

SUEÑOS LÚCIDOS

Soñar

PARA ESTAR DESPIERTO

Algunos sueños nos dejan en un estado de extrañeza o sorpresa. Son la puerta de entrada a una mayor conciencia y a un despertar espiritual que podemos atravesar con una técnica milenaria: el yoga de los sueños.

JORDI BORRÀS
PSICÓLOGO

Marta me explicó sorprendida el sueño que había tenido: «Aquel hombre emitió una risa siniestra y, mirándome a los ojos, se abalanzó sobre mí. De pronto, una idea cruzó por mi cabeza: ¿por qué me vuelve a pasar esto? Fue entonces cuando reaccioné: aquello me había ocurrido en repetidas ocasiones, pero siempre había sido en sueños, así que... ¡Estaba soñando! En ese momento sentí un enorme poder. Sabía que podía enfrentarme a él y, aunque solo le dije: 'Lárgate, no quiero que vengas más a mis sueños', mi seguridad era tal que su mirada y su actitud cambiaron al instante, se hizo pequeño como un niño, se puso a llorar y desapareció». Marta no podía creer que una pesadilla recurrente, de la que siempre despertaba angustiada, hubiera acabado para siempre. «Mira que habíamos hablado de los sueños lúcidos —me dijo— pero no podía imaginarme que la sensación llegaría a ser tan real...».

Un híbrido entre la vigilia y el soñar, así puede definirse este estado de conciencia en que la persona se da cuenta de que está soñando. No es únicamente un sueño vivido o intenso. Es una experiencia transformadora para la psique que puede serlo todavía más si el soñador, como en el caso de Marta, actúa en el sueño adecuadamente. Puedes enfrentarte entonces a miedos que parecen imposibles de superar, pero también puedes canalizar deseos y experimentar vivencias inalcanzables en la vigilia.

Es una herramienta terapéutica de primer orden. Pero si la experiencia de Marta resultó profundamente sanadora fue esencialmente porque facilitó su transformación. Ella identificó su miedo pero, al saberse a salvo dentro de un sueño, pudo transformarlo en entereza primero y, luego, en el arrojo necesario para enfrentarse a su atacante. A partir de entonces, también se hicieron sorprendentemente manejables las dificultades en su relación con los hombres, pues ese era el conflicto que el sueño repetitivo señalaba una y otra vez esperando ser escuchado.

Uno de los grandes regalos que la lucidez nos ofrece es la posibilidad de modificar pensamientos y actitudes limitantes, evaluar nuestras expectati-

vas y regular nuestras emociones. Pero, por si esto fuera poco, el sueño lúcido permite ir mucho más allá, tal como ocurre en las culturas acostumbradas a relacionar sin tapujos el bienestar psicológico con la vida espiritual.

Las distintas tradiciones religiosas han considerado a lo largo de la historia que los sueños no solo expresan, como defendía Sigmund Freud, los impulsos que reprimimos o los recuerdos que nos atormentan. Aunque todas entienden que explorarlos permite reconocer la «suciedad de las cañerías», limpiarlas debería favorecer que el soñador siga profundizando en el conocimiento de sí mismo y en el de la naturaleza de la conciencia, algo que puede conseguirse especialmente a través de la lucidez.

Este camino ha sido explorado por sociedades indígenas de todo el mundo, por el taoísmo, el sufismo, el hinduismo... y, muy especialmente, por el budismo tibetano, que cuenta con una disciplina milenaria para favorecer los sueños lúcidos: el yoga de los sueños o *Milam*. El objetivo de la lucidez no es, desde esta perspectiva, el de manipular el sueño simplemente para nuestro placer o bienestar personal, sino que persigue el desarrollo de nuestra conciencia. El sueño lúcido es una pista de entrenamiento y lo que pretendemos conseguir a través de él es algo más ambicioso.

El maestro Tenzin Wangyal Rinpoche, de quien aprendí la práctica del sueño lúcido en diversos retiros, afirmó en uno de ellos que uno de sus sueños favoritos era el de convertirse en música. Para el yoga de los sueños, cambiar tu forma física y la de los elementos que te rodean es una de las posibilidades que ofrece el sueño lúcido (algo que ayuda a reconocer, dicho sea de paso, lo voluble de la identidad de cada uno y la de aquello que percibes) pero hay muchas muchas más opciones.

Entrar en contacto con la energía sanadora del sueño, practicar la meditación y desarrollar la presencia plena mientras te encuentras en ese estado, visitar distintos planos de realidad, dialogar con tu maestro y recibir enseñanzas a distancia son algunas posibilidades... Por ejemplo, cuando el soñador

visualiza a determinadas deidades (o *yidams*) en un sueño lúcido, y logra concentrarse en ellas sin pensar en ninguna otra cosa, puede llegar a sentir su luz.

Para el budismo tibetano, por consiguiente, la importancia de los sueños no radica tanto en su significado como en la posibilidad que ofrecen para la práctica espiritual. Especialmente para reconocer la ilusión de nuestras propias proyecciones mentales. El budismo tibetano considera la ignorancia y la ilusión como dos estados mentales perjudiciales que nos conviene superar. Y la lucidez es una herramienta poderosa en este sentido ya que, desde el momento en que tomamos conciencia de que estamos soñando, se nos revela que algo que considerábamos hasta ese instante como real no es más que una simple proyección de nuestra mente.

El «estado del bardo» o «estado de transición» (bardo) es una palabra de origen tibetano que significa literalmente «estado intermedio» que ocurre cuando morimos es un paso clave en el camino de nuestra conciencia, y el sueño lúcido sería una vía excelente para prepararlo. Según el budismo, cada vez que vamos a dormir hacemos algo parecido a un ensayo para la muerte y vale la pena que lo hagamos de forma tan consciente como nos sea posible.

Si nos habituamos a la muerte mediante la experiencia de los sueños lúcidos, podremos reconocer cuando esta llegue que lo que percibimos –ya sea agradable o desagradable– es tan solo una proyección de nuestra mente. Así, podremos llegar a desapegarnos de nuestra identidad, trascender la dualidad y, siempre desde la perspectiva del budismo tibetano, alcanzar la iluminación final.

Reconocer la naturaleza irreal del mundo en que vivimos o, lo que es lo mismo, devenir lúcido en la vigilia, es el beneficio mucho más inmediato que proporciona el estado lúcido alcanzado. Así, la lucidez –tal como la entiende el yoga de los sueños– no es únicamente una plataforma de entrenamiento para el buen morir. Si lo interpretamos tan solo de esta manera no hacemos honor a los grandes beneficios

que aporta esta práctica budista. Según el budismo, la vigilia y el soñar no son de hecho muy diferentes. Podemos llegar a ser conscientes también de la naturaleza onírica e ilusoria de esta vida, reconociendo que nada de lo que percibimos existe por sí mismo, y que, tal y como afirma la física cuántica, en ningún caso se advierte de forma objetiva e independiente de nuestra percepción.

Conseguiremos desapegarnos con mayor facilidad de aquellas ideas, personas, situaciones, actitudes... que nos atrapan una y otra vez. Por otro lado, la vida se revela, desde esta nueva perspectiva que vamos desarrollando, mucho más mágica y misteriosa de lo que solíamos creer. La práctica continuada del sueño lúcido puede acabar repercutiendo profundamente en nuestras actitudes habituales cuando estamos despiertos.

Podemos desarrollar nuestra perspicacia y no reaccionar impulsivamente ante lo que nos ocurre, interior o exteriormente; podemos con la práctica continuada actuar de forma más reflexiva y adaptada a las circunstancias, siendo conscientes de cada momento que vivimos. De alguna manera, **vamos desarrollando la atención plena que también se consigue con la práctica meditativa. Y viceversa: desarrollar la lucidez en la vigilia facilita que también la consigamos cuando soñamos.** No es extraño, pues, que los meditadores habituales tengan sueños lúcidos más frecuentemente.

El sueño lúcido es una vía para la toma de conciencia personal, ya que el soñador no solo se da cuenta de que está soñando cuando esto ocurre. Gracias a la experiencia del sueño lúcido, el soñador también va comprendiendo progresivamente que su identidad abarca mucho más que aquello con lo que suele identificarse cuando está despierto.

La ampliación de la conciencia, aquello que todas las tradiciones espirituales persiguen, es lo que podemos favorecer mientras dormimos. Y es que, como defiende el yoga de los sueños, no soñamos para seguir durmiendo sino para despertar. ☿

El yoga de los sueños

• Es una disciplina que surgió del encuentro de la tradición chamánica Bön, originaria del Tíbet, y del budismo que llegó desde la India. El yoga de los sueños propone diferentes visualizaciones, ejercicios avanzados de respiración –movilizadores de la energía tántrica– y la integración de algunos arquetipos psicoespirituales (los *yidams*). Muchas prácticas deben hacerse con un maestro cualificado, pero puedes realizar alguna por tu cuenta.

• Practica el desapego a lo largo del día, considerando aquello con lo que te encuentres como si fuera propio de un sueño: tu pareja es una pareja onírica, el té que estás tomando es un té onírico; incluso tu melancolía, en el fondo, tiene la misma esencia que lo sueños. Como en estos, todo es impermanente.

• Cuando vayas a dormir, de la misma manera, revisa lo ocurrido durante el día como si lo hicieras con un sueño.

• Para dormir, colócate en la «postura del león»: descansando sobre el lado derecho, con las rodillas dobladas para estabilizar el cuerpo, y colocando el brazo izquierdo sobre el costado y la mano derecha bajo la mejilla. Algunos estudios han confirmado que las personas que duermen sobre el costado derecho tienen más sueños lúcidos.

• Cuando despiertes, repasa los fragmentos que recuerdes de tus sueños. Si has reaccionado con extrañeza ante algo, celébralo: has estado a las puertas de un sueño lúcido.



MASCARILLAS, EXFOLIANTES Y MASCARILLAS PEEL-OFF ECOLÓGICOS

Con solo unas gotas de agua, crea tu cosmética



LA PRIMERA GAMA DE COSMÉTICOS ECOLÓGICOS EN POLVO PARA ELABORAR POR UNO MISMO

- 6 MASCARILLAS PEEL-OFF: Frescura Iluminador de piel, Purifica Equilibrante, Anti-Edad Remodelante, Protección Nutritiva, Contorno de ojos y labios, Detox Oxigenante
- 3 EXFOLIANTES: Hidratante Iluminador de piel, Purificante Piel sensible, Anti-Edad Reestructurante
- 3 MASCARILLAS CREMOSAS: Hidratante Repulpante, Purificante Iluminador de piel, Anti-Edad Reestructurante



UNA GAMA INNOVADORA & NATURAL
Tratamientos naturales y ecológicos

BOLSITAS PRÁCTICAS & ECOLÓGICAS
Una gama para llevar donde sea, solo lo necesitas

12 SECRETOS POR DESCUBRIR
Una muy buena manera de elegir un producto según el nombre de su piel



¡El placer de hacerlo tú mismo!

¡Una gama innovadora en su tienda ecológica!

www.secrets-des-fees.com

Reservados todos los derechos. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

Distribuido por Naturlike • Tel: 977 83 30 60
www.naturlike.com • info@naturlike.com

ABRE LA PUERTA a la lucidez

Tener un sueño lúcido puede ser un regalo espontáneo o un encuentro buscado. Todos podemos conseguirlo con conciencia, práctica y siguiendo estas pautas. ¡Feliz viaje!

En 1975, Keith Hearne invitó a Alan Worsley, un soñador lúcido experimentado, a que pasara la noche en su laboratorio de la Universidad de Liverpool (Reino Unido). Le propuso que se durmiera y que, si en algún momento era consciente de estar soñando, hiciera un movimiento específico con los ojos. Dado que el soñador estaba debidamente monitorizado, cuando se comunicó con Hearne de esta manera, quedó demostrada científicamente la existencia de los sueños lúcidos y Worsley se convirtió en el primer ser humano que enviaba un mensaje desde el mundo de los sueños. Desde entonces, la comunidad cien-

tífica ha mostrado un enorme interés por entender las implicaciones de este estado de conciencia. Sus investigaciones, además, han reconocido el valor de técnicas utilizadas tradicionalmente para favorecerlo en distintas culturas (como el budismo tibetano) y han dado pie al descubrimiento de otras.

Puedes tener una experiencia espontánea de lucidez si acostumbras a recordar tus sueños cuando despiertas, si los escribes, los comparas y los interpretas. Pero también puedes provocarla siguiendo unas pautas muy sencillas. Además puedes acudir a talleres especializados y leer sobre el tema para sacar todo el partido a tus noches.

1 Pregúntate: «¿Estoy soñando?»

Es importante que, cada vez que te plantes la pregunta –aunque creas que estás despierto–, hagas lo siguiente: observa un texto escrito, retira la mirada y vuelve a mirar. Si insistes un tiempo, empezarás a hacerte la pregunta en sueños y, en ese caso, al releer el texto, lo más probable es que no veas las mismas letras. ¡Significará que ya estás en el sueño lúcido!

2 Escribe tus sueños al despertar

Incrementarás progresivamente su recuerdo y, además, cuando recopiles unos cuantos empezarás a reconocer los llamados «signos oníricos». Recuerdo el caso de Iván, un cliente que en muchos de sus sueños encontraba obstáculos que le impedían llegar a donde quería ir. Le propuse que estuviera atento cada vez que se encontrara en una situación similar porque, en ese caso, muy probablemente estaría soñando. Y una noche ocurrió: en su sueño quería ir a visitar a la mujer que deseaba, pero no podía andar porque los pies le pesaban, le costaba despegarse del suelo. Además, su madre le entretenía con nimiedades. Iván sospechó que estaba soñando, leyó la etiqueta de un bote de conservas y, al comprobar que las letras no se mantenían estables, soltó una carcajada. Sintió la libertad propia de este estado de conciencia. En ese momento se presentó ante él sonriente la que calificó, al explicármelo, como «la mujer de mis sueños».

3 Identifica tus signos oníricos

El objetivo es transformarte tú para favorecer que ocurra lo que quieres, lo que dependerá en gran parte de tus expectativas. Por ejemplo, Elsa estaba bailando con un grupo de mujeres y, al ver a su abuela ya fallecida, dedujo que estaba soñando. Ya había soñado otras veces con la anciana, que se había convertido en su «signo onírico» personal, su portal para la lucidez. En ese momento, emocionada, recordó que se había planteado un propósito para el próximo sueño lúcido que tuviera. Se dirigió a una puerta con la convicción de que, tras ella, encontraría un lago y, en efecto, allí estaba, listo para que Elsa se zambullera en sus aguas luminosas y sanadoras.

4 Decide de antemano qué le pides al sueño

Elige qué harás cuando tengas un sueño lúcido, ya que podrías no saber qué escoger en el momento en que tengas la experiencia. Imagina que lo consigues: puedes volar, andar sobre el agua, provocar un encuentro sexual... o como promueve el yoga de los sueños, generar una experiencia profundamente espiritual. Las posibilidades son infinitas, ya que el sueño lúcido es aquel lugar en el que la magia existe. Donde tus pensamientos y emociones pueden, literalmente, convertirse en tu realidad. Los sueños lúcidos son fascinantes y nos plantean el reto de comprender, una noche tras otra, el misterio de la vida y la naturaleza de la conciencia humana.

**Puedes generar sorprendentes revelaciones
y liberar energías creativas para
resolver y trascender tus problemas.**