

El sueño es transpersonal

“Los sueños son cartas existenciales que abrir y aprender a leer”
Fritz Perls

“Soñar es ante todo una gran fuente de placer”

Índice

- Mi vida con los sueños
- Un paseo por la historia y civilizaciones
- La fisiología de los sueños
- Recordar los sueños
- Sueños lúcidos
- Relato de Alejandro Jodorowski sobre los sueños lúcidos
- Más Allá de la Lucidez :el Viaje hacia la Consciencia Pura
- Una conferencia acerca de los sueños dada por un Lama
- El sueño como función transpersonal
- Terapia onírica por Arnaldo Quispe (Psicólogo y Psicoterapeuta)
- ¿ Solo soñamos cuando nuestro cuerpo duerme?

Mi vida con los sueños

Soy consciente que el tema de los sueños es muy extenso, con muchas corrientes y con muchas incógnitas.

Esto es una mínima recopilación de lo que mas me ha llamado la atención, buscando información por el inmenso universo de Internet y de los libros que aparecen por mis manos.

Decidí hacer la tesis sobre los sueños porque son algo esencial en mi vida y quería indagar un poco mas en ellos puesto que los he ido trabajando de manera siempre autodidacta.

Me voy a la cama para soñar más que para descansar y me cuesta levantarme según sea el sueño que en ese momento se esta representando, si me gusta o me gusta menos ;como el que esta viviendo una película y no quiere irse para saber como continua, o como el que esta leyendo un libro que esta tan metido en la trama y se le cierran solos los ojos ,cayéndose del sueño pero quiere leer hasta el final.

Mi mundo con los sueños es así, algo divertido y enriquecedor .

Con los años he ido a prendiendo a manejarlos un poco(no siempre los domino), a estar medio despierta y seguir viendo la película del sueño como mera observadora. Me voy al baño y cuando vuelvo a la cama viene el sueño de la mano o lo programo para soñar con cierta situación que me estaba gustando.

También he conseguido mientras sueño ser consciente que estoy soñando e ir analizando el sueño, por qué hago esto o veo esto otro. Lo hago de una manera totalmente como Observador imparcial , sin juzgar. Aunque a veces he soñado que estaba soñando y eso me hace dudar si realmente soy consciente de que estoy soñando o sólo me lo creo y todo forma parte del sueño.

Hace unas semanas me he enterado que son los sueños lúcidos ,todavía se muy poco de lo que se ha escrito sobre ellos, espero poder aprender y poner en practica lo que dicen del PODER(tomar decisiones dentro del sueño) que te pueden dar, aunque sigo con mi duda si realmente soy conciente que estoy soñando o es el propio sueño el que me pone en el “personaje de ser conciente” .

Cuando me levanto después de quedarme dormida sean horas o minutos de la siesta me voy despertando con lo que estoy soñando o recordando lo que estaba soñando en ese momento y me quedo sumergida en ese mundo onírico. Y durante el día me van viniendo fogonazos de los sueños, para mí la vida es un total del estado de vigilia mezclado con mi mundo onírico.

Cuando era pequeña mi madre me decía.:! Hija vive la vida real no vivas en los sueños!, y es que la atosigaba por la mañana o durante el día contándole lo que había soñado. Cosa que sigo haciendo ahora de adulta, me vienen a la mente y no me resisto a contarlo, porque me parece algo divertido que haya soñado esas cosas y me gusta o no puedo evitar compartirlo.

Cuando era mas niña todas las mañanas buscaba en los libros el significado de los sueños que había tenido, con los años ya no lo hago casi nunca , creo que cada símbolo significa cosas diferentes para cada uno. Me dijeron hace años que soñar con gatos significan mujeres y que debería pensar que es lo que me pasa en los sueños con los gatos, pero yo pienso que a mí me encantan los gatos y he tenido y significara o me aportara algo distinto a mí que a alguien que les da miedo o los rechaza.

Los sueños también son parte de mí , a través de ellos me conozco mejor, veo mis anhelos, veo reflejado como resuelvo conflictos internos, y disfruto de otras cosas que físicamente no podría. También me divierte recordar algunos sueños tan elaborados, imaginativos ,estructurados , retorcidos, como los grandes directores y guionistas de cine que te dejan alucinado de donde sacaran tanta imaginación!!. Despierta no la se sacar pero dormida ya me he ganado un par de Oscar de Hollywood.

En los sueños siempre soy yo, aunque haga diferentes cosas, con el tiempo se repiten situaciones, escenarios.... porque tengo con los años una memoria de ellos muy grande.

Sueño mucho con diferentes casas que me invento, que vuelo, con el agua, con los baños, que me persiguen , con mi padres, con familiares que murieron, aprendí a conducir en sueños antes que en la vida real, con ex novios, que resuelvo conflictos con gente....Ahora no me afectan como cuando era pequeña , los observo y me doy cuenta lo que me quieren decir o no les doy mayor importancia y me río de ellos. Sobre todo aprendo a vivir el momento presente . Incluso hay veces que me vienen ideas o imágenes a la cabeza que me hacen dudar si lo he soñado o ha pasado de verdad .

Son un reflejo de cómo está mi ser, en épocas de intranquilidad o problemas, las pesadillas son igual de fuertes ,vivas y tan reales que no quiero dormir. Ahora y poco a poco, cuando me levanto con taquicardias y sudando, controlo mi respiración , no las juzgo y las veo como un conflicto no resuelto totalmente y me relajo. Al cabo del tiempo también veo como ese conflicto en el sueño se resuelve y eso quiere decir que me lo he sanado.

Lo que he aprendido con los años es a vivir el aquí y el ahora , mirar el sueño pero sin perder el momento presente. Hago sonar el Gong!!

Mi intención con este trabajo no es buscar significados de símbolos en los sueños, sino que cada persona de importancia a sus propios sueños, que los observe, son parte de su ser y ayudan a un mayor conocimiento de su alma. Lo que hay es un desarrollo vivencial del sueño como metáfora.

Un paseo por la historia y civilizaciones

Los sueños han sido parte de la humanidad desde que ésta existe, han sido una fuente de inspiración, sabiduría y orientación. Siempre hubo quienes trataron de interpretarlos. La historia de la interpretación de los sueños data del año 3000-4000 A.C..

Desde los primeros días del hombre, los sueños han perturbado tanto las horas de reposo como las de vigilia. Es posible que a partir de estos primeros intereses por los sueños hayan evolucionado sus creencias religiosas originarias y sus primeras nociones del alma y de la muerte.

Los pueblos primitivos consideraban que los sueños eran el vehículo que utilizaba el espíritu para transportar el hombre de un mundo a otro.

Se dice que las personas de sociedades primitivas eran incapaces de distinguir entre la realidad y el mundo de los sueños. No solamente veían el mundo de los sueños como una extensión de la realidad, sino que también para ellos, el reino de los sueños era un mundo más poderoso.

Muchas tradiciones consideraban al sueño desde una perspectiva holística que reflejaba la situación total del soñador e incluso de su comunidad.

En las épocas griega y romana, los intérpretes de sueños acompañaban a líderes militares en la batalla. Los sueños eran sumamente importantes y frecuentemente vistos como los mensajes de los dioses. Los sueños eran tratados en un contexto religioso y en Egipto, los sacerdotes también actuaban como intérpretes de sueños. Los egipcios registraron sus sueños en jeroglíficos. A las personas con sueños particulares vívidos e importantes se les creía bendecidas y se consideraban especiales.

Los egipcios tuvieron a José, los griegos a Platón, y las legiones romanas a adivinos que ayudaban a comprender las visiones nocturnas que se presentaban en la mente de los hombres dormidos. Además de estos intérpretes de sueños existían en esos tiempos oráculos y santuarios especiales donde los hombres acudían para consultar a sacerdotes a fin de recibir una ayuda divina.

Para nuestros antepasados, los sueños eran mensajes de los dioses y aunque estos seres inmortales ya no bajaban a la tierra, seguían observando a los mortales y su lucha por desentrañar el sentido de la existencia. Sin embargo la mayoría de los sueños eran considerados como advertencias o profecías. Un sueño de advertencia significaba que si se tomaba en cuenta su mensaje se podría evitar el problema.

Los Egipcios

La formación de sueños fue practicada en todo Egipto desde el año 4000 al 2000 AC. Los antiguos egipcios creían que los dioses se comunicaban a través de los sueños. Los sacerdotes crearon conjuros para atraer a los sueños. Se han descubierto libros de sueños egipcios-además de conjuros-para llamar a la diosa Besa, quien respondía a las preguntas a través de los sueños.

Los reyes egipcios tenían gran respeto por los sueños, creían que los dioses les proporcionaba guía y protección a ellos y a sus sucesores por intermedio de los sueños

Uno de los documentos más antiguos es un libro egipcio el papiro 3 Chester Beatty, de la duodécima dinastía (2000-1790 A. C.). Son doscientos registros y cada uno tiene el relato del sueño, la afirmación si el sueño es bueno o malo, el significado del sueño para el futuro del soñante.

Entre la época de Demócrito y comienzos de la era cristiana hubo veintiséis libros de sueños. Dicha colección se ha perdido con la excepción de la oneirocrítica de Artemidoro, que vivió en el siglo II a.c., escribió cinco libros, tres de ellos dedicados a la interpretación de los sueños y los otros dos como un manual para su hijo, de aprendiz de intérprete de sueños. (libro que después utilizó Freud en su investigación)

Desde la antigüedad se distingue entre sueños ordinarios y extraordinarios (por la persona soñante, el valor de las imágenes oníricas y por las circunstancias del sueño). Se creyó en la existencia de sueños premonitores, una verdadera adivinación por parte del sueño.. Son un ejemplo claro los que se encuentran en la Biblia, los sueños de José (Gen.37, 5-11). El interés por los sueños ha llevado a codificar repertorios de significados

El Antiguo Testamento

Hay una Biblia, muchos ejemplos de la práctica de adivinación descritos. Pero hubo muchas personas que prohibían cualquier mención de los oráculos y con el correr del tiempo llegaron a ser el

punto de vista de los editores finales que dominaron el Antiguo Testamento. Las prácticas adivinatorias asociadas con los profetas eran calificadas "mensajes oraculares de los sacerdotes" y se convirtieron en "sueños inspirados por Dios y sus ángeles". Es así como la palabra visión y sueño en hebreo es la misma que para ver ya que los sueños y visiones del Antiguo Testamento predecían el futuro aunque sus intérpretes de sueños no eran llamados adivinos.

Los sueños de la Biblia podían ser de dos maneras: el literal y el simbólico. El primero Dios habla directamente al soñador y le da instrucciones. El segundo los mensajes aparecen en forma de parábolas, las cuales necesitaban una tarea previa de reflexión e interpretación para descifrar el significado.

De todos los sueños descritos en la Biblia los más memorables son los del faraón interpretados por el ya nombrado José.

También cuanta la Biblia, que el Señor instruyó a Moisés para que escuchase sus palabras durante sueños. Tiempo después Salomón recibió en su sueño una comunicación divina. Nabucodonosor, rey de Babilonia, fue otro gran soñador bíblico y era perturbado por sus sueños.

Nuevo Testamento

En el Nuevo Testamento no se presentan tantos sueños como en el Antiguo. Fue el ángel quien se apareció en sueños a José, el carpintero, y le dio un mensaje literal y se presentó en sus sueños una vez más cambiando su destino. La mujer de Pilatos también fue un personaje que dejó su sueño registrado en las Escrituras.

Fue tanto así la gran relevancia del tema que se construyeron grandes templos dedicados al dios de los sueños, Serapis, con el fin de guiar y curar a las personas mediante su interpretación, igualmente, existían, en el antiguo Egipto, personas que desarrollaban una forma avanzada de viaje consciente (que ahora se llama viaje astral) dentro del sueño con el cual exploraban los caminos de la otra vida y del universo multidimensional.

Ellos ejercían como videntes, espías y telépatas en asuntos de estado y estrategia militar y constituían una red de comunicaciones mental entre diferentes regiones aisladas.

Inclusive cada Faraón debía poseer ese poder de viajar, a través de los sueños, entre los mundos y para ellos se celebraba, en el trigésimo año de reinado, una fiesta llamada "heb sed", donde debía demostrar esta capacidad para validar su continuidad en el trono.

El pueblo chino consideraba que el alma de la persona, que estaba soñando, se separaba temporalmente de su cuerpo físico para comunicarse con las almas de los muertos y luego regresaba al cuerpo con un mensaje del más allá.

Si miramos retrospectivamente a estas culturas ancestrales, las personas siempre han tenido una inclinación a interpretar los sueños.

Los sueños también tenían calidad de proféticos. Frecuentemente se buscaba en los sueños señales de advertencia y consejo. Era un oráculo o augurio de los espíritus, bien sea un mensaje de una deidad, de antepasados o incluso los trabajos de demonios. Los sueños frecuentemente dictaron las acciones de líderes políticos y militares y ayudaron en el diagnóstico a aquellos que practicaban distintas formas de medicina. Los sueños eran una pista vital para sanadores para conocer cual era la enfermedad del soñador y se usaban para hacer un diagnóstico. La gente en las antiguas Grecia y China buscaban en sus sueños pistas para decidir sus actuaciones.

El mundo de los sueños puede verse como un lugar real al cual el espíritu y el alma van cada noche a visitar. Los chinos creían que el alma dejaba sus cuerpos para ir a este mundo. Sin embargo, si eran repentinamente despertados, su alma podría fracasar en volver al cuerpo. Por esta razón, aun hoy en día, algunos chinos son reservados con los despertadores.

En algunas partes de Europa, como Transilvania, se cuidaba de mantener cerrada la boca de los niños dormidos para que el alma, que tiene algo de pájaro, no pueda salir del cuerpo de la criatura, o bien se desaconsejaba dormir durante unos días cerca del lugar donde había muerto un hombre para no toparse con su espíritu que, algo desconcertado por su nueva condición de muerto, busca con desesperación comunicarse con algún ser querido. Los malayos intentaban tiznar el rostro de su enemigo mientras dormía para que, de regreso, el alma no reconociera a su dueño.

Algunas tribus indígenas americanas comparten esta misma noción de una dimensión distinta del sueño. Ellos creían que sus ascendientes vivían en sus sueños y tomaban formas no humanas, por ejemplo, plantas. Ellos veían los sueños como una forma de visitar y tener contacto con sus ancestros. Los sueños también les ayudaban a indicar su misión o papel en la vida.

A finales del siglo XVIII, los sueños habían perdido la importancia que tuvieron a través de los siglos y se les tomaba como producto de la ansiedad o simple indigestión, por lo tanto, no se les daba significado alguno. Más tarde, en siglo XIX, Sigmund Freud el Padre del psicoanálisis (1856-1939), escribe su famoso libro "Interpretación de los sueños" reviviendo la importancia de los sueños, su

significado y necesidad de interpretación. Freud verdaderamente revolucionó el estudio de sueños , para él los sueños eran la principal vía de acceso al inconsciente, abriendo de allí en mas el camino de la elaboración onírica como medio de terapia, autoconocimiento y desarrollo personal.

Como médico, señala en su libro las relaciones existentes entre vida onírica y la psicológica de sus pacientes. Sin embargo, no entiende los sueños en toda su amplitud y opinaba que éste era más que todo un medio terapéutico

Ampliando la perspectiva de su maestro, Carl Jung consideró que en los sueños se expresaba una simbología universal, introduciendo de esta manera el nivel transpersonal en la comprensión de los fenómenos oníricos.

Llamó a estas imágenes "arquetipos".

En todos estos intentos de comprensión subyace el carácter revelador del sueño, su función de puente entre la conciencia ordinaria y los niveles mas profundos de nuestro ser.

A través de sus contenidos, el sueño abre paso a una información proveniente de estos niveles, liberando nuestro potencial y elevándonos hacia niveles mas amplios de conciencia. Muchas veces el sueño funciona como aviso de algo que no va bien dentro de nosotros o nos aporta la información necesaria para continuar nuestro proceso evolutivo.

De esta manera, nos permite acceder a recursos internos que quedan disponibles para ser integrados a la vida cotidiana.

Existe además una categoría de sueños que se distinguen por su textura, vividez y luminosidad entre los que se encuentran los sueños lúcidos, sueños de contacto con seres espirituales, y aquellos de carácter premonitorio o telepático.

Ellos transcurren en una zona que trasciende los límites de la realidad ordinaria (planos físico y mental) y ponen al soñador en contacto con otros planos o dimensiones de la realidad mas allá de las categorías de espacio-tiempo compartidas.

Este tipo de sueño tiene una cualidad transpersonal y en ellos es común la vivencia de profunda claridad y trascendencia, tal como la que se presenta en las experiencias de meditación profunda u otros estados de expansión de la conciencia. Al abordar conscientemente los sueños, abrimos a sus revelaciones e integrarlos a nuestra experiencia canalizando su energía y conocimientos hacia la vida cotidiana puede ser una herramienta fundamental de crecimiento y desarrollo espiritual.

Al utilizarlos como brújula en su proceso de exploración y autodescubrimiento, el soñador comienza a tener una comprensión distinta de sí mismo y el mundo que lo rodea, puede percibir conexiones existentes y explorar nuevas dimensiones de conciencia

Los hindúes creen que durante el sueño inhalamos energía viva llamada prana. Durante el sueño, la fuerza vital del prana se convierte en un fuego sagrado que despierta el espíritu y nos da energía.

Según los Vedas (los textos sagrados de los hindúes) , durante el sueño, el autentico buscador espiritual puede lograr " alcanzar el Brama-loka que la persona ha obtenido por su Karma". En otras palabras , durante el sueño es posible fundirse con la Conciencia Suprema: algo que los yoguis persiguen durante años de meditación

La fisiología de los sueños

Es imposible vivir sin dormir, pues gracias a esta actividad se recupera la energía perdida, se reponen diversas hormonas, se favorece la producción de anticuerpos y en el caso de los niños produce la hormona del crecimiento. El cansancio de las actividades cotidianas y la disminución en la luz, produce el sueño, aunque en realidad la epífisis segrega melatonina, que es la hormona del sueño. En consecuencia la actividad física empieza a disminuir y la temperatura del cuerpo desciende, hasta llegar a un mínimo por la madrugada (5 a.m.)

. El dormir constituye la tercera parte de nuestra existencia, establece un equilibrio de homeostasis fundamental en el organismo representando un trabajo activo del mismo; además de ser un proceso instintivo, podemos considerar el dormir, como una necesidad fisiológica y psicológica en la cual se establecen algunos estados y periodos determinados en uno de los cuales se lleva a cabo la función del soñar.

El soñar se deriva de la palabra sueño que viene del latín somnus que significa el acto de dormir y del soñar; es la forma de representarse en la fantasía imágenes o sucesos mientras dormimos.

El soñar, dentro del estado de dormición, es visto como algo tan natural como el mismo vivir.

Se podría considerar como la actividad del estado MOR, es decir, los sueños solo fluyen cuando se esta durmiendo:

Es condición indispensable de los sueños el dormir, ese casi total divorcio del Yo con la realidad, que en su profundo parentesco con la muerte presta a los sueños simultáneamente la elevada subjetividad y la profundidad inagotable de la oblicuidad.

El soñar se manifiesta diariamente en el ser humano y es una actividad cerebral indispensable para la vida y para la conservación de la buena salud. Por medio de esta actividad obtenemos nuevas energías y fuerzas para seguir con la rutina diaria.

La carencia del soñar puede provocar trastornos graves llevándole a la persona a conductas psicóticas como delirios, alucinaciones, alto grado de ansiedad, etc...

Lo anterior se ha comprobado a través de experimentos llevados a cabo bajo estrictos controles científicos. También se ha observado que la persona que no ha soñado lo suficiente, en las siguientes oportunidades de dormir, sus estados MOR se hacen más extensos a manera de recuperar el tiempo que no ha soñado.

Podemos observar de todo lo que se ha dicho que el dormir y el soñar es de gran importancia en la vida de toda persona.

El soñar es una función vital, incluso más importante que el dormir; Jung y Mearder lo han descrito como la función de compensación de la vida de vigilia y la autorregulación del organismo.

En cuanto al soñar, Altman nos dice que esta actividad es producida por estallidos de actividad psíquica, lo cuales, debido a que el dormir elimina la posibilidad de la acción motora voluntaria, buscan la descarga sensorial. Además de limitar la movilidad física, el estado del dormir reduce el contacto con el mundo externo y la función perceptiva del Yo, en sí nunca totalmente dormido, se tiene más energía que dedicar a la actividad psíquica interna. Cuando son abandonados parcialmente el control normal de la vigilia de los impulsos antisociales, se establece un conjunto de condiciones favorables para la producción de un sueño.

Es un hecho que el acto de soñar es muy importante en la vida de cada ser humano ya que ésta nos proporciona tanto salud física y mental como nuevas condiciones de enfrentar la vida diaria.

El dormir y el soñar desempeñan respectivamente funciones de importancia vital. En atención a la capacidad reguladora de nuestra total naturaleza humana no hemos razonablemente suponer que les es permitido a los sueños perturbar el acto de dormir. En esto, parece antes bien que ambas funciones: la fisiológica de dormir y la psicológica de soñar, se avienen mutuamente.

En 1953, Kleitman y Aserinsky descubrieron que los individuos presentaban ciertos movimientos oculares denominados MOR o REM los cuales reciben el nombre de “sueño onírico” por el autor Kleitman y, posteriormente Jouvett lo designó como “sueño paradójico” diferenciándolo del sueño ordinario o profundo.

El sueño(dormir) se desarrolla en cinco etapas

→ la fase I es muy ligera y dura apenas algunos minutos es una fase de sueño ligero caracterizado por la presencia de ondas theta ,ondas rápidas e irregulares de baja amplitud, es una fase de transición entre el sueño y la vigilia.

→ la fase II es un poco más profunda y los sueños se empiezan a generar con ideas vagas ,es de resaltar la aparición de husos de sueño(aparición periódica de explosiones de actividad rápida y rítmica de la ondas cerebrales) y complejos k (ondas repentinas y de forma puntiaguda que aparecen de forma espontánea .En esta fase el sueño es superficial.

→pasando a la fase III, considerada una etapa de transición, el cerebro comienza a emitir ondas deltas, que son lentas y grandes

→ y posteriormente a la fase IV ,que se caracteriza por la aparición de sueño profundo. Se llega a esta fase tras 45 minutos aproximadamente después de dormir y se permanece en ella unos 45 minutos más. Ahora las ondas Delta es superior al 50%.Los músculos se relajan, asimismo, existe un descenso en la presión arterial, la respiración, la temperatura y los latidos del corazón,

→ finalmente, el durmiente entra a la fase V, en la cual se presentan los movimientos oculares Rápidos (MOR) y es cuando se sueña .La respiración se acelera y se vuelve irregular y el ritmo cardiaco aumenta. El tono muscular decae y aparecen las ondas theta y beta, dado que las ondas beta son propias de la vigilia, ello ocasiono denominar a este sueño como paradójico.

Durante el período del sueño las cinco etapas se repiten en diversas ocasiones .Las cuatro primeras fases corresponden a lo que se denomina sueño lento o NMOR (Las ensoñaciones que aparecen reflejan un pensamiento conceptual y racional), mientras que la última corresponde al sueño MOR (Las ensoñaciones que aparecen suelen ser emocionales y preceptuales). La duración total del ciclo formado por los dos tipos de sueño es de 90 a 120 minutos, y a lo largo de la noche, mientras dormimos ,se repite cíclicamente. Los sueños pueden ocurrir en cualquier de las cinco de etapas del sueño pero los sueños más vívidos y memorables ocurren en la última etapa. El ciclo de sueño se repite un promedio de cuatro a cinco de veces por noche, pero puede llegar a repetirse hasta siete veces. Es por esta razón, que una persona puede tener múltiples sueños diferentes en una misma noche. La mayoría de la gente, sin embargo, sólo recuerda los sueños que ocurren en tempranas horas de la mañana cuando están a punto de levantarse. No obstante, el hecho de no poder recordarlos no significa que estos sueños no hayan sucedido. Algunas personas argumentan que ellos simplemente no sueñan cuando en la realidad, el hecho es que no recuerdan sus sueños.

Recordar los sueños

Después de dejar claro que todos soñamos pero no todos conseguimos recordarlos , hay una serie de reglas básicas y simples que ayudan a recordar los sueños.

A la hora de irse a la cama empieza con un ejercicio de relajación, siéntete cómodo, tu cuerpo de esta amoldando al colchón, los músculos se relajan, nota como la mandíbula puede estar en tensión y suéltala.

Este es un momento mágico, disfruta del momento presente ,abraza el placer de sentir la almohada y las sábanas, céntrate en el goce de no hacer nada, porque no tienes que hacer nada , deja a un lado el día de hoy y el de mañana, sólo disfruta y céntrate en la respiración como se va haciendo mas profunda.

Tal vez lo único necesario para aumentar el recuerdo de los sueños sea recordarte a ti mismo la intención de despertarte después de cada sueño , esto es lo mismo que recordarse que uno tiene que despertarse a una hora determinada por la mañana .Si se duerme de una manera muy profunda, puedes programar el despertador para que suene durante tus sueños, puesto que la fase REM se sucede a intervalos aproximadamente de noventa minutos , calcula cuando estas en esa fase .Sugiero que lo pongas diez minutos antes de lo que haces normalmente. Con el tiempo este proceso de recordarlos vendrá solo y será de gran placer

La principal causa de olvidar los sueños es la de pensar en otras cosas nada mas levantarse, como en ir a trabajar, estudiar ,un recado, etc .Otra razón es porque no se le den importancia a los sueños, si no te interesan los sueños, ellos también pierden interés por ti. Las prisas por despertarse y las preocupaciones del día también impiden poner atención en el momento presente de recordar lo soñado.

Nada mas se consciente que te estar despertando, no te muevas, no abras los ojos, no pienses en el futuro, pon la atención en el sueño que acabas de tener, agárrate a la primera imagen que te venga y tranquilamente irán surgiendo las demás, no pienses en otra cosa que no sea tu sueños, céntrate en cada cosa que salga en el sueño, sentimientos, imágenes ,colores y trata de reconstruir el sueño. Si recuerdas una escena , intenta de la misma manera recordar lo que ocurrió antes, si no recuerdas imágenes , seguramente si consigas sentir la emoción que te estaba produciendo , pues...envuélvela!! y date unos minutos para seguir en ese estado.

Usa un diario de sueños—

Ten al lado de la cama una libreta para apuntar lo que has soñado, no importa que sean cosas inconexas, o incompletas, escribe los detalles , los sentimientos, la esencia que te viene, todo lo que puedas.

Si te despiertas a media noche también lo puedes hacer porque es muy probable que por la mañana no lo recuerdes, aunque sean un par de palabras clave que por el día luego te ayuden a tirar del hilo.

Con este ejercicio refuerzas las conexiones neuronales que permiten fijar los recuerdos a las experiencias oníricas en el cerebro. Si lo practicas todos los días al despertarte, pronto podrás recordar de forma natural todo lo que has vivido en el sueño

Sueños lúcidos

Los sueños lúcidos suceden cuando el soñante se da cuenta que sueña en medio de un sueño. El término fue acuñado por Frederik Von Eeden, usando la palabra lúcido en el sentido de claridad mental. De repente en el sueño, nos damos cuenta que la experiencia no es "real".

La mayoría de las personas han tenido al menos una vez este tipo de sueño. Se trata un estado de conciencia distinto (no es ni sueño ni vigilia) con ondas cerebrales distintas a las del sueño REM no conciente.

Se han descrito durante siglos pero solo han sido tomados en consideración por los investigadores del sueño moderno. Freud y Jung, pese a estar al día de su existencia, prácticamente los ignoraron en sus teorías. Aún así, encontramos referencias a ellos en los escritos de Aristóteles. San Agustín relató un sueño lúcido a su amigo Gennadius y santo Tomás de Aquino también habla de ellos. EN el siglo IV, Patanjali recomendaba en su clásico texto sobre el yoga: "Ser testigos de los procesos del sueño y del sueño profundo". Cuatro siglos después, uno de los primeros estudios sistemáticos de los sueños lúcidos fue realizado por los antiguos yoghis del Tibet, que son célebres por sus extraordinarias habilidades psíquicas, físicas y mentales. Según el catedrático de Oxford Evans-Wentz, los adeptos tibetanos dominaban el estado de los sueños lúcidos." El yogui aprende mediante la experiencia real, resultado de la experimentación psíquica, que el carácter de cualquier sueño puede modificarse o transformarse simplemente deseándolo"

Los adeptos tibetanos dominaban el estado del sueño lúcido, utilizándolo como un medio para comprender que los sentidos son ilusorios y que la única realidad es el Nirvana. "La Creación Universal, con sus muchos estadios de existencia, desde la más baja hasta el paraíso más elevado de Buda, y cada fenómeno... no son sino el contenido del Sueño Supremo".

En el siglo XII, el místico sufí Ibn El-Arabi, un genio filosófico y religioso conocido en el mundo árabe como "el más grande de los maestros", afirmaba que "una persona también tiene que controlar sus pensamientos durante el sueño. El adiestramiento de este tipo de atención puede proporcionar grandes beneficios. Todos deberíamos esmerarnos en tratar de desarrollar esta valiosa capacidad". Más recientemente, diversos investigadores y maestros espirituales- desde Sri Aurobindo hasta Rudolf Steiner_ han confirmado también la posibilidad de desarrollar el sueño lúcido.

Durante muchas décadas, los investigadores occidentales habían desdeñado estos informes como simples quimeras pero, a lo largo de la década de los setenta, tuvo lugar uno de los hitos más relevantes de la historia de la investigación sobre los sueños. Estamos refiriéndonos al trabajo de Alan Worsley en Gran Bretaña y de Stephen LaBerge en California, dos investigadores que trabajando aisladamente y sin saber nada el uno del otro aportaron evidencia experimental sobre la existencia del sueño lúcido y aprendieron a provocar deliberadamente este fenómeno. Estos investigadores permanecían monitorizados electrofisiológicamente en un laboratorio del sueño y no sólo podían comunicar - mediante ciertos movimientos oculares - a los observadores externos que estaban soñando sino también que sabían que estaban soñando. Mientras tanto, su EEG (electroencefalograma) mostraba el típico patrón de ondas MOR (movimientos oculares rápidos) característico del sueño, ratificando, de ese modo, la veracidad de sus afirmaciones. Por vez primera en la historia, alguien había podido mandar un mensaje desde el mundo de los sueños mientras estaba durmiendo. A partir de ese momento, la investigación y la comprensión del estado onírico ha sufrido un cambio radical. Resulta interesante constatar que, durante cierto tiempo, LaBerge no pudo publicar los datos recogidos en su trabajo porque no existía ningún editor que creyera siquiera en la posibilidad del sueño lúcido.

A partir de ese momento, las señales proporcionadas por los movimientos de los ojos y los registros electrofisiológicos han permitido que los investigadores pudieran estudiar variables tales como la frecuencia y la duración de los sueños lúcidos, sus efectos fisiológicos sobre el cerebro y sobre el cuerpo, las características psicológicas de quienes los experimentan, los medios más confiables para inducirlos y su potencial para la curación y la investigación transpersonal. El sueño lúcido ha inspirado también numerosas reflexiones sobre las implicaciones filosóficas, transpersonales y prácticas del sueño y de la lucidez.

Imagina que puedes controlar los sueños, que eres capaz de ser consciente de ellos y actuar en ellos a tu antojo, revelando así su verdadero significado. A partir del momento en que tomamos conciencia de estar dentro de un sueño, tomamos también el control de nuestro sueño y se abre un abanico infinito de cosas que podemos hacer. Nuestro inconsciente se despliega ante nuestros ojos y allí estamos nosotros, con todas nuestras luces, para navegar conscientemente dentro de él.

Lucidez y control son cosas diferentes. Es posible estar lúcido y tener poco control sobre el sueño y también se puede tener mucho control sobre lo que sucede y no sospechar que aquello es un sueño. No obstante, el volverse lúcido en sueños suele aumentar la influencia sobre el curso de los acontecimientos. Parece que la habilidad de triunfar en el control de sueños depende mucho de la confianza que el soñador tenga en sí mismo, si creemos que podemos hacerlo, lo conseguiremos, pero si no, será imposible por mucho que tengamos plena conciencia de que se trata de un sueño. El control más sencillo y sabio que se puede ejercer al principio, es el control sobre uno mismo y su propia conducta.

Muchos relatan su primer sueño lúcido como una de las mejores experiencias de su vida. El gran placer que produce suele radicar en la extraordinaria sensación de libertad que lo acompaña, como no es real, podemos hacer lo que nos plazca, volar, saltar, respirar bajo el agua... Tener sueños lúcidos es posible para cualquiera que recuerde los sueños. No se han encontrado factores de personalidad o diferencias individuales que puedan predecir cuando una persona puede ser un buen soñador lúcido.

Esto es bueno porque el recuerdo de los sueños puede aumentar y entrenarse con facilidad. El tiempo que lleva conseguir lucidez en sueños depende de las personas, de su recuerdo de éstos, del tiempo que dedican a la práctica de técnicas, de la motivación, y de la capacidad de pensamiento crítico sobre la realidad, pero si hay un mínimo interés cualquiera en un mes puede tener su primer sueño lúcido.

A menudo la lucidez se desencadena a raíz de un acontecimiento imposible o improbable, aunque también puede ocurrir al querer escapar de una pesadilla.

Una minoría de los sueños lúcidos, el 10 por ciento, son resultado de volver al sueño REM, directamente desde un despertar, sin perder la conciencia reflexiva o lucidez.

Como sabemos ya, a medida que progresa el sueño, la duración del componente REM dentro de los diversos ciclos del mismo es progresivamente mayor. Como la probabilidad de tener un sueño lúcido es, evidentemente, proporcional a la cantidad de fase REM que tengamos, el momento más propicio para tenerlos se encuentra en las dos últimas horas de sueño.

Durante el sueño lúcido el cerebro registra más actividad que durante el estado de vigilia. Alcanzaremos la lucidez si somos capaces de "recordar", en un momento dado del proceso, que estamos soñando o tenemos la capacidad crítica suficiente como para cuestionarnos un acontecimiento lo suficientemente extravagante.

El siguiente método potencia tanto la capacidad crítica, como al mismo tiempo aprovecha el último ciclo REM de la noche, en el que las probabilidades de alcanzar la lucidez son máximas.

Consiste en lo siguiente:

Unas dos horas antes de nuestro horario normal de despertarnos (por ejemplo, a las cinco de la madrugada si nos despertamos habitualmente a las siete), ponemos el despertador. Nos despertamos, salimos de la cama (esto es muy importante), durante media hora o tres cuartos de hora realizamos actividades que requieran un cierto esfuerzo intelectual, como, por ejemplo, leer un libro o conectarnos a Internet. Después, volvemos a la cama, y escribimos treinta veces en un papel "LA PROXIMA VEZ QUE SUEÑE RECORDARE DARME CUENTA DE QUE ESTOY SOÑANDO", después recitamos esta misma frase mentalmente hasta que nos quedemos dormidos de nuevo.

Estudios científicos realizados en la Universidad de Stanford por el doctor Stephen LaBerge, demuestran que dos de cada tres veces se consigue un sueño lúcido.

En realidad, este proceso de interrumpir el sueño unas dos horas antes de su finalización, estar entre tres cuartos de hora y una hora despierto y después volver a dormir pone al cerebro en el estado de conciencia crítica y autosugestión adecuado para aprovechar el último ciclo (y de mayor duración) de sueño REM. Es el método practicado tradicionalmente por los maestros del yoga tibetano, que

aconsejan entrar en lucidez solo después de que haya amanecido.

Existen otros métodos más sofisticados y poderosos de entrar en un sueño lúcido, como el WILD (Wake Induced Lucid Dream), mediante el que se consiguen experiencias parecidas a los viajes astrales, entrando directamente al sueño desde la vigilia, pero es difícil y requiere bastante práctica, si bien una vez dominado es prácticamente infalible. Debido a su dificultad, solamente mencionare que es posible, después de la media hora despierto, con la práctica suficiente, entrar directamente en el sueño, totalmente lúcido.

Hay más métodos de inducir los Sueños lúcidos. El primer paso, indiferente del método, está en desarrollar tus cualidades para recordar tus sueños hasta que puedas recordar por lo menos un sueño por noche. Entonces, si tienes un sueño lúcido lo recordarás. Te volverás también muy familiar con tus sueños, haciendo más fácil aprender a reconocerlos mientras pasan. Si recuerdas tus sueños, puedes empezar inmediatamente con dos técnicas simples para estimular a los Sueños lúcidos. Los Soñadores lúcidos hacen un hábito de "comprobación de la realidad." Esto significa investigar el ambiente y decidir si sueñas o estas despierto. Preguntarte muchas veces por día, "¿Estaré soñando?". Entonces, prueba la estabilidad de tu realidad presente leyendo algunas palabras, mirando lejos y mirando a tras mientras tratas de cambiarlos. La inestabilidad de los sueños es la pista más fácil para distinguir la realidad y el sueño. Si las palabras cambian, sueñas. Tomando siestas es una manera con la que puedes aumentar gradualmente tus oportunidades de tener sueños lúcidos. Tienes que dormir bastante en la siesta para entrar en REM. Si tomas la siesta en la mañana (después de haberte despertado más temprano de lo usual), estás probablemente entrando en fase REM en una media hora a una hora después de que te duermes.

Si tú siesta es de 90 minutos a 2 horas tendrás suficientes sueños y una probabilidad más alta de tener un adecuado sueño lúcido que en los sueños que tienes durante el sueño de un noche normal. Enfoca tu intención de reconocer que tú sueñas cuando te duermes durante la siesta.

Inicialmente, los principiantes tienen dificultad para descansar en el sueño después de que logran lucidez. Este obstáculo hace que muchas personas desprecien el valor del sueño lúcido, porque no han experimentado más que el destello del conocimiento de que se encuentran soñando, seguido del despertar inmediato. Dos técnicas simples pueden ayudarte a superar este problema. Lo primero es crear calma en el sueño. El propio sueño lúcido excita, pero expresar la excitación puede despertarte. Suprime tus sentimientos un poco y vuelve tu atención al sueño. Si el sueño muestra señales de fin, tal como la desaparición, pérdida de claridad o profundidad de la imaginación, "dar vueltas" puede ayudar a hacer retroceder al sueño. En cuanto el sueño comienza a "desvanecerse," antes de sentir realmente tu cuerpo en la cama, gira a tu cuerpo del sueño como encima. Esto es, dando vueltas como cuando un niño trata de crearse un mareo (probablemente no te marearas durante el sueño porque tu cuerpo físico no da vueltas). Recuerda, "La próxima escena será un sueño." Cuando tú pares de dar vueltas, si no es obvio que estás soñando, haz una prueba de realidad. Aun cuando piensas que estás despierto, te puedes sorprender del hallazgo ¡que todavía sueñas!

Cuando no estamos lúcidos en un sueño, pensamos y nos comportamos como si estuviéramos despiertos en realidad. Esto puede llevar a frustración vana, confusión y desperdicio de energía, y en mucho peor caso, pesadillas espantosas. Nuestro esfuerzo por dar un resultado así ansiedad sueña con fechas tope, exámenes que se olvidan, pérdidas de cualquier manera, y así sucesivamente. Los sueños de Ansiedad y las pesadillas se pueden superar gracias al sueño lúcido, porque si sabes que sueñas, no tienes nada temer. Las imágenes del sueño no pueden herirte. Los sueños lúcidos, además te ayudan a llevar tus sueños en direcciones que te satisfagan, disfrutar aventuras fantásticas, y superar pesadillas, pueden ser herramientas valiosas para tener éxito en tu vida despierta. Los soñadores lúcidos pueden emplear deliberadamente el potencial natural de la creatividad para resolver problemas e inspiración artística. Atletas, ejecutantes, o alguien que da presentaciones puede preparar, practicar y pulir sus ejecuciones mientras duermen. Esto es sólo una de las muchas maneras en la que el sueño lúcido puede ser empleado para mejorar sus vidas.

El principal motivo para querer tener sueños lúcidos suele ser su potencial de aventura y fantasía. Volar es una de las actividades lúcidas favoritas de la gente, igual que el sexo; pero también hay personas motivadas por el crecimiento espiritual o los estados de conciencia.

Muchos relatan su primer sueño lúcido como una de las mejores experiencias de su vida. El gran placer que produce suele radicar en la extraordinaria sensación de libertad que lo acompaña.

Puede también ayudar a la gente a conseguir sus objetivos en la vida real mediante el ensayo o

entrenamiento de nuevas conductas. Permite la resolución creativa de problemas, la inspiración artística, la superación de dificultades sexuales, la aceptación de la muerte de un ser querido, etc.

Pero la primera y principal causa que hace de la lucidez una herramienta fundamental para manejarnos por los sueños son las terribles pesadillas, y sueños desagradables.

A veces, mientras dormimos, el inconsciente nos juega una mala pasada, y nuestro sueño nos tortura con los peores sufrimientos. Inadvertidos de que es una ficción, nos preocupamos y atormentamos como si fuera la vida real, y el alivio recién llega al despertar.

Caemos desde alturas inconmensurables, somos perseguidos por personajes siniestros, muere la gente que amamos, somos traicionados, burlados, encerrados...

Son "sólo sueños" pero sin embargo nos conmueven desde lo más profundo. Quizás despertamos sobresaltados, el corazón nos late fuerte, y hasta tenemos ganas de llorar. En fin, son una verdadera pesadilla.

¿Como librarnos de ellas? ¡¡Con la ayuda de la lucidez!!

Si en una pesadilla nos damos cuenta de que estamos soñando (y como ya verán esto es fácil con un poco de práctica) primero nos tranquilizamos: sabemos que lo malo que ha sucedido o está sucediendo no es real. Luego que nos reafirmamos en la lucidez, estamos en condiciones de tomar control del sueño. Así, podemos despertarnos si lo deseamos o, mejor aún, ejercer nuestro poder para transformar el sueño en lo que más deseamos. Los monstruos y las desgracias dejadas atrás, podemos sumergirnos en un sueño maravilloso y... ¡Pesadilla terminada!

Más allá de esta función "de rescate" los sueños lúcidos sirven también para:

-Sentir bienestar y felicidad:

Simplemente al tomar conciencia nos dedicamos a hacer lo que nos gusta: volar por los aires, flotar en el agua sin necesidad de respirar, pasear por los lugares más hermosos, comer los mejores manjares, encontrarnos con la gente que queramos, concretar las aventuras románticas más esperadas... En nuestros sueños lúcidos somos como "magos". Cuando aprendemos a ejercer el poder podemos lograr lo que sea que deseemos. ¡Los límites sólo los pone la imaginación!

-Inspiración, arte y creatividad:

Para cualquier tipo de arte los sueños lúcidos pueden ser una excelente fuente de inspiración. Con la práctica necesaria para recordar lo que se crea dentro del sueño, y la suficiente concentración como para programarse antes de dormir a crear ni bien se adquiere el estado de lucidez, encontramos una puerta abierta a nuestro centro creador, mucho más directa que la que tenemos en estado de vigilia. Muchos pintores, poetas y músicos utilizan esta técnica. Y a su vez, la mayoría de las personas que buscan y consiguen tener sueños lúcidos con regularidad tienen una faceta artística. Son dos cosas muy relacionadas.

Sólo se trata de decirse a uno mismo en el estado de sueño lúcido:

"Quiero que aparezca una tela en blanco y pinturas" y comenzar a pintar. O se hace aparecer el instrumento que uno toca y se compone una canción. O un lápiz y papel y escribimos un cuento, poesía, composición, o un capítulo de nuestra novela.

La creatividad surge increíblemente sin trabas, y a toda velocidad. Porque estamos allí, al lado de nuestro inconsciente, sin intermediarios.

La otra técnica es encontrar las cosas ya creadas. Por ejemplo "Quiero ver un cuadro hermoso" o escuchar una melodía, o "ver en la tele" una buena historia. Esas también son creaciones nuestras, aunque en el momento nos lleguen como ajenas. Sobre estas, tenemos aún menos control consciente por lo que suelen salir cosas loquísimas, surrealistas, extrañas, y a veces de gran valor artístico.

-Oniroterapia

Otra apasionante posibilidad que nos brindan nuestros sueños lúcidos es la de educar los aspectos de nuestra personalidad que deseamos mejorar, aprovechando la cercanía al inconsciente, que nos facilita trabajarlos mucho más directamente. Es un método altamente recomendado para la superación de fobias.

Aquel que le tiene miedo a las alturas -por ejemplo- puede entrenarse escalando montañas... en los sueños. Llegará un momento en que al despertar ya se sienta lo suficientemente seguro y confiado como para intentarlo en la vigilia. El tímido puede intentar en su sueño asistir a grandes reuniones y hacer chistes, o dar una charla en público. El eterno enamorado ensayar diversas formas de declararse. El que necesite practicar el autocontrol, la tolerancia, la empatía, o lo que sea, puede definir sus propias metas y ejercitarlas en los sueños.

Previamente es fundamental tener una idea de adónde deseamos llegar. Qué aspectos queremos mejorar, y entrar en una campaña global para hacerlo. Luego los sueños nos brindan un escenario ideal para nuestra práctica: nadie nos juzga, nadie se sorprende, somos completamente libres porque sabemos que lo que sucede no es real. Y el cambio en nuestra personalidad se va forjando desde adentro, desde donde el cerebro es más vulnerable a cambiar. Se nos abre así una puerta que nos permite abarcar aquellos aspectos negativos que con nuestros simples ejercicios diurnos parecían imposibles de mejorar

Relato de Alejandro Jodorowski sobre los sueños lúcidos

Me parece digno de leer y da mucha claridad al aprendizaje e importancia que nos pueden dar los sueños lúcidos y yo añadiría todos en general.

Extractos del capítulo "El Acto Onírico", del libro *Psicomagia* de Alejandro Jodorowsky, Ed. Siruela, 2004

Yo tuve la suerte de tener mi primer sueño lúcido a los diecisiete años. En ese sueño yo estaba en un cine en el que se proyectaba una película de dibujos animados digna de Dalí. De pronto me vi sentado en el centro de la sala y supe que estaba soñando. Miré hacia la salida, pero, como no era más que un adolescente carente de toda cultura espiritual o psicoanalítica, pensé: "Si cruzo esa puerta, entraré en otro mundo y moriré", ¡Y sentí pánico! Mi única solución era despertarme, por lo que hice enormes esfuerzos para salir del sueño, hasta el momento en que sentí que ascendía desde las profundidades hacia mi cuerpo, que parecía estar situado en la superficie. Me reintegré a mi envoltura y desperté. Así fue mi primera experiencia, y me pareció francamente aterradora. A partir de entonces empecé a familiarizarme poco a poco con el sueño lúcido.

En algún punto comencé dirigiendo un juego. Me decía: "Quiero ver pasar elefantes en África". Y a los pocos segundos estaba en África, viendo pasar una manada de elefantes. Podía cambiar de decorado, desear ir al Polo Sur y luego ver miles de pingüinos... Esto me producía tanta felicidad que acababa por despertarme. Después he experimentado todo tipo de vivencias sobre mí mismo. Una vez quise saber qué era morir: me arrojé desde lo alto de un edificio y me estrellé contra el suelo. Inmediatamente, me encontré vivo en otro cuerpo, entre la multitud que miraba el cadáver del suicida. Así descubrí que el cerebro desconoce la muerte.

Otra vez decidí dejarme poseer por un dios mítico... Después me dediqué a realizar deseos no alcanzados en el estado de vigilia, especialmente deseos sexuales, por supuesto... En sueños me entregué a orgías fantásticas con mujeres semihumanas, semipanteras... Aquí quisiera insistir en un punto: antes de lograr el sueño lúcido, en el que yo controlaba las imágenes, tenía que vencer una serie de obstáculos que aparecían como otras tantas pruebas de iniciación. Sólo una vez superados merecía el derecho de ser dueño y señor de mis sueños. Este pasaje, extraído de mi cuaderno, muestra bien este aspecto del proceso:

"Estoy en un mundo industrial, sin naturaleza, únicamente compuesto por inmuebles. Es una frontera, no tengo documentos de identidad. Tres soldados me impiden el paso. Salto la barrera y echo a correr, perseguido por los militares. Tras abrir las puertas de un garaje, me encuentro frente a un pozo de miles de kilómetros de profundidad. Al borde de ese abismo, me doy cuenta de que estoy soñando. Los perseguidores han dejado de existir. Decido arrojarme al fondo, sabiendo ya que nada puede ocurrirme. Salto y caigo a gran velocidad. No siento miedo. Siento el deseo de detener la caída. La caída cesa. En la pared aparece una puerta. Entro y ahora estoy en el pórtico de una catedral. Comprendo que tengo el poder mágico de hacer surgir ante mis ojos lo que yo quiera. Entonces siento el deseo de realizar una experiencia erótica. Creo tres mujeres-bestia, mitad panteras, mitad hembras humanas, que están en cuclillas o a cuatro patas. Beso a una en la boca, y sus labios largos

parecen ninfas de vulva. Pruebo a introducirles mi dedo índice en el ano, bajo la cola. Poseo a una mientras las otras me arañan de modo agradable y trato de llegar a un orgasmo. Pero inevitablemente dejo de estar lúcido, y el sueño me absorbe y, finalmente, se transforma en pesadilla. Despierto con palpitaciones...”

En estas experiencias la dimensión iniciática está en que, en el momento que empezaba a hacer el amor con esas mujeres animales, el deseo se apoderaba de mí haciendo que perdiera la lucidez y el sueño escapara a mi control. Olvidaba que estaba soñando. Me pasaba lo mismo con la riqueza. Cuando me dejaba fascinar por el dinero o el poder, mi sueño dejaba de ser lúcido. Cada vez que trataba de satisfacer mis pasiones humanas, el guión me absorbía y perdía la lucidez. En el momento en que pedía cosas individuales, me sumía en el sueño y consecuentemente perdía la lucidez. Volvía a meterme dentro de un sueño ingobernable. Fue un gran aprendizaje: comprendí finalmente que, en la vida como en el sueño, para permanecer lúcido es necesario distanciarse, no identificarse con la acción. Es un viejo principio espiritual que el sueño lúcido me hizo recordar. El deseo y el miedo son las dos caras de nuestra identificación, así lo afirman todas las tradiciones.

El sueño me enseñó también a actuar frente a mis temores. Hubo un tiempo en el que frecuentemente tenía la misma pesadilla: estaba en el desierto y desde el horizonte surgía, como una nube inmensa de negatividad, un ente psíquico decidido a destruirme. Me despertaba gritando y empapado en sudor... Un día me cansé y decidí ofrecerme en sacrificio al ente. En el apogeo del sueño, en un estado de terror lúcido, me dije: “De acuerdo, voy a dejar de querer despertarme. No tienes más que venir a destruirme.” El ente se acercó y, de repente, desapareció. Desperté unos segundos y volví a dormirme plácidamente. Entonces comprendí que somos nosotros mismos quienes alimentamos nuestros terrores. Aquello que nos atemoriza pierde toda su fuerza en el momento que dejamos de combatirlo. Es una de las enseñanzas clásicas del sueño lúcido. Varias veces he logrado controlar el miedo al tránsito final atravesando mi propia muerte...

He hecho un gran esfuerzo por mantenerme fiel día a día a lo que me era permitido comprender en sueños. Porque, ¿de qué sirve recibir enseñanzas si no las aplicas cuando te encuentras ante las dificultades cotidianas? Una enseñanza no se hace operante, no adquiere toda su fuerza transformadora, hasta el momento en que es aplicada...

Aprendí que en mi vida diaria no tenía por qué dejarme atrapar en un marco. La realidad cotidiana no es rígida, o no lo es más que en nuestra mente, en el concepto que tenemos de ella. Si nos sentimos atados, cansados de movernos siempre dentro del mismo entorno, ¿tenemos la facultad de cambiar! ¿Quién dice que es imposible? El sueño lúcido me enseñó a moverme por el interior de una realidad dúctil en la que siempre puede producirse cualquier mutación, cualquier transformación... Creo verdaderamente en la magia de la vida... puedo afirmar que mi vida está en consonancia con mis sueños más fantásticos... Ahora bien, para que esta magia sea efectiva, cada cual debe cultivar en sí mismo cierta cantidad de virtudes que pueden parecer contradictorias en principio: inocencia, autodominio, fe, valentía... Poner en movimiento esta máxima exige mucha audacia, también pureza y un profundo trabajo con uno mismo. Tengo que insistir en que yo he consagrado mi existencia a perfeccionarme, a conocerme, a hacerme accesible interiormente. En imprescindible no abandonar en ningún momento la disciplina, sin la cual este enfoque de la realidad no sería más que una ilusión. ¡La vida no está ahí para satisfacer los deseos del primer perezoso que se presente! La vida no te corresponde sino en la medida en que te entregas a ellas y te esfuerzas por superar tu egocentrismo...

En el sueño rigen las mismas leyes que en la vida cotidiana: cuanto más te distancias, más puedes gozar de la existencia y sentirla como un gran patio de recreo. Si no consigues distanciarte, la vida puede convertirse en un callejón sin salida. Así pues, paradójicamente el sueño me ha enseñado a *velar*, a mantener el hilo de la existencia, una corriente de lucidez, incluso a costa de grandes esfuerzos...

De este sueño inconsciente que suele ser nuestra vida hay que hacer un sueño lúcido. Hubo un tiempo en que, antes de dormir, tenía la costumbre de pasar revista a todos los sucesos del día. Visualizaba la película de mi jornada, primero de principio a fin y, después, a la inversa, según el consejo de un viejo libro de magia. Esta práctica de la “marcha atrás” tenía el efecto de permitir ubicarme a cierta distancia de los sucesos del día. Después de haber analizado, juzgado y tomado partido, en el próximo examen volvía a repasar el día en sentido inverso y entonces me encontraba distanciado. La realidad así captada presenta las mismas características que un sueño lúcido. ¡Entonces me di cuenta de que, al igual que todo el mundo, en buena medida yo soñaba mi vida! El acto de pasar revista a la jornada por la noche equivalía a la práctica de recordar mis sueños por la mañana.

El sólo hecho de acordarme de un sueño es ya como organizarlo. Yo no veo el sueño completo, sino aquello que he seleccionado de él. Análogamente, al repasar las últimas veinticuatro horas, no tengo acceso a todos los actos del día, sino a los que he retenido. Esta selección constituye ya una interpretación sobre la cual baso luego mis juicios y apreciaciones. Para hacernos más concientes, podremos empezar por distinguir nuestra percepción subjetiva del día de aquello que constituye su

realidad objetiva. Cuando ya hemos dejado de confundirlas, somos capaces de asistir como espectadores al desarrollo de la jornada, sin dejarnos influir por juicios y apreciaciones. Desde esta actitud de testigo se puede interpretar la vida como se interpreta un sueño...

Más Allá de la Lucidez: el Viaje hacia la Consciencia Pura

Si es correcta la teoría de que el sueño lúcido no es más que un simple peldaño en el continuo de la consciencia humana, deberíamos entonces plantearnos al menos dos preguntas: ¿Qué es lo que viene después del sueño lúcido?, y ¿por qué debemos esforzarnos en tratar de conseguirlo?

La evolución de la consciencia de uno mismo no concluye en la lucidez sino que prosigue hasta un estado de consciencia más sosegado y ecuánime que parece carecer de límites y que ha recibido el nombre de testigo.

Para explorar exhaustivamente este continuo - que abarca de la lucidez hasta el testigo - Gackenbach, Robert Cranson y Charles Alexander se ocuparon de registrar las respectivas experiencias oníricas de cinco grupos de practicantes de meditación trascendental y cuatro grupos de control. Su objetivo era el de tratar de determinar las características distintivas del sueño lúcido y del hecho de ser testigo durante el sueño y durante el sueño sin ensueños. Sus conclusiones fueron las siguientes:

" Un sueño lúcido es aquél en el que podemos pensar activamente en el hecho de que estamos soñando.

" Un sueño del que somos testigos es aquél en el que experimentamos un estado de consciencia interior tranquilo y relajado que se halla completamente desvinculado del contenido y del desarrollo de la experiencia onírica.

" El estado de ser testigo de un sueño sin ensueños se caracteriza por el hecho de experimentar un estado de consciencia, o de alerta, relajado y sereno.

Veamos ahora algunos ejemplos relativos a cada uno de los tres casos proporcionados por practicantes de MT.

Sueño lúcido: «Durante un sueño, me di cuenta súbitamente de que podía mantenerme separado del sueño. Entonces comencé a manipular el argumento y los personajes para crear el tipo de situación que deseaba».

Consciencia-testigo en el sueño con sueños: «En ocasiones, independientemente de los contenidos de mi sueño, mi consciencia se halla tan sosegada que termina distanciándose progresivamente de ellos. A veces, sin embargo, sigo incluso atrapado en ellos pero la sensación de paz interior permanece».

Consciencia-testigo en el sueño profundo: «Es una sensación pura de gozo y de expansión infinita. En ese momento, soy consciente de que existo pero también de que carezco de una individualidad separada. Luego, gradualmente, voy tomando consciencia de mi personalidad pero ignoro todo lo relativo a quién, qué, dónde, cuándo, etcétera. Poco a poco, todos estos detalles comienzan a perfilarse con claridad y finalmente termino despertando».

Los investigadores descubrieron que este tipo de fenómenos se presentaban con mayor frecuencia entre los meditadores que entre quienes formaban parte de los grupos de control (que no estaban comprometidos en ningún tipo de práctica meditativa). No obstante, ambos grupos aportaron más testimonios relativos a sueños lúcidos que al estado de consciencia-testigo (tanto en el sueño como en el sueño profundo). Este descubrimiento apoya la hipótesis de que el sueño lúcido resulta de más fácil acceso independientemente del entrenamiento o de las habilidades personales y, por consiguiente, puede ser considerado como un trampolín para acceder a otras experiencias.

Para poder someter a examen los tres estados de conciencia onírica, Gackenbach, Cranson y Alexander estudiaron a un grupo de meditadores avanzados. Hay que decir, en primer lugar, que la sensación de separación era mucho más frecuente en los sueños en los que se manifestaba la consciencia-testigo que en los sueños lúcidos, como si el hecho de ser testigo impusiera una distancia con respecto al sueño o, como dijo un meditador: «El sueño y yo somos dos realidades diferentes».

Otra diferencia importante tenía que ver con las emociones positivas. Aunque los sueños lúcidos presentaban aspectos muy positivos, lo cierto es que aquellos otros en los que el sujeto era testigo del sueño eran todavía más positivos. El sentimiento que acompaña a estos dos últimos estados nos recuerda la noción de «beatitud» - un término, por otra parte, muy utilizado por los sujetos que habían experimentado la consciencia-testigo y que, por el contrario, jamás fue utilizado por quienes habían experimentado sueños lúcidos - de la que nos hablan las religiones orientales. Por otra parte, el posible control sobre los sueños es mucho más frecuente en los sueños lúcidos que en aquellos otros en los que se manifestaba la consciencia-testigo. Es como si, durante la lucidez, la «voluntad» - la capacidad volitiva de nuestro ego individual - pareciera controlar los pensamientos y los deseos mientras que, en el estado de la consciencia-testigo, por el contrario, nos sintiéramos completamente plenos y no tuviéramos el menor deseo de involucrarnos en el sueño.

Gackenbach y Alexander han diseñado (al mismo tiempo que otros investigadores) un experimento para comprobar si existe alguna diferencia fisiológica entre los sueños lúcidos estudiados por LaBerge, por ejemplo, y una persona, practicante avanzado de meditación trascendental, que afirmaba permanecer en el estado de la consciencia-testigo en todo momento, incluido el período de sueño profundo.

Tal como se esperaba, esta persona era capaz de indicar que estaba soñando y, al igual que ocurre con otros soñadores lúcidos, su latido cardíaco y su ritmo respiratorio aumentaron en el mismo momento en que comenzaba a emitir señales a través de ciertos movimientos oculares. Sin embargo, a diferencia de otros soñadores lúcidos, estos signos de actividad física desaparecían súbitamente una vez que la señal ocular se había producido. Los investigadores llegaron a la conclusión de que «el estado de alerta relajada de la consciencia trascendental se interrumpía momentáneamente mientras el sujeto estaba ocupado en la tarea de señalización y que, finalizada ésta, el sujeto retornaba rápidamente a un estado de silencio, alerta y baja actividad fisiológica». No obstante, éste fue un estudio realizado sobre un solo sujeto y sería necesario replicar el experimento con un grupo más nutrido de meditadores avanzados.

Todos estos descubrimientos parecen confirmar la hipótesis de que realmente existe algún tipo de continuidad en nuestra consciencia durante la noche y que dicha continuidad se inicia con la lucidez, prosigue con la consciencia-testigo durante el sueño y concluye en el estado de consciencia-testigo del sueño profundo. Por otra parte, esta teoría de la continuidad de la consciencia concuerda perfectamente con la noción vedántica de que la consciencia pura constituye el fundamento del trabajo para el desarrollo de los estados superiores de consciencia y de la iluminación. «Según el Maharishi - explica Alexander - la "consciencia cósmica" no es sino la capacidad para mantener la consciencia pura durante las veinticuatro horas del día a través de la vigilia, el sueño y el sueño profundo.»

Autores: Jayne Gackenbach y Jane Bosveld

Una conferencia acerca de los sueños dada por un Lama sobre los sueños

Extracto de una conferencia dictada por el Lama Ole Nydahl en noviembre de 1995 en la ciudad de San Francisco.

Esta noche vamos a tocar un tema que es bastante interesante y sobre el cual me han preguntado mucho: los sueños. Algunas personas consideran que los sueños son muy importantes, tienen sueños fuertes y piensan que son muy significativos, mientras que otras personas no tienen tantos sueños y se preguntan por qué. Otras personas aprenden mucho a partir de sus sueños, mientras que algunas más simplemente los dejan pasar. Por eso tal vez sea bueno darle una mirada a todo el fenómeno de los sueños desde una perspectiva amplia y gradualmente ir hacia el centro.

Por supuesto, los sueños son una expresión de la mente y si comenzamos por compararlos con los estados ordinarios de conciencia, podemos decir que su realidad es menor. Las cosas que experimentamos en la vida diaria son cosas que podemos compartir con los demás, que continúan de un día al siguiente y en las que se involucran el cuerpo, la mente y el habla. Por eso podemos decir que son más reales que los sueños y que nos proporciona más elementos para trabajar. De otro lado, lo que queremos decir en el budismo cuando afirmamos que el mundo es como un sueño es que nada perdura, todo aparece, existe y desaparece. Por ejemplo, nuestro mundo, el llamado mundo real, es visto como un sueño colectivo: el orgullo se manifiesta en todas las cosas sólidas que aparecen; de la ira colectiva aparece todo lo que fluye; del apego colectivo, surge el calor; de la envidia colectiva surge todo lo que se mueve como el viento y de nuestra ignorancia y confusión colectiva aparece la experiencia del espacio como algo que nos separa en vez de algo que nos contiene. Otra de las razones para llamar a este mundo un sueño es que lo único que podemos experimentar es lo que los sentidos nos muestran.

Por ejemplo, no tenemos sentidos que perciban la radioactividad (tal vez algún día sean necesarios, pero hoy no los tenemos). Por encima de cierta vibración sólo vemos blanco y por debajo de ella sólo vemos negro o no vemos nada. También está el hecho de que no vemos las cosas como son: si estamos contentos todo es bello y agradable; si estamos infelices todo es terrible y difícil y esto no es así porque el mundo se esté volteando boca abajo o las cosas estén cambiando, sino porque somos nosotros los que estamos viendo a través de lentes negros o rosados. De esta manera, podemos decir que cada uno está viviendo sueños individuales dentro de un gran sueño colectivo. De nuestro subconsciente aparecen este universo y todos los demás universos y dentro de ese universo que aparece experimentamos a través de nuestro subconsciente los distintos estados mentales y los mundos en los que vivimos. Por eso decimos que la vida es como un sueño, pero un sueño muy real porque el cuerpo y el habla están involucrados y porque tenemos algo que se podría llamar control intersubjetivo, es decir, podemos comprobar las cosas entre nosotros, podemos ver si esto es verde comparándolo con lo que los demás ven y de esta manera ponernos de acuerdo en lo que es verde o amarillo, por ejemplo.

El sueño que tenemos por la noche es sólo mente. Cuando soñamos dormidos las cosas están sucediendo en la mente y no las compartimos con los demás. De otro lado, hay algo de sabiduría en los sueños porque en ellos somos más conscientes de la naturaleza irreal de las cosas. La facilidad con la que nos ganamos un millón de dólares o lo perdemos nos muestra una inmensa sabiduría para comprender la naturaleza de nuestra mente. Es decir, hay un entendimiento sobre la naturaleza de la mente en los sueños que no tenemos en nuestra vida diaria porque estamos atrapados en todas estas experiencias compartidas, en los pensamientos, en las palabras, en los símbolos que se comparten en este momento y en este lugar y por eso las cosas se vuelven más sólidas y no experimentamos la frescura y el juego libre de la mente que de lo contrario deberíamos experimentar. Por eso los sueños que tenemos cuando dormimos son diferentes. Claro está que hay enfermedades mentales en las que la mente consciente es invadida en forma descontrolada por la mente subconsciente, pero eso es otro asunto.

Pregunta: ¿Crean karma los sueños?

Respuesta: Los sueños no crean gran cantidad de karma. Son más bien el resultado de éste; las cosas saliendo en vez de entrando, las cosas saliendo a la superficie de la conciencia.

Volviendo a los sueños que tenemos por la noche, entonces es bueno saber desde el principio que sólo la última parte de éstos es realmente útil para nosotros. La primera parte del sueño tiene que ver más con las impresiones del día que tenemos que organizar de distintas maneras; les tenemos que encontrar distintos sitios en el subconsciente. Por ejemplo, si uno llena la mente con gran cantidad de violencia y odio durante el día, para poder sobrevivir realmente necesita este primer período donde todas las experiencias dañinas de la mente puedan ser suavizadas y organizadas en sus correspondientes casillas, de tal manera que no nos golpeen directamente. Entonces, para personas que viven estresadas o que no están contentas con lo que hacen, esta primera parte del sueño es muy importante. Luego viene el segundo período que es más o menos hacia la media noche. Este es el período en el que la gente puede a veces tener pesadillas. En cuanto a las pesadillas puede haber dos razones para ellas: una es que realmente puede haber algo allá afuera, alguna energía a la que le debemos algo o que no le caemos en gracia o le hicimos daño anteriormente. Sin embargo, en la mayoría de los casos yo diría que es que la energía se profundiza tanto en el canal central del cuerpo, se va tan al centro, que la respiración se desacelera y la mente comienza a pensar que se va a morir, ante lo cual el cuerpo reacciona produciendo adrenalina para aumentar la respiración. Con la producción de adrenalina, la mente comienza a crear alucinaciones y uno comienza a pensar que algún demonio se le subió encima. Yo sólo puedo hablar de lo que he oído pues nunca he tenido una pesadilla.

Pregunta: Sé de lo que está hablando porque a mí me sucede y es terrible. Me pregunto si se deberá al apego y al temor a la muerte.

Respuesta: Usted ya tiene el phowa así que se puede olvidar de eso, ya no lo necesita. Probablemente son viejos hábitos, pero básicamente creo que es falta de oxígeno. La energía se va tan hondo que la reacción es producir adrenalina y, entonces, surgen cosas como las pesadillas.

E ¿Será el exceso de dicha, de bienestar, que es demasiado para uno y se torna en terror? ¿El gozo es tanto que se puede volver terror?

Respuesta: ¿Está conectado lo que usted describe con alguna experiencia en el cuerpo en particular?

Pregunta: Sí, con experiencias fuera del cuerpo.

Respuesta: Bueno, si se tienen experiencias que son maravillosas, que se sienten muy bien y luego se tornan en alguna otra cosa, lo mejor es decirse a sí mismo una y otra vez: «No hay mente, no hay problema. Mi mente es sólo espacio, no puede ser lastimada de ninguna manera, no puede ser dañada” y meterse completamente dentro de la experiencia y gozarla. Es el ego tratando de agarrarse. Bótelo como cuando se tira en un salto de bungee. Es sólo un empujón. En la segunda etapa de los sueños uno puede sentir presión o simplemente seguir de largo. Algunos de nosotros raramente nos acostamos antes de las 3 de la mañana porque hay mucho que hacer y, entonces, nos perdemos esta fase. Pero si hacemos lo que nos gusta durante el día no nos volvemos neuróticos. Si no nos queda tiempo para organizar las experiencias del día, pero estamos contentos con ellas no importa tanto. Estarán bien. No hay nada que proteger.

Luego está la tercera parte de los sueños, la parte realmente importante. Las cosas que suceden y que pueden, de alguna forma, apuntar hacia el futuro. Aquí hay distintas fases: hay una que es precisamente antes de que uno se despierte, la cual con frecuencia trae sueños que se cumplen en el futuro inmediato. Hay otra que es cuando ya estamos despertando y apunta a un futuro un poco más lejano. Esto funciona incluso si hemos puesto el despertador, con tal de que sepamos que está puesto porque entonces la mente subconsciente cuadra las cosas y pasa a través de sus fases comunes y corrientes. Si la mente subconsciente sabe que uno tiene que levantarse a cierta hora, organiza las cosas de tal manera que uno pasa por todas las etapas.

Pregunta: ¿Qué sucede cuando uno se despierta y vuelve a dormirse?

Respuesta: Probablemente continúa con lo mismo a menos que realmente se despierte. Si uno se levanta y hace algo, tal vez un nuevo ciclo empiece.

Hay distintas maneras de saber si los sueños son importantes o no, si la mente se está diciendo algo a través de los sueños. Si un sueño tiene colores es más importante que uno que no los tenga. También los sueños con movimientos ascendentes son mejores porque significa que las energías en el cuerpo están ascendiendo y esto es signo de buen karma, mientras que los movimientos

descendientes no son tan buenos. Aquí nos referimos a un nivel mundano en el que podemos saber si los sueños son útiles o no.

Hay mucha gente que tiene dificultades con el libre albedrío y las distintas formas de adivinación. Se preguntan cómo encajan estas cosas y el karma. El karma es causa y efecto. Siempre y cuando un efecto no se haya producido, se pueden cambiar las causas y hacer algo con ellas. Claro que hay karmas que ya sucedieron como el código genético que tenemos, los padres de los que provenimos: el que ellos hayan tenido vidas cortas o largas y lo que esto influye en nosotros es muy difícil de cambiar. Si nuestros padres vivieron sólo hasta los 50 años, tal vez tomando muchas vitaminas podamos llegar hasta los 70, pero si nuestros padres vivieron hasta los 90 años probablemente nosotros lleguemos a los 70 sin mucha dificultad. Hay muchas cosas que ya sucedieron, los genes, la inteligencia, la educación y demás, pero aparte de esto hay un área de libertad. La gente pregunta cómo se pueden soñar cosas que van a pasar cuando las cosas se mueven del pasado al presente y al futuro. Esto sucede porque el pasado, el presente y el futuro ocurren dentro del espacio. Son como las olas del océano: se mueven de acá para allá y de allá para acá, pero hay algo continuo. Todo ocurre dentro del espacio de la consciencia. Lo que sucede cuando yo hago adivinaciones o ustedes tiran el I Ching, por ejemplo, o tienen sueños premonitorios es que a través de distintos métodos, como el deseo de ayudar a los demás o la sabiduría del I Ching o de distintos oráculos tibetanos, uno puede moverse fuera de este continuo al punto de que sabe qué es lo que va a suceder. En ese caso, uno está por fuera del pasado y del futuro personal y dentro de la consciencia en sí. Algunas personas piensan que si esto es así no puede haber libertad. Sin embargo, eso no tiene nada que ver con el libre albedrío. Podemos ir de aquí a allá y ser totalmente libres de hacer lo que queramos. No obstante, en cierto momento vamos a estar en cierto lugar. Sin importar a dónde vayamos, siempre vamos a estar en un cierto lugar en un cierto momento y éstas son las posibilidades que tenemos. Pero es así como la intuición funciona: uno se sale del pasado, el presente y el futuro, de la causalidad, la dirección y ve desde un nivel que está fuera de todo eso, más o menos con cierta claridad, qué es lo que va a pasar, cuál es la tendencia en un cierto momento y en un cierto lugar. Y es así como funcionan los sueños, es así como hay gente que puede tener sueños en los que ve qué es lo que va a suceder.

Pregunta: ¿Se pueden cambiar las tendencias?.

Respuesta: Sí, las tendencias se pueden cambiar siempre y cuando sea antes de que se haga la adivinación. Una vez que se ha hecho, uno está mirando para afuera.

Lo más importante de saber de los sueños es lo que uno siente cuando se despierta. Aquí no nos debemos malentender: si uno en el sueño mata toda clase de gente y cuando se despierta se siente maravilloso, no quiere decir que uno encontró su verdadera naturaleza y resulta que es un sádico o algo así. Lo que quiere decir es que uno ha estado destruyendo toda clase de obstáculos en la mente que se manifiestan de esa manera. Y si uno sueña ayudando a viejitas a cruzar la calle y se despierta sintiéndose no tan bien, de pronto es que está pensando en cómo meterse en su testamento o herencia. Entonces, es el sentimiento que uno tiene al despertarse lo que más importa en el sueño. Esto es lo que se refiere a los sueños mundanos, a los sueños que tienen que ver con las imágenes en el espejo, con las cosas que suceden. Sin embargo, hay otro tipo de sueños que deberían hacernos sentir muy contentos: los sueños que apuntan a nuestra naturaleza búdica, a nuestra iluminación. Estos son sueños con nuestro lama, sueños con aspectos búdicos, sueños con iniciaciones o en los que vemos mucha luz o recibimos bendiciones, oímos mantras, caminamos dentro de mandalas o cosas por el estilo.

Estos son signos muy positivos. Quieren decir que hay sitios en nuestra mente donde el polvo se ha hecho tan delgado que la verdadera naturaleza de la mente, la naturaleza búdica, se está comenzando a manifestar. Oír mantras cuando dormimos, ver al lama o a los budas es algo muy bueno. Lo que quiere decir es que nuestra conexión con la naturaleza búdica es estrecha y también significa que cuando muramos estas experiencias surgirán de nuevo y seremos como una argolla y la energía de los campos búdicos como un gancho y seremos halados a distintos estados de bienaventuranza y significado. Sin embargo, lo más importante cuando miramos los sueños es poder transportar el sentimiento onírico a la vida de vigilia. Es poder permanecer en ese estado en el que sentimos que no podemos ser heridos, donde siempre hay mucho espacio alrededor de las situaciones, donde tenemos mucha libertad de traer ese sentimiento a la vida, donde nos recubrimos de teflón. Esto nos

protegerá de muchas maneras. Si podemos ver que lo que tenemos es un sueño individual dentro de un sueño colectivo, si podemos experimentar el espacio que hay alrededor de las cosas y si podemos ser conscientes de esto, entonces estaremos muy bien protegidos, tendremos un excedente y ningún límite para lo que podamos hacer por los demás. No tendremos que protegernos demasiado y esto

libera gran cantidad de energía para poder trabajar por los demás, que es lo que realmente importa. Si podemos ver las cosas como un reflejo en el agua, como un sueño, como una película, como algo que va y viene y al mismo tiempo mantener ese estado gozoso y libre de temor que es nuestra verdadera naturaleza, entonces podremos hacer algo por los demás, algo realmente importante.

El sueño como función transpersonal

Los sueños son la conexión más directa que tenemos con nuestro inconsciente. Nuestra mente consciente es como la pequeña punta de un iceberg que aflora a la superficie. Luego tenemos el preconscious, y por debajo, una enorme masa oculta, que ocupa aproximadamente el 80% de nuestra psique, y ésta es precisamente nuestra mente inconsciente.

En ella almacenamos toda la información que percibimos desde que nacemos. De hecho, si no podemos recordarlo todo conscientemente no es por una falla de "almacenamiento" sino por una falla en la recuperación de la información.

Toda esta información queda registrada en el inconsciente y condiciona nuestra conducta, nuestros sentimientos, nuestros instintos y nuestras emociones.

Mientras que la mente consciente es intermitente y se apaga cada noche cuando nos vamos a dormir, el inconsciente permanece despierto las 24 horas, sin descansar. Y es durante las horas del sueño, cuando la conciencia calla, cuando mejor podemos escucharlo.

En los sueños, entonces, nos habla mediante un lenguaje universal, de símbolos, imágenes y simplificaciones, nuestro yo más profundo. Si sabemos escucharlo -e interpretarlo- tendremos un íntimo contacto con nosotros mismos.

Pero sea cual fuere nuestra interpretación, los sueños constituyen un milagro nocturno que abre nuestra visión a un universo poblado de personajes, lugares y criaturas que parecen sólidos, independientes y «reales». Además, durante el sueño nuestra propia persona parece dotada de un cuerpo sólido y «real» que parece ser el origen y el sostén de nuestra existencia, de nuestros placeres y de nuestros dolores, un cuerpo dotado de ojos y oídos que nos proporcionan mensajes sensoriales y cuya muerte supone también nuestra propia muerte. En suma, este mundo y este cuerpo onírico parecen crearnos y controlarnos, aunque el universo aparentemente objetivo es una creación de nuestra propia mente, un producto transitorio y subjetivo que se halla, en última instancia, sometido a nuestro control.

A veces, cuando despertamos pensamos que lo que acaba de ocurrir es irreal y decimos: «No era más que un sueño». Pero de este modo incurrimos en el error - que la filosofía hindú denomina «subrogar» - de menospreciar el estado de sueño; es decir, concederle, desde el estado de vigilia, menor validez ontológica. No obstante, sea cual fuere la conclusión a la que arribemos cuando estamos despiertos, noche tras noche, una y otra vez, seguimos soñando y creyendo sin lugar a dudas en la «realidad» de nuestros sueños, y es por ello que luchamos y huimos, reímos y lloramos, maldecimos y disfrutamos.

Una de las principales consecuencias filosóficas tiene que ver con la naturaleza del estado de vigilia. Después de todo, si noche tras noche cometemos el error de creer en la objetividad del mundo y del cuerpo onírico, es decir, de considerar que se trata de acontecimientos «reales» que existen más allá de nuestra mente, ¿no podría ocurrir lo mismo con el mundo y con el cuerpo vínicos ? ¿Cómo

podemos, pues, estar seguros de que el estado de vigilia no es también una especie de sueño? Como advierte el budismo tibetano: «El estado de vigilia no presenta ninguna característica que nos permita diferenciarlo claramente de la experiencia onírica».

Hay muchos filósofos y tradiciones místicas que coinciden en esta apreciación. Según Schopenhauer, por ejemplo, el universo es «un gran sueño soñado por un único ser en el que todos los personajes también están soñando», y el gran erudito del zen, D.T. Suzuki, decía: «Mientras sigamos soñando jamás podremos comprender que estamos soñando». En la misma línea, una enseñanza contemporánea cristiana afirma que:

“Los sueños nos enseñan que tenemos la posibilidad de construir el mundo tal y como lo deseamos y que es este deseo, en definitiva, el que nos lleva a creer sin ningún género de dudas en la realidad de lo que vemos. Sin embargo, en el interior de nuestra mente existe un mundo que también parece ser externo... Creemos despertar y que, con este despertar, el sueño se desvanece, pero somos incapaces de reconocer que lo que dio origen al sueño permanece presente, que nuestro deseo de construir un mundo diferente al mundo real persiste. Por consiguiente, lo que vemos al despertar no es sino otra forma del mismo mundo que contemplamos en los sueños. Así pues, estamos soñando de continuo. Lo único que ocurre es que los sueños vigílicos y los sueños oníricos nos parecen diferentes. Eso es todo.”

Obviamente, esta perspectiva es una forma del idealismo filosófico metafísico según el cual lo que consideramos como realidad externa no es más que una creación de nuestra propia mente, un punto de vista que, a pesar de no gozar de demasiada popularidad en estos tiempos materialistas, ha sido sustentado por algunos de los principales filósofos orientales y occidentales. Hegel, por ejemplo, afirmaba que «el espíritu es la única Realidad, la substancia interna del mundo

Por otra parte, sabios de la talla de Aurobindo y Rudolf Steiner y ciertos practicantes avanzados de meditación han señalado la posibilidad de mantener una lucidez continua a lo largo de la mayor parte de la noche no sólo durante el sueño con ensueños sino también durante el sueño profundo. Algunos practicantes avanzados de MT (meditación trascendental) han constatado también esta experiencia y han sido capaces de mantener una especie de «consciencia-testigo» durante todas las fases del sueño. Ello significa que mientras sueñan - e incluso mientras se hallan en el sueño profundo - permanecen identificados con la consciencia pura y pueden, de ese modo, dedicarse simplemente a contemplar los personajes y las situaciones oníricas sin verse afectados por ellas. Por otra parte, esta observación ecuánime puede extenderse a la vida vigílica cotidiana. Según la tradición védica de la MT, el primer estadio de la iluminación se alcanza cuando la consciencia-testigo persiste de manera continua e ininterrumpida.

Evidentemente, el yoga y la meditación pueden provocar el sueño lúcido y éste, a su vez, puede ser utilizado como un tipo de meditación. En realidad, la lucidez parece conducir espontáneamente a los meditadores a este punto. Los practicantes avezados señalan que finalmente desaparece incluso hasta la misma emoción de satisfacer repetidamente un deseo y el soñador comienza a buscar algo más significativo y profundo que sumirse en una nueva fantasía sensual. Estas personas parecen redescubrir, por tanto, la vieja idea de que los placeres sensoriales no pueden proporcionar, por sí mismos, una satisfacción definitiva.

En ese punto, podemos comenzar a buscar determinadas experiencias transpersonales y utilizar el sueño como una técnica transpersonal. Para ello, sin embargo, será necesario utilizar tres estrategias diferentes. En primer lugar, hay que buscar activamente una experiencia espiritual dentro del mismo sueño, ya sea bajo la forma de un símbolo, de un maestro o de una deidad. A continuación, tendremos que adoptar una actitud más receptiva y dejar el control de nuestro sueño en manos de un «poder superior», un poder que puede ser concebido como un guía interior, el Yo Superior o la Divinidad.

Finalmente, deberemos emprender una práctica meditativa o yóguica mientras nos hallamos todavía en el sueño. El «yoga del sueño», propio del milenarismo budismo tibetano, es, posiblemente, la técnica de este tipo que haya alcanzado mayor popularidad. Según el Dalai Lama, los yoguis tibetanos aprenden a desarrollar la lucidez tanto en los sueños como en el sueño profundo, permaneciendo así conscientes durante las veinticuatro horas del día. Además, las horas de vigilia se ocupan también de cultivar la consciencia de que su experiencia vigílica es también un sueño. El resultado ideal de este tipo de práctica es un estado de consciencia ininterrumpido, la sensación de que toda experiencia no es más que un sueño y, en última instancia, el logro de la «Gran Realización».

El paso final que conduce a la Gran Realización consiste en comprender que todo lo que está en el samsara (la existencia) es tan irreal como un sueño. La Creación Universal, con sus múltiples esferas de existencia, desde las formas inferiores hasta los más elevados paraísos búdicos y todo lo que se halla incluido en ella, es decir, todos los fenómenos orgánicos e inorgánicos, la forma y la materia en sus innumerables aspectos físicos - los gases, los sólidos, el calor, el frío, la radiación, los colores, los diferentes tipos de energía, los elementos atómicos, etcétera -, no son sino diferentes contenidos de este Sueño Supremo. Con la emergencia de esta sabiduría divina, el aspecto microcósmico del macrocosmos despierta plenamente, la gota de rocío se sumerge en el océano resplandeciente, en la bienaventuranza del nirvana, en la Unidad poseedora de todas las posesiones, concedora de todo lo cognoscible, creadora de toda creación, la Mente única, la Misma Realidad.

Los sueños son reales mientras duran. ¿Podemos decir acaso otra cosa de la vida?

Autor: Havelock Ellis

*El **Yoga de los Sueños** es una práctica centenaria tibetana consistente en varias actividades preparatoria que se realizan antes de ir a dormir para conseguir lucidez durante el sueño.*

Tenzin Wangyai Riponché, lama de la tradición Bön del Tibet ha escrito el libro "El yoga de los Sueños" .

Nos habla de que "la información del inconsciente a menudo tiene mas valor que el consciente puede proporcionar.

Las enseñanzas nos dicen que podemos vivir en estado de sueño e ilusión día y noche, o podemos despertar a la verdad

Un tema importante en este libro es que a través de la práctica podemos cultivar mayor conciencia en cada momento de nuestra vida. Si lo hacemos la libertad y la flexibilidad se incrementarán continuamente, y estaremos menos gobernados por las ocupaciones y distracciones habituales.

Podremos desarrollar una presencia estable y vívida que nos permita elegir repuestas adecuadas a lo que sucede, repuestas que puedan beneficiar a otros y a nuestro camino espiritual.

Finalmente, desarrollamos una continuidad en la conciencia, que permite mantenernos plenamente conscientes tanto en el sueño como en la vigilia.

Entonces somos capaces de responder a los fenómenos del sueño de manera creativa y positiva , y realizar varias prácticas mientras dormimos.

Al desarrollar esta práctica nos daremos cuenta de que, tanto en el sueño como en la vigilia, vivimos con mas soltura, comodidad y claridad y tenemos mayor capacidad para apreciar la vida."

Nos habla sobre el Sueño y Realidad " El primer paso en la práctica del soñar es muy simple: uno debe de reconocer el gran potencial que contienen los sueños para el viaje espiritual. Normalmente el sueño es considerado como algo "irreal" en comparación con el contexto de la vida "real" de la vigilia, Pero no hay nada mas real que el sueño.

Esto sólo tiene sentido cuando se entiende que la vida normal de vigilia es tan irreal como el sueño, exactamente de la misma manera. Entonces puede comprenderse que el yoga del soñar se explica a toda la experiencia: tanto a los sueños del día como a los sueños de la noche."

" Los sueños son el resultado de nuestras emociones y pensamientos en respuesta a la actividad que desarrollamos durante la vigilia del día anterior o de los días previos. Un sueño es esencialmente una creación de nuestra mente que usa el material en bruto de nuestra experiencia vivida, pero que no lo deja en su forma original sino que lo transforma. Es como volver a editar las experiencias pero esta vez bajo la influencia de nuestros afectos, de nuestras preferencias y repugnancias y de nuestras necesidades más profundas. Ahí es donde puede verse la enorme importancia que tienen nuestros impulsos en la creación del sueño

Un sueño puede expresar nuestro temor, nuestro deseo, nuestra tristeza o nuestro gozo. Si tratas de entender uno de tus sueños descubrirás que tus necesidades profundas (que a lo mejor desconocías) han desempeñado un papel importante en su creación. De alguna manera el sueño expone y revela algunos de tus deseos y afanes más escondidos. Por eso, los sueños son de gran ayuda en el proceso de conocerse y descubrirse a uno mismo.

De forma parecida, en la vida diurna normal, el sentido de lo que es real viene también condicionado por nuestras necesidades mentales. Lo que uno percibe y concibe como real, aquello a lo que se llama «realidad» es el producto final de un proceso parecido de reedición y de creación. El mundo

que nuestra mente construye se encuentra determinado, en gran medida, por el estado emocional que prevalece en nosotros en un momento dado. Por ejemplo, una misma realidad puede aparecernos bajo apariencias distintas dependiendo de si estamos tristes o contentos, ya que la mente construye mundos diferentes en ambas circunstancias.

Tanto en la vigilia como en los sueños la mente es el gran diseñador, el gran productor. Y por eso, ambos productos, el sueño y la realidad, comparten las mismas características y la misma falta de consistencia, o de «realidad» si se prefiere llamarlo así.”

La finalidad del Yoga de los Sueños a largo plazo es alcanzar la liberación. A medio plazo, el propósito sería eliminar las condiciones y las semillas kármicas y facilitar la vida cotidiana en la vigilia.

A un principiante en la práctica del yoga de los sueños recomienda ante todo desprenderse de las experiencias del día y de las emociones y pensamientos negativos. Y entonces ocupar la mente con pensamientos positivos. Es bueno contemplar algo bello, como la foto de alguien amado o la de un paisaje placentero y apacible.

“ El sentido del yo, del ego, también es una proyección de nuestras necesidades. Necesito ser «tu marido», necesito ser «el presidente», etc. Uno se identifica con un determinado papel en función de sus necesidades. Y por otra parte, las necesidades provienen del miedo, de la falta de autoconocimiento y de autorrealización.

Cuando hay una experiencia profunda de meditación no hay sensación alguna de carencia y el ego desaparece, se disuelve. Entonces no hay yo. No hay necesidades. En el caso del ego la diferencia entre vigilia y sueño es debida a un soporte diferente en ambos casos. En la vigilia el ego tiene una base mucho más sólida que durante el sueño. Esta base incluye todas las señales entrantes de los órganos de los sentidos, como son las percepciones relacionadas con la casa, el trabajo, la familia, los amigos... Todas estas percepciones funcionan como un soporte físico para la construcción del ego. En cambio, en el sueño faltan estas dimensiones físicas y la mente tiene que recurrir a los recuerdos, que son mucho más sutiles y constituyen un material menos sólido que las percepciones del mundo físico.”

Terapia onírica por Arnaldo Quispe (Psicólogo y Psicoterapeuta)

El sueño permite conectar al soñante con su mundo inconsciente. Lo soñado representa casi siempre un material onírico (simbólico), es decir significativo o representativo de la vida del sujeto. Hay una infinidad de simbolismos humanos y materiales comunes a las culturas; como por ejemplo, el simbolismo del padre o de la madre, de pertenencia o complementariedad de los sexos. Simbolismo del héroe, del villano, del sabio. También hay simbolismos materiales menos complejos como el significado de los colores, del agua, la tierra, el cielo, el sol, la luna, etc.

En las terapias transpersonales el sueño es considerado como una herramienta de gran utilidad. Dentro de sus propiedades más importantes tenemos las siguientes:

- a) Predicción.- Algunos sueños son considerados como predictivos o anticipatorios, se da con la sensación de que un evento ocurra en el futuro de manera real (Déjà vu para los franceses). Esto es casi siempre movlizado por ansiedad o preocupación personal de la cotidianidad, puede conducir a una suerte de sueño fóbico o pesadilla inclusive. Esto implicaría que hay una predisposición o autosugestión en la propia persona que alimenta este tipo de sueño.
- b) Canalización.- El soñar es la continuación de la energía psíquica de la vigilia en el dormir. Los sueños permiten canalizar o salvaguardar la energía en exceso conduciéndola a un espacio seguro hasta permitir descargarla o desconcentrarla. Canalizar implica redireccionar la energía psíquica evitando su acumulación o bloqueo en algún punto.
- c) Liberación.- Algunos sueños tienen la propiedad de liberar la energía psíquica acumulada o pendiente por resolver, cuando esto se produce los resultados pueden ser hasta físicos o emotivos. Es fisiológico cuando por ejemplo muchos adolescentes o jóvenes tienen eyaculaciones nocturnas por medio de sueños eróticos que por alguna razón no pueden materializar “sueños mojados”. Constituyendo esto un recurso de contención para personas ansiosas que por alguna razón no están aún activos sexualmente.
- d) Interpretación.- La interpretación fruto del análisis simbólico del sueño solo es útil cuando es útil

para el paciente. Interpretar es darle al sueño una lectura, una dirección, una etiqueta, un significado estrechamente vinculado con su vida. Al interpretar la persona reconstruye las piezas del rompecabezas e integra aspectos que son necesarios para su desarrollo personal.

e) Exploración.- Muy importante porque permite profundizar en otras dimensiones de la vida psíquica de la persona, incluyendo el pasado, los recuerdos olvidados o reprimidos y las visualizaciones hacia el futuro. En la vida psíquica interior hay un almacén de imágenes y experiencias que la persona cree haber olvidado y que puede ser la causante de sus conflictos actuales.

f) Protección.- Estrechamente vinculado con el dormir, el sueño protege, regenera, repara la vigilia. Puesto que ayuda a la mente a liberarse. Modificar la conciencia humana durante el dormir es una necesidad y una parte de este proceso lo constituye el soñar, logrando la persona conectarse con las instancias más profundas de su propio ser.

Las técnicas de exploración

Soñar es un acto libre, universal, no depende de condicionamientos, no hay un programa definido para soñar mejor, es decir no puedo elegir conscientemente que cosa debo soñar cuando duermo. Normalmente todas las personas pueden soñar. Pero como es obvio muchas personas admiten que no sueñan debido en gran parte a que no recuerdan lo soñado.

En el plano consciente, cuando se realizan las terapias transpersonales, hay técnicas con las cuales el soñante puede trabajar el material onírico que el sueño le proporciona. Esto le facilitaría formar el hábito y la aptitud para utilizar estos recursos en su vida cotidiana, estas técnicas facilitarían crear una cultura del sueño y harían que este se realice con la mayor libertad posible:

a) Ensueño dirigido.- Es una técnica básicamente instruccional. Se le pide a la persona que entre en un estado de relajación profunda (trance), mediante una serie de instrucciones que el facilitador va relatando. El objetivo es relajar profundamente el cuerpo y permitir conectarse con el inconsciente a través del estado de trance, que permitirá brindar mucha información sobre la vida de la persona.

b) Sueño grupal.- Es una técnica ritual de sueño compartido. Se agrupa a todos para dormir en un mismo ambiente, se puede preparar un programa al respecto, con actividades de grupo, dibujo, animación y masaje, a fin de generar un clima de mayor confianza entre los soñantes. El objetivo es vivenciar la toma de contacto con la energía del grupo y compartir el lenguaje simbólico de lo soñado.

c) Conversión.- Mediante la técnica conversiva el paciente se convierte en una parte de su sueño, sea, persona o cosa, luego tendría que explorar como se siente siendo esa otra persona o cosa a la que ve en su sueño. La persona se puede convertir en otra persona o en un objeto, como por ejemplo en casa o auto y desde ese punto manifestar cómo se siente y qué es lo que siente cuando es utilizado por los demás. El objetivo de esta técnica es incrementar el nivel de conciencia acerca de su sueño y de esta manera ser dueño de una pequeña parte de su inconsciente ya explorado.

d) Escenificación.- Mediante la escena dramática la persona va a revivir el sueño, tal como lo recuerda, para ello va a crear un diálogo o un libreto y lo va a ejecutar solo o con ayuda de los compañeros. Se dramatiza cuando hay sueños que vivencian escenas pasadas de gran impacto o emocionales que deben ser integrados y mejor entendidos en la actualidad. El objetivo es revivir conscientemente el sueño.

e) Maximización.- Mediante la maximización el sujeto sueña y puede alterar algún suceso de su sueño exagerando su contenido. Se exagera para hacer más consciente el suceso y el efecto posterior será de reducción de intensidad (de las fobias por ejemplo) o fuerza del sueño que se piensa trabajar.

f) Continuación.- En la técnica de continuación la persona puede alterar el curso de su sueño y detenerse en algún aspecto que quiera explorar a fin de darle continuidad y hacerlo más consciente. Puede también darle una conclusión a su sueño, un final de acuerdo a lo que le parece más idóneo. Algunas técnicas de continuación permiten que la persona supere sus propios miedos. El objetivo es lograr cambiar el argumento para fines terapéuticos, de superación de traumas o fobias.

g) Diálogo imaginario.- En el diálogo imaginario la persona crea una conversación imaginaria con algún elemento de su sueño, hace de padre y luego de hijo por ejemplo, esto le permite explorar con mayor detalle los sentimientos de la otra persona y tener una mayor conocimiento del suceso mismo. El objetivo es establecer un puente entre dos instancias presentes en el sueño, funciona como la técnica conversiva, pero la diferencia es que hay una interacción entre dos personas o cosas y sobre eso un diálogo real de corte terapéutico (constructivo).

h) Dibujo y relato.- Se emplea el dibujo como recurso para expresar el contenido interior. El dibujo simboliza la presencia del sueño, los pacientes lo emplean para expresar lo que sueñan, incluyen los elementos que más recuerdan, lo hacen con dibujos coloreados y con crayolas también. En el relato la persona narra de manera resumida el sueño que ha dibujado. O narra libremente aquello que ha soñado, la persona construye su propio relato y lo evidencia en frente del grupo de terapia, o lo hace en privado frente a su terapeuta. El objetivo es tomar conocimiento del argumento del sueño y mediante este proceso se puede proponer otras técnicas de acuerdo al contenido del sueño.

¿ Solo soñamos cuando nuestro cuerpo duerme?

Si contestamos que sí probablemente estemos ante un grave error.

Realmente el Mundo de los Sueños no desaparece cuando estamos en el estado de vigilia, con nuestro cuerpo activo. El Mundo Onírico está con nosotros siempre, de la misma forma que las estrellas siguen estando en el cielo durante el día. Nuestro estado habitual es el sueño del que tan sólo emergemos algunos instantes cuando dirigimos el pensamiento (en un estado de atención concentrada) en alguna dirección determinada. Como dijo Descartes: "Sólo reflexiono tres horas al día, el resto del tiempo sueño". Vivimos soñando durante casi todo el día. Únicamente constatamos una leve diferencia de percepción. Cuando soñamos con nuestro cuerpo activo (estado de vigilia) percibimos los sueños como si " estuvieran dentro de nuestra cabeza". Desde el momento en que nuestro cuerpo está pasivo (durmiendo) los sueños nos rodean. Algo así como si nuestra alma (nuestra psiquis) se moviese dentro del propio mundo de los sueños. O como decían nuestros antepasados: "cuando el cuerpo duerme, el alma viaja". De ninguna manera podemos afirmar que el ser humano esté psicológicamente "despierto" las 24 horas del día. Lo habitual es que nos movamos SIN SER CONSCIENTES DE NUESTRA EXISTENCIA. Los momentos de sueño más profundo pueden darse en estado de vigilia. Por ejemplo: en un estadio de fútbol o delante del televisor, por citar dos situaciones comunes. Generalmente vivimos en una pequeña parte de nosotros mismos. Cuando somos víctimas de una pequeña fracción de nuestra psiquis, cuando un pequeño "yo" toma el control de nuestro cuerpo y sus funciones, nos movemos, pensamos y sentimos sumergidos en un profundo sueño del que no tenemos control. Llámese a ese pequeño "yo" celos, ira, obsesión, miedo, pasión, envidia, pereza o como se quiera. Son pequeñas partes de nosotros mismos que en un momento dado se creen el todo y condicionan nuestra vida, incluso nos esclavizan y destruyen nuestra felicidad impidiéndonos percibir la vida en todo su significado ¿Tal vez por esto todas las grandes culturas del pasado (incluyendo las religiones en su forma original) insistieron en que el ser humano es una criatura dormida que necesita despertar?. Veamos algunas citas insistentes:

"Los hombres se han dormido. ¿Morirán antes de despertarse? ".
El Corán.

"Has dormido innumerables siglos. Esta mañana, ¿no querrás despertarte?".
Kabir, poemas.

Los textos cristianos, budistas, médicos, ensayos psicológicos sobre el zen, etc... son reiterativos acerca de esta cuestión del "despertar " sin que hasta la fecha parece que hayamos comprendido a qué se refieren.

¿Estará esta idea del "despertar" relacionada con la posibilidad de "hacer consciente el subconsciente". Tal idea supondría, sin duda, la adquisición de insospechadas potencialidades psíquicas muy cercanas a los estados psicológicos descritos como "iluminación" en la literatura mística.

Pero dejemos que sea el mismo Jung el que ratifique la idea del continuum onírico:

"La consciencia es intermitente, interrumpida... en el fondo hay pocos momentos en los que realmente se está consciente... el inconsciente, en cambio, es un estado constante, duradero... Mientras escuchamos, hablamos, leemos, nuestro inconsciente sigue funcionando aunque nosotros no notemos nada. Puede demostrarse que el inconsciente teje perpetuamente un vasto sueño que, imperturbable, sigue su camino por debajo de la consciencia, emergiendo por la noche en los sueños, y a veces durante el día".

Jung: "El hombre hacia el descubrimiento de su alma".

O como expresaba Bergson en una conferencia dictada en 1901:

"...Las mismas facultades se ejercen tanto si estás en vigilia como si sueñas, pero en un caso están tensas y en el otro relajadas. Los sueños son la vida mental entera, menos el esfuerzo de la concentración".

(esta reflexión es de una tesis sobre sueños que hizo un mejicano anónimo que me resulto clarificante para finalizar)

Bibliografía

- “El gran libro de los sueños” Emilio Salas. Ed. Circulo de Lectores (Primer libro que compre de pequeña)
- “El significado oculto de los sueños” Craig Hamilton-Parker. Ed. TIKAL
- “Psicología de la motivación” UNED Ed. Sanz y Torres
- “El yoga de los Sueños” *Tenzin Wangyai Riponché*
- “Explorando el Mundo de los Sueños Lucidos” Stephen.LaBerge.
- *Revista redes para la ciencia .Numero 5*
- <http://unicavia.com/suenoslucidos>
- http://www.misabueso.com/esoterica/suenos/sueno_lucidos.html
- <http://www.onironautas.org/>
- <http://www.revistanatural.com/articulo.asp?id=818>
- <http://arnaldoreiki.wordpress.com/psicologia/terapia-del-sueno/>