



Dormir, soñar, morir.

Nuevas conversaciones con el Dalai Lama

Francisco Varela

editor y narrador

El presente libro es el relato de un diálogo histórico entre importantes científicos occidentales y el Dalai Lama de Tíbet acerca del dormir, de los sueños y de la muerte: los tres momentos clave de la consciencia que el internacionalmente reconocido neurocientífico Francisco Varela denominó las «zonas de sombra del ego».

En este diálogo participaron, entre otros, relevantes personajes como el filósofo Charles Taylor, la psicoanalista Joyce McDougall, la psicóloga Jayne Gackenbach, la ecologista Joan Halifax o el neurocientífico Jerome Engel.

Ya traten acerca de los sueños lúcidos, de las experiencias cercanas a la muerte o de la estructura misma de la consciencia, los participantes de este intercambio único sorprenden y deleitan de manera absorbente por medio del contraste entre sus respectivas tradiciones.

Es este el producto de un intercambio único (tras una semana de exploración del ámbito de la consciencia) entre el Dalai Lama y unos pocos de sus colegas de la tradición tibetana, junto con representantes de la ciencia y el humanismo occidentales.

Índice de contenido

[Cubierta](#)

[Dormir, soñar, morir.](#)

[Agradecimientos del editor](#)

[Prefacio](#)

[Un preludio al viaje](#)

[Hacia un Mapa de las Zonas en Penumbra del Ego](#)

[Diálogo Transcultural y Conferencias Mente y Vida](#)

[Capítulo 1: ¿Qué hay en un Yo?](#)

[Una Historia del Concepto del Yo](#)

[Autoexploración y Modernidad](#)

[La Ciencia y el Yo](#)

[El Yo y el Humanismo](#)

[El No Ser en Occidente](#)

[Capítulo 2: El Dormir del Cerebro](#)

[El Sueño en la Neurociencia](#)

[Ideas Pasadas](#)

[Elementos Básicos del EEG](#)

[Estructuras del Dormir](#)

[Caracterización del Sueño REM](#)

[El Soñar y el REM](#)

[El Dormir en la Perspectiva Evolutiva](#)

[¿Por Qué Dormimos?](#)

[Los Sueños en la Tradición Tibetana](#)

[Disolución en el Sueño y en la Muerte](#)

[¿Hay Correlaciones de la Mente Sutil?](#)

[Intención y Esfuerzo en la Práctica](#)

[Sueño, Orgasmo y Muerte](#)

[Conciencia y Discontinuidades](#)

[Capítulo 3: Los Sueños y el Inconsciente](#)

[El Psicoanálisis en la Cultura Occidental](#)

[Freud y Compañía](#)

[Una Topografía de la Mente](#)

[Los Sueños y el Inconsciente](#)

[Narcisismo](#)

[Los Sueños, Vía Real al Inconsciente](#)

[La Historia de María-José](#)

[Más Allá de Freud](#)

[¿Hay un Inconsciente en la Enseñanza Budista?](#)

[Sobre la Compleja Herencia de las Tendencias Mentales](#)

[Conciencia de Base e Inconsciente](#)

[Las Huellas y el «Mero Yo»](#)

[Más sobre Meras Identidades](#)

[Mente Ordinaria y Sutil](#)

[Designación Convencional](#)

[¿El Psicoanálisis como Ciencia?](#)

[Capítulo 4: Sueños Lúcidos](#)

[Evidencia de Lucidez](#)

[¿Cuán Común es la Lucidez?](#)

[Rasgos de Soñadores Lúcidos](#)

[Induciendo el Sueño Lúcido](#)

[Lucidez y Testimonio](#)

[Capítulo 5: Niveles de Conciencia y Sueño Yoga](#)

[La Noción de un Ser](#)

[El Ser y la Acción](#)

[La Motivación para la Acción es Mental](#)

[Niveles de Conciencia](#)

[Tipos de Conexiones Causales](#)

[Conciencia de Base](#)

[Continuidad de los Niveles](#)

[Los Factores Mentales y el Dormir](#)

[Luz Clara, Ser Sutil](#)

[El Ciclo de las Encarnaciones](#)

[El Yoga de los Sueños](#)

[Capítulo 6: Muerte y Cristianismo](#)

[El Cristianismo y el Amor a Dios](#)

[La Muerte en la Tradición Cristiana](#)

[Actitudes hacia la Muerte en Occidente](#)

[Actitudes Seculares Hacia la Muerte](#)

[Capítulo 7: ¿Qué es la Muerte Corporal?](#)

[Definición Médica Occidental de la Muerte](#)

[Una Definición Budista de la Muerte](#)

[Interludio: Una Conversación sobre trasplantes Corporales](#)

[Muerte Cerebral](#)

[Correlaciones Cerebrales de la Conciencia](#)

[Alteraciones de la Conciencia](#)

[Epilepsias](#)

[Epilepsia y Medicina Tibetana](#)

[Indicaciones de Muerte en la Tradición Tibetana](#)

[Etapas de la Muerte](#)

[Niveles de Mente Sutil y Ordinaria](#)

[Acto Sexual Ordinario y Sutil](#)

[Transferencia de Conciencia](#)

[Situaciones Experimentales para la Mente Sutil](#)

[Capítulo 8: Experiencias Cercanas a la Muerte](#)

[La Muerte como Rito de Paso](#)

[Explorando las Fronteras de la Muerte](#)

[Arqueología de los Rituales de Muerte](#)

[Descubrimiento Occidental de la Vida después de la Vida](#)

[Testimonios y sus Modelos](#)

[Descripción Detallada de Experiencias Cercanas a la Muerte](#)

[Sentimientos y Sensaciones](#)

[Experiencias Nucleares](#)

[Compañía y Bienestar](#)

[Algunas Perspectivas Materialistas](#)

[Posesión y Epilepsia](#)

[Experiencias Cercanas a la Muerte y Enseñanzas Budistas](#)

[Experiencias Cercanas a la Muerte y Luz Clara](#)

[CODA: Reflexiones sobre el Viaje](#)

[Últimos Pasos](#)

[Lo que Aprendimos](#)

[Retorno](#)

[Apéndice](#)

[Referente al Instituto Mente y Vida](#)

[Agradecimientos](#)

[Contribuyentes](#)

[Glosario](#)

[Sobre el autor](#)

[Notas](#)

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 Kashmir 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.

PREFACIO

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 Tíbet 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 solo 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. Solo 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.



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 rio 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 Ángeles), 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