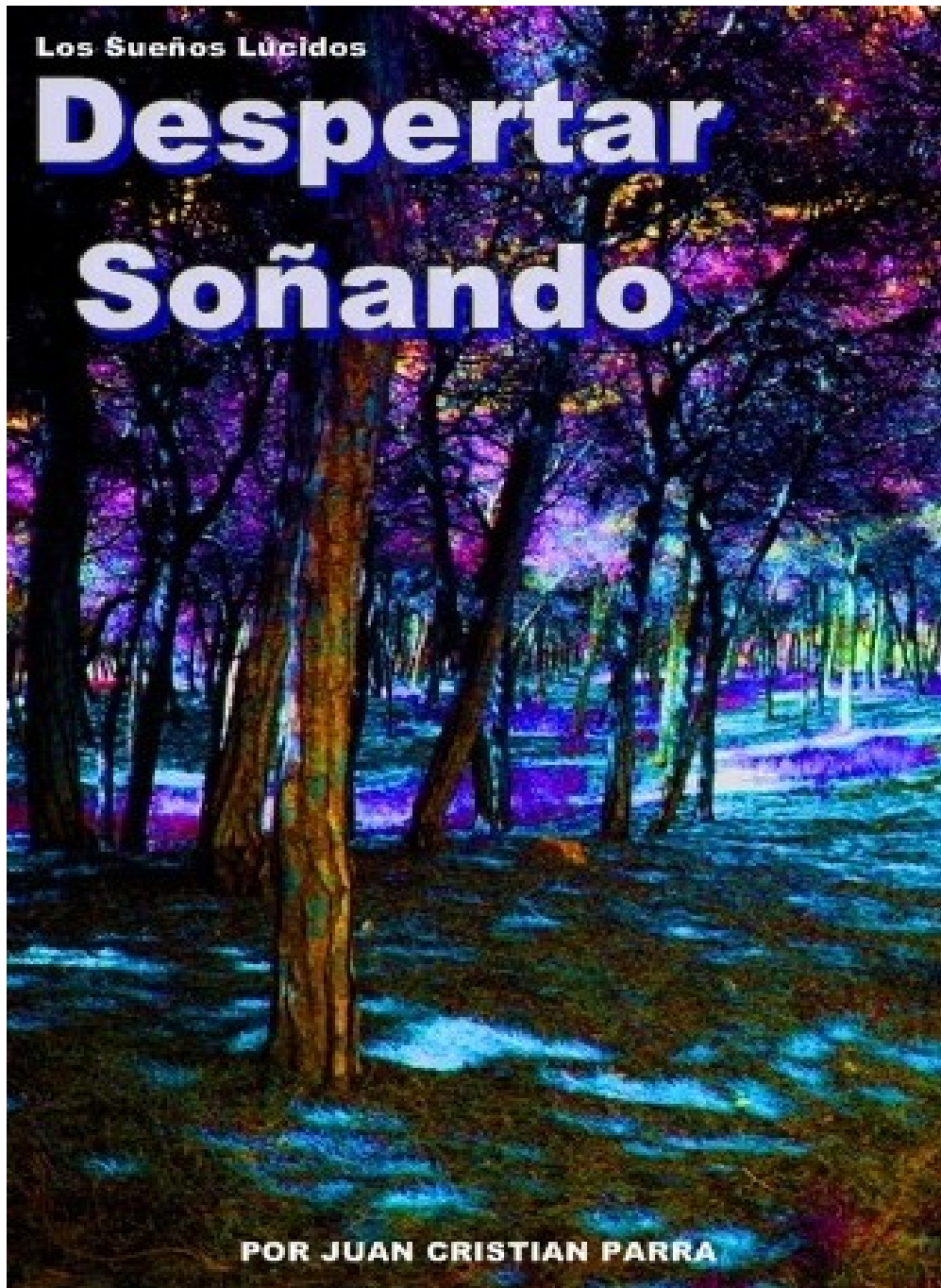


Los Sueños Lúcidos

# Despertar Soñando

POR JUAN CRISTIAN PARRA



**ESCRITO POR  
JUAN CRISTIAN PARRA**

**EDITADO POR  
R.Z.G.**

"LOS SUEÑOS, SIENDO UNA GRAN RESERVA DE CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA, SON A MENUDO NO CONSIDERADOS EN SU CUALIDAD DE VEHÍCULOS PARA EXPLORAR LA REALIDAD"

*TARTHANG TULKU RINPOCHE*

"SIEMPRE RECONOCE LA CUALIDAD ONÍRICA DE LA VIDA, REDUCIENDO EL APEGO Y LA AVERSIÓN. PRACTICA LA AMABILIDAD CON TODOS LOS SERES. SE AMABLE Y COMPASIVO, SIN IMPORTAR QUE TE HAGAN LOS DEMÁS A TI; LO QUE TE HAGAN NO VA A IMPORTAR MUCHO SI MIRAS TODOS COMO UN SUEÑO. EL TRUCO ES TENER UNA INTENCIÓN POSITIVA DURANTE EL SUEÑO. ESTE ES EL PUNTO ESENCIAL, ESTO ES LA VERDADERO ESPIRITUALIDAD"

*CHAKDUD TULKU RINPOCHE*

"TODO LO QUE VEMOS NO ES SINO UN SUEÑO DENTRO DE UN SUEÑO"

*EDGAR ALLEN POE*

"QUE EL DORMIR SEA EN SI MISMO UN EJERCICIO EN LA PIEDAD, YA QUE TAL COMO LO SON NUESTRA VIDA Y CONDUCTA, POR NECESIDAD TAMBIÉN LO SON NUESTROS SUEÑOS."

*SAN BASILIO*

# Los sueños lúcidos, ¿qué son?

Los sueños lúcidos son aquellos sueños en donde sabemos que estamos soñando mientras vivimos la experiencia. Esta realización, saber o "darnos cuenta", nos permite actuar deliberadamente en nuestros sueños, con la confianza de saber que nada nos puede ocurrir dado que estamos soñando. Por este motivo es que también son conocidos como "sueños conscientes".

Generalmente pasamos por la vida sin cuestionarnos acerca de la naturaleza de la realidad que experimentamos, y reaccionamos mecánicamente según nuestros condicionamientos previos a los desafíos que se nos presentan. Durante la noche cuando dormimos y soñamos, continuamos con esta rutina y reaccionamos ante los hechos y objetos oníricos como si fueran absolutamente "reales", perdiéndonos la oportunidad de disfrutar y explorar todo el potencial del mundo de los sueños con completa libertad.

Mediante la concentración y la atención, es posible cambiar estos patrones, para vivir nuestros sueños completamente "despiertos", dándonos cuenta de que estamos soñando mientras lo hacemos. La sensación de éste "despertar" es imposible de describir, hay que vivirlo. Las posibilidades que se abren son enormes y el potencial para crecer y enriquecer nuestras vidas es de un enorme valor, como veremos más adelante.

Esto no es una fantasía esotérica ni tampoco una forma de visualización o imaginación que se confunde con un sueño; como iremos viendo, sino una realidad demostrada por la ciencia, un fenómeno, que si bien es considerado como algo paradójico aún extraño para los científicos, ha sido demostrado en laboratorios del sueño.

El objetivo de éste documento es compartir con ustedes las técnicas que permiten desarrollar esta habilidad, la cual es todo un arte en si misma; de esta manera, podemos acceder despiertos al disfrute de la totalidad de la vida, durante el día y la noche..

# Historia de los sueños lúcidos

Como veremos, los sueños lúcidos han sido conocidos y utilizados por contemplativos a lo largo de la historia. Debido a su naturaleza más bien esotérica, solamente durante las últimas décadas el público general ha tenido contacto con su práctica, antes relegada a monjes y contemplativos que los usaban principalmente con fines místicos y religiosos.

El recuento más antiguo de un sueño lúcido, corresponde al relatado por San Agustín de Hipona, en una carta escrita para el 415 D.C., en donde cuenta como un ángel lo "despertó" en un sueño para mostrarle que la percepción no dependía del cuerpo sino que del espíritu o la conciencia, demostrándole que podía experimentar la realidad que le mostraban mientras su cuerpo yacía dormido con los ojos cerrados en su cama.

Ya para el siglo octavo, los monjes tibetanos practicaban una forma de yoga basada en la mantención de la conciencia durante las diversas fases del sueño; a esta práctica la llamaban el yoga del sueño. Uno de sus fines era el reconocimiento de la naturaleza ilusoria de todos los fenómenos, para que las experiencias que se tienen al momento de morir no abruman al practicante. La finalidad última de la práctica era el reconocimiento de "la luz clara" durante el sueño profundo, equivalente al estado de iluminación que luego se podía alcanzar en todos los estados, la vigilia, el sueño y el sueño profundo sin contenidos.

La primera persona en occidente que especuló sobre la posibilidad de que los sueños lúcidos fueran una habilidad capaz de ser aprendida por cualquier persona fue el Marqués d'Hervey de Saint-Denys. En 1867 publicó su libro "Los sueños y como dirigirlos; observaciones prácticas", en donde documentó sus propios descubrimientos y experiencias.

El término en sí mismo "sueño lúcido", fue introducido por el autor Danés Frederik van Eeden en su libro publicado en 1913, "Un estudio de los sueños".

Durante los años 50, se reportó que la tribu cazadora de los Senoi en Malasia, usaban los sueños lúcidos como una forma de integración y crecimiento psicológico y espiritual. Creían que el mundo espiritual estaba íntimamente unido al mundo de los sueños, y se les enseñaba a los más jóvenes a conquistar el peligro y a los enemigos. Lamentablemente se ha perdido casi todo lo relativo a estas antiguas prácticas tradicionales de la tribu.

En otros lugares, los chamanes utilizaban ampliamente los sueños lúcidos para establecer contacto con los espíritus guías, trayendo de vuelta de sus "viajes" por el mundo onírico respuestas y ayuda para la comunidad.

En Australia, los aborígenes viajaban al mundo de los sueños, en donde creían se encontraban con los espíritus de los ancestros, creadores del mundo. Sus representaciones del espacio de los sueños incluyen puntos y rayas de colores con intrincados patrones, como los que se pueden observar al quedarnos dormidos de manera conscientes; es interesante observar que estos patrones además se pueden ver en meditación profunda, desde la vigilia, lo que sugiere una similitud en las características de la meditación y el sueño lúcido, considerando que muchas otras experiencias son compartidas.

# La ciencia y los sueños lúcidos

Hasta la década de los 70's, hablar de los sueños lúcidos era un asunto reservado solo a cerrados círculos esotéricos y tradiciones contemplativas, en donde ni siquiera a los devotos novatos se les hablaba abiertamente sobre el tema; era una práctica solo para verdaderos iniciados.

La primera vez que se abordó el tema de manera científica, fue para 1968, en el libro "Lucid dreams", escrito por Celia Green. En el texto se analizó la experiencia de sujetos experimentales como de la literatura, y se pudo concluir que la lucidez onírica era una experiencia válida, diferente a la de un sueño ordinario. Además especuló sobre una serie de asuntos que resultarían ser ciertos, como por ejemplo la asociación del fenómeno con la fase REM del sueño.

Aún la ciencia no reconocía el fenómeno como válido o digno de estudio; se pensaba que los sueños lúcidos no eran más que alucinaciones producidas por relajación en la vigilia. No se podía aceptar la fórmula conciencia + sueño, o era lo uno, o lo otro, pero no todo a la vez.

Solo durante la década de los 70's, surgieron evidencias a favor del fenómeno, cuando los investigadores como parapsicólogo Keith Hearne utilizaron el hecho de que los músculos de los ojos continúan activos durante el sueño REM (a diferencia del resto del cuerpo, que en condiciones de sueño normal queda paralizado), para realizar pruebas con soñadores lúcidos en donde les pedían que replicaran un determinado patrón de movimiento de ojos durante la experiencia onírica. Luego se verificaba el patrón con lo acordado, junto con los demás datos biológicos registrados del voluntario, para así comprobar que efectivamente se encontraba soñando mientras daba las señales.



Además estos movimientos "pre-acordados" servían, y aún sirven, para investigar que es exactamente lo que ocurre en el cerebro del soñador justo en el momento en que el sueño se torna "lúcido". De todas maneras, durante esa época los resultados de los experimentos no fueron ampliamente distribuidos ni reconocidos.

Solo durante los años 80, se estableció consenso científico sobre la validez del fenómeno, cuando Stephen LaBerge, de la Universidad de Stanford, llevo a cabo sus experimentos en laboratorios del sueño, como parte de su disertación de doctorado. LaBerge continua sus experimentos en la actualidad en aquella Universidad, y se han refinado ampliamente los métodos para establecer y catalogar adecuadamente el fenómeno.

# ¿Porqué dormimos? Las etapas del sueño

Por increíble que parezca, si bien se sabe bastante sobre lo que ocurre biológica y neurológicamente mientras dormimos, la verdadera naturaleza de esta interrogante es aún un misterio; no se sabe con exactitud por que dormimos y soñamos. Veamos lo que si se sabe sobre esto.

Se especula que necesitamos dormir para digerir y categorizar las actividades realizadas durante el día; durante la noche descansamos nuestra mente y reparamos el cuerpo, a través de este descanso prolongado.

En experimentos controlados, se ha visto que si se impide a un grupo de personas dormir, los síntomas que se presentan van desde una disminución en los niveles de alerta, hasta una total confusión mental si la privación de sueño se sostiene en el tiempo.

Ahora aprendamos algo sobre las etapas del sueño, que como veremos es un conocimiento que nos ayudará en nuestro camino a la lucidez.

## ***Las etapas del sueño***

Es posible medir la actividad del cerebro midiendo su actividad eléctrica, usando electrodos en contacto con el cuero cabelludo. De esta manera se habla de ondas cerebrales, que han mostrado tener una clara correlación con el estado de conciencia de una persona, y esta medición de la actividad cerebral además de ser útil para detectar patologías y desórdenes neurológicos, ha servido para estudiar el sueño y sus ciclos.

Las ondas cerebrales medidas de esta manera, desde las de mayor a menor frecuencia se caracterizan como alfa, beta, theta y delta. En realidad siempre producimos ondas en todas las frecuencias, pero dependiendo de nuestro estado de conciencia, es predominante una determinada frecuencia.

Al estar despiertos, nuestra actividad cerebral se caracteriza por las ondas "beta". Al acostarnos para dormir, lo primero que ocurre al cerrar los ojos y relajarnos es un aumento en la frecuencia "alfa". Después de un tiempo, nuestros ojos comienzan a moverse lentamente detrás de nuestros párpados.

### **Etapas 1 - el estado hipnagógico**

En este estado nos sentimos relajados y ligeros. Se puede además tener la sensación de estar cayendo, y además se pueden ver imágenes (imaginación hipnagógica), colores, o escuchar sonidos.

### **Etapas 2 - sueño ligero**

Estamos dormidos, pero podemos ser fácilmente despertados. Las ondas theta comienzan a ser predominantes. Esta etapa dura unos minutos.

### **Etapas 3 y 4 - sueño profundo**

Estas etapas son conocidas como el sueño profundo, o el sueño de onda lenta, debido a la presencia de frecuencias en el rango delta, el menor. Durante esta etapa se secreta la hormona del crecimiento, y se especula que reparamos nuestro cuerpo durante esta fase.

Luego de completar estas etapas, regresamos a la etapa número 3 y 2, lo que lleva entre 1 hora y media a dos horas.

## **Etapa 5 - sueño REM**

A esta etapa también se le conoce como "paradójica", dado que por los signos biológicos podría parecer que estamos despiertos; un aumento en la presión sanguínea, aumento en el pulso, y además nuestros ojos comienzan a moverse rápidamente bajo nuestros párpados (REM quiere decir rapid eye movement, o en español movimiento rápido de ojos).

Durante la etapa REM es donde tenemos los sueños más vívidos y recordables; en experimentos controlados, al despertar a las personas durante esta etapa, estas reportan haber estado soñando y pueden describir las ocurrencias oníricas con un relativo detalle. En cambio, por ejemplo, al despertar a un individuo desde la fase del sueño profundo de onda lenta, este suele despertar desorientado temporal y espacialmente, sin una clara memoria de lo acontecido.

Por lo anterior es que a la etapa REM se le asocia con el soñar, pero en realidad podemos tener sueños durante las demás etapas, por lo menos durante las menos profundas.

Adicionalmente, nuestro cuerpo se paraliza, lo que se especula es para que no actuemos nuestros sueños; la mayor parte de los sueños tienen lugar en esta etapa.

Después de pasar por un ciclo "REM", entramos a las etapas descritas anteriormente, para luego volver a un ciclo "REM", despertar brevemente, y repetir todo nuevamente. Cada vez que pasamos por el ciclo REM este es más extenso; en las últimas horas de sueño durante la mañana, los períodos REM pueden ser de hasta 1 hora, mientras que al comienzo de la noche son solo de unos pocos minutos. Además repetimos el ciclo completo unas 4 o 5 veces durante la noche.

Esta última información es clave para comprender las técnicas de sueños lúcidos, que le dan énfasis a esas últimas horas de sueño justamente por la alta densidad "REM" que se da después de haber dormido por varias horas (sueños intensos y vívidos = muy buena oportunidad para "despertar").

# ¿Porqué soñamos?

Si el hecho de dormir es ya un gran misterio, imagina lo que puede llegar a ser el soñar, esa inmersión en otros mundos, con sus propios personajes, ocurrencias, y reglas muy diferentes a las que operan en nuestra realidad de la vigilia.

Existen muchas teorías para explicar el fenómeno de los sueños, e incluso entre partidarios de una misma corriente, por ejemplo la científica, no se logran poner de acuerdo.

Teniendo personalmente un visión científica, la versión que más me convence fue una interpretación que leí alguna vez en una publicación académica de EEUU, proveniente de una de sus universidades de prestigio, que planteaba lo siguiente: el dormir es una mejora adaptativa o evolutiva del simple descanso - en los mamíferos es una "mejora" producto de la evolución desde el simple descanso cerrando los ojos al sueño profundo de onda lenta - se ahorra energía y el descanso es mucho más profundo. El sueño con contenidos, el "soñar", no aparece en el mapa terrestre de inmediato, sino que es una nueva "mejora" o "upgrade" a los mamíferos que se especula tiene relación con la integración de las experiencias diarias.

En el caso de los seres humanos esta capacidad viene además con la posibilidad de recordar lo soñado, lo cual es una nueva ventaja dada la rica información psicológica que podemos recoger de estos recuerdos.

El "paper" del investigador además señala la posibilidad de nuevas "mejoras" que podrían venir, y especula que la lucidez onírica vendría a ser el próximo salto en la evolución del sueño y el dormir, dadas las tremendas ventajas comparativas que la experiencia puede dar a quien la experimenta.

## ***Otras visiones respecto a los sueños son:***

### **La mirada escéptica**

Los sueños no son más que el resultado de impulsos aleatorios de las neuronas mientras dormimos, que se producen debido al trabajo organizador del cerebro durante la noche.

### **La mirada psicológica**

Los sueños son una ventana al inconsciente, que se expresa mientras dormimos dado que los filtros de la vigilia no están presentes. Los sueños son una válvula de escape del inconsciente, y se expresan en símbolos, que son su lenguaje propio. Para entenderlos hay que descifrar su mensaje mediante la interpretación.

### **La ciencia**

La versión con la comencé este apartado no es la más aceptada por la mayoría de los científicos. En general se piensa que los sueños son producto del cerebro intentando encontrar un sentido a los impulsos aleatorios que son bombardeados durante el sueño REM. En todo caso la misma ciencia acepta que son todas las proposiciones solo teorías, dado que aún no se sabe porqué soñamos ni qué son los sueños.

### **La espiritualidad**

En los sueños podemos recibir mensajes tanto de nuestro propio inconsciente, como de otros planos superiores, donde podemos obtener visiones espirituales, y lograr la comunión con Dios. La penetración en este influjo de información y energía nos puede ayudar y guiar en nuestra búsqueda espiritual. En los Yoga Sutras, texto fundamental de la práctica del Yoga, se señala la meditación sobre los sueños como un medio para la iluminación. Como veremos después en nuestra sección de historia, la práctica del

sueño lúcido siempre ha estado presente en las diversas prácticas espirituales alrededor del mundo.

## **Los niveles de lucidez onírica**

Primero que nada, ¿qué es la lucidez? Bueno, se podría definir como la claridad, nitidez y distinción que se tiene de la experiencia consciente. En términos sencillos, viene a ser la "claridad" de nuestro estado mental.

La única gran diferencia entre un sueño común con un sueño lúcido viene a ser la clara percepción de que estamos soñando, lo cual nos da una completa libertad de acción dentro del sueño; y no solo eso, sino que como veremos más adelante, en los sueños lúcidos se producen una serie de fenómenos que definitivamente no se presentan en sueños normales, lo que da bastante para especular.

Regresando al asunto de la lucidez, se distinguen diferentes etapas o niveles de lucidez mientras dormimos, lo que a su vez está asociado con un diferente grado de control en nuestros sueños. Incluso si nos encontramos completamente lúcidos, en algunos casos es posible que no tengamos control significativo sobre el sueño, pero de todas maneras se puede disfrutar enormemente la experiencia "sabiendo" que estas soñando y seguros en nuestra cama durmiendo.

### **Estado pre-lúcido**

Hay algo en el sueño que sentimos que definitivamente no esta bien; algo le ocurre a la "realidad" pero no sabemos con certeza qué es. Estamos al borde de un sueño lúcido, pero aún no llegamos a el. Esta etapa es buena para despertar y reconocer esas cosas que debieron habernos "despertado" en el sueño.



### **Bajo nivel de lucidez**

Por unos momentos nos damos cuenta de que estamos soñando, pero antes de poder disfrutar de la realización, nos sentimos "absorvidos" por algún acontecimiento en el sueño y perdemos la oportunidad. Regresamos a soñar normalmente.

### **Alto nivel de lucidez**

Estamos completamente conscientes de que estamos soñando, y de que todo lo que nos rodea es parte de un sueño. Las percepciones son increíblemente claras; podemos incluso interactuar con el entorno y las personas a nuestro camino, sin perder la conciencia de que nos encontramos en un entorno onírico. Podemos alterar "mágicamente" en cierto grado nuestro entorno, y realizar cosas que en la vigilia serían imposibles, como volar.

### **Lucidez absoluta**

Permanecemos conscientes en todo momento, incluso mientras nos quedamos dormidos; no hay saltos o "vacíos" en la continuidad de la conciencia. Este nivel de lucidez está asociado a casos de un control total en los sueños, como el que dicen tener algunos maestros de meditación budistas.

# Cómo recordar los sueños

Uno de los primeros pasos en el camino de la lucidez onírica, consiste en el recordar lo soñado durante la noche. Esto porque de partida, ¿de qué serviría tener un sueño lúcido si después no vamos a recordar la experiencia?.

Comúnmente las personas no recuerdan casi nada de lo que ocurre durante la noche, a pesar de ser tremendamente significativo, no porque sea algo extremadamente difícil, sino que porque nuestra atención está enfocada en las actividades diurnas y externas que realizamos. Esto es normal al comienzo, y esta "traba" al mundo de los sueños puede ser fácilmente superada enfocando nuestra atención un poco más hacia adentro.

Antes de dormir, lo primero que debemos hacer es aclarar un poco la mente. Esto lo puedes lograr enfocando por unos minutos tu atención en la respiración, dejando que los pensamientos pasen por tu cabeza sin retenerlos o elucubrar sobre ellos, como si fueran nubes que pasan por el cielo de tu conciencia. Esto es una técnica clásica de meditación. Si lo anterior no te resulta cómodo puedes intentar visualizar algún lugar agradable e intentar disfrutar y relajarte en ese lugar mental, o puedes rezar de acuerdo a tu credo religioso. Todas estas cosas ayudan a despejar la mente.

Una vez que sientas que la actividad "frenética" de la mente ha decantado un poco, y sientes cierta claridad interior, el siguiente paso es proponerte recordar tus sueños cuando despiertes, o más bien, proponerte "recordar" que tienes que "recordar" tus sueños al despertar; suena bastante extraño, pero es así - al comienzo es típico proponerse recordar los sueños pero al despertar se nos olvida, y después de un rato después de haber despertado es muchísimo más difícil el procedimiento.

Un "tip" muy útil es que al despertar, intentemos por unos momentos permanecer completamente inmóviles mientras recordamos nuestros sueños. Está demostrado que de esta manera los cambios que se dan en nuestros cuerpos y cerebros al pasar del sueño a la vigilia se dan de manera más gradual, lo que facilita el acceso a la memoria de los sueños; los cambios bruscos en la química de nuestro cerebro hacen difícil recordar nuestros sueños, tal como se ha visto en los laboratorios del sueño.

Por último, un consejo importante es no decepcionarse con los primeros resultados. Es normal al comienzo solo recordar pequeños fragmentos o sensaciones. Con el tiempo y la práctica es posible recordar no solo sueños completos, sino que varios sueños durante la noche, hasta cuatro o cinco, con todos los detalles. Es un arte que requiere de práctica y disciplina.

## **Escribe un diario de los sueños**

Ahora ya sabemos lo básico y seguramente ya podrás recordar algunos sueños con más facilidad si sigues los consejos del artículo anterior. El siguiente paso es sumamente útil para la mayoría de las personas; llevar un diario con tus sueños estimula al subconsciente haciéndole saber que los sueños son importantes - el mismo hecho de saber que debes llevarlos al papel estimula su memoria.

Entre las opciones que debes barajar para ir registrándolos, está la clásica libreta o diario, y también una grabadora; hay las hay digitales y son muy fáciles de usar. Otra opción es el escribir los sueños directamente en la computadora. Algunas personas los graban primero con su voz, para luego con más tiempo pasarlos a la computadora. No importa el método que uses, lo importante es que seas consistente para que este verdadero entrenamiento de la memoria onírica tenga efectos acumulativos en el tiempo.

Si usas una libreta o grabadora, lo ideal es que las mantengas al costado de tu cama, siempre en el mismo lugar, para tener la

comodidad de alcanzarlos al despertar sin mayor esfuerzo ni tiempo perdido; las memorias de nuestros sueños suelen ser bastante "volátiles", se desvanecen con facilidad.

Entonces el procedimiento es así de sencillo: nos despertamos, recordamos nuestro sueño, y luego lo escribimos o grabamos. Si al comienzo solo recordamos vagas sensaciones o sentimientos, eso está bien, entonces escribimos eso. Con el tiempo y la práctica es posible alcanzar una gran maestría en esto de recordar los sueños, como lo comentamos en el artículo anterior. Practicantes avanzados, incluso son capaces de mantener la lucidez onírica durante toda la noche, a través de todos los sueños y fases del dormir, pero vamos paso a paso...

## **Reconoce los signos, ¡estás soñando!**

Ahora que ya sabemos como recordar nuestros sueños, y además llevamos un diario o registro de los sueños que vamos teniendo, podemos seguir con el primer gran paso hacia la lucidez onírica, el reconocer los signos que más adelante nos van a decir de que estamos soñando, liberándonos de la ilusión, o más bien dicho liberándonos a la ilusión.

Revisa tu diario frecuentemente, y comenzarás a detectar temas y experiencias recurrentes en los sueños. A medida que los encuentres, anótalos en un listado aparte, y comienza a clasificarlos. Cada persona tiene sus propios signos y temas que se repiten, por lo que debes prestar total atención al contenido de tus sueños para reconocer estos patrones.

Te puedo ayudar compartiendo mi propia clasificación que he catalogado con el tiempo de práctica; la mayoría de estos temas por lo que he investigado son bastante recurrentes en muchas personas. De todas maneras debes buscar los tuyos propios:

## **Lugares del pasado**

Es común que los sueños tengan lugar en escenarios prestados de tu pasado, por ejemplo la casa de tu infancia o el lugar al que visitabas en los veranos durante tu juventud. También es posible que la trama se desarrolle en tu antiguo colegio o universidad. Al subconsciente le encantan estos lugares, sobretodo si tienes buenos recuerdos de ellos.

## **Personas del pasado**

El encuentro poco probable con personas que no has visto hace demasiado tiempo es otros elemento típico. También puede ser con algún ser querido que haya fallecido ya en el pasado - este último caso te permitirá, cuando seas capaz de alcanzar la lucidez, de entablar conversaciones y disfrutar junto a ellos de un buen rato en el mundo de los sueños...

## **Situaciones del pasado**

Es común encontrarse en situaciones típicas de otros momentos en tu vida, que a veces pueden ser incluso apremiantes; por ejemplo si estuviste en la universidad cursando una exigente carrera por muchos años, es muy probable que de tanto en tanto te encuentres dando algún examen; esto también le ocurre a los escolares. En este caso imagínate, la lucidez te libra de tener que dar un examen demás en tu vida, que podría ser mejor...

## **Vibraciones en el cuerpo o en el entorno**

Este es un signo útil para esos momentos en que nos estamos quedando dormidos o justo al despertar. Incluso puede que te encuentres completamente paralizado, ya sea en algún escenario en tus sueños, o tendido en tu cama, sin poder ni hablar. Paradójicamente, si reconoces este signo, es el mejor momento para comenzar un sueño lúcido o una experiencia fuera del cuerpo (OBE, "Out of

Body Experience", lo que por supuesto es una tema que debe ser estudiado por la ciencia para ser validado apropiadamente; esto lo discutiremos más adelante), dado que en estos momentos nuestro cuerpo permanece dormido pero nuestra mente está "despierta" - todas las noches durante nuestros sueños nuestro cuerpo naturalmente se paraliza, para que no actuemos nuestros sueños; a veces nuestra mente o conciencia "despierta" un poco antes, y puede ser aterrador el no poder moverse ni hablar - por el otro lado, para un soñador lúcido es una espectacular oportunidad para comenzar un gran viaje.

En ocasiones se pueden percibir vibraciones en el entorno, como si lo que nos rodeara estuviera "vivo". Esto también puede ocurrir en sueños, e incluso una sensación de profunda comunión con lo que nos rodea; este puede ser otro signo onírico.

### **Cambios bruscos de escena**

Es típico de la realidad onírica, que sigue sus propias reglas; estamos en un lugar, haciendo lo que sea, y de pronto nos encontramos en un lugar completamente diferente, haciendo otra cosa, y "algo" no calza, pero no sabemos exactamente que es. No tenemos un claro recuerdo de como llegamos al lugar donde estamos. Excelente signo para despertar.

### **Objetos o situaciones bizarras**

Al mundo onírico le encanta ser "extremadamente" creativo. Es posible que nos encontremos intentando abrir una puerta usando como llave una hermosa pintura que acabamos de terminar, o que un amistoso o también temible dinosaurio nos acompañe al trabajo. En los sueños, todo puede ser. Estas situaciones "imposibles" pare le mundo de la vigilia, son también un muy útil despertador.

Estos temas son los más recurrentes en mis sueños, pero también es común para muchos el encontrarse cayendo sin parar, el funcionamiento bizarro de electrodomésticos (por ejemplo los relojes en los sueños suelen mostrar extraños símbolos en vez de la hora), encontrarse desnudo.... Debes buscar por tus propios "despertadores".

Este paso es más que una simple práctica preliminar. Es bastante común comenzar a tener sueños lúcidos después de haber reconocido algunos temas claves en nuestros sueños. Esta forma de lucidez recurre a la memoria y al reconocimiento de situaciones externas; en etapas más avanzadas, es posible alcanzar o más bien mantener constantemente la lucidez a través de la "eseidad" de la realidad que se experimente - un concepto difícil de explicar, pero es el reconocer un sueño "porque sí" - sencillamente sabes que estás soñando cuando duermes. Esto sobrepasa el alcance del artículo, pero es un interesante tema relacionado con la meditación y la penetración en la esencia de la realidad.

# Técnica MILD

La técnica MILD (Mnemonic Induced Lucid Dream, o en español, Inducción Mnemónica de Sueños Lúcidos), fue desarrollada, o más bien dada a conocer al público general por Stephen LaBerge, de la universidad de Stanford.

Es sencilla de aplicar, y se usa cuando despiertas de un sueño y te vuelves a dormir. Mientras esto ocurre debes:

## **Recordar el sueño reciente**

Antes de quedarte nuevamente dormido, recuerda lo mejor que puedas el reciente sueño.

## **Desarrolla la intención**

Mientras te quedas dormido, repite la frase para ti mismo : "Me voy a quedar dormido y voy a soñar. Voy a recordar esto y me voy a dar cuenta cuando esté soñando", o algo por el estilo con el mismo significado. No basta con repetirlo mecánicamente, debes verdaderamente "quererlo"; tienes que poner mucha intención en lo que dices.

## **Visualiza**

Una vez que sientas que intención está bien "fijada", visualiza el sueño del cual acabas de despertar, e imagina que dentro del mismo te das cuenta de que estás soñando. También ayuda imaginar que cuando te das cuenta, realizas alguna actividad "onírica" de tu especial gusto, como por ejemplo volar.

## **Repite los pasos anteriores**

Mientras te quedas dormido, tu mente comenzará a irse para todos lados; debes "traerla" de vuelta a tu objeto de atención, fijar la atención y visualizar, fijar la atención



y ..... hasta quedarte dormido. Por este motivo es que se hace un paralelo entre la meditación y la lucidez onírica - todas las formas de contemplación practican el "traer de vuelta" la mente al momento presente.

Si tienes éxito, te encontrarás soñando y te darás cuenta de aquello. Personalmente, me he dado cuenta de que con práctica la técnica MILD incluso funciona al quedarte dormido por primera vez al irte a dormir por la noche, tomando para visualización algún sueño de la noche anterior o una visualización creada en el momento, pero es muchísimo más fácil practicar la técnica durante las últimas horas de sueño por la mañana, debido a la mayor densidad REM después de haber dormido varias horas.

Esto aplica a todas las técnicas; es muchísimo más fácil tener sueños lúcidos durante las últimas horas de sueño, por lo que te recomiendo dormir normalmente durante la primera parte de la noche, para comenzar tu práctica temprano justo antes de que amanezca.

# **WILD, o quedarnos dormidos conscientemente**

Ahora veremos la técnica WILD para los sueños lúcidos (Wake Induced Lucid Dream, o en español Sueño Lucido inducido desde la Vigilia). Tal como su nombre lo indica, la técnica busca llevar al practicante directamente desde la vigilia al estado onírico manteniendo una continuidad en la conciencia. Básicamente, la técnica consta de dos pasos, y como veremos, muchísimas variaciones.

## **Relajación**

Existen muchas técnicas de relajación, y si ya conoces y dominas alguna, empléala en este paso. Si no, puedes intentar una forma de relajación progresiva que consiste en ir tensando y luego relajando los músculos del cuerpo desde los pies a la cabeza, tomando zona por zona (primero los pies, luego las pantorrillas, y vas subiendo por el cuerpo). La idea es tensar la musculatura al inspirar (tomar aire), y luego relajar la zona al espirar (botar el aire). Esta técnica además se usa en una forma de Yoga llamada "Nidra", con probados efectos de relajación en el cuerpo y la mente.

Otras alternativas son por ejemplo la respiración lenta y profunda (no funciona para todo el mundo), o la visualización de algún lugar agradable (esta última alternativa es muy efectiva pero tiene el problema de que te puedes quedar dormido sin darte cuenta). Busca tu propio método, y practica.

## **Atención**

Cuando ya te sientas relajado (razonablemente, no seas demasiado exigente, porque además no es necesaria una relajación tan profunda), viene la parte más importante de la técnica, la atención. Es esta última la que nos mantiene conscientes, lo que nos da la continuidad mental para poder entrar lúcidamente en nuestros sueños.

Nuevamente hay varias técnicas. Si después de relajarte comienzas a ver puntos de colores, rayas, o imágenes que pasan por tu campo visual, entonces puedes aprovechar estas imágenes del "estado hipnagógico" (entre la vigilia y el sueño), y enfocar ligeramente tu atención en las imágenes que se te presentan. Como en todas las técnicas atencionales, debes adoptar el papel del "testigo", que observa en silencio pero no se involucra. Después de un tiempo estas imágenes o punto irán desarrollándose hasta formar escenas completas. Cuando se tornen extremadamente "sólidas" o "reales" esta escenas, sencillamente "entras" al sueño y de repente te encuentras en el mundo onírico. En mi experiencia te puedo decir que es una técnica muy efectiva.

Si lo anterior no funciona para ti (muchas personas no ven imágenes ni puntos), puedes contar mientras te quedas dormido, por ejemplo hasta 100, y cuando llegues a ese número, dices "estoy soñando", y verificas mirando a tu alrededor por si efectivamente lo estás. Si no estas soñando, repites, y verificas nuevamente. El sencillo "contar" es una técnica de meditación usada en tradiciones como el budismo zen.

Otra buena opción para mantener la atención es fijar la atención en las sensaciones del cuerpo. Después de un buen rato, comenzarás a sentir la sensación de estar "flotando", y puedes experimentar unas extrañas vibraciones por todo tu cuerpo; esta es la señal de que estás cerca. Relájate entregándote a estas vibraciones, y cuando la experiencia llegue a su "peak" de gran intensidad, te verás inserto en una escena dentro de un sueño, o puede que tengas una experiencia tipo OBE o fuera del cuerpo, lo que discutiremos en otro artículo; para el último caso intenta "salir" de tu cuerpo, hacia arriba o rodando hacia el costado para luego salir de la cama usando el cuerpo mental u onírico.

Otra manera de fijar la atención consiste en "mirar" la respiración. Cada vez que te distraigas de esta actividad, regresa a la tarea preguntándote si estás soñando.

## Tips y consejos

Las instrucciones para la técnica de sueños lúcidos WILD siempre suenan incompletas, y surgen todo tipo de preguntas, ¿cómo voy a saber cuando ingresar en el sueño? ¿cómo ingreso, exactamente?. No te preocupes, sencillamente "lo sabes" cuando es el momento; con la práctica desarrollas una refinada intuición para reconocer las diferentes fases del quedarte dormido.

Busca un equilibrio entre atención y relajación. Si lo intentas con demasiada fuerza, te costará demasiado quedarte dormido. Si la intención es demasiado "floja", te quedas dormido perdiendo la conciencia. Encuentra el punto medio.

Recuerda practicar esto durante las últimas horas de sueño por la mañana, como ya conversamos con anterioridad. Es posible practicar con éxito WILD al comienzo de la noche, pero es muchísimo más difícil.

Es normal demorarse bastante en quedarse dormido mientras practicas; no desesperes. Si el asunto se torna demasiado cansador, déjalo por un tiempo.

Esta técnica es muy difícil de dominar, por lo que la mayoría de los soñadores lúcidos prefieren MILD. Un buen motivo para desarrollar WILD es que eventualmente permite tener sueños lúcidos a voluntad. Las contadas experiencias de conciencia constante durante toda la noche que he tenido, han comenzado con un sueño consciente desde el comienzo de la noche usando esta técnica; hace algún tiempo leí que Paul Tholey, uno de los primeros investigadores de los sueños lúcidos, también opinó lo mismo sobre esta técnica, y pudo experimentar noches completas de "lucidez". (esta continuidad en la lucidez es un tema que sobrepasa el alcance del artículo, pero con la práctica es como montar sobre una ola, y una vez que estás sobre la ola de la lucidez puedes concatenar una serie de sueños lúcidos pasando por breves períodos de vigilia).

# Chequeo de la realidad

La verificación o el chequeo de la "realidad" es una técnica de una potencial gran efectividad, sobretodo al mediano y largo plazo. Consiste en realizar periódicamente durante el día pruebas para determinar si estamos soñando o no. Lo primero que se te vendrá a la cabeza es "bueno, eso es obvio", pero la verdad es que no lo es; a tal punto, de que cuando estás soñando no te das cuenta, y crees que la experiencia es parte del mundo de vigilia. Siempre asumimos, por "default" dirán los aficionados a la computación, que lo que experimentamos es "real" - eso es cierto, claramente, pero hay diferentes tipos de realidades o estados de conciencia: la realidad de la vigilia tiene reglas diferentes a la realidad onírica.

Puedes comenzar ahora mismo: "¿Estás soñando?"..... Te puedo contar que más de alguna vez me he encontrado trabajando o leyendo algo en el computador en mis sueños, para luego darme cuenta de que estoy soñando. Intenta mantener una alerta sutil pero constante durante el día sobre tu estado de conciencia - nunca estás 100% seguro de que no estas en un sueño.

## Cómo aplicar la técnica de chequeo de la realidad

El método favorito de muchos es el de usar un reloj de muñeca digital, y ajustarlo para que la alarma suene cada 2 o 3 horas. Cada vez que suena, realizamos una verificación de la realidad. Aplica tu verificación favorita. Por ejemplo, puedes intentar volar (personalmente no me gusta demasiado esta verificación porque a veces en sueños sencillamente no puedes volar). Te recomiendo intentes mirar la hora en tu reloj digital, luego mirar unos momentos a otro lugar y vuelve a ver la hora; es común en sueños que los relojes digitales marquen extraños símbolos, u horas inexistentes. Otro buen chequeo consiste en apagar y prender luces; en los sueños los interruptores de la luz funcionan de manera errática. Intenta leer algo, mirar hacia el lado, y luego volver a leer; en sueños los libros tienden a "mutar" y cambiar su contenido. También puedes

intentar introducir tu mano en un muro o un espejo (suavemente, por supuesto); si lo consigues, estás soñando.

Realiza varias verificaciones hasta convencerte; nunca asumas que estás soñando si no estás realmente seguro (así no te vas a lanzar por el balcón a volar durante el día). Para alguien que no ha experimentado la lucidez onírica, esto parece extraño, ilógico o poco probable, pero por experiencia personal, he tenido sueños en los que definitivamente me ha costado atreverme a volar por la "intensidad" de la "realidad" - a veces la experiencia en sueños es tanto o incluso más real que la vigilia; con el tiempo desarrollas una especie de intuición, o conciencia sobre tu estado de conciencia, aunque suene redundante, que te dice directamente si estás soñando o no.

Si realizas de manera rutinaria los chequeos de la realidad, en poco tiempo te encontraras dentro de un sueño realizando la verificación, y si realizas las pruebas, te darás cuenta de que estás soñando. Debes ser constante, y esta técnica la puedes combinar con otras aplicables durante el sueño o el quedarse dormido.

Para los que no gusten de los relojes digitales, pueden por ejemplo realizar una verificación o chequeo de la realidad cada vez que pasen por el marco de una puerta; tocas el costado, y realizas una prueba; el secreto es que las verificaciones se conviertan en un hábito; los hábitos tienden a extenderse al mundo onírico.

# WBTB, o de vuelta a la cama...

WBTB son siglas que quieren decir "Wake back to bed", o en español "despierta y de vuelta a la cama". Este es un método muy efectivo para comenzar a tener sueños lúcidos.

El método consiste en:

1- Programa tu despertador para dormir 6 horas aprox.

¿Y por qué? Es porque durante esas últimas dos horas de sueño de la mañana (esas dos que faltan para completar el común promedio de 8 horas de sueño) cuando nuestros sueños son más activos; tal como conversamos anteriormente, la mayor cantidad de actividad REM se concentra en las últimas horas de la mañana.

2- Levántate, y lee sobre los sueños lúcidos

Una vez fuera de la cama, lee un libro sobre los sueños lúcidos, o visita páginas como esta y repasa las técnicas y tips para poder tener sueños despiertos. Lo importante no es el tema en cuestión sino que te rodees de pensamientos relativos a la lucidez onírica.

3- De vuelta a la cama a dormir

Una vez que sientas que estás completamente despierto, y que haz leído bastante sobre el tema, regresa a la cama proponiéndote tener un sueño lúcido. Puedes visualizar algún sueño que hayas tenido durante la noche, e imagina

que te das cuenta de que estás soñando; repite esto hasta quedarte dormido - para mi es lo más efectivo que hay, con esta actividad tengo un sueño lúcido prácticamente garantizado.

Emplea esta técnica WBTB siempre que tengas tiempo. No duermas menos por practicarla; como todo arte, la lucidez onírica toma tiempo y paciencia, que son verdaderas pruebas que el practicante debe superar.



# Novadreamer

Por increíble que parezca, se ha desarrollado tecnología bastante confiable como ayuda para poder tener sueños lúcidos. Uno de estos productos es el famoso (entro los oneironautas) Novadreamer, que consiste básicamente en un "antifaz" que se usa para dormir, parecido al que nos dan en los aviones, pero con algunos componentes electrónicos agregados, lo que lo hace un poco más grande y pesado que un sencillo antifaz.

La tecnología tras este artefacto, y sus imitaciones, consiste en un circuito detector del movimiento rápido de ojos (REM). Cuando este movimiento sobrepasa cierto umbral o duración, el Novadreamer comienza a emitir señales luminosas sobre los ojos, lo que se traduce en destellos brillantes que se filtran a nuestros sueños como objetos extremadamente luminosos o una súbita iluminación del paisaje donde nos encontremos.

La ventaja es que nos garantiza siempre una "señal" dentro de nuestros sueños para darnos cuenta de que estamos soñando, pero de todas maneras debemos entrenarnos para reconocer que estas señales luminosas son una indicación de que estamos dormidos; recomiendo utilizar este mismo esfuerzo para reconocer las señales que naturalmente surgen en nuestros sueños, tal como vimos en artículos anteriores.

Para algunas personas, por lo que he podido leer, el Novadreamer resulta ser tremendamente efectivo, y para otras, sencillamente no sirve. Personalmente les recomendaría intentar por un buen tiempo sin ayudas externas, y si nada funciona, bueno, este artefacto puede ser de utilidad. Personalmente me encargué uno hace ya varios años atrás, que yace guardado en mi velador sin haberlo usado más que un par de veces, debido a que comencé a tener sueños lúcidos usando las técnicas tradicionales justo cuando arribó este aparato a mi hogar...

## Más allá de las técnicas...

Un consejo muy importante: no obsesionarse con las técnicas, y la infinitud de detalles y preguntas que puedan surgir al practicar. O sea, siempre tener en cuenta de una técnica no es más que una ayuda para comenzar, y no una vía definitiva o rígida, sobretodo en el ámbito de las prácticas y disciplinas espirituales o psicológicas.

Si bien la técnica en el ámbito del mundo de la "vigilia" es de suma importancia para todo lo que hacemos, y por supuesto la tecnología que nos rodea en el diario vivir, es común el extrapolar este uso a otros ámbitos donde sencillamente la técnica se encuentra subordinada a otros principios más importantes. Por ejemplo en la práctica contemplativa, como en la meditación y el sueño lúcido, lo importante es la conciencia, y todo lo demás es un medio para alcanzarla. El mismísimo Buda les recomendaba a sus discípulos: la técnica es una balsa para cruzar un río; cuando lo haz cruzado, dejas la balsa atrás, no vaya a ser que sigas cargando con la balsa.

Por lo mismo hay que tomarse el asunto con calma y paciencia. Hay algunas pocas personas a las que sencillamente les basta "querer" despertar en los sueños para lograrlo, mientras que hay otras que requerirán de más ayuda, como las técnicas que les brindo en este sitio. La búsqueda de la "técnica perfecta" es algo que puede no tener fin, por lo que es mejor encontrar alguna que nos acomode, después de probar razonablemente, y practicar. El fin no es la técnica, sino que la lucidez.

Con el tiempo y la experiencia, es común para practicantes más avanzados el lograr sueños lúcidos de manera espontánea y natural, y en ciertas etapas sencillamente un permanece completamente lúcido de manera continua durante la vigilia, el sueño, e incluso el sueño profundo. Tal como dicen los grandes maestros, el "despertar" es nuestra naturaleza fundamental, y la práctica solo nos ayuda a descubrirla.

# **Prolongar la lucidez**

Sobretudo al comienzo, una de las cosas que tienen en común las experiencias de lucidez onírica son su corta duración. Las primeras experiencias están marcadas por la excitación producto de la notable vivencia, lo que lleva a despertar rápidamente.

Esto puede evitarse, e incluso se puede emplear la lucidez para prolongar más o menos a voluntad los sueños, de tal manera de aprovechar al máximo este increíble estado de conciencia; el truco está en mantener la interacción con el mundo de los sueños:

## **Interactuar con el medio**

Y lo vuelvo a repetir: el secreto está en la interacción. Esto es incluso válido para el mundo de vigilia; si retiramos la atención del mundo externo, y cerramos nuestros ojos, al rato nos quedamos dormidos. Por lo mismo, una buena y efectiva manera de prologar un sueño lúcido consiste en mantener un activo contacto con nuestro cuerpo onírico (sentirlo al moverse, ser conscientes del "peso" de nuestro cuerpo mental al caminar,...) y el entorno (mirar activamente el detalle de las cosas que nos rodean, tocar objetos, etc...). Una de las cosas que he notado en mi experiencia personal, es que si me encuentro volando y siento que voy a despertar, es útil "aterrizar" para sentir el contacto del cuerpo con el "piso" - todas estas sensaciones de interacción ayudan.

## **Girar y girar**

Una de las técnicas consiste en comenzar a girar cuando uno se da cuenta de que el sueño está por acabar; esa sensación de ligero "mareo" y liviandad ayuda a mantenernos dormidos. ¿Y cómo sabe uno esto? Bueno, la escena comienza a perder nitidez y a desvanecerse; la

sensación del cuerpo onírico comienza también a perderse. Al notar esto, si uno enfoca la atención sobre el propio cuerpo, y comienza relajadamente a girar, es posible por un lado prologar el sueño lúcido, y por otro, es común que este acto de girar como un derviche nos traslade a otro escenario, otro lugar con sus propias características y personajes. Pruébalo.

### **Frotarse las manos**

Esto da una muy clara "percepción" onírica que despierta nuestros sentidos de ensueño. Puede ser muy útil.

### **Mirarse las manos**

En este caso la relación está con lo de la interacción con el entorno, en este caso nuestro cuerpo, pero la ventaja de las manos es que su percepción se mantiene clara incluso después de que el resto del mundo onírico comienza a desvanecerse. Es un punto de referencia relativamente "fijo".

### **La conciencia "testigo"**

Mantener la calma es uno de los tips más importantes para mantener la lucidez. Lo ideal es tener una actitud contemplativa o meditativa, de percepción completamente desapegada, y al mismo tiempo intensamente atenta, como si fueras un testigo de todo lo que ocurre, incluso dentro de nosotros. Este "desapego" de la atención incluso permite mantener la lucidez en aquellos sueños donde esta se tiende a perder debido a una re-absorción en el contenido onírico, lo cual es bastante común - te das cuenta de que estás soñando, pero al rato te olvidas, y el sueño te envuelve en sus redes.

### **Salir y entrar**

Me he dado cuenta que es posible ingresar rápida y fácilmente a otro sueño si se pone la atención y la

intención en esto justo al despertar de un sueño lúcido; es decir, se toma la conciencia del entorno "físico" que nos rodea, sentimos nuestro cuerpo en la cama, pero con práctica podemos de inmediato "saltar" rápidamente dentro de otro sueño, aprovechando una cierta "inercia" que tiene el cerebro (no sabría como llamar de otra manera al fenómeno) cuando se despierta de un sueño lúcido de alta intensidad. En mi caso he podido entrar una y otra vez a un sueño lúcido, repitiendo este procedimiento por horas a voluntad.

# **Enfrentar los miedos, conquistar las pesadillas**

Si tienes pesadillas recurrentes, o deseas comprender e integrar los contenidos de aquellos sueños donde prevalece el miedo, puedes emplear la lucidez onírica para enfrentar directamente esta clase de sueños, integrarlos, comprenderlos y transformarlos.

## **Pesadillas recurrentes**

Irónicamente, este caso es especialmente auspicioso para desarrollar la lucidez. Anteriormente, conversamos que una de las claves para despertar en un sueño consistía en reconocer los signos que nos dicen que estamos soñando; los signos muchas veces no son tan fáciles de reconocer, por su variedad e infinita creatividad al presentarse. Si tienes una pesadilla que se repite, tienes tu signo personal en frente tuyo para poder reconocerlo y convertir esos momentos de terror en un sueño lúcido.

## **Cómo enfrentar las pesadillas**

Lo principal, una vez que adquieres la lucidez en medio de uno de estos sueños, es enfrentar al enemigo en la forma que se presente, ya sea un monstruo, una persona temida, una situación o "fuerza" que se nos muestra amenazante. En términos prácticos, esto significa en vez de huir, quedarnos donde estamos, y mirar de frente aquello que nos amenaza.

El siguiente paso, consiste en integrar ese contenido; lo primero es darnos cuenta de que es una manifestación o "materialización" de nuestros propios miedos y trabas. Puedes pensar esto o decirlo en voz alta mientras miras al enemigo onírico. La mayoría de las veces basta esta actitud, para que nuestros monstruos se "transformen" milagrosamente en formas amables e inofensivas.

Si la amenaza sigue ahí, tienes varias opciones: puedes intentar conversar con aquello que te atemoriza, preguntándole qué hace ahí, y qué es lo que desea. La respuesta que te va a dar tu monstruo personal por lo general te va sorprender, y te va a enseñar cosas sobre tu persona que no conocías o ignorabas. También puedes sencillamente abrazar a tu enemigo con el conocimiento de que es una parte tuya que te niegas a integrar. Cualquier acto que surja espontáneamente orientado a terminar con la agresión del "malo" está bien, y cumple el objetivo de terminar con ese miedo y superarlo. Los efectos de esta transformación te seguirán hasta la vigilia, al despertar.

Si al comienzo definitivamente no te sientes listo para integrar directamente aquello que te atemoriza, y prefieres una manera alternativa de enfrentar tus pesadillas, puedes tomar el papel del "héroe", y enfrentar en una batalla al agresor para vencerlo; puedes usar tus "poderes" desarrollados en los sueños como ayuda. Una vez vencido el enemigo, puedes pedirle que te entregue algo a cambio, un regalo, o hacerlo tu aliado para otros sueños; es posible convertirlo en un consejero espiritual para otros sueños, como lo hacían los aborígenes australianos y los chamanes alrededor del mundo.

Otra opción, más apropiada para cuando tengas más experiencia y confianza, es entregarte y dejar que el enemigo sencillamente te ataque y termine contigo. Esto lo usaban los monjes tibetanos y chamanes (los últimos decían descender al "mundo de los espíritus" en sueños, y voluntariamente buscaban demonios para dejarse "destrozar" por aquellos). La experiencia es liberadora y puede llevar a una intensa experiencia transpersonal de "no-yo", de vacío o conciencia sin forma; este tipo de experiencias las analizaremos en detalle en otro artículo.

# Explorar y divertirnos

Una vez que adquieres la lucidez dentro de un sueño, es decir, te das cuenta de que estás soñando, tienes básicamente dos caminos: 1- Seguirle la "corriente" al sueño, disfrutar naturalmente de lo que se presente y ver donde te llevan los acontecimientos que naturalmente van surgiendo, y 2- Decidir explorar libremente el nuevo mundo saliendo del "hilo" o argumento que se te presenta.

Ambas opciones tienen sus beneficios, ayudan en la práctica de lucidez y te permiten desarrollar la flexibilidad en el mundo onírico; te recomiendo te familiarices con ambos acercamientos, para obtener todos los beneficios que cada enfoque tiene para ofrecerte:

## Seguir con la trama de los sueños

Este enfoque es especialmente recomendado para el desarrollo de la atención "meditativa", a veces referida como la "conciencia testigo", que disfruta libremente de los acontecimientos sin apearse a ellos ni a su desenlace; esto es especialmente fácil de hacer en sueños, ya que sabes que lo que experimentas no es "real" - esto te permite tener una actitud positiva frente a las más radicales y amenazantes situaciones, actitud que luego puedes ir llevando a la vigilia, la vida "despierta". En el largo plazo esta actitud se puede mantener espontáneamente durante el día y la noche, llevando a una lucidez permanente e ininterrumpida, una continuidad de la conciencia.

Por otra parte, seguir con la trama de nuestros sueños nos lleva frecuentemente a lugares y encuentros que nos revelan importante información y conocimiento de nosotros mismos, nuestros deseos, anhelos, frustraciones y alegrías, lo que nos permite entrar en contacto directo con todos estos principios y trabajar sobre ellos.



## **Romper con la trama, explorar y divertirnos**

Este enfoque consiste básicamente en liberarnos del argumento en el cual nos encontramos, y hacer del mundo de los sueños un enorme parque de diversiones; puede parecer un enfoque algo superficial, pero en realidad no lo es. Los seres humanos aprendemos jugando desde que somos pequeños, de esta manera desarrollamos nuestra creatividad y desarrollamos nuevas habilidades.

Por ejemplo puedes decidir salir del cuarto donde te encuentres en sueños, e ir a la calle para ver con quien te encuentras; conversar con los personajes que pasen por allí, o entrar a algún edificio o casa que te llame la atención. Puedes intentar volar y viajar lejos para ver que llegas a descubrir - los sueños siempre te van a sorprender con escenarios fantásticos y encuentros inesperados, hay infinitos bosques, lagos, montañas y cavernas secretas por descubrir.

Puedes intentar "entrar" en un espejo, y ver donde llegas al otro lado, o tele-transportarte donde desees. Otras prácticas interesantes son la materialización de objetos o personas por medio de la voluntad (esto suele ser bastante difícil, lo que es un buen desafío como habilidad a desarrollar), o la transformación del cuerpo onírico o mental en algún animal, real o mítico; la experiencia de las transformaciones es increíble - si logras tener el control como para transformarte en un perro o lobo, por ejemplo, puedes sentir el contacto de tu nuevo cuerpo con el suelo, y percibir la realidad desde otro ángulo, junto con una movilidad y sensación completamente diferente de la musculatura y demás partes del cuerpo. Todo esto entrega una gran flexibilidad, tanto en los sueños como en la vigilia.

Uno de los efectos notables de estas actividades, es la profunda sensación de liberación y descanso que se mantiene luego durante el día, por lo menos lo que yo he podido notar; la sensación de haber

realizado un largo y maravilloso viaje a tierras inexploradas, todo sin sacar la cabeza de la almohada, sin atochamientos de tráfico y sin hacer colas en los aeropuertos ara tomar nuestro avión... ¿No suena mal, eh?