



El Sueño Sagrado

Los sueños como vía hacia lo Divino

Scott Cunningham

Mientras que mucho se ha escrito sobre los significados simbólicos y psicológicos de los sueños, poca atención se le ha prestado a sus aspectos espirituales. Soñar es una forma de conectar con lo Divino (como quiera que uno defina a lo divino). Esta obra cubre la historia del Sueño Sagrado: Egipto, Sumeria, Hawaia, y Norte America. La segunda sección da consejos prácticos para crear rituales y preparar el sueño sagrado. La tercera sección es una guía para registrar e interpretar los sueños. Hay apéndices que dan correspondencias simbólicas alternativas para un mayor entendimiento. Recomendado para colecciones especializadas de religión y psicología.

Dedico este libro a Aquellos que nos hablan de
noche.

Agradecimientos

A la Diosa que llegó hasta mí de noche y me ayudó a terminar este libro. A Tracy Regula, que me aclaró temas concretos sobre el antiguo Egipto y la antigua Roma, me facilitó información sobre los templos de sueños, me prestó algunos libros difíciles de encontrar, me ayudó en mis investigaciones, me ofreció su opinión sobre ciertos capítulos y respondió incansablemente a innumerables preguntas por mi parte. A Marilee Bigelow, que me ofreció información sobre las deidades egipcias y su opinión sobre ciertos capítulos, y a la que debo en gran parte mis primeros contactos con muchas religiones y culturas antiguas. A Julie Feingold, sin cuya ayuda no existiría este libro. A todo el personal de la editorial Crossing Press, por su fe en este proyecto. A mi ordenador, por no averiarse. (Naturalmente, sigo siendo el único responsable de cualquier error en la presentación o en la interpretación de los datos históricos).

Prefacio

Pasamos casi un tercio de nuestra vida envueltos en sombras y en sueños. El reposo es un descanso para nuestro cuerpo y para nuestra mente consciente. Pero nuestro ser interior no está inactivo ni mucho menos durante el reposo, como lo demuestran nuestros sueños^[1].

Los sueños han sido tema de debate espiritual y filosófico desde hace tres mil años. Este debate sigue en pie, sobre todo entre los investigadores del reposo, que todavía no han sido capaces de identificar los procesos mentales y fisiológicos que actúan durante la aparición de los sueños. Aunque se han propuesto centenares de teorías, los sueños siguen siendo un aspecto misterioso y poco explicado de nuestra vida diaria.

Los antiguos pueblos politeístas se explicaban fácilmente el fenómeno de los sueños. Sus explicaciones eran algo diversas, pero en su mayoría se basaban en una creencia que resulta inaceptable para la práctica de la investigación científica moderna: la de que los sueños son experiencias espirituales en las que las divinidades emiten consejos o advertencias.

El profundo interés por los sueños no ha decaído jamás. Se han publicado millares de libros sobre el tema, cada uno de los cuales prometía revelar los secretos de estos mensajes nocturnos. Pero casi todos los trabajos modernos dejan de lado el evidente carácter espiritual de algunos sueños. Los autores de estos libros prefieren considerar que los sueños indican deseos insatisfechos y experiencias pasadas. Afirman taxativamente que todos los sueños proceden

de los cuerpos y de las mentes de los soñadores. Algunos investigadores modernos de los sueños reconocen a regañadientes que algunos sueños parecen tener un origen vidual, pero todas las alusiones a los sueños como mensajes que proceden de una deidad sólo aparecen en un contexto histórico, o se eliminan por completo.

Este libro sobre los sueños es excepcional. Aunque reconoce que algunos sueños están desprovistos de un significado profundo, también suscribe la opinión de que nuestras deidades personales pueden visitarnos en nuestros sueños. Así, el reposo mismo puede ser un acto espiritual.

En la primera parte del libro estudiaremos las teorías sobre los sueños, y su importancia para los antiguos egipcios, sumerios y babilonios, griegos, romanos, hawaianos e indígenas americanos. Concluimos con un breve repaso a los libros de sueños.

En la segunda parte se describe un sistema de rituales pensado para que nos permita recibir sueños de nuestras deidades personales, y basado en las técnicas de la antigüedad, así como en nuestra propia experiencia personal. La tercera parte del libro consiste en una guía en profundidad sobre el recuerdo y el registro de nuestros sueños, su interpretación y el modo de determinar si tienen un origen divino.

El sueño sagrado es, por lo tanto, un estudio histórico y, al mismo tiempo, una guía para la práctica de este antiguo proceso. Reconoce y celebra el hecho de que, durante el reposo, accedemos a un estado alternativo de la conciencia en el que nuestros Dioses y Diosas acceden a nosotros con mayor facilidad.

Las técnicas que se describen en la segunda y en la tercera parte de este libro no son complejas ni exigen mucho tiempo: unos cuantos actos, una invocación, y acostarse. Pero bien pueden conducirnos a niveles superiores de la conciencia, proporcionarnos consuelo y consejos, enviarnos

advertencias sobre el futuro y robustecer nuestras relaciones con nuestras deidades personales.

El sueño (reposo) puede ser, ciertamente, un acto ritual. El sueño sagrado es, además de una guía, un sistema único para la práctica espiritual personal. Basándose en tres milenios de aplicación ininterrumpida de ritos similares, dignifica el reposo, que de ser un periodo necesario de descanso mental y físico pasa a asumir un propósito más elevado.

El sueño sagrado tiene algo que ofrecer a todos los adoradores de la Diosa y del Dios.



Capítulo 1

Los Misterios de los Sueños

Las visiones que llegan a nosotros por la noche pueden ser tan enigmáticas, tan interesantes, tan temibles, y pueden estar tan cargadas de información, que casi todas las culturas importantes les han atribuido una gran importancia. Algunos pueblos llegaron a la conclusión de que los sueños estaban causados por demonios; otros, que procedían de divinidades. Se explicaban los sueños como recuerdos del alma humana, que vagaba separada del cuerpo durante el reposo; como mensajes de los parientes muertos; como fantasías puras y creativas; incluso, como la ordenación durante el reposo de los sucesos recientes, por parte de la mente. Al menos una cultura antigua afirmó que los sueños eran impulsos inconscientes del «alma» que afloraban en la mente consciente durante el reposo.

¿A qué conclusión podemos llegar a la vista de este amasijo de concepciones enfrentadas? Quizás debamos empezar por estudiar la naturaleza de la conciencia humana.

LAS DOS MENTES

Los místicos de todas las épocas han afirmado que poseemos dos mentes: la mente consciente, que utilizamos en nuestras actividades diarias, y la mente subconsciente (o videncial), que asume el control durante el reposo. (Las últimas teorías sobre la diversidad de las funciones de los dos hemisferios del cerebro parecen concordar con esta teoría).

La mente consciente es hábil a la hora de sumar cantidades, leer, formular teorías, ordenar al cuerpo que realice tareas de precisión, conducir un automóvil y otras actividades. Despierta cuando despertamos, y reposa durante el descanso nocturno. Se ocupa del mundo material, de la comunicación oral y escrita, de las cuestiones económicas y de otras tareas de la vida diaria.

Nuestra sociedad atribuye una gran importancia a la mente consciente. Con ella hemos creado nuestras civilizaciones, nuestras costumbres, nuestros avances tecnológicos, nuestros sistemas jurídicos y todos los demás aspectos de nuestras vidas diarias durante la vigilia. La educación consiste en gran medida en formar nuestras mentes conscientes para que funcionen en armonía con otras mentes conscientes. La mente inconsciente es mucho más misteriosa. Su esfera es la del reposo, los sueños, la espiritualidad, la conciencia videncial y la intuición. Normalmente, la mente videncial sólo sale de su reposo diario cuando estamos echados y quietos durante la noche (aunque las corazonadas pueden ser mensajes que proceden de este plano de la conciencia).

Cuando estamos despiertos, la mente consciente bloquea la comunicación con la mente subconsciente. Sencillamente, no permite que la información que procede de la otra mente irrumpa en nuestra vida de la vigilia. Esto es consecuencia directa de muchas de las enseñanzas que recibimos en nuestros primeros años: «No sueñes despierto». «Presta atención». «¡Concéntrate!». «La conciencia videncial no existe».

Algunas personas son capaces de utilizar la mente videncial durante la vigilia: los videntes, los muy sensitivos, los místicos, los artistas y los escritores. No cabe duda de que la mente videncial también actúa durante los rituales espirituales y religiosos. No obstante, normalmente ni siquiera somos conscientes de su presencia... salvo en nuestros sueños.

Solemos considerar que los sueños son irracionales o fantásticos debido precisamente al hecho de que no están sometidos al control de la mente consciente. El estado onírico no tiene limitaciones de tiempo ni de espacio; opera dentro de una realidad alternativa. En nuestros sueños pueden aparecérsenos los muertos; podemos visitar lugares lejanos y movernos a través del agua como peces o volar como pájaros. Libres de todas las leyes físicas, la mente subconsciente nos hace emprender viajes profundamente simbólicos.

EL SIMBOLISMO

El simbolismo es el lenguaje de la mente subconsciente. Así, aunque en nuestros sueños podemos caminar, hablar y realizar muchos otros actos, suelen aparecer símbolos como mensajes encubiertos. El origen de estos símbolos puede ser la misma mente subconsciente; o los impulsos videnciales recibidos durante el reposo; o, incluso, la deidad o las deidades a las que veneramos.

Estos símbolos oníricos (la lluvia, círculos, números, animales, plantas, colores, y muchos más hasta componer una larga lista) suelen portar informaciones o mensajes importantes que quedarían bloqueados durante la vigilia. Todos los psicólogos y todos los místicos son conscientes de este fenómeno, aunque sus opiniones sobre la naturaleza de estos mensajes varían. La interpretación de los sueños depende en gran medida del examen de los símbolos que aparecen en ellos. (Ver el capítulo 14).

Nuestros lenguajes oníricos personales son diferentes de los que utilizamos en nuestra comunicación y en nuestros pensamientos diarios. Afortunadamente, tienen su estructura y su lógica propias. El ser interior de cada persona, sus emociones, su espiritualidad y su experiencia personal determinan la naturaleza de sus símbolos oníricos. No todos los símbolos oníricos tienen un significado, pero todo símbolo onírico con un significado es un intento directo de comunicación con nuestra mente consciente.

TIPOS DE SUEÑOS

Se han descrito diversos tipos de sueños. En los párrafos siguientes describiremos brevemente los más generales. Entraremos en más detalles en el capítulo 14.

Sueños naturales

Algunos sueños son de los llamados «de satisfacción de deseos», de fantasía o de entretenimiento. No portan mensajes profundos, ni significados ocultos, ni profecías del futuro. Son creados por nuestros deseos y nuestras esperanzas. La información que procede del cine, de la televisión, de los libros y de las revistas también puede integrarse en los sueños naturales. Estos sueños pueden resultar interesantes, pero tienen poca sustancia.

Sueños videnciales

Uno de los sueños videnciales más famosos de la historia de los Estados Unidos lo tuvo Abraham Lincoln. Una noche, dormido en su cama, soñó con su próxima muerte. Poco después de este incidente desazonador, fue al teatro donde sería asesinado.

Los sueños videnciales son aquellos que presentan información sobre sucesos futuros, procedentes de fuentes todavía inexplicadas. Estos mensajes no se reciben a través de ninguno de los cinco sentidos «normales», sino a través

de la mente subconsciente (videncial). Dichos sueños son bastante comunes entre las personas de todas las razas, religiones y niveles culturales. Los tienen personas de todas las edades.

La teoría es sencilla: la información videncial es recibida por la mente subconsciente durante el reposo. A continuación, esta mente traduce la información a símbolos significativos, construyendo quizás un escenario semejante al revelado en el mensaje: un avión cae a tierra; un terremoto sacude la casa; un amigo viene a hacernos una visita; llega una carta que esperamos desde hace mucho tiempo. O bien, el mensaje puede recibirse en forma de palabras pronunciadas por una persona que nos es familiar o desconocida. Los sueños videnciales son más bien poco comunes, pero casi todos nosotros hemos tenido por lo menos uno.

Sueños telepáticos

La posibilidad de que existieran los sueños que nosotros llamaríamos «telepáticos» fue expresada por el científico griego Demócrito, que escribió que los sueños podían deberse a «emanaciones» de otras personas u objetos que se introdujesen en la conciencia durante el reposo. Los no científicos todavía tienen un gran respeto por esta teoría, aunque suelen limitarla a la penetración en los pensamientos de otra persona durante el reposo. La telepatía (la transferencia directa del pensamiento entre los seres humanos) sigue siendo un terreno de estudio muy polémico.

Los sueños telepáticos podrían explicar, en parte, los sueños videnciales. Los mensajes de pensamiento enviados por un pariente moribundo o por un amigo en peligro podrían desencadenar sueños. Todavía queda mucho por estudiar.

Comentaremos, de paso, que algunos estudios han indicado que de las personas que afirman haber vivido una experiencia de telepatía, entre un 60 y un 70 por 100 la tuvieron en un sueño.

Los «sueños» de proyección astral

La mayoría de las culturas antiguas consideraban que el reposo era un periodo en que el alma humana se liberaba temporalmente del cuerpo. En el reposo, el alma vagaba, explorando este mundo y otros, reuniéndose con deidades y con otras almas humanas. Este concepto antiguo se llama hoy día «proyección astral». Algunas personas opinan que ciertos sueños pueden ser recuerdos de proyecciones astrales controladas inconscientemente. Estos sueños suelen estar cargados de ficciones, pues vemos lo que queremos ver en la esfera astral.

Sueños divinos

Son los otorgados por la deidad o deidades personales del soñador. Siempre se han asociado los sueños con la espiritualidad. El reposo es el momento ideal para que nuestras deidades nos den a conocer Su presencia y nos ofrezcan consuelo u orientación. La mente escéptica está acallada. El cuerpo está inmóvil. La mente subconsciente está en la plenitud de su funcionamiento, y, por lo tanto, puede recibir con facilidad mensajes de la divinidad.

Los sueños inspirados por la divinidad son algo más que simples reliquias de las religiones paganas. Los primeros cristianos reconocían que «Dios» podía inspirar sueños. Orígenes, San Agustín, Santo Tomás de Aquino y muchas otras figuras del cristianismo antiguo escribieron en sus obras que la interpretación del futuro a través de los sueños no era ilícita espiritualmente, pues Dios instruía a los seres humanos a través de los sueños. La Biblia está llena de descripciones de sueños divinos.

Los sueños divinos podían presentarse cualquier noche, sin previo aviso. Algunas culturas también preconizaban el uso de ritos mágico-religiosos para inducir sueños divinos en los momentos de necesidad. Y, por último, estos sueños podían inducirse durmiendo en determinados templos.

LA INCUBACIÓN DE SUEÑOS (EL SUEÑO SAGRADO).

Tan importante era la valoración de los sueños como mensajes divinos que los templos de sueños disfrutaron de una enorme popularidad en el mundo antiguo. En Egipto, en Babilonia, en Grecia y en Roma existieron millares de templos destinados a este arte.

Se llama «incubación de sueños» a la inducción de sueños sagrados con un propósito determinado: curaciones, consejos, visiones del futuro, protección, concepción de hijos, planes de batalla y muchos otros fines. Todo ciudadano libre de estas naciones podía visitar un templo, presentar una ofrenda (o sacrificar un animal) y pasar la noche sobre suelo divino. Los más afortunados se despertaban por la mañana habiendo recibido de la deidad un sueño que respondía a sus oraciones.

Las teorías en que se basa la práctica, antes tan extendida, de la incubación de sueños están claras:

- Las divinidades se interesan por Sus fieles.
- Las Diosas y los Dioses pueden enviar sueños.
- El contacto más estrecho que puede mantener el fiel con la deidad, mientras aquél se encuentre en estado corpóreo, tiene lugar dentro del recinto del templo de Ésta.
- Por lo tanto, el acto de dormir dentro del templo será el método más eficaz para producir un sueño divino.

Los orígenes de la incubación de sueños, también llamada sueño en el templo y sueño sagrado («sueño» en el sentido de «reposo» en ambos casos), son desconocidos. Es posible que se desarrollara por separado en Sumer y en Egipto. Apenas cabe duda de que la práctica del sueño en el templo se extendió más tarde a Babilonia y a Asiría, y que influyó más tarde en gran medida sobre prácticas simi-

lares en Grecia y en el Imperio Romano. Otras formas similares de incubación de sueños eran comunes entre muchas tribus indias americanas (ver el capítulo 7); entre los hawaianos anteriores al cristianismo (capítulo 6); entre los aborígenes australianos, y por toda África. La incubación de sueños sigue siendo una práctica religiosa estructurada en el Japón de hoy. El sueño sagrado fue en su tiempo una práctica extendida por todo el mundo.

TEORÍAS MODERNAS SOBRE LOS SUEÑOS

Sigmund Freud publicó en 1899 *La interpretación de los sueños*, obra en la que afirmaba que todas las patologías mentales se podían explicar por los conflictos sexuales interiores y la frustración. (Más tarde incluyó todo tipo de conflictos y de deseos frustrados). Freud advirtió pronto que un buen método para liberar estos recuerdos enterrados era el análisis de los sueños de sus pacientes.

Durante algunos años, este libro apenas suscitó interés alguno, y sus teorías fueron rechazadas. Pero Freud siguió trabajando e inventó el arte del psicoanálisis tal como lo conocemos hoy día (aunque muchos expertos siguen sin aceptarlo).

Las investigaciones científicas sobre la naturaleza de los sueños fueron poco comunes hasta finales de los 50 y principios de los 60. En dichos años, un grupo de científicos que estudiaban el reposo descubrieron una posible correlación entre la fase del reposo llamada REM (*rapid eye movements*, en inglés «movimientos rápidos de ojos») y los sueños. Este descubrimiento fue recibido de manera general como la primera prueba fisiológica de una relación entre el cuerpo y los sueños.

Pero los estudios posteriores indicaron que la correlación entre la fase REM y los sueños era insignificante. Los investigadores despertaron a los sujetos en fase REM y en otras fases del reposo, y descubrieron que los sueños po-