

Sueños lúcidos

Te permiten llegar a
donde deseas ir

CULTIVANDO LA CONSCIENCIA EN TUS SUEÑOS Y APRENDIENDO
A DIRIGIRLA, PUEDES EXPANDIR LAS FRONTERAS DE TU
PERCEPCIÓN, VIVIR LA VIDA CON MÁS INTENSIDAD, MIENTRAS
DISFRUTAS DE TUS "VIAJES" NOCTURNOS PROFUNDIZANDO EN EL
CONOCIMIENTO QUE QUIERES DE TI MISMO

Por Atman Victor





Captura este código QR y accederás a un blog con los trabajos del autor de este reportaje.

Dicen que solo empleamos una décima parte del verdadero potencial de nuestro cerebro, pero eso sucede cuando nos mantenemos despiertos. Mientras soñamos, la mente es capaz de concebir cualquier cosa. En un sueño crea-

mos y percibimos nuestro mundo simultáneamente. Nuestra mente lo hace tan bien que ni sabemos lo que está pasando. Los sueños se convierten en nuestra realidad mientras nos sumergimos en ellos y solo al despertarnos nos damos cuenta de que algo ha dejado de ocurrir. Habitualmente no recordamos el comienzo de un sueño, tan solo sentimos que estamos ahí presentes”. Con estas palabras el protagonista del filme *Origen* explica con éxito a su compañera cómo funciona el mecanismo del sueño. Desde su fundación, el proceso del psicoanálisis se basa de lleno en los sueños. De hecho, Freud calificaba el hecho de soñar como “el camino real hacia el inconsciente”, y esta idea ha prevalecido a lo largo del siglo XX en casi todas las escuelas de psicología. En términos freudianos, los sueños son como espejos donde se reflejan nuestras represiones, y para que surta efecto la terapia, deben ser minuciosamente analizados e interpretados, a fin de que la persona pueda ver con claridad la naturaleza de su desajuste.

En la otra cara de la moneda se situaría el sueño lúcido. Según la psicología moderna, la lucidez en sueños puede ayudarnos a descubrir nuestra identidad más profunda. Se trata de un estado en el que la persona que sueña se vuelve alerta y consciente de estar soñando. **Las imágenes suscitadas son más vívidas y animadas que durante cualquier fase del sueño no lúcido**, resultando extremadamente difícil, incluso para los practicantes veteranos, discernir si su experiencia lúcida corresponde a la realidad vivida estando despiertos, ya que el mundo de los sueños lúcidos es tan rico, animado y lleno de detalles que, a su lado, la apariencia normal de la realidad puede parecer monótona y gris.

Normalmente en sueños suceden cosas maravillosas, extrañas e imposibles, pero la mayoría de nosotros no nos damos cuenta de que estamos soñando salvo cuando tenemos un sueño lúcido. Es entonces cuando nos percatamos de lo que está pasando y actuamos conscientemente dentro del sueño. Tanto si los recordamos al despertar como si no, los sueños influyen en nuestro estado de ánimo, sobre todo al levantarnos. Su gran ventaja es que aportan optimismo y bienestar, ayudando a comenzar el día con energía y fortaleciendo la autoestima.

DESPERTAR LA CONCIENCIA MIENTRAS DUERMES

Tal vez te encuentres satisfecho con tus sueños y pienses que para qué deberías esforzarte en aprender esta otra vertiente del campo onírico, pero una vez que logres despertar tu consciencia en sueños, comprenderás las palabras del filósofo Henry Thoreau: “Nuestra verdadera vida es la que acontece cuando somos

Claves del estado lúcido

Dylan Tuccillo, Jared Zeizel y Thomas Peisel establecen, en su libro *Sueños lúcidos* (Editorial Urano), estas importantes claves que te pueden ayudar a alcanzar mejor el estado consciente de tu sueño:

* La forma más común de tener un sueño lúcido es tomar conciencia durante un sueño normal. Y para lograr esto, hay que realizar, durante la vigilia, técnicas que activen la experiencia consciente, como verificar la realidad, buscar señales oníricas y acostarse con la intención de soñar con lucidez.

* Para potenciar los resultados al máximo, atrapa el último (o penúltimo) ciclo REM (Movimiento Ocular Rápido, fase en que el cerebro está activo mientras el cuerpo duerme) despertándote seis horas después de haberte dormido y volviendo luego a la cama.

* Antes de regresar a la cama, permanece levantado entre quince y veinte minutos y activa tu cerebro. Ve a dormir con la intención de tener un sueño lúcido, descubrir una señal onírica o realizar una verificación de la realidad.

conscientes de que soñamos”. Si aún no has tenido un sueño lúcido, te parecerá difícil imaginar qué es; puedes hacerte una idea comparándolo con el momento presente. Lo que percibes ahora mismo con tus ojos abiertos te indica que estás en la realidad. Pues bien, algo parecido sería el despertar de la consciencia durante el sueño lúcido.

El mundo multisensorial que experimentas dormido emana de tu interior más que de tu entorno. Estando despierto, lo que percibes corresponde a personas, objetos y acontecimientos de tu vida, elementos que existen en tu mente de manera aislada y permanecen relativamente estables. Por ejemplo, mientras lees esta frase, cierra los ojos por un instante y vuelve a abrirlos. Obviamente, cuando lo abras volverás a ver la misma frase. Ahora bien, esto mismo no ocurre en el sueño, porque no hay una fuente estable de estímulos visibles desde la que construir tu visión de lo que te rodea, ya que los sueños son más volubles que la realidad física. Cuando vivas tu aventura en un sueño lúcido, podrás confirmar que la percepción que tienes de la realidad estando despierto no es igual que en ese sueño, aunque serás consciente de estar soñando. Por eso **el mundo a tu alrededor tenderá a transformarse y reorganizarse** más incluso de lo que sucede en los sueños habituales, y cuanto más reconozcas lo inverosímil de una escena en la que te veas, en vez de desaparecer, esta se volverá más clara y brillante. La capacidad de visualización que alcanza la mente durante el sueño lúcido podría compararse con un televisor antiguo en blanco y negro y otro a color de alta definición en 3D. El televisor en blanco y negro correspondería a nuestro mundo onírico habitual, monocromo y desenfocado, y el de alta definición, al sueño lúcido, donde podemos aumentar o disminuir el brillo y contraste a nuestro antojo hasta deslumbrarnos por la intensidad del color.

TOMAR EL MANDO DE LO QUE OCURRE

Quien sueña bajo este estado es capaz de asumir el control de todo lo que le ocurra en su sueño. Una de las ventajas de esto es que **te permite ver instantáneamente el resultado de tus expectativas**. Todo lo que creas se hará posible en tu sueño lúcido. Por ejemplo, si sueñas con fuego y no deseas sentir calor al pasar por encima o atravesarlo, entonces no lo sentirás. Si después cambias tu intención y quieres probar a sentirlo, entonces tu nueva expectativa se cumplirá y sentirás el calor natural del fuego.

El cerebro parece evitar la necesidad de verbalizar,

y nos mostrará imágenes inmensamente ricas en detalle que pueden ser tocadas y examinadas de cerca a voluntad, pudiendo constatar que son fieles a la realidad. A menudo, esta experiencia es vivida con sentimientos eufóricos de gozo y poder mezclados con la sensación de que nuestras facultades se acrecientan hasta límites insospechados.

El mundo de esta clase de sueños no solo es tan diáfano y real como cualquier cosa que percibimos despiertos, sino que además puede ser percibido con nuestros cinco sentidos, incluyendo el gusto y el olfato.

ATEMPERAR TUS EMOCIONES

Al principio, cuando tengas tus primeros sueños lúcidos, notarás que solo eres capaz de mantener la consciencia de lucidez por breves instantes. Esto ocurre porque nos dejamos llevar demasiado por nuestra emoción al apreciar lo maravilloso que es descubrir un mundo nuevo que se abre a nuestra mente. No te desanimes, con paciencia, práctica y desenvoltura llegarás a dominar la situación y así prolongar a voluntad tu permanencia en estado de lucidez. El secreto está en atemperar nuestras emociones durante el sueño y no permitir que nos desborden.

Una vez hayas llegado a un nivel más avanzado, podrás descubrir cómo permanecer consciente incluso cuando el sueño termina visualmente, y acto seguido, esperar a que se genere otro sueño en tu espacio mental. Con el tiempo, **observarás que a veces mientras sueñas, eres consciente de tu cuerpo físico tumbado en la cama.**

Cuando alcances el máximo grado de lucidez, caerás en la cuenta de que todo lo soñado hasta el momento fue creado por ti. Una vez que hayas alcanzado este grado de percepción, es posible que experimentes una sensación de inmensa libertad al verte libre de influencias externas, fuera de los límites del mundo y las leyes de la física. Movido por este entusiasmo, serás capaz de volar al cielo, enfrentarte a quien temías o evitabas, tener una relación de amor o sexual con la pareja más deseable que puedas imaginar, visitar a un ser querido fallecido con quien sentías deseos de comunicarte o sencillamente bucear en tu yo interior para conocerte mejor y ser más sabio. Y cuando despiertes en sueños... ¡habrás despertado a la vida!

Aunque algunas personas muestran una predisposición para este tipo de sueños, cualquiera puede experimentarlos siempre que se tenga la intención, y con la debida dosis de paciencia y práctica, se puede aprender a controlar, dirigir y producir los

sueños del modo en que uno desee, consiguiendo resultados asombrosos.

CREAR LA PROPIA REALIDAD

Si bien es cierto que la existencia de este fenómeno se ha difundido escasamente hasta hace poco, resulta ser una de las habilidades humanas más antiguas y apreciadas que ha permitido a los chamanes visitar el reino de los espíritus con el fin de obtener poderes de sanación y revelaciones para fines propios y ajenos. En Oriente, esta forma de soñar ha sido tradicionalmente reconocida por místicos como el gran hito en el camino hacia la iluminación y la liberación espiritual. Solo hay una diferencia entre ambos y es que, para el místico, el propósito verdadero del trabajo con sueños lúcidos no consiste en obtener poder, sino en **despertar de nuestra ilusión de la realidad, es decir, despertar a quien realmente somos.** Comprender que cuando creemos estar despiertos seguimos estando tan dormidos como en sueños. Por tanto, el objetivo final no es perderse en el laberinto de los sueños, sino despertar.

Para muchos está comprobado que todos creamos el mundo físico en el que vivimos en la misma proporción en que creamos el mundo onírico que habitamos al soñar conscientemente. Una de las cuestiones que cabe plantearse es si existe alguna diferencia entre el mundo de la vigilia y el del sueño lúcido. Si ambos estados demuestran tener más semejanzas de lo que suponemos, entonces lo que siempre han declarado místicos, videntes y chamanes es cierto. Estos visionarios han afirmado que nuestra percepción del exterior es distorsionada y que la realidad mundana no es más que un sueño, al igual que decía nuestro insigne escritor español Calderón de La Barca. ¿Qué pasaría si están en lo cierto y el mundo en que vivimos es solo un sueño? ¿Hay alguna forma de saberlo sin tener que soportar una disciplina rigurosa o emprender un ritual iniciático? El método que permite vislumbrar lo que siempre han divulgado estos expertos es el sueño lúcido o soñar consciente, cuyo interés ha ido en aumento en Europa y EEUU. Este estado es la llave maestra que abre las puertas de la percepción del sueño y la vigilia.

La práctica del sueño lúcido en personas sanas no entraña riesgos de disociación con el mundo real, al contrario, supone un ejercicio sano sin necesidad de tutores que supervisen el trabajo. Cada cual aprende a su ritmo sin imponerse metas. Los únicos requisitos esenciales son sentirse motivado y hacer un mínimo esfuerzo por conseguirlo.

+ INFO

Atman Victor,
fotógrafo y experto en
sueños lúcidos.
Tel.: 636 96 78 56.
atmanvictor@hotmail.
com
www.atmanvictor.wix.
com/fotografo