

# Dormir, soñar, morir.

Nuevas conversaciones con el Dalai Lama

**Francisco Varela**

editor y narrador



**DOLMEN**  
ENSAYO



DORMIR, SOÑAR, MORIR.  
NUEVAS CONVERSACIONES CON EL DALAI LAMA



**DORMIR, SOÑAR, MORIR.**  
**Nuevas conversaciones con el Dalai Lama**

Edición y narración.  
**FRANCISCO J. VARELA, Ph.D.**

Traducción:  
**HENRY LOWICH-RUSSELL**

**DOLMEN EDICIONES**  
Caracas · Montevideo · Santiago de Chile

Prefacio:

S.S. EL DECIMOCUARTO DALAI LAMA

Narración y edición:

Francisco J. Varela, Ph.D.

Contribuciones al texto:

Jerome Engel, Jr., M.D. Ph.D., Jayne Gachenbach, Ph.D.

Joan Halifax, Ph.D., Joyce McDougall, D.Ed. y Charles Taylor, PH.D.

Traducción-interpretación:

B. Alan Wallace y Thupten Jinpa

## ADVERTENCIA

ESTA ES UNA COPIA PRIVADA PARA FINES  
EXCLUSIVAMENTE EDUCACIONALES



QUEDA PROHIBIDA  
LA VENTA, DISTRIBUCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN

- El objeto de la biblioteca es facilitar y fomentar la educación otorgando préstamos gratuitos de libros a personas de los sectores más desposeídos de la sociedad que por motivos económicos, de situación geográfica o discapacidades físicas no tienen posibilidad para acceder a bibliotecas públicas, universitarias o gubernamentales. En consecuencia, una vez leído este libro se considera vencido el préstamo del mismo y deberá ser destruido. No hacerlo, usted, se hace responsable de los perjuicios que deriven de tal incumplimiento.
- Si usted puede financiar el libro, le recomendamos que lo compre en cualquier librería de su país.
- Este proyecto no obtiene ningún tipo de beneficio económico ni directa ni indirectamente.
- Si las leyes de su país no permiten este tipo de préstamo, absténgase de hacer uso de esta biblioteca virtual.

*"Quién recibe una idea de mí, recibe instrucción sin disminuir la mía; igual que quién enciende su vela con la mía, recibe luz sin que yo quede a oscuras",*

—Thomas Jefferson



Para otras publicaciones visite  
[www.lecturasinegoismo.com](http://www.lecturasinegoismo.com)  
o puede escribirnos a  
[lecturasinegoismo@gmail.com](mailto:lecturasinegoismo@gmail.com)  
Referencia: 424

## AGRADECIMIENTOS DEL EDITOR

Deseo expresar mi honda gratitud a las numerosas personas que hicieron posible la IV Reunión «Mente y Vida». En primer lugar a Su Santidad, el Dalai Lama, por su constante interés y cálida hospitalidad con ocasión de estos eventos. A Tenzin Geyche y a la Oficina Privada de Su Santidad el Dalai Lama, que han ayudado enormemente. A Adam Engle, nuestro intrépido organizador y Director del Instituto «Mente y Vida». A Alan Wallace, cuyas ideas y apoyo fueron esenciales. A Ngari Rinpoche y Rinchen Khandro, anfitriones ambos en Kashnmir Cottage, en Dharamsala y firmes impulsores de estos eventos. A los muchos invitados que con gran entusiasmo se unieron a esta aventura y cuyo pensamiento colectivo representa este libro. Nuestros generosos patrocinantes Barry y Connie Hershey y Branco Weiss proporcionaron los medios para hacer posible esta visión.

La edición final y transcripción fue llevada a cabo gracias al generoso trabajo de Phonicia Vuong y Zara Houshmand. Alan Wallace corrigió y completó las intervenciones de Su Santidad directamente del original tibetano, Tim McNeill, John Dunne, y Sara McClintock, en Wisdom Publications, dieron a este libro su forma final. Su competencia y amistad hicieron de las etapas finales de esta publicación la culminación fácil y placentera de un largo viaje.



## INDICE

Prefacio por Su Santidad el Dalai Lama .....	13
Un Preludio al Viaje .....	15
Hacia un Mapa de las Zonas en Penumbra del Ego .....	18
Diálogo Transcultural y Conferencias «Mente y Vida» .....	21

### **CAPITULO 1**

¿QUÉ HAY EN UN YO? .....	25
Una Historia del Concepto del Yo .....	25
Autoexploración y Modernidad .....	29
La Ciencia y el Yo .....	31
El Yo y el Humanismo .....	33
El No-Ser en Occidente .....	35

### **CAPITULO 2**

EL DORMIR DEL CEREBRO .....	37
El Sueño en la Neurociencia .....	37
Ideas Pasadas .....	38
Elementos Básicos del EEG .....	39
Estructuras del Dormir .....	42
Caracterización del Sueño REM .....	45
El Soñar y el REM .....	47
El Dormir en la Perspectiva Evolutiva .....	49
¿Por Qué Dormimos? .....	50
Los Sueños en la Tradición Tibetana .....	54
Disolución en el Sueño y en la Muerte .....	60

¿Hay Correlaciones de la Mente Sutil? .....	62
Intención y Esfuerzo en la Práctica .....	65
Sueño, Orgasmo y Muerte .....	66
Conciencia y Discontinuidades .....	68

### **CAPITULO 3**

LOS SUEÑOS Y EL INCONSCIENTE .....	71
El Psicoanálisis en la Cultura Occidental .....	71
Freud y Compañía .....	72
Una Topografía de la Mente .....	74
Los Sueños y el Inconsciente .....	75
Narcisismo .....	79
Los Sueños, Vía Real al Inconsciente .....	80
La Historia de María-José .....	86
Más Allá de Freud .....	96
¿Hay un Inconsciente en la Enseñanza Budista ? .....	100
Sobre la Compleja Herencia de las Tendencias Mentales .....	103
Conciencia de Base e Inconsciente .....	107
Las Huellas y el 'Mero Yo' .....	110
Más sobre Meras Identidades .....	112
Mente Ordinaria y Sutil .....	114
Designación Convencional .....	117
¿El Psicoanálisis como Ciencia? .....	121

### **CAPITULO 4**

SUEÑOS LÚCIDOS .....	125
Evidencia de Lucidez .....	126
¿Cuán Común es la Lucidez? .....	128
Rasgos de Soñadores Lúcidos .....	129
Induciendo el Sueño Lucido .....	131
Lucidez y Testimonio .....	133

## **CAPITULO 5**

NIVELES DE CONCIENCIA Y SUEÑO YOGA .....	137
La Noción de un Ser .....	137
El Ser y la Acción .....	139
La Motivación para la Acción es Mental .....	141
Niveles de Conciencia .....	145
Tipos de Conexiones Causales .....	146
Conciencia de Base .....	147
Continuidad de los Niveles .....	149
Los Factores Mentales y el Dormir .....	150
Luz Clara, Ser Sutil .....	151
El Ciclo de las Encarnaciones .....	153
El Yoga de los Sueños .....	154

## **CAPITULO 6**

MUERTE Y CRISTIANISMO .....	159
El Cristianismo y el Amor a Dios .....	159
La Muerte en la Tradición Cristiana .....	161
Actitudes hacia la Muerte en Occidente .....	162
Actitudes Seculares Hacia la Muerte .....	164

## **CAPITULO 7**

¿QUÉ ES LA MUERTE CORPORAL? .....	167
Definición Médica Occidental de la Muerte .....	168
Una Definición Budista de la Muerte .....	171
Interludio: Una Conversación sobre Transplantes Corporales ..	172
Muerte Cerebral .....	175
Correlaciones Cerebrales de la Conciencia .....	178
Alteraciones de la Conciencia .....	180
Epilepsias .....	187
Epilepsia y Medicina Tibetana .....	193
Indicaciones de Muerte en la Tradición Tibetana .....	196
Etapas de la Muerte .....	198
Niveles de Mente Sutil y Ordinaria .....	199

Acto Sexual Ordinario y Sutil .....	207
Transferencia de Conciencia .....	209
Ocasiones Experimentales para la Mente Sutil .....	211

## **CAPITULO 8**

EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE .....	215
La Muerte como Rito de Paso .....	215
Explorando las Fronteras de la Muerte .....	217
Arqueología de los Rituales de Muerte .....	218
Descubrimiento Occidental de la Vida después de la Vida .....	219
Testimonios y sus Modelos .....	221
Descripción Detallada de las Experiencias Cercanas a la Muerte .....	228
Sentimientos y Sensaciones .....	231
Experiencias Nucleares .....	233
Compañía y Bienestar .....	238
Algunas Perspectivas Materialistas .....	239
Posesión y Epilepsia .....	243
Experiencias Cercanas a la Muerte y Enseñanzas Budistas .....	246
Experiencias Cercanas a la Muerte y Luz Clara .....	250
<b>CODA: REFLEXIONES SOBRE EL VIAJE .....</b>	<b>257</b>
Ultimos Pasos .....	257
Lo que Aprendimos .....	258
Retorno .....	261
Apéndice .....	263
Referente al Instituto "Mente y Vida" .....	263
Agradecimientos .....	267
<b>CONTRIBUYENTES .....</b>	<b>269</b>

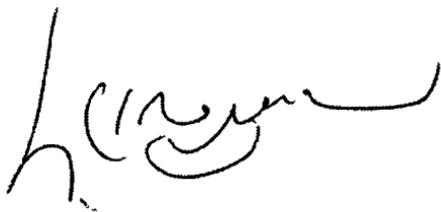
## PREFACIO DE SU SANTIDAD EL DALAI LAMA

Vivimos en una era en la que tanto la ciencia como la tecnología han tenido un enorme impacto sobre todas nuestras vidas. La ciencia, gran producto del intelecto humano, y la maravillosa herramienta de la tecnología, son expresiones del más grande de nuestros dones: la creatividad humana. Algunos de sus efectos, como por ejemplo, el desarrollo en las comunicaciones y el cuidado de la salud, han sido asombrosamente fructíferos. Otros, como los sistemas de armamento sofisticado, han sido increíblemente destructivos.

Mucha gente ha creído que la ciencia y la tecnología podrían resolver todos nuestros problemas. Sin embargo, últimamente hemos sido testigos de un cambio de actitud. Ha quedado en claro que el progreso externo por sí solo no puede traer paz mental. La gente ha empezado a prestar más atención a la ciencia interna, al camino de la investigación y al desarrollo mental. A través de nuestra propia experiencia, hemos llegado a un punto en el que hay una nueva conciencia de la importancia y del valor de las cualidades mentales internas. Por lo tanto, las explicaciones de la mente y de su funcionamiento presentadas por los antiguos eruditos de India y Tibet están adquiriendo creciente valor en nuestro tiempo. La fuerza de estas tradiciones se relaciona con el desarrollo de la paz mental. La ciencia y tecnología se relacionan con el progreso material. Pero una combinación de ambas puede proporcionar las condiciones completas para obtener la verdadera felicidad humana.

La serie de reuniones que hemos llamado «Mente y Vida» se ha desarrollado durante varios años. Considero que tienen una importancia crucial. No hace tanto tiempo que mucha gente consideraba que el conocimiento objetivo común de la ciencia y la comprensión subjetiva de la ciencia interna eran mutuamente exclusivos. En las reuniones de «Mente y Vida», expertos de ambos campos de investigación se han juntado a fin de intercambiar experiencias y diferentes puntos de vista sobre tópicos de interés común. Ha sido un placer descubrir el gran alcance con el que hemos podido enriquecer nuestra mutua comprensión. Además, nuestras reuniones han estado marcadas, no sólo con cortés curiosidad, sino también por un cálido espíritu de apertura y amistad.

En la ocasión sobre la que se informa en este libro, nos reunimos para discutir sobre el dormir, el soñar y el morir. Estos son tópicos que absorben por igual la atención de científicos y de aquellos que meditan, pero son también elementos universales de la experiencia humana. Todos dormimos. Lo reconozcamos o no, todos soñamos. Y ciertamente cada uno de nosotros va a morir. Aunque estos asuntos nos afectan a todos, guardan un sentido de misterio y fascinación. Por lo tanto, estoy seguro de que muchos lectores van a estar encantados de poder compartir el fruto de nuestras discusiones. Sólo me resta expresar mi gratitud a todos los que han contribuido a estas reuniones hasta ahora y repetir la expresión de mi fervoroso deseo de que continúen produciéndose en el futuro.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Henry". The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

25 de marzo de 1996

## UN PRELUDIO AL VIAJE

Siempre, y en todas partes, los seres humanos hemos encarado dos grandes trances en la vida en los que nuestra mente habitual parece disolverse y entrar a un reino radicalmente diferente. El primer trance es el dormir, constante compañero de la humanidad, transitorio y lleno de la vida del sueño, que ha fascinado a las culturas desde los comienzos de la historia. El segundo es la muerte, el gran enigma que se abre como un abismo, el acontecimiento final que determina tanto la existencia individual como el ritual cultural. Estas son las zonas en penumbra del ego, en donde la ciencia occidental se siente incómoda, lejos de su familiar entorno del universo físico o de la causalidad fisiológica. En cambio, la tradición budista tibetana se encuentra muy a sus anchas aquí; de hecho, ha acumulado notables conocimientos en esta área.

Este libro es el relato de una exploración, que duró una semana, de estos dos grandes reinos de radical transformación del cuerpo y alma humanos. La exploración tomó la forma de un singular intercambio entre el Dalai Lama, junto con algunos de sus colegas en la tradición tibetana, y representantes de la ciencia y del humanismo occidentales. Este intercambio de opiniones fue el cuarto de una serie de reuniones bienales a las que se ha dado el nombre de Conferencias «Mente y Vida». Fue un diálogo privado, altamente estructurado, que tuvo lugar en Dharamsala, India, en octubre de 1992, durante cinco días consecutivos.

El lunes en la mañana, todos los participantes se reunieron en el cuarto de estar del Dalai Lama para iniciar nuestro viaje. Su Santidad, el Dalai Lama, apareció a las nueve en punto, como era

su costumbre. Entró, sonrió ampliamente a todos, y nos invitó a sentarnos. Los que iban a hablar se agruparon en un círculo interior de confortables divanes, con observadores y consejeros en un círculo exterior, en una atmósfera relajada e informal, sin cámaras de televisión, podio o discursos formales. Una vez más se creaba la singular magia de las Conferencias sobre «Mente y Vida».

El Dalai Lama dio comienzo a la reunión con algunas palabras amistosas. «Sean todos bienvenidos. Hay muchos antiguos amigos entre los presentes, y tal vez tengan ustedes la sensación de que el venir a Dharamsala es como volver a casa. Estoy muy contento de que tengamos otra conferencia de «Mente y Vida». Creo que nuestras conferencias previas fueron muy beneficiosas, por lo menos para mí y para otras personas interesadas en estos problemas».

Luego hizo un alcance más global. «Desde nuestra última conferencia, ha habido muchos cambios en este planeta. Uno de los de mayor importancia es la desaparición del muro de Berlín. Ha disminuido la amenaza de un holocausto nuclear. Aunque persisten los problemas, el mundo se ve ahora en una posición más favorable para el logro de una paz genuina, duradera. Naturalmente, siguen ocurriendo muertes en uno que otro lugar, pero en conjunto la situación ha mejorado. En todas partes la gente habla de democracia y libertad. Eso también es muy significativo. Creo que el deseo de felicidad es una parte esencial de la naturaleza humana. La felicidad se desprende de la libertad. Por el contrario, la dictadura, de cualquier tipo, es muy dañina para el desarrollo de la comunidad. Antiguamente, los regímenes militares entusiasmaban un tanto a algunas personas, pero hoy en día esto ha cambiado. La generación más joven siente devoción por la libertad y la democracia. Podemos cambiar al mundo, por lo menos en términos de desigualdades sociales. De nuevo predomina la fuerza del espíritu humano».

Su Santidad estableció a continuación el contexto de nuestra reunión. «Ahora tenemos estos dos campos, ciencia y espiritualidad, en que se supone estamos involucrados», y al decir esto

rió de todo corazón y en forma contagiosa. Esa risa estaría tan presente en los próximos días como la inquisitiva inteligencia de todos los participantes, y el grupo no se alejaría del sentido del humor. «Al parecer, la investigación científica se adentra cada vez más en lo hondo. Pero también parece que más y más personas, científicos por lo menos, están empezando a darse cuenta de que el factor espiritual tiene importancia. Empleo el término 'espiritual' sin referirme a ninguna fe o religión en particular, sino simplemente a la cálida compasión, al afecto humano y a la dulzura. Es como si esta gente de gran corazón, al ser un poco más humilde, está algo más contenta. Considero que los valores espirituales se anteponen a la religión. Tal cual yo lo veo, las diversas religiones fortalecen estas cualidades humanas básicas. Como practicante del budismo, mi práctica de la compasión y mi práctica del budismo son en realidad una sola cosa. Pero la práctica de la compasión no requiere de devoción o de fe religiosa; puede ser independiente de la práctica de la religión. Por lo tanto, la fuente última de felicidad para la sociedad humana depende en gran medida del espíritu humano, de los valores espirituales. Si no combinamos la ciencia con estos valores humanos básicos, puede que el conocimiento científico a veces origine problemas, incluso desastres. Creo que los logros de la ciencia y tecnología, a pesar de sus terribles poderes de destrucción, son inmensos. Pero debido a que nos traen temor, sufrimiento y ansiedad, algunas personas los ven como negativos.

«El conocimiento científico puede verse como una facultad de la inteligencia humana —se le puede emplear positiva o negativamente, pero en sí es moralmente neutro. El que sea beneficioso o dañino depende de las motivaciones que uno tenga. Sobre la base de una motivación adecuada, el conocimiento científico se torna constructivo, pero si la motivación es negativa, el conocimiento se torna entonces destructor. Estas conferencias sin duda constituyen una prueba de los modos en que ciencia y espiritualidad puedan trabajar más estrechamente. Creo que cada uno de nosotros ya ha hecho alguna contribución al respecto, y estoy seguro de que eso también ocurrirá en esta conferencia. Puede que contribuyamos algo, pero si ello no sucediere, por lo menos no

vamos a causar ningún daño». Esta frase fue recibida con una risa general. Su Santidad concluyó con una gran sonrisa. «De modo que eso es bueno. Por todas estas razones, con estos sentimientos, les doy a todos ustedes la bienvenida a mi hogar».

En mi carácter de director y coordinador científico, me correspondió contestar sus palabras de bienvenida. En este momento, era fácil decir que estábamos todos muy conmovidos de estar allí y de tener la oportunidad de ser parte de esta singular aventura.

### **Hacia un Mapa de las Zonas en Penumbra del Ego**

Brevemente establecí el telón de fondo para la agenda de la semana. Básicamente, abordaríamos áreas de la mente que son esenciales para la existencia humana, pero que, sin embargo, los occidentales consideraban difíciles de comprender: el dormir, el soñar y el morir. En armonía con el espíritu de estas reuniones, deseábamos abordar estos temas en el sentido más amplio posible, de tal manera que amplios informes de lo que está sucediendo en Occidente serían presentados por investigadores involucrados en sus campos respectivos. Los primeros tres días serían dedicados al dormir y el soñar, y los últimos dos al morir. Brevemente describiré las razones de esta elección de temas, presentando a los invitados que intervendrían. Al final de este libro aparecen esbozos biográficos detallados de los participantes.

El primer día en los temas del dormir y del soñar fue dedicado a la neurociencia, que estudia el papel del cerebro en el sueño como un proceso biológico. Era esencial el contar con algunos resultados básicos de uno de los campos más activos de la neurociencia: la investigación sobre el dormir. Esta primera presentación matutina fue confiada a un especialista en la materia, Michael Chase (Universidad de California en Los Angeles), quien tuvo que suspender su intervención a última hora. Afortunadamente, teníamos un distinguido grupo de neurobiólogos presentes en Dharamsala: Clifford Saron (Universidad de California, en San Francisco), Richard Davidson (Universidad de Wisconsin, en

Madison), Gregory Simpson (Escuela de Medicina Albert Einstein), Robert Livingstone (Universidad de California, en San Diego) y yo mismo (Centro Nacional de Investigación Científica, París). Colectivamente, preparamos una presentación sobre los mecanismos básicos del dormir y se decidió que yo la presentase a Su Santidad.

El segundo día estaría dedicado a trabajos relativos a los sueños en psicoanálisis, un campo entre una psicología científica y una práctica humanista. Es una tradición que ha dejado una honda huella en los puntos de vista occidentales sobre la estructura de la mente y el papel de los sueños. Aunque es posible que algunos lectores hubiesen preferido que otra escuela psicoterapéutica hubiese ocupado el lugar en la conferencia, me parecía que la tradición freudiana era la más influyente y generalizada. El punto no era la defensa de las escuelas freudianas contemporáneas, sino plantear en la discusión un sentido de cómo el trabajo sobre sueños ha pasado a ser parte del pensar y de la cultura de Occidente. Joyce McDougall, una figura muy respetada y conocida en el psicoanálisis contemporáneo tanto en Europa como en general en el mundo de habla inglesa, fue escogida como presentadora.

Durante el tercer día nos preocuparíamos de un área más reciente y polémica dentro del estudio de los sueños: el fenómeno de los sueños lúcidos. Escogimos este tema porque, por una parte, ha recibido alguna atención científica en Occidente y, por otra parte, ha sido un campo de estudio muy activo en la tradición budista. Teníamos la esperanza de que surgieran algunas conexiones con el budismo tibetano. Jayne Gackenbach, psicóloga de la Universidad de Alberta, que había estado activa en este campo durante algunos años, sería la presentadora.

En los días cuarto y quinto cubriríamos el problema del morir. Redujimos este enorme tópico a dos temas principales. En el cuarto día deseábamos cubrir la comprensión biomédica del proceso de morir. Aunque la medicina invade nuestras vidas, una vez que se considera que una persona ha atravesado el umbral, se detiene el aparataje experimental y de observación de la biomedicina moderna. Es poco lo que se sabe acerca de las

etapas finales, íntimas, de la muerte. Solicitamos a Jerome («Pete») Engel que cumpliera con esta difícil tarea. En su calidad de miembro de un gran centro biomédico de la Universidad de California en Los Angeles, a la vez que como neurólogo de renombre mundial, parecía mejor preparado que otros profesionales para explorar este terreno desconocido.

Finalmente, cerraríamos en el quinto día con nuestro segundo tema relacionado con la muerte, una visión de la investigación reciente sobre cómo los seres humanos hemos encarado tradicionalmente este fenómeno a través de las llamadas experiencias cercanas a la muerte. Estos son también campos polémicos para la ciencia oficial, pero constituyen áreas que claramente despiertan enorme interés en Occidente. Teníamos la esperanza de encontrar nexos entre esta investigación y una de las áreas más originales de importancia filosófica y experiencial en la tradición tibetana, el encuentro humano con la muerte. Como participante del día, escogimos a Joan Halifax, una antropóloga médica pionera en este campo en las décadas de los 60 y 70, y que había extendido sus observaciones a las tradiciones de los chamanes.

Esta era, en síntesis, la agenda de la reunión respecto de su contenido científico. Sin embargo, como en las conferencias previas de «Mente y Vida», encontramos que era esencial incluir una visión general de los fundamentos filosóficos de la perspectiva occidental sobre estos temas. Esto era crucial, aunque a primera vista podría parecer sorprendente. La clarificación de la base conceptual de una disciplina o historia de ideas establece un terreno fértil sobre el cual estructurar la discusión. Los tibetanos, maestros en el arte de la claridad conceptual, estuvieron siempre muy receptivos a esta dimensión de nuestras discusiones previas. Solicitamos a Charles Taylor, de la Universidad McGill, que se hiciera cargo de este aspecto, dado que era conocido por sus penetrantes estudios sobre el ser moderno y sus raíces históricas.

## **Diálogo Transcultural y Conferencias «Mente y Vida»**

Antes de dar comienzo a nuestro viaje con la exploración de Charles Taylor sobre el concepto de ser, detengámonos para ver un relato de los antecedentes que llevaron a esta singular reunión. Como lo menciono más arriba, esta conferencia es la cuarta en una serie de reuniones similares que comenzaron en 1987 y que pasaron a llamarse Conferencias «Mente y Vida». El abundante diálogo que llena este libro da fe del gran éxito que tuvo esta cuarta conferencia. Esto no fue mera casualidad. Los intercambios interculturales son notoriamente difíciles de establecer adecuadamente, porque con facilidad caen en las trampas de la formalidad superficial o las conclusiones apresuradas. Para dar una idea de cómo evitamos esas trampas, describiré brevemente nuestra aproximación al proceso de diálogo. Y puesto que los contenidos de las Conferencias «Mente y Vida» previas eran una parte integral del diálogo desarrollado en esta cuarta reunión, delinearé también el contenido de esas conferencias. En el Apéndice aparece un relato más extenso de los orígenes de las Conferencias «Mente y Vida» e información acerca de los participantes.

Al igual que en todas las tentativas como ésta, las Conferencias «Mente y Vida» comenzaron como una curiosa noción compartida por algunos amigos y colegas. Desde 1978 me habían interesado los puntos interdisciplinarios e interculturales que pueden enriquecer a la ciencia moderna (en particular mi especialidad, la neurociencia). Sin embargo, fue sólo en 1985 cuando se presentó una oportunidad para actuar en torno a esos intereses. Ese año, Adam Engle y yo empezamos a planear un diálogo entre científicos occidentales y Su Santidad el Dalai Lama, uno de los practicantes y teóricos más ilustres dentro de las tradiciones budistas contemporáneas. Pasarían dos años más antes de que finalmente ocurriera la primera Conferencia «Mente y Vida».

Para que las conferencias tuviesen éxito, nos dimos cuenta de que los científicos ecológicos no tenían necesariamente que ser nombres famosos. Naturalmente, necesitaban ser competentes y

expertos en su campo, pero tenían también que tener criterio amplio —y preferentemente no ser demasiado ignorantes en budismo. Ajustamos la agenda a medida que conversaciones adicionales con Su Santidad clarificaron cuántos antecedentes científicos sería necesario aportar al debate. Después de esto, Su Santidad aceptó dejar libre una semana completa para nosotros, lo cual era una medida de la importancia que él asignaba a estas discusiones. En octubre de 1987 tuvo lugar la primera Conferencia de «Mente y Vida» en Dharamsala. Cubrió los aspectos básicos de la moderna ciencia cognitiva, por ser el punto de partida más natural para establecer contacto entre la tradición budista y la ciencia moderna. Muchos de los rasgos fundamentales de la reunión iban a ser mantenidos y refinados en subsiguientes conferencias «Mente y Vida».

Un primer rasgo importante aseguraba que las reuniones fuesen plenamente participativas. Creamos un formato que exigía presentaciones por científicos occidentales cada mañana, con las tardes dedicadas exclusivamente a la discusión. De este modo, Su Santidad podía ser informado sobre el tema en discusión. Insistimos en que esta presentación fuese hecha desde un punto de vista amplio, imparcial, no partidista. En la tarde, el presentador tenía plena libertad para dar a conocer sus propias preferencias y juicios.

Un segundo aspecto de importancia fue la traducción. Pudimos asegurar los servicios de muchos maravillosos intérpretes, y en cada sesión había dos presentes, uno a cada lado del Dalai Lama. Esto permitía la rápida clarificación de términos, al instante, lo cual es absolutamente esencial para proseguir después de los malentendidos iniciales que se presentan a veces en diálogos entre dos tradiciones ampliamente diferentes.

Un tercer aspecto clave de la reunión fue su carácter enteramente privado: sin prensa ni cámaras de televisión y muy pocos invitados. Esto contrastaba fuertemente con las reuniones en Occidente, en donde la imagen pública del Dalai Lama hace crecientemente imposible la discusión espontánea, relajada. De

modo que la reunión en Dharamsala nos ofrecía una especie de libertad protectora para llevar a cabo nuestra exploración.

La agenda para la primera conferencia introdujo temas generales de la ciencia cognitiva: método científico, neurobiología, psicología cognitiva, inteligencia artificial, desarrollo del cerebro y evolución<sup>1</sup>. El éxito del evento fue tan grande que tanto Su Santidad como nosotros sentimos que teníamos una verdadera reunión de mentes, lográndose avances substanciales en la creación de puentes entre el pensamiento budista y Occidente. El Dalai Lama nos alentó a continuar con diálogos adicionales cada dos años, pedido que nos hacía muy feliz honrar.

«Mente y Vida II» tuvo lugar en octubre de 1989, en Newport, California. Fue un evento de dos días, enfocado específicamente a la neurociencia. La reunión fue especialmente memorable puesto que supimos en la primera mañana que se había otorgado el Premio Nobel a Su Santidad. La tercera Conferencia «Mente y Vida» abordó la relación entre las emociones y la salud<sup>2</sup>. A su término, Su Santidad de nuevo estuvo de acuerdo en continuar el diálogo en una reunión subsiguiente —reunión que constituye la aventura sobre la cual informamos en este libro.

Fue sobre la base de estos antecedentes que nos reunimos para la cuarta conferencia, con la sensación de que nuestros esfuerzos empezaban a rendir fruto. Y ahora, de nuevo en Dharamsala, por una semana, íbamos a profundizar el diálogo dentro del territorio del dormir, del soñar y del morir. Sentados a mi lado estaban los participantes cuyas voces oírás el lector en este libro. Al igual que en el pasado, Thupten Jinpa y Alan Wallace nos iban a servir como expertos traductores.

---

1. «Mind and Life I» fue publicada como J.Hayward y F.J.Varela, eds: *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind* (Boston, Shambhala Publications, 1992). *Un Puente para dos Miradas* (Santiago de Chile, Dolmen, 1997).

2. «Mind and Life III» fue publicada como D.Goleman, ed., *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions and Health* (Boston, Shambhala Publications, 1997).

Nos pareció mejor comenzar con un relato filosófico erudito en torno a la concepción occidental de lo que es ser un *yo*. De ahí que pidiera a Charles Taylor que fuese el primero en ocupar la «silla candente», el sillón junto a Su Santidad que ocuparía cada participante en los días siguientes.

## CAPITULO 1

### ¿QUÉ HAY EN UN YO?

#### Una Historia del Concepto del Yo

LAS CONFERENCIAS PREVIAS CON SU SANTIDAD, en la serie «Mente y Vida», nos enseñaron que era útil contar con la presencia de un filósofo profesional, conocedor del tema científico en discusión. Una de las principales razones es que en la tradición filosófica tibetana la reflexión y disciplina son altamente valoradas y cultivadas. Un filósofo occidental entre cientistas a menudo proporcionaba valiosos puentes y alternativas de formulaciones que eran más claras y se acercaban más a la tradición tibetana. Para el tema de esta conferencia, Charles Taylor, conocido filósofo y escritor, era una elección ideal. En su reciente obra *Fuentes del Yo*, había delineado un cuadro vívido y perceptivo de cómo nosotros en Occidente habíamos llegado a pensar en aquello que denominamos el yo<sup>3</sup>. Presentó el tema con precisión y rapidez.

Quisiera referirme a algunos de los aspectos de mayor importancia de la comprensión en Occidente del yo. Presentaré, al respecto, un cuadro muy amplio del desarrollo histórico de este concepto. Creo que un buen comienzo sería el concepto mismo del yo. En nuestra historia es algo muy nuevo en el último par de siglos decir 'Soy un yo'. Antes de esto, jamás empleábamos el pronombre reflejo *yo mismo*, sustantivado ya sea con el artículo definido

---

3. C. Taylor, *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity* (Cambridge, Mass: Harvard University Press, 1990).

o indefinido. Los griegos de la antigüedad, los romanos y la gente en la Edad Media jamás lo emplearon como expresión descriptiva. Podríamos decir hoy en día que hay treinta yo en la pieza, pero nuestros antepasados no habrían dicho eso. Tal vez habrían dicho que hay treinta almas en el aposento o bien habrían empleado alguna otra descripción, pero no *yo mismo*. Creo que esto refleja algo fundamental en nuestra comprensión del agente humano, algo incrustado muy profundamente en la cultura occidental.

«En el pasado uno habría usado el término *mí mismo* (*myself*) o *yo* (*I*) indistintamente, pero el concepto *sí mismo* (*self*) se emplea ahora para describir lo que es un ser humano. Yo jamás me describiría a mí mismo como 'yo'. Sólo empleo ese término para referirme a mí mismo. Yo diría: ¿Qué soy? Yo soy un ser humano; yo soy de Canadá. Me describo a mí mismo de esa manera, pero en el siglo XX, yo podría decir 'Soy un ser'. Si esto es importante se debe al hecho de que escogemos las expresiones descriptivas que reflejan lo que consideramos espiritual o moralmente importante en los seres humanos. A eso se debe que nuestros antepasados hablaran de nosotros como almas; eso era espiritual y moralmente importante para ellos.

«¿Por qué se puso incómoda la gente con ese uso y por qué se fueron cambiando hacia el uso del *sí mismo*? Parte de la historia es que encontraron algo espiritualmente significativo en describirnos como sí mismos. Ciertas capacidades que poseemos para reflexionar sobre nosotros y operar sobre nosotros mismos se tornaron espiritual y moralmente centrales para la vida humana occidental. Históricamente, a veces nos llamábamos a nosotros mismos 'almas' o 'inteligencias' porque esos conceptos eran muy importantes. Ahora hablamos de nosotros mismos como 'sí mismos' porque hay dos formas de concentración y reflexión sobre el yo que han llegado a ser absolutamente centrales para nuestra cultura, y que están también en tensión entre sí en la vida occidental moderna: autocontrol y autoexploración.

«Examinemos primero el autocontrol. Platón, el gran filósofo del siglo IV a.C, hablaba de autodominio. El señaló que nuestra razón debía tener el control de nuestros deseos. Si los

deseos personales tenían el control, uno no tendría dominio de sí mismo».

«¡Muy sabio!» —interpuso el Dalai Lama.

«Pero resulta interesante que autocontrol significara algo muy diferente para Platón de lo que significa en el mundo moderno. Para Platón, la razón era la capacidad en los seres humanos para captar el orden del universo, el orden de las 'ideas', como él las llamaba, que conformaban el universo. El que la razón tuviese dominio sobre el alma de uno equivalía a que el orden del universo tuviese dominio sobre el alma de uno. Si yo examino el orden de las cosas, mi alma se ordena por amor de ese orden, de tal modo que no era realmente control por mí mismo solamente como agente; era control por el orden del universo. No se alentaba a los seres humanos a reflexionar internamente sobre los contenidos de su propia alma, sino más bien a volverse hacia afuera, hacia el orden de las cosas.

«El cristianismo cambió eso muy profundamente con San Agustín en el siglo IV de la era cristiana. Este tenía influencia de Platón, pero su punto de vista era muy diferente. Su idea era que podemos acercarnos a Dios voliéndonos hacia adentro a fin de examinar lo que tenemos en nuestro interior. Descubriremos que en el corazón mismo de las cosas dependemos del poder de Dios, de modo que descubriremos el poder de Dios al examinar nuestros yo es.

«De modo que teníamos estas dos direcciones espirituales: una, Platón, hacia afuera, y la otra, Agustín, hacia adentro, pero aún con la intención de alcanzar algo más allá de nosotros mismos, a saber, Dios. En el mundo occidental moderno se produce un tercer cambio. Tomemos al filósofo del siglo XVII, Descartes, como ejemplo. Descartes creía en Dios y pensaba de sí como lo hizo Agustín, pero él comprendía algo muy diferente respecto de la idea de autocontrol: el control instrumental que yo, como agente, puedo ejercer sobre mi propio pensar y sobre mi propio sentimiento. Estoy en relación conmigo mismo como si fuese ante algún

instrumento que puedo usar con el propósito que yo quiera. Descartes reinterpretó la vida humana como el modo con que nos concentramos en nuestro yo como instrumento. Llegamos a ver nuestra existencia corporal como un mecanismo que podemos usar, y esto sucedió en el momento cuando surgió un constructo mecanicista del universo.

La idea moderna del autocontrol es muy diferente de la que tenía Platón, porque el orden del universo ya no es importante o relevante. No está en control. Ni siquiera me estoy tornando hacia adentro para llegar a Dios más allá de mí mismo; en vez de ello, tengo una capacidad autoencerrada para ordenar mis propios pensamientos y mi propia vida, para hacer uso de la razón para controlar y ordenar mi propia vida. Pasa a tener gran importancia para mí el ordenar mi propio pensamiento, para mantenerlo operando de la manera correcta, por los pasos correctos, para relacionarme con él como un campo de objetos que puedo de algún modo dominar. Esto ha pasado a ser algo absolutamente central en la vida occidental. Es el modo en que empezamos a pensar en nosotros como 'yo mismo', porque lo que es realmente importante no es el contenido particular de nuestros sentimientos o pensar, sino el poder para controlarlos reflexivamente».

Como de costumbre en nuestras reuniones de «Mente y Vida», las presentaciones estaban llenas de preguntas aclaratorias planteadas por el Dalai Lama. De hecho, al seguir el tipo de preguntas realizadas, el lector puede obtener una perspectiva exacta de la brecha entre las tradiciones tibetana y occidental. En este caso, cortésmente interrumpió a Charles: «¿Diría usted que este ser como contralor tiene la misma naturaleza que el cuerpo y mente que están siendo controlados? ¿O tiene naturaleza distinta de las de cuerpo y mente?»

«Para Descartes, eran la misma cosa» fue la respuesta. «Pero el yo llegó a ser visto como algo distinto porque no tiene ningún contenido particular en sí. Es sólo el poder de controlar cualquier contenido de pensamiento o contenido corporal que ocurra».

## Autoexploración y Modernidad

La discusión giró hacia la autoexploración. «Al mismo tiempo que Descartes desarrollaba estas ideas, apareció en Occidente otra importante capacidad humana: la autoexploración. Esta brotó del florecer de la espiritualidad cristiana inspirada por Agustín, quien llevó a la gente a practicar el autoexamen, a examinar su alma y examinar su vida. El autoexamen también se desarrolló más allá de la forma cristiana original y tan sólo en los últimos doscientos años ha pasado a ser una idea extraordinariamente poderosa, que es ahora fundamental en Occidente, el que cada ser humano tiene su propia manera particular, original, de ser humano.

«Hubo prácticas antiguas de autoexploración, pero siempre partían de la asunción de que nosotros ya sabemos lo que es la naturaleza humana, y nuestra tarea es descubrir, dentro de nosotros, que lo que ya sabemos es verdad. En los últimos doscientos años, la asunción es que sabemos en general lo que es la naturaleza humana, pero debido al hecho de que cada ser humano tiene su propia manera particular, original, de ser humano, tenemos, por lo tanto, que extraer desde dentro de nosotros esa naturaleza por medio de la autoexploración. Esto ha abierto todo un campo de capacidades humanas que se piensa son muy importantes. ¿Cómo se explora uno a sí mismo? Uno encuentra lo que no ha sido aún dicho, lo que no ha sido aún expresado, y luego encuentra un modo de expresarlo. La autoexpresión pasa a ser muy significativa.

«¿Cómo encuentra uno los lenguajes de la autoexpresión? En Occidente, en los últimos doscientos años, se ha pensado que la gente puede encontrar los mejores lenguajes de autoexpresión en el arte, sea poesía, arte visual, o música. Es un rasgo de la cultura occidental moderna decir que el arte tiene una importancia casi religiosa. En particular, las personas que carecen de una conciencia religiosa tradicional a menudo tienen esta profunda reverencia hacia el arte. Algunos de los grandes artistas en Occidente están rodeados de un aura —famosos, bien amados y admirados— que no tiene precedentes en la historia humana.

«De modo que tenemos estas dos prácticas de autorrelación: autocontrol y autoexploración. Debido al hecho de que ambas tienen importancia crucial hemos llegado a pensar en nosotros mismos como *yo* y a referirnos a nosotros mismos de ese modo sin reflexionar. Ambas prácticas forman parte de la misma cultura, pero son también profundamente opuestos, y nuestra civilización constantemente se combate a sí misma en torno a esto. Eso se ve en todas partes y donde uno mire.

«Uno lo ve hoy en día en el conflicto en Occidente entre las personas que tienen una orientación tecnológica, estrecha, muy estricta hacia el mundo y ellos mismos, y aquellos que se les oponen en nombre de la salud ecológica y apertura hacia uno mismo, porque la posición tecnológica de autocontrol le cierra también el camino a la autoexploración.

«Uno lo ve en actitudes ante el lenguaje. Por una parte, el lenguaje es concebido como un puro instrumento controlado por la mente, y por otra parte, hay concepciones de lenguaje que nos han llevado a los más grandes descubrimientos sobre la comprensión humana —el lenguaje como la casa del ser, el lenguaje como lo que abre el misterio mismo del ser humano.

«Lo que une el autocontrol y la autoexploración es que provienen de una fuente común: una concepción del ser humano que apunta al ser humano de una manera autoencerrada. Platón no pudo captar al ser humano fuera de la relación con el cosmos, y Agustín no pudo captar al ser humano fuera de la relación con Dios. Pero ahora tenemos una imagen del ser humano en la cual uno puede creer también en Dios, en que uno puede también relacionarse con el cosmos, pero uno puede captar al ser humano de un modo autoencerrado con estas dos capacidades de autocontrol y autoexploración. Ha significado también que el valor más central en la vida política y moral en Occidente es la libertad, la libertad de controlar o comprender lo que uno es y ser un verdadero yo».

Una vez más el Dalai Lama planteó un problema clave. ¿Hay acaso una asunción subyacente de que el autocontrol necesariamente implica un ser autoexistente o autónomo, mientras que la

autoexploración implicaría que eso es dudoso?» Charles contestó que éste no era necesariamente el caso, que la autoexploración también presupone un *yo*, pero deja abierta la posibilidad de que se puede ir mas allá de eso. La posición de autocontrol presupone que hay una agente que controla y jamás duda de ello. Por ejemplo, la filosofía de Descartes comienza con el famoso juicio: pienso, luego existo. Todo el edificio de la comprensión científica del mundo está estructurada sobre esa certeza.

## La Ciencia y el Yo

Después de pintar este magistral cuadro de lo que es ser un *yo* moderno, Charles reorientó la discusión a la tarea que teníamos entre manos, al relacionar estos conceptos del ser con la tradición científica, y en particular con ciertas modalidades de la comprensión científica que ya habían figurado en anteriores Conferencias sobre «Mente y Vida». «Tomemos, por ejemplo, la psicología cognitiva que entiende el pensamiento humano sobre la base del modelo computacional. Esta es una idea extraordinaria, descabellada en la opinión de algunos de nosotros, debo admitirlo, pero con un inmenso poder imaginativo.»

«Volviendo a Descartes, la posición respecto del ser como un dominio de instrumentalidad ve al ser como una especie de mecanismo. La idea de que somos básicamente sólo un mecanismo es algo muy cómodo para este campo. Al mismo tiempo, Descartes enfatiza en grado sumo el pensamiento calculador, claro. En otras palabras, el pensamiento tendría su mayor claridad al seguir ciertas reglas formales en donde uno podría estar absolutamente seguro de que cada etapa es un paso válido desde el cual se procedería hacia el siguiente paso válido. Lo maravilloso de las computadoras es que combinan este pensar absolutamente formal con un elemento mecánico. Las personas a quienes conmueve profundamente este aspecto de la cultura occidental se sienten fascinadas por las computadoras y, por lo tanto, están dispuestas a hacer de ellas la base de su modelo de la mente humana.

«En otro lado están las ciencias humanas originadas en la larga tradición de autoexploración. Uno de los cambios producidos en el lenguaje en Occidente, junto con emplear palabras como el *yo*, es el desarrollo de un lenguaje muy abundante en torno a la exploración interna. Expresiones tales como 'profundidades interiores' están muy incorporadas a nuestra cultura —me gustaría saber si hay algo similar en el lenguaje tibetano. La idea es que cada uno de nosotros tiene que llevar a cabo una exploración muy prolongada y profunda dentro de sí mismo; pensamos en todo aquello que no comprendemos bien como algo que está muy en lo hondo y consideramos que estas profundidades son interiores. Esto emerge en otro aspecto del discurso científico occidental, ejemplo del cual es el psicoanálisis.

«Otra dirección de la autocomprensión, que pertenece a la línea de autoexploración en Occidente hoy en día, es la *identidad*. Este es otro término empleado ahora en un sentido totalmente sin precedentes. A menudo hablamos acerca de descubrir 'mi identidad', o bien decimos que nuestros adolescentes tienen una crisis de identidad —por no conocer su identidad, y por el dolor y drama de descubrirla. Mi identidad es quien yo soy. En cierto sentido, es un modo de describirme a mí mismo como un ser espiritual, porque cuando la gente habla acerca de lo que ellos creen es su identidad, en realidad está hablando acerca del horizonte desde el cual comprenden lo que les es realmente importante y lo que es vital en la vida humana. En otras palabras, el horizonte espiritual de cada persona se entiende como limitado por quien es esa persona. Una vez más, esto refleja la búsqueda de lo que es particular en cada ser humano. Es en este dominio donde, en Occidente, se están produciendo exploraciones acerca de nuevos modos de comprender al ser humano.

«Este es un punto que abre un contacto muy interesante e iluminador entre el enfoque occidental y el budista. La discusión sobre la identidad permite la posibilidad de que yo pueda radicalmente redescubrir y redescubrir quién soy; que yo pueda descubrir que quien yo pensaba era *yo* no es realmente correcto y tiene que ser re-comprendido y re-descrito. Además, es en este campo

que algunas filosofías occidentales han comenzado a poner en tela de juicio la certidumbre misma del yo como una entidad circunscrita. Han planteado interrogantes tales como, '¿Existe realmente un yo unitario?' Esta es el área en que se están llevando a cabo exploraciones, la frontera de incertidumbre acerca de la naturaleza misma del yo. Parte del movimiento filosófico es una reacción ante el concepto de autocontrol, el cual siempre parece muy claro acerca del yo como agencia contralora y jamás duda de su unidad. Esta guerra cultural ha resultado en modalidades de autocomprensión que cuestionan si tenemos control sobre nosotros mismos, si hay o no recursos profundos dentro de nosotros que escapan al yo, y, por lo tanto, si la autoexploración podría llevar a algo muy diferente y desconcertante, algo nuevo y extraño».

### El Yo y el Humanismo

La presentación había llegado a su conclusión natural y se dio comienzo a una agitada discusión entre los participantes. La siguiente pregunta del Dalai Lama, un poco menos clara, fue un perfecto ejemplo de la dificultad de salvar la distancia entre una tradición y otra, muy diferentes: «¿No hay acaso una relación especial entre este gran énfasis en el yo y el humanismo? He oído dos connotaciones muy diferentes del término *humanismo*. Por una parte, hay un sentido muy positivo del humanismo como algo que ennoblece al yo, dotándolo de una cierta iniciativa o poder. Como resultado de esto, el yo no parece ser tanto un peón de Dios o de ninguna otra instancia externa. En este sentido, el humanismo parece ser algo positivo. Por otra parte, el humanismo, en un contexto muy diferente, parece ser negativo, con su énfasis en el yo y su visión del entorno simplemente como algo que el yo tiene que manipular y explotar. Si éste es el caso, ¿cómo ensamblan juntos estos dos significados del humanismo, y cuál es de hecho el sentido más predominante del término?»

Charles contestó, «Uno de los significados del término *humanismo* ha incluido esta concentración sobre el hombre, sobre el ser humano. Como dije anteriormente, las dos modalidades de

autocontrol y autoexploración nos permiten trazar un círculo alrededor del ser humano y concentrarnos en ese ser. Pero el humanismo es también algo muy variado y partes de él están en conflicto. Los dos sentidos de humanismo de los que Usted ha tenido conocimiento son dos lados de la misma moneda en el desarrollo occidental. El humanismo original de afirmación tenía una relativa ceguera ante la relación de los seres humanos con el resto del universo. Ahora hay en verdad un humanismo corregido, escarmentado, entre otras cosas, el que ha adquirido sabiduría de la conexión del ser con el cosmos, pero no es el original».

El Dalai Lama prosiguió su indagación: «Cuando usted habla del cosmos, ¿no son acaso los seres humanos parte del cosmos en vez de algo separado? Si se entiende el cosmos como referente al entorno exterior, considerando a los seres humanos como agentes individuales dentro de él o incluso fuera de él, ¿se sigue pensando que los seres humanos son producto de los elementos naturales?»

«Sí, pero según el punto de vista del humanismo moderno que nos colocó como usuarios en relación con los instrumentos, el cosmos que nos rodea era algo que podríamos y deberíamos controlar. Originalmente, Descartes y otros sostuvieron un dualismo muy fuerte en el que se pensaba que el alma humana era algo muy separado del cosmos; pero, posteriormente, usted tiene toda la razón. Otra modalidad de humanismo explica a los seres humanos en términos de estos elementos naturales, una posición de control muy arrogante y muy reductora. En verdad, pienso que hay una profunda contradicción en esta posición. Pero a veces se vive una posición muy contradictoria porque está profundamente adentrada en una cultura.

«De tal modo que, básicamente, tanto las personas como todo el cosmos podrían incluirse en el término *humanismo*. ¿Implica también el término una negación de la existencia de una deidad?»

«En general no, pero hay algunas personas que emplean el término de ese modo», contestó Charles. «En Inglaterra hay una Sociedad Humanista, cuyos miembros tienen en común simplemente ser ateos. Por otra parte, un gran filósofo católico de este siglo escribió una obra llamada *El Humanismo Cristiano*.

## El No-Ser en Occidente

Mientras traían el té, el Dalai Lama prosiguió con su pregunta sobre la relación entre el *yo* y el cosmos, interrogando a todos alrededor de la mesa: «Descartes parece definir el alma como algo independiente del cosmos en general y del cuerpo en particular. ¿Qué hay del sentido moderno del *yo*? ¿Se ve al *yo* como un agente independiente y algo distinto del cuerpo? ¿Qué relación tiene con el cosmos en general? Ahora que el *yo* ha sido secularizado, ¿ya no es posible continuar concibiéndolo como algo independiente del cosmos?»

Todos esperaron que Charles contestara: «Lógica y metafísicamente, no tiene sentido concebir al *yo* como algo separado, pero éste es un punto interesante. Toda esta manera de comprendernos a nosotros mismos involucra a cada persona como cientista o agente, adoptando una posición contralora hacia el cuerpo y el cosmos. Hay una autocomprensión implícita que contradice la doctrina explícita de la ciencia. Esta es una de las grandes autocontradicciones pragmáticas de esta posición materialista, metafísica en Occidente. La doctrina científica afirma que todo no es más que mecanismo, incluyendo al *yo*, pero para entender esa doctrina, uno tiene que adoptar una posición de agente contralor hacia el mundo. De modo que este mismo agente tiene una sensación de poder casi angelical o incluso divino sobre el mundo. Hay una escisión en la conciencia que es profundamente ilógica, pero existencialmente muy comprensible.

El Dalai Lama luego preguntó: «En el Occidente moderno, cuando uno piensa ‘yo’ o ‘yo soy’, ¿implica esto necesariamente que el ‘yo’ así concebido debe ser postulado como siendo independiente o autónomo?»

La respuesta de Charles tuvo un sabor muy budista: «Si uno pregunta a la gente, dicen que no. Pero en el modo en que realmente lo dicen, la respuesta es sí, muy poderosamente y mucho más que nuestros antepasados que pensaban el *sí mismo* como parte de un cosmos mayor».

Joan Halifax interpuso otra interrogante: «En la evolución del yo, ¿se postuló alguna vez un *no-yo*, la idea de que de hecho los seres humanos no tenían una autoidentidad separada?»

Charles contestó: «Hay fases como ésta en el desarrollo occidental. Por ejemplo, los aristotélicos medievales sostenían que la parte realmente importante de nosotros, el intelecto activo, era algo absolutamente universal y no particularizado. El famoso filósofo islámico Ibn Rushd Averroes compartía también esta idea, pero él tenía grandes problemas con la corriente ortodoxa del Islam. Es debido a Ibn Rushd que el aristotelismo tuvo problemas para calar en el cristianismo; fue sólo cuando Alberto el Grande y Tomás de Aquino lograron reintroducir la idea de un intelecto personal que éste pudo acceder al cristianismo».

La discusión prosiguió un rato en este tono interrogante mientras bebíamos nuestro té. Era hora de cambiar de escenario y sumergirnos en la primera presentación científica: una visión del cerebro en el dormir y en el soñar.

# EL DORMIR DEL CEREBRO

### El Sueño en la Neurociencia

Cambié de lugar con Charles Taylor, me senté y sonreí al Dalai Lama, quien me miraba con ojos penetrantes. No era mi primera vez en el asiento de honor y, sin embargo, al mirar alrededor de la pieza, no pude menos que sentirme conmovido ante la naturaleza especial de la ocasión. Comencé, después de un breve silencio.

«Su Santidad, después de esta muy clara y vívida introducción a las nociones del *yo*, me parece que es conveniente abordar la neurociencia del dormir. Concuero con el Profesor Taylor en que la ciencia ofrece la esperanza de que podamos explicar la totalidad de la mente como un mecanismo. Pero otra corriente dentro de la ciencia también reconoce que hay algo que los mecanismos neurales actuales no explican plenamente, expresado generalmente en términos de *yo* o de conciencia. Conciencia es un 'término general', un lugar en que podemos depositar todo lo que aún no comprendemos, cualquier cosa que elude la idea de la mente concebida como computadora o como serie de procesos neurológicos. En el lenguaje científico, la palabra *conciencia* a menudo describe algo que está en lo más hondo, en el sentido de una profundidad que aún no hemos sondeado. Tiene importancia que nosotros aquí estemos conscientes de esta tensión no resuelta dentro de la ciencia.

«¿Por qué esta precisión es particularmente relevante en la comprensión de la neurociencia del sueño? Toda la investigación sobre el dormir inevitablemente tiene que ver con cambios

radicales en la identidad de uno, del ser, o la conciencia personal. Cuando uno se duerme, repentinamente uno deja de estar. Esto automáticamente plantea la elusiva noción del *yo*, noción de la que algunos neurocientistas preferirían apartarse —y qué decir del misterioso mundo de los sueños.

## Ideas Pasadas

«Vayamos hacia lo específico de la neurociencia del dormir. Si examinamos históricamente la investigación sobre el dormir, vemos que todos los descubrimientos importantes han refutado la idea del dormir como algo pasivo. La neurociencia comenzó con la idea tradicional de que el sueño es algo así como apagar las luces de la casa, y que si se deja a un ser humano solo y sin nada que hacer, éste se dormirá.

«Avances en la investigación rápidamente dejaron en claro que el sueño es un fenómeno activo, un estado de conciencia que tiene leyes propias. Fue Sigmund Freud quien primero articuló que el dormir es un proceso activo. Aunque comenzó como neurocientista, Freud se movió en una dirección diferente, hacia la psicología, acerca de la cual vamos a interiorizarnos más adelante en la semana. Alrededor de 1900, los primeros investigadores intentaron definir fisiológicamente el dormir. Alrededor de 1920, un cientista francés llamado Henri Pieron expresó la idea moderna predominante respecto del sueño, la que le atribuye tres características. Primero, es una necesidad biológica periódica. Segundo, tiene su propio ritmo producido internamente. Tercero, está caracterizado por una ausencia de funcionamiento motor y sensorial.

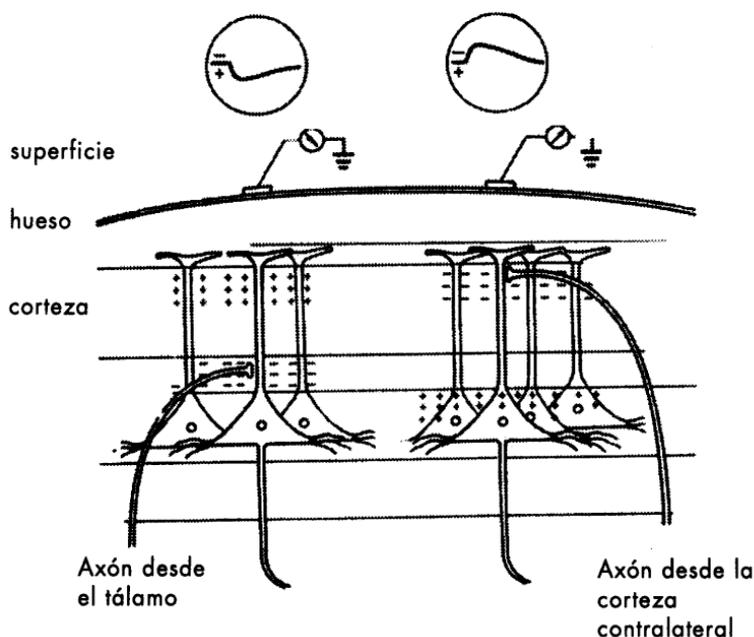
«Voy a omitir otros hitos y daré un salto hacia adelante, hacia un descubrimiento que tiene gran relevancia para nosotros aquí. En 1957, un grupo de investigadores norteamericanos describieron lo que hoy en día se conoce como el estado REM del dormir. REM significa *rapid eye movement* (movimiento ocular rápido). Este descubrimiento marca el comienzo de la corriente principal de investigación que continúa muy activamente en la actualidad.

## Elementos Básicos del EEG

«Entre 1900 y 1957, la neurociencia había llegado a comprender en profundidad los fenómenos eléctricos del cerebro que tornaron posible el descubrimiento del REM. Ahora vamos a desviarnos un poco; daremos un rodeo dejando el sueño de lado por el momento, para hablar acerca de cómo se registra la electricidad del cerebro humano por medio del electroencefalograma (EEG). Durante medio siglo, el EEG ha sido el principal método no-invasivo de investigación de las actividades del cerebro humano. (Métodos recientes de obtención de imágenes del cerebro constituyen un complemento y una alternativa muy importante, pero quedémonos con el EEG por ahora). Sin alguna comprensión de las técnicas y biología del EEG, no podemos apreciar la neurobiología del dormir.

«El EEG puede registrar un potencial eléctrico de la superficie sólo porque la corteza (la capa externa del cerebro) está organizada con grandes neuronas piramidales (células nerviosas) alineadas regularmente unas junto a otras. Estas células piramidales son las neuronas principales que componen la materia gris de la superficie del cerebro. Reciben señales de otras regiones del cerebro a través de los axones de la materia blanca. Los axones (fibras nerviosas) transmiten potenciales de acción, rápidas señales eléctricas que afectan las neuronas en sus sinapsis, o puntos de unión. Si la actividad eléctrica de las neuronas se superpone en el tiempo, el potencial eléctrico es lo suficientemente grande como para poder captarlo en la superficie, aunque muy débilmente (fig. 2.1). Las señales eléctricas miden unos pocos millonésimos de un volt.

«¿Qué sucede si axones con estructura eléctrica opuesta están activos al mismo tiempo? El resultado es un registro plano, puesto que las cargas positivas son compensadas por las negativas. Este EEG desincronizado se parece a un grupo de personas conversando en un cóctel; un EEG sincronizado se parece a un grupo de personas cantando en un coro. En un EEG sincronizado, muchas neuronas cambian desde una carga positiva a una negativa al unísono y sin compensación. El resultado es una gran forma de onda de amplitud generada en la superficie.



**Figura 2.1**

*Corte transversal de una porción del hueso del cráneo y corteza cerebral subyacente. A la izquierda del diagrama, la acción potencial se produce como una carga negativa inducida por el axón, con una carga correspondiente en la dendrita ascendente (extensiones). Un electrodo colocado en la superficie muestra una onda con una leve desviación. Un axón diferente de entrada desde otra región del cerebro induce la estructura eléctrica opuesta (de Kandel, Schwartz, y Jessel. Principles of Neural Science, 3rd ed. Norwalk, CT: Appleton & Lange, 1991, p. 784. Impreso con autorización de Appleton & Lange).*

«De modo que el EEG es el resumen de un gran número de neuronas. Esta recapitulación refleja la estructura subyacente de actividad cerca del punto de la corteza que se está grabando. De modo que una grabación de EEG es una señal local. Es también indirecta: muchas estructuras neuronales diferentes originan idénticas grabaciones en la superficie. Permítanme que deje las abstracciones y que les presente, en realidad, las ondas cerebrales de nuestro colega Dr. Simpson».

Tuvimos que montar el escenario, por supuesto. Al terminar mi frase, Greg Simpson entró caminando a la pieza con una gorra de electrodos puesta en la cabeza y alambres que colgaban. Dos colegas venían detrás llevando una máquina grabadora portátil de EEG con una pantalla de color y la colocaron en la mesa frente al Dalai Lama. Greg se sentó junto a él y fue conectado de inmediato a la máquina de EEG. Todo funcionó muy bien y produjo aplausos en la asistencia (ver fig. 2.2). Cuando volvió la tranquilidad, me incliné sobre Su Santidad y le expliqué cómo la pantalla mostraba tres puntos activos de grabación. Los alambres estaban bien colocados y era fácil ver los diferentes puntos de la grabación, mostrando un EEG en proceso típico de rápido cambio. Pedí a Greg que cerrara los ojos a fin de inducir mayores ondas de amplitud en la corteza occipital (de atrás), en contraste con los trazos más pequeños de amplitud que aparecen cuando los ojos están abiertos. Esto impresionó bastante a Su Santidad: ¡Podía ver que Greg había cerrado los ojos sin mirarle!

Después de ver toda la presentación, me preguntó: «¿Hay diferencia entre estar sentado muy quieto, de una manera totalmente no-discursiva, no-conceptual, y tener un pensamiento aislado?»

Tuve que sonreír: «Usted acaba de definir un proyecto de investigación para los próximos diez años. No sabemos la respuesta a su pregunta porque no ha habido mucho interés en estudiar mentes estables, entrenadas». Su Santidad luego preguntó qué sucedía con el EEG durante el habla. Explicué que la carga eléctrica de los músculos que se movían al hablar producen una lectura falsa. Después de unas pocas preguntas adicionales y clarificaciones, habiendo cumplido con su objetivo, se retiró la máquina y desconectamos a Gregory. Volvimos a nuestro lugar y seguí con la presentación formal.

«Como usted vio, Su Santidad, en un equipo tan sencillo como éste, usted puede distinguir por lo menos los dos estados de alerta y vigilia relajada. Empleando más electrodos y análisis más complejos, los investigadores pueden detectar y clasificar muchas estructuras cerebrales, incluyendo estados de sueño, conducta de

lenguaje, lateralización (funcionamiento derecho o izquierdo del cerebro), etc.».

## Estructuras del Dormir

«Los biólogos están orgullosos de haber descubierto que los cuerpos animales y humanos tienen muchos ritmos intrínsecos diferentes: hormonales, circadianos, control de temperatura, micción, y muchos otros. No funcionan necesariamente juntos, sino en forma autónoma. Considere, por ejemplo, el ritmo circadiano de noche y día. Podemos estudiar esto manteniendo a las personas en total oscuridad en cuevas profundas durante dos o tres meses, aisladas por completo del resto del mundo. Su día y noche ya no tienen relación con la luz proveniente del sol; sin embargo, continúan durmiendo y despertando en ciclos que transcurren libremente sin restricciones externas. Un adulto dejado en esta situación comienza a apartarse del ritmo relacionado con el sol, y establece su propio ritmo interno, el cual varía entre los sujetos. Un adulto típico tiene un ritmo de veinticinco horas.

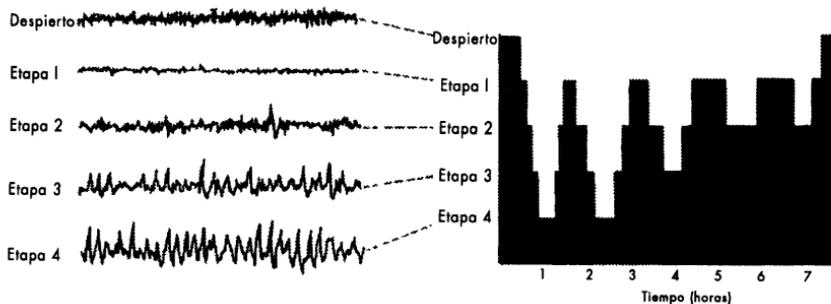
Su Santidad preguntó: «¿Sucede este cambio de ritmo debido a los pensamientos, ideas y expectativas de la persona, o es de naturaleza puramente física?»

Tuve que sonreír nuevamente: «Es difícil llevar a cabo el experimento en alguien que no tenga expectativas. Hay mucha variabilidad en los resultados, en los que ciertamente influyen el estilo de una persona, pero es una dimensión muy difícil de explorar».

«¿Está acostado todo el tiempo?»

«No. Cuando está despierto puede explorar el contenido de la caverna. Puede encender una pequeña luz y llevar a cabo actividades tales como cocinar. Ha habido casos extremos de personas que han permanecido en completa oscuridad, solamente sentados allí como prisioneros encerrados. Todo eso constituye una serie de variaciones. Pero el adulto promedio occidental tiene un modelo de 25 horas, con variabilidad significativa.

«Hasta un período reciente predominaba la idea de que dormir es simplemente desconectar la máquina, dejando que se enfríe, por decirlo así. La investigación moderna del dormir comenzó con el descubrimiento de que el dormir tiene un ritmo intrínseco. Esto llevó a la investigación de patrones finos en cada fase de este ciclo, para lo cual tenía gran importancia el empleo del EEG».



**Figura 2.3**

*Se observan las horas de sueño de un adulto normal, con muestras de grabaciones del EEG al cambiar durante las diferentes etapas (de Kandel, Schwartz y Jessel, Principles of Neural Science, 3rd ed. Norwalk, CT: Appleton & Lange, 1991, p. Impreso con autorización de Appleton & Lange.)*

«Podemos ver en los modelos de EEG grabados en diferentes momentos que no todas las horas de sueño son iguales: hay etapas en el dormir (fig. 2.3). Un EEG en estado de vigilia, como el que usted vio del cerebro del Dr. Simpson, incluye una mezcla de ritmos en diversas frecuencias. Hay algunos episodios de ondas de mayor amplitud, de alrededor de 10 hertz (1 Hz = un ciclo por segundo). Estas son las llamadas ondas cerebrales de la banda alfa. Tradicionalmente, las diferentes gamas de frecuencias han recibido nombres con letras griegas: por ejemplo, en un estado normal de vigilia en el EEG jamás vemos ondas de elevada amplitud más lentas de la banda delta (alrededor de 2-4 Hz). Cuando la persona cae dormida, el modelo cambia en forma bastante marcada.

«En la primera etapa del sueño, la amplitud se reduce en gran medida. Los ritmos dominantes están muy mezclados, pero son todavía del tipo alfa, alrededor de 12-14 Hz. A medida que avanzan las etapas, decrece la frecuencia dominante hasta alrededor de 2 Hz (ondas delta), en tanto que la amplitud aumenta muy claramente hasta llegar a las puntas muy pronunciadas o husos, típicos del sueño profundo, que esta persona alcanza alrededor de cincuenta minutos después de acostarse. Aunque dormida, la persona continúa moviéndose y cambia de posición, de modo que el tono muscular todavía está activo. Hasta ahora no hay sueño. Todo este tiempo el sujeto está en un dormir sin REM.

«Lo que sucede a continuación en el modelo del dormir humano es que las etapas se revierten, avanzando de vuelta desde la etapa 4 a la etapa 3 y luego a la 2. Enseguida uno entra en un estado del todo diferente, el REM o sueño paradójico, que involucra a los sueños. En las primeras dos o tres horas de la noche, predomina el modelo de entrar y salir del sueño profundo, pero a medida que se aproxima la alborada tienden a predominar los períodos REM y desaparece el sueño profundo. De manera que el dormir no es un estado único, ni tampoco son al azar sus variaciones. Es un modelo altamente regulado a través del tiempo y eso incluye estados distintos de conciencia humana».

Había llegado el momento de algunas clarificaciones. Su Santidad preguntó: «¿Esto les sucede a todos? ¿Cuál es el factor de tiempo en el cambio de la etapa 1 a 2, a 3 y así sucesivamente?»

«Sí, éste es un mecanismo humano muy básico. Y el tiempo de transición es muy rápido. Uno puede pasar de la vigilia a la primera etapa del dormir en cinco minutos, y algunas personas demoran entre quince y veinte minutos. A veces la transición desde la etapa 1 a REM puede ser mucho más rápida, pero uno siempre pasa a través de las cuatro etapas y de nuevo se devuelve. Hay más variabilidad desde la vigilia hasta la etapa 1 de la que hay en volver de la etapa 4 hacia arriba».

«Está claro que hay variaciones en pasar de la etapa de vigilia a la etapa 1, pero cuando uno está en la etapa 1 y pasa a la 2, 3, 4,

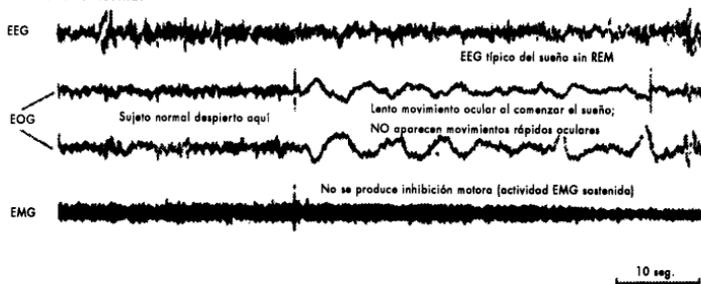
¿hay una regla general para todos o hay también variación entre una persona y otra?»

«Los tiempos de transición son variables. Lo que no es variable es la imposibilidad de saltarse una etapa».

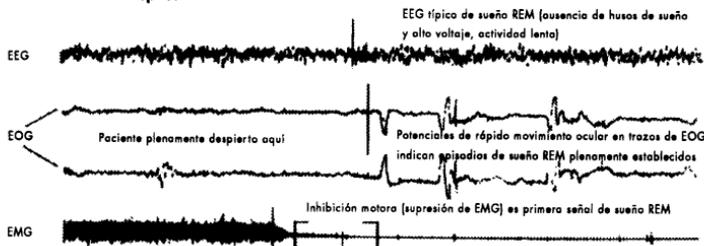
## Caracterización del Sueño REM

Seguí con la presentación, «Permítanme explicar mejor lo que significa REM. En la fig. 2.4 vemos las señales eléctricas de dos personas (A y B) grabadas en el momento mismo en que pasan de la vigilia a la etapa 1. Fuera de la muestra de EEG, se recogen externamente otras dos señales eléctricas; el EOG es el llamado electro-oculograma, que muestra los movimientos del ojo; el EMG es el electro-miograma que indica el nivel del control motor en el músculo esquelético.

### A Inicio del sueño normal



### B Inicio del sueño narcoléptico



**Figura 2.4**

*Señales eléctricas grabadas al comienzo del sueño en un sujeto normal y en un sujeto narcoléptico. (De Kandel, Schwartz, y Jessel. Principles of Neural Science, 3rd ed., Noerwalk, CT: Appleton & Lange, 1991, p. 814. Impreso con autorización de Appleton & Lange).*

«Las lecturas mostradas por A en la figura 2.4 son las de un individuo normal. Obsérvese que el EEG no cambia mucho en el punto de transición. Es sólo un poco más pequeño en amplitud. Sin embargo, el EOG sí cambia radicalmente, tornándose más lento para indicar el lento movimiento ocular. El tono muscular cambia muy poco.

«En B vemos las lecturas de una persona que padece de narcolepsia. La gente narcoléptica no puede controlar el deseo de dormirse, incluso en medio de una conversación o de la comida. Es una condición muy embarazosa y perjudicial. En este caso, inmediatamente después del comienzo del sueño, el EOG muestra una serie de movimientos espasmódicos conocidos como REM (*rapid eye movement*). Los músculos pierden su tono y se vuelven lacios, de ahí que haya un EMG plano. El EEG, por otra parte, permanece virtualmente sin cambios, razón por la cual los primeros investigadores sobre la materia llamaron 'paradójico' a este sueño. El EEG indica vigilia, pero la persona está dormida. Estas tres características del EEG en aparente vigilia, REMs y EMG plano son típicas de lo que se llama sueño REM. No se entra normalmente a este estado a no ser que uno vaya desde el sueño profundo, etapa 4, de vuelta, como vimos. Pero los narcolépticos entran directamente al REM, lo cual no es normal. ¡Sin embargo, proporcionan una excelente demostración de todos los estados de sueño en una grabación continua!»

	<b>No-REM</b>	<b>REM</b>
EOG	movimiento ocular lento	movimientos oculares rápidos
EMG	actividad moderada	atonía en músculos periféricos
actividad cerebral	disminuida	aumentada
corazón	más lento	ningún cambio
presión sanguínea	disminuida	ningún cambio
flujo cerebral	ningún cambio	aumentado
respiración	disminuida	aumentada, variable

*Resumen de las diferencias entre sueño NO-REM y REM.*

«Para un cuadro más completo de los diversos estados de conciencia humana, comparemos el sueño no-REM con el REM (fig. 2.5). Al examinar características tales como actividad cerebral, funcionamiento del corazón, presión sanguínea, flujo de sangre en el cerebro y respiración, se puede ver que estos dos tipos de sueño son configuraciones radicalmente diferentes del cuerpo completo. La actividad cerebral es una medida de la cantidad global de actividad eléctrica del cerebro. En el sueño no-REM, el cerebro se torna más silencioso. Es interesante constatar que en el sueño REM está más activo que en la vigilia. Esto es algo totalmente contrario a la antigua intuición de que el sueño es pasivo. En relación con la vigilia, el latido del corazón en el sueño no-REM se torna un poco más lento, y no cambia durante el sueño REM. El flujo de sangre en el cerebro es la cantidad total de sangre en el cerebro, lo cual es una medida de cuánto oxígeno y nutrientes se necesitan. Este aumenta claramente en el sueño REM, una vez más una indicación de que éste es un proceso muy activo. Finalmente, la respiración en el sueño no-REM se torna un poco más lenta, en tanto que en el sueño REM es muy variable. En suma, hay aquí un cuadro muy claro y distinto. Dentro del sueño no-REM hay etapas que avanzan en un continuo, pero hay un cambio radical del sueño no-REM al REM».

## El Soñar y el REM

«¿Por qué tiene tanta importancia el estado REM de sueño? Las estructuras cerebrales del dormir REM corresponden al estado de sueño. Cuando uno despierta a la gente del dormir REM, más del 80% dice que estaba soñando, y le puede relatar a usted qué estaba soñando. Si se les despierta en la etapa 4, menos de la mitad hacen esto».

«¿Quiere decir usted que incluso durante la etapa no-REM la persona puede estar soñando?», preguntó Su Santidad.

Yo esperaba esa pregunta. «Sí. Depende de cómo evalúa usted el informe subjetivo, pero se acepta en general que alrededor

de la mitad de las personas a quienes se despierta de un sueño no-REM informan haber estado soñando o en estado de actividad mental. Muchos dicen que estaban pensando más bien que soñando. Informan acerca de algún tipo de experiencia o actividad mental, pero, por lo general, ésta no tiene la misma calidad de relato hecho y derecho que un sueño».

El insistió, «¿Hay sólo una relación tenue entre el REM y el estado de soñar?»

«Depende de cómo usted establece sus criterios. Desde la etapa 4 puede que la gente diga: 'Yo estaba pensando en algo' o 'Yo estaba tomando algo en consideración', pero desde el sueño no-REM rara vez informa la gente sobre un relato vívido completo, como ser, 'Yo volaba como un águila y vi mi hogar'. El sueño no-REM se parece más a un contenido mental que a una película. Incluso al pasar de la vigilia al sueño uno a veces tiene breves chispazos de imaginería llamados el soñar hipnagógico. Estos repentinos chispazos de imaginería, sean visuales o auditivos, se producen también en la gente dejada a oscuras. De manera que no es justo decir que el soñar se produce sólo en el sueño REM, porque otros tipos de experiencia de sueño se producen en todas las demás etapas. Pero es claramente cierto que los sueños vívidos, visuales, como un cuento, se producen clásicamente en el sueño REM.

«Pasamos alrededor de 20 a 25% de un ciclo circadiano completo inmersos en sueño REM. Desde el punto de vista neurocientífico, por lo tanto, soñamos todas las noches, aunque a menudo no estamos soñando. La secuencia clásica de modelos de sueño sucede usualmente por segunda vez durante el día. Se le llama ciclo de sueño bifásico. A las nueve A.M., después de un buen sueño nocturno, un adulto normal joven se demora unos quince minutos en volverse a dormir. Pero todos saben que a las dos de la tarde, a la hora de la siesta, es fácil dormirse. Asimismo, el tiempo que necesita una persona mayor para dormirse es típicamente cinco minutos más breve».

## El Dormir en la Perspectiva Evolutiva

«Deseo presentar dos argumentos para recalcar la tremenda importancia del sueño REM en la historia de la vida animal. Si el sueño REM o el soñar fuesen algo estrictamente humano, los animales no lo harían. Pero es fascinante que otros primates tengan casi el mismo modelo de sueño que los humanos. Tienen el mismo tipo de ciclos y pasan por las mismas etapas. En nuestros parientes más cercanos, la situación es incluso más interesante, porque virtualmente todos los grandes mamíferos tienen sueño REM y no-REM.

El Dalai Lama se apresuró a preguntar cuál era la excepción. Dijo que el oso hormiguero no tenía sueño REM. «Tal vez es su dieta», dijo riendo.

«Es también notable que los humanos típicamente duermen acostados. Los gatos duermen hechos un ovillo. La mayor parte de los perros duermen tumbados. Al tigre le gusta arrimarse a un árbol. El elefante duerme de pie, el hipopótamo bajo el agua. Las vacas pueden dormir con los ojos abiertos. ¡Los delfines siguen nadando, porque duerme sólo la mitad de su cerebro! Algunos animales tienen períodos de sueño muy breves. Por ejemplo, el elefante duerme como promedio sólo 3,2 horas al día. Las ratas duermen 18 a 20 horas al día. Hay una relación interesante: mientras más pequeño, más se duerme.

«Algunos animales, como las ratas, pasan muy rápidamente de la vigilia a través de las cuatro etapas, y luego entran muy rápidamente al REM, y tienen períodos muy breves de sueño REM. Algunos animales tienen períodos muy largos de sueño REM. Hay bastante variabilidad. Algunos animales, como ser los delfines o las vacas que duermen de pie, no pierden tono muscular en el sueño REM. De manera que, aunque la existencia del sueño REM y no-REM es universal entre los mamíferos, su expresión se adapta a sus vidas particulares. Para un biólogo, esto significa que la evolución ha hecho un esfuerzo increíble para reestructurar el cerebro muchas veces para mantener el sueño REM y no-REM, conformándolos de muchos modos diferentes. Caminar, estar de

pie, cambiar de postura, varía el modelo, pero con todo encontramos todavía sueño REM y no-REM. La aparición del mismo estado básico en muchas formas múltiples indica que hay algo muy importante aquí, porque la evolución no dejó que ningún mamífero lo perdiera, con la excepción del oso hormiguero.

«¿Qué hay de otros animales, más allá de los mamíferos? ¿Hasta dónde podemos ir en evolución encontrando modelos de sueño REM y no-REM? Tanto las aves como los mamíferos se desarrollaron a partir de los reptiles. Las aves, que duermen en su mayor parte erguidas, tienen sueño REM. Algunos biólogos sospechan que las aves que emigran durante muchos días duermen mientras vuelan, al igual que el delfín duerme mientras nada. Sueñan mientras vuelan sobre el planeta».

Su Santidad abrió bien los ojos y preguntó: «¿Se ha verificado eso?»

«No, es una hipótesis. Puesto que tienen ciclos de REM y algunos vuelan durante días, es una inferencia lógica. Las aves aparentemente han reinventado el REM en forma independiente, porque los reptiles parecen no exhibirlo. Aunque no hay evidencia en los reptiles que duermen, aquí las cosas se complican un tanto. Empleamos electrodos en la corteza para reconocer las típicas ondas cerebrales de sueño REM, pero los reptiles, al igual que todos los otros grupos pre-mamíferos, no tienen el mismo tipo de corteza que nosotros. El mismo tipo de células no están alineadas del mismo modo, de manera que no es del todo claro si se produce sueño en los reptiles. Pero desde el nivel de los reptiles hacia arriba no hay duda de que todos duermen y sueñan en modelos de REM, no-REM y vigilia. Para un biólogo hay aquí un argumento impresionante respecto de la naturaleza fundamental del dormir y del soñar.

### ¿Por Qué Dormimos?

El Dalai Lama abordó, como era lógico esperar, la pregunta siguiente: «¿Se ha identificado con exactitud cómo el REM, que ha

resultado ser tan vital en el curso de la evolución, nos afecta fisiológicamente?»

«Esa es la pregunta clave. ¿Por qué dormimos y soñamos? ¿Qué propósito cumple? Hay bastante debate en la neurociencia al respecto, pero fundamentalmente hay dos maneras de contestar la pregunta. Algunos piensan en el dormir como una forma de restauración o reaprovisionamiento. Pero si bien esto se considera intuitivamente como verdad, nadie hasta ahora ha identificado en forma precisa qué es lo que estamos reaprovisionando. Se emplea mucha energía durante el sueño: en realidad se consume más oxígeno durante el sueño REM que durante la vigilia, de modo que no es un asunto sencillo dejar que se enfríe la máquina. Debido a que el REM es un estado tan activo, no es obvio cómo y en qué medida nos estamos reabasteciendo, restaurando o refrescando.

«La otra respuesta, que personalmente prefiero, es que el sueño REM es una actividad cognitiva fundamental. Es el lugar en el que la gente puede desarrollar un juego imaginario, probando diferentes escenarios, aprendiendo nuevas posibilidades; un espacio de innovación en donde pueden emerger nuevos modelos y asociaciones, en donde se puede reelaborar cualquier cosa que hayamos experimentado. Esto se acerca mucho a algunos puntos de vista del psicoanálisis. El soñar proporciona un espacio en el que uno no lidia con lo inmediato, pero en cambio, puede reimaginar, reconcebir, reconceptualizar. Es una forma de ensayo que le permite a uno encontrar nuevas posibilidades. Me encantaría saber si la naturaleza del soñar es considerada en estos mismos términos en el budismo. En el caso de los animales, como los reptiles e insectos, que no aprenden muy rápidamente y que no cambian mucho en su conducta, esto tiene probablemente escasa importancia, aunque en este punto debiéramos tener mucho cuidado. No podemos asegurar si los insectos duermen, porque no tienen un córtex.

«Otra línea de evidencia que parece apoyar la interpretación cognitiva es el modelo del soñar a lo largo de una vida (fig. 2.6). Los bebés prematuros duermen en REM hasta el 80% del tiempo,

y los recién nacidos pasan entre 50 y 60% de su tiempo en este estado. Como todos sabemos, los bebés duermen quince a veinte horas al día. El sueño REM parece ser necesario mientras se está creciendo, fisiológica y mentalmente. Para mí, este es un argumento a favor de la importancia de la imaginación cognitiva en el soñar. Más allá de los 65 años de edad, uno duerme y sueña mucho menos.

«Esta es una idea muy tentadora, pero no es de ningún modo la respuesta estándar, consensual. Algunas personas tienen nociones más extremas: que los sueños son solamente disparos neuronales al azar sin ningún significado, o que el soñar y el dormir tienen que ver con la conservación de la energía al evitar el movimiento. No es un problema sencillo, porque un animal que está alerta y despierto también conserva energía. Hay todavía mucho debate en torno a esto».

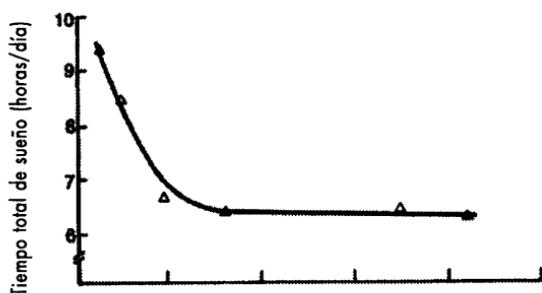
Se me hacía necesario poner fin a la presentación: «La investigación del sueño es un campo grande y activo, y nuevos descubrimientos están desarrollando la fenomenología que hemos estado discutiendo<sup>4</sup>. Por ejemplo, recientes resultados claramente muestran que diferentes grupos de neuronas en el cerebro hacen funcionar el sueño REM, el sueño no-REM o la vigilia. Las neuronas están principalmente en la médula oblonga y en el córtex, donde se originan las órdenes para cambiar los estados de actividad de los músculos u ojos. Podemos manipular artificialmente qué grupos están activos en los animales. El comienzo del REM, no-REM en vigilia corresponde cada uno a un tipo diferente de sustancia transmisora, pero son estructuras complejas, no tan sólo simples interruptores.

«Con un sistema cerebral tan complejo se pueden echar a perder muchas cosas. Hay tres tipos principales de trastornos del sueño: insomnio, en que las personas tienden a dormir demasiado poco y no entran fácilmente en el no-REM; hipersomnio, en

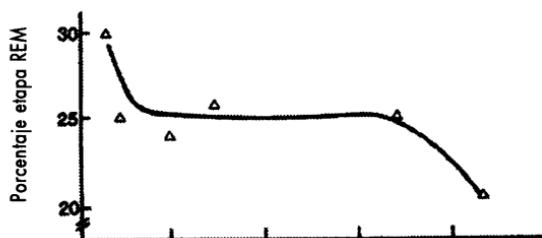
---

4. El lector interesado puede consultar, por ejemplo, J.A. Hobson, *The Sleeping Brain* (Nueva York, Penguin Editions, 1991).

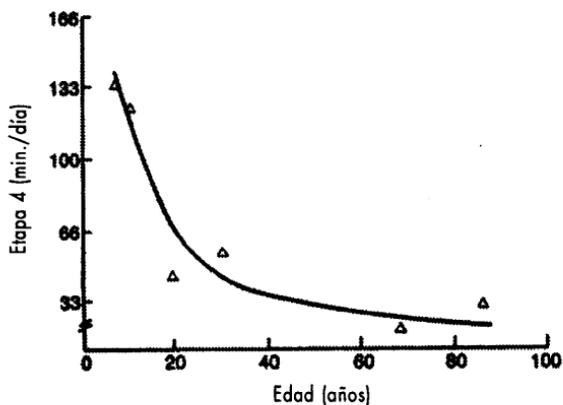
### A Tiempo total de sueño



### B Sueño REM



### C Etapa 4 onda lenta



**Figura 2.6**

*La cantidad de tiempo empleada por lo general en dormir, y en el sueño REM, disminuye en forma característica desde el nacimiento hasta la vejez. (De Kendal, Schwartz y Jesswl, Principles of Neural Science, 3rd ed. Norwalk CT, Appleton & Lange 1991, p.796. Con autorización de Appleton & Lange).*

que la gente duerme demasiado, como en la narcolepsia; y parasomnia, que no es dormir demasiado, o demasiado poco, sino tener patrones interrumpidos. Un ejemplo es el sonambulismo, o caminar dormido. Algunos de estos trastornos del sueño, complejos y variados, son fisiológicos, en tanto que otros son psicológicos. Cuando uno está en tensión o deprimido, el sueño se ve afectado. En forma similar, si nos cuesta dormir, tenemos un leve desorden mental.

## Los Sueños en la Tradición Tibetana

Yo había concluido. Tomamos una pausa para reunir notas y beber algo de té. Luego di comienzo a la discusión de esta sesión. Para mí esto era un momento especialmente difícil debido a que la ciencia se expresa usualmente en una voz impersonal, intrínseca al método científico. En esta perspectiva, los relatos en primera persona y percepciones individuales no tienen «objetividad» científica en el sentido clásico. A esto se debe que algunos científicos occidentales se sienten incómodos cuando abordan la noción de conciencia, que es en alto grado e irreductiblemente un asunto de primera persona. Una de las aspiraciones de la reunión de «Mente y Vida» era explorar de una manera no dogmática cómo tales reacciones occidentales pueden eventualmente ser superadas con nuevas ideas o nuevos métodos que tomen en cuenta las observaciones tanto científicas como aquellas que se basan en la experiencia personal.

Durante diez siglos, los tibetanos han estado involucrados en la fenomenología del soñar. Una de sus tradiciones, particularmente importante, se originó a través del yogui hindú del siglo XI, Naropa, y fue posteriormente transmitida al Tibet bajo el nombre de los Seis Yogas de Naropa. Uno de estos yogas aborda elaboradamente los sueños y el soñar; practicantes y teóricos posteriores siguieron desarrollando esta fuente de conocimiento, convirtiéndola en un arte refinado.

«Habiendo proporcionado a Su Santidad este breve relato de la fisiología del dormir, tengo curiosidad acerca del significado

del dormir y del soñar en la tradición tibetana. ¿Hay una idea que apunte a diferentes niveles de conciencia como fuente de distintos tipos del soñar? ¿Hay alguna respuesta al por qué soñamos?»

Su Santidad contestó: «Se dice que hay una relación entre los sueños, por una parte, y los niveles sutiles y ordinarios del cuerpo, por la otra. Pero también se dice que hay una cosa como 'estado especial del soñar'. En ese estado se crea el 'cuerpo especial del sueño' a partir de la mente y de la energía vital (conocida en sánscrito como *prana*) dentro del cuerpo. Este cuerpo especial del sueño puede disociarse enteramente del cuerpo físico bruto y viajar a otra parte.

«Un modo de desarrollar este cuerpo especial del sueño es ante todo reconocer el sueño como tal cuando éste ocurre. Uno descubre entonces que el sueño es maleable, y uno se esfuerza por obtener su control. Gradualmente, nos tornamos muy hábiles al respecto, aumentando la habilidad para controlar el contenido del sueño, de tal modo que concuerde con nuestros propios deseos. Finalmente, es posible disociar el cuerpo del sueño del cuerpo físico bruto. En cambio, en el estado normal del soñar, el sueño se produce dentro del cuerpo. Pero como resultado de un entrenamiento específico, el cuerpo del sueño puede irse a otra parte. Esta primera técnica se logra totalmente a través de la fuerza del deseo, o aspiración.

«Hay otra técnica que llega al mismo fin por medio del yoga *prana*. Estas son prácticas de meditación que utilizan las energías vitales sutiles en el cuerpo. Para aplicar estas técnicas es necesario también reconocer el estado del dormir cuando ocurre.

«Al parecer, algunas personas tienen esta habilidad en forma natural, sin ninguna práctica específica. Por ejemplo, el año pasado me encontré con un tibetano que vivía en Nepal, quien me contó un relato acerca de su madre. Hace algún tiempo, su madre contó a las personas que la rodeaban que ella iba a estar inmóvil durante un tiempo y que no tocaran o perturbasen su cuerpo. No mencionaron si ella estaba respirando o no, pero durante toda una semana el cuerpo estuvo totalmente inmóvil. Cuando ella

despertó, dijo que había visitado varios lugares, aunque su cuerpo permaneció inmóvil. En otras palabras, ella tuvo una experiencia extra-corporal con su cuerpo onírico. De modo que en el estado de sueño especial, parece que uno está usando un cuerpo muy sutil que se separa del cuerpo bruto, pudiendo viajar en forma independiente.

La respuesta pareció moverse con demasiada rapidez a los límites de la experiencia, tocando conceptos inusuales tales como «experiencia extra-corporal» y «cuerpo onírico». La mayoría de nosotros, en Occidente, no hemos estado expuestos a cuerpos oníricos desencarnados, y yo temía que nos pudiésemos encontrar perdidos en una no-conversación transcultural. Uno de los principales propósitos de nuestras reuniones era establecer un terreno común sobre el cual ambas tradiciones pudieran estar en forma independiente. Este es uno de los desafíos más importantes de toda esta serie de reuniones, y la última intervención reflejó perfectamente este desafío. De modo que instintivamente moví la discusión de vuelta a un terreno común. «¿Hay alguna distinción entre reconocer el sueño que se produce en el dormir REM y reconocerlo en un estado no-REM?»

La respuesta de Su Santidad se refirió al cuerpo de avanzadas enseñanzas budistas tibetanas, conocido como el Vajrayana o Vehículo Diamante para el despertar humano. «Usted habló anteriormente de las cuatro etapas en el sueño no-REM que precede al sueño REM», dijo. En el budismo tántrico Vajrayana hay cuatro etapas en el proceso de quedarse dormido, culminando en la llamada 'luz clara' del sueño. Desde esa 'luz clara' del sueño uno se eleva al estado onírico de sueño REM». Apareció en su cara una expresión de entretención, seguida de una amplia sonrisa que nos hizo reír a todos. «Usted dijo que las cuatro etapas del sueño se producen en un orden definido, inalterable. Una persona no entrenada en la meditación no puede decir si las cuatro etapas descritas en el budismo Vajrayana son inalterables. Sin embargo, una persona bien entrenada en la meditación Vajrayana puede reconocer un orden estricto en estas cuatro etapas del quedarse

dormido y está bien preparado para determinar un orden análogo en el proceso de morir. Es más fácil reconocer el sueño como sueño que reconocer el dormir sin sueños como dormir sin sueños. Si uno puede reconocer el estado onírico mientras se está en él, entonces uno puede visualizar y deliberadamente reducir el nivel más bruto de la mente para volver de nuevo al claro dormir liviano. En este punto es más fácil determinar el nivel más sutil de la mente —la luz clara del dormir».

«Pero mientras uno se está quedando dormido», interrumpí, «los seres humanos normales simplemente pierden el conocimiento, y no es posible ningún tipo de determinación».

«Es verdad», contestó. «El pasar por esta transición sin perder el conocimiento es uno de los logros más elevados de un yogui. Pero puede que haya una diferencia entre el dormir fisiológico y la tradición tibetana. En el budismo *vajrayana* se dice que estas cuatro etapas se repiten en orden inverso cuando uno despierta del estado onírico. Sucede muy rápidamente. Usted no ha mencionado nada parecido en la investigación neurocientífica del dormir. Sí, mencionó que desde el estado REM se pasa al estado de vigilia, ¿pero qué hay de la repetición del ciclo de las diversas etapas intermedias?»

Esa fue una observación interesante sobre los datos que yo había mostrado. Una vez más, levanté el gráfico que mostraba la secuencia de etapas (fig. 2.3). «Uno va derecho desde el REM al estado de vigilia. El REM es lo más cercano al despertar que conocemos por experiencia. Durante el ciclo del dormir, uno no entra al sueño lento y profundo en la última parte de la noche. Uno se queda en un sueño superficial y simplemente pasa desde el sueño REM hasta la etapa 2, luego de vuelta a REM, y de nuevo de vuelta a la etapa 2. Según el punto de vista científico, si uno está en la etapa 4 tiene que haber pasado por las etapas 3 y 2. Si uno está en la etapa 3, tiene que haber pasado por las etapas 2 y 1, y fácilmente puede ir desde REM a la etapa 1, y desde la etapa 1 a REM».

«Tal vez el punto de vista presentado respecto de la fisiología del sueño se acerca más a un enfoque sostenido por los eruditos tibetanos de una escuela más antigua», dijo el Dalai Lama, recordándonos que el budismo, al igual que la mayor parte de las tradiciones activas actuales, se ha desarrollado enormemente a partir de sus fuentes originarias. «Las cuatro etapas culminan en la luz clara, y entonces uno tiene las primeras tres etapas invertidas, volviendo desde la luz clara al estado onírico. En los escritos posteriores, este punto de vista parece cambiar, especialmente en relación con el estado *bardo* intermedio y la tradición de los Seis Yogas de Naropa, cuyas fuentes se remontan hasta Marpa».

Naropa, un famoso adepto tántrico que vivió en India en el siglo once, fue el maestro de Marpa, un tibetano que viajó dos veces a la India a recibir enseñanzas y traerlas de vuelta a su país nativo. Más tarde Marpa llegó a ser el principal fundador del linaje Nueva Interpretación del budismo tibetano, que desde entonces se ha desarrollado en muchas escuelas diferentes, algunas de las cuales están todavía activas hoy en día. Algunas diferencias dentro del budismo me recuerdan el mundo científico, en donde puntos de vista que difieren coexisten durante largos períodos de tiempo sin resolución.

«A este respecto», agregó Su Santidad, «el budismo tibetano considera el sueño como una forma de nutrición, como un alimento que restaura y refresca el cuerpo. Otro tipo de nutrición es el *samadhi*, o concentración meditativa. Si uno logra avanzar lo suficiente en la práctica de la concentración, entonces esto en sí sostiene o nutre al cuerpo. Aunque el sueño es una fuente de sustento para el cuerpo, no está claro en qué forma y qué medida el soñar sirve al individuo, aparte de su uso en la práctica meditativa. En el budismo, el origen de los sueños se entiende como una interfase entre diferentes grados de sutileza de los cuerpos —el nivel ordinario, el nivel sutil y el nivel muy sutil. Pero si ustedes preguntan por qué soñamos, qué beneficios trae, no hay respuestas en el budismo».

Luego volvió a una pregunta que había suscitado su curiosidad, «Tenemos una distinción entre el sueño REM y la cuarta etapa del sueño no-REM. Mientras uno está en el sueño REM, ¿continúa simultáneamente el estado de conciencia de la cuarta etapa de no-REM, o se interrumpe?»

«Estos son estados diferentes», contesté. «Cuando estoy en REM, tengo una modalidad de conciencia. Cuando cambia mi cerebro-mente, tengo otra. No necesito postular que prosigue el otro estado. Prefiero pensar que éstas son propiedades emergentes de la configuración cerebro y cuerpo».

«¿Debe el sueño REM ser precedido necesariamente por el sueño no-REM?», insistió. Según el budismo tibetano, el estar en el estado de sueño presupone que se ha manifestado el factor mental del dormir y el dormir puede producirse con o sin el soñar. Pero si se produce el soñar, tiene que estar presente el factor mental del dormir. El factor mental del dormir (sueño) es la base para el soñar así como del sueño sin sueños. En un texto, un erudito tibetano presenta la afirmación casi contradictoria de que en el sueño profundo no hay sueño porque no hay conciencia. De modo que el sueño, como uno de los factores mentales, no está presente en el sueño profundo».

Me miró en busca de respuesta. «Los neurocientistas dirían que tal vez usted tendría que definir dos factores mentales, sueño REM y sueño no-REM. Pero si llamamos soñar a las imágenes espontáneas mentales o visuales, entonces el soñar ocurre en los tres estados, vigilia, REM y no-REM. Uno puede estar despierto y tener alucinaciones; podemos tener imágenes hipnagógicas cuando nos estamos quedando dormidos; o tener sueños con contenido mental en el sueño no-REM; y uno puede tener sueños clásicos en el sueño REM. Pero si definimos estrictamente al soñar como vívido, parecido a un cuento, con una trama continua, entonces se parece más a un fenómeno REM». Su Santidad asintió con la cabeza y pareció reflexionar sobre esta sugerencia en cuanto a cómo la ciencia y el *abhidharma*, la teoría budista del funcionamiento mental, pueden modificarse entre sí.

## Disolución en el Sueño y en la Muerte

Pete Engel, deseoso de discutir el dormir, los sueños y la muerte en términos más generales, se refirió al libro *Death, Intermediate State, and Rebirth in Tibetan Buddhism* (*La muerte, el estado intermedio y el renacer en el budismo tibetano*), de Lati Rinbochay y Jeffrey Hopkins (Londres, Rider, 1979). Como preparación para la reunión, yo había hecho circular un gran volumen de lecturas, algunas publicadas por los participantes en la reunión, otras de fuentes tibetanas, y también las había sobre nuestros tópicos de interés. El libro de Lati Rinbochay y de Hopkins explora la idea controvertida de experiencias después de la muerte en el estado intermedio que sigue a la muerte y precede al renacer, conocido como *bardo* en tibetano.

Pete comenzó en su tono menor. «El libro discute etapas de la muerte que luego se repiten en orden inverso en el estado de *bardo* durante la transición hacia el renacer. Dice que el sueño es esencialmente un ensayo de este proceso de morir, y me sorprendió la similitud entre sueño y muerte. También especifica otros dos estados en los cuales ocurren esos mismos pasos, el estado meditativo y el orgasmo. Me gustaría saber más acerca de esto, porque el estado meditativo es totalmente distinto, neuro-lógicamente hablando, del estado de sueño y cuando se agrega el orgasmo, estoy completamente perdido. Me llama la atención el hecho de que hay pasos comparables en el concepto budista del sueño y en las observaciones científicas del sueño, ¿pero cuáles son los pasos en el estado meditativo que puedan ser similares al sueño en el punto de vista budista, y cómo encaja el orgasmo en esto?»

«Las experiencias que uno tiene mientras se está quedando dormido y mientras se muere resultan de la disolución de diversos elementos», contestó el Dalai Lama. «Hay diferentes modos en este proceso de disolución. Por ejemplo, puede ocurrir como resultado de formas específicas de meditación que emplean la imaginación. La disolución o retirada de los elementos corresponde a niveles de sutileza de la conciencia. Cada vez

que ocurre esta disolución, hay un elemento en común: las diferencias en la sutileza de la conciencia ocurren debido a cambios en las energías vitales».

Explicó los métodos detrás de estos conceptos. «Hay tres modos en que pueden ocurrir estos cambios en las energías vitales. Uno es un proceso fisiológico puramente natural, debido a la disolución de los diferentes elementos, a saber, tierra (solidez), agua (fluidez), y calor y aire (movilidad). Sucede naturalmente en el sueño y en el proceso de muerte, y no es intencional. Se produce un cambio análogo en las energías vitales como un resultado de la meditación que hace uso de la fuerza de concentración e imaginación. Este cambio en las energías vitales acarrea como resultado un cambio de conciencia, de ordinaria a sutil. El tercer modo es a través del coito. Sin embargo, el cambio de energías y el cambio de conciencia de ordinaria a sutil no ocurre en la cópula ordinaria, sino sólo a través de una práctica especial en donde uno controla el movimiento del fluido regenerativo en el contacto sexual, tanto en hombres como en mujeres».

Pete insistió: «¿Es el resultado final —la disolución de tierra, agua, fuego y aire— diferente o idéntico en estas prácticas?»

«No es exactamente el mismo» —dijo el Dalai Lama. «Hay muchos niveles diferentes de sutileza en la experiencia de luz clara. Por ejemplo, la luz clara del sueño no es tan profunda como la luz clara de la muerte. El budismo *vajrayana* habla de cinco tipos primarios de energía vital y cinco secundarios, así como aspectos ordinarios y sutiles de esas dos series de cinco. En la luz clara del sueño, las formas más ordinarias de estas diversas energías se disuelven, o se retiran, pero no las formas sutiles. Como demostración de esto, la persona continúa respirando a través de las fosas nasales».

Puesto que íbamos a explorar la muerte en la segunda parte de la semana, estaba preocupado de que la discusión fuera demasiado lejos y se adelantara en el tiempo, de modo que pedí a Pete que mantuviera el enfoque en el dormir y el soñar. Estuvo de acuerdo: «En este momento me interesan más las similitudes entre el sueño y la meditación. Si es posible, a través de la práctica,

aunque sea muy difícil, pasar por las etapas del sueño y alcanzar intencionalmente la luz clara del sueño, ¿en qué se diferencia eso de la meditación?»

Su Santidad contestó: «Es importante darse cuenta de que hay muchas formas de meditación. Estos puntos ni siquiera se discuten en las tres clases inferiores del tantra budista, sólo dentro del Tantra Yoga más Elevado. El yoga del soñar es una disciplina entera en sí misma».

Sentí curiosidad. «¿Puede uno llevarlo a cabo realmente sin todo un fundamento que le precede?»

«Sí, es posible sin excesiva preparación. El yoga del soñar podría ser practicado por no-budistas así como por budistas. Si un budista practica el yoga del soñar, introduce en él un propósito y motivación especial. En el contexto budista, la práctica apunta al logro del vacío. Pero la misma práctica podría ser llevada a cabo por no-budistas».

### ¿Hay Correlaciones de la Mente Sutil?

Hice una pregunta que me rondaba por la mente, y probablemente interpreté a muchos de nosotros. «Suponiendo que alguien ha practicado hasta el punto de que conscientemente puede pasar por todas las etapas del sueño, permaneciendo regularmente en la luz clara. Si hiciéramos con él los mismos experimentos que describí, ¿esperaría usted algún cambio externo? ¿Serían diferentes cualquiera de los signos por medio de los cuales reconocemos sueño REM y no-REM? ¿Aparecería diferente la etapa 4?»

En su respuesta a ésta y otras preguntas, Su Santidad repetidamente empleó el término *prana*. Nuestro intérprete Alan Wallace señaló que es mejor traducirlo como «energía vital» más que como «energía sutil». El término antiguo puede por error evocar la *vis vita* (visión de la vida) y el entusiasmo vital de la Europa medieval y renacentista, pero con todo, parece más exacto que calificar la *prana* como algo «sutil». Además, hay tres niveles de *prana*

—ordinario, sutil y muy sutil—, de modo que esto confunde más las cosas. Finalmente, la *prana* se reduce por naturaleza a los organismos vivos, de manera que «vital» parece mucho más apropiado.

«Es difícil decir si se puede obtener correlaciones externas del estado de luz clara. Esperaríamos muy poco trastorno de las energías vitales del cuerpo mientras una persona permanece en la luz clara del sueño en el cuarto estado no-REM. Pienso que el término 'luz clara del sueño' se deriva de la experiencia meditativa. En el sueño yoga y otras prácticas que emplean los estados muy sutiles de conciencia para lograr revelaciones del vacío, (percepciones de la nada) hay experiencias de claridad y luminosidad».

Charles Taylor interrumpió, «¿De manera que este entrenamiento culmina en la habilidad de permanecer en el *bardo* y no ser arrastrado por las diferentes etapas? ¿O lo entendí todo mal?» Su Santidad sonrió en su forma habitual. «Usted tiene que relacionar esto con un cuadro más amplio de la senda budista. Hablamos de diferentes encarnaciones de un buddha, incluyendo el *sambhogakaya*, el cuerpo muy sutil de un ser despierto, y el *dharmakaya*, la mente iluminada de un ser despierto. La práctica de desarrollar el especial cuerpo onírico tiene como último fin el desarrollo de *sambhogakaya*, en tanto que el propósito último de determinar la luz clara de la muerte es logrando el *dharmakaya*. El *sambhogakaya* es un cuerpo ilusorio, o forma física en la que aparece un buda para otros, en tanto que el *dharmakaya* es autorreferencial, directamente accesible sólo a un buddha. De manera que la práctica del yoga onírico se relaciona con el *sambhogakaya*, y la práctica de la luz clara del sueño se relaciona con el *dharmakaya*».

Alan se salió de su función de traductor y preguntó, «¿Difieren el REM entre una persona que está familiarizada con el lenguaje, y alguien, incluso un adulto, que no lo está? ¿Opera en forma diferente la mente si no surgen conceptos basados en lenguaje?»

«Sería muy difícil someter eso a prueba. Si alguien no tiene conocimiento del lenguaje —dije— uno no puede preguntarle, y todos reímos. «Es aquí donde chocamos con las limitaciones de

los métodos actuales. Pero los bebés y otros mamíferos tienen modelos similares».

Su Santidad continuó, «Uno de los cinco tipos primarios de energía vital se llama energía omnipresente, generalizada. Me pregunto si el poder de esta energía omnipresente a través del cuerpo posiblemente aumente durante el sueño REM y disminuya durante el sueño no-REM. Es muy posible que esto tuviese una relación con la conceptualización».

Reflexioné, «La energía omnipresente no es un concepto familiar a la ciencia, pero los flujos de sangre en el cerebro y corazón, que aumentan durante el REM, podrían ser índices de energía omnipresente».

A continuación, Su Santidad sugirió un interesante experimento. ¿Han llevado a cabo alguna vez investigación con EEG sobre una persona moribunda que duerme? Por ejemplo, ¿saben ustedes cuánto dura el sueño REM mientras una persona está en el proceso de morir?»

«Un criterio para declarar muerto a alguien es que el EEG en conjunto empieza a aplanarse y desaparecer», dije. «No hay más oscilaciones, de modo que no hay manera de diferenciar al REM del no-REM».

«Cuando la actividad del cerebro termina», insistió, «¿hay todavía energía omnipresente? Parece haber tres criterios para la muerte: los latidos del corazón, la respiración y la actividad cerebral. ¿Cuántos minutos funciona el cerebro después de cesar los latidos del corazón?» Todos concordamos en que eran muy pocos minutos. «¿Puede ocurrir REM durante esos pocos minutos?» Pete contestó, «No creo que eso jamás haya sido observado o puesto a prueba. En ese punto, los ojos permanecen fijos o gira el globo, las pupilas se dilatan y no hay actividad cerebral. El tiempo que se demora en morir después de que el corazón cesa de latir puede alargarse mientras se enfría el cuerpo. Las personas que se ahogan en agua muy fría pueden ser revividas aun después de quince a veinte minutos, incluso aunque el EEG esté plano y no respiren

ni les lata el corazón. Hay drogas que también reproducen este EEG plano cuando el paciente no está muerto».

Claramente estábamos llegando al límite de lo que podría visualizarse a este respecto. Pero las no-respuestas eran muy interesantes. Agregué: «Lo que tenemos que recordar aquí es que las mediciones del EEG son excesivamente gruesas. No hay contradicción en asumir que hay mucha más actividad lingüística, asociativa y semántica en acción en los humanos durante el sueño REM. En los animales que no tienen sueño REM, puede que haya un tipo diferente de actividad cognitiva, pero uno no puede ver eso en el EEG, que es una medición poco fina. Cuando alguien se está muriendo y el EEG se aplana, eso no significa que no está pasando nada. Es posible que haya muchas cosas que se están produciendo. Lo mismo se aplica a la pregunta anterior acerca de la diferencia entre un individuo en la etapa 4 y alguien que puede permanecer consciente en la luz clara del sueño. Tal vez las mediciones del EEG no muestren diferencia, pero en el futuro, métodos más refinados podrían hacerlo».

### **Intención y Esfuerzo en la Práctica**

En ese punto Jayne Gackenbach encaminó la conversación a un tópico relacionado directamente con su trabajo: «La intención de determinar el sueño y luego controlarlo ¿apunta a que, en algún punto, uno lo deje fluir?»

«No estoy seguro si uno suelta el control» —dijo Su Santidad. «Claramente, para mantener la práctica del yoga onírico se necesita cierto grado de esfuerzo e intención, y uno tiene que mantener esa intención. A medida que uno se familiariza más con la práctica, menos esfuerzo estará involucrado, porque uno se hace más experto. Pero hay fases, tanto en la práctica budista como en la no-budista, durante las cuales el esfuerzo se suspende totalmente. Por ejemplo, la práctica de Dzogchen, o Gran Perfección. Esto supone un tipo muy especial de suspensión de esfuerzo. Hay otra práctica común a budistas y no-budistas, en la cual

uno simplemente permanece en un estado de ecuanimidad. Pero eso es diferente de la suspensión de esfuerzo en la práctica budista de Dzogchen».

«¿Es esa permanencia en ecuanimidad el objetivo del esfuerzo? ¿O el control del sueño lleva finalmente a la serenidad y el sueño sólo está allí?», persistió Jayne.

«Esta práctica de sólo liberar esfuerzo en la ecuanimidad es una práctica separada en sí. Estamos hablando aquí de dos formas diferentes de práctica. En la primera uno necesita reconocer el estado onírico y luego controlar el sueño. Uno hace eso con un propósito específico, cual es generar el cuerpo sutil del sueño, que puede separarse del cuerpo bruto. En la segunda práctica, uno cultiva la habilidad de experimentar la luz clara del dormir, y para esto no es necesario el control. Las dos prácticas son realmente muy distintas y se emplean con propósitos diferentes. El propósito de la práctica de aplicar esfuerzo para reconocer el sueño, e intencionalmente transformar y controlar sus contenidos, significa adquirir el especial cuerpo onírico. Ese cuerpo del sueño puede ser empleado para una gran diversidad de propósitos. Esta práctica es análoga a reconocer el estado intermedio (*bardo*) como estado intermedio. El principal desafío que uno encara en esta práctica es mantener el reconocimiento del estado intermedio y no ser aplastado cuando a uno se le presentan diversas apariciones. Ese es un desafío. Por otra parte, las prácticas que llevan a la realización de la luz clara del dormir son una preparación para reconocer la luz clara de la muerte.

### Sueño, Orgasmo y Muerte

Joyce McDougall agregó una interesante observación de su propia profesión. «El psicoanálisis puede ofrecer un comentario sobre la relación entre sueño y orgasmo; ambos pueden enlazarse imaginativamente con la idea de morir. Es posible que la gente que sufre de insomnio y la gente que no logra alcanzar el orgasmo descubran en el transcurso del análisis que su inhabilidad para

dormirse o para fusionarse en una unión erótica con alguien que aman deriva de un terror de perder el sentido del ser. Es interesante, también, que en Francia el orgasmo es llamado la *petite mort*, la pequeña muerte. En la mitología griega, sueño y muerte son hermanos, Morfeo y Tanatos. Para hundirse en el sueño, uno tiene que liberarse de la idea personal del ser y disolverse en la fusión primaria con el mundo, o con la madre o el útero. El perder el ser de cada día es experimentado como una pérdida en vez de un enriquecimiento. Esto también puede aplicarse a las personas que no pueden disfrutar del orgasmo. Se relaciona con lo que el Profesor Taylor mencionó anteriormente. La voluntad de perder el sentido del ser que nos permite hundirnos en el sueño o fusión orgiástica puede también permitirnos perder el temor de morir. Podríamos decir que el dormir y el orgasmo son formas sublimadas de morir».

Riendo, Su Santidad dijo que en el Tíbet la mejor solución para aquellos que tienen tales temores era ordenarse sacerdote. En tono más serio, agregó, «En la literatura budista tibetana se dice que uno experimenta un vislumbre de luz clara en diversas ocasiones, como el estornudar, el desvanecerse, el morir, el contacto sexual y el sueño. Normalmente, nuestro sentido del ser, o ego, es muy fuerte y tendemos a relacionarnos con el mundo a través de esa subjetividad. Pero en estas ocasiones particulares, este fuerte sentido del ser se relaja un poco».

Joyce prosiguió: «¿Hay un nexo entre la dificultad de abandonar al ego en el mundo despierto y el no estar dispuesto o tener incapacidad para liberarse de la imagen del cuerpo ordinario para permitir que aflore la imagen corporal más espiritual? El aferrarse a la imagen ordinaria del cuerpo, ¿detendría este proceso de dejar fluir?»

Su Santidad replicó: «Creo que podría haber alguna correspondencia allí, porque nuestro sentido del ser se relaciona en gran medida con la existencia corporal. En realidad hay dos sentidos del ser, uno ordinario y uno sutil. El sentido ordinario del ser surge en la dependencia de este cuerpo físico ordinario. Pero cuando uno

experimenta el sentido sutil del ser, el cuerpo ordinario pierde toda importancia y se desvanece el temor de perder el ser.

## Conciencia y Discontinuidades

En este momento, Joan Halifax observó que la existencia de diferentes estados implica transición entre ellos: «Todos estos estados parecen involucrar un cese o eclipse momentáneo de la conciencia, de modo que algo, en realidad, parece morir. Sea el nivel ordinario o sutil del cuerpo, hay una interrupción en la continuidad, una brecha después de la cual la continuidad se reconstituye. ¿Acaso no es cierto que un aspecto de la práctica es mantener la continuidad más allá del nivel ordinario e incluso del sutil —en un nivel que no está sujeto a condiciones? Mantener la continuidad de algo que no es nada». Todos reímos por su empeño en expresar el punto. «No tenemos las palabras para ello en nuestro lenguaje».

Su Santidad contestó: «Hay estados de meditación en los que uno simplemente tiene una sensación de vacío, y al mismo tiempo uno no tiene ni siquiera un sentido sutil de ser. Aunque uno no tiene la sensación del 'yo' en ese momento, esto no significa que no haya un 'yo'. El término tibetano para la conciencia es *shes pa*, que literalmente significa 'conocimiento' o 'conciencia'. La etimología implica conciencia de algo, y esto define la conciencia en el nivel bruto. Sin embargo, en niveles más sutiles puede no haber un objeto de conciencia. Esto es análogo al estado paradójico del 'pensamiento sin pensamiento'. Este es un estado conceptual de conciencia libre de ciertos tipos de pensamiento o ciertos niveles del pensar: pero 'sin pensamiento' aquí no significa 'totalmente desprovisto de pensamiento'.

«¿Quiere usted decir la ausencia de conocimiento?» —aventuré. Su Santidad me devolvió la pregunta: «¿Puede usted, Francisco, distinguir entre pensamiento, conciencia y conocimiento?»

«*Conocimiento* se refiere a una cualidad de comprobación o discernimiento. Uno puede tener esa cualidad sin tener necesariamente un pensamiento, el cual siempre tiene un contenido

semántico particular. La conciencia tiene múltiples significados: uno es el conocimiento, pero podría estar relacionado también con niveles más sutiles. Tanto *conciencia* como *conocimiento*, a diferencia del *pensamiento* y del *pensar*, parecen poder extenderse en uso a niveles más sutiles de conciencia, tales como el pensamiento no intencional, o el pensamiento sin objeto. En la ciencia cognitiva, la gente evita el uso del término *conciencia* y prefiere hablar de *conocimiento* y *cognición* en tanto haya un contenido en el saber».

Charles tuvo una interpretación más estricta: «Según yo lo entiendo, *cognición* y *conocimiento* tienen el sentido de que hay algo, algún contenido, que uno conoce o capta. En cambio, yo puedo estar consciente de algo sin tener conocimiento de ello. El *conocimiento* es un logro. Es por eso que encuentro difícil concebir la idea de un conocimiento sin objeto».

«Es un estado que carece de contenido y que no tiene ningún objeto proposicional» —avanzó Su Santidad.

Charles no se intimidó. «Es difícil pensar en ello como algo sin objeto, aunque puedo comprender la eventual existencia de un estado paradójico que estaríamos obligados a llamar 'conciencia de nada'. Es posible que estemos cometiendo un error en tratar de mirar más allá de los estados ordinarios humanos, porque las palabras fueron diseñadas para los estados humanos ordinarios en donde no hay conciencia sin contenido ni conocimiento sin contenido». Yo sólo pude señalar que eso no debiera detenernos de postular que tales capacidades humanas podrían existir. Charles concedió, «En todas las tradiciones tenemos que torcer y forzar el lenguaje corriente para capturar estados que no son ordinarios».

Su Santidad asintió: «Eso es cierto también en el caso del budismo. Es tan sólo la naturaleza del lenguaje».

El día se había ido imperceptiblemente. Eran las cinco de la tarde. Su Santidad nos agradeció y se retiró con una reverencia. Era hora de volver a nuestra cabaña y continuar informalmente explorando las vetas que habían sido sacadas a luz.



## **LOS SUEÑOS Y EL INCONSCIENTE**

### **El Psicoanálisis en la Cultura Occidental**

SEA UNO DETRACTOR o admirador de la tradición psicoanalítica, una cosa es cierta: Freud y sus seguidores han transformado radicalmente nuestra comprensión occidental de lo que es la mente, de lo que significa ser una persona y de la intervención terapéutica. Hay ahora una multitud de teorías psicológicas y aproximaciones clínicas, algunas muy sofisticadas, otras más superficiales. En Norteamérica, la búsqueda de variedad ha sido mucho mayor que en Europa o en Sudamérica, en donde la teoría y práctica psicológicas siguen siendo en gran medida psicoanalíticas.

En mi papel como organizador, era mi responsabilidad asegurarme de que el Dalai Lama y los tibetanos tuviesen una adecuada presentación de los enfoques occidentales respecto de las zonas en penumbra del ego. El psicoanálisis ha introducido en el campo del conocimiento común dos ideas clave para esta reunión: la noción del inconsciente humano y sus honduras, y el papel central que desempeñan los sueños en la exploración de la psique humana. Se admite que el psicoanálisis no forma parte de la corriente principal de la ciencia, ni pretende serlo. Sin embargo, se originó en la neurología y psiquiatría y tiene un papel protagónico como base de muchos centros de tratamiento a través del mundo occidental. Más aún, el advenimiento de las ciencias cognitivas

ha hecho mucho por renovar los lazos entre la pragmática psicoanalítica y la teoría y ciencia<sup>5</sup>.

Al pensar en alguien que pudiese representar esta tradición con experiencia y autoridad acudió a mi mente en forma natural el nombre de Joyce McDougall. Nacida en Nueva Zelanda, donde obtuvo un doctorado en educación, fue a Londres a formarse como psicoanalista, y estudió durante algunos años en la Clínica Hamstead de Psicoterapia Infantil, donde Anna Freud era la principal inspiración. Dado que el trabajo de su esposo la llevó a Francia, continuó su formación como psicoanalista de adultos en París, centro de la teoría y enseñanza de esta disciplina, durante veinticinco años. Sus libros son un ejemplo de lucidez y amplitud de criterio, cualidades que no siempre se encuentran en el psicoanálisis. En una obra reciente, ella entreteje muchas hebras de práctica analítica en lo que ella llama los «teatros» del cuerpo y la mente<sup>6</sup>.

Para el segundo día de nuestra reunión, en una hermosa mañana soleada, Joyce ocupó el asiento del presentador. Era la primera de las dos ocasiones en esta reunión en que nos trasladamos de la ciencia concreta del cerebro hacia un campo en el que la experiencia humana y su drama ocupaban el centro del escenario.

## Freud y Compañía

Joyce comenzó diciendo: «Es para mí un honor y un placer el tratar de comunicar algo de la ciencia y arte del psicoanálisis». La yuxtaposición de arte y ciencia era ciertamente lo que se necesitaba. «Sigmund Freud fue el fundador de esta ciencia y de su arte terapéutico. A fines del siglo pasado, un siglo de conservadurismo, de clases dominantes que no deseaban cuestionar valores establecidos, Freud, entrenado como médico en un entorno dominado

---

5. Ver, por ejemplo, K.M.Colby y R.J.Stoller, *Psychoanalysis and Cognitive Science* (Hillsdale, N.J.: Analytic Press, 1988).

6. J.McDougall, *Theaters of the Mind* (Nueva York: Basic Books, 1985); *Theaters of the Body* (Nueva York, W.W.Norton, 1990).

por la ciencia de fines del siglo XIX en Viena, se dedicó a cuestionarlo todo. Siempre preguntaba '¿Por qué?' ¿Por qué se enferma la gente? ¿Cómo se sana? ¿Por qué tenemos guerras? ¿Por qué es la civilización tan a menudo un fracaso? ¿Por qué se persigue a los judíos?<sup>7</sup>.

Joyce continuó señalando que el psicoanálisis es una consecuencia de la civilización occidental y ha tenido un vasto impacto en Occidente, particularmente en las profesiones consagradas a la salud mental. Después de Freud, todas las profesiones dedicadas a sanar empezaron a pensar en las enfermedades corporales como fenómenos conectados con la mente. Freud estuvo siempre preocupado de los lazos entre psique y soma. Estaba muy consciente de que cada estado corporal tiene un efecto sobre las imágenes en la mente y que nada sucede en la mente o en la psique sin que afecte también al cuerpo. Vio al cuerpo y a la psique como íntimamente conectados, pero regidos por diferentes leyes de funcionamiento. Las leyes del funcionamiento psíquico no eran las leyes de los sistemas biológicos, pero constantemente interactuaban e influían entre sí.

«El impacto de Freud en el mundo occidental ha sobrepasado en mucho el campo de la salud mental, ha dejado una impronta masiva en las profesiones docentes y ha tenido también un efecto considerable en muchos campos de la creatividad. Los artistas y filósofos, en particular, se inspiraron grandemente en la filosofía y descubrimientos freudianos». Joyce se detuvo, y luego agregó adicionalmente: «Tal vez Freud no ha tenido mucho efecto en la música. El sostuvo que los encantos de la música se le escapaban totalmente, y lamentó que fuera éste un mundo cerrado para él. Sin embargo, se sentía profundamente apasionado por las palabras y el lenguaje. Era para él de suma importancia encontrar palabras para fenómenos humanos que no habían sido nombrados todavía. Se podría decir que Freud adoraba las palabras. Si bien es

---

7. Para una biografía muy informativa de Freud, ver Peter Gay, *Freud: A Life for Our Times* (Nueva York: Anchor/Doubleday, 1988).

cierto que el género humano está constituido —y esclavizado— por palabras, mucho de lo que es vital para la existencia humana es también infraverbal. Las palabras, en cierto sentido, representan al padre, el mundo externo. Leemos, tanto en la Biblia hebrea como en la cristiana: ‘En el comienzo fue la palabra’. ¿Podría ser esto la herencia de una religión paternalista? En todo caso, quisiera sugerir que en los comienzos fue la voz, e incluso en el mundo intrauterino el bebé ya oye sonidos y ritmos (¿tal vez la alborada de la música?).».

### Una Topografía de la Mente

A continuación, Joyce nos presentó uno de los términos teóricos básicos de Freud. «Buscaba una palabra para expresar la fuerza vital que es innata en todo ser humano —una fuerza que da significado a la vida y que busca extenderse para tocar a otras personas; una fuerza que encuentra expresión en el amor, sexualidad, sentimiento religioso y toda forma de creatividad. Vefa a esta fuerza como una corriente de energía y la nombró *libido*. Pero también llegó a creer, como resultado de la observación clínica y reflexión sobre el mundo alrededor de él, que en el ser humano hay otra fuerza igualmente poderosa que busca la muerte —autodestrucción, y/o la destrucción de otros— y que hay un perpetuo conflicto entre la fuerza vital y la fuerza de muerte (*mortido*) en la psique humana. Sin embargo, llegó a concebir que los impulsos de muerte se originaban en la libido. En otras palabras, esta poderosa fuente de vida podía ser usada para bien o para mal —en el lado de la vida o en el lado de destrucción y muerte».

Freud hizo uso de unos veinticinco modelos diferentes de la mente. Joyce no iba a intentar presentarlos todos durante su presentación, en vez de lo cual iba a centrarse en algunos de importancia, como la teoría de los instintos de vida y muerte y su modelo acerca de la forma en que se almacenan los recuerdos y la manera en que se estructura el conocimiento en la psiquis. «Freud concibió la estructura psíquica como compuesta por tres

estratos. Al estrato superior o corteza lo llamó *conciencia*. A continuación estaba el nivel de conocimiento del que no estamos conscientes en todo momento, pero que podemos recordar siempre, el cual denominó *preconsciente*. El tercer estrato, el más grande y más misterioso, es el *inconsciente*, aquello que desconocemos y que no podemos encontrar en nuestra vida consciente en estado de vigilia, y que sin embargo, ejerce una amplia influencia en nuestra conducta durante toda la vida.

«La mente inconsciente está en constante actividad en nuestro mundo psíquico interno, y nos impele a encontrar soluciones a los impulsos instintivos (los cuales están a menudo en conflicto con las exigencias del mundo exterior). La mente inconsciente, diría Freud, es la humanidad entera, todo lo que hemos heredado de siglos de humanidad. A esto lo llamó nuestra herencia *filogénica*, en oposición a nuestra herencia *ontogenética*. Esta herencia filogenética está compuesta por todo lo que una persona ha experimentado desde el momento de su nacimiento. (La investigación psicoanalítica moderna va más allá y demuestra la importancia de eventos en la memoria fetal). De este modo, los recuerdos de la infancia e incluso de la etapa uterina, junto con las fuerzas vitales de libido y mortido están todos contenidos en la mente inconsciente.»

## Los Sueños y el Inconsciente

Después de introducir estas nociones básicas del psicoanálisis, Joyce volvió rápidamente al tema que nos convocaba, el soñar. «Este modelo topográfico de la mente es importante para comprender las teorías de Freud acerca de cómo y por qué soñamos, cómo y por qué nos dormimos —o somos incapaces de dormir.

«El primer problema que atrajo la atención de Freud es nuestro sentido del tiempo. El tiempo, cuando estamos durmiendo, es muy diferente del tiempo en que estamos despiertos. El inconsciente, dice, carece de tiempo, y es mientras dormimos y soñamos que el inconsciente encuentra su expresión más directa —un amplio todo-y-nada al que sólo con dificultad podemos llegar en

nuestros estados de vigilia. Cuando alguien nos relata un sueño, siempre dice: 'tuve un sueño'. Jamás dice, 'estoy soñando'. Sólo en este sentido, el sueño está siempre 'fuera del tiempo'. Podemos incluso tener lo que parece ser un sueño repetitivo, pero jamás es un sueño idéntico al anterior, al igual que un evento que ocurre más de una vez jamás es el mismo evento. Podríamos decir, por lo tanto, que todo sueño, recordado o no, es un evento importante.

«Sólo dos de los veintitrés volúmenes publicados de Freud abordan los fenómenos del dormir y del soñar, y su principal obra sobre este tópico, *La interpretación de los sueños*, fue completada en su esencia en 1896. Sin embargo, Freud continuó trabajando después en las innumerables ideas novedosas que contenía durante unos treinta años. Freud mismo consideraba que *La interpretación de los sueños* era su contribución más importante a la comprensión de la psique humana. De hecho, fue a partir de su estudio de los sueños que desarrolló toda su teoría de la mente. En una discusión de las funciones psíquicas declara que una persona que está soñando no está verdaderamente 'dormida', incluso si está durmiendo. Aunque esto parecía extraño a aquellos que no conocían la investigación neurobiológica en torno a las estructuras del sueño, Freud ya percibía que el estado mental del dormir no era el mismo que el estado de sueño. Estaba creando conceptos para lo que los neurobiólogos iban a descubrir cincuenta años más tarde acerca del sueño REM y no-REM. El tenía otra hipótesis, en el sentido de que cuando estamos dormidos o soñando, nuestro cuerpo está como 'paralizado' y que, por lo tanto, los sueños reemplazan a la acción. Esto era para él un aspecto importante de su exploración del por qué soñamos».

El Dalai Lama había seguido atentamente el relato, y por primera vez necesitó algo de clarificación. Como de costumbre, su pregunta giró en torno de un punto particularmente resbaladizo. «Si el sueño reemplaza a la acción, ¿de qué modo substituye uno a la otra? ¿Sucede uno mientras que la otra no está sucediendo? ¿Por qué emplea usted la palabra *reemplazar*?».

Joyce replicó: «Cuando estamos soñando, en vez de hacer alguna cosa, estamos existiendo en otro estado, un estado de ser sin emplear acción externa, es decir, acción física motivada. Cuando soñamos, aunque no nos estamos moviendo corporalmente o reaccionando ante acontecimientos en el mundo externo, está sucediendo algo muy activo. Se está produciendo en la mente un proceso especial. Freud sentía que esto estaba estrechamente relacionado con el cuerpo. De hecho, Freud no pudo averiguar del todo por qué no soñamos todo el tiempo».

«¿De modo que en cierto sentido el cuerpo tiene que ejecutar ciertas acciones para soñar?», siguió preguntando.

«Sí, por cierto. Freud postuló que todos los pensamientos de sueño e imágenes que invaden la mente tienen que ver con mensajes del cuerpo. Desde allí desarrolló la idea de que los sueños están siempre conectados con deseos (frecuentemente originados en impulsos corporales instintivos), y que los sueños eran un modo de satisfacer los deseos. ¿Pero qué eran estos deseos? Dijo que esto comenzaba con el simple deseo de dormir y, por lo tanto, con la necesidad de liberarse del mundo externo. Luego postuló un deseo de seguir durmiendo, de modo que cuando los pensamientos y deseos brotados de la mente inconsciente eran causa de conflicto, para seguir durmiendo, soñamos.»

Al igual que la mayoría de nosotros, no familiarizados con los detalles clínicos freudianos, el interés del Dalai Lama fue estimulado por el modelo propuesto. Preguntó, «El inconsciente, el pre-consciente, y la conciencia: ¿todos ellos proporcionan el ímpetu para soñar? Por otra parte, usted también ha dicho que el cuerpo envía mensajes a la mente durante el sueño. ¿Cómo se interrelacionan estos? ¿Quiere decir usted que todos estos provienen del cuerpo?»

«Esto toca el núcleo dinámico de lo que el inconsciente, tal como lo concebía Freud, tiene como meta», clarificó Joyce. Agregó que de hecho el cuerpo está profundamente involucrado en el inconsciente. «Freud llamó a los impulsos instintivos ‘mensajeros

del cuerpo a la mente', como ser 'necesito amor, 'estoy enojado', 'tengo hambre', 'estoy asustado', etc. En este sentido es difícil diferenciar entre aquello que proviene del cuerpo y aquello que se origina en la mente inconsciente. Si los mensajes del inconsciente y del pre-consciente amenazan despertar a la persona, entonces una de las funciones primarias del soñar es impedir esto. Este concepto lo llevó a denominar el sueño 'guardián del dormir'».

Un momento de silencio llenó la pieza mientras contemplábamos la belleza de esta frase. El Dalai Lama prosiguió con sus preguntas, en su riguroso estilo de establecer distinciones exactas: «Cuando usted dice que el pre-consciente es también un ímpetu para los sueños, ¿también está colocando esto en el cuerpo?»

«En ambos, cuerpo y mente», prosiguió Joyce. «Aunque el inconsciente contiene recuerdos que pueden ser llamados nuevamente, éstos aumentan en importancia cuando se unen a las exigencias corporales de la libido. Nuestras mentes conscientes son bombardeadas a diario por miles de percepciones desde el mundo exterior, así como por fugaces pensamientos y sentimientos (más que aquellos a los cuales podemos prestar atención —de otro modo no podríamos seguir con nuestra vida). De modo que los hacemos de lado dejándolos en aquellas partes de la mente que contienen memorias recientes, y éstas a menudo forman parte del núcleo de un sueño esa misma noche. Las percepciones registradas durante el día, pero a las cuales no prestamos atención, es probable que sean empleadas como constituyentes de sueños cuando están conectadas con sensaciones corporales o con fuertes emociones (las emociones son un fenómeno tanto físico como mental). Freud llamó a tales eventos los 'residuos del día'. De modo que los mensajes originados tanto por fuentes somáticas como psíquicas son empleados para producir imágenes que serán entretejidos en un relato que pasa a ser el sueño. Para contestar su pregunta, Su Santidad, podríamos decir que el inconsciente tiene un modo de conseguir que la mente dormida escuche al cuerpo a través del pre-consciente».

«Freud afirmó que el inconsciente jamás puede ser conocido directamente y que lo más cerca que podemos llegar de lo inconocible es a través de los sueños —así como en ciertos estados de enfermedad psíquica. La gente que sufre de psicosis está también empleando parte de sus mentes inconscientes para crear alucinaciones e ilusiones. Y yo agregaría que la gente que enferma físicamente por razones *psicológicas* está usando también modos inconscientes de dejar hablar al cuerpo. Además, los artistas creativos —pintores, escritores, músicos, innovadores científicos, etcétera— también transforman y crean con mensajes desde sus mentes inconscientes. Respecto de los sueños, el inconsciente usa principalmente el pre-consciente a través del enlace con palabras».

Luego viene el complicado problema de lo que Freud llamaba el carácter ‘aparentemente contradictorio y sin sentido’ de los sueños. Se refería al proceso de reunir todos los mensajes, residuos del día, y otros factores que van a ser entretejidos en alguna historia de algún tipo como obra del sueño. Enfatizó que era difícil tarea producir el asombroso fenómeno que llamamos sueño.

## **Narcisismo**

«Otra parte importante de su teoría de los sueños tiene que ver con la interrogante en cuanto a cómo se duerme un individuo. La libido puede orientarse hacia otras personas así como también puede estar orientada a preocuparse del propio ser y cuerpo. Freud llamó a esta última inversión de la energía libidinal ‘libido narcisista’. Puede ser un fenómeno sano, pero puede ser también patológico». En contestación a una pregunta de Su Santidad, Joyce continuó su explicación: «El término *narcisismo* proviene del mito griego de un joven llamado Narciso, quien se enamoró de su propia imagen, y que pasó tanto tiempo contemplando su reflejo en el agua de una laguna que murió en su orilla. El mito sugiere que el narcisismo total sería equivalente a la muerte. Pero si deseamos dormirnos, tenemos que ser un poco como Narciso. Hacemos abandono de nuestros lazos con el mundo exterior, de toda la gente que nos importa, de todas las cosas que han sucedido durante el día

—podríamos decir que las llevamos todas de vuelta a nuestra cuerpo-mente. Esta separación con el mundo externo indica que la libido debe ahora tornarse totalmente narcisista, invertida totalmente en la persona, con exclusión de todas las otras ocupaciones físicas o mentales, a fin de que llegue el sueño. Freud postuló que había una regresión a un estado de ‘narcisismo primario’ y lo comparó con el estado mental de un bebé en el vientre. No estaba buscando desarrollar una teoría *biológica* del sueño, sino una teoría *psicológica*, para demostrar la importancia de los instintos (que enlazan cuerpo y mente) en el estado de sueño».

Estas últimas observaciones intrigaron al filósofo budista. «¿No es esta tendencia narcisista en el momento de dormirse muy distinta de la libido narcisista involucrada en la autoabsorción? Esta última es totalmente intencional, en tanto que el abandono narcisista en el proceso del sueño es puramente natural, sin intención».

«Sí, profundamente natural y heredada a través de los siglos. No es intencional en el sentido de que el estar preocupado de mí mismo en forma narcisista cuando despierto podría ser visto como intencional», replicó Joyce sin titubear. Retornamos a un estado narcisista arcaico, o parecido al útero cuando caemos dormidos y parece que estamos muy felices de permanecer allí, pero algo nos obliga a salir de ello cuando empezamos a soñar. Hoy en día diríamos que un estado neural REM proporciona una forma de funcionar en la que los sueños se producen con mayor facilidad, pero Freud sostenía que los mensajes inconscientes y preconscious son causa de conflicto por lo que nos vemos obligados a soñar para no ser despertados».

## Los Sueños, Vía Real al Inconsciente

Otro punto de importancia, relacionado con la noción de que el trabajo onírico es muy activo y más arduo que la actividad diurna, es la insistencia de Freud en el hecho de que la psique necesita entretejer todo en un relato o en una serie de imágenes unificadas,

escogidas para representar eventos complicados. Tal vez este relato cubre toda nuestra vida; tal vez es estimulado por pensamientos y sentimientos traídos desde el estado de vigilia, etc. A menudo, los sueños parecen ser una tentativa de encuentro de una solución a todas las situaciones de conflicto en la vida de una persona. Por lo tanto, un sueño puede ser un relato disfrazado, y puede incluir uno o todos estos elementos.

«Ahora voy a plantear el camino de la investigación de Freud hacia el significado oculto de los sueños. El estudio de personas hipnotizadas fue la primera fuente de algunos de sus conceptos básicos en relación con los procesos inconscientes. A través de la hipnosis descubrió que la mente inconsciente contiene muchos recuerdos que habían sido desplazados más allá del preconscious —a menudo eventos, pensamientos, fantasías que no deseábamos recordar. Bajo hipnosis, al igual que en los sueños, estos pensamientos pueden reflotar. (Aun cuando la investigación moderna demuestra que acontecimientos recordados bajo hipnosis pueden ser el resultado de sugestión más bien que realidad, esto no invalida la mayor parte de las construcciones teóricas de Freud deducidas desde este campo)».

«¿Puede dar un ejemplo de una experiencia que usted desea olvidar y que por ello la reprime?», inquirió Su Santidad.

«Sí. Estoy pensando en uno de mis pacientes de análisis, quien, debido a la envidia, se había portado mal con un amigo y no deseaba recordarlo. Esa noche, a partir de estos elementos inconscientes, se le indujo a recordar otros actos inamistosos y de envidia de su pasado distante, cosas olvidadas que venían desde el inconsciente más profundo. Había olvidado que, por celos, una vez había empujado a su hermano menor (a quien, de hecho, amaba entrañablemente), botándolo de su triciclo, debido a lo cual quedó mal herido. El acontecimiento había pasado a ser un recuerdo inconsciente. Pero esa noche, este hombre soñó, no que estaba empujando a su colega con palabras duras, sino que un tigre airado perseguía a un pobre perrito. En su sueño, él trataba de luchar con el tigre y de proteger al animalito, pero el tigre se

tornaba cada vez más fuerte —y de pronto el hombre despertó con pánico. El significado estaba encubierto, pero se clarificó cuando el paciente empezó a asociar libremente en la sesión de análisis las diferentes partes de su sueño.

El sueño que un paciente relata en una sesión es lo que Freud denominó sueño *manifiesto*, esto es, aquel que es evidente en la superficie, pero su mayor interés se centraba en el contenido del sueño *latente*, es decir, el significado oculto bajo las imágenes, en las que los diferentes temas que luchan por su representación están tratando de encontrar expresión.

«Aunque Freud llamaba a los sueños ‘la vía real al inconsciente’, insistía en que sólo podemos escarbar la superficie de la mente inconsciente. Muchos de sus contenidos serán inaccesibles para nosotros. Sin embargo, consideraba el sueño más seguro que la hipnosis como método para lograr el autoconocimiento. Bajo hipnosis, las personas pueden recordar cosas profundamente olvidadas, pero cuando despiertan y uno les dice: ‘Empujaste a tu hermanito, botándolo de su triciclo cuando tenía sólo dos años’, puede que respondan, ‘¿Verdad? ¡Qué curioso!’, pero no necesariamente lo recuerdan o lo creen. Freud concluyó que limitarse a tornar algo consciente mediante la hipnosis no constituía un auténtico conocimiento en el sentido de dar convicción al paciente. El verdadero conocimiento del ser, y todo lo que uno no desea saber de uno mismo se logra mejor a través de la experiencia del análisis de los sueños. Todas las asociaciones que acuden a la mente, aceptables o inaceptables, recientes o lejanas en la vida del individuo, junto con las reflexiones del propio sujeto del análisis acerca de él o ella, contribuyen a descubrir las dimensiones inconscientes del ser oculto.

«Freud dedicó también muchos años al estudio de sus propios sueños. Muchos de ellos están incluidos en sus obras. A través de sus sueños intentó comprender algunas de sus fobias, así como sentimientos de ira y de celos que no deseaba reconocer hasta que un sueño le obligaba a tener conciencia de ellos. Insistía en que todos los analistas debían continuar analizando sus propios sueños para acercarse más a saber muchas verdades desagradables acerca de sí

mismos, las cuales, si no eran analizadas, podrían poner en peligro su trabajo con sus pacientes. En cuanto a la importancia de analizar, a veces durante muchas sesiones, todos los elementos en los sueños de un paciente, concluyó a poco andar que esto no era necesario. Los pacientes debían escuchar sus sueños y asociarlos consigo mismos si así lo deseaban».

Riendo abiertamente, el Dalai Lama le dio una palmada a su rodilla y bromeó: «Parece que hay mucho trabajo. Si usted tuviera que analizar todos sus sueños no quedaría tiempo para soñar». Todos reímos, y Joyce agregó sonriente: «Es en verdad mucho trabajo. Los analistas jamás cesan de intentar acercarse más a su propia verdad psíquica. Pero no dejan de soñar». Mientras ella decía esto, todos observamos que Su Santidad tenía su atención puesta en otra cosa, y estaba usando el folleto de la conferencia para ayudar a un pequeño insecto a llegar a un lugar más seguro que el centro de la mesa de café!

Joyce continuó: «El método empleado por Freud para llegar a la verdad subyacente, oculta en los sueños consistía en tomar diferentes partes del sueño y alentar a sus pacientes a emplear la *asociación libre* —diciendo todo lo que acudía espontáneamente a su mente— en relación con cualquiera de los elementos del sueño. La idea general era que uno entra en un estado de no-integración, abriéndose, suprimiendo el control, en que uno ya no depende de su pensar cortical, en vez de lo cual deja que ideas, percepciones, recuerdos y visiones acudan libremente, incluso cuando parecen incoherentes, desconectados o inaceptables. Encontró útil este método para permitir que sus pacientes descubriesen la manera en que funciona la mente —cómo emergen sus profundas verdades inconscientes a través del uso de nexos verbales preconcientes para crear el tema del sueño. Luego, ojalá, se les estimularía a aplicar el razonamiento consciente para revelar el oculto significado de su sueño.

«Para ilustrar esta idea de enlazar los recuerdos inconscientes con el recuerdo de algo que sucedió el día anterior, volvamos al paciente que soñó con el tigre. Después de relatar el sueño dijo

repentinamente: 'No sé por qué, pero eso me recuerda que ayer tuve una discusión muy violenta con uno de mis colegas. Me sentí mal por ello, posteriormente. Después de todo, es un colega joven y me admira —¡pero a veces dice tales estupideces! Yo no debería haber sido tan inamistoso...en este momento estoy pensando en mi pequeño hermano que era dieciocho meses más joven que yo. Yo realmente lo quería, y lo pasábamos tan bien. ¡Ay!, de repente recuerdo unas vacaciones...él venía andando en su triciclo por el camino y yo le di un empujón —se rasguño las dos rodillas y en el mentón tenía un enorme tajo que sangraba' y empezó a llorar. '¡Qué horrible! ¿Por qué le hice eso a Bobby?' Cuando le pregunté si después del nacimiento de Bobby él se sentía desgraciado por haber dejado de ser el único, dijo: '¡Sí! Yo tenía que compartir *todo* con él. Pero yo lo quería tanto que no importaba'. '¿Ud lo amaba tanto que lo botó del triciclo?'. 'Bueno... supongo que yo estaba enojado con mi madre. Ella estaba siempre ocupada, y luego se embarazó de mi hermana... no sé por qué tenía que tener tres niños!' «Eso se llama asociación libre. Como ustedes pueden ver, el único lugar en que nos permitiríamos hablar de ese modo descontrolado es en el psicoanálisis. Si lo hiciéramos en otro lugar, pronto nos quedaríamos sin amigos!» Todos reímos ante la imagen de vivir la vida en libre asociación, trastornando a todos con nuestra ambivalencia consciente o inconsciente.

Joyce continuó: «La asociación libre lo lleva a uno a expresar sentimientos e ideas que uno nunca ha querido contarle a nadie, ni siquiera a uno mismo. De este modo uno obtiene un cierto nivel de verdad acerca del propio ser y de la propia manera de relacionarse con otros y con la vida en general».

Pude ver que el Dalai Lama se estaba poniendo curioso acerca de estas ideas. Interrumpió el flujo, «¿Hay algunas correlaciones en la neurociencia con los tres estados: conciencia, preconsciente e inconsciente?»

Joyce contestó sin titubear, y con una sonrisa: «Me parece que ninguna».

En mi función de coordinador me correspondía poner las cosas en contexto. «En la neurociencia, la noción de un inconsciente no aparece en ningún sentido claro. Algunos podrían decir que se relaciona con la médula oblonga, la parte del cerebro que compartimos con los vertebrados más antiguos, los reptiles, y que podría tener algo que ver con el instinto. Pero es una comparación muy vaga porque el inconsciente es también muy inteligente. En la actualidad no se acepta realmente la relación. Es como si el psicoanálisis y la neurociencia fuesen dos corrientes independientes en la cultura occidental».

Joyce agregó que hay, sin embargo, algún terreno común. Los neurobiólogos tienen una serie de teorías acerca de causas y el psicoanálisis tiene otras teorías de causalidad, pero se complementan entre sí. «Nadie puede sostener que tiene la verdad única o absoluta». Luego, siguió con su presentación, pasando de la teoría a la experiencia clínica. «Espero haber dejado en claro que el inconsciente, el preconscious y el consciente están siempre enlazados e interactúan entre sí, no sólo en los sueños, sino también en la vigilia. La gente se escandalizó cuando Freud declaró: «No somos amos en nuestra propia casa. Pensamos que sabemos por qué hacemos lo que hacemos, creemos que sabemos quiénes somos y lo que sentimos —pero en realidad no sabemos mucho—, sólo vemos la punta del témpano». La gente se molestó con Freud por proclamar que los seres humanos no eran básicamente ‘buenos’, y que los impulsos de ira, rabia asesina y odio (por no mencionar los deseos sexuales) tienen mucha fuerza desde el comienzo mismo, en los niños pequeños. La cultura del siglo XIX veía a los niños como inocentes —pura luz— como si estuviesen desprovistos de los impulsos que, si bien tienen que ser controlados, son vitales para los seres humanos: amor, odio y los deseos incestuosos y de muerte. Estas eran noticias horribles y, a pesar de los múltiples ataques y persecuciones, siguió adelante valerosamente.

«Creo que, aparte de su brillante mente inquisitiva, la determinación de continuar, a pesar del ataque público, pudo haber sido un modo de Freud de hacer frente también a su propio

sufrimiento. En sus años más jóvenes, su padre y algunos de sus mejores amigos murieron. Luego su medio hermano, a quien amaba mucho, y su hija Sophie, fueron muertos en la Primera Guerra Mundial. Más tarde, sus esperanzas profesionales de llegar a ser un gran neurólogo fueron despedazadas. Luego, su seguidor más cercano, Carl Jung, a quien amaba como a un hijo, le abandonó después de algunos años de devota colaboración. Algunos años más tarde llegaron el Holocausto y el régimen de Hitler. La propia familia de Freud fue amenazada de muerte. Pero Freud se empeñó en seguir adelante con su importante trabajo. Fue salvado del Holocausto y llevado a Londres, donde vivió hasta su muerte causada por un doloroso cáncer, en 1937. Pienso que, además de su interés científico en los sueños, la verdad que descubrió a través de su investigación le reconfortó y le ayudó a mantener su vitalidad y su humanismo, a pesar de todas estas tragedias.

### **La Historia de María-José**

El estado de ánimo en la pieza era de tranquila reflexión ante las muchas ideas que habían sido evocadas. Pero todos nos sentimos un poco perdidos en esos chispazos sobre las luchas personales de Freud. De modo que resultaba adecuado que Joyce abordara ahora un ejemplo que ilustrara el análisis en la práctica real.

«Pensé que ustedes podrían interesarse en el sueño de una de mis pacientes y en el modo en que su sueño produjo un sueño mío. Escogí éste para ilustrar las ideas de Freud sobre el dormir y los sueños, así como para brindar una visión fugaz sobre el proceso psicoanalítico. Me voy a atener sólo a aquella parte del análisis de esta paciente relacionada con nuestro tópico. 'María-José', nombre que vamos a emplear en pro de la privacidad, tenía treinta y cinco años de edad cuando me consultó por primera vez, debido a que, según ella, tenía problemas para dormir. Sentía pánico en las noches, y no podía dormir sin recurrir a grandes dosis de somníferos —pero sólo cuando estaba sin compañía. Su esposo, a quien amaba, viajaba mucho, de modo que a menudo se encontraba sola. Muchas veces volvió también al hogar de sus padres a

dormir. Pero sentía que esto no estaba bien a su edad. También sufría de agorafobia y claustrofobia, de modo que tenía que evitar los grandes espacios abiertos, así como los lugares pequeños y encerrados. Le encantaba ir a conciertos, pero tenía que conseguir un asiento cerca de la salida, ante la eventualidad de sentirse ‘encerrada’. Cuando iba a la peluquería, tenía que estacionar su automóvil donde pudiera verlo y mantener la llave a mano, pues, si se asustaba de repente, podía saltar en su auto e irse a casa. Estos síntomas le causaban gran dolor mental, y ella deseaba saber por qué sufría de este modo, y lo que eso significaba. En nuestra segunda entrevista preliminar, después de darme más detalles sobre su historia familiar, mencionó de una manera informal: ‘Hay otro problemita, pero no es realmente un problema’. (Me dije a mí misma: ‘¿Es éste el problema real?’). Tenía que orinar muchas veces al día. Había visto a dos urólogos, quienes dijeron que no había nada malo físicamente. Ella agregó: ‘No es un problema psicológico, es sólo que mi vejiga es mucho más pequeña que las vejigas de otras mujeres’. Después de irse, escribí en mis notas: ‘¿Piensa ella que tiene la vejiga de una niñita y no la de una mujer adulta?’

Durante los dos primeros años de análisis casi nunca se refirió a su problema urinario. Mencionaba, por ejemplo, que su esperanza de ir a una ópera maravillosa estaba arruinada, por temor a no poder tener el asiento en el pasillo para así poder ir al retrete varias veces durante la función. Ella sentía que, a diferencia de su insomnio, éste era un problema que no tenía solución. Por lo tanto, oí mucho acerca de su insomnio, y poco a poco conseguí que ella dijera lo que imaginaba cuando no podía dormirse. Dijo que le asustaba pensar que un hombre entrara por la ventana e intentara violarla. Ella resistiría, por supuesto, y él la mataría. Le pregunté quién pensaba que podía ser este hombre, pero no logró explicármelo ni tampoco por qué entraría allí cuando ella estuviese sola. Le dije: ‘Es uno de tus personajes; tú lo pensaste y lo pusiste fuera de tu ventana’. Ella no estuvo de acuerdo e insistió en que este tipo de cosas sucedía todo el tiempo, y ella me traía recortes de diarios acerca de mujeres que eran atacadas

por hombres —aunque jamás encontró a uno que entrase por la ventana de una mujer para violarla y darle muerte.

«Finalmente, para conseguir que analizara su invención fóbica, le relaté un chiste acerca de una mujer que soñaba que se acercaba a ella un hombre alto y buenmozo. La mujer grita: '¿Qué me va a hacer a mí?' El hombre contesta: 'Todavía no lo sé, señora —es su sueño'. Ella pudo reír por primera vez acerca de su sueño. '¡Dios mío, pero si es mi historia!' A medida que pasaba el tiempo, la fantasía lentamente llegó a adquirir un carácter *erótico*. 'Me dormí pensando que el asesino entraba por la ventana, me besaba y me hacía el amor'. (¡La erotización es el camino más eficiente para muchas experiencias y fantasías terroríficas!). A la larga, María-José renunció a las píldoras para dormir, pero en vez de ello tenía que masturbarse para quedarse dormida. Le molestaba sentir que tenía que hacerlo, quisiera o no.

«Su otro tópico principal era su madre. 'Me llama por teléfono todo el tiempo, está siempre invitándome a conciertos, siempre tratando de conseguir que yo vuelva a casa. ¡Es terrible, no quiere dejarme sola!', se lamentaba María-José. Hablamos mucho acerca de esto, y tuve la impresión de que el esposo de María-José la cuidaba un poco como una madre. Tenía otra preocupación recurrente que ella no consideraba como un problema —no deseaba tener niños. En algunas cosas ella era aún una niña, y me parecía que ella pensaba que sólo podría haber una madre, *su* madre; ella tenía que permanecer niña con una vejiga de niña.

«Un día se enojó conmigo. Dijo: 'Supongo que usted está muy contenta de que ahora puedo dormir con facilidad, pero mis problemas durante el día no han dejado de molestarme, y mi madre me sigue molestando igual'. Yo le contesté: 'Tal vez soy una mala madre para ti porque no te he ayudado a resolver tus problemas'. 'Sí—dijo— 'usted no me está ayudando lo suficiente'. Le pedí que me contara más acerca de lo que sentía, y me dijo: 'Ayer fui a visitar a Suzanne, una amiga anciana de mi madre, a quien quiero mucho. No había lugar dónde dejar el automóvil, de modo que *tuve* que dejarlo cerca de su casa, porque me daba demasiado miedo

cruzar el bulevar vacío, que era el único modo de llegar cerca de su calle. Di vueltas alrededor durante media hora buscando un lugar dónde estacionar. ¡Como ve, sigo tan enferma como siempre! Luego, tenía que buscar un modo de llegar a la casa de mi amiga, porque es una calle con una sola dirección. Tuve una idea maravillosa. Crucé el bulevar y me fui hacia atrás por la calle de una sola dirección y me estacioné justo frente a la casa de Suzanne. Ella me dijo: 'Estás bastante atrasada. Pensé que no ibas a venir'. 'Me sentí tan avergonzada porque no podía decirle la razón'. Esa noche tuvo un sueño: 'Estaba en un gran océano tempestuoso y sentía mucho miedo. Las olas se ponían cada vez más grandes, aunque yo miraba alrededor y pensaba que el paisaje era hermoso —pero era también aterrador. Pensé que iba a morir, y me dije a mí misma: tengo que encontrar algo a qué aferrarme o me voy a ahogar. Vi uno de esos postes a los cuales se amarran los botes, no puedo recordar cómo se llaman. Estiré la mano para cogerlo, pero estaba hecho de piedra'. *Pierre* significa 'piedra' en francés y el nombre de su padre es José-Pierre. De modo que pensé: '¿Se está aferrando a su padre?' Ella continuó: 'Desperté aterrada. Creo que esto tiene algo que ver con mi madre'. Ahora bien, la *mère* es 'madre' y la *mer* es el 'mar', de modo que es comprensible que, a través de los nexos verbales, tu madre puede estar representada, en una imagen de sueño, como el mar. María-José tenía las mismas asociaciones, porque prosiguió: 'No hay nada de nuevo en este sueño. Es acerca de mi arrolladora madre —me alarmo todo el tiempo porque ella es tan sofocante y posesiva'. Le pregunté: '¿Cuál es este poste cuyo nombre no puedes recordar?' El recuerdo preconscious apareció repentinamente. 'Ya sé, se llama *bitte d'amarrage*'. En francés, *bitte* es un poste al cual uno amarra un bote, pero *bite*, pronunciado de la misma manera, es un término coloquial para el pene. El *bitte d'amarrage* que ata los botes a la playa con seguridad en un mar tempestuoso puede también representar a su padre, simbolizado por su órgano sexual, y representado por su nombre —como si ella se aferrara a un símbolo paterno para protegerse de su arrolladora madre. Sin embargo, sus siguientes asociaciones me sorprendieron.

«Continuó: 'Estoy pensando en mi padre y en el día en que lo vi en la sala de baño. Vi su pene y supe que no debería verlo. Yo estaba muy excitada y asustada de que mi madre se enojara conmigo'. De manera que ahora ella empieza a pensar que el sueño representa a su madre que está enojada con ella debido a su excitación sexual infantil al tener una visión fugaz del pene de su padre.

«Una de las paradojas del inconsciente es que todo lo que uno siente que le hacen a uno, también sentimos que se lo están haciendo a otra persona. Lo que es importante es la conexión entre las dos personas. De modo que podríamos preguntarnos si el sueño está diciendo que María-José desea ahogar a su madre. Después de todo, ella es la que sueña (ella ha inventado el sueño con su tema violento). Luego empecé a pensar en su problema urinario. Los niños pequeños tienen muchas fantasías acerca de las secreciones del cuerpo y a menudo imaginan que es así como sus padres tienen relaciones sexuales: comparten la saliva o intercambian heces u orina entre sí. De modo que me empecé a preguntar si pudiese haber un nexo entre su frecuencia urinaria y sus fantasías infantiles. Los niños tienen también dos actitudes contradictorias ante los productos de su cuerpo: una es considerarlos como un don —una manera de amar—, y la otra, imaginarlos como malos y dañinos. La buena orina es dar algo a la madre; la mala orina, es castigarla (¿ahogándola, tal vez, en un océano airado?). Estos eran mis pensamientos, tal vez cada vez que ella orina se está sacando a su madre de encima o ahogándola en orina. Pero nada dije de esto porque ella no había dado ninguna asociación que me permitiese hacer mis interpretaciones.

«Ese fue el final de esa sesión y me sentí desilusionada. En mis notas yo había escrito que no habíamos llegado a nada nuevo. Todavía estaba enojada con su arrolladora madre, y todavía anhelaba la presencia protectora y reconfortante de su padre. Habíamos trabajado estos temas muchas veces, de modo que me preguntaba qué era lo que no estaba oyendo. Aunque no me di cuenta de inmediato, yo había pasado por alto el hecho de que la amiga anciana, una figura materna, no era una madre airada que asustaba, sino una

madre amada, que para llegar a ella había tenido que transgredir la ley y retroceder por una calle de una sola vía. Esa noche *yo* tuve un sueño, valiéndome de esos residuos diurnos. Ese sueño me causó una impresión tan extraña que me despertó en medio de la noche y no pude volver a dormirme. Finalmente, lo anoté porque me intrigaba tanto.

«Tengo que encontrar a alguien en una parte de París que no conozco bien, pero que tiene la reputación de ser un tanto peligrosa. Todos se me atraviesan en el camino, mientras yo grito, 'Por favor, tengo una cita'. Se abre una puerta y una mujer oriental de aspecto exótico dice: 'Entre'. Está vestida con seda reluciente. La miro, y ella me dice: 'Estás bastante atrasada, sabes'. Me avergüenzo, porque me siento mal por llegar atrasada, de modo que estiro la mano y acaricio su exquisito traje de seda, con la esperanza de que me perdone. Luego, repentinamente, me doy cuenta de que no puedo ser perdonada a no ser que haga todo lo que quiere esta mujer. Creo que me va a tocar y sostenerme. Voy a tener alguna especie de relación erótica con ella y estoy convencida de que no hay nada que yo pueda hacer. Sólo tengo que dejar que esta exótica criatura haga conmigo lo que quiera. Tengo tanto susto que despierto. El tema del sueño es claramente homosexual, y hasta donde yo pudiera recordar, jamás había tenido tal sueño con anterioridad. Se me ocurrió que mis dos analistas, ambos hombres, jamás habían interpretado ningún anhelo homoerótico (¿tal vez era tan inconsciente que yo no les había proporcionado ninguna clave?).

«No pudiendo comprender por qué yo había elaborado este sueño, empecé a asociar libremente. Pensé de inmediato en la sesión con María-José, a través del nexo verbal con las palabras de la amiga de su madre: 'Estás bastante atrasada, sabes'. Este fragmento de mi mente preconsciente probablemente había gatillado ideas inconscientes que eran del todo oscuras. ¿Qué nexo había entre mi sueño y la visita de María-José a su amada amiga anciana? Luego recordé que ella sólo podía llegar allí tomando una ruta prohibida. La amiga, naturalmente, era una figura materna,

—y todos sabemos que se prohíbe tener una relación sexual con la propia madre. ¿Pero quién era la hermosa mujer oriental en mi sueño? Asomó a mi mente otro recuerdo preconsciente —hacía unos seis o siete años que yo había visto a una mujer china sólo durante unas pocas semanas, que había buscado ayuda debido a varias relaciones difíciles con amigos y mujeres colegas. Recordé que su padre tenía tres esposas: la esposa principal, la segunda esposa y la tercera, que era su madre. La primera esposa era ‘la verdadera, que manejaba todo’, en tanto que ella se había quejado que ‘su madre era más una hermana que una madre’ para ella. Solían susurrar secretos acerca del padre y de la primera esposa, igual que niños jugando juegos.

«Esto es todo lo que yo recordaba de los problemas de esa paciente. Yo había simpatizado con su tristeza de no tener una ‘madre verdadera’, y por haber tenido que aceptar en vez de ello a una especie de madre-hermana. ¿Por qué no se me había ocurrido que sería bastante agradable el tener una madre que fuese también una hermana, con quien una podía jugar juegos y susurrar secretos? Un lazo bastante especial, hija-madre. Por alguna razón intenté recordar el nombre de esa paciente y repentinamente me volvió, Lili. Luego llegó un chispazo de luz. El nombre de mi propia madre es Liliana. ¡Esta hermosa oriental era seguramente un disfraz de sueño para mi madre! ¿Había yo deseado secretamente tener una ‘hermana-madre’? Luego se me ocurrió que, en muchos sentidos, mi madre era lo contrario de la madre de María-José y de repente me di cuenta de que yo podría estar celosa de su relación. ¿Por qué no tenía yo una madre como ésa —siempre llamándome por teléfono, pidiéndome que volviese a casa a pasar el fin de semana, invitándome a conciertos? Le estaba dando ahora libre rienda a mis asociaciones. Mi madre era muy activa. Jugaba croquet y golf, tomaba clases de canto, disfrutaba cocinando para la familia, hacía lindos vestiditos para mi hermana y para mí, y trabajaba devotamente para la iglesia a la cual pertenecíamos. Mamá estaba siempre ocupada, y nunca se aferraba a nosotros. Teníamos libertad para visitar amigos, ir al cine, practicar deportes, etc. Mi hermana y yo pensábamos que éramos afortunadas

por tener tanta libertad, en comparación con algunas de nuestras amigas. Luego, repentinamente, surgió otro recuerdo. Yo tenía unos seis años de edad y mi padre y mi madre entraron a darnos el beso de buenas noches porque iban a un concierto. Mi madre vestía un hermoso vestido reluciente salpicado de seda color damasco —el tipo de seda que usaba la dama en el sueño. Mi madre de ningún modo se parece a una oriental exótica, pero estoy segura de que cuando yo tenía seis años de edad yo pensaba que ella era totalmente hermosa. Me habría encantado acariciar su vestido de seda damasco, y aunque siempre creí que deseaba ir a todas partes con mi padre, ahora pienso que también debo haber deseado que mi madre me escogiera a *mí* en vez de mi papá. O también tendría un pequeño vestido de seda como el de ella y nosotras iríamos juntas al concierto dejando a mi padre de lado.

«Con estas nuevas percepciones me quedé a la espera de la siguiente sesión con María-José. En la sesión, ella dijo: ‘Mi madre me llamó de nuevo, quiere que yo vaya a un concierto’. Respondí: ‘Te quejas mucho de tu madre, pero también insistes en cuánto ella desea estar contigo. ¿Estás tratando de mostrarme que incluso si ella te molesta, te es grato también?’ Después de un silencio de asombro, ella dijo: ‘Sí...y supongo que nunca le dije que yo la llamo por teléfono tan a menudo como ella me llama a mí’. Luego empezó a llorar, y dijo: ‘Mi madre me llamó hace unos días y dijo que ella y mi padre se iban de vacaciones por una semana. Dijo que esperaba que yo no me sintiera sola y con necesidad de estar con ellos. ¡Querían irse por su cuenta y por una vez no querían estar preocupados todo el tiempo acerca de cómo me iba, sola en París! Le pregunté si pensaba que su madre no debía irse. ‘Sí, ella debe irse. Pero es cierto que yo también deseo estar con ella más de lo que lo he admitido’. De modo que mi sueño me empezaba a ayudar a oír lo que ella y yo no habíamos estado escuchando: cuánto ella también *deseaba* una relación estrecha con su madre.

«En las semanas que siguieron continuamos explorando los anhelos homosexuales inconscientes de la pequeña niña María-José y las muchas fantasías enterradas que sólo habían encontrado

expresión en sus síntomas fóbicos. Sus fobias tenaces de espacios vacíos y cerrados disminuyeron lentamente. Estaba feliz cuando su esposo estaba allí, pero estaba también feliz con sus propios pensamientos cuando él estaba lejos. Sin embargo, continuaba el síntoma de orinar todo el tiempo y yo ahora estaba tratando de captar su significado en su vida de fantasía inconsciente».

Pude ver que el Dalai Lama escuchaba cuidadosamente el relato de este caso, siguiéndolo con una mezcla de atención y asombro de quien no está acostumbrado a pensar en la mente como un objeto psicológico, para no decir nada de confrontar las enfermedades neuróticas comunes en la vida urbana moderna. Preguntó meditabundo: «¿Cómo explica usted el hecho de que desaparecieron su agarofobia y claustrofobia?»

Joyce contestó sonriente: «Existen muchas razones, pero tal vez la más importante fue que ella dejó de ver a su madre como totalmente mala, dejó de temer que su madre le diera muerte porque de niña encontraba que su padre era sexualmente excitante. De modo que su terror fóbico de un hombre entrando por la ventana (que simbolizaba entrar a su propio cuerpo) a darle muerte se transformó en un hombre que la iba a amar —el padre a quien ella amaba. Pero ella pensaba que esto estaba prohibido, de manera que pudimos aclarar que los espacios vacíos o cerrados inconscientemente habían simbolizado a la madre arrolladora, así como un espacio en el que una madre enojada podría surgir en cualquier momento a castigarla. Estas fantasías inconscientes ahora habían llegado a ser pensamientos conscientes que subsiguientemente parecieron absurdos a mi paciente, perdiendo de este modo poder sobre su mente. También se dio cuenta de que, aunque su madre era muy exigente, era también amorosa y cuidadosa de su única hija —y además que no estaba prohibido amar al propio padre. Aunque María-José se enojara aún con su madre, sabía que la amaba también, y que no había nada de malo en tener sentimientos contradictorios hacia la misma persona. También sabía ahora que los niños pequeños aman y desean a ambos padres. Estos dan origen a deseos edípicos' así como a deseos 'primarios

homosexuales'. Aunque no habíamos trabajado sus sentimientos eróticos infantiles hacia su madre, su relación con ella y con otros se había tornado mucho más sencilla. Ya no tenía necesidad de protegerse de las terribles fantasías que eran la causa inconsciente de sus severos síntomas fóbicos.

«Ocurren muchas cosas durante el proceso analítico, además de la interpretación de sueños —algunas de las cuales ni siquiera se verbalizan jamás. Para comenzar, la relación psicoanalítica tiene un aspecto singular, en el hecho de que dos personas trabajan juntas para comprender a una de ellas, cada cual usando su mente y todo lo que pueden aprender acerca de su propia verdad para ayudar a entender la verdad de la otra persona. Esta es en sí una relación curativa. Pero María-José aún tenía su síntoma de frecuencia urinaria. Asumí que había algo que no habíamos podido verbalizar, tal vez algo que tenía que ver con las fantasías de masturbación que habían llegado a ser compulsivas para que ella se durmiera. Se me ocurrió que yo jamás la había invitado a explorar su vida erótica de fantasía. Una vez que se volvió a quejar de la naturaleza compulsiva de su masturbación nocturna, le señalé que esto había reemplazado al antiguo terror del violador-asesino, que se había transformado en una figura erótica. Tal vez sus fantasías nos pudieran ayudar a comprender lo que había detrás del sentimiento de compulsión. Contestó sin titubear: 'Oh, en mi fantasía hay hombres y mujeres todos amándome y tocándome'. Luego se detuvo y agregó: 'Pero hay algo que no quiero contarle. Es una tontera, tengo un pequeño artefacto para limpiarme los dientes con un chorro de agua. Empleo este aparato para excitarme sexualmente'. Le pedí que me dijera más acerca del aparato y dijo que su madre se lo había dado, pero que ella jamás lo había usado para limpiarse la dentadura. Le pregunté: '¿Tal vez en su fantasía usted es una niñita haciendo el amor con su madre?' Dijo que jamás había pensado en eso, pero sentía que era profundamente cierto. Luego recordó que cuando ella era pequeña solía mojar la cama. Esto liberó muchos más recuerdos preconscientes de la niñez: cómo su madre solía despertarla y llevarla al retrete para que no mojara la cama. Ella decía: 'Mi niña buena' cuando orinaba en

el retrete y luego la llevaba de vuelta a la cama. Este era un recuerdo muy tierno. Repentinamente María-José exclamó: '¡Ya sé! Es sólo esta pequeña niña en mí que no quería saber cuánto amaba a su madre. Ahora entiendo lo que usted trataba de mostrarme — que yo necesitaba tener fantasías eróticas acerca de mi madre cuando era pequeña, de modo que yo pudiera llegar a ser una mujer como ella'. Su síntoma de orinar todo el día decreció gradualmente, aunque a veces volvía cuando circunstancias externas le producían ansiedad o ira.

Todo esto tomó cinco años de arduo trabajo. Su vida sexual se tornó más grata y por primera vez empezó a pensar que le gustaría tener un niño. Empezó también a viajar con su esposo, puesto que ya no le asustaban los espacios abiertos y se había sobrepuesto a su temor a volar sobre el mar. Yo sentía que aumentaba su feminidad en todo aspecto. Ya no creía que sólo podría haber una sola madre, y ella ya no era una niña asustada con un sexo y vejiga de niñita. Todas estas ideas ya estaban allí, en el corazón de su sueño de la gran tormenta oceánica. Se había necesitado mucho trabajo psicoanalítico para sacar a luz la verdad de que el océano que traía la muerte era también una tormenta de amor, de amor por su padre, unida a un deseo infantil de relación fusionada con su madre, para transformarse ella misma en mujer y madre. El airado mar de su mundo interno lentamente se estaba convirtiendo en un 'océano de sabiduría'.

### **Más Allá de Freud**

La recuperación de María-José fue un relato muy interesante, y después de una pausa, Joyce estaba lista para redondear su presentación. «Freud murió hace cincuenta y siete años y muchas personas han continuado su investigación sobre los sueños y el dormir. Algunos investigadores han ampliado sus conceptos centrales, otros los han criticado a medida que nuevas percepciones clínicas han planteado nuevas interrogantes. Respecto de las teorías de Freud sobre los sueños, uno de los primeros y más importantes críticos fue Geza Roheim, un psicoanalista que era también antropólogo.

Se valió de sus conocimientos psicoanalíticos para comprender mejor a la sociedad primitiva y la antropología. Después de su investigación sobre los aborígenes australianos, insistió en que los psicoanalistas debieran aprender más sobre antropología y que la antropología y el psicoanálisis podían enriquecerse mutuamente. En su última obra *The Gates of the Dream (Los portales del sueño)*, describió cómo había llegado a darse cuenta de que las mismas visiones se repiten en los sueños de toda la humanidad —los ‘eternos del sueño’, que reaparecen, no sólo en Occidente, sino en todas las civilizaciones<sup>8</sup>. Llegó a la conclusión de que la clave para comprender otra cultura estaba en la comprensión de sus sueños.

«Siguiendo la idea de Freud de que en sueños uno vuelve a un precoz sentimiento de ser uno con el cuerpo de la madre, Roheim agregó que esto era también un deseo de muerte. Además de su idea acerca de la eterna lucha entre los instintos de vida y de muerte, Freud había agregado otra dimensión, que más allá del deseo de vivir había también un deseo de la *muerte del deseo* —un deseo de volver a un estado inorgánico del ser, que Freud llamó el *principio de nirvana*. Roheim interpretó este deseo de la nada como una fuerza que empujaba hacia el sueño profundo que representaba el deseo de unirse a la madre. Pero hay otra fuerza, dijo Roheim: el cuerpo despierta con su inconsciente y pre-consciente que empujan hacia la vida. Esto, creía, representaba al padre, y el cuerpo, lejos de estar ‘paralizado’, se transformaba en un falo. Pensaba, por lo tanto, que en el estado de sueño hay un constante conflicto entre el anhelo de fundirse con la madre y el anhelo de identificarse con el padre como un poderoso símbolo fálico. Dedujo que estas dos fuerzas opuestas chocaban y que este choque era la causa de los sueños. También propuso que el soñar proporcionaba a ambos sexos una fuente vital de energía masculina y femenina, al servicio de la vida. Luego, la investigación de Roheim lo llevó a desafiar la afirmación de Freud según la cual los sueños estaban compuestos sólo de imágenes visuales, y criticó

---

8. G. Roheim, *The Gates of the Dream* (Nueva York: Macmillan, 1965).

también el enfoque de Freud, que trataba el sueño como un texto —un texto que requería de conocimientos especiales para decodificarlo.

«Es cierto que cuando un paciente habla de su sueño está transmitiendo algo así como un texto reconstituido, algo que sucedió en otro estado mental y en otro marco temporal. Ya no contiene todos los elementos vitales que han sido experimentados y que constituyen la vida onírica. Resultado de ello es que en el proceso analítico uno busca interpretar el sentido oculto, pero la interpretación no es el sueño. Una serie de escritores analíticos han criticado la aproximación hermenéutica de Freud. Sin embargo, Freud mismo fue el primero en señalar que *los sueños no estaban hechos para ser interpretados*.

«Otros escritores analíticos han propuesto que los impulsos de vida y muerte son re-creados *por* el sueño, que el proceso mismo de soñar *crea* libido, y no, como sostenía Freud, que el sueño es meramente un vehículo para la expresión de la libido.

«Luego está la interesante pregunta respecto de las personas que parecen ser incapaces de soñar. Creen que sólo duermen y despiertan sin ninguna experiencia de haber entrado en otro mundo que una el tiempo y la carencia de tiempo. Hemos aprendido mucho acerca de la incapacidad de soñar a través de un analista que era también un pediatra, llamado D.W.Winnicott<sup>9</sup>. Winnicott pasó su vida estudiando niños y la parte infantil de los adultos. Observó que los niños muy pequeños pueden dormirse pacíficamente siempre que tengan a su lado lo que él llamó su *objeto transicional*: un oso de peluche, un juguete especial, o un trozo de la ropa de su padre, y este precioso objeto les permite moverse entre un mundo y otro. Cuando los niños empiezan a hablar, por lo general ya no tienen necesidad de objetos transicionales. Cuando pueden decir «mamá» y pensar en su reconfortante presencia, el lenguaje reemplaza al objeto. Winnicott pensaba que el objeto

---

9. Ver, por ejemplo, D.W.Winnicott, *Playing and Reality* (Nueva York, Basic Books, 1971).

transicional era uno de los modos más precoces de crear un espacio entre uno mismo y el Otro. Este, sostenía, era el espacio en el que la creatividad, arte, religión y todas las demás adquisiciones culturales aparecen. Estos, a su vez, enlazados con lo que Winnicott llamaba el *verdadero ser* —una dimensión del ser que lleva a los individuos a sentirse renovados, vivos, en estrecho contacto con la realidad interna propia y la de otras personas. Adelantó, además, la noción de que si no hay espacio transicional (porque este espacio implica la capacidad para distinguir entre ser y no-ser) entonces esta carencia puede inhibir, entre otras consecuencias, la *habilidad para crear sueños*. Aunque todos tienen un verdadero ser, en el caso de ciertos individuos que han sufrido mucho en la infancia, el verdadero ser está oculto bajo un falso ser. En este respecto, criticaba a los analistas que interpretan sueños todo el tiempo, diciendo, 'Esto significa esto y aquello significa aquello', porque el paciente corre el riesgo de darle al analista lo que él cree que el analista desea, lo cual genera un falso ser, incluso más denso, en el que el paciente no puede desprenderse del pensamiento racional por temor al vacío. Winnicott pensaba que la nada es un espacio creativo en el cual uno está receptivo a nuevas cosas que crecen dentro de su propia mente, a una nueva luz sobre el significado propio y del mundo.

Ya es hora de que concluya. Podríamos resumir diciendo que los sueños son la forma más íntima de relación que tenemos con nosotros mismos. En nuestros sueños volvemos a nuestros más remotos objetos de amor y a nuestros más remotos e inarticulados conflictos con las dificultades de ser humanos. Como psicoanalistas, empleamos mucho tiempo observando y tratando de comprender los relatos que nuestros pacientes nos brindan de sus sueños. De modo que tenemos que recordarnos siempre a nosotros mismos que estamos tocando algo que es infinitamente precioso para el soñador. Haríamos bien en recordar las líneas del poeta irlandés W.B. Yeats: «Pisa suavemente porque estás caminando sobre mis sueños».

## ¿Hay un Inconsciente en la Enseñanza Budista?

Se había llegado al final del período de presentación y Su Santidad agradeció, con una gran sonrisa, el esfuerzo de Joyce, quien no perdió un instante en plantear una pregunta que claramente era quemante para ella, y para muchos de nosotros: «Quisiera preguntar a Su Santidad si el concepto freudiano del inconsciente tiene algunas ideas correspondientes en la filosofía tibetana».

El respondió de inmediato: «En primer lugar, en el budismo tibetano se puede hablar de estados de conciencia manifiestos *versus* latentes. Más allá de eso, uno puede hablar de propensiones latentes, o huellas (Sanskrito *vasana*; tibetano *bag chags*, pronúnciese *bakchak*). Estas están almacenadas en la mente como resultado de nuestra conducta y experiencia previas. Dentro de esta categoría de estados latentes de conciencia, hay algunos que pueden ser suscitados por ciertas condiciones y otros que no lo son. Finalmente, se dice en las escrituras budistas que durante el día uno acumula algunas de estas propensiones latentes a través de la conducta y las experiencias propias. Y estas huellas que están almacenadas en el continuo mental pueden ser despertadas o puestas de manifiesto en los sueños. Esto produce una relación entre la experiencia diaria y los sueños. Hay ciertos tipos de propensiones latentes que pueden manifestarse de otros modos, por ejemplo, afectando la conducta de uno, pero no pueden ser llamados conscientemente.

«Sin embargo, dentro del budismo tibetano, hay puntos de vista divergentes, y algunas escuelas sostienen que pueden hacerse llamar estas propensiones latentes. Este tema se suscita particularmente en relación con el tópico de las obstrucciones mentales (Sánscrito *avarana*, tib. *sgrib pa*), específicamente obstrucciones al conocimiento (Sánscrito *jñeyavarana*; tib. *shes bbya'i sgrib pa*). Hay dos categorías de obstrucciones: obstrucciones aflictivas (Sánscrito *klesavarana*; tib. *nyon mongs pa'i sgrib pa*) y obstrucciones al conocimiento. Las obstrucciones aflictivas incluyen aflicciones mentales (Sánscrito *klesa*; tib. *nyon mongs*) tales como confusión, ira, fijación, y semejantes. La inteligencia aflictiva cae también en

esta categoría, porque la inteligencia en sí no es necesariamente sana. Puede ser malsana; puede estar aquejada.

«Respecto de obstrucciones al conocimiento, una escuela de pensamiento sostiene que estas obstrucciones jamás se manifiestan en el estado consciente; siempre permanecen como propensiones latentes. Incluso dentro de la escuela filosófica *prasangika madhyamaka* hay dos posiciones. Una sostiene que todas las obstrucciones al conocimiento jamás son estados manifiestos conscientes, sino que son siempre propensiones latentes. Sin embargo, hay un punto de vista divergente que sostiene que hay ciertas formas de obstrucción al conocimiento que son estados conscientes manifiestos.

«En un texto *madhyamaka* se hace una distinción entre el recuerdo y ciertos tipos de activación de estas propensiones. Un recuerdo es, en cierto sentido, una reconstrucción del acto perceptual que uno ha llevado a cabo; hay también una activación de estas propensiones que no constituye un recuerdo. Se da como ejemplo, en este texto, el ver a una mujer atractiva mientras uno está en estado de vigilia y sentirse atraído por esa mujer, pero sin fijarse mucho en ella. Luego, en el sueño de uno, la mujer acude a la mente. Este recuerdo se contrasta con el tipo corriente de recuerdo, porque surge puramente a través del estímulo de propensiones latentes. Las propensiones son estimuladas y se manifiestan en los sueños, y este proceso no se asemeja en nada al proceso de recuerdo sencillo. Hay también otro caso que involucra propensiones; uno lleva a cabo cierto tipo de acción, sea sana o malsana, y a través de ese proceso se acumulan propensiones en el continuo mental hasta el momento en que se cumplen. Hasta que eso sucede, no son algo que pueda ser recordado».

Joyce interpretó lo que estaba en la mente de todos al decir: «Es tan complicado como la teoría de Freud respecto de lo que produce los recuerdos y sueños. Estoy muy interesada en lo que usted dice acerca de estas huellas que el niño trae consigo. La noción de una huella del hombre, traspasada a través de los siglos, fascinaba a Freud; llamaba esto nuestra herencia filogenética.

La investigación sobre el recuerdo fetal habla de huellas desde el momento en que el bebé está en el vientre de la madre. ¿Son éstas en algún modo similares a las huellas que usted llama *bakchak*, Su Santidad?»

«Es muy interesante», contestó Su Santidad. «A primera vista, parecería que la noción de herencia filogenética es muy distinta del budismo, en el que estas propensiones son vistas como viniendo de vidas previas, llevadas de una vida a la siguiente a través del continuo mental. Sin embargo, en uno de los tratados del famoso filósofo budista hindú Bhavaviveka, se menciona que los terneros y muchos otros mamíferos saben instintivamente dónde ir a encontrar leche, y que este conocimiento proviene de propensiones acarreadas desde vidas previas. La teoría budista de las propensiones latentes habla de éstas predominantemente en términos de actividad mental en oposición a la constitución fisiológica del ser. Sin embargo, hay en nosotros muchos impulsos e instintos que son en cierto sentido biológicos y muy específicos del tipo de cuerpo que tenemos.

«Por ejemplo, el budismo clasifica a los seres sensibles en diferentes reinos de existencia, y nuestra existencia humana está incluida en el reino del deseo. En este reino, las constituciones corporales de los seres vivientes son tales que el deseo y la fijación son impulsos dominantes. De modo que éstos pueden ser vistos en cierto sentido como de naturaleza biológica. Hay otras propensiones también relacionadas con nuestra constitución física. Por ejemplo, se dice que el Quinto Dalai Lama provenía de un linaje de familia de muchos grandes maestros tántricos que tenían visiones y otras experiencias místicas. Muy a menudo, tuvo experiencias extraordinarias. Estas pueden haberse debido, en parte, a la herencia genética de sus antepasados más bien que a su propio desarrollo espiritual. La práctica tántrica muy profunda, no sólo transforma la mente, sino que también, a un nivel muy sutil, el cuerpo. Imaginen que este rasgo fuese traspasado de padre a hijo. Parece muy posible que si sus padres y ancestros remotos hubiesen transformado los canales sutiles, centros, y energías

vitales de sus cuerpos, el propio cuerpo de ustedes podría ser modificado en alguna medida gracias a los logros de sus antepasados.

«Además, en el budismo el entorno *exterior* es visto en cierto sentido como un producto del *karma* colectivo. Por lo tanto, la existencia de una flor, por ejemplo, está relacionada con la existencia de las fuerzas kármicas de los seres que viven en el entorno de esa flor. Pero en cuanto a por qué ciertos tipos de flores necesitan más agua, en tanto que otros necesitan menos; por qué algunos tipos de flores crecen en un área particular; y por qué ciertos tipos de flores tienen diferentes colores, etc., son asuntos que no pueden ser explicados mediante la teoría kármica. Deben ser explicados principalmente sobre la base de leyes naturales y biológicas. En forma similar, la propensión de un animal a comer carne o a comer plantas se relaciona sólo indirectamente con el *karma*, pero sí directamente con la constitución física. Recuerden la afirmación de Bhavaviveka sobre los terneros que saben dónde buscar leche. Tal conducta, que consideramos instintiva, proviene, en verdad, del *karma*. Pero puede que ésa no sea una explicación completa. Hay más influencias involucradas, además del *karma*».

### **Sobre la Compleja Herencia de las Tendencias Mentales**

«Esto se acerca mucho a ciertas construcciones psicoanalíticas, así como a cierto creciente interés en la herencia transgeneracional del individuo», interpuso Joyce. «En el transcurso de un largo análisis, las personas descubren conocimientos que han asimilado inconscientemente respecto de sus abuelos y bisabuelos —a menudo conocimiento de acontecimientos acerca de los cuales nadie jamás ha hablado. Ha habido considerable investigación en esta área sobre los problemas psíquicos de los niños de sobrevivientes del Holocausto. Los hijos de sobrevivientes, o sus nietos, revelan a través de sus relatos, dibujos, y sueños, tener conocimiento de las experiencias traumáticas de sus abuelos a las cuales no han tenido acceso verbal. ¿Tal vez estas huellas psicológicas, transmitidas a través de la genealogía del sujeto, pueden también parecerse a las

huellas *bakchak* del *karma* de generaciones atrás? Luego, naturalmente, hay una genética puramente biológica que hace que uno se parezca a los padres, pero también a menudo a un antepasado».

Me preocupó el hecho de que conceptos no científicos de tiempo y herencia se estuvieran enredando con el uso científico. «Usted está sugiriendo» —aventuré— «que los psicoanalistas creen que la madre traspasa influencias al bebé inintencionalmente. Lo que yo oigo decir a Su Santidad es que hay algo que viene a través de la corriente mental del individuo, que no viene a través del contacto con los padres. ¿Aceptarían los analistas la idea de que hay algo que no se traspasa a través del cuidado de los niños ni de la genética, sino a través de una corriente mental de largo plazo?

Joyce contestó: «En verdad, esto se acerca a la definición del inconsciente planteada por Carl Jung, pero no es un punto de vista freudiano clásico. Sin embargo, se puede vincular con lo que Freud llamaba lo *inconocible* en la mente humana, aquello que jamás conoceremos, pero que pertenece a toda la humanidad».

«¿Podría usted dar una definición precisa de lo inconocible?» preguntó el Dalai Lama, siempre intentando clarificar los términos. Este es un sello de su formación, que se parece a la de un filósofo analítico en Occidente, por su búsqueda de precisión terminológica.

«Permítame recordar la metáfora de Freud respecto de lo inconocible en el proceso del sueño. Cuando el paciente está tratando de comprender y de reconstruir, a través de sueños, asociaciones, y recuerdos, se parece a alguien que intenta desenredar una madeja de lana. Uno puede hacerlo en parte, pero en la mitad hay un nudo a través del cual uno jamás va a poder ver, que mantiene junta toda la madeja de lana. A esto lo llamaba lo inconocible y sentía que era indefinible». No pudimos dejar de observar que esto era escasamente una definición, y reflejaba el estilo metafórico, casi literario, del trabajo psicoanalítico.

Su Santidad insistió: «Le he oído decir que por una parte está la herencia filogenética, con una base puramente fisiológica,

y me gustaría clarificar si hay también una base mental. ¿Está diciendo usted que el niño recibe también una herencia de los flujos de conciencia de sus dos padres?» Joyce confirmó esto: «De ambos padres, y están también los otros dos aspectos de linajes que son muy distintos: uno puramente físico y el otro mental». Después de sopesar este intercambio bastante sorprendente, él continuó: «Podríamos establecer una distinción entre el nivel más ordinario de la mente y la mente sutil. En términos de la mente ordinaria, podría haber una conexión entre los padres y el niño si, por ejemplo, uno o ambos padres tuviesen una ira o fijación tan grande que se produjeran cambios fisiológicos en sus cuerpos como resultado de estas tendencias mentales. En este caso, la mente influye sobre el cuerpo. Después producen un niño cuyo cuerpo es influenciado por los cuerpos de los padres. El cuerpo del niño, producido por los cuerpos de los padres, podría luego influir sobre el estado mental del niño, de modo que experimente similarmente ira o fijación muy fuertes. En ese caso, usted vería un nivel mental ordinario, sea de ira o de fijación, que pasa de una generación a otra. Esa es una posibilidad. No es sólo una relación pura de mente-a-mente, sino una secuencia mente-a-cuerpo y cuerpo-a-mente».

«Desde el punto de vista del biólogo» —insistí una vez más— «la única herencia posible consiste en un organismo morfológico y fisiológico. La idea de que podemos heredar lo que nuestros padres han aprendido se llama evolución lamarckiana, que la biología estándar ve como falsa. En vez de ello, yo sólo puedo heredar de mis padres cosas tales como constitución y rasgos; cualquier cosa adicional, la aprendo de niño en contacto con mis padres. Biológicamente es una denominación errónea llamar a eso *herencia*. El término *herencia* se reserva para el linaje estructural de los padres, que es sólo una predisposición hacia las huellas que adquirimos en el primer aprendizaje al estar con nuestros padres. En biología, ésta es la diferencia entre filogenia (la herencia genética) y ontogenia, que es lo que yo aprendo, una vez que empiezo a vivir. Parece que en el budismo la noción de corriente mental no es ni filogenética ni ontogenética, sino que representa un tipo diferente

de linaje, porque proviene de una corriente de pensamiento transindividual. A la luz de la ciencia corriente, esto no parece ofrecer mucho sentido. Me preguntaba si en psicoanálisis esta tercera categoría, que no es ni aprendizaje ni herencia fisiológica, era aceptable».

«Ya que se piensa que rasgos de carácter, tales como el mal genio, etc., son heredados, ¿los explicaría el biólogo en términos puramente biológicos?» —preguntó el Dalai Lama.

«Este es un problema espinudo, conocido como el debate naturaleza-crianza. La mayor parte de los biólogos diría que uno puede heredar ciertas tendencias de temperamento, por ejemplo, pero mucho de su temperamento real depende del medio en que usted es criado. No se puede reducir a factores puramente genéticos o puramente de aprendizaje, porque ambos están involucrados».

Su Santidad continuó: «Nada más que para redondear aquí un punto, ¿define la biología la posibilidad de que una persona pudiera tener una disposición hacia el enojo que pudiera influir en su cuerpo; y luego, si esa persona tiene un niño, el cuerpo del niño fuera influenciado; y, finalmente, la constitución física del niño fuera causa de que el niño tuviese una disposición hacia la ira?»

Sugerí que no sería difícil reformular esto en términos biológicos. Se podría decir, por ejemplo, que una gran tensión o depresión en una madre embarazada afectará fisiológicamente el entorno del feto, a tal punto que él o ella no serán el mismo individuo que si la madre hubiese sido normal. Pero los biólogos a esto lo llamarían ontogenia.

La conversación se estaba tornando lo suficientemente específica como para que otros contribuyeran con sus puntos de vista. Pete Engel continuó con el tema biológico. Todo el debate sobre lo que es genético y lo que es ambiental ha cambiado enormemente en años recientes debido a estudios sobre mellizos separados. Hay ahora una creencia de que mucho más de lo que consideramos como 'ser' es heredado y mucho menos es fruto del entorno de lo que se pensaba previamente en la ciencia occidental. Se

han realizado estudios sobre gemelos idénticos separados al nacer por diferentes razones, que han crecido en países diferentes, con diferentes padres, sin saber que tenían un gemelo. Cuando se les juntaba, había muchas más similitudes que no-similitudes en la mayoría de los casos, y muchas más similitudes de lo que uno hubiera esperado. Por ejemplo, podían llevar el mismo tipo de ropa o de corte de pelo, tener los mismos trabajos o haber contraído matrimonio con alguien que tuviera el mismo nombre de pila». Su Santidad observó que él había escuchado hablar de esos estudios, pero que las similitudes no estaban presentes invariablemente. Claramente, los estudios tenían algo que decir al respecto, pero no probaban que uno pudiese heredar rasgos aprendidos por lo padres de uno.

La psicoanalista terció de nuevo en el debate. «No estoy tan segura» —dijo. «Heredamos, de maneras pre-verbales, muchos rasgos de carácter y tendencias que han marcado la historia de nuestra familia en particular y nuestros modos de reaccionar. Los investigadores psicoanalíticos actuales afirman que todos los niños nacen con lo que ellos llaman un ser nuclear, el cual puede incluir muchas características que no pertenecen a los padres. No son sólo pantallas en blanco con una herencia genética en la cual los padres van a grabar sus primeras estructuras mentales. Tienen ya una mente propia. Aparte de las huellas fetales, parece venir de muchas generaciones atrás, aunque no de una corriente mental de conocimiento, que no tiene nada que ver con las generaciones o la ontogenia. Pero ciertas escuelas de pensamiento analítico estarían dispuestas a aceptar el concepto de la ‘tercera categoría’ de conocimiento innato —en particular las inspiradas en Jung.

### Conciencia de Base e Inconsciente

La discusión sobre herencia parecía haber durado lo suficiente y me interesaba volver a los paralelos con el inconsciente en la teoría budista. Todos aquellos familiarizados con el corpus de teorías budistas conocidas como Abhidharma están familiarizados con las nociones del *alayavijnana*, generalmente traducido como

depósito de conciencia o conciencia de base, un telón de fondo existencial desde el cual parecen surgir todas las manifestaciones en la experiencia diaria, y que es accesible a la introspección directa durante la meditación. Yo estaba curioso por saber si el *alayavijnana* pudiera estar relacionado con el inconsciente.

La respuesta de Su Santidad fue fascinante. «La existencia misma de esta conciencia de base es refutada en el sistema *prasangika*, que los tibetanos consideran, en general, como el sistema filosófico más elevado en el budismo. En suma, esta conciencia de base o depósito de conciencia se cree es el depósito de todas las huellas o *bakchak*, los hábitos y propensiones latentes que uno ha acumulado en esta vida y en vidas anteriores. Se dice que esta conciencia es moralmente neutra, ni virtuosa ni no virtuosa, y es siempre la base de propensiones latentes. Finalmente, es no determinante; es decir, puede tener objetos a modo de contenido, pero no los determina ni los comprende. Le pueden aparecer fenómenos, pero no los determina. Pero la principal diferencia entre la conciencia de base y el inconsciente psicoanalítico es que el *alayavijnana* se manifiesta a la conciencia. Está siempre presente y se manifiesta en el sentido de que es la base o núcleo de la identidad de la persona. En cambio, el inconsciente psicoanalítico es algo que uno no puede determinar por medio de la conciencia ordinaria en estado de vigilia. Se puede tener acceso a él sólo a través de sueños, hipnosis, y procesos semejantes. El inconsciente está oculto y lo que se torna manifiesto no es el inconsciente mismo, sino más bien las huellas latentes, las propensiones que están almacenadas en el inconsciente. Por otra parte, lo que está almacenado en la conciencia de base puede tornarse consciente, y la conciencia de base misma está siempre presente, porque está funcionando como una conciencia plena todo el tiempo».

«De modo que esa es la distinción básica entre el inconsciente freudiano y el *alayavijnana*. ¿Puede la conciencia de base manifestarse sin disfraz, sin pasar a través de un sueño?» —pregunté.

«Sí, se parece más a la conciencia misma, porque está funcionando todo el tiempo como una conciencia propiamente tal».

«Desde un punto de vista psicoanalítico, la primera realidad externa del bebé es el inconsciente biparental. ¿Podría esto incluir su *alayavijnana*? ¿O el del bebé?» —preguntó Joyce.

«La conciencia de base es considerada como un continuo que proviene desde el tiempo sin comienzo, una corriente de conciencia que es transportada a través de diversas vidas sucesivas. La reencarnación es aceptada en general en el budismo, y según la escuela *yogacara* del budismo, la conciencia de base explica la transición de una vida a otra. Es, además, la base sobre la cual son llevadas las huellas mentales en el recién nacido y en los padres, por separado».

El *yogacara* fue una importante escuela del budismo *mahayana*, que floreció en la India a comienzos del siglo IV de la era cristiana. También se le conocía como la doctrina de la mente-sola. Sus exponentes eran idealistas que sostenían el punto de vista de que no existe ninguna realidad fuera de la conciencia, y que desarrollaron la teoría de *alayavijnana* para explicar la aparente coherencia de los fenómenos. Es interesante observar que en el budismo, al igual que en la psicología o biología, hay muchas interpretaciones contradictorias entre sí. El Dalai Lama clarificó su propia posición, «En lo que a mí se refiere, refuto totalmente la existencia de la conciencia de base. La razón por la cual la escuela *yogacara* sintió la necesidad de postular tal categoría de conciencia no fue que tuvieran una fuerte base inferencial o evidencia experimental que indicara su existencia. Más bien postularon esto por desesperación, porque eran filósofos que creían que los fenómenos debían existir sustancialmente. Querían creer que el ser era encontrable bajo el análisis crítico. El ser no puede ser postulado en términos de este continuo del cuerpo, porque el cuerpo cesa en el momento de la muerte, y esta escuela afirma la idea de renacer. De modo que, al postular el ser, necesitaban algo que lo traspasara después de la muerte, y esto tiene que ser mental. Si cualquier otro tipo de conciencia mental fuese a ser postulada como el ser, podrían ser sanas o malsanas; y ellas podrían cambiar a través de diversas etapas. Hay, además, experiencias de meditación en

las que el individuo permanece en un estado no-conceptual, durante los cuales todos los estados de conciencia que son sanos o malsanos cesan de existir. Sin embargo, hay algo que debe seguir. Por estas razones la escuela *yogacara* postuló la existencia de una categoría adicional de conciencia que se llama la conciencia de base. Este paso fue adoptado por razones puramente racionales. Se vieron obligados a formular esta conciencia debido a sus presuposiciones racionales, más bien que a través de la investigación empírica o realización».

### Las Huellas y el 'Mero Yo'

«Para ver cómo encajan en este contexto las huellas, o *bakchak*, se requiere examinar otras escuelas del budismo». Su Santidad se refería aquí a las escuelas de pensamiento que precedieron a la escuela *prasangika madhyamaka*, que se considera como la más avanzada filosóficamente desde el punto de vista de la orden monástica *gelugpa*, a la cual pertenece el Dalai Lama (La orden *gelugpa*, fundada por el reformador Tsongkhapa en el siglo XV, se ha tornado dominante en número de seguidores a través de los años y tiene como sus líderes espirituales al linaje de los Dalai Lamas). La escuela *prasangika* es producto de la segunda ola de desarrollo del budismo, conocida como *madhyanaka*, dirigida por el gran erudito Nagarjuna (cerca del segundo siglo de la era cristiana). Una de las primeras escuelas, de particular interés histórico, es la *svatantrika madhyamaka* (prominente en el siglo quinto de la E.C.), se basaba en los escritos del maestro hindú Bhavaviveka. «La escuela *svatantrika* dice que no se necesita postular una conciencia básica. El continuo de conciencia mental mismo actúa como depositario de estas huellas. Hasta aquí llega Bhavaviveka. Sin embargo, esta posición es también problemática, porque hay un estado específico en el camino a la iluminación, llamado el estado ininterrumpido en la senda de ver. En este estado uno pasa a una conciencia trascendente, totalmente no-conceptual de la realidad última, y se dice que este estado está totalmente libre de cualquier conciencia viciada. Siendo ese el caso, esta

conciencia trascendente no es un depósito adecuado para diversas huellas sanas y malsanas. Pero no está claro que Bhavaviveka se haya planteado o respondido esa pregunta.

«Volvamos ahora a la perspectiva *prasangika madhyamaka*, que es una crítica de todos los puntos de vista previos, incluidos los de Bhavaviveka. En respuesta al problema mencionado anteriormente, la escuela *prasangika* dice que uno no necesita postular ni siquiera el continuo de conciencia mental como depositaria de huellas latentes. De hecho, todos estos problemas surgen debido a una asunción esencialista subyacente de que algo debe ser encontrable bajo análisis, algo que *es* el ser. La gente plantea diferentes ideas: la conciencia básica, y el continuo de conciencia mental; pero todas intentan en vano encontrar algo que es esencial, algo que es identificable bajo análisis. Y ese es el error fundamental. Si uno se deshace de ese error, como lo hacen los *prasangikas*, entonces no queda nada que pueda encontrarse bajo análisis, que sea el ser. Uno renuncia del todo a esa tarea, y postula al ser como algo que existe puramente como designación convencional.

«Entonces volvemos al problema del depósito que almacena estas huellas mentales. Los *prasangikas* también afirman que si uno realiza una determinada acción, adquiere ciertas huellas mentales que, podemos decir por ahora, quedan almacenadas en la conciencia mental. No se necesita afirmar un sustancial continuo interno que actúe para siempre como depósito de estas huellas. No es necesario afirmar un continuo sustancial de nada que sea verdadera o intrínsecamente el auténtico depósito de todas las huellas. No hay necesidad de ello porque tanto el continuo mental como las huellas almacenadas existen sólo convencionalmente, no sustancialmente. Por dicha razón, uno no necesita preocuparse del caso del estado no conceptual de la meditación. Según el punto de vista *prasangika*, las huellas están almacenadas en el *mero yo*. Ahora bien, ¿cuál es la naturaleza de este mero yo? ¿Dónde se encuentra? En realidad, no hay nada que encontrar; es meramente algo que se designa de diferentes modos. Volviendo a la problemática situación del estado no conceptual de conciencia

de la realidad última: en ese momento, ¿dónde están colocadas estas huellas? En el mero yo, porque aún hay una persona, como simple convención. De modo que esa persona es el depósito, pero este depósito no es algo que se pueda encontrar mediante el análisis, como lo asumen estas otras escuelas.

«Uno puede hablar del 'yo' como algo designado sobre la base de los agregados ordinarios (constituyentes psicofísicos) o los agregados sutiles. Similarmente, el 'yo' puede ser designado sobre la base de la conciencia ordinaria o de la conciencia sutil. Una manera de abordar la afirmación de que el mero yo es el depositario de las huellas mentales es mirarla desde un punto de vista convencional. Cuando una persona ha llevado a cabo una acción que deja ciertas huellas, tiene ahora cierta propensión debido a esa experiencia. Eso es todo lo que hay. No se necesita postular la existencia de una base sustancial como depositaria de esa propensión. Ese es el punto de vista *prasangika madhyamaka*».

### Más sobre Meras Identidades

Esta sutil y elaborada explicación de cómo aparece la identidad en la tradición budista no podía dejar de atraer las preguntas de nuestro filósofo occidental presente. Charles Taylor hizo un esfuerzo por expresar su comprensión del argumento hasta aquí: «Tal vez las analogías con la filosofía occidental podrían servir de ayuda. Hume hizo una famosa afirmación sobre el ser: 'Busco dentro de mí mismo y trato de encontrar un ítem particular que es el ser', y no logró encontrar uno. Creo que usted está diciendo, en parte, que él estaba planteando la pregunta equivocada al intentar encontrar un elemento particular que se pudiera individualizar mediante el análisis. Pero se podría tener otro punto de vista del ser como algo que se presenta a sí mismo como un ser sin ningún elemento de continuación. La analogía occidental es la de un barco: si uno le cambia un tablón cada año, al cabo de muchos años se podría perfectamente decir que es el mismo barco, a pesar de que todos los trozos de madera son diferentes. Se puede dar una explicación causal de por qué este barco es una sola corriente

causal continua. Yo había asumido que una explicación similar de continuidad a través de las vidas explicaría el punto de vista budista respecto de cómo una huella puede operar a través de las vidas en esta entidad continua. Es una entidad que continúa porque tiene una historia causal continua. Pensé que ésa iba a ser la respuesta, pero en vez de ello...»

«¿Cuál es su punto de vista sobre el estado ontológico de los universales en oposición a los particulares?» —interrumpió el Dalai Lama: «Como usted sabe, *universales* y *particulares* son términos extremadamente densos en la filosofía occidental, y están también definidos con mucha precisión en la filosofía budista. Cuando empleo estos términos como traducciones del tibetano, no hay ninguna garantía de que sus significados correspondan a los términos filosóficos occidentales. Por ejemplo, en el caso del barco, mirémoslo primero en términos de su temporalidad o especificidad. En este sentido, el barco del primer año no es el barco del segundo año, etcétera; sin embargo, al cabo de treinta años se puede seguir hablando del barco como una generalidad (Sánscrito *samanyam*; Tib. *spyi*). ¿Aceptaría usted que esta generalidad del barco pudiera llamarse un universal?» Charles estuvo de acuerdo en que éste era un universal. Su Santidad continuó: «Durante todo el tiempo usted tiene instancias temporales específicas del barco: usted tiene el barco de hoy, A; el barco de mañana, B; y el barco del día siguiente, C; y A no es B, y B no es C, etc. A la vez, durante todo el tiempo hay un barco y ése es el universal del barco. Se puede decir que el barco del primer año es el barco, que el barco del segundo año es el barco, etcétera, identificando las instancias temporales específicas con el universal. Pero si usted pregunta si este barco es el barco del primer año, la respuesta es no. De modo que no se puede identificar el universal como una instancia temporal específica.

«Examinemos ahora otro sistema filosófico budista, el sistema *sautrantika*. Según este sistema, la persona, o ser, no es un fenómeno físico ni un fenómeno mental y, sin embargo, es un fenómeno impermanente, sujeto a cambio. Se considera que los fenómenos físicos se sustentan a sí mismos; es decir, existen

sustancialmente. Según este sistema, uno puede realmente señalarlos como algo verdadero, sustancialmente presente. Se dice que esto es verdadero del cuerpo y también de los fenómenos no-físicos, como ser los procesos mentales. La mente está realmente presente, sustancialmente existente. Según este sistema, en contraste con los dos discutidos anteriormente, el ser existe, pero no sustancialmente. Siendo éste el caso, habría alguna diferencia en la continuidad del ser en oposición a la continuidad de su barco, el cual es un fenómeno puramente físico. En el enfoque budista sobre los universales y las instancias específicas, se puede hablar de 'yo' cuando joven, 'yo' como una persona adulta, y 'yo' como una persona anciana. O, tomándome a mí mismo como ejemplo, soy un ser humano, soy un monje y soy un tibetano. Todas estas son instancias específicas de 'yo', pero luego está también el universal del 'yo'. Los 'yo' específicos y el 'yo' universal no son idénticos. Son distintos; sin embargo, se dice que son de la misma naturaleza. Es posible ver al 'yo' como un universal, y luego examinar sus instancias específicas, pero eso no significa que las instancias específicas y el universal tengan naturalezas separadas».

«Sí, son sólo diferentes descripciones», concordó Charles. No estando totalmente satisfecho con el tema original, prosiguió: «¿Puedo volver a la interrogante que me sigue siendo problemática? Suponiendo que tengo un *bakchak* o huella de algún tipo. Por ejemplo, yo provoqué ira. Usted diría que hace muchas vidas yo hice algo que produjo esto ahora. De manera que usted está haciendo una atribución causal, una relación causal entre algo que sucedió hace muchas vidas atrás y mi *bakchak* hoy día. ¿Qué tipo de continuidad debe existir entre el evento anterior y yo mismo ahora para llegar a esa atribución causal?». Me alegré de que hubiese planteado esta pregunta clave con tanta claridad.

## Mente Ordinaria y Sutil

En su respuesta, el Dalai Lama señaló que en el budismo tibetano hay dos perspectivas sobre esto: sutra y tantra. La perspectiva sutra

proviene directamente de las enseñanzas de Buda y se considera que es la base común para todas las escuelas budistas a través del mundo. En cambio, la perspectiva tantra consiste en una serie de enseñanzas más secretas y esotéricas que se ha encarnado en los linajes de yoguis y místicos del Tibet y, anteriormente, de la India. La perspectiva tántrica es considerada por la mayor parte de los tibetanos como la más elevada». He estado hablando desde la perspectiva *prasangika madhyamaka*, que está todavía en el nivel sutra. Este punto de vista no postula la mente sutil y la luz clara, de modo que tenemos que explicar esta continuidad del ser, o persona, sin invocar el concepto de cuerpo sutil y mente sutil. Desde el punto de vista *prasangika madhyamaka*, la continuidad de la persona se mantiene de una manera análoga a su ejemplo del barco. Una persona puede tener identidades específicas, como ser: 'Yo soy un monje', 'Yo soy un yogui', etc., en tanto que la 'persona' universal es aplicable a todas esas identidades. La validez de la identidad de la persona se explica convencionalmente, en términos convencionales; uno puede decir válidamente que tuvo una experiencia previa, en un tiempo particular, que ha resultado en una conducta actual. Es decir, uno puede mantener que esta persona, 'yo', que está experimentando la consecuencia ahora es 'la misma' que la persona que tuvo la experiencia anterior.

«La perspectiva tantra, o rayana, es perfectamente compatible con la perspectiva *prasangika*, pero también postula algo más, a saber, un continuo de una mente muy sutil, y un continuo de una energía vital muy sutil, que es de la misma naturaleza que la de la mente sutil». Esta noción fundamental de una mente muy sutil o luz clara reaparecería en numerosas ocasiones en los días siguientes. Aquí tenemos una primera muestra de este concepto múltiple. «Este continuo doble permanece por siempre ininterrumpido, desde el tiempo sin comienzo hasta el futuro interminable; y ésta es la base sutil de designación para el ser. De modo que el ser puede ser designado sobre la base de agregados mentales y físicos ordinarios y también sobre la base de estos fenómenos muy sutiles. Hay ciertas ocasiones en que la mente y energía vital muy sutiles se manifiestan, pero no los agregados ordinarios; y en

esas ocasiones el ser es designado sobre la base de esos fenómenos sutiles. De modo que uno tiene siempre una base de designación para el ser, ya sea sutil u ordinaria. Por esta razón uno tiene continuidad, incluso después de que uno está iluminado y liberado del ciclo de existencia, por lo menos según el nivel sutra de interpretación. En un texto, Maitreya hace una analogía con ríos que vienen de diferentes direcciones, fusionándose en un solo océano en el que no hay identidades distintas. Sin embargo, esa no es la posición de Vajrayana, y yo cuestionaría la posición de que incluso en el estado de iluminación permanece el continuo».

Luego se volvió hacia Charles con una mirada fija. «De manera que volvemos a su pregunta, profesor Taylor. ¿Podemos preguntarnos si el continuo de una mente-energía muy sutil existe también en forma puramente convencional o si tiene alguna especie de existencia sustancial distinta de cualquier otra cosa? De hecho, su existencia es puramente convencional y este punto es muy importante. Ahora, usted podría preguntar qué designa al ser sobre la base de esta muy sutil mente-energía. ¿Se designa a sí mismo? No lo hace. Cuando la mente-energía muy sutil se manifiesta, es no-conceptual. No es el tipo de conciencia que reconoce un objeto o conceptualmente designa algo. Se describe técnicamente como un estado no conceptual. Cuando esta mente-energía muy sutil se manifiesta, uno no tiene ningún sentido de un ser, y ése es el punto principal. Cuando hablamos de designar a un ser sobre la base de la mente-energía muy sutil, lo hacemos desde la perspectiva de una tercera persona, no desde la primera. ¡No debemos confundir ambas! Por ejemplo, cuando se manifiesta la mente-energía muy sutil, no tiene la luz clara como objeto. No capta nada como un objeto. Es en sí la luz clara. En forma similar, cuando uno permanece en estado de equilibrio meditativo, experimentando la realidad última, uno no se da cuenta de que está en estado de equilibrio meditativo. Pero si uno está muy bien entrenado en tal profunda percepción meditativa, después de esa experiencia, uno puede mirar hacia atrás, pensando: 'En ese momento yo estaba experimentando la luz clara'. En cierto sentido, ésta es ahora una perspectiva de tercera persona. Es el punto de

vista del que está afuera mirando su propia experiencia de equilibrio meditativo en un tiempo anterior. Pero ciertamente que uno no piensa en nada mientras está en ese estado mismo. Uno no está pensando en términos de existencia, no-existencia u otra categoría conceptual.

«Esta mente-energía muy sutil es considerada sutil en relación con fenómenos ordinarios, pero no significa que por eso se encuentre mediante el análisis o que tenga algún tipo de existencia intrínseca, sustancial. No la tiene. Uno podría preguntarse si el continuo de la conciencia ordinaria, con sus diferentes procesos mentales, es distinto del continuo de la mente-energía muy sutil. La respuesta es negativa; no son continuos de naturaleza separada. Hay más bien un continuo ininterrumpido de la mente-energía muy sutil y de esto surgen los estados mentales más ordinarios».

### Designación Convencional

Charles nuevamente trató de aclarar la discusión, pidiendo al Dalai Lama que definiera el término *convencional*, en el sentido en que lo estaba empleando. Su Santidad explicó *in extenso* esta importante noción. «En primer lugar, puede referirse simplemente a la experiencia humana corriente en la que la gente, en forma totalmente espontánea, sin ninguna educación especial o formación filosófica, hace comentarios tales como: ‘Vine aquí; hice esto; soy eso; estoy gorda; soy flaca’ etc.; todas las formas en que hablamos de nosotros mismos, empleando frecuentemente el término ‘yo’. En este contexto, podría afirmar que existo por el mero hecho de que estoy hablando aquí.

«Sin embargo, puede que uno no quede satisfecho con eso, sino que se pregunte cuál es realmente la naturaleza de este ‘yo’, e intente buscarlo. Si algo fuera encontrable mediante este tipo de análisis —si se pudiera encontrar el ‘yo’ dejando de lado su uso convencional y preguntándose lo que es realmente— eso sería algo que no existe meramente en forma convencional. El sistema

*prasangika madhyamaka* refuta la existencia de cualquier 'yo' encontrable mediante análisis. Demos un paso atrás y revisemos cómo nos referimos convencionalmente al ser. Decimos 'Soy alto; soy esto; soy aquello; hice esto; hice aquello' y nos conformamos con hablar a ese nivel. En ese sentido convencional, yo existo, totalmente en sintonía con la manera en que hablamos normalmente. El ser existe cuando lo designamos convencionalmente, del mismo modo en que hablamos de él normalmente. Existe de este modo si no investigamos su verdadera naturaleza. Dejando de lado la pregunta de cómo existe realmente, si uno simplemente se refiere al uso ordinario, convencional del término 'yo', afirmaciones tales como 'Yo soy alto', etcétera, son ciertamente verdaderas. Una manera de mirar esto es considerar el enfoque del análisis. Cuando hablamos de la naturaleza convencional de la realidad en el sentido budista, en cierto modo estamos aceptando algunos límites de la validez del discurso coloquial. Por ejemplo, en el momento en que vamos más allá del uso convencional del término 'yo' y empezamos a preguntarnos acerca del verdadero referente de esta designación 'yo' —preguntándonos, por ejemplo, ¿qué es exactamente lo que continúa?— vamos más allá de los límites del discurso coloquial. Si se puede encontrar un verdadero referente del 'yo', entonces, desde la perspectiva *madhyamaka*, el ser sería a la larga existente. Puesto que éste no es el caso, la existencia sólo puede entenderse dentro del marco de referencia de la convencionalidad. Esa es una manera de considerarlo.

«Ahora bien, si ése fuera el caso, se desprendería, absurdamente, que cualquier cosa que es designada puede decirse que existe. Pero aunque cualquier cosa puede existir por designación, eso no significa que cualquier cosa que pueda ser designada, exista. En otras palabras, no es cierto que cualquier cosa que uno pueda imaginar o concebir exista simplemente porque ha sido designado o se ha pensado en ella. Pero cualquier cosa que sí existe, lo hace por el poder de designación conceptual y/o verbal. Cuando hablamos de la existencia de objetos de la vida diaria, empleamos conjuntamente dos criterios. Un criterio es que la designación es una convención aceptada públicamente; es parte del discurso

convencional. Pero esto no implica que la verdad sea determinada por la regla de mayoría. Algo no es más cierto si más personas creen en ello, ni menos cierto si cree sólo una minoría. De modo que para que un objeto cotidiano sea considerado como existente, no sólo tiene que ser aceptado en el discurso diario, sino que además no debe haber hechos en la experiencia común que sean incompatibles con la existencia de ese objeto. Estos son los dos criterios para la existencia de los objetos de la vida cotidiana.

«Al hablar de temas filosóficos, tenemos que agregar otro criterio: que el análisis último, aquel que busca la verdadera naturaleza del objeto en cuestión, no debiera negarlo. Consideremos, por ejemplo, si la conciencia básica (*alaya vijñana*) discutida anteriormente existe o no. ¿Cómo determinamos si una afirmación de que tal cosa existe es verdadera o falsa? La escuela filosófica que postula la existencia de esta conciencia lo hace sobre la base de la asunción de que debe haber algo esencial, que es la verdadera persona. Esto es, una especie de compromiso ontológico con la idea de que cuando uno busca la naturaleza última de una realidad, el análisis no debiera negar la existencia de un objeto si éste existe esencialmente. En cambio, cuando uno busca la naturaleza última de la conciencia de base, ésta es inencontrable».

Charles perseveró. «¿Hay cosas que existen no convencionalmente, sino esencialmente? ¿Hay alguna manera de describir lo que tal elemento pudiera ser?»

Hay dos maneras de comprender el término *esencialmente existente* en la escuela *madhyamaka*. En un caso, se refiere a cierto tipo de análisis que investiga dentro de la naturaleza más honda de la realidad. Por ejemplo, tomemos un objeto como este micrófono. Uno investiga la naturaleza de la realidad de este micrófono y lo que encuentra es la ausencia de su identidad. No hay esencia, ningún referente verdadero, y esa comprobación se logra a través de lo que llamamos el análisis 'último'. Desde ese punto de vista, la 'carencia de identidad' de este objeto es esencial. Pero esta ausencia de identidad no sería llamada 'esencialmente existente'. Aunque la ausencia de identidad puede verse como esencial, no es

esencialmente existente. Porque si uno toma ese ser como objeto de análisis más profundo y busca su verdadera naturaleza, lo que uno encuentra es la no-identidad de la no-identidad. Y esto sigue *ad infinitum*. Por lo tanto, incluso la ausencia de identidad existe sólo convencionalmente.

«Ahora bien, hay dos maneras de postular la no-existencia. Una es determinando que una designación postulada choca con una convención válida, como, por ejemplo, el empleo usual del lenguaje. Por ejemplo, si yo dijera que éste es un elefante, aquí, obviamente hay mucha evidencia conflictiva acerca de cómo empleamos ese término. Ese es un modo de determinar la no-existencia de un elefante aquí. Otro modo de postular la no-existencia de algo es por medio del análisis último.

Además, hay tres maneras de negar algo. La primera es por mera convención. Por ejemplo, alguien puede sostener que esta persona es Juan, y usted puede objetar esa afirmación diciendo que él es Alan. En este caso, el factor decisivo es la convención popular. La segunda manera de negar la existencia de algo es por medio de la inferencia lógica y la tercera manera es por percepción directa. Hay también una cuarta manera que implica el sometimiento a una autoridad superior, y esto requiere confianza. Por ejemplo, alguien podría sostener que yo nací en el año 1945. Pero yo puedo cuestionar eso diciendo que nací en 1935, y aquí la autoridad que estoy invocando es el testimonio que he sabido por otros. Yo no sé todo esto por mí mismo, sino por otros que pueden hablar acerca de esto con autoridad. Mucho conocimiento científico es aceptado por los legos de este modo, basándose en el testimonio o autoridad. No conocemos la verdad de muchas afirmaciones científicas, puesto que no las hemos probado, pero aceptamos la autoridad y testimonio de gente en quien confiamos. Por ejemplo, yo acepto su afirmación mencionada anteriormente respecto del sueño REM, basada en su testimonio.

## ¿El Psicoanálisis como Ciencia?

A estas alturas, la precisión filosófica estaba empezando a desorientar un tanto a los participantes, aunque el problema fundamental era claramente ir más allá de las respuestas simplistas acerca de lo que el budismo, u Occidente, para el caso, entienden por el ser, la identidad y la continuidad. Charles se daba cuenta de esto y dijo, sonriente: «Tal vez debiéramos volver al psicoanálisis. Lamento si, tal vez, estos problemas nos llevaron un poco más allá. Quiero hacer un comentario sobre la naturaleza del psicoanálisis en relación con la agenda de ayer, porque esto se discute en Occidente. Algunos dicen que el psicoanálisis no es una ciencia al mismo título que lo es la neurofisiología, porque un criterio en pro de una ciencia sólida, natural, implica identificar su materia de un modo que sea independiente de nuestras propias vidas emocionales, espirituales, morales. El lenguaje empleado por la gente para describir sus aspiraciones morales, y otras, es muy variado y siempre sujeto a discusión. La ciencia occidental tuvo éxito porque los científicos encontraron otros modos de identificar y describir las cosas que hacían caso omiso de esas diferencias. El psicoanálisis es una ciencia que emplea esos términos para abordar nuestra vida emocional, espiritual o moral: los sentimientos de las personas, su sentido del ser, etc. El resultado es que muchos en Occidente ven el psicoanálisis como una ciencia interpretativa o ciencia hermenéutica. En este tipo de ciencia se acepta un cierto grado de controversia, que jamás será plenamente resuelta. Aparecen nuevas teorías y barren a las anteriores. Se podría decir que Freud inventó su propia mitología cuando hablaba del instinto de vida y del instinto de muerte; otros hablarán del principio paterno y del principio materno. Estas son mitologías que compiten y no está muy claro cómo las diferentes mitologías puedan ser todas útiles en el proceso de ayudar a curar a alguien. Pero los psicoanalistas de diferentes escuelas logran algunos resultados a la hora de sanar a sus pacientes, aunque no tenemos una plena convicción de que sea útil para esa gente ver su vida en esos términos.

«Un segundo punto es que todas las diferentes interpretaciones encajan relativamente bien dentro de una perspectiva occidental. Freud y todos sus seguidores piensan que están explorando las profundidades internas. En otras tradiciones, se interpreta los sueños con propósitos adivinatorios, lo que implica no utilizar el sueño para mirar hacia dentro, sino para ver algo más allá del soñador. En función de todo esto, ¿piensa usted que los descubrimientos del psicoanálisis serían válidos a través de diferentes culturas? Por ejemplo, ¿existen los sueños proféticos en la cultura tibetana?»

Su Santidad respondió, «Desde un punto de vista budista uno no puede esperar tener una metodología similar para investigar la mente como lo hacen ustedes para analizar fenómenos físicos medibles, en los que ustedes pueden buscar leyes universales y uniformidad, extrayendo principios científicos de ellos. En el caso de la mente, las variables son tantas que incluso excluyendo el fenómeno del renacer, sólo dentro de esta vida hay una infinidad de factores que son causa de diversidad en las actitudes mentales de la gente, en sus inclinaciones, deseos, intereses, etc. Las variables son tanto más complejas que uno no puede esperar encontrar uniformidades y leyes similares a las de los fenómenos físicos. Debido a las inmensas complejidades de la mente humana así como la gran variabilidad entre un individuo y otro, lo único que podemos hacer es simplemente describir acontecimientos mentales, una vez que éstos han ocurrido. Se torna extremadamente difícil plantear algunas afirmaciones universales que sean siempre verdaderas para todos en todo momento».

Joyce estaba de acuerdo: «En otras palabras, todos estamos trabajando con, y tal vez creando, diferentes teorías. Pero por definición, una *teoría* es tan sólo una serie de postulados que jamás han sido probados —y tal vez jamás lo sean. (¡Si estos postulados pudiesen ser probados, serían leyes!) En este sentido, el psicoanálisis es una ciencia antropológica cuyas teorías jamás podrán ser probadas. Es una serie coherente de teorías apoyadas por la observación clínica y, por lo tanto, en continua evolución».

Este era un buen punto para detenerse, porque ya era medio-día. El Dalai Lama saludó calurosamente a todos y se fue. Después de esto todo quedó tranquilo, salvo por las avcillas en el patio.



# SUEÑOS LÚCIDOS

JAYNE GACKENBACH ES UNA PSICOLOGA que lleva a cabo investigaciones en ciencias sociales; es integrante de un pequeño grupo de científicos a través del mundo que han estado interesados en el sueño y estados de conciencia durante los últimos quince años<sup>10</sup>. Ella ocupó la silla de honor al empezar la sesión en una mañana de un día asombrosamente soleado y vigorizante.

«Mi tarea aquí es referirme a estudios referentes a los sueños lúcidos, aunque más adelante presentaré también lo que yo llamo 'sueños testimoniales'. Un *sueño lúcido* es un sueño en el que uno se da cuenta activamente del hecho de estar soñando. En tal sueño, en donde esta conciencia está separada del contenido del sueño, uno puede incluso empezar a manipular el relato y los personajes para crear una situación deseada. Por ejemplo, en una situación de un sueño desagradable, el soñador podría reflexionar: 'Yo no tengo por qué soportar esto', y luego cambiar el sueño, o por lo menos retroceder para no estar involucrado. El *sueño testimonial* es un sueño en el cual uno experimenta una tranquila y pacífica conciencia interna o vigilia, completamente separada del sueño.

«Aquellos de mis colegas que llevan a cabo investigación en este campo se concentran, por lo general, en el sueño lúcido, como una función de autorreflexión. En los sueños normales, en especial los de niños pequeños, por lo general el soñador no aparece

---

10. J. Gackenbach y S. LaBerge, eds. *Conscious Mind, Sleeping Brain* (Nueva York Plenum Press, 1988).

en el sueño. Es muy importante observar que los sueños lúcidos pueden emerger de cualquier sueño, y que esta salida o aparición es autorreflexión».

## Evidencia de Lucidez

«En muchas culturas se hace referencia al soñar lúcido y en Europa ya hay constancia de ellos en los más remotos períodos de la historia<sup>11</sup>. Pero en vez de hacer un largo análisis histórico, quisiera referirme al status de la lucidez en la ciencia actual.

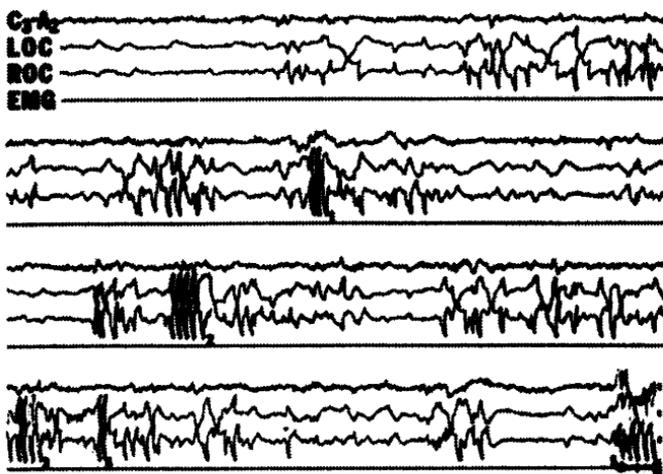
«La validación científica consensual de la lucidez de hecho no se produjo hasta mediados de los años setenta, cuando Keith Hearn y Allen Worsey en Inglaterra, y Stephen LaBerge en Stanford, descubrieron simultáneamente una manera de probar la lucidez, empleando la electroencefalografía<sup>12</sup>. En forma independiente, cada uno de ellos llevó a cabo el mismo experimento: pedir a los sujetos que señalizaran moviendo los ojos cuando entran al sueño lúcido. Era de presumir, postulaban, que el movimiento de los ojos en el sueño se reflejaría en un movimiento ocular físico, el cual, como ustedes saben, puede ser observado externamente. La belleza de la idea, naturalmente, estriba en el hecho de que, durante el sueño, todos los demás movimientos musculares están bloqueados.

«El experimento se organizó de tal manera que el sujeto estaba de acuerdo en realizar una secuencia de movimientos oculares muy específica o improbable, como ser izquierda, derecha, izquierda, derecha. La Figura 4.1 muestra el registro de uno de estos sujetos en los últimos ocho minutos de un período REM de 30 minutos. La línea superior es el EEG, la segunda línea es el movimiento del ojo izquierdo, la tercera línea es el movimiento del ojo

---

11. Para una introducción general, incluyendo fuentes históricas, ver S. LaBerge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles, Tharcher, 1985).

12. S. LaBerge, L. Levitan y W.C. Dement, «Psychophysiological Correlates of the Initiation of Lucid Dreaming», *Sleep Research* 10 (1986), 149.



**Figura 4.1**

*Típico sueño lúcido iniciado en un sueño. Cuatro canales de datos fisiológicos (EEG central [C3-A2]). Se muestran los movimientos del ojo izquierdo y derecho [LOC y ROC] y tono muscular del mentón [EMG] durante los últimos ocho minutos de un período REM de treinta minutos. (Con autorización de Gackenbach y LaBerge eds., *Conscious Mind, Sleeping Brain*, Nueva York: Plenum Publications, 1988, pp. 135-152).*

derecho, y la línea inferior es el tono muscular. La línea del tono muscular está plana porque estamos en un período REM. Al despertar a la lucidez el sujeto hizo cinco señales de movimientos de ojos previamente acordados.

La primera señal fijada, 'izquierda, derecha, izquierda, derecha' está destacada dentro de un círculo (1). Había acuerdo al respecto, para indicar el comienzo de la lucidez. Después de unos 90 segundos, el sujeto se dio cuenta de que aún soñaba e hizo una señal de nuevo con tres pares de movimientos oculares. Luego recordó que se suponía que la señal tenía que ser una secuencia de dos, de modo que correctamente volvió a señalar con dos pares (4). Finalmente, al despertar, 100 segundos más tarde, señalizó adecuadamente cuatro veces 'izquierda, derecha' secuencialmente (5). El tono muscular aumenta cuando se está despierto».

Su Santidad estaba obviamente encantado con el experimento, y empezó a hacer preguntas detalladas. «¿Pudo la persona que dio estas señales controlar su sueño y qué edad tiene esta persona?» Jayne contestó que el soñador efectivamente podía controlar sus sueños, que se llamaba Daryl y tenía unos 26-28 años en el momento del experimento. «Cuando Daryl estaba dando la señal, y reconociendo al sueño como tal, si usted le hablaba, ¿podía oírlo a usted?» Jayne explicó que en REM era muy difícil lograr tales intercambios, pero había un caso en que esto se había hecho. Su Santidad agregó, «En la práctica yoga del sueño tibetano, un método usado es instruir suavemente a la persona: 'Ahora estás soñando', una vez que uno tiene una indicación de que está soñando».

Siguió preguntando por otros detalles, «Los músculos están paralizados durante el estado REM. En ese caso, ¿cómo explica usted el fenómeno de polución nocturna mientras se está soñando; es decir, en sueños cuando alguien tiene alguna forma de relación sexual y en realidad tiene un orgasmo?» Pete clarificó que esto era un reflejo. Los músculos involucrados del pene no son músculos esqueléticos y sólo los músculos esqueléticos están paralizados durante el REM.

«Aunque hay mucho más que decir acerca de estos experimentos y otros llevados a cabo,<sup>13</sup> prefiero continuar con otros estudios sociales y psicológicos, puesto que estos estudios eléctricos no son mi campo de especialidad», dijo Jayne, cambiando su transparencia. «Sin embargo, parecen situar la lucidez en el campo de los fenómenos válidos para la investigación sobre el sueño, y eso es muy importante».

### ¿Cuán Común es la Lucidez?

«En los Estados Unidos», continuó Jayne, «sólo alrededor del 58% ha tenido un sueño lúcido una vez en su vida. Tal vez el 21% tiene un sueño lúcido una o más veces al mes. En otras palabras,

---

13. Ver S. LaBerge, «Psychophysiology of Lucid Dreaming», en Gackenbach y LaBerge, eds. *Conscious Mind, Sleeping Brain*, 135-52.

la lucidez es todavía bastante escasa. Sin embargo, en otra muestra de gente que ha practicado meditación budista o trascendental, el promedio aumenta a una o más veces por semana. Aquí no estamos hablando de meditadores que practican específicamente el sueño yoga, sino de meditadores en general».

Su Santidad agregó una reflexión, «Tal vez esto pueda verse como una indicación de que esta gente tiene una mente más elevada. Durante el estado de sueño hay claramente una forma de conciencia en la que uno puede practicar ciertos tipos de práctica espiritual. Por ejemplo, uno podría practicar un yoga de deidad, una práctica *vajrayana* o uno podría cultivar la compasión o percepción. Pero durante el sueño, si surge una compasión, ella es una compasión genuina. Experiencialmente, pueden fluir lágrimas de los ojos por compasión; parece ser una compasión genuina. Hay, sin embargo, una duda, en cuanto a que si esta compasión es en realidad significativamente diferente de la compasión durante el estado de vigilia. Si uno examinara los EEG de la experiencia de compasión en estado de sueño y en el estado de vigilia, ¿habría alguna diferencia en los modelos?»

«No creo que se haya hecho el experimento, Su Santidad», me aventuré a contestar. «Recuerde que estas mediciones de EEG son muy generales. Si uno examina el EEG de una persona, no se puede decir si él o ella está lleno de compasión o totalmente inconsciente. Tal vez si se hiciera el experimento, no veríamos una gran diferencia entre el sueño REM y la vigilia en modelos de actividad relacionados con el tono emocional.

### **Rasgos de Soñadores Lúcidos**

«Nos interesaba saber lo que sucede en un sueño regular en comparación con un sueño lúcido», prosiguió Jayne. «¿Son iguales salvo en el hecho de saber que se está soñando o son diferentes? Depende de la persona a quién se le pregunte. Si le preguntamos a un soñador si un sueño lúcido es lo mismo que un sueño no lúcido, éste afirmará que los sueños lúcidos son muy diferentes,

más excitantes y vívidos. En cambio, si uno pide a estudiosos imparciales que lean transcripciones de sueños lúcidos y sueños no lúcidos, ellos sienten que casi no hay diferencia entre ambos. En análisis estadísticos comprobamos que hay más movimiento corporal en los sueños lúcidos y más sonido. Juntos, estos dos hechos nos llevaron a examinar la idea de equilibrio. El equilibrio corporal parece ser muy importante para el sueño lúcido, no sólo en el estado de sueño sino también en el de vigilia. El equilibrio físico es importante, al igual que el volar en un sueño, pero también el equilibrio emocional. Yo deseo hacer algo en el sueño, pero tengo que recordar que estoy soñando, de modo que estoy trabajando dos pensamientos a la vez. Especulábamos que podría tener nexos con el sistema vestibular de equilibrio corporal que está ligado con la producción de los movimientos oculares en el sueño. Resultó interesante encontrar que había una cantidad menor de personajes en los sueños lúcidos que en los sueños no lúcidos. Todo esto nos lleva a preguntarnos si hay predisposiciones cognitivas, psicológicas para el soñar lúcido. Resulta que sí las hay, muy en particular en el campo de las habilidades espaciales, tales como equilibrio corporal».

Su Santidad señaló que las personas que meditan, que tienen un grado de desarrollo mental más elevado que el promedio, parecen ser también más susceptibles a las experiencias del sueño lúcido. «Tal vez los meditadores tienen habilidades espaciales, puesto que reflexionan mucho sobre sus energías corporales y sus estados mentales y corporales. Tal vez los hace armonizar más con sus estados corporales».

«¿Esperaría usted también que la habilidad de la gente para aprender a soñar lúcidamente esté relacionada con su grado de inteligencia?»

«Hay alguna evidencia de ello, pero en general tiene menos importancia que el sentido de orientación corporal en el espacio. Algunas personas se pierden totalmente en los bosques o en las calles de una ciudad desconocida. Otra gente se da cuenta muy rápidamente dónde está, no debido a lo que ven, sino porque

tienen un sentido de dirección corporal. Las personas que tienen esa habilidad en forma natural es más probable que tengan sueños lúcidos. A ese respecto, cabe mencionar que la orientación corporal parece aumentar con la meditación. Otro factor que incide en la capacidad de tener sueños lúcidos son las habilidades espaciales complejas, como ser la habilidad para recorrer laberintos. Los soñadores lúcidos son muy diestros en ese sentido. Finalmente, durante la vigilia, cuando se encuentran al borde del sueño, tienen un mayor grado de imaginación y también sueñan más despiertos.

«Los rasgos de personalidad constituyen otra dimensión, de mucho menor influencia que las habilidades espaciales. Los soñadores lúcidos son, a menudo, personas que tienden a tener temperamento andrógino y usualmente están dispuestos a tomar riesgos internos, como probar una droga nueva o someterse a las fuerzas de un chamán. Están muy orientados hacia una conciencia de sí mismos».

## **Induciendo el Sueño Lucido**

«¿Cómo se puede aumentar la lucidez? Uno puede hacer cosas antes de dormirse, como ser, cultivar la intención de la lucidez. La meditación es otra posibilidad; algunas personas suelen despertar cuando han transcurrido las tres cuartas partes de su ciclo de sueño, a eso de las cuatro de la madrugada, meditan y vuelven a dormirse. Eso parece ayudar».

«Hay muchas personas que combinan su sueño con la meditación, pero no del todo intencionalmente», bromeó Su Santidad, y nos reímos con él.

Jayne continuó, «Las mujeres informan de un mayor número de sueños lúcidos que los hombres, pero eso se debe a que las mujeres recuerdan sus sueños mejor que los hombres. Si uno recuerda sus sueños, tiene mayor probabilidad de recordar un sueño lúcido. Alrededor de un tercio de los sueños lúcidos comienza como una pesadilla. Otro tercio comienza reconociendo incongruencias extrañas, como, por ejemplo, 'Qué raro, mi madre no tiene la

cara color púrpura. Este debe ser un sueño'. Las siestas son también buenos momentos para tener sueños lúcidos».

«Eso parece muy probable» —dijo Su Santidad— «porque ese tipo de estado de sueño es bastante sutil. La persona está dormida, pero no en sueño profundo y la mente es más fuerte. También es más fácil captar los sueños si uno está reclinado en lugar de acostado, mientras duerme. Se debiera dormir, en lo posible, con la espina dorsal derecha».

En este punto, como habíamos acordado, Bob Livingstone, observador en esta conferencia, tomó la palabra para presentar a Su Santidad un regalo de parte de Stephen LaBerge, el investigador que había llevado a cabo los famosos experimentos de señalización en el sueño lúcido. Era un dispositivo compacto para ayudar a la gente a desarrollar sueños lúcidos y a recordar mejor sus sueños. Bob explicó que era un instrumento de entrenamiento, una máscara que cubría la cara del durmiente, con una pequeña luz para señalar, de tal modo que la máquina puede comunicarse con el durmiente. La máscara se une a un pequeño computador. Los sensores distinguen cuando el usuario está en sueño REM y el computador emite luego una señal suave. Después de un poco de práctica, un usuario puede reconocer que la máquina acaba de señalar el comienzo de sueño REM y es probable que ocurra un sueño lúcido. El usuario puede entonces hacer un esfuerzo consciente para darse cuenta del sueño y recordarlo. El dispositivo monitorea el número de veces que uno tiene sueño REM en el transcurso de cada noche y los totales durante una semana o un mes. «El Dr. LaBerge también desea hacerle saber a usted que el instrumento está en proceso de evolución» —agregó Bob. «Hay una oportunidad ahora para que las personas en la tradición budista ofrezcan su consejo sobre nuevos desarrollos».

Su Santidad estaba obviamente interesado. «Esto sería muy bueno para practicar mientras se está dormido y soñando. A veces, si uno tiene un sueño muy claro de noche al despertar, esto afecta nuestro estado emocional en la mañana. Con esto podríamos cultivar estados mentales sanos mientras soñamos y eso sería beneficioso».

## Lucidez y Testimonio

Después de examinar el dispositivo de LaBerge, la sesión prosiguió con el relato de Jayne. «Quisiera abordar ahora un terreno menos común, aunque de interés, creo, para nuestro diálogo: el sueño testimonial. En contraste con el sueño lúcido, el sueño testimonial es una experiencia de conciencia interna pacífica y tranquila o estado de vigilia, completamente separada del sueño. En el sueño testimonial se dice que la persona puede manipular el sueño, pero no siente deseo de hacerlo. Cualquiera que sea el contenido del sueño, uno siente una tranquilidad de conciencia interna que es distinta del sueño. A veces uno puede incluso ser captado por el sueño, pero perdura una conciencia interna de paz».

«Finalmente, deseo introducir un tercer estado denominado sueño testimonial profundo. Esto se describe como un dormir sin sueños, muy probablemente una condición no-REM, en que uno experimenta un estado de vigilia o conciencia interna pacífica y tranquila —un sentimiento de infinita expansión y felicidad, y nada más. Entonces, uno se da cuenta de la existencia de uno como un individuo, lo cual puede llevar al despertar.

«Permítanme ilustrar estos estados, primero con el caso de un catedrático de matemáticas que ha practicado meditación trascendental durante veinte años». Contestando a una consulta de uno de los traductores, Jayne hizo una breve descripción de este tipo de práctica. «La meditación trascendental es del todo diferente de la meditación básica budista: es practicada con los ojos cerrados y repitiendo un mantra. Proviene de un linaje hindú y fue introducido recientemente en Occidente». Su Santidad consultó con sus colegas antes de prestar atención a Jayne de nuevo.

«Esto es lo que le sucedió a este sujeto a través de años de práctica continuada. Al principio, esta persona hablaba de sueños lúcidos suyos en los que el actor era predominante. Aquí el papel del observador es reconocer que el ser está soñando, pero a pesar de este reconocimiento, existe todavía el sentimiento de que el sueño y el ser discurren por diferentes vías. Cuando uno está en el sueño, el sueño todavía se siente real.

«A medida que uno se familiariza con la lucidez, se le puede ocurrir a uno manipular, cambiar o controlar el sueño. En una segunda etapa se le ocurrió a este soñador que lo que anda 'por ahí fuera' está, realmente, en cierto sentido, 'aquí dentro'. El soñador puede trabar contacto activo con los acontecimientos del sueño, o controlarlos o manipularlos.

«En una tercera etapa, sus sueños se acortaron. Los describía como si fuesen pensamientos que surgían, que él observaba y luego dejaba fluir. La acción del sueño no lo atrapaba ni hacía que se identificara con él, como sucedía en la primera etapa, en la que primaba la participación activa.

«En una cuarta etapa descubrió que podía alcanzar un estado de vigilia interna. No estaba absorto en los sueños sino en el hecho de ser testigo. Los sueños eran más abstractos y no tenían aspectos sensoriales: no había imágenes mentales, no había sentimientos emocionales, ninguna sensación de cuerpo o espacio. Había una sensación de ausencia de límites. Cito sus palabras: 'Uno se siente sí mismo como parte de una enorme red de relaciones, que no son ni intelectuales ni conceptuales ni sociales, sino simplemente relaciones. Me doy cuenta de la relación entre entidades sin que las entidades estén ahí. Hay una sensación de movimiento, mas no hay cosas relativas por las cuales juzgar el movimiento; sólo hay expansividad. No hay objetos para medirlo. La expansividad es del orden de la luz, como la luz de la conciencia, visual, pero no visual, más como la luz en un océano, una experiencia íntima de la luz'.

«Otros sujetos informan que sienten la necesidad de liberarse de la lucidez y desplazarse a través de un estado de no-lucidez y no-conciencia, antes de desarrollar al testigo en el sueño. Esta diferente secuencia puede ocurrir si uno crea demasiados nexos con la lucidez, en especial con el aspecto activo de control de la autoconciencia en el sueño. Tal fijación requeriría liberarse de esa autorrepresentación en el sueño para moverse hacia el estado siguiente, el de ser testigo. Llevé a cabo un estudio con 66 meditadores transcendentales que llevaban en promedio veinte

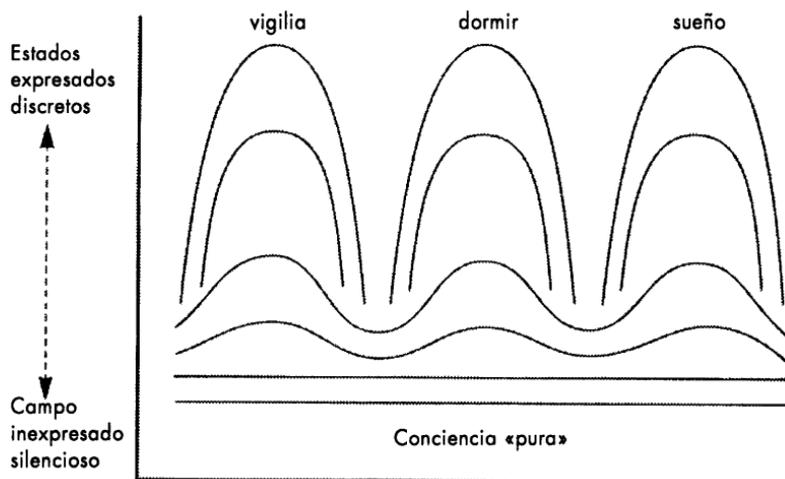
años meditando. Optamos por estos sujetos porque estamos lidiando con estados extremadamente sutiles. Sentíamos que ellos podrían tener y recordar estos sueños. Recibimos 55 descripciones de sueños lúcidos y 41 descripciones de sueños como testigos. Leí todos los informes y dejé que sus propias experiencias encaminaran mi análisis, que es fenomenológico y cualitativo». Para estar seguro del terreno que pisábamos, solicité una clarificación. «Podemos verificar que un soñador lúcido está en estado REM a través de la señalización en el experimento. ¿Pero cómo sabemos que estas personas están en calidad de testigos?»

«Solamente por lo que informan. Este es verdaderamente un análisis fenomenológico» —contestó Jayne—. Para concluir, permítanme resumir estas observaciones tentativas con un diagrama preparado por Fred Travis (fig. 4.2). Sugiere que la vigilia, el dormir y el sueño REM emergen de una pura conciencia, un vacío silencioso. Allí donde cada estado se encuentra con el siguiente hay una pequeña brecha, en la que Travis postula que todos, muy brevemente, experimentan conciencia trascendental. Cuando vamos del dormir al soñar, o del sueño al despertar, se producen estas pequeñas brechas o puntos de unión, por lo que él denomina este fenómeno el modelo de mente de punto de unión».

«Esto es muy similar a una explicación budista sobre esos pequeños interludios de la luz clara del dormir» —dijo Su Santidad—. «Esta es precisamente la continuidad de la mente muy sutil. Sus principales momentos de manifestación son el morir, el bardo, y luego la concepción. Estos son trances. La luz clara más sutil se manifiesta en el momento de la muerte, que es uno de estos trances. Estos tres momentos de muerte, bardo y concepción, son análogos a los estados del dormir, el sueño y la vigilia. Hay también un facsímil de la luz clara de la muerte en la luz clara del dormir. No es lo mismo que la luz clara de la muerte, pero es análoga a ella, aunque menos sutil».

La presentación de Jayne había concluido y había llegado la hora del almuerzo. Estaba claro que se hacía necesario profundizar sobre la enseñanza del yoga del sueño. Se había programado

tentativamente para la noche, pero la ocasión ahora parecía perfecta y Su Santidad estuvo de acuerdo con abrir la reunión de la tarde con esa enseñanza. Resultaría ser una ocasión excepcional.



**Figura 4.2**

*El «modelo de enlace» de F.Travis para estados de transición entre las formas básicas de conciencia. (Adaptado con autorización de Travis, The Junction Point Model, Dreaming 4 (1994) 72-81).*

## CAPITULO 5

### NIVELES DE CONCIENCIA Y SUEÑO YOGA

NOS UBICAMOS EN NUESTROS ASIENTOS a las dos en punto de la tarde. Su Santidad comenzó sin demora, «La mayoría de ustedes ha participado en alguna enseñanza sobre el yoga de los sueños, pero es probable que esto sea nuevo para algunos».

#### La Noción de un Ser

«Empezaré con una discusión sobre el ser. Como muchos de ustedes ya lo saben, el fundamento básico de toda la doctrina budista es conocido como Las Cuatro Nobles Verdades. El tema central de Las Cuatro Nobles Verdades es el problema de la *causalidad* relacionado con la felicidad y el sufrimiento.

«Esta explicación se centra específicamente en la causalidad natural, en vez de invocar a algún creador externo o sustancia primaria que controle los acontecimientos de la vida. Las Cuatro Nobles Verdades se expresan, a menudo, bajo la forma de cuatro afirmaciones: reconocer la Noble Verdad del sufrimiento; abandonar la Noble Verdad de la fuente del sufrimiento; alcanzar la Noble Verdad del cese del sufrimiento; y cultivar la Noble Verdad de la Senda. Todo esto debe realizar el individuo que busca la felicidad y desea evitar el sufrimiento.

«En este contexto, la noción del ser se torna crucial. La persona que está sufriendo es uno mismo, y el que necesita aplicar los medios para eliminar el sufrimiento es también uno mismo. Y la causa de esto está dentro de uno mismo. Cuando el budismo

apareció por primera vez, en la India, una distinción fundamental entre los puntos de vista budistas y los no budistas tenía que ver con el ser. Específicamente, los budistas rechazaron la existencia de un ser inmutable, permanente, debido a que la noción misma de un ser que no cambia, aplicado al ser como agente y al ser como el que experimenta, es algo muy problemático. Desde el comienzo mismo se pensó y discutió mucho en cuanto a la naturaleza del ser.

«Según los tratados no budistas, existe un ser en forma autónoma, totalmente separado de los agregados —los constituyentes psicológicos— del cuerpo y de la mente. En general, las cuatro escuelas filosóficas del budismo concuerdan en negar la existencia de un ser con una naturaleza separada de los agregados. Sin embargo, estas escuelas tienen diferentes puntos de vista en cuanto a cómo existe el ser en los diversos agregados de la mente y el cuerpo. Por ejemplo, una escuela budista afirma que el ser es el conjunto de los cinco agregados psicofísicos. (Skt. *skandhas*). Otra escuela identifica el ser con la mente. Dentro de este enfoque, también hay diversos puntos de vista. Por ejemplo, como lo mencioné ayer, una escuela afirma que la conciencia mental es el ser. Y si uno examina la escuela *yogacara*, se encuentra con la afirmación de que la *conciencia básica* (Skt. *alayavijnana*) es el ser.

«Tomemos ahora la escuela *prasangika madhyamaka*. Según esta escuela, el ser experimenta la totalidad de los cinco agregados. Puesto que son experimentados por el ser, se torna problemático afirmar que el ser se encuentra también en esos agregados. Es muy problemático si el objeto experimentado y el experimentador resultan ser exactamente la misma cosa. Por esta razón, el ser no se identifica como parte de los cinco agregados. Pero si uno intenta postular un ser autoexistente, separado de los agregados, éste no aparece por ninguna parte. De modo que esa posición también es refutada. La conclusión a la que llegan con todo esto, es que el ser es designado, o imputado, sobre la base de los cinco agregados. Debido a esto, se dice que es meramente un nombre, una imputación.

«Nagarjuna, fundador de la escuela *prasangika madhyamaka*, dice en su *Precious Garland* (Guirnalda preciosa) (Skt. *Ratnavali*) que la persona no es ninguno de los seis elementos que constituyen la persona, ni tampoco el conjunto de estos elementos. Tampoco puede encontrarse a la persona independientemente de ellos. Así como decimos que la persona no es ninguno de los elementos individuales ni el conjunto de esos elementos, cada elemento que constituye la persona puede ser sometido al mismo análisis. Uno se encuentra con que ellos también son meramente etiquetas o designaciones. Puesto que la persona no existe como entidad autosubsistente con una autonaturalidad o autoidentidad, la única posibilidad es aceptar que la persona existe nominalmente o sólo por designación».

## El Ser y la Acción

«¿Cuál es la razón de este énfasis en el budismo por analizar la naturaleza misma del ser? Ante todo, el análisis tiene que ver con el ser como agente y el ser como experimentador. Pero ahora examinemos el flujo de nuestra experiencia: nuestros sentimientos surgen como respuesta ante ciertas experiencias. Luego surgen ciertos deseos en nuestra conciencia. De tales deseos puede emerger la motivación para actuar y junto con la motivación para actuar viene una sensación de ser, de 'yo'. Junto con esta sensación de 'yo', surge un sentido más fuerte de aferrarse al 'yo'; y esto puede producir ciertos tipos de aflicciones mentales, como el apego y la ira. Si el sentido de 'yo' es muy fuerte, el apego resultante o la ira serán igualmente fuertes.

«Ahora bien, uno puede preguntarse: ¿Serán necesariamente de tipo aflictivo —de apego o ira, por ejemplo— los estados mentales resultantes de este aferrarse al 'yo', o podrían también ser saludables? Es necesario examinar este punto. En el transcurso de todo esto, el problema del ser pasa a ser muy central. Se torna imperativo investigar con cuidado la naturaleza del ser involucrada en estos diversos procesos mentales. Recuerden que, desde una perspectiva budista, estos procesos mentales se explican en términos de

causalidad, sin postular un ser como agente o experimentador fuera de la cadena causal. Esto tiene mucha importancia, porque nuestra preocupación primaria es buscar la felicidad y evitar el sufrimiento; y el agente que tiene esta preocupación es el ser. Similarmente, cuando hablamos de experiencia, la mayor parte de nuestras acciones resultan de nuestras motivaciones, y todas estas motivaciones en última instancia se basan en un sentido del ser.

«La acción efectiva tiene mucho que ver con la motivación. A veces las acciones pueden ocurrir espontáneamente, sin motivación previa, pero la mayoría de tales acciones son éticamente neutras, no acarrear ni placer ni dolor. No hay una base absoluta para distinguir entre una acción positiva y una negativa. Pero, por naturaleza, deseamos la felicidad, de modo que consideramos que la felicidad es positiva. Por lo tanto, esas acciones y motivaciones que traen felicidad son consideradas como positivas, en tanto que aquellas que crean dolor son consideradas negativas.

«Podemos ahora preguntarnos: ¿es malo tener un sentido del ser? La respuesta, en primer lugar, es que resulta indiferente el que uno desee o no tener un sentido del ser pues es algo dado. Este sentido del ser puede llevar al sufrimiento o puede llevar a la felicidad. Hay también diferentes sentidos de ser. Por ejemplo, hay un sentido de ser en el cual uno se aferra al ser como algo verdadera e inherentemente existente. Otro sentido del ser no se aferra al ser como algo inherentemente existente.

«Estoy convencido de que un sentido fuerte del 'yo' resulta problemático. Sin embargo, ese mismo sentido mental es a veces muy útil y necesario. Por ejemplo, un fuerte sentido del 'yo' o de lo 'mío' es problemático cuando hacemos una demarcación entre apego hacia el amigo y odio hacia el enemigo. Por otra parte, un fuerte sentido del 'yo' puede también generar la fuerza de voluntad para tener éxito o cambiar sin que importen los obstáculos. Desarrollar la mente no es una tarea fácil, y para cualquier tarea difícil necesitamos determinación y esfuerzo, lo que se consigue con una fuerte voluntad. De modo que para desarrollar autoconfianza y una fuerte voluntad, este fuerte sentido del 'yo' es necesario.

«Dentro de un sentido muy fuerte del ser, ¿qué elemento nos crea problemas? ¿Qué, exactamente, es aflictivo? Esto requiere un estudio muy preciso. A través del análisis llegamos a una triple categorización de diferentes modos de captar al ser: (1) aprehender el ser como algo verdaderamente existente; (2) aprehender el ser como algo no verdaderamente existente; y (3) aprehender el ser sin hacer ninguna distinción en cuanto a si existe verdaderamente o no. Es muy importante reconocer el exacto significado de la frase 'aprehender como algo verdaderamente existente'. Aquí, 'verdaderamente existente' implica existencia por su naturaleza misma.

### **La Motivación para la Acción es Mental**

«La motivación es un factor crítico en la aspiración básica de experimentar la felicidad y evitar el sufrimiento. ¿Qué es lo que determina la motivación? El cuerpo puede contribuir a ello, pero el motor de la motivación proviene esencialmente de la mente.

«La motivación es la clave que determina la naturaleza de nuestra experiencia y son nuestras actitudes y modos de comprender los factores que influyen mayormente en nuestras motivaciones. Lo negativo o aflictivo, las fuerzas que tratamos de eliminar, son también de naturaleza mental. De igual modo, la herramienta que empleamos para eliminar, o por lo menos debilitar, estas fuerzas aflictivas es también mental. Se hace uso de ciertos factores mentales para eliminar otros factores mentales. Por esta razón, una discusión acerca de la naturaleza de los factores mentales y de la mente es esencial.

«Cuando uno habla de la total eliminación de estas falencias, se trata de un logro muy elevado: la liberación o iluminación, que pueden estar muy lejanas. Pero en términos de nuestra propia experiencia, es posible reducir estos elementos aflictivos en la mente valiéndonos de la mente. Esto es algo que podemos determinar con nuestra experiencia. Por ejemplo, todos comenzamos un proceso mental en un punto de ignorancia. Para atenuar la ignorancia nos empeñamos en estudios y adquirimos nuevas experiencias y en este proceso gradual disminuye la ignorancia.

«Para transformar la mente, es importante tener clara concepción ella. Por ejemplo, la escuela budista *vaibhasika* afirma que la percepción es desnuda, lo cual equivale a decir que no hay nada que se interponga entre la percepción y el objeto percibido. La percepción no es mediada. La escuela *sautrantika* y las dos escuelas budistas *mahayana* dicen que hay una especie de imagen (Skt. *akara*; Tib. *rnam pa*) que media entre la percepción y su objeto. Esto es similar a la idea de datos sensoriales que median entre la percepción y el objeto percibido».

Aquí Charles Taylor intervino para clarificar un punto de ética que Su Santidad había planteado cuando habló de cómo un fuerte sentido del 'yo' crea aflicción. «¿Hay algún modo en el que el sentido de ser sea realmente sano? ¿Qué distingue un sentido sano del ser de uno malsano?»

Su Santidad respondió: «Para alguien que aspira a superar el sufrimiento es muy importante poder distinguir entre ambos porque eso constituye un factor crucial en la determinación de nuestra experiencia. Para volver a enfatizar un punto previo, no hay un criterio absoluto para distinguir entre un sentido sano y uno malsano del ser. Más bien, en la experiencia vivida se puede observar que cuando emerge un cierto sentido del ser, junto con otros factores mentales y motivaciones, esto lleva eventualmente al sufrimiento. Debido a la naturaleza de ese resultado, se puede concluir retrospectivamente que ese sentido del ser no era sano. De modo que no es un asunto de cualidad absoluta intrínseca al sentido del ser, sino más bien, de algo que es juzgado en relación con los resultados que produce.

«Dejemos de lado por el momento la distinción entre el sentido del ser como algo sano o malsano y hablemos de otro factor relacionado, a saber, si un sentido del ser está de acuerdo o no con la realidad. En términos generales, una mente sana debería estar de acuerdo con la realidad. Además, si se lleva la mente sana a su estado último, lo más lejos posible, necesariamente tiene que estar de acuerdo con la realidad. De manera que, en primer lugar, analicemos esos tres sentidos de ser que

mencionamos previamente para ver cuál de ellos está de acuerdo con la realidad y cuáles no lo están.

«Examinemos el primero, el sentido de ser que aprehende el ser como inherentemente existente. ¿Cómo determina uno si esta mente está de acuerdo o no con la realidad? Se puede verificar investigando si el ser que se aprehende de ese modo existe o no. Expresándolo simplemente, si existe un 'yo' que sea el referente de este sentido de 'yo' aprehendido como verdaderamente existente, entonces ese sentido de ser estaría de acuerdo con la realidad. Pero si no hay un referente para ese sentido de 'yo' —si ese 'yo' de hecho no existe— entonces ese sentido del 'yo' es nulo. En el budismo, éste es exactamente el punto donde comienza la discusión del vacío».

Charles trató de confirmar esto, «¿De modo que en el budismo ese sentido del 'yo' no existe por sí solo?»

Su Santidad argumentó: «Eso no es cierto de todos los budistas o de todas las escuelas budistas. El término *ausencia de yo* o *carencia de identidad* es aceptado universalmente en el budismo, pero el significado del término varía entre una escuela y otra».

«Yo pensaba que los dos predicados, 'verdaderamente existente' y 'existente por imputación' eran incompatibles, señaló Charles. «Se nos dijo anteriormente que la creencia de que el ser existe sólo por imputación es común a todas las escuelas budistas».

Su Santidad explicó, «Hay cuatro grandes escuelas de filosofía budista, entre las que destacamos la *prasangika madhyamaka* como la más profunda. Una escuela de pensamiento identifica el ser esencialmente con la conciencia, en tanto que la escuela *prasangika* considera el ser como algo imputado sobre la base del conjunto de agregados, o la mente y el cuerpo. La *vatantrika madhyamaka* y todas las escuelas budistas menores consideran la afirmación de que los fenómenos existen meramente como imputaciones —y no por su propia naturaleza— como una expresión de nihilismo».

«¿Y *nihilismo* es un término peyorativo?»

«Sí. desde el punto de vista *prasangika*, todas estas otras escuelas mantienen erróneamente diversas formas de esencialismo o sustancialismo».

«¿Sostiene usted entonces que el ser no es verdaderamente existente?»

«Si de hecho el ser no existe verdaderamente, entonces la aprehensión del ser como algo no verdaderamente existente está, por supuesto, de acuerdo con la realidad».

«Entonces la tercera posibilidad, la de no distinguir uno del otro, debe ser también errada, ¿o no?» —preguntó Charles.

«Cuando uno piensa ligeramente, sin ningún sentido fuerte del 'yo', 'Tal vez voy a ir para allá', o 'Me voy a servir algo de té', o 'Me estoy sintiendo así'; en tales casos, en general, el sentido del ser no distingue al ser como verdaderamente existente o no verdaderamente existente. Pero en cuanto el sentido del ser surge con mayor fuerza, por ejemplo, cuando pienso: 'Voy a salir perdiendo!' o 'Tengo que hacer algo', entonces, en la mayoría de los casos, este sentido más fuerte del ser aparece ligado a la idea del ser como algo verdaderamente existente».

Su Santidad continuó: «En el caso de una persona que ha investigado si el ser es verdaderamente existente o no y que a través de esa investigación ha adquirido algo de experiencia real respecto de la falta de verdadera existencia del ser, cuando en esta misma persona comienza a surgir con más fuerza un sentido del ser, este fenómeno no va unido al sentido de aprehender el ser como verdaderamente existente. Más bien, el ser es aprehendido sin la calificación de ser verdaderamente existente o no verdaderamente existente. Podría también sucederle a esta persona que, aunque el ser parezca como verdaderamente existente, él sabe que no lo es. En esta situación, el ser es aprehendido como una ilusión. Aparece de una determinada manera, pero uno sabe que no existe de acuerdo a ese modo de apariencia. De ahí que parezca una ilusión».

Aunque denso en su contenido, este intercambio proporcionó un sentido claro de cómo las teorías sobre la mente y la conducta ética no estaban realmente separadas en la tradición budista. Ahora Su Santidad estaba listo para continuar con el tópico de la conciencia.

## Niveles de Conciencia

«Respecto al cuerpo y la mente, los cinco agregados psicofísicos incluyen el agregado de la conciencia. Cuando se habla de esto de ese modo, parecería que la conciencia, o mente, fuera algo que existe en sí misma y por sí misma. Esta es una falsa representación, porque hay muchos grados de sutileza en la conciencia. Por ejemplo, el nivel ordinario de la mente y de la energía existe en dependencia con los agregados físicos ordinarios. Mientras esté funcionando el cerebro, hay conciencia ordinaria, y cuando se produce la muerte cerebral uno ya no tiene conciencia en este nivel ordinario. En ausencia de un cerebro que funcione adecuadamente, no hay conciencia ordinaria. Hasta aquí la perspectiva budista está de acuerdo con la neurociencia.

«El punto en el que estas dos tradiciones divergen está relacionado con la afirmación budista acerca de la existencia de un centro de energía vital en el corazón, en el que está localizada la mente-energía muy sutil. Algunas interpretaciones tibetanas señalan que el centro del corazón de energía vital está en realidad localizado en el órgano físico del corazón. Yo diría que eso no es cierto, pero no estoy realmente seguro dónde se localiza en realidad!» Soltó una risita de deleite. «Sin embargo, cuando los contemplativos se concentran muy fuertemente en el nivel del corazón, sienten experiencias fuertes, de modo que hay alguna conexión. Al mismo tiempo, nadie puede decir realmente con exactitud dónde está localizado este centro del corazón. Hay también, además, diferencias entre las escrituras budistas atinentes a la meditación, filosofía y otras, y la literatura médica tibetana presenta sus propias singulares teorías referentes a los canales sutiles,

los centros, etc. También, entre los diferentes sistemas tántricos hay ciertas discrepancias y variaciones».

## Tipos de Conexiones Causales

«Está muy claro que la conciencia depende del funcionamiento del cerebro, de modo que hay una relación causal entre la función cerebral y la emergencia de la conciencia grosera. Pero en este punto se presenta la pregunta que voy a formular ahora. ¿Qué tipo de relación causal es? El budismo habla de dos tipos de causas. La primera es una causa sustancial, en la que la materia de la causa en realidad se transforma en la materia del efecto. La segunda es la condición cooperante, en la que el acontecimiento se produce como resultado de un evento previo, pero no hay transformación del primero en el último.

«Identificamos tres criterios para que haya una relación causal entre, supongamos, A y B. En primer lugar, debido a que A está presente ocurre B. Esto contradice la noción de que algo no existente podría ser causa de algo. De modo que si B va a ser causado por A, A debe existir. El segundo criterio contradice la noción de una causa permanente que no cambia. Afirma: si A va a ser causa de B, A mismo debe estar sujeto a cambio; debe ser impermanente. Luego A a su vez da origen a B, que es también impermanente. En suma, el segundo criterio es que la causa debe ser de naturaleza impermanente; no puede ser incambiable y permanente. Además, la causa debe también ser efecto de alguna otra cosa. No hay una primera causa sin una causa previa. El tercer criterio es que si hay una relación causal entre A y B, debe haber algún tipo de acuerdo entre la causa y el efecto.

«Aplicemos esto a la orientación causal de la conciencia y su relación con la función cerebral. ¿Qué tipo de causalidad existe aquí? Tenemos, experiencialmente, dos tipos de fenómenos que parecen ser cualitativamente distintos: los fenómenos físicos y los mentales. Los físicos parecen tener una localización en el espacio y se prestan a la medición cuantitativa, teniendo también otras

cualidades. Los mentales, en cambio, evidentemente no tienen una localización en el espacio ni se prestan a la medición cuantitativa porque corresponden a una simple experiencia. Parece que estamos tratando con dos tipos de fenómenos muy diferentes. En este caso, si un fenómeno físico fuese a actuar como una causa sustancial de un fenómeno mental, parecería haber una cierta carencia de acuerdo entre los dos ¿Cómo podría uno transformarse en el otro cuando cualitativamente parecen ser tan diferentes? Esta pregunta necesita una respuesta y volveremos a ella más tarde.

### Conciencia de Base

Volvamos ahora al problema de la *conciencia de base*. La base (Tib. *kum gzhi*) es un término que aparece frecuentemente en la literatura budista *vajrayana*. A veces se refiere al vacío, que es un objeto de la mente, y a veces a un estado de conciencia subjetivo, a saber, la luz clara. En este último caso, la luz clara se llama *base* o literalmente *base de todo*, porque es la base tanto del ciclo de la existencia como del de la liberación, el *samsara* y el *nirvana*. Sin embargo, contrariamente a la afirmación *yogacara* acerca de la conciencia de base, según la escuela *vajrayana* ésta no necesita ser éticamente neutra; es decir, esta luz clara no necesita ser algo que no es ni sano ni malsano. Esto se debe al hecho de que, a través de la práctica espiritual, esta luz clara se transforma en la mente de la iluminación.

«Encontramos también un uso diferente del término *base de todo* en el texto *Dzogchen*, o Gran Perfección, donde se emplea de dos maneras. Primero, se refiere a la base de propensiones latentes, y en segundo lugar a la realidad primordial. Sin embargo, no estoy del todo seguro en cuanto al referente de este término en su segundo uso. En el primer caso se refiere a un particular estado mental. Según la orden *nyingma* del budismo tibetano, la mente se divide en dos tipos: conciencia de base, que es la base de las propensiones latentes, y presencia pura (Tib. *rig pa*). Experiencialmente, la conciencia de base es anterior a la presencia pura. Lo que estos dos tipos conciencia tienen en común es que en ambas

surgen las apariencias; pero, a diferencia de los estados ordinarios de la mente, no siguen después, ni engranan con, las apariencias. Sin embargo, la conciencia de base difiere de la presencia pura en que la primera incluye un cierto grado de ilusión.

«La presencia pura y la conciencia de base comparten una cualidad común en el hecho de que no andan tras un objeto. Pero es muy importante reconocer la distinción entre ambas, de lo contrario, uno podría interpretar erróneamente la naturaleza de la práctica Dzogchen, pensando que lo único que uno hace es estar sentado pasivamente sin reaccionar ante cualquier cosa que aparezca en nuestra mente. Es un error creer que el Dzogchen, o experiencia de la presencia pura, significa sólo estar suspendido en el presente sin ir tras el objeto. Para aclarar ese error, hacemos esta distinción: en la conciencia de base hay todavía un elemento de no claridad o ilusión de esta conciencia pasiva; mientras que cuando emerge la presencia pura, es extremadamente vívida, luminosa y liberadora. De modo que hay una distinción radical en la calidad de la conciencia de estos dos estados, pero a no ser que se haya experimentado la naturaleza de la presencia pura, se podrían confundir ambos». Una persona que se está entrenando en esta práctica experimenta estos estados secuencialmente. Cuando uno está sentado pasivamente, no ocupado con el objeto, emerge primero la conciencia de base. Luego, en un segundo momento, emerge la presencia pura, que cualitativamente es muy diferente. Una vez que uno está bien entrenado en la experiencia de la presencia pura, uno no necesita experimentar la conciencia de base ilusoria antes de la presencia pura luminosa. Es mucho más probable que uno entre de inmediato en la presencia pura no ilusoria. Este es un punto muy importante.

«Hay tres modos de presencia pura. La presencia pura de base (Tib. *gzhi'i rig pa*) actúa como la base de todo el *samsara* y *nirvana* y es idéntica a la luz clara sutil. Esta es la presencia pura que uno experimenta en el momento de la muerte, pero no durante el estado normal de vigilia. Es desde esta atención que surge la conciencia de base. Luego, a través de la práctica de la meditación, después de la experiencia de conciencia de base, se puede

experimentar un segundo tipo de presencia pura, a saber, una presencia vívida (Tib. *rtsal gyi rig pa*). El tercer tipo de presencia pura se llama presencia pura natural (Tib. *rang bzhin gyi rig pa*) ¿Dónde aparece esta atención natural? Como resultado de la práctica de meditación es posible obtener una experiencia directa de la luz clara sutil, y la luz clara sutil así experimentada se dice que es luz clara natural, que se diferencia de la luz clara básica. La luz clara de base sólo puede ser experimentada en el momento de la muerte».

## Continuidad de los Niveles

Finalmente, tomemos un tema que ha quedado pendiente, a saber, los orígenes de la conciencia misma. ¿Cuál es la causa sustancial del primer momento de conciencia que sigue a la concepción del feto humano? En el budismo hay dos puntos de vista sobre esto, el *sutrayana* y el *vajrayana*. El punto de vista *sutrayana* afirma, en términos generales, que debe haber un continuo de conciencia: la conciencia origina conciencia. Debe haber un acuerdo entre causa y efecto, si uno va a transformar lo uno en lo otro, y por esta razón es necesario que haya un continuo previo de conciencia que se origina en el primer momento de conciencia que sigue a la concepción. Ese es un tema filosófico general en el contexto *sutra*. Además del continuo previo de conciencia, que actúa como causa sustancial para la conciencia posterior, las propensiones latentes pueden también transformarse en conciencia; de modo que hay dos tipos de causas sustanciales en los orígenes de la conciencia.

«En el contexto *vajrayana* hay una discusión más precisa de esto en términos de mente muy sutil, también llamada conciencia primordial o luz clara primordial. Se dice que esta es la causa sustancial de todas las formas de conciencia. El continuo de la mente-energía muy sutil es el fundamento de todo *samsara* y *nirvana*, cualidad que la escuela *yogacara* atribuye a la conciencia de base. Hay muchas cualidades que la escuela *yogacara* atribuye a la conciencia de base que no son atribuidas a la mente muy sutil, según se afirma en la *vajrayana*. Este continuo de la mente muy sutil no es la conciencia de base tal cual afirma la *yogacara*, ni siquiera

convencionalmente. Sin embargo, debido a que el continuo de la mente muy sutil tal cual se afirma en la *vajrayana* actúa como el fundamento de todo el *samsara* y *nirvana*, podemos llamarla el fundamento de todo.

«Por qué afirman los *yogacaras* la existencia de la conciencia de base? La base lógica es que están buscando algo que es el ser. Por razones de argumentación lógica están obligados a afirmar eso. Pero eso no es de ninguna manera como se especifica la aserción de la mente muy sutil en el enfoque *vajrayana*. Este no afirma la existencia de una mente muy sutil como resultado de tratar de encontrar algo que verdaderamente es el ser».

Intentando unir este relato con la idea del continuo de conciencia, pregunté si el continuo de conciencia es la misma cosa que la conciencia de base. Su Santidad confirmó que, en el contexto Dzogchen, la siempre presente sutil luz clara, conocida también como presencia pura natural, o *dharmakaya*, es de hecho lo mismo que el continuo de conciencia.

## Los Factores Mentales y el Dormir

Su Santidad continuó: «Encontramos en el budismo discusiones muy precisas y elaboradas sobre la naturaleza de la mente. Por ejemplo, se establecen distinciones entre una mente que conoce su objeto y otra que no lo conoce. Se hacen distinciones, por ejemplo, entre cognición válida e inválida, es decir, cognición que aprehende adecuadamente su objeto y una que no lo hace. Se hacen también distinciones entre mente y funciones mentales y entre la conciencia conceptual y no conceptual.

«Se hacen diversas clasificaciones, pero la razón para establecer estas elaboradas teorías no es simplemente obtener una comprensión precisa de la naturaleza de la mente. Se deriva más bien del problema primario de determinar cómo disipar los factores aflictivos de la mente y cultivar aquellos factores que promueven la felicidad. En el texto *Un compendio del conocimiento* (Skt. *Abhidharmasamuccaya*), Arya Asanga establece una distinción entre

la mente y los factores mentales, y se clasifican cincuenta y un factores mentales. Entre estos 51 factores hay 4 variables, y uno de estos es el dormir<sup>14</sup>. Una característica común de los 4 factores mentales variables es que pueden ser sanos o malsanos, dependiendo de otros factores tales como la motivación.

«Además de practicar durante la vigilia, si uno puede también hacer uso de su conciencia durante el sueño con propósitos sanos, entonces el poder de la práctica espiritual será tanto mayor. De lo contrario, por lo menos algunas horas cada noche serán sólo un desperdicio. De modo que si uno puede transformar su sueño en algo virtuoso, esto es útil. El método *sutrayana* consiste en intentar desarrollar, en el momento de dormirse, un estado mental sano, como la compasión o la realización de impermanencia o vacío.

«Si uno puede cultivar estos estados mentales sanos antes de dormir y permitir que prosiguan dentro del estado de sueño sin distracción, entonces el sueño mismo se torna sano. El *sutrayana* enseña maneras de transformar el sueño de tal modo que se torne sano, pero no parece incluir técnicas designadas específicamente para alterar los sueños con este fin.

«Hay también referencias al uso de ciertos signos en los sueños para juzgar el nivel de realización de los practicantes. Esto tiene que ver con la pregunta de Pete, ayer, acerca de reconocer los sueños proféticos. Si algo parecido a esto sucede sólo una vez, no se considera significativo, pero si tales sueños se producen en forma persistente eso sería notable. Se necesita examinar si hay otros factores de influencia que tomar en cuenta».

## Luz Clara, Ser Sutil

Veamos ahora el *vajrayana* y los cuatro tipos de *tantra*. Aunque hay mucha discusión respecto de buenos y malos sueños, buenas

---

14. Entre los siguientes 47 factores mentales hay cinco factores mentales omnipresentes, cinco factores mentales para registrar objetos, once factores mentales sanos, y veintisiete aflicciones mentales secundarias.

y malas señales, no se discute la real utilización de los sueños en la práctica. Sin embargo, estos mismos tantras inferiores incluyen un modo de arrojar mayor claridad al estado de los sueños a través de la meditación sobre la deidad tántrica escogida (Skt. *istadebata*; Tib. *vidam*).

El Tantra Yoga Más Elevado, que es el cuarto y más profundo de los cuatro tipos de tantra, habla de la naturaleza básica de la realidad. Además de la naturaleza de la senda y la culminación de la Senda, o estado de Buda, este nivel de tantra discute tanto la mente como el cuerpo en términos de tres estados progresivamente más sutiles: los estados ordinario, sutil y muy sutil. En este contexto, uno puede también hablar de niveles ordinarios y sutiles del 'yo' o del ser. ¿Se desprendería de esto que hay simultáneamente dos seres diferentes, uno ordinario y otro sutil?

«La respuesta es negativa. Mientras estén funcionando el cuerpo y la mente ordinarios, el ser ordinario se designa sobre la base del cuerpo y la mente ordinarios, y en su conducta. Durante ese tiempo, por lo tanto, no se puede identificar a un ser sutil. Pero con el colapso del cuerpo y de la mente ordinarios, en el punto de la luz clara de la muerte, la mente ordinaria se ha ido del todo, y lo único que queda de este continuo es la mente-energía muy sutil. En el momento de la luz clara de la muerte, resta solamente la mente-energía muy sutil, y sobre esa base se puede imputar la persona o 'yo' muy sutil. En ese momento no queda nada del 'yo' ordinario, de tal manera que ambos —el ser ordinario y el muy sutil— no se manifiestan simultáneamente. Por lo tanto se evita el error de que dos personas existan al mismo tiempo.

«Para volver a una pregunta suya anterior, Francisco, la designación del ser sutil ocurre durante un estado especial de sueño. Esto no es sólo imaginación; el ser sutil en realidad sale del cuerpo ordinario. El ser sutil no se manifiesta en todos los sueños, sólo en un sueño especial en el que uno tiene un cuerpo especial de sueño, que se puede separar del cuerpo ordinario. Esa es una ocasión en la que el cuerpo sutil y el ser sutil se manifiestan. Otra ocasión es durante el *bardo*, o período intermedio entre dos vidas.

Para disipar las aflicciones de la mente y cultivar cualidades sanas, es óptimo hacer uso de ambos —el cuerpo ordinario y la mente sutil— y este último estado puede cultivarse a través de la práctica del yoga del sueño. Si es posible utilizar todos los niveles de la mente sutil y de la mente-energía muy sutil, esto vale la pena».

## El Ciclo de las Encarnaciones

«Nagarjuna presenta otro beneficio de las prácticas del yoga del dormir y del yoga del sueño: usar hábilmente las facultades que poseemos como seres humanos en esta tierra, en vista de nuestro particular sistema nervioso y constitución física, que es un compuesto de seis constituyentes. Con esta constitución experimentamos tres estados: la muerte, la etapa intermedia y el renacer. Y estos tres estados, que caracterizan nuestra existencia como seres humanos, parecen tener ciertas similitudes con las encarnaciones de un Buda.

Una encarnación se llama *dharmakaya*, que puede ser descrita como estado de puro cese de la proliferación de todos los fenómenos. Hay ciertos puntos de similitud entre el *dharmakaya* y la muerte, en la que todos los niveles ordinarios de mente-energía se disuelven en la luz clara. Además, en el momento de la muerte, todas las proliferaciones de fenómenos se disuelven en la naturaleza misma de la realidad última (Skt. *dharmadhatu*; Tib. *chos kyi dbyings*). Esto, obviamente, no es una persona, sino un estado.

«El segundo estado que experimentamos es el estado intermedio o intervalo entre dos vidas. Es el nexo entre la muerte y la llegada a un nuevo cuerpo físico en la concepción. En el momento de la muerte, desde dentro de la luz clara de la muerte surge una forma que consiste en una mente-energía sutil, libre de los niveles ordinarios de la mente y el cuerpo. Este es análogo al *sambhogakaya*, que es la encarnación de un buda en su forma más primordial, emergiendo del *dharmakaya*. Se considera que tanto el *sambhogakaya* como el cuerpo especial del sueño son formas sutiles, al igual que la forma que uno adopta en el estado intermedio.

«La concepción se produce con la formación inicial del cuerpo ordinario y de las energías. Similarmente, desde dentro de la pura forma del *sambhogakaya*, un buda se manifiesta en múltiples formas ordinarios denominadas *nirmanakaya*, de acuerdo con las necesidades de diversos seres sensibles. Esto es similar a la concepción. Es importante diferenciar aquí entre concepción y emergencia desde el útero. El significado aquí es claramente concepción y no emergencia desde el vientre.

«Estos son los puntos de similitud entre los tres estados y las encarnaciones de un buda. También poseemos las facultades que nos permiten pasar por estas tres etapas durante nuestra existencia como seres humanos, y Nagarjuna sugiere que utilicemos estas facultades según técnicas tántricas de meditación. Además de la práctica *mahayana* de meditación sobre el vacío y la compasión, uno puede hacer uso de la luz clara de la muerte para obtener una percepción del vacío, transformando de este modo a la muerte en la senda espiritual que lleva a la plena iluminación. Así como la luz clara de la muerte puede ser empleada como la senda que lleva al logro de *dharmakaya*, el estado intermedio puede ser usado para lograr *sambhogakaya*, y la concepción puede emplearse para lograr *nirmanakaya*».

## El Yoga de los Sueños

«Para entrenarnos en la senda que nos permitirá transformar la muerte, el estado intermedio y el renacer, tenemos que practicar en tres ocasiones: durante la vigilia, el dormir y el proceso de la muerte. Esto supone integrar al ser con entrenamiento espiritual. Ahora tenemos tres series de tres:

1. Muerte, estado intermedio y renacer.
2. *Dharmakaya*, *sambhogakaya* y *nirmanakaya*.
3. Dormir, sueño y vigilia.

Para lograr los estados últimos de *dharmakaya*, *sambhogakaya* y *nirmanakaya*, uno debe familiarizarse con las tres etapas de la

muerte, el estado intermedio y el renacer. Para ello, uno debe estar compenetrado con los estados del dormir sin sueños, el soñar y el despertar.

«Para adquirir dicha experiencia durante el sueño y la vigilia, creo que es crucial familiarizarse, a través de la imaginación, con el proceso en ocho etapas del morir, empezando con el estado consciente de vigilia y culminando en la luz clara de la muerte. Esto implica un proceso de disolución, una retirada. En cada etapa del proceso real del morir hay señales internas, y para familiarizarse con ellas, uno las imagina durante la meditación diurna. Luego, en la imaginación, permaneciendo en el nivel de luz clara de la conciencia, uno visualiza el cuerpo sutil saliendo del cuerpo ordinario, y uno se imagina yendo a diferentes lugares; finalmente, uno retorna y el cuerpo sutil se reabsorbe en su forma normal. Una vez que uno tiene experiencia en visualizar esto durante la práctica diurna, al dormirse, rápida y naturalmente, ocurre un proceso análogo en ocho pasos. Ese es el mejor método para reconocer el estado de dormir sin sueños como el estado de dormir sin sueños. Pero sin una experiencia más profunda de meditación diurna, es muy difícil realizar esta disolución al dormirse.

«En la práctica Tantra del Yoga Más Elevado hay dos etapas para cualquier *sadhana* o práctica de visualización —la etapa de *generación* y la de *completación*. En la de generación —la más básica de las dos—, todo este proceso óctuple de disolución es experimentado sólo por el poder de la imaginación. Pero en la segunda etapa de la práctica, la de completación, por medio del yoga *prana*, uno lleva las energías vitales al canal central y produce efectivamente dicha disolución, no sólo con la imaginación. Uno produce tal disolución, y en cierto nivel de la práctica se manifiesta la luz clara.

«Si uno ha llegado a ese punto en su experiencia y práctica, es muy fácil reconocer la luz clara del sueño cuando esto ocurre naturalmente. Y si uno ha llegado al punto en que puede reconocer el dormir sin sueños como tal, entonces es muy fácil reconocer el soñar como soñar.

Esta discusión tiene que ver con los medios de determinar el dormir como dormir y el sueño como sueño mediante el poder de la energía vital. Esta es una vía que lleva a ese resultado. Ahora bien, volviendo a la práctica diurna, si uno no ha llegado al nivel de percepción o experiencia a través de la práctica de la energía vital, entonces durante el día logrará esto por el poder del propósito, más bien que por el poder de la energía vital. El propósito apunta a la necesidad de luchar con mucha determinación. En tal práctica, el reconocer el dormir sin sueños es más difícil que reconocer el sueño como sueño.

«Diferentes factores están involucrados en la habilidad de reconocer el sueño como sueño. Uno de ellos es la dieta. Esta debe ser básicamente compatible con el metabolismo de cada cual. Por ejemplo, en la medicina tibetana se habla de tres elementos: viento, bilis y flema. Uno o más de estos elementos predominan en algunas personas. Uno debe tener una dieta que mantenga un equilibrio entre estos diversos humores en el cuerpo. Por otra parte, si nuestro dormir es demasiado profundo, nuestros sueños no serán muy claros. Para tener sueños más claros y un dormir más liviano, uno deberá comer un poco menos y, al momento de dormirse, dirigir la conciencia hacia la frente. Asimismo, si nuestro dormir es demasiado liviano, ello también es un obstáculo para el éxito de esta práctica. Para que el sueño sea más profundo, uno debe ingerir alimentos más pesados y cuando esté a punto de quedarse dormido, debe dirigir su atención al centro de energía vital ubicado en el ombligo o en los genitales. Si nuestros sueños no son claros, al quedarse dormido uno debe dirigir la conciencia al centro de la garganta. En esta práctica, igual que cuando se emplea el dispositivo de LaBerge (ver p. 106), cuando uno empieza a soñar, resulta útil que alguien susurre junto a uno, 'Ahora estás soñando. Trata de reconocer el sueño como sueño'.

«Una vez que uno puede reconocer la luz clara del dormir como tal, ese reconocimiento permite sostener ese estado durante un período más largo. El principal propósito del yoga del soñar, en el contexto de la práctica tántrica, es primero reconocer el

estado de sueño como tal. Luego, en la siguiente etapa de la práctica, uno enfoca la atención en el centro del corazón del cuerpo onírico y trata de atraer la energía vital hacia ese centro. Eso lleva a una experiencia de la luz clara del dormir, que surge cuando cesa el estado de sueño.

«La experiencia de la luz clara que uno tiene cuando duerme no es muy sutil. A medida que uno avanza en el yoga del sueño, la primera experiencia de luz clara ocurre como resultado de enfocar la atención hacia el centro del corazón del cuerpo del sueño. Aunque el estado de luz clara durante el dormir al comienzo no es muy sutil, a través de la práctica uno podrá tornarla más sutil y también prolongar su duración. Un beneficio adicional de este cuerpo del sueño es que uno puede transformarse en un perfecto espía».

Rió en su estilo acostumbrado. Dándose cuenta de cuánto tiempo había demorado la sesión, y cuán tarde era, se puso de pie, hizo una venia a todos los presentes y se retiró. Lentamente, ordenamos nuestras notas y almohadillas, inmersos en el aura de un conocimiento que era tan vasto como difícil de captar.



### MUERTE Y CRISTIANISMO

HABIA LLEGADO EL MOMENTO DE SALIR del delicado mundo de los sueños y encarar la áspera realidad de la muerte, la última frontera. Decidimos dedicarel día a definir cómo ocurre la muerte, vista como un proceso corporal. Ante tal tema, era más esencial que nunca comenzar estableciendo el contexto apropiado. Yo le había solicitado nuevamente a Charles Taylor que brindara una visión general de las actitudes occidentales hacia la muerte. Cumplió con su cometido con su concisión característica.

#### **El Cristianismo y el Amor a Dios**

En cuanto estuvo sentado el Dalai Lama, Charles se sentó a su lado y comenzó de inmediato. «Me gustaría hablar acerca de las actitudes occidentales ante la muerte, pero deseo comenzar un poco más atrás. No se pueden comprender las actitudes occidentales sin comprender las actitudes cristianas, y es difícil comprender éstas ante la muerte sin comprender ciertos puntos fundamentales acerca del cristianismo. De modo que voy a comenzar estableciendo algunos puntos de comparación y contraste entre el budismo y la fe cristiana. En ambos casos tenemos una imagen del ser humano preso en una comprensión fija del ser, necesitando liberarse de ella. En ambos casos, esta liberación implica cambiar nuestra comprensión misma de quiénes somos. Nuestra identidad debe ser transformada.

«Ya en este punto nos encontramos con divergencias. Para el budismo parece que la transformación —el cambio de la identidad de la autocomprensión— proviene de una larga disciplina de comprender la naturaleza de la realidad, o irrealidad, de esta identidad tal cual se concibió primeramente. En cierto sentido, uno trasciende el ser. En el cristianismo, el judaísmo y el Islam, lo que produce la transformación es la relación de uno con Dios; se podría decir, la amistad de Dios.

«Toda esta comprensión religiosa se basa en una experiencia humana común. En la intimidad con ciertas personas, encontramos que el mundo nos parece diferente. En compañía de ciertas personas, podemos ser diferentes. Por ejemplo, en compañía de personas santas, o de personas que son muy profundas, nuestra propia compasión puede aumentar o nuestra ira puede disminuir. Creo que todos aquí hemos tenido esta experiencia estos días, en su compañía; no somos exactamente los mismos que somos fuera de este lugar. En cierto sentido, todo el punto de vista religioso del cristianismo, del judaísmo y del Islam, se basa en la comprensión de este particular fenómeno humano a una escala mucho mayor. Nuestra relación con Dios es una relación de amistad íntima con un ser muy santo. Al igual que una amistad íntima con una persona muy santa puede transformarnos, la amistad con Dios puede operar esta transformación.

«Llamaré a esto el *principio dialogal*: la concepción del ser humano transformado por el diálogo o por la relación con otros. Esta comprensión dialogal está en el corazón del cristianismo, y el amor de Dios opera aquí tanto objetiva como subjetivamente. Implica tanto el amor que sentimos hacia Dios como el amor que Dios siente para con nosotros. Este concepto del amor de Dios hacia el mundo juega un papel crucial. Subyace la idea de que el mundo existe sólo sostenido por el amor de Dios. Mientras más estrecha es nuestra amistad con Dios, tanto más podemos participar de ese amor. Hay una extraordinaria convergencia aquí con el budismo en el sentido que, mientras más cambia nuestra identidad en esa forma, mayor es nuestra compasión y amor para con otras criaturas».

## La Muerte en la Tradición Cristiana

«Veamos ahora cómo esto afecta nuestras actitudes ante la muerte. Pero antes, quisiera hacer una observación acerca de los diferentes modos de pensar en las dos tradiciones. En estos últimos días me ha impresionado mucho cuán disciplinada, exacta y trascendental es la comprensión budista de la naturaleza del ser, de la mente y de la muerte. Hay aquí casi una ciencia rigurosa, basada en última instancia en la experiencia de personas que se han adentrado mucho en el tema. En el cristianismo, la experiencia de aquellos que han profundizado en la amistad con Dios ha llevado a un pensamiento riguroso en ciertos dominios, pero en los planos más lejanos de la muerte y de la vida tras la muerte, no ha producido nada tan disciplinado y exacto como lo que encontramos en la tradición budista. Se supone que no podemos conocer plenamente este dominio, de tal modo que, en lugar de una verdad definitiva, nos topamos con adivinanzas, tal vez inspiradas, y generalidades. De modo que, desde un punto inicial, nos enfrentamos a un diferente tipo de discurso entre el cristianismo y el budismo.

«En el cristianismo, la muerte no nos debe separar de Dios. El punto es estar con Dios. Hay diferentes maneras de comprender esto en imágenes tales como el cielo y el infierno. Estas imágenes han sido muy poderosas en el folklore, la prédica y la literatura de Occidente. Piensen en el magnífico fresco del poeta medieval Dante sobre la vida después de la muerte. Estas imágenes deben leerse a la luz de un hecho teológico muy importante: no podemos comprender la relación con Dios si tenemos una concepción ordinaria, secular, del tiempo. Dios no está en el tiempo en el sentido de que un instante sigue a otro, donde estamos siempre situados en un punto, y por lo tanto no en otro, de la corriente. Cuando empleamos la palabra *eternidad*, para referirnos a la eternidad de Dios, resulta algo muy paradójico —que Dios está presente de algún modo en todo lo existente a través de todo el tiempo.

«Se desprende entonces que el estar con Dios significa elevarse a esa dimensión de tiempo. Piensen en el tiempo como algo existente en dos dimensiones: lo que vivimos ahora, por un lado,

y la eternidad de Dios, por otra. Imaginemos que somos hormigas caminando por el piso, conscientes sólo de nosotros mismos en ese punto del piso. Pero los seres humanos situados encima de las hormigas pueden relacionarse entre sí a través de toda la pieza. Pueden estar en contacto con lugares que están lejos en el futuro de las hormigas que se arrastran en esa dirección. Pueden hablar, por decirlo así, desde el futuro de las hormigas y desde su pasado. Esa es una imagen de cómo Dios está presente en el tiempo con los seres humanos.

«La teología cristiana expresa esto como la comunión de los santos, entendida a través de la noción de resurrección. Hay una paradoja aquí. El punto de vista cristiano de los seres humanos es definitivamente finito. Vivimos en un cierto tiempo y en cierto lugar, pero en esta otra dimensión podemos comunicarnos más allá de estos límites finitos. En el relato evangélico de la resurrección, un hombre cuya vida termina en cierto punto con la crucifixión, comienza luego a vivir plenamente en esta otra dimensión. Y por lo tanto puede ir más allá, para estar presente entre los seres humanos. Él está presente para sus seguidores en la plenitud de su existencia, incluso después de su muerte. Ha habido diversos mitos en la cristiandad referentes a la continuación de un alma incorpórea en el tiempo sin fin, pero éstas no son realmente ideas cristianas. En el cristianismo, la plenitud de la existencia es capaz de elevarse a esta otra dimensión y, por lo tanto, de trascender sus límites.

### **Actitudes hacia la Muerte en Occidente**

«Ahora quisiera examinar cómo funciona esto en los diversos modos en que se entiende la muerte en Occidente. El otro antecedente que quisiera traer a colación aquí es lo que discutimos el primer día: el giro en contra del cristianismo que se percibe en gran parte de Occidente (ver cap. 1). Ambos factores han afectado nuestra comprensión de la muerte.

«Las comprensiones de la muerte que surgen del relato cristiano son, en gran parte, comprensiones sociales, y aparecen como

elementos de leyenda y mitos populares. En la conciencia moderna occidental de los últimos siglos, esto resulta en una preocupación principal por la muerte del *otro*. Esto puede parecer extraño, pero permítanme explicarlo por contraste. Desde alrededor del siglo XIII hasta el siglo XVIII, la cristiandad occidental estuvo obsesionada con la muerte 'mía', y con el tema de la salvación o condena. Pienso que este fenómeno religioso es una de las fuentes más importantes del individualismo occidental, aunque ésta es una tesis controvertida. Hay ciertos enclaves importantes de la cristiandad occidental donde esto aún preocupa a la gente, pero desde 1800 ha habido un cambio. La gran preocupación en cuanto a la muerte ahora no es tanto la muerte 'mía' sino la muerte de los seres amados. Hay un gran historiador de los puntos de vista occidentales de la muerte que ha hablado acerca del cambio desde la muerte 'mía' a la muerte 'tuya' o del otro<sup>15</sup>.

«La muerte de un ser amado está profundamente enlazada con toda la naturaleza dialogal de esta cultura y civilización. Uno pasa a ser el que es en estrecha intimidad con alguien y luego se rompen los lazos. En cierto modo, esto fluye de toda la cultura de la cristiandad, pero hay otro lado del relato: la rebelión en contra del cristianismo en Occidente, que en sí fue inspirada por el cristianismo. El secularismo es una idea muy profundamente cristiana. Parte de la noción de que hay algo bueno y correcto respecto de los seres humanos y tenemos que ver esa bondad. Está expresado en el capítulo primero mismo del Antiguo Testamento, que declara en cada etapa de la creación «Y Dios vio que era bueno». La amistad de Dios significa ver el bien de la creación, particularmente el de los seres humanos. Parte del poder del secularismo occidental es que sostiene que hace esto con mayor eficacia que su origen religioso. En el siglo XVIII, la gente que no creía en Dios afirmaba tener una visión más elevada de los seres humanos. Pensaban que estaban muy bien tal cual eran, mientras que una visión cristiana espiritual ve a la gente como retorcida o distorsionada en cierto sentido, no comprendiéndose a sí misma».

---

15. Philippe Ariès, *Histoire de la Mort en Occident* (París: Seuil, 1974).

## Actitudes Seculares Hacia la Muerte

«Sin embargo, el secularismo separa dos cosas de la raíz cristiana. Desconecta cualquier comprensión más profunda de la pérdida o del dolor o del mal, y también tiende a negar la dimensión dialogal. Lleva a un escenario en el que los seres humanos son libres, plenamente solos. Esto ha llevado a una patología inconfortable y muy extraña en torno a actitudes ante la muerte en Occidente. Esto ha hecho que sea mucho más difícil hacer frente a la plena realidad de la muerte. Hoy en día muchas personas perciben la muerte como nuestros antepasados victorianos percibían la sexualidad. ¿Cuál era la causa del recato victoriano? Se veían a sí mismos como perfectamente capaces de vivir su ética sin esfuerzos, de tal modo que los trastornos de la lujuria eran en extremo perturbadores, no porque tuviesen que combatirlos, sino porque no deseaban admitir que existían.

«Ha sucedido algo análogo con la muerte en la sociedad secular. Nuestra imagen de la perfección de la naturaleza o de la felicidad ha sido purgado de toda oscuridad y mal. La juventud, la salud y la fuerza pasan a ser casi un culto. Los avisos publicitarios muestran a personas jóvenes divirtiéndose estruendosamente en las playas soleadas, pero no muestran el mal, o la muerte o la mala salud. Admitir la muerte y la pérdida resulta perturbador.

«Hace muchos años me vi involucrado en los comienzos del movimiento de los hospicios. Elisabeth Kübler-Ross había descubierto la increíble actitud de los médicos que tendían, sin darse cuenta de ello, a retirar su atención de los pacientes desahuciados para dirigirla hacia la gente que podían ayudar. A los moribundos se les dejaba relativamente abandonados. Si se les sugería a los médicos de acercarse a esos pacientes tal vez ansiosos de hablar sobre su condición, ellos respondían: 'Oh, no, ellos no desean hablar de eso'.

Pero los experimentos probaron que los moribundos sí querían hablar acerca de eso. Los médicos estaban proyectando sobre los moribundos su propia intranquilidad ante la muerte. Se dio

inicio a todo un movimiento: se instalaron pabellones especiales y se movilizaron voluntarios en un intento de vivir la muerte con esas personas. Este movimiento es el relato de la recuperación de una comprensión del significado de la muerte, una recuperación de la capacidad de hacer frente a la muerte. Volveremos sobre esto mañana con la presentación de Joan Halifax.

«Lo interesante es que una cultura había eliminado la muerte de su foco de atención. Esto se enlaza también con ciertas actitudes de la ciencia occidental moderna. La ciencia puede ser la aliada espiritual de la posición secularista que intenta que el mundo sea enteramente bueno, sin permitir el mal o la pérdida, porque se presenta como el instrumento por medio del cual uno puede arreglar a las cosas y tornarlas buenas. Pienso que todos estamos infectados con esta actitud científica. estamos convencidos de que podemos controlar las cosas.

El escenario estaba listo para que Pete Engel ocupase el sitio de honor y hablara como médico y cientista.



### ¿QUÉ ES LA MUERTE CORPORAL?

CON SU BARBA BLANCA y vestimenta informal, Pete Engel se impone naturalmente como experto en su campo. Su dominio del tema que íbamos a abordar viene avalado por su calidad de profesor de neurología y neurobiología de la Escuela de Medicina de la UCLA y director del Centro de Trastornos Mentales. Sin embargo, su habla refleja una franqueza y modestia genuinas, creando una atmósfera relajada y agradable.

«En mi calidad de cientista, lo que tengo que decir, con toda humildad, es en extremo sencillo en comparación con lo que oímos ayer respecto de los conceptos tibetano budistas sobre muerte y conciencia. El punto de vista médico sobre la muerte en Occidente equivale a algo así como apagar el interruptor de la luz: no hay nada después.

«La introducción de Charles Taylor sobre las actitudes occidentales hacia la muerte fue maravillosa, porque realmente pone mi exposición en perspectiva. Soy neurólogo, médico especializado en desórdenes del sistema nervioso, en especial del cerebro, y trato a pacientes moribundos. La ciencia médica parece más preocupada de *impedir* la muerte, como un mal terrible, que de mejorar la calidad de vida. Soy también neurocientista, de modo que veo esto desde un punto de vista muy desapegado, frío, lo que no puede compararse con lo que escuchamos ayer e incluso con lo que Charles expuso esta mañana.

«Personalmente, cuando era niño, sentía tal temor ante la muerte que ni siquiera podía pensar en ella. Hoy día tengo aún

mucha dificultad en pensar seriamente acerca del hecho de que voy a morir, aceptando el punto de vista científico de que cuando muera, todo acabará. De modo que para mí es un enorme privilegio poder discutir este problema con ustedes y aprender que, tal vez, haya algo más de lo que yo pensaba».

### **Definición Médica Occidental de la Muerte**

«Quisiera presentar los enfoques médicos sobre la muerte, el coma y la conciencia, pero desearía también exponer algunas consideraciones éticas. Creo que hay problemas éticos extremadamente importantes en lo que nosotros, como médicos, hacemos para impedir la muerte y prolongar la vida en inconciencia.

«El requerimiento físico para la vida, en la opinión de los científicos occidentales, es un cuerpo compuesto por múltiples órganos, cada uno de los cuales está, a su vez, compuesto por tejidos. Algunos órganos son muy complejos y tienen muchos tejidos, otros tienen sólo uno. Cada tejido está compuesto por muchas células, que son realmente la esencia de la vida. Las células pueden morir, un órgano puede fallar, y a la larga todo el cuerpo colapsa, porque las células carecen de sustento. Para mantenerse, las células necesitan, simplemente, una fuente de energía y la eliminación de sus desechos. Es como el fuego; para mantenerlo encendido, es preciso alimentarlo con combustible. Si uno cubre el fuego de tal modo que el dióxido de carbón generado queda atrapado, el fuego se sofoca y se apaga. Si se amontonan las cenizas, el fuego también se apaga. Al igual que el fuego, nosotros requerimos oxígeno, el que nos proporcionan los pulmones. Necesitamos nutrirnos: ingerimos alimentos que el sistema gastrointestinal convierte en nutrientes, tal como la glucosa, que pueden utilizar las células en el cuerpo. Los pulmones eliminan el desecho de dióxido de carbón. Los riñones eliminan toxinas y el hígado las descompone en sustancias químicas inofensivas. El corazón y los vasos sanguíneos constituyen el sistema de entrega. Todas estas cosas son necesarias para la vida.

«Debido al inmenso temor que tenemos ante la muerte, la ciencia médica moderna ha invertido ingentes esfuerzos, dinero y recursos en la prevención de la muerte. Esto hace que hoy puedan superarse prácticamente todas las fallas de los sistemas necesarios para la vida. Si no funcionan los pulmones, se puede recurrir a un respirador artificial. Si falla el sistema gastrointestinal, se puede introducir el alimento directamente en las venas. Si falla el hígado o el riñón, podemos reemplazarlos con máquinas u órganos transplantados.

«Paradójicamente, esto crea un problema al momento de definir la muerte. ¿De quién tomamos estos órganos? Tenemos que encontrar a alguien que ya esté muerto. Para encontrar un corazón con fines de trasplante, idealmente habría que recurrir a alguien cuyo cuerpo esté todavía vivo. ¿De modo que cómo definimos la muerte? Una manera es definir la muerte como un estado en el que *el cerebro está muerto, aunque el cuerpo pueda seguir vivo durante un breve lapso de tiempo*. Buscamos individuos que hayan tenido accidentes u otros problemas catastróficos cuyo desenlace haya sido la muerte cerebral, sin que esto haya afectado a otros órganos. Luego extraemos sus órganos. Le damos el corazón a una persona, el hígado a otra y los riñones y las córneas a otras. Es una maravilla ver cómo tantas personas pueden beneficiarse de la muerte de un solo ser humano. Como médico, ayuda el poder discutir esto —por ejemplo, mostrarle a los padres del difunto cómo la muerte de su hijo puede beneficiar tanto a tantas personas.

«Entonces, ¿cómo ocurre la muerte? Los órganos pueden fallar debido a un trauma o una enfermedad. Cuando fallan, cualquiera que sea la razón, o perdemos una fuente de energía o generamos toxinas que a la larga nos conducen a la muerte. La infección y otras causas externas pueden también hacer que mueran las células, impidiendo que la energía circule adecuadamente. En la ciencia occidental, la vida se basa en esta energía.

«Pero estos sistemas tienen también un mecanismo de control —el cerebro. En algunos casos, la pérdida del mecanismo de control puede ser también causa de muerte. Este es un fenómeno

interesante porque el sistema nervioso tiene dos partes, uno voluntario y otro autónomo. El sistema nervioso autónomo se preocupa de las funciones vegetativas del cuerpo —el latido del corazón, la fabricación de jugos que digieren el alimento en el estómago y, hasta cierto punto, la respiración. En los individuos normales, el cerebro no tiene control voluntario sobre las funciones autónomas. Sin embargo, los centros de la respiración están localizados en la médula oblonga; si muere el cerebro, los centros de respiración también mueren. El individuo deja de respirar y todo el cuerpo muere. Con respiración artificial, el cuerpo puede permanecer vivo en un respirador durante largos períodos de tiempo.

Su Santidad observó que se había dicho anteriormente que si uno no puede respirar, el cerebro muere. Ahora se invertía el orden: si la médula oblonga no es funcional, uno no puede respirar. Pete reconoció que ambas afirmaciones eran ciertas.

«Metafóricamente podemos decir que la estructura física de la carne, los huesos y la piel constituyen la tierra. El sistema de entrega se asemeja al agua. El sistema de energía que sostiene la vida es el fuego».

El Dalai Lama sugirió que la movilidad está asociada más corrientemente con el elemento viento interior que con el fuego. En la tradición tibetana, el fuego se asocia más directamente con la digestión. Pete apuntó que si el fuego representaba la digestión, se relacionaba con la fuente de energía. Su Santidad continuó, «Sí, pero el término viento se refiere a la movilidad o al movimiento de cualquier tipo, no sólo al movimiento voluntario. Por ejemplo, incluso después de la muerte, hay movimiento en el cuerpo mientras éste se descompone. Ese mismo movimiento de las células al descomponerse indica la presencia del elemento viento. Por definición, si hay movimiento, es una indicación de la presencia del elemento viento». Se detuvo un momento, buscando una referencia: «El sabio tibetano Taktsang Lotsawa menciona, en uno de sus textos sobre el *tantra talacakra*, que cierto tipo de viento, o energía vital, existe incluso en un cadáver. Escribe esto en respuesta al punto de vista comúnmente expresado según

el cual en el proceso de morir todas las energías vitales convergen en el corazón. De modo que podría haber una disparidad aquí entre el sistema *guhvasamaja* y el sistema *kalacakra*, ambos incluidos en el Tantra Yoga Más Elevado».

El médico en Pete se estaba interesando: «¿Puede mantenerse vivo el cerebro estando el cuerpo muerto, si el cuerpo provee todos los sistemas de sustento para el cerebro? Eso podría suceder sólo si hubiera circulación artificial completa, lo que todavía es ciencia-ficción. Yo me preguntaba si lo que usted llama estado de luz clara no es de hecho la muerte del cuerpo con supervivencia del cerebro; ahora bien, si el viento colapsa en el *chakra* del corazón, entonces el cerebro está también muerto durante la luz clara de la muerte». Su Santidad asintió con la cabeza, lo que le permitió a Pete agregar en tono humorístico: «¿De modo que la existencia de un estado con el cerebro vivo y el cuerpo muerto es extremadamente antinatural en todos los sistemas!»

### Una Definición Budista de la Muerte

Una vez que se apaciguó la risa general, el Dalai Lama continuó desarrollando su tema, «Se pueden producir malentendidos al confundir las definiciones budista y científica de la muerte. Dentro del sistema científico usted habló, con mucha razón, de la muerte del cerebro, por un lado, y de la muerte del corazón, por otro. Diferentes partes del cuerpo pueden morir separadamente. Sin embargo, en el sistema budista, la palabra *muerte* no se emplea de ese modo. Uno jamás hablaría de la muerte de una parte del cuerpo, sino de la muerte de toda la persona. Esto se ajusta al uso general consensual del término 'muerte'. Cuando la gente dice que cierta persona murió, no preguntamos: '¿Y qué parte murió?' La palabra *muerte* es un término inclusivo que se refiere a una persona, más bien que un término específico referido a un órgano particular. Según el budismo, la definición de muerte tiene que comprenderse en oposición con la definición de vida. La *vida* se define como la base de la conciencia. Apenas el cuerpo deja de

sostener la conciencia, se produce la muerte. Desde una perspectiva budista, ésta es una buena definición de trabajo en el contexto humano, hablando en términos generales. Pero si se desea profundizar más, hay que mirar más allá de la existencia humana y tomar en cuenta el ámbito sin forma así como el ámbito del deseo y el ámbito de la forma. La definición de muerte que se acaba de dar funciona muy adecuadamente en el ámbito del deseo —el ámbito en el que estamos viviendo— y en el ámbito de la forma, que no hemos discutido. Pero en el ámbito sin forma los seres sensibles no tienen cuerpos ordinarios, de modo que en ese contexto nuestra definición anterior de la muerte se torna muy problemática.

La tradición budista afirma que los seres sensibles aparecen en formas que no nos son familiares en este plano material o ámbito del deseo. Los seres sensibles existen en un total de seis ámbitos: los seres más elevados del placer, los dioses celosos, los seres humanos, los animales, los fantasmas hambrientos y los seres del reino infernal. Desde un punto de vista occidental la definición dada por Su Santidad plantea también preguntas incluso para los reinos animales más familiares, puesto que muchos dudarían de que la conciencia pueda aplicarse a ratas y mariposas, aunque hay algunas voces disidentes<sup>16</sup>. También, algunos eruditos tibetanos modernos han dado una interpretación más figurada de estas diversas formas de vida<sup>17</sup>.

### **Interludio: Una Conversación sobre Transplantes Corporales**

Viendo que el té nos esperaba en la puerta, Pete dijo: «Yo sólo quería referirme a otro punto antes de detenernos. Debido a que el enfoque científico dominante en Occidente considera como equivalentes la mente y el cerebro, y la persona con la mente, el

---

16. Ver D. Griffin, *Animal Minds* (Chicago: University of Chicago Press, 1989).

17. C. Trungpa, *Transcending Madness, Bardo and the Six Realms* (Boston, Shambhala Publications, 1993).

objetivo de la medicina moderna es mantener vivo el cerebro, a veces a expensas de otros órganos. Por otra parte, cuando el cerebro muere, nosotros morimos».

«¿No es probable que alguna vez haya trasplantes de cerebros? Su Santidad volvía aquí al fascinante tópico de cerebro versus trasplante corporal planteado en la primera Conferencia «Mente y Vida»<sup>18</sup> y su pregunta gatilló el siguiente diálogo:

*Pete Engel:* Es una interesante paradoja, porque eso sería un trasplante corporal.

*Dalai Lama:* Si el cerebro fuese transplantado a un nuevo cuerpo, ¿pasaría el nuevo cuerpo a ser el cuerpo de aquel que donó el cerebro?

*Pete Engel:* Exactamente. La persona es una con su cerebro, de modo que un trasplante de cerebro es un trasplante de persona.

*Dalai Lama:* Si ése es el caso, ¿entonces la persona cuyo cuerpo recibió un nuevo cerebro en realidad no se salvaría?

*Pete Engel:* Correcto, el cuerpo es el donante. Nos referimos a la persona que da un corazón como el donante, de modo que en este caso todo el cuerpo sería el donante.

*Dalai Lama:* Pero seguramente el trasplante es constructivo; de hecho, usted crea una nueva persona totalmente diferente.

*Pete Engel:* Si sus características como persona son la manera en que usted está de pie, la manera en que gesticula, la manera en que habla, entonces, según la ciencia occidental, si su cerebro fuese transplantado a mi cuerpo, mi cuerpo adoptaría las características del suyo en aquellos aspectos que son gobernados por la función cerebral.

*Dalai Lama:* El asunto tiene que ver, en parte, exactamente con cuántas características estamos dispuestos a decir que se constituyen el núcleo de la persona. ¿Cuánta transformación llevaría a cabo un cambio en el corazón de la persona?

---

18. Ver Hayward y Varela, eds. *Un Puente para Dos Miradas*, Santiago, Dolmen 1997.

*Pete Engel:* Usted ha hecho una pregunta muy difícil. Los computadores se han tornado tan complicados ahora que uno puede decir que piensan. Incluso se puede decir que son creativos. Esto nos obliga a tratar de definir qué hay de peculiar en el cerebro humano que lo diferencie de lo que concebiblemente un computador pudiera hacer en el futuro, para justificar que somos humanos y el computador, no. No creo que ningún neurocientista diría que en un futuro hipotético los computadores van a tornarse humanos, pero tampoco podrían darle una buena razón de por qué. Pasa a ser un problema profundamente filosófico o incluso espiritual, lo cual no es una respuesta satisfactoria para un cientista puro. Me gustaría preguntar a mis colegas científicos aquí si hay algo que informar.

*Dalai Lama:* Si uno realmente identifica a la persona con el cerebro, cabe preguntarse si una persona existe durante la formación fetal previa al cerebro. Usted respondió que la percepción general es que no hay persona en ese período. Si eso es cierto, ello constituiría una justificación para el aborto. Usted no estaría dando muerte a una persona, simplemente estaría extrayendo una parte del cuerpo de la madre.

*Pete Engel:* Hay un debate muy serio en Occidente respecto de cuál es el momento en que un feto pasa a ser una persona. Las diferentes escuelas de pensamiento se apoyan en diferentes precedentes religiosos.

*Francisco Varela:* Hay que hacer una distinción entre poner fin a una vida en forma básica, y matar una mente, una persona. La mayor parte de los científicos estarían de acuerdo en que la persona aparece con el cerebro, y por lo tanto tiene que haber algún tipo de cerebro en el feto antes de que se obtenga una persona. Pero ése no es un argumento a favor del aborto en sí, porque, con seguridad, hay vida incluso en el momento de la concepción.

*Pete Engel:* Volveremos al tema en la tarde. Sin embargo, permítanme desarrollar un poco la idea, porque usted nos dio algún motivo de pensamiento acerca de los transplantes cerebrales. En

la medicina occidental se llevan a cabo corrientemente trasplantes cerebrales parciales, aunque los resultados no son muy satisfactorios. No se trasplanta todo el cerebro, pero en enfermedades producidas por la destrucción de una pequeña parte del cerebro que cumple con una función necesaria muy específica, es ahora posible aislar células neuronales con la misma función, en un feto, e inyectar esas células en el cerebro de otro individuo. Crecen y hacen conexiones y corrigen el problema existente. Las células cerebrales tienen que estar en una etapa de desarrollo más bien que plenamente desarrolladas para que crezcan y se conecten adecuadamente<sup>19</sup>.

*Dalai Lama:* «Y el feto tiene que morir, ¿verdad? ¿No se las puede tomar de un feto viviente?»

*Pete Engel:* Correcto. El cerebro es extremadamente complicado, y tiene muchas partes distintas con muchas funciones diferentes. No podemos decir que el cerebro sea la mente y la persona; estamos obligados a preguntarnos qué parte del cerebro es la mente. Si podemos trasplantar partes del cerebro, ¿cuánto del cerebro podemos en realidad trasplantar antes de que pase a ser una persona diferente? ¡Ese es un problema interesante!

Interesante, ciertamente, y abierto a la reflexión para muchos años. Sin embargo, llegó el té, y la conversación prosiguió, como de costumbre, en grupos más pequeños.

## Muerte Cerebral

Cuando nos reunimos de nuevo, Pete continuó su presentación. «Permítanme explicar la *muerte cerebral* con una exposición muy sencilla acerca de cómo muere el cerebro. Si la causa de muerte es una intoxicación generalizada o un problema metabólico, ello afecta al corazón, y el resto del cuerpo también muere. Para que haya muerte cerebral, es preciso que algo afecte al cerebro, pero no al

---

19. J.E.Ahlskog, «Cerebral Transplantation for Parkinson's Disease: Current Progress and Future Prospects». *Mayo Clinic Proceedings* 68 (1993): 578-91.

resto del cuerpo. Si la causa de muerte es un veneno sistémico, afectará al corazón y al cerebro, y ninguno de los órganos servirá para hacer transplantes.

«Lo que en último término mata al cerebro es la pérdida del flujo sanguíneo hacia el cerebro; se destruye el sistema de entrega. El cerebro está en la bóveda craneana, una caja que lo protege. Está rodeado por líquido y puede permanecer intacto a pesar de una enorme cantidad de trauma en la cabeza. Pero esa caja es también una prisión. Si algo sucede, como el crecimiento de un tumor que ocupa espacio dentro del cráneo, éste ejerce presión contra el cerebro y la médula oblonga. Allí donde la médula espinal y la médula oblonga se unen al resto del cerebro, hay un agujero en el hueso llamado el agujero occipital. Esta es una posible área de *herniación*, donde el cerebro puede empujar por ese espacio y salir por el otro extremo. Si hay alguna anomalía estructural expansiva en el cerebro, como una hemorragia, un absceso, un tumor o hinchazón producidos por infección o trauma, el cerebro se introduce en el agujero occipital desde el endocráneo. Esto no sólo ejerce presión contra la médula oblonga, que es el área crítica de la conciencia y de la mayor parte de las funciones corporales, sino que también presiona sobre las principales arterias en la médula oblonga e interrumpe el suministro de sangre para todo el cerebro.

«Hay una segunda situación, en que la masa anormal está en la parte de la caja en donde está la médula oblonga, siendo causa de presión directa sobre la médula oblonga y de muerte cerebral. Dentro del cerebro hay agujeros llamados ventrículos llenos de líquido. Este *fluido cerebroespinal* es producido en los ventrículos y fluye a través de un pequeño tubo en la médula oblonga, llamado el *acuoducto de Silvio*, para salir del cerebro. Esta es la única manera en que puede salir el fluido cerebroespinal, de modo que cuando uno tiene una masa en la segunda bóveda que causa un movimiento de hernia hacia arriba cerrando el acuoducto de Silvio no puede salir el líquido. El líquido entonces aumenta, causando herniación tentorial y cortando el suministro de sangre.

Cualquiera que sea la vía, el resultado final es la interrupción del suministro de sangre al cerebro, la parte del cerebro donde creemos yace la conciencia. La persona muere, pero el resto del cuerpo está vivo; ese es el estado de muerte cerebral. Estos son los mejores donantes de órganos para las personas que necesitan un corazón o un riñón.

«¿Cómo puede la medicina moderna definir la muerte cerebral con certeza suficiente como para extraer los órganos del individuo o al menos interrumpir su respiración? Todas estas personas están en respiradores, porque la única manera en que ocurra este estado es cuando la respiración, el único factor crítico para la supervivencia del cuerpo que es controlado por el cerebro, es proporcionada artificialmente. El mantener a alguien durante semanas en este estado afecta enormemente la emocionalidad de la familia, y es muy costoso. ¿Cuánto tiempo se mantiene a alguien en ese estado? ¿En qué momento se desconecta el respirador, dejando que el cuerpo muera, diciendo: 'Se acabó'?

«Está fuera de discusión el hecho de que si todo el cerebro, incluyendo la médula oblonga, está muerto, se puede desconectar el respirador. Esto requiere que no haya reflejos en la médula oblonga. Ciertos reflejos son mediados a través de la médula oblonga y si han desaparecido podemos deducir que la médula oblonga está muerta. La respiración, por ejemplo, es un reflejo de la médula oblonga. Si se separa al paciente del respirador y pasan tres minutos sin respiración espontánea, entonces ese reflejo está ausente. Si los ojos no se mueven cuando uno coloca agua helada en el oído, entonces ese reflejo está también ausente. Si los ojos se mueven hay todavía alguna función en la médula oblonga. Por otra parte, reflejos simples conservados en el resto del cuerpo que son mediados por la médula espinal no tienen nada que ver con el estado del cerebro. De modo que podemos diagnosticar muerte cerebral incluso si estos tipos de reflejos persisten pues en Occidente no pensamos que vivimos en la médula espinal, sino en el cerebro.

«Lo otro que consideramos es el EEG, que indica si la corteza cerebral está funcionando. Si hay actividad de EEG, se sabe que el cerebro no está muerto. Si el EEG es plano, puede que el cerebro esté muerto, pero no es prueba absoluta. Como dijo Francisco, es como colocar un micrófono en Dharamsala; si uno no oye nada, eso no significa que no haya nadie allí. De modo que hay que considerar todas estas cosas en conjunto. También examinamos el flujo sanguíneo inyectando tinturas en las arterias y usando rayos X para ver si está fluyendo sangre hacia el cerebro. Si no hay flujo de sangre hacia el cerebro, es una indicación absoluta de muerte cerebral. Pero eso es caro y difícil de llevar a cabo, de modo que por lo general confiamos en el EEG y reflejos de la médula oblonga. Si el EEG es plano y no hay reflejos en la médula oblonga, y se sabe que la causa del coma es irreversible, entonces el paciente tiene muerte cerebral y podemos desconectar el respirador. Si no conocemos la causa, la cual podría ser reversible, como, por ejemplo, un estado inducido por drogas, no podemos estar seguros. Solemos repetir todas las pruebas después de veinticuatro horas para demostrar que la situación persiste, pero en muchos casos eso ya no es necesario».

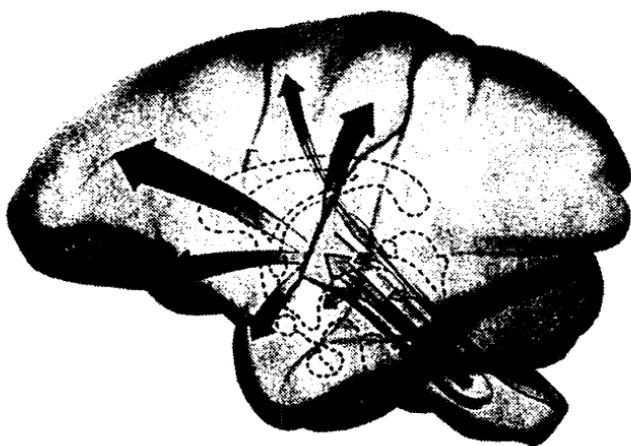
## **Correlaciones Cerebrales de la Conciencia**

«Creemos que la conciencia, todo lo que distingue la vida humana, está en la corteza. Si la corteza está muerta, pero está viva la médula oblonga, ¿está muerto el cerebro? Ese es corrientemente un argumento de la ciencia médica occidental. Lo opuesto puede ser también cierto, y es una situación particularmente trágica. Si alguien, por ejemplo, tiene un derrame en la médula oblonga, puede estar paralizado desde el cuello hacia abajo, incapaz de respirar. Sobrevive en un respirador y no puede moverse. Su cerebro está vivo aún, pero no tiene modo de comunicarse. Puede ver, porque los nervios de los ojos van directamente al cerebro, y puede mover los ojos porque los músculos de los ojos están muy arriba. En algunos casos, puede oír, pero no puede hablar. Este estado se denomina *síndrome de encierro*, y sin rigurosas pruebas neurológicas

es muy difícil saber si el cerebro está vivo. A estas personas se les trata a menudo como si estuviesen en coma, pero ellas pueden ver y oír lo que está pasando».

La mera evocación de tal condición es dolorosa, y no es de sorprenderse que Su Santidad deseara saber si era posible una cura. «Depende de la causa» —continuó Pete—. «Por lo general, la causa no es curable, pero puede serlo. Usualmente es por una apoplejía, pero a veces los síntomas son causados por el edema, o hinchazón, que resulta de la apoplejía, y luego, al pasar el tiempo, se deshace la hinchazón y vuelve la función. Puede que la persona no sea completamente normal, pero recupera el movimiento. De modo que es importante identificar cuándo un paciente puede ser salvado, y es igualmente importante identificar a un paciente que está despierto y comprende lo que está pasando y que probablemente está aterrorizado, y no sencillamente ignorarlo como si estuviese en coma. Un EEG en tal persona es normal; uno puede decir cuando está despierto y cuando está dormido. Uno se puede comunicar con él estableciendo un código basado en los movimientos del ojo.

«Permítanme ahondar más en el tema de la conciencia. En la parte superior de la médula oblonga hay un área conocida como el *sistema activador reticular ascendente*. La red de encaje del sistema reticular se extiende totalmente a través de la médula oblonga y hacia arriba dentro del *tálamo*. El tálamo desempeña una parte muy importante en la integración de las funciones motoras sensoriales, pero su responsabilidad más importante es el despertar. Es lo que hace que uno esté despierto. Las lesiones en el sistema activador reticular impiden que un paciente esté despierto. En la parte inferior de la médula oblonga están las funciones respiratorias. Debido a que están separadas, las lesiones pueden destruir la conciencia sin destruir la respiración. El individuo inconsciente continúa respirando»



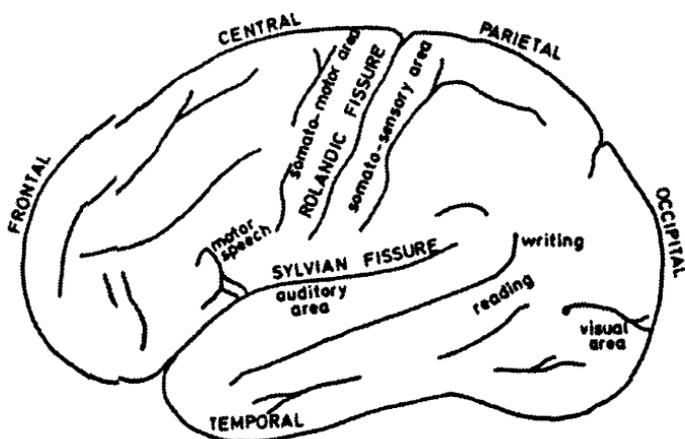
**Figura 7.1**

*Sistema activador reticular ascendente del cerebro del mono (tomado de Magoun, en Delafresnaye, ed. Brain Mechanisms and Consciousness, Oxford: Blackwell, 1954)*

## Alteraciones de la Conciencia

«Voy a hablar ahora de la conciencia *versus* la inconciencia. La inconciencia incluye el coma, pero hay otros tipos de alteraciones de la conciencia que vale la pena discutir. En términos médicos, la definición de conciencia es simplemente un estado de «darse cuenta» del ser y del entorno. Esto excluye la conciencia en el dormir, pero en cierta medida el dormir pasa a ser una forma de conciencia con los sueños, y ciertamente con el soñar lúcido.

«Deseo referirme a algunos conceptos básicos de organización de función en el cerebro y mostrarles algunas nuevas técnicas que en realidad demuestran estas cosas en forma no invasiva en el cerebro humano viviente. En la figura 7.2 hay una serie de subdivisiones fundamentales del cerebro que ustedes ya han podido apreciar con anterioridad. Por ejemplo, el lóbulo frontal, el lóbulo parietal, el lóbulo occipital y el lóbulo temporal, todos contienen la llamada corteza primaria, que incluye las cortezas primarias motora, sómato-sensorial, visual y auditiva.



**Figura 7.2**

*Región de la corteza con propiedades fisiológicas y anatómicas especializadas (Adaptado de Cooper et al, EEG technology, 2ª ed. Londres, Butterworth's, 1974)*

Luego, en el lado izquierdo del cerebro, en la mayor parte de las personas está el lenguaje —lenguaje motor y lenguaje receptivo. Estas áreas son todas relativamente pequeñas. La mayor parte del cerebro está compuesto por lo que llamamos *corteza de asociación*, con funciones que son muy difíciles de definir. Estas partes pueden ser removidas a menudo sin cambiar la habilidad del paciente para funcionar o su personalidad. Hay también un enorme grado de plasticidad; si se daña una parte del cerebro, otra parte puede relevarla en esa función. La plasticidad es mayor en las personas más jóvenes. A medida que uno envejece, uno tiene menos plasticidad, pero las cortezas primarias no son plásticas. «Tradicionalmente, se discute en neurociencia en cuanto a si las funciones superiores están localizadas discretamente en el cerebro o distribuidas. Por ejemplo, cuando pienso en mi madre, ¿sucede esto en el hipocampo, un área clave responsable de la memoria, o esto supone la acción de una red compuesta por células distantes entre sí, para originar una visión mental de mi madre? El consenso creciente es que de hecho está involucrada toda la red. Uno puede extraer trozos, y en la mayor parte de los casos queda suficiente

materia para completar el cuadro. Sin embargo, pequeñas lesiones en la corteza primaria pueden ser causa de deficiencias neurológicas muy graves. Si están localizadas en otro lugar, puede que no sean causa de tales problemas en absoluto. La alteración de la conciencia requiere dañar la totalidad de la corteza en ambos lados, o el sistema activador reticular en la médula oblonga.

«Ahora quisiera mostrarles algunas de las nuevas tecnologías para obtener la imagen del cerebro. Lo que ustedes ven en las imágenes en la figura 7.3 (ver p. 192) es la estructura del cerebro de una persona normal, con color superpuesto para proporcionar información sobre función. El color es muy difuso, pero podemos localizarlo mejor creando tareas especiales. El color representa información obtenida de una técnica de figuración llamada tomografía de emisión positrón, o PET. Crea una imagen de función en el cerebro al inyectar un indicador radioactivo en la sangre, detectando luego dónde aparece en el cerebro. En este caso, el indicador es glucosa, de modo que podemos ver qué partes del cerebro están usando mucha azúcar y qué partes usan menos. La imagen sobre consumo de glucosa que genera el computador se colorea luego de tal modo que las zonas con mayor consumo de glucosa aparecen como rojas, seguida de zonas amarillas, verdes y azules, a medida que decrece el consumo.

«Las imágenes en la figura 7.3 muestran a individuos desempeñando diferentes tareas cognitivas. Hay alguna actividad en diferentes regiones, dependiendo de la tarea. Los espacios en azul oscuro son los ventrículos llenos de fluido cerebrospinal; no hay ninguna actividad cerebral. Por ejemplo, para la tarea etiquetada 'visual' el sujeto mira un modelo delante de él. Cuando el sujeto abre los ojos, se puede ver actividad en la corteza occipital. Esta es la corteza visual (mostrada con flechas). Las tareas 'cognitivas' requirieron de los sujetos el recordar y resolver problemas, en tanto que las tareas de 'memoria' requirieron de los sujetos el escuchar una narración y recordar el mayor número posible de detalles. La tarea 'motora' era simplemente tocar secuencialmente los dedos con el pulgar opuesto. En el estímulo 'auditivo' fue una combinación de

material verbal y no verbal recibido por ambos oídos. Ustedes pueden ver el modo en que está involucrada la corteza auditiva. Casi todos tenemos un hemisferio en el que hay predominio del lenguaje (usualmente el izquierdo), y un hemisferio no predominante».

La inclinación de Su Santidad hacia el detalle experimental se manifestó de inmediato. «¿Esto es específico para la lengua materna de cada cual?» Pete explicó que el hemisferio dominante no podía ser activado al oír un idioma extranjero que uno no comprendía. El Dalai Lama insistió: «¿Hay alguna diferencia cuando una persona habla su lengua materna en oposición a una lengua extranjera adquirida?». Pete explicó nuevamente: «El procesamiento del lenguaje está todo en el lado predominante, pero si alguien sabe dos idiomas, éstos pueden estar localizados en áreas diferentes. Un accidente vascular en una parte del cerebro puede ser causa de la pérdida de un idioma, pero no del otro». «Ya veo» —contestó Su Santidad con una amplia sonrisa, y luego estalló en una carcajada —. «¡Sé de un primer ministro de la India que sabe once idiomas, de tal modo que puede sentirse mucho más seguro!»

Pete continuó: «Este es un tópico fascinante, porque algunos idiomas tienen más representación en el lado derecho que otros. El japonés, por ejemplo, es más pictórico e involucra más al lado derecho del cerebro, que es esencial en la organización espacial, visual».

«Ese sería el caso de una persona que puede leer los caracteres *kanji*, ¿pero es lo mismo en el caso de una persona que no puede leer?» —preguntó Su Santidad.

«Esta es un área muy controvertida. Algunos lingüistas japoneses creen que ciertos aspectos del idioma japonés imitan sonidos de la naturaleza, como aquellos producidos por aves e insectos. Es indudable que la implicación del lado derecho está relacionada con la escritura, pero es más complicado que eso».

Su Santidad observó que el tibetano tiene también muchas palabras que imitan sonidos. «Por ejemplo, la palabra para 'motocicleta' es '*bok-bok*'» —y nuevamente nos unimos a su risa.

«Es posible que la función más importante esté en un área que no vemos en absoluto. Lo que podemos reconocer es el número de células que absorben glucosa. Si la función esencial es muy eficiente e involucra sólo unas pocas células, no podremos verlo. La mayoría de las personas cree que la música es percibida en el lado derecho, pero eso no es siempre cierto. Por ejemplo, en un experimento se le dio a los sujetos una tarea musical. La tarea consistía en escuchar una serie de tonos y luego, tras una pausa, determinar si una segunda serie de tonos era la misma o diferente. Algunas personas llevaron a cabo esta tarea con el lado derecho y otras, con el lado izquierdo. Esto se ha hecho con sólo unos pocos sujetos, pero resulta interesante que haya una diferencia en la manera en que la gente recuerda los tonos. Aquellos que hacen uso del lado derecho de su cerebro recuerdan los tonos tarareándolos para sí mismos. Aquellos que usan el lado izquierdo son o bien músicos entrenados que visualizan las notas en una escala, o bien hacen uso de una aproximación analítica y visualizan las notas, por ejemplo, como barras de diferente largo. La estrategia es diferente. El lado izquierdo del cerebro parece estar más involucrado en el procesamiento analítico. Para probar esto, los investigadores escogieron personas que tenían una aproximación analítica al recuerdo de los tonos, e hicieron una prueba similar empleando timbre en vez de tonos. El *timbre* es una cualidad del sonido fácilmente reconocible, como, por ejemplo, la diferencia entre un piano y un violín, pero no es fácilmente cuantificable. No se le puede visualizar como si fuesen notas en una escala o como extensiones de barras. Cuando la gente que oyó tonos en el lado izquierdo hizo lo mismo con el timbre, la actividad se desplazó al lado derecho.

«Desearía hablar a continuación acerca de los mecanismos de conciencia alterada. Dependiendo de sus síntomas, clasificamos los daños cerebrales como *destructivos* o *irritantes*. La parálisis, ceguera o sordera son destructivas; las alucinaciones, dolor o ataques epilépticos son irritantes. Los acontecimientos destructivos que son causa de alteración de la conciencia involucran difusamente toda la corteza. Pero los trastornos irritantes pueden ser también causa de alteraciones de la conciencia o pérdida de conciencia. Los

trastornos psicogénicos son un ejemplo; aquí, más que el cerebro, es la mente la que altera la conciencia.

«Los daños destructivos pueden ser agudos o crónicos. Los estados agudos de conciencia alterada pueden definirse desde los menos destructivos hasta los más destructivos o perjudiciales. En el *estado de confusión* una persona está desorientada; el *delirio* implica una confusión mayor. En la *obnubilación*, el sujeto tiene dificultad para permanecer despierto, pero uno puede despertarlo y obtener algunas respuestas de él. Sigue el *estupor*, estado en el que es difícil despertar al sujeto u obtener alguna respuesta coherente, pero en el que éste puede responder al estímulo doloroso. Finalmente, en el *coma*, el sujeto no responde en absoluto. Estos términos no son muy cuantitativos. Creo que son temibles porque realmente no le dicen a uno lo que está sucediendo. Para estudiar estas situaciones, uno necesita ser específico acerca del estímulo empleado y la respuesta obtenida. El coma es una disfunción muy severa en la que el sistema activador reticular está en *shock*, aunque puede que no esté dañado directamente. En ciertos tipos de coma, el daño al sistema activador reticular puede ser irreversible. Es importante, sin embargo, saber que el coma es siempre un estado transitorio, que la persona afectada finalmente sale de él: o muere o despierta. Pueden pasar semanas e incluso meses, para que se supere este shock, y si el sujeto sobrevive, finalmente despierta. Pero si tiene daño cerebral severo, puede que no esté mejor cuando despierte que cuando estaba en coma. Esto se denomina un *estado vegetativo persistente*.

«El estado vegetativo ocurre cuando alguien despierta después de varias semanas o meses en coma, pero no tiene un cerebro consciente. Sus funciones autónomas trabajan, pero no tienen habilidad para responder al medio, y ninguna conciencia de su ser. Puede que necesite o no un respirador. Este es un problema ético importante en medicina. Estos individuos generan un enorme sufrimiento en el seno de su familia y requieren ingentes recursos para mantenerlos vivos. Actualmente, si un individuo en estado vegetativo es capaz de respirar por su cuenta, puede

vivir indefinidamente y no hay nada, como médicos, que podamos hacer para detener esto.

«La *demencia* es un estado crónico en el que algún daño al cerebro hace que una persona sea incapaz de funcionar prácticamente en todos los campos. Hay muchas formas distintas de demencia, atribuibles, por lo general, a enfermedades degenerativas de la corteza.

«Otro tipo de conciencia alterada crónica es la *hipersomnía*, o aumento del sueño. La gente puede estar soñolienta por razones que Francisco ya mencionó el otro día (ver p. 52). El otro es el *fenómeno de estado neutro*, en donde hay breves períodos de sueño, llamados *microsueños*. Durante estos períodos, el individuo funciona, pero está realmente dormido y no recuerda lo que hizo. Estas personas puede tener conductas extrañas. Por ejemplo, pueden subirse a un automóvil y manejar, encontrándose luego repentinamente en un lugar extraño, sin saber cómo llegaron allí.

«Hay también estados psicogénicos. Tres de estos ocurren en situaciones de *psicosis* o *esquizofrenia*. En la catatonía, el individuo está despierto, pero no responde. Por lo general uno puede colocar sus extremidades en cualquier posición y éstas permanecen quietas. Es una condición psiquiátrica llamada *flexibilidad de cera*. No se debe a un daño físico en el cerebro visible, pero es probablemente atribuible a un trastorno químico del cerebro, que aún no hemos descubierto. Las ilusiones son estados psicóticos en que las cosas parecen distintas de lo que son. Por ejemplo, un perro podría verse como un temible león. Las *alucinaciones* que ocurren en estados psicóticos son, en su mayoría, auditivas más que visuales. Un individuo puede escuchar voces que le dicen que haga ciertas cosas. La *histeria* es una *neurosis*, que no es tan profunda como la psicosis. Los individuos muestran los síntomas de una enfermedad que realmente no tienen. El coma puede ser un síntoma histérico: a veces un paciente parece estar en coma, pero el cerebro está perfectamente normal».

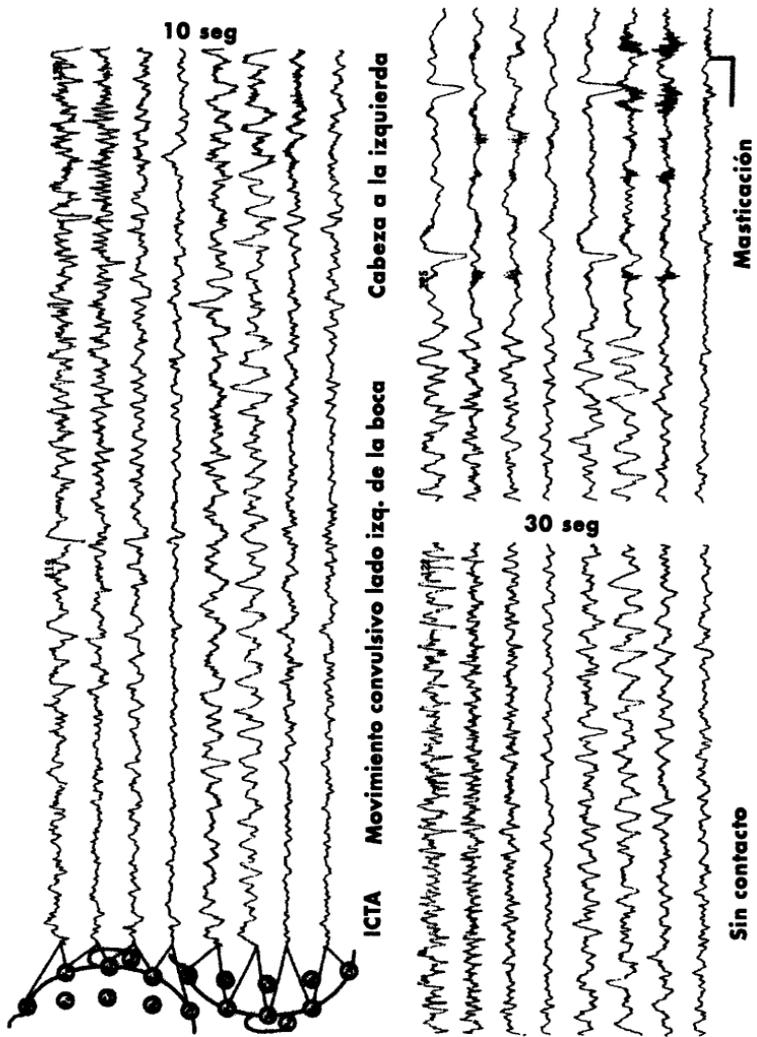
## Epilepsias

«La causa final de alteración de la conciencia es la epilepsia, campo en el que me he especializado durante muchos años. La *epilepsia* consiste en estados en los que las células del cerebro sobreactúan debido a alguna lesión u otro trastorno. Estos estados se pueden subdividir en parciales o generalizados. Los *ataques parciales* comienzan en una parte de un hemisferio del cerebro, en tanto que los *ataques generalizados* comienzan simultáneamente en ambos lados.

«Los ataques parciales se dividen, además, en sencillos y complejos, dependiendo de si la conciencia está alterada o no. Un *ataque parcial sencillo* puede reducirse al movimiento espasmódico de una mano o a la visión de algo que en realidad no está presente. Un *ataque parcial complejo* se traduce en una pérdida de la conciencia. Los individuos pueden caer o tener extraños movimientos de sus miembros, o movimientos de masticación, pero no tienen movimientos violentos vigorosos. Los ataques parciales complejos se deben a anomalías en una zona particular del cerebro llamada el *sistema límbico* o *lóbulo temporal*.

«Dividimos los ataques generalizados en convulsivos y no convulsivos. Un *ataque convulsivo* es lo que la mayoría de la gente considera como un ataque epiléptico; el individuo se torna rígido, cae, y luego se sacude. Puede morderse la lengua u orinar sus pantalones. En algunos *ataques no convulsivos* el paciente tiene sólo una pérdida breve de conciencia, tal vez durante unos pocos segundos; puede pestañear y eso es todo. Tales *ataques de ausencia* pueden suceder varias veces al día. En los *ataques mioclónicos* se presentan sólo una o dos sacudidas rápidas. Hay otros ataques en los que la persona pierde su tono muscular y se derrumba.

«Estos son todos involuntarios y bastante comunes. La epilepsia crónica se presenta en alrededor del 1% de la población. Si uno alcanza los ochenta años de edad tiene por lo menos una posibilidad sobre diez de tener uno de estos ataques. La epilepsia es un fenómeno singular en el sistema nervioso que nos ha permitido comprender los mecanismos de la función cerebral. En



**Figura 7.4**

*Un EEG registrado durante un ataque parcial complejo de un paciente con epilepsia del lóbulo temporal.*

la medicina occidental, la epilepsia ha sido descrita durante muchos siglos, aunque en el pasado se incorporaba a las creencias religiosas y era vista como posesión del demonio. La gente epiléptica tiene a menudo una doble maldición, primero por la enfermedad y luego por la opinión de los demás, en el sentido de que están poseídos o están locos.

«Hay dos fuerzas en el cerebro, *excitación e inhibición*. Las células cerebrales aisladas secretan una sustancia química llamada *transmisor* que puede excitar otra célula y activarla, o inhibirla, impidiendo que se active. Cuando el cerebro deja de funcionar, por ejemplo, en la parálisis o inconciencia, puede deberse a falta de excitación o a un aumento de la inhibición. En algunos casos, la pérdida de conciencia es un proceso activo, no un proceso negativo. La epilepsia es un estado del cerebro en el que las células están anormalmente activas. Si están localizadas, dan origen a ataques parciales; si están distribuidas a través del cerebro, son causa de ataques generalizados. La actividad generalizada puede traducirse en excitación, lo que hace que uno haga algo, o en inhibición, tornándolo a uno inconsciente. La sincronización es un factor de importancia. Normalmente, las células trabajan en forma independiente y su independencia es necesaria para la función. Si hay demasiada sincronización, las células no pueden realizar sus funciones normales. Al igual que cuando uno toca el piano, cada dedo hace algo distinto para obtener una música hermosa. Si uno lo hiciera con los puños, el resultado sería puro ruido: eso es un ataque epiléptico.

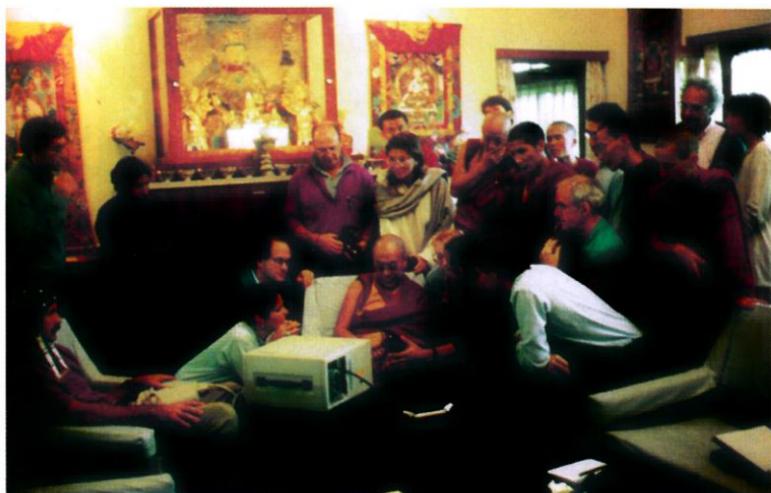
«En la figura 7.4 un EEG de un paciente con epilepsia parcial muestra puntas muy pronunciadas en la región temporal derecha causadas por las descargas anormalmente sincronizadas de neuronas en esa área.

Estos ritmos aparecen al comienzo del ataque y gradualmente se extienden para involucrar porciones mayores del hemisferio derecho y luego también el otro lado del cerebro. Inicialmente, el paciente tenía movimientos espasmódicos de la boca y sentía algunas sensaciones extrañas. Luego volvía la cabeza a la izquierda.

Cuando la actividad epiléptica se extendió hacia el otro lado del cerebro, quedó inconsciente durante casi un minuto. Después del ataque hubo supresión de actividad, de modo que casi no había función cerebral. Aunque el paciente estaba haciendo movimientos de masticación, no respondía. La figura 7.5 (ver pág. 192) muestra dos exámenes PET. Dos tomas del primer examen a la izquierda fueron obtenidas cuando el paciente no estaba teniendo un ataque y muestran su estado usual de metabolismo relativamente reducido de glucosa en el hemisferio derecho, área donde comienzan sus ataques. A la derecha hay dos tomas de un examen obtenido durante el ataque observado en la figura 7.4. Este es un promedio de actividad metabólica durante varios minutos, incluyendo el ataque observado en la figura 7.4 y el período posterior. El mayor metabolismo de glucosa se ve con blanco al nivel más elevado, e indica dónde comenzó el ataque extendiéndose inicialmente en el hemisferio derecho. La reducción de actividad en el resto del cerebro muestra los efectos de función cerebral reducida en general después del término del ataque.

«Hay ejemplos de otros dos tipos de ataques con pérdida de conciencia. Un ataque generalizado convulsivo es un *ataque clónico tónico* en el que el paciente se pone rígido y luego tiembla. Esto muestra que hay un aumento de actividad a través de todo el cerebro. El otro tipo es el *ataque de ausencia*, que es una pérdida muy breve de la conciencia. En esa situación el EEG se ve muy diferente porque ese ataque es principalmente de inhibición, no de excitación. Dura unos pocos segundos y durante ese tiempo el EEG muestra ondas agudas y lentas de elevado voltaje. El examen PET muestra todavía un enorme aumento en el consumo de glucosa durante estos pequeños ataques de ausencia, mostrando que esta inhibición es un proceso activo (fig. 7.4 y fig. 7.5).

«Durante estos estados de conciencia alterada, un paciente puede tener visiones, si el ataque ocurre en el sistema visual, u oír cosas, si se produce en el sistema auditivo. Puede hacer cosas extrañas, como temblar o vagar. En la antigüedad lo habrían considerado como muy extraño. Las personas con ataques eran vistas

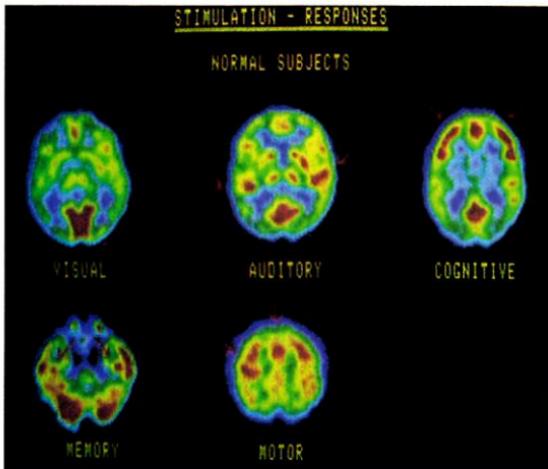


**Figura 2.2**

*Presentación, durante el Encuentro, de un registro de EEG, realizado mediante un dispositivo portátil. Nuestro voluntario, el doctor Simpson, se encuentra sentado a la derecha con una gorra de electrodos; el Dalai Lama, por su parte, observa el experimento frente al monitor.*

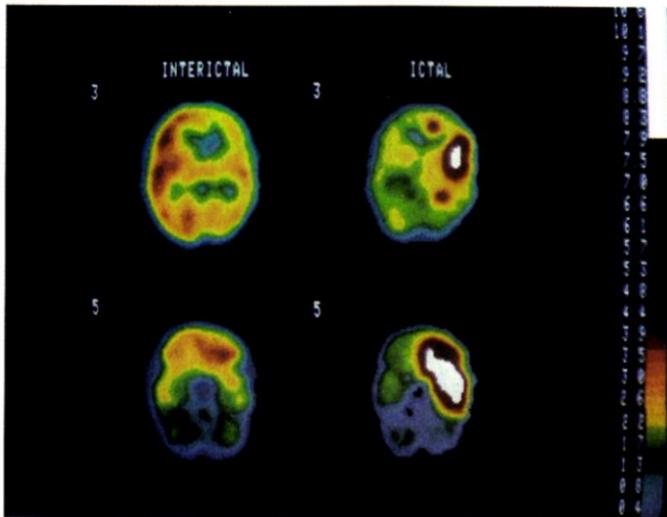


*Los participantes y traductores-intérpretes de «Mente y Vida IV» con Su Santidad el Dalai Lama en las afueras de su residencia personal en Dharamsala, India.*



**Figura 7.3**

Cinco estados de activación del comportamiento reflejados en el metabolismo de glucosa del cerebro. Los niveles de metabolismo más altos corresponden al color rojo, y los más bajos al color azul; los valores intermedios están representado por el amarillo y el verde. (Impreso con la autorización de Phelps y Maziotta «Positron Emission Tomography: Human Brain Function and Biochemistry», Science 228 [1985]:799. ©1995 American Association for the Advancement of Science).



**Figura 7.5**

Imagen PET de la captación de glucosa por parte del cerebro durante la misma sesión (impreso con la autorización de Engel, et al., Neurology 33:[1983]: 400).

por diferentes culturas de modos totalmente diferentes<sup>20</sup>. Los primeros cristianos creían que estaban poseídos por el demonio y los quemaban en la hoguera. Otras religiones atribuían ese comportamiento a la acción de algún buen espíritu. Los griegos, en la antigüedad, pensaban que la epilepsia era una bendición y se le llamaba la «enfermedad sagrada». Se cree ahora que las visiones fantásticas de algunos grandes santos cristianos, como Juana de Arco, eran de hecho ataques epilépticos. Asimismo, se piensa que Mahoma era epiléptico, como él lo admitiera en sus escritos».

### Epilepsia y Medicina Tibetana

El Dr. Engel continuó, «Tengo curiosidad por saber cómo son vistos los epilépticos en la cultura tibetana. Hace muchos años me encontré con el Dr. Dolma, quien me informó que la epilepsia no era un problema serio entre los tibetanos, como lo es en Occidente. Entiendo que su médico está aquí hoy día y me gustaría saber si él puede comentar algo sobre la frecuencia de epilepsia entre los tibetanos, si disponen de algún tratamiento y si piensan que es un proceso de enfermedad natural o creen que tiene alguna significación espiritual».

Me fijé, algo entretendido, que el especialista en el Dr. Engel no iba a perder una oportunidad de explorar este asunto. Su Santidad se volvió hacia el Dr. Tenzin Choedrak, su médico personal y uno de los miembros más respetados de la tradición médica tibetana. Después de muchos años como médico practicante, el Dr. Choedrak había pasado un largo período en prisiones chinas antes de llegar a la India. No sólo eran notables sus conocimientos, sino que me impresionaba particularmente la calidez y sencillez de su persona. Habló muy tranquilamente a través de los intérpretes. «Aunque no hay una discusión extensa sobre la epilepsia y su tratamiento en la literatura médica tibetana, sí se encuentran referencias a ella. Estas incluyen descripciones de los síntomas de un ataque epiléptico y explicaciones sobre la disfunción física que

---

20. J.Engel, Jr, *Seizures and Epilepsy* (Philadelphia:E.A.Davis, 1989) 536.

produce tales ataques. Hablan de tres tipos principales de ataques epilépticos, relacionados con los diferentes tipos de metabolismo detectados a través del examen de los pulsos. Un tipo de ataque está relacionado con un 'trastorno del calor', que involucra un pulso muy fuerte, y en ese caso no hay tratamiento en absoluto. Es incurable. Un segundo tipo de ataque está relacionado con un 'trastorno del frío', indicado por un pulso más sutil, y éste puede ser curado. Un ataque de epilepsia es visto como algo originado en el cerebro y es atribuible a dos tipos de causas principales. Una se debe a una hinchazón dentro del cerebro, y la segunda a una influencia externa, como, por ejemplo, pequeños organismos invisibles a simple vista. El tercer tipo de epilepsia puede ser diagnosticado a través del pulso: cuando uno presiona normalmente, con suavidad, puede sentir el pulso, pero cuando uno presiona un poco más fuerte, el pulso ya no se puede sentir. Esto se denomina 'pulso vacío', porque está vacío como una pelota; uno aprieta y desaparece». Hizo una pausa, y agregó, «Es muy difícil tener una comprensión coherente de esto sin comprender el sistema médico tibetano como un todo».

El Dalai Lama ofreció un puente: «Según mi experiencia, los médicos tibetanos pueden establecer diagnósticos con mucha precisión sin instrumentos complicados. En mi propio caso, en una ocasión entré a un hospital en Calcuta o Delhi, donde empleaban enormes aparatos, pero fracasaban en sus diagnósticos. Nuestros médicos, sin instrumento alguno, tocan la muñeca, escuchan los diversos pulsos, examinan a la persona, y luego saben con mucha precisión lo que anda mal. El sistema es realmente notable.

«Hay una afirmación general acerca de la medicina tibetana: se habla de la fisiología humana en términos de los tres humores: viento, bilis y flema. ¿Dónde se originan los trastornos o desequilibrios del viento, la bilis y la flema? Estos trastornos provienen respectivamente, de los 'tres venenos', o aflicciones mentales primarias, a saber, fijación, ira e ignorancia. Estas tres aflicciones mentales originan trastornos de estos tres humores. También en algunos tratados, los trastornos de la carne se relacionan con la ignorancia, los

trastornos de los huesos, con la ira, y los de la sangre con la fijación. Hablando en general, las enfermedades del cuerpo se relacionan con desequilibrios en estos tres humores, que tienen su fuente en las tres aflicciones mentales primarias.

«También se afirma en el sistema médico budista tibetano que los agentes externos pueden originar ciertos desequilibrios físicos. Estos agentes incluyen seres no humanos tales como *devas* (o seres celestiales), *nagas* (o seres subterráneos) y otras criaturas. Estas son entidades que habitan el planeta, y pueden causar daño a las personas, como en los relatos occidentales sobre posesión. Aunque pueden dañar a la gente, no son la causa principal de las enfermedades. Más bien, catalizan un desequilibrio en estos humores.

«Hay diversas formas de diagnóstico. Por ejemplo, el diagnóstico del pulso y el diagnóstico de la orina. Ambas son técnicas complicadas y muy sofisticadas. Hay también la inspección de los síntomas de la enfermedad, incluyendo, por ejemplo, el examen de los sueños. Completado el diagnóstico, se proporciona medicamentos. Si a través de un período de tiempo el medicamento por sí sólo no es eficaz, se introducen métodos adicionales, incluyendo ceremonias religiosas. No se trata aquí de una ceremonia religiosa general, sino de una asociada específicamente con la enfermedad en referencia. Por ejemplo, si el médico cree que un *deva* es un factor determinante en la enfermedad del paciente, hay rituales específicos diseñados para contrarrestar esa influencia. A veces un paciente no experimenta ningún beneficio después de un largo período de tomar sólo el medicamento, pero en cuanto se lleva a cabo uno de estos rituales, el medicamento inmediatamente empieza a hacer efecto».

Pete preguntó: ¿Es el objetivo de la práctica médica el sanar al paciente a toda costa, o hay ocasiones en que se cree que el paciente debiera morir, interrumpiéndose el tratamiento?» Esta pregunta nos llevaría de vuelta a todo el problema de muerte y ética de la muerte.

Después de un breve momento de discusión con el Dr. Choedrak, Su Santidad ofreció una respuesta. «Hay preceptos que

los médicos adoptan en la tradición médica budista tibetana, y uno de los preceptos especifica que los médicos están obligados a hacer uso de cualquier medio disponible para sanar al paciente. En ningún momento se da el caso en que los médicos crean que tienen un medicamento que podría posiblemente ser benéfico, pero se niegan a administrarlo y dejan que el paciente muera. Proceder así implicaría atentar contra ese precepto. Ahora bien, por supuesto, es dudoso que el medicamento sea efectivo en todos los casos, pero el médico ha hecho un voto, o tiene un precepto de hacer todo lo posible para sanar».

### Indicaciones de Muerte en la Tradición Tibetana

«¿Qué pasa si el paciente está inconsciente y está claro que jamás va a recuperar la conciencia?» —insistió Pete.

«Basándose sólo en el diagnóstico del pulso, es posible distinguir muy claramente ciertos signos de una muerte inminente. De hecho, hay múltiples modos de examinar los signos de muerte. Por ejemplo, si uno es muy hábil, puede examinar con cuidado la respiración misma, incluso la de una persona que aparentemente goza de muy buena salud, pudiendo detectar signos de muerte, incluso a una distancia de años. Diferentes tipos de pulso pueden indicar una muerte relativamente distante, la muerte a una mediana distancia o la muerte próxima. En el tercer caso, cuando la muerte está muy cercana y el médico sabe que ya no queda esperanza, no trata de levantar el ánimo del paciente, aunque lo alienta, de todos modos, a tomar su medicamento. Más bien, el médico alienta al paciente a ingerir cualquier alimento que sea de su gusto. Si había restricciones dietéticas previas, éstas ahora se levantan y no se dan más medicamentos. Ello se debe a que el médico reconoce que de todos modos de nada serviría».

«¿Se equivocan estos diagnósticos alguna vez?» —preguntó Pete con algo de asombro. La respuesta fue expedita: «Muy posiblemente». «Hay relatos de practicantes expertos», intervino Adam Engle, «que anuncian que en un momento dado van a morir, y

luego mueren. Existe el concepto de que uno puede reconocer que la tarea por cumplir en esta vida, cualquiera que ella sea, se completó y ya es hora de irse. Si esto es cierto, ¿sería apropiado que alguien escogiera 'sacar el tapón', como solemos decir? Hay una mujer en California que no tiene muerte cerebral, sino que está muy alerta. Sin embargo, su cuerpo está en tan malas condiciones que ella desea morir. Hay que alimentarla y mantenerla artificialmente y los médicos no pueden detener eso. Ella está demandando al Estado de California y reclamando la posibilidad de morir. Es una situación terrible, pero no hay nada que puedan hacer los médicos. De modo que la pregunta es, desde el punto de vista budista, ¿hasta dónde se puede llegar?»

«Como principio general se necesita tomar en consideración qué sería de mayor beneficio», contestó Su Santidad. «Los deseos de la persona involucrada son muy importantes. Luego está el deseo de los parientes. El costo sería también algo que tomar en cuenta. En ciertas circunstancias, el paciente no desea seguir adelante, o no tiene sentimientos al respecto. Lo más precioso es el ser humano. Si el cerebro no está funcionando y sólo se mantiene vivo el cuerpo, con el consiguiente alto costo, sería más útil emplear ese dinero con algún otro propósito, asumiendo que no hay ninguna esperanza de recuperación. Hay casos en que los parientes están dispuestos a emplear el dinero, aun cuando no haya esperanza de recuperación; y eso, por supuesto, es su elección. Pienso, desde el punto de vista budista, que si el cerebro de la persona puede emplearse para pensar, para moverse, o para acrecentar algunas motivaciones positivas y útiles, como la compasión, esto está bien. También podría darse el caso en el que el cerebro de una persona podría estar activo pero sin lograr nada, en contraste con la persona que está dispuesta a utilizar esa oportunidad para acrecentar sus actitudes sanas, como el desarrollo de la compasión. Por otra parte, puede haber casos en que el cerebro está muy activo, pero dedicado sólo a sentirse siempre deprimido, ansioso o preocupado acerca de la incapacidad personal para desplazarse, hacer uso del cuerpo, u otros. Ese sería un caso diferente, en el que el cerebro se usa simplemente para aumentar nuestro sufrimiento.

## Etapas de la Muerte

Yo estaba muy ansioso por ahondar más en las etapas del morir, de modo que aproveché la pregunta de Adam como trampolín. «En el caso del practicante que decide morir, a veces puede permanecer en un estado en el que el cerebro está muerto, permaneciendo vivo el cuerpo durante un tiempo. Hemos sido testigos de personas que no se descomponen durante algunos días. ¿Qué piensa usted de eso? ¿En qué punto ocurre la muerte?»

«Se dice que tal persona está en el estado de morir, pero sin llegar todavía a la muerte».

«Esto era precisamente lo que yo deseaba evocar, y Pete ayudó agregando «La definición de la muerte parece ser muy diferente en el budismo y en la medicina occidental. Hace algún tiempo me encontré con un meditante tibetano llamado Lama Yeshe, que murió en California, en un hospital occidental. Los médicos dijeron que estaba muerto, pero sus amigos dijeron que no lo estaba y pidieron que se le dejara tranquilo. Se quedó allí durante tres días más sin que presentara signo alguno de descomposición, presumiblemente en la luz clara de la muerte. Finalmente, dijeron que había fallecido y se llevaron el cuerpo. En ese proceso no hay vida que pueda ser detectada por la medicina occidental; ¿cómo determina la práctica médica budista que este individuo todavía no está muerto?»

Su Santidad se volvió de nuevo para consultar con su médico. «Hay un criterio bastante sencillo: se verifica si el cuerpo se está descomponiendo o no. Si el cuerpo no se está descomponiendo, se le deja tranquilo. Sin embargo, he preguntado al Dr. Choedrak si hay alguna referencia en los tratados médicos a la permanencia en la luz clara de la experiencia de la muerte, y su respuesta es negativa». Reflexionó durante un momento y luego continuó.

«Permítanme hacer una presentación del proceso de morir y de la muerte según la *vajrayana* budista. Esto está bien establecido en esos textos, pero esta explicación todavía no ha sido investigada

por medios científicos. Esta discusión está focalizada en el centro de energías en el corazón, en el que se dice que hay un elemento blanco muy sutil y un elemento rojo (Skt. *bindu*). En el proceso de morir, el elemento blanco desciende desde la cabeza, atravesando hacia abajo a través del canal central, deteniéndose luego en el centro del corazón. Debajo del corazón surge un elemento rojo muy sutil, o gota. A medida que el elemento blanco muy sutil desciende al corazón, uno tiene la experiencia de una luz pálida. Después de esto, el elemento rojo asciende hacia el corazón, y mientras esto ocurre hay una experiencia subjetiva de un brillo rojizo que emerge. Cuando ambos convergen completamente, como dos tazones que se juntan, hay un período de apagón, como si uno simplemente perdiese del todo la conciencia. Después de ese período de apagón está el período de la luz clara de la muerte.

«La luz clara de la muerte es algo que todos experimentan, sin excepción, pero hay gran variación en términos de cuánto tiempo se mantiene la experiencia. Para algunas personas puede durar sólo unos pocos segundos, para otros unos pocos minutos, varios días e incluso semanas. En tanto se mantenga la luz clara de experiencia de muerte, la conexión entre la mente-energía muy sutil y el cuerpo físico ordinario todavía no se ha interrumpido, está en proceso de ser cortada, pero todavía no ha sido separada completamente. En el momento mismo en que se produce la separación, el cuerpo empieza a descomponerse, y en ese punto decimos que se ha producido la muerte. El signo externo de que está ocurriendo esto, por medio del cual podemos saber con plena certeza que se ha producido la muerte, es cuando estos elementos rojo y blanco emergen de las fosas nasales. Esto se ve como un trazo rojo y un trazo blanco, que pueden ser emitidos también desde los genitales. Esto es cierto tanto en hombres como mujeres».

### **Niveles de Mente Sutil y Ordinaria**

Proseguí con mis preguntas, «Su Santidad, este tipo de explicación es muy problemático para los neurocientistas occidentales,

debido a sus matices dualistas. La más famosa ilustración es Descartes, quien postuló que el alma y el cuerpo interactúan en un punto en la glándula pineal. Pero en sus versiones modernas este problema le ha penado al pensamiento científico occidental desde el principio. Si se fija algo a otra cosa, significa que estas dos cosas son de naturaleza diferente. Esto se denomina el *problema del dualismo*. Si la mente es distinta del cuerpo, entonces jamás habrá posibilidad que ambos se encuentren. En nuestra calidad de científicos no nos agrada esa situación porque significa que jamás habrá un modo en que un nivel de fenómenos, los fenómenos mentales, puedan ingresar dentro de los fenómenos biológicos y físicos. Por lo tanto, el uso de términos tales como *separación* es siempre algo que nos deja un tanto incómodos. ¿Podría usted explicarnos cómo la separación o, en el proceso inverso, el ingreso de la conciencia, pueden ser un fenómeno completamente dualista? ¿Hay una conexión causal en este proceso de separar o de entrar? En tal caso, cuál es la naturaleza de esta conexión?» La respuesta de Su Santidad ante esta pregunta fue tan precisa y notable que el lector haría bien en detenerse en ella durante un tiempo mayor que el usual. Contiene un punto de vista sobre mente y cuerpo que no es ni materialista ni dualista en un sentido banal. Además, toca el centro mismo de la experiencia meditativa budista, más allá de la descripción intelectual. En puntos como éste, el trabajo de establecer cuidadosamente estos diálogos rinde sus frutos.

«Resumiendo brevemente, hay ciertamente una convergencia entre el budismo y la ciencia cuando se habla de niveles ordinarios de conciencia. Los budistas estarían de acuerdo en que los niveles ordinarios de conciencia dependen del cuerpo, y que, por lo tanto, cuando el cerebro deja de funcionar, no surgen esos niveles de conciencia. Un ejemplo muy sencillo de esto es que si falta la base física para la visión —la corteza visual, la retina, el nervio óptico, y otros—, no hay percepción visual. Está muy claro en ese nivel.

«Estoy de acuerdo en que esta conciencia surge en dependencia del cerebro. Esta es una relación causal, pero una vez más se puede plantear la interrogante: ¿cuál es la naturaleza de esta

relación causal? ¿Actúa la función cerebral como causa sustancial de los procesos mentales o proporciona condiciones cooperantes? Jamás he visto una discusión explícita de esto en los tratados budistas, pero sería razonable conjeturar que la función cerebral proporciona las condiciones cooperantes para la emergencia de los procesos mentales. Pero, ¿cuál es la causa sustancial de las cualidades primarias, diferenciadoras de la conciencia, a saber, claridad y cognición? El sistema *sutrayana* parece contestar que la claridad y cognición emergen de las propensiones latentes del continuo mental precedente. Según el *vajrayana*, como se dijo anteriormente, la causa sustancial se identificaría como la mente muy sutil, o primordial. Pero entiendo que lo central de su pregunta es: ¿Qué es lo que proporciona la conexión entre la mente muy sutil y el cuerpo ordinario o la mente ordinaria? Aquí hablamos de la 'energía muy sutil que resplandece con cinco colores'. Esto sugiere que esta energía muy sutil está dotada con el potencial último de los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y espacio. De esta energía surgen, primero, los cinco elementos internos y de éstos, los cinco elementos externos.

«Hay algunas escuelas budistas mentalistas, principalmente la escuela *yogacara*, que niegan la existencia de un mundo externo. Una razón por la que los exponentes de esta escuela postulan la conciencia de base se debe a que niegan al mundo externo. Necesitan esta conciencia de base como depósito de impresiones que se manifiestan de un modo dual, como sujeto y como objeto. Según este punto de vista, no se tiene necesidad de un mundo externo porque todo surge de una fuente que es de naturaleza esencialmente mental.

«Veamos ahora la escuela *prasangika madhyamaka*, que consideramos como el sistema fundamental filosófico budista básico. Esta escuela afirma la existencia de un mundo externo, incluyendo los objetos de los sentidos. ¿De dónde emerge este mundo? ¿Cuál es el origen de este mundo externo, del entorno físico? Se sigue la huella del origen hasta las partículas de espacio vacío. No se postula el origen como el comienzo de todo tiempo, porque en

el budismo no hay noción de un comienzo de todo tiempo, sino más bien el origen dentro de un ciclo cósmico. En suma, se puede trazar la totalidad de este cosmos manifiesto de vuelta hasta las partículas espaciales. Eso no quiere decir que ése sea el origen último del universo, sino que es el comienzo de una evolución cósmica. Entonces se puede hablar adicionalmente acerca de lo que sucedió antes de ese momento. La totalidad de la evolución del mundo natural brota de partículas espaciales, y esa evolución se produciría sin importar que haya conciencia, al margen del karma de los seres sensibles.

«Este universo está habitado por seres sensibles que experimentan situaciones y entornos que llevan a su perjuicio o a su felicidad. Hay una interfase entre el *karma* de los seres sensibles y el medio ambiente natural. El *karma* modifica o ejerce influencia sobre la naturaleza del medio físico de tal forma que al habitar este ambiente físico uno experimenta placer o dolor. En este contexto hablamos de buena fortuna, infortunio, etc. ¿Cuál es la fuente del *karma* sano y malsano? Se sigue la huella de esto hasta los procesos mentales y, más específicamente, a las motivaciones propias. Las motivaciones sanas y malsanas son el factor más influyente en la determinación de si nuestras acciones, o nuestro *karma*, son sanas o malsanas. En cuanto uno se preocupa de la motivación, uno está en la esfera de la mente. Y la mente está íntimamente relacionada con la energía muy sutil, la energía portadora del esplendor de cinco colores. Esta energía lleva el potencial de los cinco elementos, con los cinco elementos externos que se desarrollan a partir de los cinco elementos internos. De este modo, el *karma* presumiblemente tendría como su vehículo esta energía muy sutil al manifestarse entre los elementos externos e internos. De tal modo que hay una interfase de dos vías entre la mente y los elementos físicos».

Estábamos todos asombrados ante su exposición, y yo apenas podía retener lo suficiente de su riqueza para aclararme: «¿No se desprende de esto que mi conciencia no está oculta, sino que incrustada o permeando la mente ordinaria que depende del cerebro, que ambas deben interpenetrarse?»

«Eso es muy cierto. No es el caso de tener dos continuos de conciencia distintos, uno muy sutil y el otro ordinario. Más bien, la conciencia ordinaria sale de la mente muy sutil; obtiene su eficacia de la mente sutil. No es algo separado.

«Cuando vemos, por ejemplo, a un sujeto escuchando un sonido, hay una gran cantidad de actividad cerebral muy compleja. ¿Cree usted, Su Santidad, que en una imagen externa de esto podríamos ser capaces de ver, no sólo los niveles ordinarios, sino también los más sutiles de la conciencia?»

Pensó durante un momento y luego dijo: «Sería muy difícil de determinar por medios científicos. Un contemplativo que ha avanzado mucho en su práctica, y que ha logrado una experiencia directa de la mente muy sutil, no necesita una prueba científica externa para determinar la existencia de la mente muy sutil. Pero en ausencia de esa experiencia, no se puede probar la existencia de la mente muy sutil. Esto se puede comparar con una situación análoga discutida en tratados *mahayana* que mencionan ciertos signos de *irreversibilidad*. Esta es una etapa específica en la senda espiritual. Una vez que uno ha alcanzado esta etapa, jamás regresa por la senda, uno sólo avanza más allá. Luego se plantea la pregunta: ¿Cómo podemos determinar si una persona posee estos signos? Hay dos posiciones que chocan en cuanto a que si esta irreversibilidad puede ser determinada concluyentemente. Incluso aquellos que sostienen que se puede demostrar admiten que la prueba no es por inferencia, sino más bien por analogía. El ejemplo dado es que uno puede verificar la identidad de una casa en particular, diciendo que ésta es una casa en que estaba posado un cuervo negro. Uno se vale del cuervo como señal que indica la identidad de esa casa en particular. Las señales que indican la etapa de irreversibilidad deben entenderse de una manera similar.

«Para determinar si la luz clara sutil más interna existe o no, podemos proceder de la manera siguiente. Cuando observamos la mente, sabemos por experiencia que parece haber tres maneras fundamentales de responder a situaciones o eventos. Una es repulsión, otra es fijación, y otra, un estado de indiferencia. Entre

estos tres estados, se dice que la repulsión es la que requiere de la mayor energía, la fijación menos, y la indiferencia aún menos».

Se volvió hacia mí: «Por medio del EEG, ha observado usted una diferencia entre una persona que está experimentando fuerte ira, en contraste con una gran fijación o deseo? ¿Hay alguna diferencia cuantitativa?»

«Su Santidad, el EEG es una medición muy tosca. Si uno lleva a cabo cómputos y análisis de datos más elaborados, se pueden detectar algunos modelos. En particular, hay algunas relaciones confiables entre las emociones fuertes y las fuentes putativas de registros superficiales. En este momento es todavía un área abierta, pero en principio no es problema. Es técnicamente difícil, pero la hábil combinación de un EEG, un registro de campo magnético (MEG) y las nuevas técnicas de imágenes del cerebro de PET y resonancia magnética funcional (fMRI), promete mucho».

Resumió: «Esto se relaciona con mi punto referente a las diferencias de energía requeridas para la repulsión, fijación e indiferencia. En los escritos de Nagarjuna se dice que hay ochenta tipos de conceptualización (Skt. *samskara*) que indican diversos niveles de actividad de energía, y estos se asocian con diversos estados de emociones y pensamiento. Se dividen en tres grupos que se basan en el nivel de actividad de energía: el más elevado, mediano y el más bajo, respectivamente. El primer grupo tiene treinta y tres, el segundo tiene cuarenta, y el tercero tiene siete tipos de conceptualización.

«¿Sobre qué base postulamos la existencia de la luz clara? Tenemos que presentar por lo menos un caso plausible. Los ochenta tipos de conceptualización son diversos estados emocionales y cognitivos que son elementos de la mente. Se dice que estos ochenta tipos de conceptualización dejan de funcionar cuando se detiene la respiración. Esto podría suceder también cuando el cerebro deja de funcionar. Según este sistema, hay tres estados fundamentales a partir de los cuales surgen las tres divisiones de conceptualización, y estos tres estados primarios se llaman *aparición*, *aumento de aparición*, y *apagón*.

«Según una teoría, estos tres estados a su vez deben surgir desde la base del estado de luz clara, el estado de conciencia sutil interior. Si se investigan cuidadosamente los tratados que presentan esta teoría, y si se investigan puntos que no se prestan a la confirmación de la experiencia o confirmación inferencial convincente, puede que se llegue a tener confianza en la veracidad de esos estados que no se prestan a tal confirmación. Uno tiene una alternativa: dejarlas de lado o bien aceptarlas, puesto que no parece haber ninguna evidencia contradictoria.

«Para ver cómo funciona esta aproximación, tenemos que comprender la triple clasificación budista de los fenómenos: (1) *fenómenos evidentes*, conocidos a través de la percepción directa; (2) *fenómenos oscuros* o remotos, conocidos a través de la inferencia; y (3) *fenómenos extremadamente oscuros* o *remotos*, conocidos sólo a través del testimonio de una tercera persona. Tal conocimiento, que se basa en el testimonio de otra persona, ocurre dentro de un sistema en el que uno ha desarrollado un elevado grado de confianza basado en las propias investigaciones. Si uno ha logrado esa confianza a través de los propios esfuerzos, entonces, dentro de ese contexto, es adecuado hablar de una inferencia que se basa en el testimonio. Esto es muy distinto a aceptar simplemente el testimonio de otro sin ningún contexto como éste».

«Pero el marco de referencia básico es que evitamos dos extremos» —me atreví a decir. «El extremo dualista sería que la luz clara y la conciencia ordinaria están totalmente separadas. El otro extremo sería que la luz clara y conciencia ordinaria están totalmente mezcladas. La posición intermedia aquí parece ser que la luz clara es la fuente de niveles continuos de manifestación, los más profundos de los cuales están muy ocultos».

«No es del todo así» —fue la respuesta. «No es simplemente una relación causal en la que un fenómeno origina otro fenómeno distinto. Para comenzar, la mente muy sutil y la mente ordinaria son de la misma naturaleza, no de naturalezas distintas. Todo este tópico parece tener su forma más clara en la literatura de Dzogchen. Aquí la relación entre la luz clara más interior y la

conciencia ordinaria no es dualista, sino que es tratada con mucha mayor sutileza. Como lo mencioné ayer, la luz clara de la muerte, que se manifiesta en la muerte, se llama también *presencia pura* (Tib. *rig pa*). Sin embargo, incluso mientras se manifiesta la conciencia ordinaria, es también posible que se manifieste la presencia pura, pero ahora se le da otro nombre. Como lo mencioné ayer, se llama *presencia vívida* o *conciencia prístina que involucra la aparición de la base*. Esto se manifiesta simultáneamente con la conciencia ordinaria, de modo que la presencia pura no está totalmente latente o inactiva cuando se manifiesta la conciencia ordinaria. El hecho de que uno pueda experimentar la presencia vívida mientras hay aún conciencia ordinaria, sugiere que la primera es más generalizada, en vez de ser simplemente una causa de la conciencia ordinaria».

Se detuvo a pensar con suave asombro. Era claro su gran aprecio hacia la tradición Dzogchen de la práctica de meditación. «He preguntado a ciertos practicantes de Dzogchen que cultivan esta experiencia de presencia pura y les he hecho preguntas acerca de su experiencia. En particular, recientemente me encontré con un meditante de 25 años de edad que ha tenido experiencias muy claras de presencia prístina. No hace mucho que volvió al Tibet, a la región de Dzamthang. Le pregunté acerca de su experiencia de luz clara, específicamente durante el período de conciencia durante la vigilia. El contemplativo me refirió que justo en medio de su conciencia de vigilia pudo verificar esa faceta de presencia pura. En general, nos referimos a la naturaleza de la presencia como algo compuesto simplemente por claridad y cognición. Cuando uno tiene una experiencia manifiesta de presencia pura, uno puede verificar estas mismas facetas de claridad y cognición, distintas de la claridad y cognición de un objeto específico.

«Esto es lo que informan personas que tienen una profunda experiencia en Dzogchen. A través de esa experiencia uno también obtiene más de la experiencia real de la luz clara. Incluso en la eventualidad de no tener experiencia de la luz clara de la muerte, si se sigue esta práctica, uno se aproxima a una experiencia cada vez más profunda de esa luz clara».

## Acto Sexual Ordinario y Sutil

«Puesto que la presencia pura sólo puede ser determinada por evidencia indirecta, uno jamás podría valerse de mediciones científicas corrientes para determinar su existencia en la experiencia de una persona viviente», insistí, incapaz de resistir a mi ser neurocientista.

«Es muy posible, en principio, que uno encontrara algo notable si aplicara ciertos tipos de investigación a estas personas cuando se encuentran en equilibrio meditativo. Debemos diferenciar esto de la presencia pura *básica*. Pienso que ustedes no podrán encontrar evidencia científica de la existencia de la presencia pura básica, pero no estamos hablando de eso aquí. Aquí estamos discutiendo acerca de la presencia vívida y es muy factible que su existencia pudiera ser indicada por medio de la investigación científica.

«A modo de ejemplo, hay una gran diferencia entre el movimiento de fluidos regenerativos de dos individuos empeñados en un acto sexual ordinario en oposición a un yogui varón y una yoguini mujer desarrollando esa misma actividad. Aunque hay una diferencia general, debería haber similitudes desde el momento en que los fluidos regenerativos empiezan a fluir hasta que llegan a cierto punto. Tanto en el acto sexual común y corriente como en la unión sexual desarrollada por practicantes tántricos avanzados, los fluidos regenerativos se mueven hasta el extremo de los genitales. Debido a esto sería posible llevar a cabo una investigación para saber acerca de los procesos que se producen en el acto sexual corriente.

«En principio, la diferencia general entre los dos tipos de acto sexual está en el control del flujo de fluidos regenerativos. Los practicantes tántricos deben tener control sobre el flujo de los fluidos, y aquellos que tienen gran experiencia pueden incluso revertir la dirección del flujo, aunque ésta haya llegado hasta la punta de los genitales. Los practicantes menos experimentados tienen que revertir la dirección del flujo desde un punto más elevado. Si los fluidos descienden demasiado, son más difíciles de

controlar. «Un método de entrenamiento que puede emplearse como estándar de medida del nivel de control personal consiste en insertar una bombilla de paja en los genitales. En esta práctica, el yogui primero absorbe agua y luego leche, por la paja. Eso le permite adquirir la habilidad de revertir el flujo durante la cópula. Aquellos que tienen gran experiencia no sólo pueden revertir el flujo desde un punto muy bajo, sino que pueden lograr que el flujo vuelva a la corona de la cabeza, desde donde descendió originalmente.

«¿Qué es en realidad el elemento blanco que asciende hasta la corona de la cabeza? Según la medicina occidental, el esperma proviene de los testículos, y el semen proviene de la próstata. Según la medicina tibetana, el semen proviene de la vesícula seminal (Tib. *basá se'u*) ¿Qué es lo que asciende aquí? ¿Es el semen, el esperma u otra cosa? El Dr. Tenzin Choedrak ha corroborado que no es ninguna de estas sustancias ordinarias, descritas en el sistema médico tibetano. Es más bien una sustancia sutil la que es elevada hasta la corona, no el fluido ordinario del semen o esperma.

«Uno puede entonces preguntarse cómo llega hasta arriba? ¿A través de qué canales o por qué medios se mueve? Hay tres canales —los canales central, derecho e izquierdo. Hay seis centros en el canal central, todos los cuales tienen nudos en ellos que deben ser deshechos. Mientras uno no llega al estado más elevado de práctica, aflojando todos los nudos en los diversos centros, no hay manera de que este elemento blanco pueda pasar. Para un yogui avanzado que no ha llegado al estado más elevado, el elemento blanco es llevado hasta la corona a través de los canales izquierdo y derecho. Cuando el yogui llega al estado más elevado de práctica, el elemento blanco pasa a través del canal central hasta la corona de la cabeza. Una vez que uno ha desenredado los nudos, permanecen así.

En las mujeres, estos seis centros son los mismos que en el caso de los hombres. Se dice que el elemento rojo es más dominante en las mujeres, pero ellas también tienen el elemento blanco. El hecho de que las mujeres tengan el elemento blanco es otra

indicación de que esto no se refiere a semen o esperma. He hablado con algunos yoguis hindúes que tienen mucha experiencia en el yoga prana y en asuntos que tienen que ver con canales y energías. Algunas de estas personas han informado haber sido testigos de que el elemento blanco está también presente en las mujeres, aunque el elemento rojo es más fuerte. De modo que para las mujeres que practican la meditación tántrica descrita anteriormente, el elemento blanco desciende exactamente del mismo modo, y es llevado de vuelta hacia arriba nuevamente. En la literatura tántrica se discuten cuatro tipos de mujeres, o consortes (Skt. *mudra*). Estos cuatro tipos son como el loto, el ciervo, la concha, y el elefante». Muy consciente de que el tópico estaba suscitando sonrisas en la sala, agregó en tono humorístico: «Si la clasificación se hubiese originado en el Tíbet en vez de la India, la habrían asociado al yak». Todos reímos con algún alivio. «Estas distinciones tienen que ver primariamente con la forma de los genitales, pero también se refieren a diferencias en términos de constitución corporal. No hay tales categorías para los hombres.

Como ustedes ven, es sutil. Y en el momento de la muerte, es muy difícil investigar este proceso.

### Transferencia de Conciencia

«Si uno tiene una práctica poderosa de conciencia, la evidencia es entonces muy clara. Una cosa que podemos aprender de la práctica del *powa*, o transferencia de conciencia, es el efecto de la conciencia sobre el cuerpo. Si uno ha adquirido gran habilidad en esto, cuando uno practica el *powa* el cuerpo cae, aunque uno goce de perfecta salud. A veces hay una hinchazón en la parte superior de la cabeza, y alguna emisión de fluido debido a esta práctica mental. Debido a esto, la tradición recomienda que la práctica del *powa* sea seguida por prácticas para prolongar la vida. Hay algunos casos de contemplativos budistas tibetanos que hicieron esta práctica mientras se les llevaba a prisiones chinas en el Tíbet».

Pete preguntó: «Me parece que el *powa* sería una excelente práctica en la cual llevar a cabo la investigación que usted menciona, porque hay manifestaciones físicas de la mente sutil. Las reservas que usted ha manifestado acerca de experimentar con individuos que están en el procesos de morir no tendrían razón de ser. El *powa* provee la oportunidad para llevar a cabo tal investigación sin interferir con el proceso de muerte de un practicante avanzado. Dentro de este contexto, ¿podría usted describir brevemente el *powa* a aquellos de nosotros que no sabemos lo que es?

«Se utiliza la visualización meditativa para separar la conexión entre la mente sutil y el cuerpo ordinario, sin producir daño alguno a este cuerpo. Si uno practica el *powa* antes de tener alguna señal de muerte, y sin ninguna razón apropiada, hay peligro de que, sin quererlo, uno pueda cometer un suicidio. Sin embargo, uno podría detectar señales de la muerte venidera incluso mientras se goza de buena salud. Esos signos pueden presentarse tres o cuatro meses antes de la muerte. Esto justifica la práctica del *powa* y el poner fin a la propia existencia con una antelación de tres a cuatro meses, por cuanto el dejar que la enfermedad deteriore el propio cuerpo tornaría muy difícil la meditación para abandonar adecuadamente esta vida.

«Cuando un meditante aplica la técnica de transferencia de conciencia, o *powa*, para cortar el nexo entre el cuerpo ordinario y la mente muy sutil, entonces es en realidad una experiencia de muerte. Aunque uno no pase por todas las etapas de manera prolongada, uno pasará por ellas gradualmente en la secuencia correcta, culminando en la experiencia real de muerte.

«Hay otro tipo de práctica llamado *drongjuk* (Tib. *grong 'jug*), en el que uno envía su continuo de conciencia a otro cuerpo plenamente formado. Este otro cuerpo no es un cuerpo vivo; uno no está expulsando la conciencia de nadie o dando muerte a persona alguna. Más bien, uno inserta su conciencia en un cadáver fresco. Esto es equivalente al trasplante de un cuerpo o cerebro: el segundo cuerpo pasa a ser la primera persona. Se dice que las personas que hacen esto llevan consigo todas las habilidades que han

aprendido. En realidad, no experimentan la muerte, puesto que no han pasado a través de las ocho etapas de disolución.

«Pero tengan en mente que en el budismo el suicidio no es sano. El *powa*, como ya lo mencioné, debe aplicarse sólo cuando se divisan señales de muerte. Una aplicación prematura equivale al suicidio. En la práctica adecuada, uno tiene que haber determinado que va a morir pronto; entonces uno acelera el proceso mientras todavía tiene fuerza, y eso es aceptable».

### Situaciones Experimentales para la Mente Sutil

Dada la profundidad del tema, a todos nos parecía difícil alejarnos de este posible puente entre la enseñanza sobre la mente ordinaria y sutil y las herramientas y métodos neurocientíficos. Viendo que el tiempo se acababa rápidamente, traté de resumir: «De todas las situaciones que nos permiten determinar los niveles más sutiles de conciencia, la luz clara del dormir y la presencia pura básica descritas por los practicantes de Dzogchen parecerían ser las más asquibles a la ciencia médica occidental».

Su Santidad estuvo de acuerdo. «También se puede investigar con alguien que esté experimentando *powa*. Casi nadie practica la transferencia de conciencia hacia un cadáver. Esta tradición se está perdiendo».

Era el turno de Pete para insistir: «¿Pero usted esperaría que hubiese propiedades físicas del cuerpo en esos estados que son similares a la luz clara de la muerte?»

Su Santidad agregó: «Una cuarta posibilidad de investigación sería tomar las mediciones de meditantes que practican la respiración en jarras. Se dice que los meditantes que pueden mantener la respiración en jarras en el nivel más bajo de realización alcanzan hasta dos minutos. Los meditantes más avanzados pueden durar cuatro o cinco minutos, e incluso ocho a nueve minutos sin respirar. Hay latido de corazón, tal vez. Según la ciencia médica, ¿es posible mantener la respiración tanto tiempo? ¿Cuántos

minutos permanecen los buzos japoneses experimentados y otros bajo el agua sin respirar?» La respuesta de los dos médicos presentes fue la misma: unos cinco minutos. El insistió: «¿Es posible, según la ciencia médica, estar nueve o diez minutos sin respirar?»

«Sí, reduciendo la tasa metabólica» —dijo Pete. «Se puede lograr si uno enfría el cuerpo, pero un practicante podría tener otras maneras de reducir la tasa metabólica para proteger al cerebro de una carencia de oxígeno. Creo que el examen PET podría responder algunas de estas preguntas, pero requeriría inyectar el indicador en la vena. ¿Permitirían estos practicantes que se hiciera esto?»

«Esa es una prerrogativa individual. Es posible que no les guste cuando están meditando. Es posible que sea causa de algún trastorno, pero lo más probable es que eso dependa del nivel de experiencia de los practicantes. Si tienen una experiencia genuina, estable, profunda y sutil, creo que habría menos trastorno».

Pete expresó lo que todos sentíamos al decir que tales experimentos serían notables. Con su imparcialidad hacia la ciencia, Su Santidad señaló: «Voy a buscar personas para ese cometido. Nuestra tarea es encontrar los sujetos. Ustedes, los hombres de ciencia, pueden producir algunas máquinas terribles, y nosotros trataremos primero de encontrar a un muerto». Todos reímos. «En los años sesenta me encontré con un cientista, que es muy buen amigo mío, y que me habló acerca de estos fenómenos. Me dijo que le gustaría llevar a cabo ciertos tipos de investigación, pero le dije que los meditantes con los que tendría que trabajar ¡no habían nacido todavía! En los últimos veinte años han aparecido algunas personas con experiencia, pero es aún difícil encontrarlos, porque están dispersos. En Ladakh, hay unos practicantes budistas verdaderamente religiosos, pero son totalmente independientes. Nadie les puede decir qué hacer. Algunos son muy testarudos. De todos modos, creo que esto es algo muy importante, si uno lo examina con tolerancia.» Ya hemos discutido una de las principales premisas sobre las que ciencia y budismo pueden mantener un diálogo, a saber, la posición *mahayana* que alienta a los individuos a ser

tolerantes. Tiene que haber un compromiso activo y un cuestionamiento personal, no sólo un escepticismo desinteresado que puede implicar que uno no toma el tema en serio. Buda dijo que sus palabras no debieran ser aceptadas simplemente por reverencia hacia él, sino que debían ser examinadas como un orfebre examina el oro que va a comprar. De modo que esa es la base de nuestra posición: investigación, más investigación, más discusión». Rió suavemente. Era la perfecta observación final para una notable sesión.



# EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE

### La Muerte como Rito de Paso

JOAN HALIFAX ES, SEGUN LAS CATEGORIAS TRADICIONALES, antropóloga cultural. Comenzó su carrera en antropología transcultural, luego optó por la antropología médica y posteriormente la antropología clínica. Ahora es conocida principalmente como ecologista cultural. Vive en constante cambio y eso la acomoda perfectamente. Sus agudos ojos azules revelaban su acostumbrada intensidad, sentada al lado de Su Santidad.

«Lo que vamos a examinar hoy día son las llamadas experiencias cercanas a la muerte. Estos son relatos que la gente cuenta de sus experiencias tras pasar por la muerte clínica y ser resucitados, o bien revivir en forma espontánea».

«El modo del relato es muy interesante. En antropología percibimos el relato lleno de eventos como un modo en el que los seres humanos, a través de todas las culturas, entretienen percepciones cosmológicas, o percepciones acerca de la naturaleza del ser, en el cuerpo social. Si examinamos estas narraciones transculturalmente, descubrimos que el evento de la muerte y la experiencia que le sigue inmediatamente es extremadamente común. Aparece en la cultura occidental, por ejemplo, en los relatos medievales de experiencias cercanas a la muerte; en los relatos orientales, como el *Bardo Thödol*<sup>21</sup>, donde la experiencia de muerte está muy bien

---

21. Ver F.Fremantle y C.Trungpa, trans. *The Tibetan Book of the Dead* (Shambhala Dragon Editions, 1992).

explicada; y en las sociedades tribales, en todas las latitudes de nuestro mundo contemporáneo. La muerte no sólo se expresa en relatos, sino que es claramente puesta en acto en la cultura. Hay muchos ritos o acontecimientos rituales que contienen una experiencia de muerte y renacimiento.

«Estos eventos rituales, comúnmente llamados *ritos de paso* suceden, no sólo periódicamente en la vida de un individuo, sino también en términos de tránsito geográfico, como un viaje al exilio. Un rito de paso, en otras palabras, es un evento ritual referido a un morir en relación con una antigua manera de ser y con un renacer a una nueva comprensión, a un nuevo modo de vida. Puede estar relacionado con la edad: por ejemplo, los adolescentes experimentan un rito de paso. Las mujeres que dan a luz pasan por un rito de paso. El matrimonio es una especie de rito de paso, y los parientes de las personas fallecidas sufren un rito de paso. Hay ritos de paso asociados con la experiencia de maduración. En muchas culturas estos ritos no son acontecimientos superficiales en la experiencia humana. En las sociedades tribales frecuentemente se llevan a cabo en forma bastante dramática. Por ejemplo, los muchachos que pasan por el rito de paso que marca la adolescencia pueden verse sometidos a un período de extensa reclusión y mutilación corporal del rostro. Pueden oír relatos o mitos que dan una base cosmológica a la experiencia, preparando al adolescente para la adultez. Una serie de eventos puede producir en el individuo un estado alterado de conciencia en el que la comprensión normal sufre trastornos o ser, incluso, destruida. Un iniciado puede aun entrar en coma o algo parecido a una muerte cercana, reviviendo posteriormente con la intención de experimentar algún tipo de iluminación.

«Los ritos de paso son acontecimientos que no sólo preparan a un individuo para la vida; sino también para la muerte. Estos ritos no existen *per se* en la cultura occidental. La ausencia de ritos en la cultura occidental tiene muchas consecuencias, resultando en alienación. Como Charles lo mencionó, la muerte es reprimida en la cultura occidental. Sin embargo, cuando un adolescente promedio en los Estados Unidos llega a los dieciocho años de edad y

se ha graduado de la educación secundaria, ha sido testigo de más de veinte mil homicidios en la televisión. La muerte no sólo emerge de maneras que son malsanas para la sociedad —puesto que la represión da origen a una especie de obsesión con la muerte— sino que hay también un condicionamiento que objetiva y enajena la experiencia de la muerte del tipo de intimidad y compasión, que es parte de la práctica tibetana.

## **Explorando las Fronteras de la Muerte**

«En los Estados Unidos, en la década de los sesenta, la guerra en Vietnam y el movimiento de los Derechos Civiles originaron un profundo impulso de liberación de las gentes que estaban social y culturalmente oprimidas. Se produjo una revolución mental y social en la que la gente experimentó un gran acercamiento a la práctica espiritual. A fines de los años sesenta, la muerte y el morir constituían un área de exploración filosófica, psicológica y espiritual.

«Yo fui parte de esa ola pionera a comienzos de los años setenta cuando participé en un proyecto patrocinado por el Instituto Nacional de Salud Mental. En ese proyecto un grupo de psiquiatras y científicos sociales trabajaron con sustancias que alteraban la conciencia en personas enfermas de cáncer o individuos que sufrían dolores agudos, temor o depresión. Entrevistábamos a personas que nos eran recomendadas y luego entrábamos en una interacción psicológica muy profunda en la que, con su consentimiento, se les administraba una droga psicoactiva en el curso de una psicoterapia muy dinámica.

«Las drogas psicoactivas son sustancias que han sido empleadas por muchas culturas tribales a través del mundo por su capacidad para inducir un estado de conciencia profundamente alterado. Esta categoría de sustancias empezó a ser investigada en Europa a fines de los años cincuenta, y luego en los Estados Unidos. Este proyecto en particular empleaba LSD, una de las primeras sustancias psicotrópicas fabricadas por el ser humano.

«Como antropóloga, se me hicieron claras una serie de cosas. En primer lugar, este trabajo parecía ser una experiencia útil para gente que no estaba preparada para la muerte —un rito de paso contemporáneo. Lo segundo era que la muerte misma involucra una alteración de conciencia —muchos efectos psicológicos contribuyen a la transformación de las condiciones mentales— y que probablemente no fuese necesario emplear una sustancia que alterara la mente.

«Desde entonces he proseguido una práctica de antropología clínica que involucra sentarse junto a personas moribundas. Enseño a los moribundos a meditar y les aliento a no huir de los estados alterados que aparecen en el curso de la experiencia del morir, sino a establecer una fuerte base mental, de modo que puedan investigar estos estados con algún grado de ecuanimidad. Durante los últimos seis años he estado trabajando con homosexuales que morían de SIDA. Este grupo es particularmente interesante, pues estas personas tienden a ser bien educadas y muy espirituales. Ven la experiencia que están teniendo como una misión para sus hermanos, muchos de los cuales sufren por una condición similar. Están motivados para cumplir una buena tarea en el proceso de morir».

## **Arqueología de los Rituales de Muerte**

«Si examinamos los orígenes humanos, descubrimos un amplio registro de actitudes humanas ante la muerte. Los cuerpos son enterrados con artefactos, o colocados en ciertas posiciones. Por ejemplo, se encontraron cabezas separadas en un entierro que tenía medio millón de años en una pequeña cueva en China. Los paleoantropólogos concluyeron que eran prácticas de canibalismo ritual o de reverencia hacia la cabeza como depositaria de la conciencia. Entre los habitantes de Neandertal, en el cercano y mediano Oriente, sitios arqueológicos de sesenta mil años de antigüedad presentan un registro rico en fósiles. Hay una caverna en *Le Moustier*, en el sur de Francia, donde se encontraron los restos de un muchacho adolescente en un pozo, con la cabeza descansando

en el brazo en posición de sueño. Junto a él había un hacha de piedra y una cena fúnebre. Los paleoantropólogos han conjeturado que el entierro indica una creencia en la vida después de la vida, o un viaje a dicho lugar. También vemos esto en las culturas tribales que han sobrevivido desde el período paleolítico de hace sesenta mil años.

«Una de las tumbas más fascinantes está en Shanidaar, en Irak. Los cuerpos estaban colocados en lechos de flores, muchas de las cuales tienen propiedades medicinales. Se cree que estas flores eran de algún modo parte de los recursos llevados a la vida posterior. Durante el período Cro-Magnon, desde unos 35.000 a 10.000 años atrás, los cuerpos se enterraban amarrados o inclinados en posición fetal, estableciendo la muy estrecha conexión entre la experiencia de muerte y la experiencia del nacimiento. En el paleolítico superior, hace unos 15.000 años, principalmente en Francia, en el valle de *Dordogne*, encontramos pinturas rupestres indicando conductas ceremoniales y actitudes ante la muerte que podríamos llamar sagradas. Las pinturas más interesantes están en la caverna de *Lascaux*, donde hay un hombre en posición supina o inclinada. El hombre aparece como si estuviese muerto, pero tiene la máscara de un ave en su cabeza, y presenta el pene erecto. Al lado de él hay un bisonte que ha sido herido con una lanza, con las entrañas salidas. El bisonte moribundo gira la cabeza como si mirara sus propias entrañas y también parece estar contemplando al hombre. Creemos que había una relación en la mente de la gente del paleolítico entre nacimiento, muerte, sexo y trance. Parece como si las prácticas que los pueblos tribales contemporáneos han reproducido a través de los siglos desde el nacimiento del hombre tienen algo que enseñarnos».

### Descubrimiento Occidental de la Vida después de la Vida

«En la cultura occidental, se produjo un período muy vívido de la investigación de la muerte, entre más o menos el año 500 de la era cristiana hasta alrededor del siglo quince. Hay numerosos relatos de experiencias cercanas a la muerte a través de una gran

gama de personas: ricos y pobres, papas, reyes y niños. Estos testimonios estaban orientados a validar la vida después de la vida. Testimonios visionarios como aquellos dados en la Edad Media tenían que ver con el reforzamiento de la conducta adecuada en esta vida para evitar al infierno en la otra vida. Es interesante que, en el contexto de las actuales investigaciones sobre cuasi-muerte, las referencias al infierno, en los relatos de muerte, en la cultura contemporánea, son prácticamente inexistentes.

«La muerte pasa a ser de nuevo un tema de gran interés a fines del siglo XIX. Un hombre llamado Albert Heim, geólogo y montañista suizo, se cayó de una montaña y tuvo una poderosa experiencia mística. Desarrolló un gran interés en individuos que sobrevivían a accidentes y comenzó a juntar relatos de experiencias cercanas a la muerte. Estos relatos provenían de individuos que no tenían inclinaciones espirituales particulares, pero que habían tenido experiencias espirituales en el contexto de su accidente.

«También a fines del siglo XIX emergió el espiritismo. Esta es la habilidad de ver y comunicarse con los espíritus de los muertos. El movimiento espiritista se extendió ampliamente a comienzos del siglo XX y con su popularidad emergió una nueva área de investigación que exploraba eventos paranormales o psíquicos. Se escribieron muchos libros sobre la personalidad humana y su supervivencia a la muerte corporal. Investigadores claves en esta etapa fueron F.W.H. Myers, James Hyslop y William Barrett. En 1918, un investigador propuso que se hiciera una recopilación de visiones en el lecho de muerte para apoyar las tesis de los espiritistas.

«A mediados de siglo esta tendencia espiritual y psíquica dejó de estar tan de moda, dando paso al campo que ahora recibe el nombre de parapsicología, o estados extranormales de conciencia. A fines de la década de los 50, el investigador Carlos Osis empezó a juntar relatos de experiencias cercanas a la muerte, de médicos y enfermeras. Debido a que en ese entonces había interés en la religión comparativa, Osis y su colega Erlandur Haraldson empezaron también a estudiar experiencias cercanas a la muerte en la India. Otro parapsicólogo, Ian Stevenson, de la Universidad

de Virginia, se interesó especialmente en la verificación de experiencias de reencarnación.

«A fines de los años 60, la parapsicología ya no estuvo tan de moda. Se estaba desarrollando un área de la psicología occidental llamada psicología transpersonal. No era específicamente psíquica sino que se relacionaba más bien con la obra de William James (1842-1910), filósofo y estudioso de las experiencias místicas. El énfasis se trasladó al valor de estas experiencias en la vida de las personas.

«En los años 60 y 70, los psicólogos Russell Noyes y Roz Kletti en la Universidad de Iowa empezaron a estudiar experiencias cercanas a la muerte como un síndrome patológico. A comienzos de los años 70, el psiquiatra Stanislav Grof y yo llevamos a cabo investigaciones con gente que moría de cáncer. Esto fue seguido por la obra de Elisabeth Kübler-Ross, quien veía el acto de morir como un rito de paso, y la obra de Raymond Moody sobre experiencias cercanas a la muerte. Ya a mediados de la década de los años 70, Su Santidad, había un gran interés en la muerte».

## Testimonios y sus Modelos

«Ahora quisiera presentarles breves relatos de personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte. También deseo permanecer dentro del campo de elementos detallados, discretos. El *Bardo Thödol* se basa totalmente en el detalle. Lo que yo voy a mencionar aquí no es tan extraordinario en comparación con lo que ustedes han sacado en claro en sus investigaciones, pero lo ofrezco a modo de comparación, para ver si juntos podemos construir una imagen de la experiencia real del morir.

«Este es un relato que un cierto Dr. Richey dio de su experiencia cercana a la muerte. En los primeros minutos de la crisis se encontró fuera de su cuerpo, mirando fijamente la forma muerta que sólo podía reconocer por un anillo de fraternidad estudiantil en uno de sus dedos. Estaba tan trastornado que huyó del hospital en este estado incorpóreo. Se fue hacia Richmond,

Virginia, a una cita, pero estaba tan trastornado que pronto volvió a buscar su cuerpo. Cuando finalmente volvió a encontrarse no pudo volver a entrar en su carne. En ese momento la pieza se llenó de luz y sintió como si estuviese en la presencia de Cristo, quien le indicó que revisara todos los hechos de su vida. Cristo, luego, lo hizo atravesar diversas regiones de sufrimiento y goce, reinos totalmente diferentes de los de nuestro propio mundo, aunque parecen ocupar el mismo espacio. Después de una breve vista por calles luminosas, edificios y multitudes que brillaban, Richey se durmió y despertó en la pieza de hospital. Richey se convenció de que se le había hecho volver a la vida para ser un médico, de tal modo que aprendiese acerca del hombre y luego sirviese a Dios».

Como si sintiese alivio que los antecedentes estaban completos y que las observaciones empíricas reales habían comenzado, Su Santidad preguntó cuánto tiempo la persona había permanecido clínicamente muerta. «Una de las cosas que permanece constante a través de todas las experiencias es la alteración de la percepción del tiempo» —contestó Joan. «Los acontecimientos se producen en muy corto tiempo. Parece como si la vida entera pudiese ser revisada por una mente en un instante. En todo caso, Richey había tenido un ataque al corazón y estaba bajo reanimación cuando sucedió todo esto».

El Dalai Lama se quedó silencioso durante un momento y luego agregó: «Sería difícil determinar si esta persona estaba en realidad fuera de su cuerpo, o si el individuo simplemente tuvo una fantasía de estar fuera del cuerpo».

Pete Engel dijo: «Pero sus criterios del otro día serían atingentes: si una persona estuviese realmente fuera del cuerpo haciendo alguna otra cosa, informaría al despertar sobre cosas que no habría sabido de otro modo».

«Eso viene más tarde» —dijo Joan—. «Permítanme primero señalar algunos modelos que emergen de testimonios como el del Dr. Richey. En la figura 8.1 ustedes ven modelos de experiencias cercanas a la muerte de tres importantes investigadores contemporáneos:

Raymond Moody, originalmente filósofo y ahora psiquiatra; Kenneth Ring, psicólogo, y Michael Sabom, cardiólogo<sup>22</sup>. Vemos aquí secuencias prototípicas de acontecimientos a través de los cuales puede pasar una persona a través de una experiencia de muerte clínica o de muerte cercana. Las frases en cursiva son comunes a los tres investigadores, pero hay interesantes variaciones en la secuencia real de acontecimientos que se desenvuelve.

MOODY	RING	SABOM
Oyendo las noticias		Sensación de estar muerto
Sentimientos de paz	Paz	Emociones: paz, descanso
Los sabios		
Viaje obscuro	Separación del cuerpo	Separación del cuerpo
Fuera del cuerpo	Entrando a la oscuridad	
Reunión con otros	Presencia	Observación de eventos físicos
Ser de luz	Revisión de vida	
La revisión		
El borde	Crisis decisional	Región oscura
Retorno	La luz	Revisión de vida
Hablando con otros		Luz: seres felices
Efecto de ser individuo	Retorno	
Nueva visión de la muerte		Encuentro con otros
Corroboración	Hablando con otros	

**Figura 8.1**

*Narrativas estructurales de experiencias cercanas a la muerte, según tres estudios independientes.*

22. Ver R.Moody, *Life after Life* (Atlanta: Mockingbird,1975); K.Ring, *Heading Towards Omega* (Nueva York, Quill Morrow, 1984); M.Sabom, *Recollections of Death* (Nueva York, Harper & Row, 1982).

«En el relato de Raymond Moody de una experiencia prototípica de muerte cercana, un hombre está muriendo, y al llegar al punto de mayor angustia física, oye que declaran su muerte. Luego empieza a oír un sonido incómodo, una llamada fuerte o zumbido, y al mismo tiempo se siente moviéndose rápidamente a través de un largo túnel oscuro. Después de esto, repentinamente se encuentra fuera de su propio cuerpo físico, pero todavía en el entorno físico inmediato. Ve su propio cuerpo a distancia, como si fuese un espectador mirando hacia abajo. Observa los intentos de resucitación desde ese inusual punto de observación y se encuentra en un estado de trastorno emocional, pero todavía no sabemos por qué. Después de un rato, se serena y se acostumbra más a su extraña condición. Observa que todavía tiene cuerpo, pero uno de naturaleza muy diferente y con poderes muy distintos a los del cuerpo físico que ha dejado atrás. Pronto empiezan a suceder otras cosas. Otros acuden a su encuentro a ayudarlo. Vislumbra los espíritus de parientes y de amigos que ya han muerto, y luego un espíritu cálido, amoroso, algo nunca visto antes, un ser de luz (tal ser de luz no se encarna usualmente en forma antropomórfica, pero puede hacerlo).

«Este ser de luz le hace una pregunta fundamental. Es la pregunta básica, pero no sabemos necesariamente lo que es, puesto que por lo general se presenta en forma no verbal. Esta pregunta obliga al individuo a evaluar los acontecimientos de su vida. Esto es lo que llamamos la revisión de vida. Es muy interesante que, a diferencia de los relatos medievales, el sentido de juicio o culpa no existe para estos sujetos.

«En algún punto el sujeto se encuentra aproximándose a una barrera o borde, que aparentemente representa el límite entre la vida terrenal y la otra vida; sin embargo, encuentra que tiene que volver a la tierra, que no ha llegado el momento de la muerte. En este punto generalmente hay resistencia. La gente no desea volver, lo cual es bastante interesante, porque a estas alturas el sujeto está preso de sus experiencias en la otra vida y no desea volver. Está inundado por intensos sentimientos de gozo, amor y paz.

Sin embargo, a pesar de su actitud, tiene que reunirse con su cuerpo físico, y vive. Más adelante desea contárselo a otra gente; hay un deseo mesiánico de comunicar lo que ha comprendido en la otra vida. La mayor parte de la gente en la cultura occidental responde negativamente ante la muerte y no internaliza el relato de experiencias y no las saca a luz en comunicación con otros. Pero estos sujetos sienten que su vida ha sido transformada por esta mística experiencia sucedida en el contexto de muerte cercana».

«¿Hay alguna diferencia en función de la edad de la persona que tiene la experiencia cercana a la muerte?» —preguntó Su Santidad.

«Todos estos investigadores trabajaron con una muestra de individuos que incluían tanto a niños como a ancianos. Los estudios de Ring incluyen unos 150 relatos, y en Moody aparece un número más o menos igual. Sabom tiene 34 sujetos en su estudio. Sus criterios eran más rigurosos, aunque los resultados fueron básicamente los mismos».

Su Santidad continuó con su acostumbrado escepticismo. «¿Han tenido contacto con el *Bardo Thödol* algunos de los que han tenido experiencias cercanas a la muerte, de tal modo que pudiesen haber sido influenciados por su lectura?»

«No, en absoluto. Hay algunas simbolizaciones de personajes religiosos familiares, por ejemplo, Cristo y los santos, pero en realidad esto no aparece muy a menudo. De hecho, las mismas personas se sorprenden de las cosas que les suceden».

Su Santidad prosiguió: «Pero también puede haber personas que a muy temprana edad recibieron formación religiosa. Es posible que sean totalmente ateas en un nivel consciente, pero que a un nivel profundo conserven sentimientos religiosos».

«Sí, por supuesto, pero siempre en términos occidentales» —insistió Joan. «De modo que ésta es la descripción de Ring» —ella continuó. «La experiencia comienza con una sensación tranquila de paz y bienestar, que pronto culmina en una arrolladora sensación de gozo y alegría. El tono de éxtasis, aunque fluctuante

en intensidad entre uno y otro caso, tiende a persistir como una base emocional constante, a medida que otros aspectos de la experiencia empiezan a desarrollarse. En este punto, la persona está consciente de que no siente dolor, y no tiene ninguna otra sensación corporal. Todo está tranquilo en un comienzo. Estos indicios pueden sugerirle o que está en el proceso de morir o que ya ha muerto.

«Luego puede percibir un zumbido transitorio o sonido parecido al viento, pero, en todo caso, se encuentra entonces fuera de su cuerpo físico, contemplándolo hacia abajo como si fuese a través de un punto externo de observación. En este momento descubre que puede ver y oír perfectamente bien. En verdad, tanto su visión como su audición tienden a ser más agudas que lo usual. Se da cuenta de las acciones y conversaciones que ocurren en el entorno físico. Se ve a sí mismo ocupando el papel de un espectador imparcial, pasivo que observa el drama que se está produciendo. Todo esto le parece muy real, incluso del todo natural. No parece ser un sueño o una alucinación. Por el contrario, su estado mental es de absoluta claridad y viveza.

«En algún punto puede que se encuentre en un estado de conciencia dual. Mientras sigue percibiendo la escena física en torno suyo, puede que también esté consciente de 'otra' realidad hacia la cual se siente atraído. Se deja estar, o es introducido en un vacío oscuro o túnel y siente como si estuviese flotando dentro de él. Aunque durante un tiempo puede que se sienta solo, la experiencia aquí es básicamente pacífica y serena. Todo está extremadamente quieto, y el individuo sólo se da cuenta de su mente y de la sensación de flotar. De repente se torna sensible a una presencia, que sin embargo, no ve. La presencia, que puede ser oída al hablar, o bien, en vez de ello, puede inducir pensamientos en la mente del individuo, le estimula a revisar su vida. La presencia le pide que decida si desea vivir o morir. La revisión de su vida puede ser facilitada por un rápido y vívido retorno visual. En este punto no tiene conciencia del tiempo o del espacio; los conceptos mismos de tiempo y espacio carecen totalmente de significado.

Tampoco se identifica ya con su cuerpo o, para el caso, con cualquier cuerpo. Sólo está presente la mente que, lógica y racionalmente, sopesa las alternativas que le enfrentan en este umbral que separa la vida de la muerte. La interrogante es si ir más allá en esta experiencia de muerte o bien volver a la vida. Por lo general, el individuo decide volver, pero no por su propia preferencia. Es obligado por las necesidades percibidas de sus seres queridos.

« A veces la crisis de la decisión de volver o permanecer se produce más tarde o está totalmente ausente. El individuo puede entonces tener experiencias adicionales. Puede, por ejemplo, continuar flotando a través del vacío oscuro hacia una luz dorada, magnética y brillante, desde la cual emanan sentimientos de amor, calidez y total aceptación, o puede que entre a un mundo de luz y gran belleza para volver a reunirse transitoriamente con parientes que ya han muerto. En efecto, estos parientes probablemente le digan que no es hora para que él muera. Tiene que volver, y así lo hace una vez que ha tomado la decisión. El retorno es usualmente muy rápido. Típicamente, sin embargo, no tiene recuerdo de cómo llevó a cabo su reingreso, porque en este punto tiende a perder toda conciencia al regresar a la vida. Muy ocasionalmente el individuo puede recordar el volver a la vida con una sacudida o incluso una dolorosa sensación de disloque. O puede incluso sospechar que entra a través de la parte superior de la cabeza.

«Después, cuando logra contar su experiencia, encuentra que sencillamente no hay palabras adecuadas para transmitir los sentimientos y la calidad de conciencia que recuerda. Puede también volverse reticente a discutirlo con otros, porque siente que nadie lo va a comprender o que van a pensar que está loco.

«En el último informe llevado a cabo por el cardiólogo Michael Sabom y su colega Sarah Kreutziger, se emplearon criterios mucho más rigurosos para determinar si los individuos habían pasado por una experiencia cercana a la muerte. Pero llegaron a una conclusión similar a la de los otros dos investigadores. Lo que es interesante en su informe no es necesariamente nueva información, sino el hecho de que, en varios casos, ellos pudieron

verificar que la persona había sido declarada clínicamente muerta. Esto les causó sorpresa y aumentó su entusiasmo por la investigación, porque en realidad ellos no habían creído que esto pudiese suceder. En una gran encuesta, el sondeo Gallup reveló que el 15% de la población de los Estados Unidos ha estado en estrecho contacto con la muerte, y de ese porcentaje, el 34% tuvo sensaciones de paz y de ausencia de dolor, una experiencia de estar fuera de su cuerpo o una sensación de estar en otro mundo, experimentando la revisión de su vida». Joan concluyó preguntando a Su Santidad si algo de este material le parecía familiar.

### **Descripción Detallada de Experiencias Cercanas a la Muerte**

En este punto Su Santidad ofreció el primer desafío a la interpretación actual de estas observaciones en relación con «auténticas» experiencias de muerte. «Me pregunto si estas experiencias son más del tipo onírico, porque un tema constante que aflora es esta experiencia de gozosa reunión con parientes. Es muy raro que parientes que ya han muerto estén todavía en ese tipo de existencia. Ya habrían renacido en otro reino de existencia. Hay sólo una mínima posibilidad de que aquellos parientes fallecidos estén todavía en un estado en el que pudieran contactarse con personas que estaban teniendo una experiencia cercana a la muerte. Pero es muy remota. Pienso que es más probable que sea debido a la manifestación de las propias huellas de una persona, o propensiones latentes, el que estas imágenes de los seres queridos acudan a la mente y uno tenga la sensación de recibir consejo o aliento de su parte. Pero es un fenómeno puramente subjetivo».

Bob Livingstone observó que ello estaría de acuerdo con el hecho de que en Occidente los individuos que supuestamente se encuentran en el paraíso cristiano y no reencarnados estarían disponibles para sus familiares que tuviesen experiencias cercanas a la muerte.

En ese punto, Su Santidad solicitó una aclaración. «Si uno se va derecho al cielo o al infierno después de la muerte, ¿qué

significado tiene el juicio final? Si uno ya ha logrado llegar al cielo, ¿a quién le importa el juicio final? Y luego: ¿no tiene realmente ninguna importancia, verdad, el conservar al cuerpo en un ataúd? La idea es, tal como yo la entiendo, que cuando ocurre el juicio final, hay una resurrección del cuerpo».

Charles Taylor clarificó. «Esta es la diferencia entre el punto de vista judío de la resurrección y el punto de vista cristiano. Según el punto de vista judaico, cuando uno muere, permanece en la tumba y resucita cuando llega el Mesías. En la tradición judaica, el Mesías aún no ha llegado. En la tradición cristiana, el Mesías ya llegó, y la muerte ha sido conquistada, de tal modo que uno puede resucitar a la vida después de la vida, inmediatamente después de morir. Todo esto tiene que ser comprendido dentro del contexto de relación paradójica entre dos tipos de tiempo. Si uno ve a la eternidad como otra dimensión no puede, en términos no paradójicos, fijar la fecha del último juicio. De modo que hay una desviación de lo que esperaríamos, como judíos occidentales o cristianos, en las experiencias contemporáneas de muerte cercana: no hay bifurcación del camino, ni elección acerca de irse al cielo o al infierno».

«Todavía estoy tratando de entender si estas experiencias son en realidad experiencias más bien oníricas» —persistió.

Yo propuse hacer uso de la prueba que él mismo indicara. «¿Qué hay de la evidencia de que un paciente podía relatar lo que le estaban haciendo los médicos? ¿Aceptaría usted eso como prueba?»

«Incluso en ese caso, uno tiene que determinar todavía si esa podría ser una experiencia fuera del cuerpo durante el estado de ensoñación en el que uno se incorpora a un cuerpo de sueño, o si es una experiencia real fuera del cuerpo. En otras palabras, ¿es una experiencia de sueño mientras uno todavía vive, debido a la influencia de una enfermedad o es una genuina experiencia *bardo*? Falta determinar eso. Tal vez haya, además, una tercera opción».

Joan dijo: «Examinemos algunas de estas características detalladas y veamos si usted puede verlo. Usted es probablemente

una de las pocas personas que pueden juzgar la evidencia. Un investigador dijo que el 58% de las personas con que trabajaba tenía un cuerpo totalmente nuevo: era del mismo tamaño y edad, pero tenía menor peso. Otro investigador encontró que el cuerpo parecía tomar la forma de alguna especie de nube o una esfera que imita la forma del cuerpo físico, pero es transparente y con aspecto de neblina. Otro investigador dijo que el cuerpo es exactamente igual al que tenemos ahora, pero que está libre de todo defecto».

Su Santidad respondió: «En la literatura budista tibetana se explica que el cuerpo de un ser *bardo* está libre de todo defecto, incluso si la persona en su vida anterior tenía deformidades físicas. Hay dos posiciones principales referentes a la exacta naturaleza de esta forma física de un ser *bardo*. Una dice que es similar a la vida anterior, y la otra dice que se parece más al cuerpo de la vida futura. Una tercera posición dice que el cuerpo, durante la primera mitad del *bardo*, se parece al cuerpo previo de uno y, durante la segunda mitad, se parece al cuerpo en la vida futura.

Joan agregó: «La teoría final acerca del cuerpo del alma es que, de hecho, no hay ninguno: uno no tiene en absoluto la experiencia de un cuerpo».

«¿Entonces uno tiene una sensación de carencia de forma?» —preguntó Su Santidad.

Joan asintió, y agregó que en algunos relatos hay una cuerda que los individuos experimentan como aquello que los une a este cuerpo. En el momento exacto de la muerte, sea cuando fuere, es cortada. «La cuerda aparece sólo en unos pocos relatos. Es un detalle que muy bien podría relacionarse con la imaginería de nacimiento».

«Esto es algo semejante a una práctica común de visualización en que usted imagina a Maitreya» —dijo Su Santidad—. «Luego desde el corazón de Maitreya se emite algo parecido a una cuerda de nube, bajando a otro ser con quien uno tiene una relación muy especial. Este podría ser, por ejemplo, el Lama Tsongkhapa. Esto puede ser un tanto análogo a lo que usted ha descrito».

## Sentimientos y Sensaciones

Joan continuó: «Examinemos ahora los pensamientos, sentimientos y sensaciones en el estado posterior a la muerte. Ante todo, se habla constantemente de una sensación de calor».

«¿Calor en el sentido emocional?» —preguntó el Dalai Lama.

«Los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones parecen moverse en una singularidad no clara en este estado después de la muerte» —dijo Joan—. «Hay también una sensación de ausencia de dolor, como si el cuerpo después de la muerte no sintiera el dolor que experimenta este cuerpo. En términos de experiencia visual, la gente hace referencia a un tipo distinto de manifestaciones, luminosidades, auras, experiencias visuales de figuras, y también el túnel oscuro. Las experiencias auditivas incluyen todo, desde el viento, sonido de campanas, hasta los sonidos de zumbido, incluso sierras circulares, y coros celestiales. No se ha informado que estuviese presente la sensación de olfato, y tampoco la sensación de sabor. El sentido que mide el peso, movimiento y posición tampoco existe. Uno está en un estado sin peso, no puede calibrar, y cualquier cosa puede sucederle a nuestra posición».

«¿Sienten el roce?» —preguntó Bob Livingstone. «El olfato, el sabor y el tacto requieren contacto corporal inmediato con una sustancia química o un objeto».

Su Santidad agregó: «Esto corresponde a las discusiones budistas de diferentes tipos de conciencia acrecentada. Hay referencia a clariaudiencia y clarividencia, pero no hay mención de un aumento de la conciencia gustativa, olfativa o táctil. Estas tres no aumentan a través de la meditación».

Pete Engel deseaba saber si los sentidos visual y auditivo dejan de funcionar antes que el sabor y el tacto en el proceso de muerte. «La conciencia visual es la que primero se pierde» —replicó el Dalai Lama—, «y, en segundo lugar, el sonido. Las etapas finales de disolución son el olfato, luego el sabor y finalmente, el tacto».

Joan dijo: «En mi experiencia clínica, muchas de las personas con quienes he trabajado en las etapas finales de la vida, en realidad pierden el sentido de sabor y de olor antes de pasar por la experiencia de muerte. Esto es también a menudo cierto en el caso de ancianos. Generalmente el olfato disminuye primero y luego el sabor. Queda un pequeño remanente de sabor, y luego, más cerca de la muerte, desaparece, a veces varias semanas antes de la muerte. En el momento real de muerte, la audición es lo último en desaparecer. Incluso la gente en coma puede tener una reacción auditiva».

«Esto es algo que tenemos que reinvestigar en relación con las enseñanzas budistas» —dijo Su Santidad. «Las etapas de disolución según los *tantra guhyasamaja* necesitan ser examinadas de nuevo a la luz de lo que acabamos de oír. Según ambos sistemas, *vutrayana* y *vajrayana*, la localización final del calor dentro del cuerpo, durante el proceso de muerte, está en el corazón».

«De nuevo, basándome en mi experiencia» —dijo Joan—, «las extremidades se tornan muy frías, y el frío avanza por el cuerpo hacia arriba; la última área de calor percibida por los individuos que aún no han muerto está en este centro».

Su Santidad observó: «Según la tradición budista desaparece de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, permaneciendo finalmente en el corazón. Se considera mejor cuando el calor se retira de abajo hacia arriba. En el sistema *vutrayana* no es tan bueno si el calor desaparece primero de arriba hacia abajo. «Fisiológicamente, la energía es transportada por la circulación y a medida que falla el corazón son las partes distales de la circulación, las extremidades y la cabeza, las que primero pierden la energía» —clarificó Pete.

Su Santidad se dirigió al contingente biomédico presente en la sala: «¿No es verdad que el cerebro permanece vivo incluso durante un minuto o dos después que se detiene el corazón? Si ése fuera el caso, ¿no permanecería allí el calor durante un rato?»

Bob Livingstone señaló que el cerebro ocupa el 2% del peso del cuerpo, pero consume el 20% del oxígeno y glucosa y 20% de la circulación sanguínea, de modo que permanece con calor relativo. Yo señalé, sin embargo, que si hay calor en el cerebro, no lo sentiríamos como tal porque no hay sensación en el cerebro. Es sólo el cuero cabelludo el que siente calor en la cabeza, de modo que las dos cosas no son contradictorias.

«Yo estaba hablando precisamente acerca de las sensaciones externas» —dijo el Dalai Lama. «No estoy hablando de un relato en primera persona de lo que siente la persona moribunda, sino más bien de un relato externo que toma medidas objetivas de la persona que muere. Desde esta perspectiva, ¿es verdad que los últimos vestigios de calor se encuentran en el corazón?». Bob confirmó que el calor permanecía más tiempo en el pecho, aunque no necesariamente en el corazón. «Yo mencioné anteriormente que cuando hablamos del corazón, en este contexto, no nos estamos refiriendo al órgano corazón, sino más bien el centro del pecho. De modo que esto concuerda con ambos relatos *sutrayana* y *vajrayana* dentro del budismo de que la localización inicial de la conciencia en la concepción está en el corazón; y similarmente, la localización final de la conciencia antes de la muerte es nuevamente el corazón».

Bob sonrió y dijo: «Sí, eso correspondería, salvo que para los médicos o neurocientistas occidentales, el calor no tiene nada que ver con la conciencia».

Su Santidad sonrió de vuelta. «Por supuesto, en primer lugar, la neurología no habla acerca de la luz clara. En ambos casos, al referirme a la localización inicial y final, estoy hablando de la luz clara, que está fuera de los parámetros de la neurología o neurociencia. Ya hemos mencionado que la conciencia ordinaria dependiente del cerebro se extingue».

## Experiencias Nucleares

Joan devolvió la conversación a su cauce. «Se producen dos importantes transformaciones cognitivas. Ya hemos mencionado la

transformación de la percepción del tiempo, que se desplaza de lo cronológico a lo sin tiempo; la segunda transformación es la de la claridad mental. En este estado los individuos se perciben a sí mismos con una mayor claridad mental que en cualquier otro estado. Un sobreviviente de un shock anafiláctico —una reacción alérgica que puede ser causa de rápida muerte— dice: 'Yo estaba plenamente consciente de lo que les estaba sucediendo — tanto físicamente como en la mente— a quienes estaban en la sala de emergencia hasta que me revivieron, momento en el que me sentí muy confuso'. Hay muchos relatos de esta claridad mental extremadamente precisa. Cuando vuelven a esta vida están totalmente confundidos. En la literatura espiritualista los nuevos muertos — aquellos que acaban de morir— también aparecen descritos como en un estado de confusión.

«La experiencia cercana a la muerte es siempre caracterizada como una especie de viaje. Inevitablemente se describen los vehículos o modos de moverse de un lado a otro. La experiencia tiene frecuentemente también una cierta cualidad narrativa. Mi propia madre murió una muerte clínica y se describió a sí misma en un barco crucero que visitaba los puertos de su pasado. Ella y mi padre gustaban tomar esos barcos. En un relato de proximidad con la muerte, una mujer hindú dijo que andaba en elefante. Ustedes pueden apreciar el condicionamiento cultural y psicológico. En otras versiones, la persona es empujada a grandes velocidades por una fuerza invisible o bien gira o es succionada o flota dentro de un túnel oscuro. Otras versiones tienen incluso un parecido con la imaginiería del nacimiento: la sensación de ser apretados a través del útero o canal vaginal en el estado posterior a la muerte. Hay muchas otras imágenes que parecen ser culturalmente condicionadas, Su Santidad: caminar por una inmensa alcantarilla o tubo, girar en espirales que marean, bajar a pozos o cavernas, seguir a un gufa luminoso a través de un valle oscuro, etc.

«Sin embargo, todos los relatos se mueven desde la oscuridad hacia la luz. La experiencia de la luz es lo que los investigadores

llaman las experiencias nucleares, al parecer, común a través de las culturas. La luz ha sido descrita como clara, naranja, dorada o amarilla, definitivamente distinta a la luz del día. Es mucho más brillante, pero tranquilizadora. Uno la ve y simultáneamente es envuelto en ella. Parece inundar la mente por completo. También irradia cualidades mentales, esencialmente sabiduría y compasión. En otras palabras, no hay distinción entre luz y mente, como si la mente fuese en realidad una matriz para esta luz. En ese momento de completa irradiación, uno cree comprenderlo todo».

«Me pregunto si las personas bajo anestesia experimentan paz y placer simplemente debido al cese de su experiencia previa a la anestesia, que probablemente fue muy incómoda» —dijo Su Santidad—. «Puede que haya aquí un paralelo con la persona que se aproxima a la muerte. Antes de la muerte forzosamente hay mucha incomodidad en el cuerpo y tal vez también en la mente y la liberación misma de esa incomodidad se experimentaría como paz y goce».

Joan replicó: «La luz es una experiencia visual, pero se combina con una sensación de esplendor, claridad, transparencia, calidez, energía, una sensación de amor sin límites y de conocimiento que todo lo abraza. Esto no sólo es válido para los relatos transculturales; esta condición de luz fue descrita en forma similar en los relatos medievales.

«Entonces llegamos a lo que en la Edad Media se llamaba 'juicio', y que ahora llamamos 'revisión de vida'. Ha sido descrita por muchos individuos como un diálogo no verbal entre un ser de luz —no necesariamente la gran luz— y el individuo que está teniendo la experiencia en forma muy consistente, pero no en todos los casos hay la sensación de recuento y evaluación de la vida de uno. Frecuentemente, esto sucede como una especie de registro visual. Uno puede ver su vida en orden cronológico o en sentido reverso, o a veces lo ve todo simultáneamente en un instante. La visión de esta revisión de vida es en extremo vívida, como si los acontecimientos estuviesen sucediendo realmente, aun cuando el tiempo esté transformado desde la perspectiva del

sujeto. Muchos sujetos contemporáneos sienten que el propósito de esta revisión es comprender el progreso que uno está alcanzando en la propia vida.

«Me gustaría leerles un relato como ilustración de esto. Esta es una mujer que nació en 1937. Observen que ella habla de sí misma en tercera persona, con un gran sentido de objetivación. 'Y en esta gran paz en que yo me había transformado llegó la vida de Phyllis (su propio nombre) desfilando ante mi vista. No como en una sala de cine, sino más bien como volviendo a vivirla. Este proceso de volver a vivir incluía, no sólo las acciones de Phyllis desde su nacimiento, en 1937, en Twin Falls, Idaho, sino también un revivir de todo pensamiento alguna vez pensado, cada palabra alguna vez hablada, más el efecto de cada pensamiento, palabra y acción sobre todos y cualquiera que alguna vez había entrado a la esfera de su influencia, los hubiera conocido ella en realidad o no, más el efecto de cada pensamiento, palabra o acción sobre el tiempo, el aire, la tierra, plantas y animales, el agua, y todo lo demás que llamamos tierra y espacio que Phyllis ocupara alguna vez. Yo no tenía idea de que la revisión de una vida pasada pudiera ser como esto. Jamás antes me di cuenta de que éramos responsables de todo lo que hubiéramos hecho. Esto fue demoledor. Era yo juzgándome a mí misma, no algún San Pedro celestial, y mi juicio era crítico y severo. No me satisfacían muchas de las cosas que Phyllis había hecho y dicho o pensado. Había una sensación de tristeza y fracaso, sin embargo una creciente sensación de gozo cuando me di cuenta de que Phyllis siempre había hecho algo. Ella hizo muchas cosas indignas y negativas, pero hizo algo, intentó, intentó. Mucho de lo que ella hizo era constructivo y positivo. Aprendió y creció en su aprendizaje. Esto era satisfactorio. Phyllis estaba bien.'

«Una característica tanto de la revisión de vida como de la luz es la sensación de conocimiento abrazador. Otra característica, esta vez del regreso a la vida, es que a menudo uno olvida qué es lo que supo en ese trance. Uno vuelve a la existencia sabiendo que uno comprendió el significado de la vida y que eso le procuró

un increíble goce, pero uno no puede recordar del todo qué es aquello que uno supo».

Su Santidad respondió: «Este es un importante fenómeno de olvido en el que una persona recuerda haber sabido algo muy crucial, no puede recordarlo, sin embargo se siente afectada por ello. ¿Es éste un fenómeno común a todos los tipos de personas que tienen experiencias cercanas a la muerte, incluyendo aquellas cuyo relato puede ser verificado? Usted dio un ejemplo de una persona que vívidamente oye y sigue la conversación y, cuando él o ella vuelve, puede decirle lo que ha sucedido en otro lugar. Examinemos eso como un tipo en sí, porque es muy significativo y claramente no es sólo una invención. ¿Una persona como ésta, tendría también este tipo de olvido?»

Joan confirmó que si bien el olvido no sucede en todos los casos, sucede con bastante frecuencia. «La razón de mi pregunta es que si una persona se separa en realidad del cuerpo y tiene diversos recuerdos de la experiencia, los recuerdos en ese caso no dependerían del cerebro. Sería algo muy aparte. Luego, cuando la persona vuelve y la conciencia depende una vez más del cerebro, parece muy posible que recuerdos del período de no dependencia no se transfirieran al período dependiente subsiguiente. En tanto que para una persona que tiene una experiencia más parecida a un sueño, todos los procesos mentales dependerían del cerebro, en cuyo caso parecería más probable que los recuerdos del período de sueño fuesen recordados posteriormente».

Una vez más Su Santidad estaba años por delante en el diseño de experimentos y probando hechos mucho más allá de lo que parecía posible. Joan sólo pudo admitir que en verdad parecía una dirección interesante para la investigación, pero que no había respuesta disponible. Luego continuó su relato sobre elementos en el mundo después de la muerte: colores utópicos y escenas felices que incluían césped luminoso, praderas llenas de flores, cielos brillantes, cuerpos relucientes de agua, arco iris, joyas y metales preciosos, e increíbles arquitecturas caracterizadas por vastos espacios llenos de belleza luminosa.

## Compañía y Bienestar

«¿Quién más está allí?» —preguntó Joan. «Una de las descripciones más comunes es la de una hueste de seres angelicales, en especial Cristo y parientes. Finalmente, está la vuelta; la mayoría de la gente no desea volver. De hecho, sienten enojo hacia las personas que las han resucitado. Están irritados, confusos, y sienten que los están obligando a reingresar a su cuerpo. Vuelven en primer lugar debido a la fijación que sienten hacia sus familias. Hay asuntos pendientes. A veces puede que tengan otra, y tal vez menos importante, razón para volver. Tienen que cumplir con una misión relacionada con la realización que han tenido en este estado cercano a la muerte. Parece que estos experimentos tienen un efecto muy beneficioso sobre la gente. Los investigadores relatan que la gente que ha sobrevivido a la muerte clínica o muerte cercana tienen mayor entusiasmo en su vida; su preocupación con la vida material disminuye mucho; tienen mayor confianza en sí mismos; y sienten que su vida adquiere un profundo sentido. Se tornan espiritualmente entusiastas, más interesados en la naturaleza y desarrollan una tolerancia y compasión hacia los demás. También tienen menos temor hacia la muerte, porque se han convencido de que la muerte es una gran travesía. Tienen una sensación de relativa invulnerabilidad, de modo que se sienten muy optimistas. Sienten también que tienen un destino especial, tal vez algo de orgullo por haber muerto y renacido.

«Hay, a veces, efectos posteriores de la experiencia cercana a la muerte: muchos individuos han desarrollado poderes psíquicos, la habilidad de saber por adelantado que va a suceder algo, o telepatía, o experiencias fuera del cuerpo. Estas experiencias son consideradas, por lo menos por los sujetos, no sólo como un santuario, sino también como un elevado estándar de funcionamiento mental. Estas experiencias están ahora pasando a formar parte de la psicología occidental y se les está empezando a considerar, no como signos de patología, sino como, de hecho, estados naturales de conciencia.

Su Santidad preguntó si había sujetos que hubiesen declarado sentirse deprimidos, o que su vida degenerara después de una experiencia cercana a la muerte. Joan contestó, «De hecho, uno de los elementos recurrentes en todos estos informes es su carácter positivo, en tanto que en la tradición medieval no son tan agradables e incluso a veces terroríficos. Es característico en la cultura occidental el hecho de que estas experiencias, antaño fuente de profundos sentimientos de culpa, hoy son vividas como experiencias agradables, felices, hermosas.

«En suma, de las personas con experiencias cercanas a la muerte, el 60% las califica como experiencias de paz; 37%, habla de separación del cuerpo o experiencias fuera del cuerpo; 23%, relata un ingreso a la oscuridad; el 16% declara haber visto la luz, y 10% haber entrado en la luz. Los porcentajes son de acuerdo a la narración. En otras palabras, la gente aborta el viaje en diferentes etapas».

### **Algunas Perspectivas Materialistas**

Joan continuó: «Finalmente, surge la pregunta: ¿qué significa estar muerto? La Universidad de Harvard desarrolló cuatro criterios: (1) falta de receptividad y reaccionabilidad, en otras palabras, el individuo no responde ni reacciona ante los estímulos externos; (2) no hay movimiento ni respiración; (3) no hay reflejos; y (4) un electroencefalograma plano. El cardiólogo Fred Schonmaker entrevistó a 55 pacientes recuperados de la llamada muerte cerebral que tenían EEGs planos y satisfacían los criterios de Harvard, y todos ellos tenían vívidos recuerdos de visiones felices».

Pregunté por qué continuaba la resucitación si alguien cumplía con los cuatro criterios y era declarado muerto. Pete aclaró un punto clave: «No se mencionó que los criterios de Harvard también requieren que una persona esté en este estado durante doce horas. Durante este tiempo podrían recibir apoyo o respiración artificial, pero no estarían muertos según los criterios de Harvard. Me gustaría saber si esta gente estuvo en ese estado durante doce horas».

«Lo dudo mucho» —dijo Joan—, «pero sería interesante averiguar eso con mayor detalle. En todo caso, ha quedado claro en nuestras discusiones que es muy difícil señalar un momento particular de muerte biológica. Las células se deterioran a velocidades distintas, de tal modo que es probable que no exista un momento de muerte *per se*».

Pregunté a Su Santidad qué sucedería si las técnicas médicas de resucitación tan corrientes en los hospitales occidentales fuesen aplicadas a un practicante tibetano que hubiera sido declarado muerto y experimentando el *bardo*. El contestó: «Si la persona ha llegado hasta la luz clara, pero no más allá, es concebible que por medios tecnológicos fuese posible traer de vuelta a esa persona; pero si la persona ha ido más allá de la luz clara, entrando al *bardo*, es muy difícil. Una vez que se determina que una persona está clínicamente muerta, ¿cuánto tiempo después es posible la resucitación? ¿Cuál es el límite?»

Pete contestó, «En realidad, es una media hora. Ciertamente no son los varios días en que los practicantes pueden permanecer en la luz clara, de modo que yo encontraría difícil creer que alguien pudiera ser resucitado al final de la experiencia de luz clara».

Su Santidad admitió confusión. «No entiendo. Cuando se declara que alguien está clínicamente muerto, ¿significa eso que los cuatro criterios son ciertos durante doce horas?»

«No» —contestó Pete. «Yo estaba describiendo la muerte cerebral. La muerte clínica por lo general ocurre cuando el corazón cesa de latir y no se le puede reactivar. En la muerte cerebral, el cuerpo está aún vivo, pero su cerebro parece estar muerto. Ciertas drogas que son causa de muerte pueden ser también causa de este efecto. Las drogas disminuyen el metabolismo, de modo que pueden, en realidad, proteger al cerebro de la carencia de oxígeno y carencia de glucosa, permitiendo que una persona sobreviva más tiempo en un estado de muerte e incluso ser resucitada».

Joyce McDougall agregó, escéptica: «¿Tiene alguna idea de la proporción de gente que tiene experiencias cercanas a la muerte, que vuelve sin estas experiencias?»

«No, pero pienso que es un asunto importante sobre el cual investigar» —agregó Joan—. «Creo que es interesante examinar algunas de las posibles causas psicológicas y biológicas de las experiencias cercanas a la muerte dentro de una perspectiva materialista. Se producen experiencias cercanas a la muerte cuando el sistema nervioso está sobrecargado o desnutrido. De manera que estas experiencias podrían ocurrir bajo la influencia de drogas o estados de gran tensión que gatillan alucinaciones. De hecho, hay una serie de drogas que pueden producir estas experiencias, desde anestésicos hasta diversos narcóticos derivados o alucinógenos. La mayoría de los investigadores que trabajan en esta área están tratando de postular un origen materialista de estas experiencias. Dicen que los pacientes están sufriendo una severa descompensación en su metabolismo, como, por ejemplo, fiebre, coma por insulina, agotamiento, trauma, infección, envenenamiento del hígado, o falla del riñón. Todos estos factores pueden producir experiencias que se parecen a las experiencias cercanas a la muerte. Otro estado es el síndrome de lóbulo límbico, una especie de ataque que produce despersonalización y un involuntario regreso de la memoria».

Pete desarrolló la idea: «Los ataques de epilepsia típicamente involucran un área del cerebro llamada sistema límbico, que se cree está relacionada con las motivaciones y que controla los órganos vegetativos. Durante los ataques, las funciones límbicas adoptan formas extrañas y los pacientes pueden tener diversas experiencias, incluyendo despersonalización, experiencias fuera del cuerpo, experiencias religiosas, y percepción de cosas que cambian de forma y tamaño».

Joan continuó: «Hay también ciertas sustancias químicas producidas en el cuerpo mismo que resultan en experiencias muy inusuales: endorfinas, endopsicosinas, y encefalinas».

Viendo la expresión de interrogación del Dalai Lama, presenté algunos antecedentes históricos de derivados de narcóticos. «Hace más o menos unos quince años atrás, los neurocientistas descubrieron que los ingredientes activos del opio se producen dentro del cerebro. Estas sustancias químicas se llaman opiáceos endógenos, o endorfinas. También se descubrió que cuando una persona padece de tensión severa —como al momento de enfrentar a la muerte— estas sustancias son liberadas y son causa de analgesia, pérdida de sensibilidad al dolor. De ahí que si alguien enfrenta la muerte, es concebible que él o ella pudiera estar teniendo, de hecho, una experiencia de opio. Es una posible razón del por qué parecería feliz, agradable y muy luminosa».

Bob Livingstone señaló: «Anteriormente, Su Santidad dijo que si uno se pega en la cabeza con un martillo, uno se siente mejor cuando eso cesa, es una especie de placer recíproco. Estoy seguro de que si uno se golpeará la cabeza con un martillo, la médula oblonga liberaría muchas endorfinas, que no sólo lo protegerían a uno del dolor del golpe en la cabeza, sino que también producirían un sentimiento gozoso de serenidad y tranquilidad.

Su Santidad preguntó si la liberación de esas sustancias explicaba el fenómeno de personas que no sienten dolor en el momento en que reciben un disparo o una cuchillada, y quiso saber además cuánto tiempo duraba el efecto. Yo expliqué que podría durar mucho tiempo, incluso horas.

Joan planteó el caso extremo de la tortura y la posibilidad de que en cierto punto la agonía se transforma en éxtasis y llega al borde del éxtasis sexual, incluso del orgasmo. Esto se asocia también con la horca, en la que en realidad se produce erección del pene y eyaculación. Las mujeres que están dando a luz hablan de orgasmo en el momento del nacimiento. Bob agregó que la liberación de endorfinas puede también condicionarse y excitarse por anticipado. «Por ejemplo, una persona que va a jugar fútbol y que presiente que va a ser lesionado por el equipo adversario puede tener un elevado nivel de endorfinas desde el inicio del juego. Al ser lesionado, puede que reciba contusiones severas, pero ello no

le afecta. Lo mismo sucede con los soldados en batalla. Las personas que relatan acerca de los efectos inmediatos de una herida, incluso una muy severa, a menudo dicen que no sintieron dolor».

Joan, sin embargo, puntualizó: «Su Santidad, los investigadores sobre experiencias cercanas a la muerte han comprobado que las experiencias más vívidas y más claras ocurren en individuos que no han sido drogados, que no han sufrido de aislamiento sensorial, que no están locos o sujetos a un ataque. Estas patologías, y la liberación de endorfinas, son seguidas frecuentemente por un estado soñoliento, de ensoñación que no concuerda por el vívido estado descrito por los sobrevivientes a experiencias cercanas a la muerte».

### Posesión y Epilepsia

Joan estaba llegando al final de su presentación: «Aquí, en esta conferencia, estamos explorando un campo que incluye todo, los componentes neurológicos, y el componente ontológico, fenomenológico de la experiencia. Podemos examinarlos de una manera complementaria y holística.

«Desde el punto de vista de alguien cuyos ojos están abiertos sólo durante el día, las estrellas en el cielo no existen; pero luego, en otro estado, llamado noche, las estrellas aparecen repentinamente. Es interesante considerar que el campo del que hablamos en las enseñanzas *bardo* puede existir de un modo similar. La cultura occidental a menudo ha considerado que estas experiencias son o patológicas o irreales y ha habido un esfuerzo por reducir esas experiencias a estados biológicos o fisiológicos. Ahora intentamos realmente examinar los componentes neurológicos, biológicos y fisiológicos en relación con el componente experiencial y no necesariamente asumimos un origen para todo. Esto me trae a una pregunta que quisiera plantear: ¿Cómo se correlacionan con la experiencia que tiene el cuerpo *bardo*?

«Es muy difícil relacionar experiencias cercanas a la muerte tal cual usted las ha presentado con las experiencias de un ser

*bardo*» —dijo Su Santidad, persistiendo en su actitud recelosa ante la interpretación de experiencias cercanas a la muerte en Occidente. «No sólo eso, sino que está también el problema del exacto significado que se le da al término estado *bardo*. Por ejemplo, en la sociedad tibetana, a menudo sabemos de relatos acerca de los espíritus de los muertos, pero es difícil decir si están o no en el estado *bardo*.

«Por ejemplo, en la autobiografía del yogui Milarepa, un gran santo y poeta tibetano que vivió en el siglo XII, hay un relato en el que alguien hace uso de los rituales de muerte de la tradición Bön para llamar al espíritu de una persona muerta. Luego, con otro ritual, se prepara al espíritu para su viaje. En ese momento, un miembro de la familia vio a un ser con la misma apariencia que la persona que había fallecido. Milarepa dijo al miembro de la familia que, de hecho, éste no era realmente el espíritu del pariente muerto, sino más bien algún otro espíritu disfrazado en esa forma. El espíritu de la persona fallecida ya había renacido en la forma de un insecto. Luego Milarepa llevó a cabo una transferencia de conciencia, *powa*, y se dice que se vio un arco iris blanco.

«También sé de una persona que murió y más tarde entró o tomó posesión de diferentes personas. Era un monje, y discípulo de mi tutor menor. Algunos días después de morir, tomó posesión de alguien, colocando a esta persona en un trance, hablando a través de la persona poseída, describió con precisión diversas cosas en su propio aposento, y luego preguntó ciertas cosas a mi tutor. Mi tutor finalmente lo conoció, a través de la persona poseída. Le dio algunos consejos sobre práctica espiritual. Luego, después de algunos días, no hubo más trastornos o posesiones. Pero es muy difícil decir si ese espíritu estaba en el reino *bardo* o en alguna otra parte. Según una creencia popular tibetana, se dice que estos espíritus no han podido renacer, pero es muy difícil encajar esta creencia dentro de la clasificación budista de los seis destinos o estados de existencia. Hablando en general, uno pasa cuarenta y nueve días en el *bardo*, pero hay relatos de estos al parecer espíritus incorpóreos que permanecen hasta un año. Es por eso que es difícil reconciliar estos relatos con las enseñanzas budistas».

«¿Qué le sucede a la persona posesionada?» —preguntó Pete.  
«¿Vuelve, y tiene algún recuerdo de esto después?»

«Vuelve, naturalmente, pero no tiene ningún recuerdo. Si uno observa personas poseídas, es probable que uno piense que están teniendo un ataque de epilepsia. Pero desde la perspectiva tibetana, diríamos que están afectados por influencias externas, y que no hay nada de malo con su cuerpo. Más bien, hay una influencia interna que está creando ese aparente ataque».

«¿Qué hay de la conducta que parecería epiléptica en oposición a la conducta de la persona que está poseyendo el cuerpo? ¿Hay ataques epilépticos reales?»

«La conducta física de las personas mientras están en tal trance parece variar, de modo que uno no puede generalizar. En algunos casos parecen tener un ataque y el cuerpo se torna muy rígido, particularmente después de salir del trance. Aunque este fenómeno de posesión es muy común en la sociedad tibetana, desde un punto de vista estrictamente budista es difícil de explicar. La palabra tibetana para designar la 'posesión' está compuesta por dos sílabas que significan 'corriente de la mente' y 'permea'. Yo uso las palabras muy a menudo, pero no sé — ¡son problemáticas! No es como si la corriente de la mente de la persona posesionada fuera expulsada y entrara una nueva corriente de pensamiento, ni tampoco es que una se separa de la otra. Es algo distinto a estas dos opciones. Puede también suceder que todas las facultades mentales y sensoriales de la persona poseída estén muy activas: sin embargo, hay un agente externo que controla. La persona no tiene autocontrol, aun cuando los sentidos estén intactos. Esta es un área en la cual realmente necesitamos investigar científicamente. Me estaba preguntando si ustedes pueden ver una organización o sistema estructural particular en el cerebro de una persona epiléptica, porque una manera de determinar esto sería examinando a los médiums o a la persona epiléptica».

«Sería muy interesante someter a examen a una persona que está poseída, o incluso aplicarle sólo un EEG» —continuó Pete.

«Creo que sería mejor hacerlo antes de la posesión, porque uno puede identificar a una persona epiléptica incluso antes de un ataque. Hay también diferentes tipos de médiums. Algunos podrían ser capaces de responder preguntas que se les plantearan durante el trance, ya que retienen mucho de su propia personalidad, en tanto que otros sufren una transformación muy dramática al entrar en el estado de trance. Por ejemplo, hace algunos años me encontré con alguien que me mencionó que había un médium cerca. Le pregunté dónde estaba el médium, y resultó que era la persona con quien yo estaba hablando. ¡Estaba poseído en ese mismo momento! Yo pensaba que esta persona era sólo un ser humano normal que caminaba conmigo. Pero también hay otros casos que no se parecen en nada a esto».

### **Experiencias Cercanas a la Muerte y Enseñanzas Budistas**

«Para responder en forma más general a la pregunta sobre el carácter de la experiencia de muerte cercana y las enseñanzas budistas, se necesitaría aclarar primero los tres reinos del deseo, de la forma y la ausencia de forma. O, en el sistema *kalacakra*, hay una clasificación más precisa, con 6 ó 31 reinos. Básicamente, podemos decir que hay diferentes mundos, diferentes experiencias; la vida humana es sólo una de ellas. Lo que usualmente llamamos espíritus son alguna forma diferente de vida, seres que tienen diferente cuerpo y mentalidad. Dentro del reino del deseo, y más específicamente dentro del medio habitado por seres humanos, hay una gran variedad de otras entidades. Cada una tiene su propia clase o nombre de especie, casi podría decirse, y todas cohabitan con nosotros aquí. Otras, como los *devas* pueden estar en alguna otra parte en el reino del deseo, pero hay una gran variedad de seres de quien se dice que están entre nosotros en el mundo. Al igual que seres humanos, algunas formas diferentes de vida son más compasivas, y algunas son más dañinas. Tienen sus propios problemas. La interferencia humana en los reinos de estos espíritus parece ser menos común que la interferencia desde la dirección opuesta.

«Si uno logra conseguir la amistad de algunos de estos seres pueden ser útiles como oráculos —pero en cuanto al mecanismo real o proceso de cómo un médium entra en trance, o cómo se produce la posesión, ¡yo no lo sé! Cuando uno trata con oráculos, por supuesto, hay también el peligro de fraude. Pero si uno encuentra un oráculo calificado y realmente confiable, entonces a veces esto puede ser muy útil. Tomemos el caso específico del Nechung Deva y el oráculo. El primer relato de este *deva* se manifiesta por vez primera en la India. Cierta individuo ascendió al Amdo del Norte, en las praderas altas del noreste del Tibet, y el Nechung Deva lo siguió. Luego, en el siglo VIII, durante el período de Padmasambhava, este mismo ser viajó desde Hor, en Amdo del norte, hacia el Tibet Central, no lejos de Lhasa. Se considera que este Nechung Deva es un dios del reino del deseo».

Joan persistió, «Suponiendo que uno de sus estudiantes o monjes tuviese una experiencia de muerte cercana, similar a lo que hemos descrito hoy día, y le preguntase lo que significaba ¿Qué le diría usted?»

«Puesto que no puedo interpretar tales experiencias aquí mismo ahora, cómo podría interpretárselas a un joven monje! Yo no sé cómo interpretarlas en general, y menos específicamente desde su perspectiva».

Aventuré una idea «¿No es acaso cierto que el momento de la muerte —muerte completa sin retorno —es una experiencia aterradora y no un estado agradable y feliz para la mayoría de la gente que no está entrenada?»

«Hay dos tipos posibles de experiencia, y lo que ocurre tiene que ver con las actitudes de uno mientras está vivo, los procesos mentales, etc. No es igual para todos. Incluso entre los seres ordinarios hay una gran diversidad de experiencias. La gente que es compasiva a lo largo de su vida o por lo menos durante sus últimos años antes de la muerte, compartiría similares experiencias en la etapa intermedia. Pero el estado intermedio sería distinto en el caso de personas que durante toda su vida han tenido mal

genio o que son generalmente negativos. Hay también una diferencia relacionada con el tipo de nacimiento que uno va a tener en la próxima vida.

«Hay un fenómeno llamado ‘volver desde los muertos’, o *delok* en tibetano. Recuerden la experiencia de la madre que instruyó a su hija para que no tocasen su cuerpo, y durante una semana su cuerpo estuvo completamente inmóvil, después de lo cual despertó y describió los lugares que había visitado mientras su cuerpo estaba inmóvil. Eso podría verse como un ejemplo del fenómeno de volver desde los muertos. En tal caso, ¿se ha roto la conexión entre el cuerpo ordinario y la mente-energía muy sutil? Es muy incierto. No estamos seguros si esta persona estaba siquiera respirando, o si pudiera haber habido respiración sutil durante ese período. No lo sabemos, de manera que hay diversas posibilidades. Si éste fuese el cuerpo especial del sueño, que se desplaza separado del cuerpo ordinario, eso no implicaría que esté separada la mente-energía muy sutil. O podría ser que la mente-energía muy sutil fue separada del cuerpo ordinario, salió y luego volvió. Este último caso es muy problemático, porque la mujer tuvo esta experiencia, hasta donde lo sabemos, no como resultado de una práctica muy honda de meditación, sino más bien como resultado simplemente de su propio karma combinado con especiales circunstancias que ocurrieron. Es muy difícil creer que la mente-energía muy sutil se haya disociado totalmente del cuerpo ordinario sin una práctica profunda de meditación, pero es un asunto por resolver.

«Hablando en general, si la relación entre la mente-energía muy sutil y el cuerpo ordinario ha sido rota, esto es irreversible. Sin embargo, si uno tiene una realización muy elevada, es posible entonces, en la práctica de meditación, separar la mente-energía muy sutil del cuerpo ordinaria y luego traerla de vuelta. Hace dos años me encontré con una monja anciana que tenía ochenta años de edad. Desgraciadamente, falleció el año pasado. En realidad, pienso que ella sabía que moriría pronto. Ese día me ofreció algunos libros tibetanos importantes, pero yo le dije que debía

guardarlos, de modo que se quedaron en su choza. Ella había vivido en Dharamsala durante casi treinta años, y en el Tíbet había habitado en el Palacio Potala. Mucha gente, incluso algunos occidentales, acudían a ella en busca de adivinación, la cual era extremadamente exacta. Cuando la visité, me dijo que se había casado y había tenido un hijo a sus veintisiete o veintiocho años de edad. Luego falleció su hijo, de modo que decidió renunciar a la vida doméstica para dedicarse a viajar. Llegó a una montaña detrás del Monasterio Drepung, uno de los más importantes centros budistas en el Tíbet. Vivía allí un viejo lama, de unos ochenta y ocho años de edad, con unos quince discípulos. Permaneció allí algunos meses y escuchó algunas enseñanzas. Un día vio a dos de sus discípulos volando de un lado de la montaña al otro lado. No hay motivo para que ella mintiera y parecía estar mentalmente sana. De modo que, tal vez, si es verdad, es algo más que investigar.

«Desde un punto de vista budista, nuestra experiencia se basa en los cinco elementos internos y en los cinco externos. Cuando la experiencia de meditación se ahonda lo suficiente como para controlar los cinco elementos internos, existe entonces la posibilidad de controlar también los cinco elementos externos. Aunque el espacio parece vacío, una vez que uno desarrolla las energías, uno puede controlarlo. Cuando eso sucede, uno puede mirar a través de las cosas sólidas y caminar en el espacio vacío como si fuese sólido. Al igual que hay partículas sutiles en todos nosotros, también hay partículas en el espacio».

«Su Santidad mencionó que algunos practicantes realmente avanzados pueden romper la conexión en el momento real de la muerte y luego volver. ¿Qué sucede allí?» —pregunté.

«No sólo es intencional esa hazaña, sino que es parte de la corriente principal de práctica en El Yoga Tantra Más Elevado. Tiene que ver con la generación de un cuerpo ilusorio que se separa del cuerpo ordinario. Dondequiera que vaya el cuerpo ilusorio, lo acompaña la mente-energía muy sutil. Uno separa estos dos elementos del cuerpo ordinario y luego los vuelve a unir. Eso es parte de la práctica».

## Experiencias Cercanas a la Muerte y Luz Clara

Pete intervino con una pregunta capital para los occidentales, «Para un occidental ingenuo, las experiencias cercanas a la muerte que describió Joan, en especial la luz brillante, se parece a la luz clara que se experimenta en la práctica tibetana del morir. Al establecer esa asociación, ¿no resulta acaso problemático el hecho de que para ver la luz clara uno necesita tener mucha experiencia en esta práctica y que esto no le sucede a cualquiera?»

Su Santidad respondió: «Para comenzar, no es en absoluto cierto que uno necesite ser un yogui experimentado para experimentar la luz clara. Todos pueden tener ese encuentro. Es muy factible que las experiencias de luz que ustedes han descrito sean manifestaciones de luz clara. Tienen algo en común con la luz clara, por la siguiente razón: en la medida en que las energías sutiles se disuelven, la experiencia de una luz sutil se torna cada vez más fuerte. A medida que esas energías y facultades mentales se retiran, hay una experiencia correspondiente de luz interior. De modo que esto puede ser algo parecido a la luz clara real, pero sería muy difícil volver de la experiencia de la luz clara más sutil que ocurre en el momento mismo de la muerte, a no ser que uno haya tenido alguna especie de experiencia espiritual muy profunda, que involucre el control de los elementos en el cuerpo.»

Yo dije: «De modo que los trastornos de los fenómenos cerebrales corrientes normales, como una experiencia de luz clara causado por una anestesia como la ketamina, que interrumpe las percepciones sensoriomotoras, darían origen a estas réplicas?»

«Tal vez, pero el tipo de trastorno que llevase a una réplica de luz clara involucraría el repliegue de los niveles más ordinarios de la conciencia. Entonces surgirían estas indicaciones similares a la luz clara. La enfermedad cardíaca o la anestesia que usted mencionó podrían ser ejemplos de esto. Pero aquí hay una diferencia. En el caso de una muerte repentina, como un accidente automovilístico, este proceso de disolución o repliegue es extremadamente veloz, de ahí que sea muy difícil de determinar. En una muerte

normal, cuando el cuerpo está aún en relativo buen estado, estos procesos se producen gradualmente, y hay una mayor posibilidad de reconocerlos. ¿Un proceso gradual, normal como éste, dura minutos u horas? No es igual en todos los casos. Cuando muere la gente corriente, no hay control, y creo que eso puede deberse a una condición física. Aquellos que han logrado alguna experiencia como resultado de un entrenamiento en la meditación pueden tener un cierto grado de control sobre la duración o el ritmo de la disolución».

Su Santidad continuó: «Escuchen cuidadosamente. En el contexto del sistema *guhvasamaja* tántrico, incluido en el Yoga Tantra Más Elevado, hay referencias al aislamiento del cuerpo, aislamiento del habla y aislamiento mental. A continuación del aislamiento mental, surge el cuerpo ilusorio, seguido a su vez por el estado de Buda. Al cultivar el aislamiento del cuerpo, hay ciertas prácticas diseñadas para llevar las energías vitales hacia el canal central. Al ocurrir esto se tiene la experiencia de la disolución de los diferentes elementos —la tierra en agua, el agua en fuego, y el fuego en viento.

«Hay también signos subjetivos que indican estas disoluciones elementales. Sin embargo, cuando uno pasa primero por esa experiencia, no hay real certeza en cuanto al orden en que ocurren los signos de estas disoluciones. A veces uno de los signos, por ejemplo, el signo de humo, será mucho más fuerte; mientras que en otras ocasiones, el signo de chispas podría ser mucho más fuerte. De modo que no es tan seguro. La experiencia de una de estas diferentes visiones es algo parecida a una luz clara. Para establecer una analogía, sería como una pantalla de cine encendida cuando no se está proyectando ninguna película. Esto se parece a la experiencia de la luz clara, y dentro de estas experiencias surgen las diferentes visiones: con aspecto de humo y otras. Como lo mencioné anteriormente, en las etapas primeras de esta práctica, durante la culminación del aislamiento del cuerpo, el orden de estos signos no es enteramente seguro. Sin embargo, a medida que uno se torna cada vez más hábil en la práctica, el orden se

hace cada vez más definido. Como en el caso del aislamiento del cuerpo, que es la primera etapa, hay un proceso correspondiente durante el aislamiento del habla y más tarde durante el aislamiento mental, a medida que uno avanza en la práctica. La culminación de la tercera etapa, el aislamiento mental, es el logro del cuerpo ilusorio. El cuerpo ilusorio sólo se logra, entonces, después de la culminación de todo este proceso. En la meditación, sólo en ese momento se experimenta el real repliegue, o disolución, de los diferentes elementos, del mismo modo que esto ocurre durante el proceso de morir. De modo que esto no es sólo un facsímil del proceso, es exactamente igual que en la muerte; pero ahora se tiene la experiencia a través de la práctica, con control. Es en ese punto que se aflojan los nudos en el centro del corazón. Hay seis nudos». Hizo una demostración con dos manos con la cara hacia adentro, entrelazando ocho dedos. «En este punto, el individuo se torna capaz de volar. Los nudos del corazón se desentrelazan con la culminación del aislamiento mental, y en ese momento se tiene la experiencia de la metafórica luz clara. Es desde ese punto que uno puede volar. La razón de eso es que, desde ese punto, por el poder de la práctica yogui, uno ha logrado tener completo control sobre los elementos internos del cuerpo».

Joan retomó un hilo anterior. «Uno de los rasgos bastante constantes en las experiencias de muerte cercana en Occidente es la revisión de la vida. En Occidente hay gran énfasis sobre la biografía y autobiografía. En Oriente esto es tal vez menos cierto, pero es bastante curioso que la revisión de la vida no haya aparecido en su exposición. ¿Se produce alguna vez?»

«Es posible» —replicó Su Santidad. «He llegado a conocer a algunas personas que, gracias al poder yogui que hemos estado discutiendo aquí, han podido recordar vidas anteriores. Cuando interrogo a algunos de mis amigos, generalmente responden como personas normales. Pero a veces, como resultado de una práctica intensiva en largos retiros de meditación, ocurren algunas experiencias de claridad más profunda, y en ese momento ellos recuerdan su vida pasada. Algunos de ellos han podido recordar

veinte o treinta períodos de vida, algunos incluso durante el tiempo de Buddha. Eso significa que el poder de la memoria está en aumento, de modo que automáticamente también se acrecienta el recuerdo de esta vida.

«Me preguntaba acerca de algo que podría ser muy común. En el caso de claridad de la mente, hay un poder acrecentado del recuerdo, y esto podría explicarse en términos de las preocupaciones o aspiraciones de las personas. Por ejemplo, en el caso de los practicantes budistas, las preocupaciones mundanas no son tan fuertes, porque se preocupan principalmente de asuntos espirituales. En tanto que las personas que tienen menos experiencia o que no son practicantes se preocupan principalmente de asuntos de esta vida. Cuando se acrecienta la claridad de la conciencia, por consiguiente, el poder del recuerdo se torna muy claro. Por ejemplo, en el sistema *sutra* de la práctica budista, cuando un practicante está tratando de cultivar el poder de la conciencia aumentada (Skr. *abhijñā*; Tib. *mngon shes*), parte de la práctica es reflexionar repetidamente sobre el objeto mismo que uno desea conocer. El caso de personas en estas experiencias de muerte cercana puede ser similar. Esto muestra que la energía mental sólo puede ir hacia el objeto que uno desea».

Yo tenía curiosidad acerca de la especificidad cultural de las visiones. Esta gente que es presa de una experiencia de muerte cercana, ve a Cristo, o a los santos, o a sus parientes —obviamente algo que les es familiar. Cuando uno lee los relatos *de bardo*, uno ve descripciones de apariciones airadas o pacíficas vistiendo adornos y ropa hindú. Los occidentales dicen, 'Yo no creo que vaya a ver eso. Jamás he visto nada parecido'. ¿Es cierto que cada cual tendrá su propias proyecciones culturales sobre la experiencia?»

«Eso es probablemente cierto. Toda la presentación de deidades en mandalas proviene de la India, y es por eso que toma la forma de la cultura hindú. Es muy probable que una persona de otra cultura tuviese experiencias diferentes. Por esta misma razón un extraordinario erudito tibetano reciente llamado Geshe Gendun Choephel dijo que, puesto que el budismo venía de la

India, el *sambhogakaya* —el cuerpo muy sutil de un buda— es descrito como llevando la corona y ornamentos de un rey hindú. En tanto que, dijo, si el budismo se hubiera originado en el Tibet, entonces tal vez el sombrero sería de un estilo tibetano. Y si el budismo se hubiera originado en China, entonces el *sambhogakaya* podría ser descrito con una larga barba. Hablando en términos generales, si uno desea decir cuál es la naturaleza real del *sambhogakaya*, uno tiene que decir que es la forma dotada con los mayores adornos posibles, belleza y perfecciones. Es un cuerpo absolutamente perfecto y absolutamente sublime. Eso es lo que uno puede decir en verdad. Pero en cuanto se hace esa afirmación dentro de una cultura específica, naturalmente la gente mira a su alrededor y trata de imaginarse qué aspecto podría tener este cuerpo perfecto, y podrían entonces pensar en los adornos de un rey, etc.

«Además, el *sambhogakaya* es una *rupakaya*, un cuerpo con forma, y si el Buda se manifiesta a través de un cuerpo con forma es para beneficio de otros. Siendo éste el caso, la apariencia asumida sería algo apropiado para otros, puesto que la intención es que sea para su servicio. No es que haya alguna especie de forma autónoma intrínseca en este *sambhogakaya*, totalmente independiente de aquellos para quienes el *sambhogakaya* está diseñado para ayudar. Aunque éste es un punto de vista levemente divergente dentro de la comprensión budista tibetana de la forma del *sambhogakaya*, muchos eruditos tibetanos anteriores han descrito al *sambhogakaya* como una mera aparición para beneficio de otros. De modo que es vista desde la perspectiva de otro y es sólo una apariencia relacional».

«¿Qué se puede decir de las apariciones *bardo* que no están teñidas culturalmente? ¿Hay alguna estructura fundamental sobre la cual se basan estas manifestaciones culturales?», insistí.

«Las descripciones muy detalladas de las visiones de deidades airadas y pacíficas que experimenta la persona en el estado intermedio son descripciones muy específicas para los practicantes que siguen una particular práctica Nyingma. Por lo tanto, no es

que todos los tibetanos tengan necesariamente una experiencia con la misma estructura de visiones en el estado intermedio».

El día y la conferencia estaban llegando a su término, y Pete Engel planteó derechamente una pregunta que exigía una respuesta muy personal. «Tengo una última pregunta. Es una pregunta personal en mi doble calidad de occidental que siente un gran temor ante la muerte y de hombre de ciencia. Escucho todas estas discusiones acerca del concepto budista de la muerte y encuentro todo muy lógico y muy reconfortante, pero estoy escéptico porque soy un hombre de ciencia. ¿Debería yo considerar lo que dijo Joan acerca de estas experiencias cercanas a la muerte de alguna manera como una confirmación que sea alentadora para mi creencia en el enfoque budista del morir, o es algo neutro y no relacionado?»

Su Santidad rió de todo corazón y dijo: «Eso es algo que usted tiene que resolver por su cuenta. Y siga investigando. En cierto sentido, uno puede también considerar el fenómeno del suicidio como alguien que trata de salir de una situación difícil. Para aliviarse de una dificultad, suprime su propia vida. Todo esto está muy relacionado con el hecho de si tenemos una sola vida o muchas vidas. Si hay una sola vida, el asunto es muy sencillo: si la vida se torna realmente insoportable, entonces uno hace lo que estima deseable. Estos son asuntos realmente complicados. Pienso que debido a la naturaleza de la mente humana, hay muchas disposiciones diferentes, fruto de lo cual existen muchas religiones y filosofías distintas. Lo importante es el individuo. Es esencial que uno encuentre algo apropiado y adecuado para uno mismo como individuo. Uno debe hallar algo que pueda digerir y utilizar».

Lo único que quedaba por hacer era despedirnos cálidamente e intercambiar presentes, lo que fue seguido por una sesión de fotografías para plasmar una semana memorable.



## CODA: REFLEXIONES SOBRE EL VIAJE

### Ultimos Pasos

EL VIERNES POR LA NOCHE los participantes se reunieron en Kashmir Cottage, con vistas de los cerros de Dharamsala, en una tranquila celebración. La gente se juntó para comer, intercambiar impresiones a nivel personal o intelectual, y para sentarse en la terraza desde la cual el valle nos brindaba una dorada puesta de sol. Pronto sería hora de empacar nuestras pertenencias. Partiríamos para Delhi al día siguiente y luego hacia nuestros respectivos hogares. Mis compañeros y yo parecíamos compartir esa viva nostalgia que uno siente cuando se embarca en un viaje con personas que hasta muy poco habían sido meros nombres en un trozo de papel.

El sábado por la mañana algunos de nosotros tuvimos una entrevista con el Dalai Lama. Nuestra intención era evaluar la conferencia y planificar una reunión futura. Su Santidad nos dio gran aliento, repitiendo una y otra vez cuán útil era sostener estos diálogos respetuosos, privados, en profundidad. Reafirmó fuertemente la necesidad de otra conferencia, «Mente y Vida V». Como tópico escogimos el altruismo y la compasión como fenómenos naturales: su evolución, base fisiológica y contexto social. El coordinador científico sería el Dr. Richard Davidson.

## Lo que Aprendimos

Reflexionando en torno a todo el curso de los acontecimientos, sentí que cada uno de nosotros había hecho acopio de una rica cosecha de intercambios que servirían para sustentar y acrecentar nuestra propia investigación adicional y práctica. Se lograron avances significativos en dos áreas principales: experiencias cercanas a la muerte y las distinciones referentes a los diversos niveles de mente sutil. El diálogo sobre el sueño lúcido y las etapas del sueño establecidas por la neurociencia también resultaron particularmente iluminadoras.

Tal vez la observación que resultó más sorprendente fue el escepticismo con que el Dalai Lama escuchó los relatos acerca de los estudios occidentales sobre experiencias cercanas a la muerte. Parecía estar diciendo que dichos estudios estaban mal dirigidos. El trauma y shock que da inicio a estos relatos y los acontecimientos siguientes no corresponden a los procesos secuenciales establecidos por siglos de observación sobre la muerte natural. Además, el contenido cualitativamente experiencial diferente sugiere, según su punto de vista, que las experiencias cercanas a la muerte constituyen un proceso distinto de las etapas de disolución en la muerte. Sus reflexiones sobre este problema son una fuerte advertencia para muchos occidentales que han tomado las experiencias cercanas a la muerte como predictivas de lo que les espera en su inevitable futuro. Los descubrimientos de la conferencia sugieren fuertemente que la tradición budista puede hacer una contribución importante a la actual investigación en esta área, y parece que hay necesidad de llevar a cabo una reevaluación total de la aproximación occidental a este tipo de experiencias. No estoy sugiriendo que las tradiciones tibetanas sean correctas en sus puntos de vista sobre las experiencias cercanas a la muerte. Más bien, su amplia experiencia constituye una prueba contundente de que la investigación occidental puede haber generado algunas interpretaciones bastante apresuradas.

Las excepcionales enseñanzas de Su Santidad sobre la muerte también nos permitieron cubrir el tema de la mente sutil en

considerable profundidad. Estas enseñanzas apuntan a lo que podría llamarse «los problemas realmente difíciles» de la conciencia para los occidentales. Estos niveles sutiles de conciencia son, por definición, pre-individuales —no se centran en la persona. Como tal, aparecen ante la opinión occidental como una forma de dualismo y son dejadas rápidamente de lado. Sin embargo, la experiencia de la conferencia nos dice que no podemos tomar tan livianamente estas experiencias, porque, con una adecuada interpretación, pueden hacer una notable contribución a nuestra comprensión de los muchos niveles de transición entre lo que llamamos conciencia ordinaria y la muerte. Es importante observar que estos niveles de mente sutil no son teóricos; por el contrario, están delineados con bastante precisión sobre la base de experiencia real, y merecen la atención respetuosa de cualquiera que afirme que cree en la ciencia empírica. Esto podría transformarse en una notable vía de investigación, vía que Su Santidad acogería con gran agrado.

Creo que este problema es aún más hondo, porque una comprensión de estos niveles de mente sutil requiere de una práctica de meditación sostenida, disciplinada y bien informada. En cierto sentido, estos fenómenos están abiertos sólo a aquellos que están dispuestos a llevar a cabo los experimentos, por decirlo así. No es sorprendente que se necesite alguna forma de entrenamiento especial para las experiencias de primera mano. Un músico también necesita un entrenamiento especial para tener acceso a las experiencias, digamos, de improvisación de jazz. Pero en la ciencia tradicional tales fenómenos permanecen ocultos a la vista, puesto que la mayor parte de los científicos todavía evitan cualquier estudio disciplinado de su propia experiencia, sea a través de la meditación u otros métodos introspectivos. Afortunadamente, el discurso contemporáneo sobre la ciencia de la conciencia confía en forma creciente en la prueba experiencial, y algunos científicos están empezando a tener actitudes más flexibles en sus actitudes hacia la investigación de primera mano de la conciencia.

En el intertanto, la brecha epistemológica entre la ciencia moderna y la enseñanza budista es profunda. Sólo individuos que transitan por ambas vías pueden proporcionar puentes para evitar las trampas del reduccionismo. Y la construcción de tales puentes es un asunto de generaciones, no de unas pocas discusiones a través de unas pocas conferencias. Sin embargo, un claro mapa de navegación de los problemas realmente difíciles en el diálogo entre la ciencia y el budismo, como parte de ese proyecto más amplio, es algo muy valioso. Sobre este tópico, «Mente y Vida IV» produjo el mejor mapa conocido hasta la fecha.

En contraste con las opiniones divergentes respecto de experiencias cercanas a la muerte, las teorías occidentales y budistas sobre el sueño lúcido se confirmaron entre sí. Se hicieron muchas observaciones que eran comunes a ambas tradiciones y los encuentros fisiológicos fueron fácilmente correlacionados con las teorías del yoga del sueño. Las nociones sobre método fueron también muy compatibles, aunque algunos de los tipos de yogas tibetanos avanzados sobre el cuerpo ilusorio parecen llegar más allá de lo que se ha informado en Occidente. Al mismo tiempo, el conocimiento técnico occidental puede resultar de interés para una tradición que coloca tanto énfasis en el desarrollo de la lucidez.

Finalmente, el Dalai Lama pareció pensar que las etapas del sueño, tal cual las describe la neurociencia, eran un valor agregado para su tradición. La principal distinción entre REM y no REM y la transición entre etapas proporcionaron a las observaciones budistas una validación fisiológica, algo que siempre ha sido una atractiva posibilidad en estas reuniones.

Otros participantes podrían haber elegido otros puntos como los de mayor interés en la conferencia, pero eso es sólo una prueba adicional de la riqueza del evento. El propósito de la conferencia fue continuar cultivando una amplitud de criterios, a través de un intercambio significativo entre dos tradiciones preocupadas por la vida humana y la experiencia mental. El resultado fue claramente un éxito.

## Retorno

Durante el viaje de vuelta a Delhi a través del norte de la India, fui testigo de la palpable tensión de la vida diaria. Estaba encendido el conflicto hindú-musulmán, suscitado por los conflictos de la frontera entre Pakistán y la India. Hacia el oeste estaba Afghanistan con sus trágicas guerras civiles; hacia el norte, más allá del Hindu Kush, se extendía Asia Central y la persistente inquietud en muchas de las repúblicas de reciente independencia; y hacia el costado lejano de los Himalayas cubiertos de nieve proseguía la ocupación China del antiguo territorio del Tibet. Mi viaje de vuelta me llevó a través de Srinagar, antaño una joya en la corona de los reyes de Kashmir; ahora parecía sin ánimo, monótona y llena de polución, ahogada con edificios improvisados y calles llenas de multitudes.

No pude dejar de pensar que, en la alborada del siglo XXI, el tejido social planetario sufre tanta tensión como la tierra misma. La degradación humana, la violencia y las actitudes fundamentalistas parecen superar todos los sistemas sociales. Qué desnudo contraste con las refinadas enseñanzas de la ciencia y la tradición budista de la mente que habíamos estado considerando. Qué diferencia con la tolerancia enseñada por la comunidad tibetana en Dharamsala y el espíritu de respetuosa conversación transcultural que celebramos. ¿Podrán las fuerzas de crecimiento y sanación superar a las que amenazan con destruir el planeta? Cualquiera que sea la respuesta, ciertamente requeriría de nosotros, los humanos, que logremos alcanzar una mayor comprensión de nuestra habilidad para transformar nuestra propia experiencia.



## APÉNDICE

### Referente al Instituto «Mente y Vida»

LOS DIALOGOS DE «MENTE Y VIDA» entre Su Santidad el Dalai Lama y científicos occidentales se originaron a través de una colaboración entre R. Adam Engle, un hombre de negocios norteamericano, y el Dr. Francisco Varela, un neurocientista nacido en Chile que vive y trabaja en París. En 1984, ambos hombres, independientemente, tuvieron la iniciativa de crear una serie de reuniones transculturales entre Su Santidad y los científicos occidentales.

Engle, practicante budista desde 1974, se había dado cuenta del agudo y constante interés de Su Santidad por la ciencia, y de su deseo de ahondar su comprensión de la ciencia occidental y compartir su comprensión de la ciencia contemplativa oriental con los occidentales. Varela, también practicante budista desde 1974, había conocido a Su Santidad en una reunión internacional en 1983, en el Simposio Alpbach sobre «Conciencia». Su comunicación fue inmediata. Su Santidad tenía gran interés en la ciencia, pero había tenido poca oportunidad de discutir con científicos del cerebro que tuviesen alguna experiencia con el budismo tibetano. Este encuentro llevó a una serie de encuentros informales en los siguientes años; en el transcurso de estas conversaciones, Su Santidad expresó el deseo de disponer de más tiempo, más extenso, planificado, dedicado a la discusión mutua y a la investigación.

En el otoño de 1984, Engle y Michael Sautman se encontraron con el hermano menor de Su Santidad, Tendzen Choegyal (Ngari Rinpoche) en Los Angeles y le presentaron un plan para establecer una reunión científica transcultural de una semana de duración. Rinpoche gentilmente ofreció plantear el asunto a Su Santidad. A los pocos días, Rinpoche informó que Su Santidad deseaba participar en tal reunión y autorizó planes para el primer encuentro.

Entretanto, el Dr. Varela proseguía con sus propias ideas. En la primavera de 1985, una amiga mutua, la Dra. Joan Halifax, a la sazón directora de la Fundación Ojai, sugirió que Engle, Sautman y Varela organizaran la primera reunión. Los cuatro se reunieron en la Fundación Ojai, en octubre de 1985, y acordaron seguir adelante. Decidieron centrar su atención en las disciplinas científicas que abordan los fenómenos de la mente y la vida, puesto que estas disciplinas podrían constituir la interfase más fructífera con la tradición budista. Esa percepción fue la base del nombre del proyecto mismo y, con el paso del tiempo, del Instituto «Mente y Vida».

Se necesitaron dos años más de trabajo y comunicaciones con la Oficina Privada de Su Santidad antes de celebrar la primera reunión en Dharamsala, en octubre de 1987. Durante ese tiempo, los organizadores colaboraron estrechamente para diseñar una estructura que hiciera fructífera la reunión. Varela, en su calidad de coordinador científico, tenía la responsabilidad central del contenido científico de la reunión; él se encargaría de extender las invitaciones a científicos y de editar un volumen de transcripciones de la reunión. Engle, como coordinador general, asumiría la responsabilidad de reunir fondos, manejaría las relaciones con Su Santidad y su oficina, y todos los demás aspectos del proyecto. Esta división de responsabilidades entre coordinadores científicos y generales ha sido parte de la estrategia organizacional de todas las reuniones subsiguientes. Si bien el Dr. Varela no ha sido el coordinador científico de todas las reuniones, ha continuado siendo una fuerza directriz en el Instituto «Mente y Vida», establecido en 1988, con Engle como su presidente.

Corresponde decir algo en este punto referente al singular carácter de estas conferencias. Los puentes que pueden enriquecer mutuamente el pensamiento budista tradicional y la ciencia moderna de la vida son particularmente difíciles de construir. Varela tuvo una primera prueba de estas dificultades: mientras ayudaba a establecer un programa científico en el Instituto Naropa, un centro de artes liberales creado por el maestro de meditación tibetana Chögyam Trungpa, como punto de reunión entre las tradiciones occidentales y los estudios contemplativos. En 1979, el programa recibió una subvención de la Fundación Sloan para organizar lo que era probablemente la primera conferencia de su tipo: «Aproximaciones Comparativas a la Cognición: Occidental y Budista». Se reunieron unos veinticinco académicos de prominentes instituciones norteamericanas.

Sus disciplinas incluían las principales corrientes de filosofía, ciencia cognitiva (neurociencias, psicología experimental, lingüística, inteligencia artificial) y, naturalmente, estudios budistas. Las dificultades de la reunión sirvieron como dura lección respecto del necesario cuidado organizacional que requiere un diálogo transcultural a fin de que tenga éxito.

De modo que en 1987, con el objeto de evitar algunos de los problemas encontrados durante la conferencia Naropa, se adoptaron varios principios operativos que han contribuido en forma significativa al éxito de «Mente y Vida». Estos incluyen escoger científicos competentes de amplio criterio que tengan algunos conocimientos de budismo; la creación de reuniones plenamente participativas en donde se ilustre brevemente a Su Santidad sobre los antecedentes científicos generales desde una perspectiva no partidista; el uso de muy buenos traductores como Thupten Jinpa, el Dr. Alan Wallace y el Dr. José Cabezón, familiarizados con el vocabulario científico tanto en tibetano como en inglés; y finalmente, la creación de un espacio protegido y privado donde se pueda llevar a cabo la discusión espontánea y relajada, lejos de la mirada atenta de los medios informativos occidentales.

La primera Conferencia Mente y Vida ocurrió en octubre de 1987, en Dharamsala. La conferencia centró su atención en el terreno básico de la ciencia cognitiva moderna, el punto de partida más natural para un diálogo entre la tradición budista y la ciencia moderna. La programación de la primera conferencia incluyó amplios temas de la ciencia cognitiva, como son, el método científico, la neurobiología, la psicología cognitiva, la inteligencia artificial, el desarrollo del cerebro y la evolución. Estuvieron presentes Jeremy Hayward (física y filosofía de la ciencia), Robert Livingstone (neurociencia y medicina); y Newcomb Greenleaf (ciencias de la computación). En nuestra última sesión el Dalai Lama nos solicitó que continuásemos el diálogo con conferencias bienales. «Mente y Vida I» fue publicada como *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind*, editado por Jeremy Hayward y Francisco Varela (Boston: Shambhala Publications, 1992)\*. El volumen ha sido traducido al francés, español, alemán, japonés y chino.

«Mente y Vida II» tuvo lugar en octubre de 1989 en Newport, California, con Robert Livingstone (neurociencia) como coordinador científico. La conferencia, de dos días de duración, se centró en la neurociencia. Los invitados incluyeron a Patricia S. Churchland (filosofía de la ciencia); J. Alan Hobson (el sueño y los sueños); Larry Squire (la memoria); Antonio Damasio (neurociencia); y Lewis Judd (salud mental).

«Mente y Vida III» se celebró en Dharamsala en 1990. Daniel Goleman (psicología) sirvió de coordinador científico. Escogió como tema la relación entre las emociones y la salud. Entre los participantes figuraron Dan Borran (psicología experimental); Job Kabat-Zinn (medicina); Clifford Saron (neurociencia) y Lee Yearly (filosofía). «Mente y Vida III» puede encontrarse como *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on mindfulness, Emotions and Health*, editado por Daniel Goleman (Boston, Shambhala Publications, 1997).

---

\* Para la versión española, consúltese: *Un Puente Para dos Miradas*, Santiago de Chile, Dolmen, 1997.

En el transcurso de *Mente y Vida III* surgió un nuevo modo de exploración, ya que los participantes iniciaron un proyecto de investigación en torno a los efectos neurobiológicos de la meditación sobre los meditantes de larga duración. Para facilitar esta investigación se creó una red «Mente y Vida», con el fin de conectar a otros científicos interesados en la experiencia contemplativa oriental y en la ciencia occidental. Con la ayuda de algunos fondos de la Fundación Familiar Hershey nació el Instituto «Mente y Vida». El Instituto Fetzer otorgó fondos para dos años de gastos de la red y las etapas iniciales del proyecto de investigación. Junto con la publicación de muchos de nuestros descubrimientos, la investigación continúa abordando diversos tópicos, como la atención y la reacción emocional.

A continuación de «Mente y Vida IV» (tema del presente volumen), «Mente y Vida V» se reunió en Dharamsala, en octubre de 1994. Esta conferencia se centró en la exploración del altruismo, la ética y la compasión como fenómenos naturales; nuestra intención era examinar y discutir la evolución, base fisiológica y contexto social de estos temas estrechamente relacionados. El Dr. Richard Davidson sirvió como coordinador científico. En este momento se está editando el evento bajo el título *Science and Compassion: Dialogues with the Dalai Lama*. Asistieron el Dr. Richard Davidson (neurociencia cognitiva); Anne Harrington (historia y filosofía de las ciencias); Robert Frank (altruismo en la economía); Nancy Eisenberg (desarrollo infantil); Ervin Staub (psicología y conducta grupal); y Elliott Sober (filosofía).

«Mente y Vida VI» está programada para octubre de 1997.

Los participantes se van a reunir una vez más en Dharamsala. Por primera vez, el tópico se va a trasladar de las ciencias biológicas a la física y a la cosmología. Arthur Zajone (Amherst College) ha accedido a servir de coordinador científico y Adam Engle va a reasumir su papel original de coordinador general.

## Agradecimientos

A lo largo de los años, las conferencias «Mente y Vida» han contado con la generosidad de varias personas y organizaciones. Barry y Connie Hershey de la Hershey Family Foundation han sido nuestros más firmes y leales patrocinadores, desde 1990. Su generoso apoyo, no sólo ha garantizado la continuidad de las conferencias, sino que ha infundido vida al Instituto «Mente y Vida». A lo largo de los años, las conferencias han recibido también el generoso apoyo financiero del Fetzer Institute; The Nathan Cummings Foundation; Sr Franco Weiss; Adam Engle; Michael Sautman; Sr. y Sra. R.Thomas Northcote; Ms. Christine Austin; y Sr. Dennis Perlman. En nombre de Su Santidad el Dalai Lama y de todos los demás participantes, humildemente agradecemos a todos estos individuos y organizaciones. Su generosidad ha tenido un profundo impacto en la vida de muchas personas.

Deseamos también agradecer a muchas personas por su ayuda en lograr que el trabajo del Instituto mismo sea un éxito. Muchas de ellas han ayudado al Instituto desde sus comienzos. Agradecemos profundamente a Su Santidad el Dalai Lama; Tenzin Geyche Tethong y las otras maravillosas personas de la Oficina Privada de Su Santidad; Ngari Rinpoche y Kinchen Khandro, junto con el personal de Kashmir Cottage; todos los científicos, coordinadores científicos e intérpretes; Maazda Travel, en los Estados Unidos y Middle Path Travel, en la India; Pier Luigi Luisi; Elaine Jackson; Clifford Saron; Zara Houshmand; Alan Kelly; Peter Jepson; Pat Aiello; Thubten Chodson; Laure Chattel; Shambhala Publications; y Wisdom Publications.

El Instituto «Mente y Vida» fue creado en 1990 como una entidad sin fines de lucro para promover los diálogos «Mente y Vida» y, en términos generales, la comprensión científica y comprensión transculturales. Nuestra dirección es P.O.Box 94, Boulder Creek, CA 95006. Teléfono: (408) 338-2123; fax (408) 338-3666; E-mail: aengle@engle.com.

## CONTRIBUYENTES

### Jerome («Pete») Engel Jr.

Pete Engel recibió su título de médico en 1965 y su doctorado en fisiología en 1966, ambos en la Universidad de Stanford. Desde entonces, ha sido profesor adjunto y luego catedrático en propiedad de Neurología en la Escuela de Medicina de UCLA (Universidad de California en Los Angeles). Ha participado en una serie de sociedades particulares, actuando como presidente de la Sociedad Americana de Epilepsia y Sociedad Americana de EEG. Es también editor de varias publicaciones profesionales, entre las cuales cabe destacar *Advanced Neurobiology*, *Epilepsy* y *Journal of Clinical Neurophysiology*.

El Dr. Engel ha editado varios volúmenes sobre epilepsia y neurociencia clínica y recientemente escribió *Seizures and Epilepsy* (Filadelfia: F.A. Davis, 1989). Ha hecho más de 110 contribuciones en publicaciones profesionales tales como *Epilepsy Research*, *Journal of Neurosurgery*, *Neurology*, *Electroencephalography*, *Clinical Neurophysiology*, y *Annals of Neurology*.

El Dr. Engel tiene gran experiencia en los estados que se presentan durante y después de ataques de epilepsia, coma diabético e inanición, y alucinaciones que se producen en conexión con lesiones cerebrales.

*Publicaciones entregadas a «Mente y Vida IV»:*

- \* Engel, J. 1990. «Functional Explorations of the Human Epileptic Brain and their Therapeutic Implications», en *Electroencephalography Clinical Neurophysiology* 76: 296-316.
- \* Engel, J. 1990, 1991. «Neurobiological Evidence for Epilepsy-Induced Interictal Disturbances», en *Advances in Neurology* 55: 97-111.

### **Jayne Gackenbach**

Jayne Gackenbach se doctoró en psicología experimental en Virginia Commonwealth University, en 1978. Luego pasó más de diez años como ayudante y luego profesora adjunta, principalmente en el Departamento de Psicología, University of Northern Iowa. En la actualidad trabaja en forma independiente en Edmonton, Canadá, y es miembro destacado de la Asociación para el Estudio de los Sueños y la Asociación de Lucidez.

La Dra. Gackenbach ha editado varios libros, incluyendo *Conscious Mind, Sleeping Brain: Perspectives on Lucid Dreaming* (Nueva York: Plenum Press, 1988) y *Higher States of Consciousness*, de pronta aparición (Nueva York, Plenum Press) y es autora de la conocida obra *Control Your Dreams* (Nueva York: Harper-Collins, 1990). Es autora de varias docenas de artículos en publicaciones profesionales tales como *Journal of Social Psychology*, *Lucidity Letter*, *Journal of Mental Imagery*, y *Sleep Research*.

Se ha destacado en todos los aspectos de la investigación sobre la lucidez, incluidas las dimensiones fisiológicas, psicológicas y transpersonales. Este tópico ha sido también de gran interés en la tradición tibetana.

*Lecturas entregadas a «Mente y Vida IV»:*

- \* Gackenbach, J. 1991. «Frameworks for Understanding Lucid Dreaming: A Review». en *Dreaming* 1: 109-28.

- \* Gackenbach, J. 1991. «A Developmental Model of Consciousness in Sleep», en *Dream Images: a Call to Mental Arms*, editada por J. Gackenbach y A. Sheikh (Nueva York: Baywood Publishing Company, 1991).

## **Joan Halifax**

Joan Halifax se doctoró en antropología/psicología médica en la Universidad de Miami, en 1968. Desde entonces ha ocupado diversos cargos, incluyendo los de investigadora en etnomusicología, en la Universidad de Columbia, NIMH, y el de directora de la Ojai Foundation, CA. En la actualidad, ocupa el cargo de presidenta de la Upaya Foundation, en Nuevo México, que incluye instalaciones comunitarias para los moribundos.

La Dra. Halifax es autora de varios artículos y libros, incluyendo *The Human Encounter with Death* (con S. Grof), (Norton, 1973), *Shamanism* (Cross Roads, 1984) y *Fruitful Darkness* (Harper and Row, 1994).

Ha llevado a cabo extensos estudios transculturales sobre diversos tópicos y ha elaborado trabajos pioneros sobre la muerte y el morir. Es también una practicante budista y es poseedora de un linaje en la Orden Tiep de Thich Nhat Han.

## **Thupten Jinpa**

Thupten Jinpa recibió su formación monástica en el monasterio Zongkar Choede y en Gaden Monastic University, en la India, estudios que culminaron en su grado como Lharam Geshe en 1989, equivalente tibetano de un doctorado en teología. Desde 1986 ha sido el principal traductor de Su Santidad el Dalai Lama en asuntos de filosofía y religión. En 1989, Jinpa ingresó al Kings College a estudiar filosofía occidental y recibió sus honores en 1992.

Sus obras publicadas incluyen traducciones de los textos del Dalai Lama sobre pensamiento y práctica budista y trabajos sobre

tópicos tales como perspectivas budistas sobre la naturaleza de la filosofía, un estudio comparativo sobre el perspectivismo nietzscheano y la filosofía de la nada, y el rol del subjetivismo en el arte *vajrayana* tibetano. Jinpa contribuye con sus sólidos conocimientos sobre las tradiciones occidentales y tibetanas y sus amplias habilidades lingüísticas como traductor del Dalai Lama. Junto con Alan Wallace, ha sido traductor de todas las reuniones previas de «Mente y Vida».

## Joyce McDougall

Joyce McDougall se doctoró en Educación en Otago University, Nueva Zelanda. Se formó en psicoanálisis en Londres y París. Desde 1954 vive y ejerce en París, donde trabaja en la supervisión y capacitación de analistas para la Paris Society e Institute of Psychoanalysis.

La Dra. McDougall colabora frecuentemente en obras y publicaciones psicoanalíticas en idiomas europeos y es autora de varios libros, incluyendo *Plea for a Measure of Abnormality* (Nueva York: I.U.P., 1980); *Theaters of the Mind* (Nueva York: Basic Books, 1985) y *Theaters of the Body: A Psychoanalytic Approach to Psychosomatic Illness* (Nueva York: W.W.Norton, 1989). Todos han sido traducidos a diversos idiomas.

El psicoanálisis es la única tradición occidental que emplea la aproximación pragmática a la experiencia humana. El rol de los sueños ha sido reconocido como crucial desde su comienzo mismo. La Dra. McDougall es una de las representantes más elocuentes de esta tradición, poseedora de una amplia experiencia clínica y una elocuente comprensión teórica.

*Lectura entregada a «Mente y Vida IV»:*

\* McDougall, J. 1990. *Theaters of the Mind* (Nueva York: Brunner Mazel).

## Charles Taylor

Charles Taylor se doctoró en Filosofía en Oxford, en 1961. Desde entonces ha sido ayudante, profesor adjunto y catedrático en la Universidad de McGill, con diversos nombramientos adicionales, incluyendo la Ecole Normale Supérieure (París), Princeton University, Oxford University y la Universidad de California, en Berkeley.

El Dr. Taylor es autor de varias obras muy conocidas, tales como *The Explanation of Behaviour* (Londres: Routledge and Kegan Paul, 1964), *Hegel* (Cambridge: Cambridge University Press, 1975), y *Sources of the Self* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1989). Escribe también frecuentemente en varias publicaciones filosóficas.

El Dr. Taylor ha sido un eminente colaborador en escuelas de pensamiento moderno, tanto continentales como anglo-americanas. Para esta reunión, era de gran importancia el tener una clara comprensión de las ideas occidentales actuales sobre ser, mente y sociedad.

*Material de lectura entregado a «Mente y Vida IV»:*

\* Taylor, Ch, 1989. *Sources of the Self: The Making of the Modern Identity* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1989).

## Francisco J. Varela

Francisco Varela se doctoró en Biología en la Universidad de Harvard en 1970. Desde entonces, ha enseñado y dirigido investigaciones en diversas universidades, incluyendo la Universidad de Colorado, Boulder; la Universidad de Nueva York; la Universidad de Chile y el Instituto Max Planck para la investigación Cerebral (Alemania). En la actualidad es director de investigación en el Centro Nacional de Investigación Científica en París (CNRS).

El Dr. Varela es autor de más de 150 artículos sobre neurociencia y ciencia cognocitiva en publicaciones científicas tales como

Journal of Cell Biology, Journal of Theoretical Biology, Perception, Vision Research, Human Brain Mapping, Biological Cybernetics, Philosophy of Science, Proceedings of the National Academy of Science (USA) y Nature. Es autor de 10 libros Entre los más recientes, cabe citar: *The Embodied Mind* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1991), que ha sido traducido a ocho idiomas.

Durante largo tiempo se ha interesado en la interfase entre ciencia occidental y el budismo. Fue el coordinador científico de «Mente y Vida I» en 1987, y participó en «Mente y Vida III». Además de contribuir con su conocimiento experto en neurociencia, ocupó un papel de importancia como moderador.

*Lectura entregada a «Mente y Vida IV»:*

\* Varela, F; Thompson, E.E. y Rosch, E. 1991. *The Embodied Mind. Cognitive Science and Human Experience.* (Cambridge, Mass.: MIT Press).

## **B. Alan Wallace**

Alan Wallace se doctoró en Estudios Religiosos en Stanford University y tiene un B.A. de Amherst College en 1985 en física y filosofía. Entre 1971 y 1979 estudió intensamente la tradición budista tibetana en Dharamsala y en Suiza.

El Dr. Wallace es autor de diversos artículos sobre epistemología de la ciencia y religión; es autor de *Choosing Reality: a Contemplative View of Physics and the Mind* (Boston, Shambhala Publications, 1989). Es también traductor/comentador de varios textos tibetanos, como *Transcendent Wisdom: a Commentary on the Ninth Chapter of Shantideva's «Guide to the Bodhisattva Way of Life»*, de Su Santidad el Dalai Lama (Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1988).

Contribuyó a esta reunión con un conocimiento inusualmente profundo de la tradición tibetana, además de una amplia formación en ciencia occidental y filosofía. Ha sido traductor y consejero en todas las reuniones de «Mente y Vida».

*Lectura entregada a «Mente y Vida IV»:*

- \* Wallace, A, 1989. *Choosing Reality: a Contemplative View of Physics and the Mind* (Boston, Shambhala Publications, 1989).

## NOTA FINAL

Le recordamos que este libro ha sido prestado gratuitamente para uso exclusivamente educacional bajo condición de ser destruido una vez leído. Si es así, destrúyalo en forma inmediata.

Súmese como voluntario o donante, para promover el crecimiento y la difusión de la Biblioteca

**Borre el libro una vez leído**



Para otras publicaciones visite  
[www.lecturasinegoismo.com](http://www.lecturasinegoismo.com)  
Referencia: 424

**Francisco J. Varela** se doctoró en Biología en la Universidad de Harvard, en 1970. Desde entonces ha enseñado y dirigido investigaciones en diversas universidades, incluyendo la Universidad de Colorado, Boulder; Universidad de Nueva York; Universidad de Chile e Instituto Max Planck para la Investigación Cerebral (Alemania). En la actualidad es Director de Investigación en el Centro Nacional de Investigación Científica en París.

Varela es autor de varios libros, entre los que destacamos *El árbol del conocimiento*, en coautoría con Humberto Maturana (Ed. Universitaria), *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience* (*La mente encarnada: ciencia cognitiva y experiencia humana*, en colaboración con E. Thompson y E. Rosch, que ha sido traducido a ocho idiomas, MIT Press, 1991), y *Ética y Acción* (Dolmen Ediciones, 1995). También son de su autoría más de 150 artículos para publicaciones científicas en las áreas de la neurociencia y la ciencia cognocitiva.

Durante largo tiempo se ha interesado en la interfase entre ciencia y budismo. En 1987 fue el coordinador del encuentro "Mente y Vida I" y, en colaboración con Jeremy Hayward, editó la versión escrita de dicha conferencia. Su traducción al español fue publicada en 1997 por Dolmen Ediciones, bajo el título *Un puente para dos miradas. Conversaciones con el Dalai Lama sobre ciencias de la mente*.

A fines de 1999, Dolmen publicará el trabajo más reciente del autor, *El fenómeno de la vida*.



Este libro es el relato de un diálogo histórico entre destacados hombres de ciencia de Occidente y uno de los principales representantes actuales del budismo, el Dalai Lama del Tibet. Girando en torno a los tres momentos clave de la conciencia, como son el dormir, el soñar y la muerte —lo que el internacionalmente conocido neurocientista Francisco Varela llama *las zonas en penumbra del ego*—, las conversaciones registradas aquí se realizaron con ocasión de la cuarta Conferencia "Mente y Vida", en Dharamsala, India. Con contribuciones de aclamadas voces, tales como la del filósofo Charles Taylor, de la psicoanalista Joyce McDougall, la psicóloga Jayne Gackenbach, la antropóloga cultural Joan Halifax y del neurocientista Jerome Engel, la obra es tan absorbente como amena. Ya sea el tópico el soñar lúcido, las experiencias cercanas a la muerte o la estructura misma de la conciencia, los participantes en este singular intercambio nos sorprenden y deleitan con sus descubrimientos de convergencias y divergencias entre sus respectivas tradiciones.