Consciencia

Gana libertad en la vigilia gracias a tus sueños

Utilizando algunas herramientas, todo el mundo puede aprender a actuar a sabiendas mientras está dormido

Almudena Fernández
estar bien

Imagina por un momento que ahora mismo estás soñando. Eres plenamente consciente de tu entorno y, más importante todavía, puedes decidir lo que quieres hacer: estar de pie, sentarte, andar, correr…, ¿volar? Ser consciente de tu entorno te proporciona la habilidad de influir activamente en casi toda tu vida. Un sueño lúcido es uno en el que eres consciente de todo lo que sucede en el mismo. "En un sueño lúcido sientes que todo es tan real como si estuvieras despierto", señala Dylan Tuccino, coautor del libro 'Sueños lúcidos', para añadir que puedes saborear, tocar, ver, oír y sentir "exactamente del mismo modo" que en el mundo real. Para los más escépticos incide en que este tipo de sueños fueron científicamente verificados en la década de los 70 y "miles y miles de personas de todo el mundo son capaces de despertar cada noche en sus sueños".

Además, asegura que es algo que todo el mundo puede llegar a conseguir, todos podemos soñar con lucidez. "Tú mismo, tu vecino, incluso tu abuela pueden tener una clara y vívida consciencia mientras están en un sueño", subraya. Y, para conseguirlo, no hace falta hacer nada extraordinario, puede suceder cada noche, simplemente con una almohada y una acogedora manta.

Aunque hay muchas técnicas prácticas y útiles para inducir un sueño lúcido, la mejor herramienta debe ser la intención y el deseo de conseguirlo. El desarrollo de una fuerte determinación y la emoción para reconocer el estado de sueño puede ser todo lo que una persona necesite para experimentarlo por sí misma .

Para conseguirlo...

Un método para conseguirlo es al que Tuccino se refiere como 'despierta y de vuelta a la cama', y la idea que hay detrás del mismo es muy sencilla: te acuestas de la manera habitual y, después de pasar seis horas durmiendo, te despiertas con la ayuda de una alarma muy potente. Durante veinte minutos debes estar despierto y pensar acerca de los maravillosos sueños que estás a punto de tener (esta parte es dura, pero hay que resistir), una vez pasado este periodo, te vuelves a dormir con el pensamiento dominante de que vas a despertarte en tu sueño.

Puedes estarte preguntando por qué tienes que hacer todo esto que, aparentemente, no tiene sentido... En realidad, el funcionamiento de este método se basa en una ciencia bastante simple. Hay cuatro estados principales cuando duermes, y los sueños sólo se producen en uno de estos cuatro estados: el sueño REM. Desafortunadamente, no empezamos a tener largos episodios de sueño REM hasta las primeras horas de la mañana, un par de horas antes de despertarnos, por lo tanto, la idea detrás de 'despierta y de vuelta a la cama' es volverse a dormir directamente en la fase REM, dentro de un sueño, mientras tu mente está despierta y preparada para alcanzar la lucidez.

Tienen importancia en nuestra creatividad

Y, ¿para qué pueden servirnos estos sueños lúcidos? Nos permiten participar en cualquier fantasía que deseemos, visitar cualquier lugar exótico, elevarnos por encima de las nubes iluminadas por la luna, o incluso tener una cita con alguien especial. Pero estar lúcido ofrece más que un mero entretenimiento a los soñadores, les proporciona una libertad ilimitada, una guía incalculable, así como las oportunidades directas para el crecimiento psicológico y la salud.

Imagina recibir un consejo de tu propia 'psique' que te puede ayudar a pasar a la acción con algún problema de tu mundo de vigilia, poder enfrentarte a tus pesadillas recurrentes con aplomo y confianza para, de esta manera, superar tus miedos y limitaciones, tener la posibilidad de hablar cara a cara con algún ser querido del pasado o resolver un antiguo trauma.

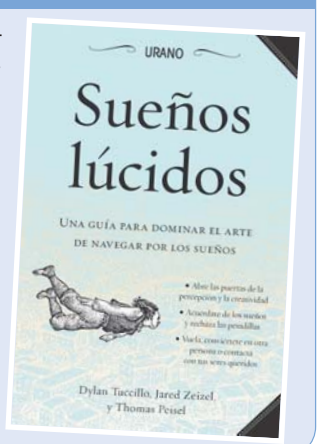
Un paso más lejos

Y, yendo todavía un paso más lejos, soñar con lucidez nos permite examinar no sólo la naturaleza de los sueños, sino también la de la realidad porque, a través de la experiencia directa, puedes conectar con un panorama más amplio de quién eres y cómo es tu realidad. A medida que se desarrolla la lucidez, tanto en la vigilia como en el sueño, podrás encontrar más libertad para dar forma a la vida en tu propio beneficio. Deberás empezar a tratar tu vigilia como un sueño lúcido, conscientemente, dando forma y creando la mejor versión imaginable de ti mismo.

Esos sueños tienen también importancia en nuestra creatividad y, de hecho, se han producido grandes avances en el arte y en la ciencia a través de la exploración de los sueños. Es imposible decir dónde estaríamos actualmente sin sueños, porque están estrechamente ligados a lo que somos como seres humanos, son nuestra conexión con el subconsciente, una manera de bucear en nuestras profundidades y volver con grandes ideas y perspectivas creativas. Por ejemplo, Niels Bohr, el físico ganador del Premio Nobel por la estructura del átomo, vio en una visión el núcleo de uno, con los electrones girando alrededor, como nuestro sistema solar con el sol y los planetas; y un sueño inspiró a Paul McCartney a escribir una canción. Soñó con su madre, que había muerto hacía diez años, fue muy impactante volverla a ver en persona y su madre le tranquilizó diciendo algo así como 'Let it be'.

Una guía para dominar este arte

Consciente o inconscientemente, cada noche exploramos **otro mundo** a través de nuestros sueños. Uno en el que las limitaciones físicas no existen y podemos encontrarnos cara a cara con los aspectos más **profundos** de nosotros mismos. Los sueños lúcidos nos permiten aprovechar estos momentos para acceder a nuestro propio subconsciente, para **explorar** los elementos del sueño e, incluso, modificarlos. Mientras que en los sueños corrientes actuamos a ciegas, en esta nueva modalidad podemos pensar con lógica y tomar **decisiones**.



Para soñar con lucidez

1. Relajar el cuerpo y la mente antes de acostarse.
Debes hacer cualquier cosa para liberar la tensión de tu cuerpo y calmar la mente antes de irte a la cama. Date una ducha, un baño relajante, o incluso algo tan sencillo como respirar profundamente para liberar el estrés del día. No sólo tus sueños serán más placenteros y reparadores, sino que además, serán menos fragmentados y más fáciles de recordar. Trata de soñar con el respeto que los sueños se merecen.

2. Escribe y mantén un diario con tus sueños.
Es necesario recordar tus sueños si quieres estar consciente en ellos. En este caso, es bueno tener un diario de sueños. Mantener un registro de los mismos ayuda a establecer en la mente que soñar es importante y que los sueños merecen ser recordados. Recordar y leer cada noche tus sueños te permitirá aclarar tu mundo interior. Por ejemplo, un diario de sueños te permite mantener un registro de las cosas más consistentes que sueñas, signos oníricos, que pueden servir de recordatorio la próxima vez que sueñes. Por ejemplo: 'estoy montado en el lomo de una ballena asesina otra vez. Esto debe ser un sueño'.

3. ¿Estoy soñando?
A lo largo del día haz una pausa y mira a tu alrededor. ¿Sueñas? ¿Estás seguro? Al hacerte continuamente esta extraña pregunta (¿estoy soñando?) irás creando el hábito de ir metiéndote dentro de tus sueños. Pronto, estarás cenando de vacaciones al lado de Thomas Jefferson y te preguntarás: '¿estoy soñando? Ya lo creo que sí. Por favor, pásame la sal'.

4. Sé más presente.
Un sueño lúcido es despertar en esencia al momento presente del sueño. Cuánto más puedas estar presente en tu vida de vigilia, (por ejemplo, ahora mismo) más presente estarás en tus sueños. Echa un vistazo alrededor. Este mundo puede ser también de ensueño.