

PRÓLOGO

*No hemos de cesar de explorar
Y el fin de toda nuestra exploración
Será llegar al punto de partida
Y conocer el lugar por primera vez.*

T. S. Eliot

POETA, AUTOR, ALIAS «OLD POSSUM»

Mientras ha habido lugares por explorar en el mapa, han existido pioneros: personas a las que no les da miedo traspasar los límites y disfrutan con lo desconocido, lo inexplorado y lo ignoto. A estos individuos los mueve el impulso aventurero de descubrir nuevos territorios, reconocer nuevos espacios o desarrollar nuevas ideas. Son los innovadores, los creadores, los visionarios y los exploradores de nuestro mundo.

Hoy nos encontramos a punto de traspasar otra frontera y tú, que estás leyendo este libro, también estás a punto de entrar en un universo desconocido. Pero ¿adónde vamos? ¿Queda algo aún por descubrir? Los únicos puntos del planeta que todavía no han sido explorados se hallan en las profundidades de los océanos y en la inmensidad del espacio exterior, pero no vamos a ir a ninguno de esos lugares. Este viaje va a ser algo diferente, pues nuestro destino no aparece en los mapas.

Sin embargo, dicho lugar no te es desconocido. De hecho, has viajado allí cada noche de tu vida, tanto si has sido consciente de ello como si no. Cada noche abandonas tu mundo conocido y te adentras en ese otro universo que tiene sus propias normas, costumbres, leyes y hasta sus propios habitantes. Atraviesas esa frontera como si entraras en un bosque. Ahí puedes aprender, descubrir, sanar y despertar a realidades diferentes.

Si has leído el título de la portada ya sabes que nos estamos refiriendo a los sueños. El objetivo de este libro es ayudarte a explorar el mundo onírico a través del arte de soñar con lucidez. Vamos a explicarte qué son los sueños y cómo aprovecharlos para acceder a tu propio subconsciente. Te enseñaremos a convertirte en onironauta, una palabra derivada del griego que significa «navegante de sueños».

Los sueños lúcidos consisten en tomar consciencia de que estás soñando mientras estás soñando. Un soñador lúcido es capaz de irse a dormir por la noche y despertarse dentro de un sueño con una percepción única que le permite comportarse como alguien que está despierto, que ejercita su voluntad, imaginación y recuerdos de la vida diurna. Una vez lúcido, eres capaz de explorar los elementos del sueño e incluso modificarlos.

Si tuvieras previsto recorrer el Amazonas necesitarías una guía de viaje para saber qué plantas comer, cómo orientarte por el terreno y cómo comportarte con los lugareños. Considera este libro tu guía práctica del mundo onírico, un mapa para orientarte por el subconsciente. Si nunca has oído hablar de los sueños lúcidos, la idea de explorar el subconsciente te parecerá una locura, difícil de poner en práctica. No te preocupes, hemos buscado las mejores técnicas existentes y, tras realizar algunas mejoras, las hemos simplificado. Para quienes ya hayáis experimentado los sueños

lúcidos, esta guía os ayudará a dominar vuestra habilidad mientras viajáis más allá de lo imaginable.

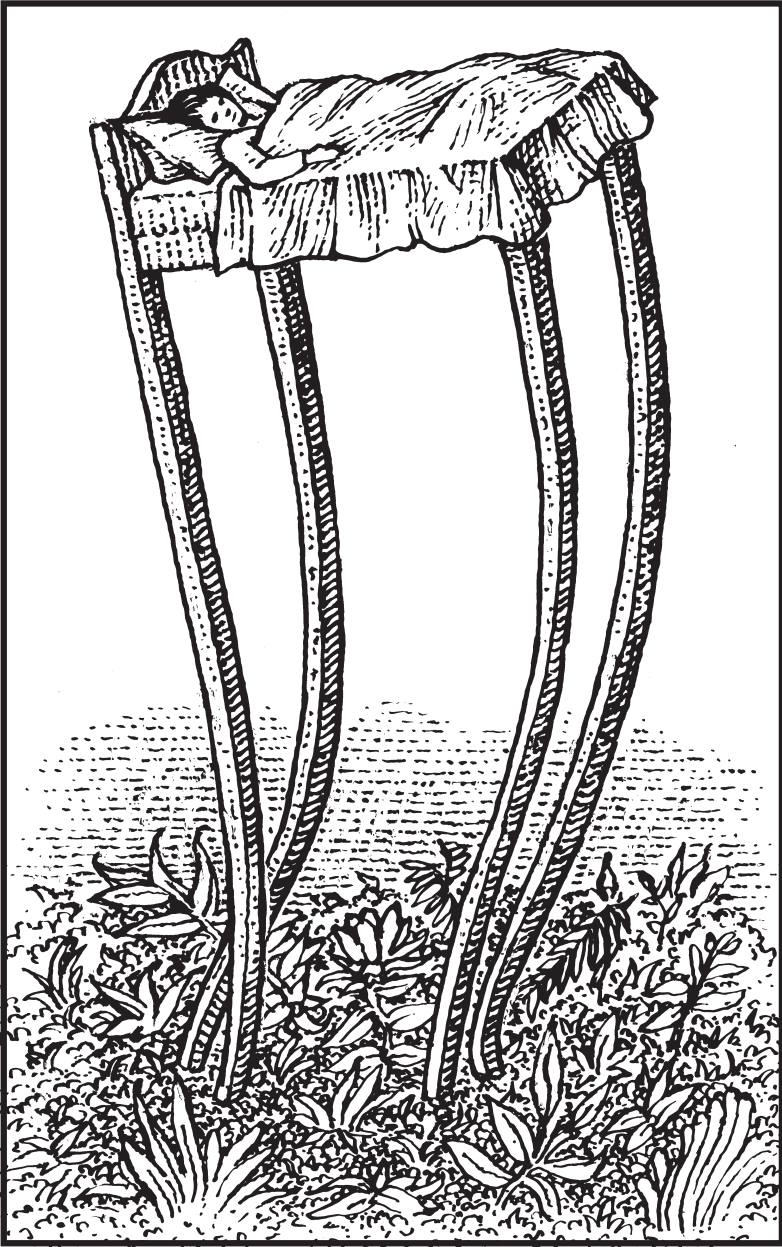
Vamos a enseñarte:

1. **Cómo reconectar con tus sueños.**
2. **Cómo tener un sueño lúcido.**
3. **Qué hacer una vez que estás lúcido.**

Este libro está repleto de consejos para avanzar paso a paso, de historias del mundo onírico, y de maravillosas y disparatadas ideas. Se basa en nuestras propias experiencias tras una década de sueños lúcidos así como en las experiencias reales de otros muchos soñadores, escritores y científicos. Nuestro objetivo al iniciar el proyecto era presentar un informe del mundo de los sueños y escribir sobre todo aquello que habíamos observado y experimentado personalmente.

A diferencia de otras guías, este libro está concebido para leerse de principio a fin, como si estuvieras siguiendo un rastro a través de la selva. La información del primer capítulo se empleará en el segundo, los consejos del segundo capítulo aparecerán en el tercero y así sucesivamente. Por lo tanto, intenta contener el impulso de saltar de un apartado a otro.

No queremos dejar de recordarte algo importante antes de embarcar en este viaje interior: aunque soñar es una habilidad susceptible de mejorarse a base de práctica y concentración, no es una capacidad ajena a ti. Tú sueñas. Lo haces cada noche, tanto si lo recuerdas como si no.



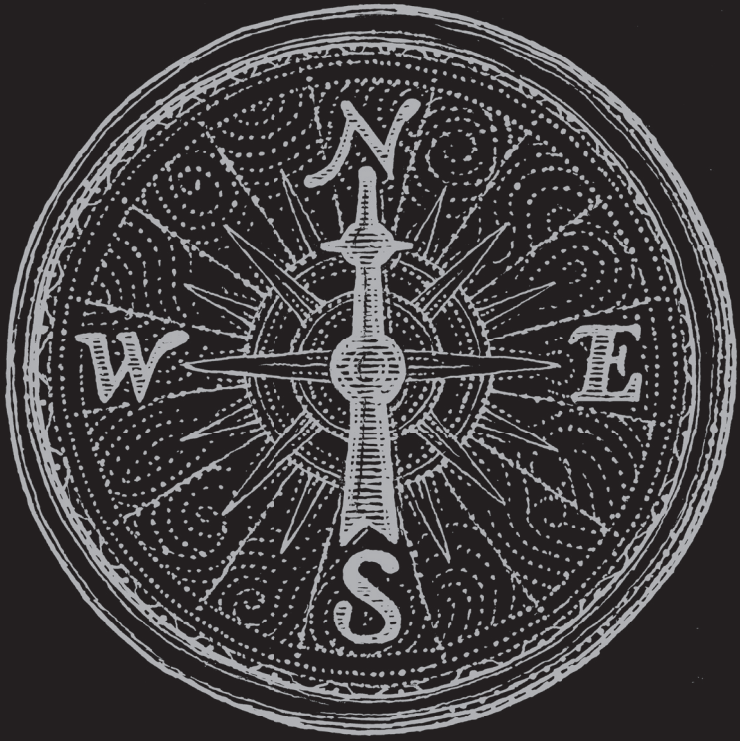


¿Listo para empezar? El icono de la brújula que ves arriba aparecerá repetidas veces a lo largo del libro. Cada vez que veas una brújula, plantéate la siguiente pregunta: «¿Estoy soñando en este preciso momento?» Mira a tu alrededor e intenta encontrar la respuesta.

Aunque suene ridículo dudar de tu realidad (es evidente que ahora estás despierto puesto que estás leyendo este libro), por motivos que pronto descubrirás esta verificación de la realidad es el primer paso para despertarte en medio de un sueño. Si eres capaz de dominar esta técnica, no tendrás problemas a la hora de tener sueños lúcidos.

Por lo tanto, tómate un momento ahora mismo y hazte esta pregunta aparentemente extraña:

«¿Estoy soñando?»

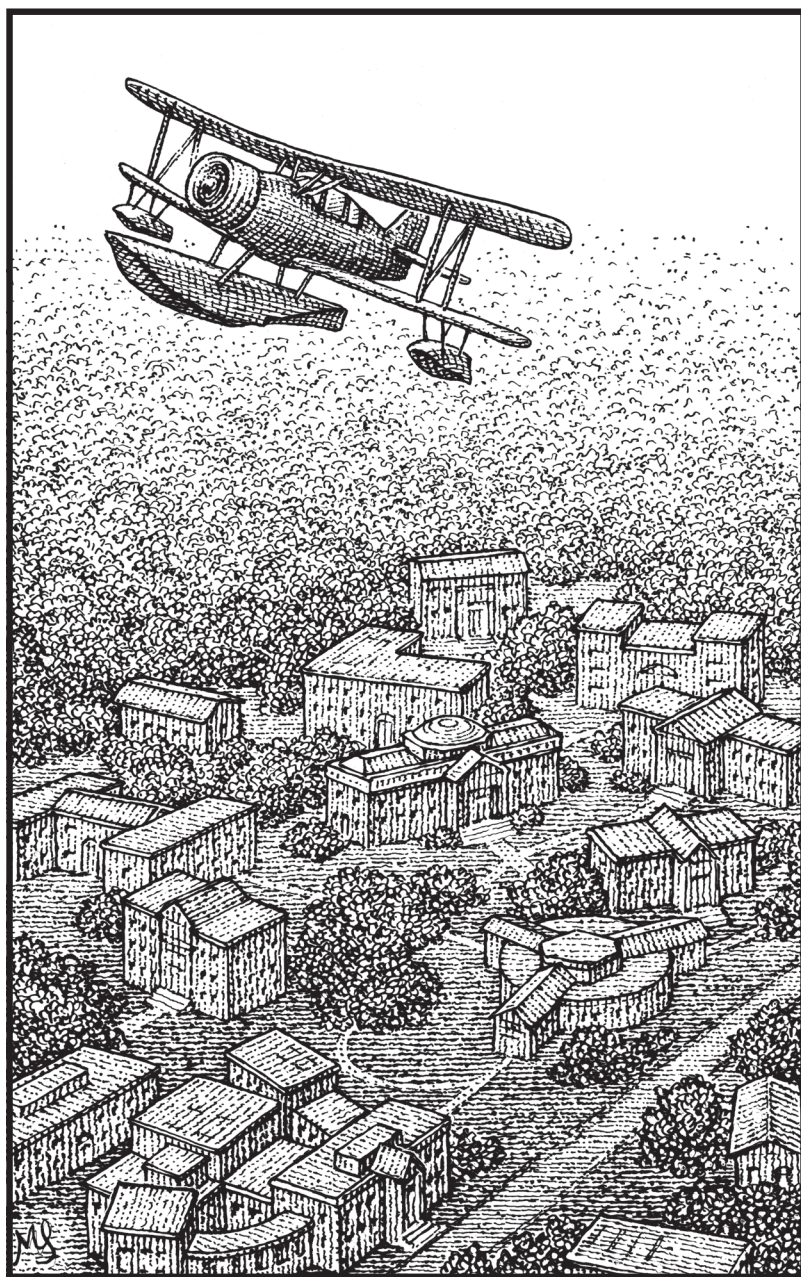


PRIMERA PARTE

INICIO

del

VIAJE



Un nuevo descubrimiento

12 de abril de 1975. En el departamento de Psicología de la Universidad de Hull, en Inglaterra, el investigador Keith Hearne se esfuerza por permanecer despierto. Está sentado a solas mientras se encarga de monitorizar el sueño de un hombre llamado Alan Worsley y de observar el monótono registro de tinta en su polisomnógrafo. El aspecto de Worsley es el mismo que el de cualquier persona dormida: ojos cerrados y movimiento ascendente y descendente del pecho. Son casi las ocho de la mañana y, hasta ese momento, no ha ocurrido nada fuera de lo normal en esta tranquila mañana de sábado. Pero algo increíble está a punto de suceder.

Estos dos científicos están llevando a cabo un descubrimiento que cambiará la historia. Tratan de demostrar científicamente una capacidad esotérica que los seres humanos conocen desde hace siglos: la de despertarnos y estar conscientes dentro de nuestros sueños.

El primer obstáculo con el que se encuentran es obvio: ¿cómo puede demostrarse una idea tan extraña y ridícula? Worsley había experimentado muchos sueños lúcidos con anterioridad y para él no suponía ningún esfuerzo permanecer consciente dentro de su propio sueño. Pero ¿cómo constatar que estaba lúcido si no podía

regresar del mundo onírico con ninguna fotografía o prueba que lo demostrara? Para ello era necesario encontrar una forma de comunicarse, una forma de contactar desde el mundo de los sueños con el mundo de la vigilia. Nuestros investigadores necesitaban algo parecido a una línea telefónica, que permitiera que Worsley «llamase» a Hearne y le confirmase que estaba soñando.

Dado que la ciencia moderna no había llevado a cabo investigaciones de esta naturaleza con anterioridad, los científicos no podían basarse en experimentos previos para idear la manera de hacerlo.

Estaban completamente solos, navegando por los límites inexplorados de la ciencia. Por suerte, a Hearne y Worsley se les ocurrió una idea.

Algunos datos científicos básicos contribuyeron a que pudieran desarrollar su inteligente teoría. Aunque nuestra mente per-

manece activa durante el sueño, el cuerpo físico está desconectado. Nuestro cuerpo se queda prácticamente paralizado cuando nos aventuramos por la tierra del sopor: las neuronas motoras de nuestro cerebro no reciben estímulos y los músculos del cuerpo están inactivos. Es un estado normal conocido como

En el sueño entré en mi casa de noche y apreté el interruptor para encender las luces de la cocina. Las luces no se encendían (un problema común en mis sueños). Aquello me obligó a preguntarme si estaba soñando o no, y supe la respuesta de inmediato. Procedí a entrar en la casa, ya completamente consciente de que estaba soñando. Vi a mi hermano. Recordé que mi objetivo aquella noche era interactuar con los personajes de los sueños. —RICHARD V. W.

atonía del sueño. Sin embargo, hay dos partes del cuerpo que no se ven afectadas por la parálisis: el diafragma, que nos permite seguir respirando, y los ojos.¹ Nuestros célebres científicos entraron en el laboratorio aquel día dispuestos a demostrar una hipótesis: si Wor-

Estoy en el apartamento de un rascacielos con grandes ventanales. Desde el exterior me provoca un maleante. Va volando sobre una especie de mecanismo parecido a una tabla de *skating*. Al percatarme de lo absurdo de la situación comprendo lo que está pasando. «¡Estoy soñando!», pienso para mis adentros y salgo de un salto del edificio, vestido tan sólo con mi bañador. Vuelo hacia él e intento atraparlo. Es mucho más rápido que yo, pero soy capaz de repetir sus movimientos y no se me escapa. Nos perseguimos el uno al otro, zigzagueando alrededor de los edificios y entre ellos. Puedo entender sus sutiles movimientos como si fuéramos dos pájaros persiguiéndonos. Bajo la cabeza y vuelo en línea recta por mi cuenta, sin seguir su pauta. ¡Lo pilló! Sujetándolo por la parte posterior de su aparato volador, lo arrojo por los aires hacia arriba. No estoy seguro de lo que le sucede a continuación. Me despierto. —MIGUEL H.

sley era capaz de mover los ojos de un modo concreto dentro del mundo de los sueños, los ojos físicos de su cuerpo durmiente repetirían la misma secuencia de movimiento ocular. Los ojos serían la «línea telefónica» que permitiría la comunicación entre ambos mundos.

A las 8.07 de la mañana, Worsley se encontraba en un sueño, consciente de estar soñando y de que su cuerpo físico yacía inconsciente en el mundo de la vigilia. En ese momento realizó unos movimientos oculares específicos y acordados —ocho veces de izquierda a derecha— para poder indicar al laboratorio que estaba soñando y que era consciente de ello.² «Las señales llegaban de otro mundo, el mundo de los sueños —escribió Hearne—, y era tan emocionante como si llegaran de otro sistema solar en el espacio.»³ El electroencefalograma lo confirmó al registrar la actividad cerebral: aunque Worsley estaba dormido físicamente, se hallaba lo

bastante consciente como para mandar señales al laboratorio. Tenía un sueño lúcido.

Tres años más tarde, un hombre llamado Stephen LaBerge llevaría a cabo pruebas similares en la Universidad de Stanford. Desconocedor de los experimentos de Hearne, LaBerge completó su tesis doctoral, con la intención de confirmar la misma hipótesis: que el sueño consciente era una experiencia real y probable. Utilizando la misma técnica de las señales oculares, obtuvo resultados análogos. Tras sucesivas pruebas que confirmaron el descubrimiento, la noticia no tardó en divulgarse. Había quedado científicamente probado lo que nuestros antepasados siempre habían sabido.

Podemos estar despiertos en nuestros sueños.

Experiencia consciente

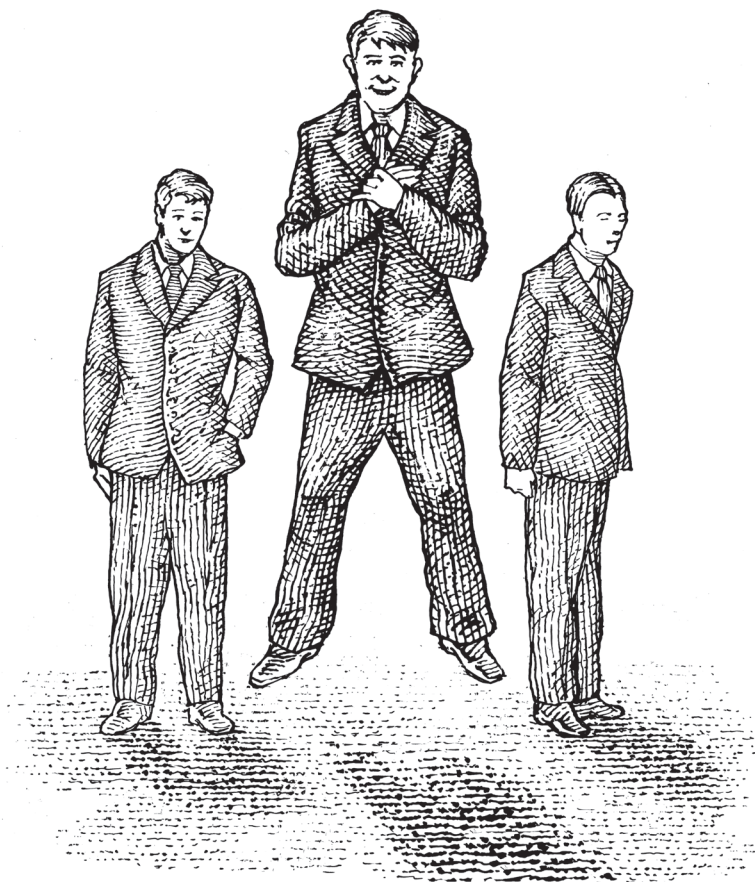
Antes de pasar a hablar de las sutilezas de las aventuras oníricas, retrocedamos un paso y hagámonos la pregunta obvia: ¿qué es exactamente un sueño lúcido? Un sueño lúcido es aquel en el que te percatas de que estás soñando. Pero no hay que confundirlo con un sueño muy vívido. Un sueño lúcido consiste en comprender que estás soñando en ese momento, es una epifanía repentina en la que te ves representado y te cuestionas si estás soñando («Un momento... ¿estoy soñando?»). Tal vez hayas advertido durante el



O-NI-RO-NÁU-TI-CA

Onironauta deriva de dos palabras griegas, *oneira* que significa «sueños» y *nautis* que significa «navegante». Un onironauta es alguien que ha aprendido a viajar conscientemente por el mundo de los sueños, y es capaz de explorar el terreno con un alto grado de claridad y discernimiento.

Al levantarme de la cama y ponerme en pie, realicé una verificación de la realidad observando mi reloj digital, apartando a continuación la mirada y volviendo a mirar otra vez. Vi que los números digitales cambiaban, pero aun así no estaba convencido del todo de que fuera un sueño pues todo era muy vívido y real. —BEN S.



Recuerdo que mis primeros sueños lúcidos tuvieron lugar cuando aún estudiaba educación secundaria (hacia los doce años) y en casi todos ellos aparecía yo andando por los pasillos del colegio. Aunque todo parecía igual a la vida real, al final tenía la sensación de que algo no encajaba y que el mundo en el que me encontraba tal vez no fuera real. Finalmente desarrollé una estrategia para verificar si de hecho estaba soñando o no; «buscaba» un cuarto de baño y miraba dentro del váter. Si veía mi propio reflejo en la taza sabía que estaba soñando y continuaba interactuando con el sueño del todo consciente. —WILL B.

sueño que te encuentras en una ubicación imposible en circunstancias normales («Vaya, ¿cómo he llegado a Hawai?») o quizá te hayas topado con algo totalmente absurdo («¿Es eso un avestruz conduciendo un coche?») o el contrasentido tal vez tenga que ver con tu pasado («¡Un momento, ya no estoy en la universidad! ¡Tiene que ser un sueño!»). Los sueños lúcidos se suelen activar con alguna forma de incoherencia, algo que de pronto hace

que el soñador se detenga y cuestione su realidad.

Una vez que estés lúcido, recordarás por completo tu vida diurna y serás capaz de pensar con lógica, tomar decisiones y explorar el paisaje onírico igual que al desplazarte por el mundo físico. Tendrás influencia directa sobre todo el sueño y su contenido. Mientras que en un sueño habitual actúas a ciegas, incapaz de reflexionar sobre tu situación presente, ahora llevas las riendas: tu mente está lo bastante despierta como para tener la última palabra. Mantén una conversación con un personaje de tus sueños, cruza volando una cordillera montañosa, respira debajo del agua, atraviesa paredes sin esfuerzo... son sólo unos ejemplos. Ya no estás limitado a un cuerpo físico, tienes la libertad de recorrer grandes distancias, moverte a velocidades increíbles o incluso trascender el tiempo tal y como lo conoces.

Cuando comprendes que no vives al margen del mundo interior de tus sueños, eres capaz de moverte, configurar el entorno e incluso crear objetos de la nada. Todo a tu alrededor adquiere una relación muy íntima; hasta podrías decir que el mundo que te rodea eres tú. Aunque suene a exageración, no lo es: las sensaciones de tacto, olfato, vista, sabor y sonido parecerán igual de vívidas que en el estado de vigilia. Si alguna vez has visto la película de ciencia ficción *Matrix* ya tienes una idea de cómo es este mundo: un lugar que parece real pero sólo es una proyección de la mente. Como explica el personaje Morfeo al hablar de *Matrix*: «Si consideras real lo que puedes palpar, oler, saborear y ver, lo “real” son sencillamente señales eléctricas interpretadas por tu cerebro». A diferencia de *Matrix*, el sueño lúcido no es ciencia ficción.

Imagínate liberado de tu cuerpo físico y dejando atrás cosas tan nimias como la gravedad. Visualízate volando y haciéndolo en sentido literal, nota el aire en la cara, la ingravidez del cuerpo, mientras te saltas la ley de Newton. Imagínate conversando con los habitantes del sueño, que te ofrecen percepciones valiosas y su conocimiento de la vida. En este lugar tal vez encuentres la sabiduría y la orientación que pueden transformar tu vida.

Me encuentro volando y me percató de que debo de estar en un sueño. Una vez lúcido, ralentizo el descenso y me fijo en el paisaje que tengo delante. Tengo ante mí la vista más hermosa que he contemplado jamás. Mi visión parece captar todos los detalles en kilómetros a la redonda. Colinas cubiertas de hierba y árboles perennes se suceden sobre el terreno inferior. El cielo, ¡oh, el cielo! ¡Está pintado de tonos rosas y naranjas, los más increíbles que he presenciado jamás! El Sol a lo lejos parece ponerse y las nubes destacan con sus tonos vibrantes. Me saltan las lágrimas por la belleza absoluta de tal vista. En medio del vuelo, descanso de espaldas y cierro los ojos... Me despierto. —RACHEL T.

¿Cualquiera puede hacerlo?

Desde temprana edad nos dicen que podemos realizar todo lo que nos propongamos. A medida que nos hacemos mayores, esas palabras tranquilizadoras empiezan a perder credibilidad. No todo el mundo sabe llevar el ritmo, ni las matemáticas se nos dan bien a todos. Por suerte, cualquiera puede tener un sueño lúcido. No es una capacidad que tengas que adquirir, es algo que ya posees. De hecho, hay estudios que demuestran que la mayoría de nosotros podemos enorgullecernos de tener al menos un sueño lúcido. En un estudio realizado en 1998 con un millar de ciudadanos austríacos, el 26 por ciento de los participantes declaró haber tenido al menos un sueño lúcido en su vida.⁴ Cuando preguntaron lo mismo a 439 estudiantes alemanes, el 82 por ciento de ellos había experimentado un sueño lúcido y ¡un sorprendente 10 por ciento de ellos declaró experimentar un sueño lúcido dos o tres veces al mes! Sin preparación alguna, estos ciudadanos normales presenciaban el estado completamente natural de un sueño consciente. Ese mismo estudio alemán llegó a la conclusión de que la personalidad de los participantes no era un factor primordial. Tanto si eres liberal o conservador, extrovertido o introvertido, puedes vivir la experiencia lúcida.⁵

Lo único que se precisa para dar el salto del sueño normal al lúcido es reconocer que te encuentras en el estado de sueño. Esta comprensión puede suceder de varias maneras espontáneas y también puede inducirse con ayuda de algunas técnicas sencillas.

No se necesita nada para tener sueños lúcidos. No te hacen falta fármacos ni ningún dispositivo especial para comenzar a andar por los caminos inexplorados; ya cuentas con todos los ingredientes: un cerebro aceptablemente inteligente, una gota de paciencia, y una pizca de tiempo libre. Este libro simplemente va a enseñarte a desarrollar un potencial latente.

Beneficios de los sueños lúcidos

*Nunca me había sentido tan bien, con la mente tan clara
y una sensación de poder tan maravillosa. ¡Una libertad inenarrable!
La experiencia fue increíble, no tengo palabras para describirla,
pero duró sólo unos momentos, y me desperté.*

Oliver Fox,
escritor, explorador de sueños de principios del siglo xx



El sueño lúcido es una experiencia indescriptible. Los intentos de referirlo a menudo resultan frustrantes, como si un trozo de Gouda se aplanara y se convirtiera en una loncha de queso americano. Están llenos de aventuras emocionantes en las que puedes volar y utilizar superpoderes. Tras unos cuantos sueños lúcidos, mucha gente experimenta una alteración drástica en su perspectiva: se percatan de que la realidad abarca mucho más de lo que creían hasta ese momento. ¡Algunos ya no temen la muerte! Muchos dicen que los sueños lúcidos son la mejor experiencia que han tenido en la vida.

1. Aventura y fantasía

Indiana Jones se moriría de envidia. Mucha gente inicia los sueños lúcidos por deseo de aventura y por el atractivo de hacer algo imposible. Tanto volar como tener relaciones sexuales parecen ser las primeras actividades del soñador lúcido principiante. El director de cine Michel Gondry explicó a *The Guardian* que en sus sueños lúcidos «generalmente acabo teniendo relaciones con la primera chica que encuentro». ⁶ Dado que en el mundo onírico las leyes físicas y los límites no existen tal y como aquí los conocemos, la lucidez ofrece el área de recreo perfecta para dar rienda

suelta a tus fantasías. Salta sobre una montaña gigante, corre por el interior de criaturas mágicas, charla con una celebridad desaparecida, reduce varias tallas tu tamaño para mirar el mundo desde la perspectiva de una hormiga o haz un picnic en lo alto de una locomotora a vapor. ¿Por qué no?

2. Enfrentándote a las pesadillas

Para algunas personas, las pesadillas son un problema real. Atrapados en la emboscada nocturna de los sueños, mucha gente evita recordarlas olvidando del todo sus sueños, un tipo de mecanismo de protección. Pero si cobras lucidez en medio de una pesadilla, no sólo tienes el poder de cambiar el argumento de la terrorífica historia de tu subconsciente, sino que también tienes el poder de curar y buscar la fuente de lo que te atormenta. Por lo tanto, aprovecha esta oportunidad: planta cara a tus monstruos y aplaca las pesadillas, en vez de alejarte corriendo de ellas.

3. Creatividad e inspiración

Los sueños son el paraíso para una persona creativa. Al cobrar conciencia en el universo onírico, serás capaz de aprovechar una gran cantidad de conocimiento e inspiración. Si estás escribiendo un libro, habla cara a cara con uno de los principales personajes. Haz que Einstein te explique la teoría de la relatividad, compón música, escribe un discurso. Si crees que el mundo de los sueños lo crea tu mente subconsciente, ésta es la ubicación ideal para dejar volar tu creatividad. Libre de limitaciones, puedes crear casi todo lo que quieras.

4. Resolución creativa de problemas

Los sueños lúcidos pueden emplearse como terreno de prueba, una manera de experimentar con nuevas habilidades. Imagínate

realizando primero en sueños tu presentación trimestral ante una sala llena de gente, relajado y sintiendo que tienes el control. Si practicas deporte, imagina que ganas una carrera que va a celebrarse próximamente, que marcas ese gol o bates ese récord antes de que suceda en el mundo físico. ¿Tienes un problema que precisa solución? Busca consejo en el sueño. Pedir indicaciones a los sueños es una práctica antigua y una excelente manera de comprender mejor los problemas cotidianos.

5. Sanación

Las dolencias físicas a veces son el resultado de un desequilibrio emocional o espiritual. La curación en sueños ha existido desde hace milenios, empezando por los antiguos egipcios. ¿Tienes una enfermedad? ¿Un hueso roto, depresión, un desengaño amoroso? En un sueño lúcido, puedes sanar muchos aspectos de ti mismo.

Antes de acostarme quería tener sueños relacionados con el boxeo. Soñé que acudía a una velada de boxeo en la barriada y que, al llegar, me decían que no había nadie de mi peso con quien yo pudiera pelear. Cuando me preparaba para macharme, me di cuenta de que era el sueño que estaba esperando tener y eso me ayudó a estar lúcido. Le dije a alguien que me buscara un oponente y regresó con un tipo con quien podía luchar. Empezamos a boxear en el cuadrilátero y parecía exactamente real. Notaba mis pulmones respirando, el corazón acelerándose, sentía los músculos cuando soltaba un puñetazo y el dolor cuando me daban. También era capaz de controlar el nivel de habilidad del tipo con quien luchaba, para que no fuera pan comido. Era como entrenarse en la vida real, sólo que de hecho no tenía que aguantar que me sangrara la nariz, pero lo demás era igual. —KYLE O.

Me asombraba lo realista que era todo cuando empecé a aprender a tener sueños lúcidos. Algunos de mis primeros sueños los pasaba simplemente andando y percibiendo los objetos oníricos. Me alucinaban las sensaciones táctiles y viscerales. ¡Sentía las cosas igual que en el mundo diurno! Cuando andaba, notaba el peso de mi cuerpo, el roce de la ropa contra mi piel. Si tocaba algo, notaba su peso y textura, olía el aroma de una flor o el calor del sol. ¿Cómo podía crear mi mente todo esto? —THOMAS P.

Puedes ser más feliz y sentirte más pleno.

6. Conocimiento personal

Los sueños actúan a menudo como espejos que te ofrecen un «reflejo» de ti mismo. Al estar consciente en tu subconsciente, eres capaz de explorar y profundizar en la conexión con tu propio mundo interior. ¿Quién eres? ¿Qué quieres? Los sueños lúcidos pueden ser una herramienta práctica en la

exploración del alma, una manera de entrar en contacto con tu yo más profundo.

El camino por delante

Considerado un acto místico en épocas antiguas, el sueño lúcido ha salido de los círculos del ocultismo para entrar en el mundo moderno. Un artículo del año 2007 en el *New York Times* apuntaba que «esta práctica esotérica, reconocida en Occidente como mínimo desde 1867, parece a punto de conocerse mucho mejor». ⁷ El sueño lúcido ha sido admitido por la ciencia convencional y empieza a aparecer en películas y programas de televisión. Es una habilidad real que cualquiera puede aprender y que ya practican miles de personas. Para ti, esto significa una cosa: nunca ha sido tan fácil aprender a soñar con lucidez.

Puedes tener la experiencia consciente esta misma noche en tus sueños. Podrá suceder de manera espontánea o producirse con ayuda de algunas técnicas descritas en los siguientes capítulos. Tal vez te lleve un día, una semana o quizás un mes. Pese a todo, al finalizar este libro, sabrás qué es estar consciente del todo dentro de tus sueños. Con un poco de ayuda, estarás marcando un sendero en tu paisaje onírico, dominando las habilidades de la creación, el vuelo, la incubación y otras muchas destrezas.