

ALBERTO ATALA

B U D I S M O

SUEÑO LÚCIDO

Una manera de entender la práctica del Yoga de Los Sueños Diurna, es revisar el proceso de transición del soñar también conocido como el Bardo de los Sueños y que nos presenta como es que surge de una forma confusa. Si bien algunas personas pueden afirmar que las apariencias durante el estado de vigilia surgen al igual que las apariencias de un sueño.

Desde la perspectiva de La Esencia del Diamante de Dudjom Lingpa, nos dice que desde el inicio primordial del tiempo el espacio fundamental y absoluto, libre de los ocho extremos de la elaboración conceptual, el despliegue de sus encarnaciones y de las facetas de la conciencia primordial, ha sido cubierto por la ignorancia. Luego, poseído por el embriagante veneno de los tres reinos del Samsara (Ignorancia, Apego y Aversión) el poder de las energías kármicas le ha permitido a la mente interna del aferramiento actuar como la causa primaria, y a los objetos externos a los que nos aferramos, como las condiciones contributivas.

Así, debido a la reificación de las apariencias de los cinco sentidos sensoriales, surgen las apariencias en el encuentro entre un objeto, el poder sensorial y la conciencia en el estado de vigilia y esto genera un contacto en dependencia de su surgimiento y una vez que éstas se disuelven en el espacio absoluto, emergen las apariencias del sueño. Las apariencias de esta vida y todo lo que le sigue muestran la falacia de la idea de que las apariencias de la vigilia son verdaderas y que las del sueño son falsas.

En términos de las causas y condiciones, tanto de las apariencias de la vigilia como del sueño, la causa de la misma es la conciencia subliminal y confundida de que percibe incorrectamente los sucesos sin identidad y relacionados en forma dependiente como si poseyeran su propia identidad. Aquello que tiene la capacidad de hacer surgir objetos límpidos y claros funge como la condición contributiva. De la confluencia de dichas causas y condiciones, una conexión separada y continua hace surgir apariencias engañosas que no existen en realidad.

Comprendiendo esto como la base, entrénate en mirar toda apariencia como un sueño y luego identifica las apariencias del sueño mismas. Al proceder de esa manera, si logras sentir confianza al familiarizarte con la conciencia que se mantiene firme, eliminarás las apariencias del estado intermedio del sueño y obtendrás dominio sobre la gran riqueza de la realidad misma.