguirán. Un pensamiento malo o impuro atrae influencias malas o impuras y criaturas del mismo carácter, que reaccionan contra los cuerpos astral y mental y tienden a despertar deseos bajos y terrenos.

Por otra parte, si la persona queda dormida con su pensamiento fijo en cosas elevadas y santas, automáticamente atraerá a su alrededor elementales creados por esfuerzos similares, de otros; en consecuencia, sus sueños serán elevados y puros.

Como en este libro tratamos principalmente del cuerpo astral y de los fenómenos estrechamente vinculados al mismo, no es necesario que nos ocupemos en detalle del tema algo, extenso de la conciencia de sueño. No obstante, a fin de mostrar la parte que desempeña el cuerpo astral mientras dormimos, será útil un muy breve delineamiento de los factores principales que concurren a producir los sueños. A los estudiantes que deseen hacer un estudio detallado de este tema se les recomienda el excelente libro de texto: "SUEÑOS", por C. W. Leadbeater, del cual hemos extractado los datos siguientes:

Los factores que intervienen en la producción de los sueños son:

1 - El cerebro físico inferior, con su semiconciencia infantil, y el hábito del mismo a expresar todo estímulo en forma pictórica.

2 - La parte etérica del cerebro. por la cual pasa una incesante procesión de cuadros sin conexión entre sí.

3 - El cuerpo astral, palpitante con turbulentas oleadas de deseo y de emoción.

4 - El Ego (en el cuerpo astral), el cual puede encontrarse en cualquier estado de conciencia, desde la insensibilidad casi completa. hasta el dominio absoluto de sus facultades.

Al dormirse la persona, el Ego se recoge más en sí mismo y deja que sus cuerpos. más libres que de costumbre, sigan su propio camino. Tales cuerpos son, en primer lugar, más susceptibles a las impresiones de afuera que en otros momentos; en segundo lugar, poseen conciencia propia muy rudimentaria. Por lo tanto. existe amplia razón para que se produzcan sueños, y para que el cerebro físico recuerde confusamente experiencias de los demás cuerpos durante el sueño.

Tales sueños confusos pueden ser debidos: 1 - A una serie de cuadros desconectados, e imposibles transformaciones, producidas por la acción automática, sin sentido, del cerebro físico inferior; 2-- A una corriente de pensamiento causal, venida por la parte etérica del cerebro; 3 - A la siempre inquieta oleada de deseo terreno, actuando por medio del cuerpo astral y, probablemente, estimulada por influencias astrales; 4 - A un intento imperfecto del Ego, todavía no desarrollado, a dramatizar; 5 - A la mezcla de varias de tales influencias o de todas ellas.

Vamos a describir brevemente los diversos elementos que entran en cada clase de estos sueños.

1 - Sueños del cerebro físico. Durante el sueño, el Ego cede, por un tiempo, el contralor del cerebro. El cuerpo físico posee un cierto grado de conciencia vaga propia; además está el conjunto de conciencia de las células individuales del mismo cuerpo. El dominio de la conciencia física sobre el cerebro es mucho más débil que el del Ego; en consecuencia, los cambios puramente físicos afectarán al cerebro en medida mucho mayor .

Ejemplos de tales cambios físicos son: irregularidad en la circulación de la sangre, indigestión, calor y frío, etc.

La vaga conciencia física posee ciertas peculiaridades, a saber: 1 - Es, en gran parte, automática. 2 - Es, al parecer, incapaz de captar una idea. salvo en la forma en que ella misma sea la actora; en consecuencia, todos los estímulos, provengan de dentro o de fuera, son inmediatamente traducidos en imágenes perceptibles. 3 - Es incapaz de captar ideas abstractas o recuerdos, como tales; sino que en seguida los transforma en percepciones imaginarias. 4- Toda dirección local de pensamiento deviene para ella un transporte especial real; por ejemplo, un pensamiento transeúnte sobre China, transportará instantáneamente la conciencia a la China. No tiene poder para juzgar el orden consecutivo, ni el valor ni la verdad objetiva de los cuadros que aparecen ante ella; los toma tal como los ve, y nunca se sorprende de lo que ocurre, por incongruente o absurdo que sea. 6 - Está sujeta al principio de asociación de ideas; en consecuencia, imágenes, sin otra conexión que el hecho de representar sucesos ocurridos cerca uno de otro en tiempo, se mezclarán en inextricable confusión.

7 - Es singularmente sensitiva a las más ligeras influencias externas, tales como sonidos y contactos. 8. - Magnífica y deforma tales influencias a un grado casi increíble. De manera que el cerebro físico es capaz de crear suficiente confusión y exageración como para que se le atribuyan muchos (aunque no todos) fenómenos de los sueños.

2- Sueños del cerebro etérico. El cerebro etérico es, durante el sueño del cuerpo, aun más sensible a las influencias de afuera, que durante la conciencia despierta ordinaria.

Mientras la mente está activa, tiene el cerebro ocupado, de manera que éste es prácticamente impenetrable a los continuos choques de afuera. Pero en el instante en que el cerebro queda ocioso, empieza a pasar por el mismo la corriente del caos inconsecuente. En la inmensa mayoría de la gente, los pensamientos que fluyen por su cerebro no son, en manera alguna pensamientos propios, sino fragmentos arrojados por otros. En consecuencia, durante el sueño especialmente, cualquier pensamiento ambulante que encuentre, en el cerebro del durmiente, algo congruente a sí mismo es tomado y apropiado por el cerebro, iniciando así un completo tren de ideas; con el tiempo éstas se desvanecen, y empieza a fluir de nuevo la corriente desconectada y sin objeto.

Un punto que se ha de notar es que, como en el actual estado de evolución del mundo es probable que haya más pensamientos malos que buenos flotando alrededor, una persona con el cerebro no regulado está abierta a toda clase de tentaciones, lo que se evitaría si la mente y el cerebro se mantuvieran bajo control.

Aun cuando una persona, que no sea el durmiente, corte tales corrientes de pensamiento por un esfuerzo deliberado de voluntad sobre el cerebro etérico del durmiente, el cerebro de éste no queda completamente pasivo, sino que empieza lento y soñoliento a desarrollar cuadros por sí mismos tomados del depósito de recuerdos del pasado.

3 - Sueños astrales. Estos son simplemente lo que el cerebro físico recuerda de la vida y actividades del cuerpo astral mientras el físico duerme, a los cuales ya nos hemos referido en páginas precedentes. En el caso de una persona regularmente bien desarrollada, el cuerpo astral puede alejarse, sin molestia, a distancia considerable del físico; puede traer impresiones más o menos precisas de los lugares que ha visitado, o de las gentes que haya encontrado. De cualquier manera, como ya se ha dicho, el cuerpo astral es siempre muy impresionable a cualquier pensamiento o sugestión que implique deseo o emoción; el carácter de los deseos que despertarán más pronta respuesta dependerá, naturalmente, del desenvolvimiento de la persona y de la pureza o tosquedad de su cuerpo astral.

El cuerpo astral es siempre susceptible a las influencias de corrientes de pensamiento ambulantes; cuando la mente no lo controla, recibe constantemente estímulos de afuera y responde ansiosamente a los mismos. Durante el sueño, es influenciado mucho más fácilmente. En consecuencia, un hombre que, por ejemplo, haya dominado el deseo físico, que antes sentía de alcohol, al punto que, mientras despierto, siente repugnancia hacia el mismo, puede soñar frecuentemente que bebe, y en el sueño sentir placer. Durante el día, el deseo del cuerpo astral estará bajo el dominio de la voluntad; pero al sentirse libre en el sueño, el cuerpo astral queda, en cierta medida, fuera del dominio del Ego, y responde probablemente, a la influencia astral externa, y el viejo hábito se afirma. Esta clase de sueños, probablemente, es común en muchos que tratan seriamente de someter su naturaleza emocional al dominio de la mente.

Puede ocurrir, también, que un hombre haya sido borracho en una vida anterior, y posea todavía en su cuerpo astral alguna materia atraída al mismo por las vibraciones grabadas en el átomo permanente por la borrachera. Aunque esta materia no ha sido vivificada en esta vida, durante el sueño, como el contralor del Ego es débil, puede responder a las vibraciones externas de la bebida y el hombre soñar que bebe. Tales sueños, una vez se comprenden, no debieran causar perturbación; sin embargo, se han de tomar como advertencia de que es posible todavía que el ansia de beber se despierte.

4- Sueños del Ego. A medida que se desarrolla, la naturaleza del cuerpo astral cambia mucho; pero más cambia el Ego, el hombre real, que mora en él. Mientras el astral no es más que una nebulosa flotante, el Ego está casi tan dormido como el físico, insensible a las influencias de su propio plano; aunque, en tal caso llegue al mismo alguna idea

perteneciente a su plano, como su dominio de sus vehículos es casi o totalmente nulo, será incapaz de grabar tal idea en el cerebro físico.

Al dormir uno puede encontrarse en cualquier grado de conciencia, entre la completa inconsciencia y la plena conciencia astral. Se ha de tener en cuenta que, como hemos dicho antes, no obstante la posibilidad de tener importantes experiencias en los planos superiores, el Ego puede ser incapaz de grabarlas en el cerebro físico; por lo tanto, no habrá recuerdo alguno o, si lo hay, será muy confuso.

Las características principales de la conciencia y de las experiencias del Ego, las recuerde o no el cerebro, son las siguientes:

1 - La medida de tiempo y espacio del Ego es tan completamente diferente de la que emplea mientras esté despierto, que es casi como si no hubiera ni tiempo ni espacio para él.

Se sabe de muchos casos que, en pocos instantes, tal como medimos el tiempo, el Ego tiene experiencias que parecen durar muchos años; suceso tras suceso se desarrollan en pleno y circunstancial detalle.

2 - El Ego posee la facultad, o el hábito, de dramatización instantánea. Así, un sonido o contacto físico puede llegar al Ego, no por conducto del mecanismo nervioso usual, sino directamente y en una fracción de segundo, aun antes de que llegue al cerebro físico. Esa fracción de segundo es suficiente para que el Ego construya un drama o serie de escenas que culminen en una ocurrencia que despierte al cuerpo físico. El cerebro confunde el sueño subjetivo con el suceso objetivo y se imagina haber vivido, en realidad, las ocurrencias del sueño.

Sin embargo, este hábito parece ser peculiar a Egos relativamente poco desarrollados en cuanto a espiritualidad. A medida que el Ego avanza espiritualmente, se eleva por encima de los graciosos juegos de la niñez. El hombre que ha alcanzado continuidad de conciencia, está tan ocupado en el trabajo de los planos superiores, que no gasta energía en tales dramatizaciones; en consecuencia, no experimenta esa clase de sueños.

3 - El Ego posee, también, hasta cierto punto, la facultad de previsión; es, a veces, capaz de percibir por adelantado sucesos que van a ocurrir; mejor dicho que pueden ocurrir, si no se toman medidas para impedirlo, lo cual graba en el cerebro físico. Se conocen muchos casos de tales sueños proféticos o de advertencia. En algunos casos, se atiende la advertencia, se toman las medidas convenientes y lo previsto se modifica o se evita enteramente.

4 - Al parecer, el Ego mientras está fuera del cuerpo, durante el sueño, piensa en símbolos; una idea que en nuestro plano necesitamos muchas palabras para expresarla, la comprende perfectamente mediante una sola imagen simbólica. Si tal pensamiento simbólico se recuerda estando despierto el cerebro, la mente será capaz de expresarlo en palabras; o llegará meramente como símbolo, sin interpretación, y causará confusión. En sueños de esta naturaleza, parece que cada persona tiene usualmente su sistema de símbolos propio. Así agua puede significar dificultad en puerta; perlas pueden ser indicación de lágrimas, y así por el estilo.

Si uno desea tener sueños útiles, es decir, obtener en su conciencia de vigilia el beneficio de lo que el Ego aprenda durante el sueño, hay cierto proceso a seguir.

En primer lugar, es esencial que la persona forme el hábito de concentración sostenida durante su conciencia ordinaria de vigilia. El hombre que domina en absoluto sus pensamientos sabrá exactamente y en todo momento en qué está pensando, y por qué; notará, también, que el cerebro, así entrenado para escuchar las indicaciones del Ego, se mantendrá en silencio cuando no se use, y se negará a reaccionar o recibir las corrientes del océano de pensamiento que lo rodea. De esta manera, hay más probabilidad de

recibir influencias de los planos superiores; pues la percepción es más aguda y el juicio más exacto que en el plano físico.

No hay para qué decir que el hombre ha de haber dominado completamente, por lo menos, sus pasiones más bajas.

Mediante un acto muy elemental de magia, el hombre puede cerrar su cerebro etérico a la avalancha de pensamientos que le lleguen de afuera. Para ello, al acostarse para dormir, visualiza su aura, queriendo fuertemente que la superficie externa de la misma se convierta en un escudo, o concha, que lo proteja de influencias externas. La materia áurica obedecerá a su pensamiento y formará la concha; esta medida es de apreciable valor para, el fin deseado.

Ya se ha dicho cuán importante es tener, al quedar dormido, el pensamiento fijo en algo noble y elevado; es una cosa que deben practicar quienes deseen llegar a controlar sus sueños.

Será útil agregar que los términos hindúes para los cuatro estados de conciencia son:

Jagrat es la conciencia ordinaria mientras se está despierto.

Svapna es la conciencia de sueño, actuando en el cuerpo astral, y capaz de grabar sus experiencias en el cerebro.

Sushupti es la conciencia actuando en el cuerpo mental, incapaz de grabar sus experiencias en el cerebro.

Turuya es un estado de trance, la conciencia actuando en el vehículo búdico, tan alejada del cerebro que no puede ser recuperada por medios externos.

Sin embargo, estos términos se emplean en sentido relativo y varían según el contexto. Por ejemplo, en una interpretación de Jagrat, se combinan los planos físico y astral, de manera que las siete subdivisiones corresponden a las cuatro condiciones de la materia física ya las tres amplias divisiones de la materia astral, mencionadas más adelante.

Para más amplia elucidación, recomendamos al estudiante la lectura de "Introducción al Yoga" y también "Estudio sobre la Conciencia", ambas obras por Annie Besant, en las que se define la conciencia de vigilia como la parte de la conciencia total que actúa por medio del vehículo más externo.