

Michael Katz, sueños lúcidos. El yoga del sueño

2011-03-17 05:00:18

Michael Katz es psicólogo especialista en yoga de sueño y ha estudiado durante más de 30 años con el maestro Chögyal Namkhai Norbu, reconocido en su nacimiento como un 'tulku', un maestro realizado que vuelve a nacer por su propia voluntad para el beneficio de todos los seres, y autor del libro 'El yoga de los sueños' de ediciones Dharma.



Michael Katz es a su vez maestro de Dzogchen (la gran perfección), uno de los grandes linajes del budismo tibetano y en esta entrevista publicada por La Contra de La Vanguardia del 1-10-2005 y titulada originalmente: "Consiga estrangular al vampiro", nos desgrana lo que podemos conseguir si logramos interactuar en nuestros sueños.

Todos nos hemos emocionado alguna vez recordando algún sueño hermoso, o nos hemos aterrorizado ante el recuerdo de alguna pesadilla.

El ser conscientes en cada actividad diaria debería incluir nuestros sueños porque el sueño es esa fase de la vida donde pasan cosas que normalmente no controlamos. Mientras nuestra parte consciente descansa, nuestro inconsciente permanece alerta y trabaja con espacios de nuestro Ser mucho menos limitados.

Si logramos permanecer lúcidos durante nuestros sueños, lograremos no sólo liberarnos de pesadillas, sino influir decisivamente en nuestra realidad.

Estos son los consejos Del experto:

¿En qué consiste el yoga del sueño?

En soñar lúcidamente, en darte cuenta de que estás soñando.

¿Para?

Estar lúcido durante el sueño tiene que ver con el estado del bardo.

¿Ese estado intermedio entre una y otra reencarnación?

Exacto. Los budistas creemos que el estado del sueño es el mismo que el del bardo, así que si estás lúcido durante el sueño, también lo estarás ante la muerte.

Y en la vida cotidiana, ¿tiene alguna utilidad el sueño lúcido?

Las personas que son capaces de inducir cierto grado de lucidez en sus sueños consiguen liberarse de

los sueños desagradables y de las pesadillas recurrentes. Y son un instrumento idóneo para propiciar experiencias correctivas que transformen la personalidad.

¿Puedes corregir tus defectos soñando?

La mayoría de las personas que aprenden a afrontar y superar las situaciones difíciles y peligrosas que aparecen en sus sueños consiguen en su vida vigílica una conducta más asertiva y un aumento de la confianza en ellos mismos. Le pondré un ejemplo.

Una vez, en un curso...

Sí, en un curso una mujer tuvo una pesadilla que se le repetía a menudo.

¿En sus cursos la gente duerme?

Sí, de esa manera puedo guiar a mis alumnos hasta el sueño lúcido. Aquella mujer padecía cáncer y estoy seguro de que su sueño tenía que ver con su enfermedad. Soñaba con un vampiro que le chupaba la sangre. Pero en esa ocasión, como estaba consciente dentro de su sueño, cuando se encontró frente al vampiro lo estranguló.

Bien hecho

Posiblemente, la pasividad con la que actuaba en su vida le acarrea una baja autoestima y un abandono que, sin duda, son muy poco aconsejables para superar una enfermedad. Los cambios que infligimos en la dimensión de los sueños pueden transformar nuestra realidad.

Entiendo.

Cuando soñamos, reaccionamos de forma inconsciente. Si por ejemplo tenemos una pesadilla, estamos totalmente atrapados en ella. Y como hay una continuidad entre el sueño y la vigilia, vivir con consciencia los sueños nos da mayor conciencia en la vida.

¿Y por tanto más lucidez?

Sí, más lucidez, más creatividad y mayor acceso a recursos profundos. En realidad, la llamada conciencia cósmica, el desarrollo de los estados superiores de conciencia, no es sino la capacidad para mantener la conciencia pura durante las 24 horas del día.

¿Cómo convertirme en un onironauta?

El primer paso es poner atención a lo que soñamos. Tenga un cuaderno junto a la cama y apunte el sueño nada más despertar.

Sí, ¿pero cómo alcanzar el sueño lúcido?

Ponga el despertador una hora antes de la habitual, repase el sueño mentalmente y vuelva a dormirse con el deseo de volver al sueño y cambiar su actitud en él.

No parece fácil

Hay que entrenarse, y también puede tener un sueño lúcido inducido por un maestro que incluso puede

entrar en su sueño.

Dígame cómo puedo entrenarme.

Durante el día intente fijarse constantemente en esas cosas inusuales que suelen sucedernos y desarrolle el hábito de preguntarse: ¿es esto un sueño?, eso le ayudará a reconocer en los sueños los elementos ilógicos.

La vida está llena de momentos ilógicos.

Pues aprovéchelos. Por ejemplo, antes de entrar en La Vanguardia he visto frente al semáforo un individuo subido en unos zancos altísimos haciendo malabares, algo extravagante para mí; como el arroz negro que me he comido en la Barceloneta..., ¡arroz negro!

Entiendo

En los sueños suceden muchas cosas inusuales; cuando las reconocemos, tomamos conciencia de que estamos soñando y el sueño se hace lúcido, entonces es cuando podemos estrangular al vampiro.

Solucionar problemas soñando...

Sí. Los sueños nos dan información. Muchos descubrimientos e invenciones vienen de los sueños. Al eliminar los límites mentales en nuestros sueños, podemos hallar soluciones a nuestros problemas que en la vida ordinaria no se nos ocurren. Ya sabe que en la vida ordinaria somos muy limitados.

Si nuestra mente consciente es limitada, ¿por qué deja de serlo en los sueños?

Porque no tener límites es una posibilidad humana. En la tradición budista esto se llama tatathagarba, y significa que todos los humanos tienen la potencialidad de ser buda, un ser más allá de las limitaciones.

Un ser limitado ¿no conduce su sueño de forma limitada?

Tener un sueño lúcido es como aprobar el examen de conducir. Los sueños lúcidos te hacen crecer y, a medida, que tienes más sueños lúcidos, vas cambiando y controlando las respuestas y abriendo nuevas preguntas.

¿Puede uno iniciar una búsqueda a través del sueño lúcido?

Mucha gente ha entrado en un camino espiritual a través de los sueños, y muchos han encontrado su maestro en sueños y luego lo han conocido en la realidad; se trata de una experiencia de claridad en la que tú puedes prever algo que sucederá en el futuro.

¿Y esa experiencia se puede provocar?

Todas las técnicas de dream yoga están dirigidas a la experiencia de la claridad.

¡Haberlo dicho antes!

Es que la experiencia de la claridad no es un punto de llegada: ocurre. Se pretende tener una experiencia más allá de la mente limitada, y la claridad es un efecto secundario.

Tengo 54 años. Nací en Nueva Jersey y vivo en Nueva York. Estoy casado y tengo un hijo de 6 años. Soy doctor en Psicología. Soy anti-Bush. He estudiado la tradición budista durante 30 años, en la línea Dzogchen. He venido a Barcelona a dar un curso sobre el yoga del sueño que aprendí de mi maestro tibetano Chögyal Namkhai Norbu .

Fuente: <http://www.elblogalternativo.com>