

KEITH HARARY y PAMELA WEINTRAUB

SUEÑOS LUCIDOS EN 30 DÍAS

El programa para lograr sueños creativos

NUEVOS TEMAS

Título del original inglés: LUCID
DREAMS IN 30 DAYS

Traducción de: RAFAEL
LASSALETTA

- © 1989 Keith Harary PH.D/Pamela Weintraub.
- © 1990 De la traducción. Editorial EDAF, S. A.
- © 1990 Editorial EDAF, S. A. Jorge Juan, 30. Madrid.
Para la edición en español por acuerdo con ROSEYN TARG LITERARY
AGENCY, N. YORK, USA.

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Depósito Legal: M-20531-1990
I.S.B.N.: 84-7640-413-1

PRINTED IN SPAIN _____ IMPRESO EN ESPAÑA

GRÁFICAS COFAS. Pol. Callfersa. Cira. Móstoles-Fuenlabrada (Madrid)

PARA LOS YOGUIS DEL SUEÑO

ÍNDICE

| | <i>Págs.</i> |
|--|--------------|
| INTRODUCCIÓN | 9 |
| SEMANA PRIMERA: Despierte a sus sueños | 15 |
| Días 1 y 2. El recuerdo de los sueños | 19 |
| Día 3. El templo de los sueños | 23 |
| Día 4. La búsqueda de la visión | 27 |
| Día 5. La vida sólo es un sueño | 29 |
| Día 6. El Ensayo del sueño | 31 |
| Día 7. Al borde de la conciencia | 34 |
| SEMANA SEGUNDA .-Sueño lúcido | 39 |
| Día 8. Comprobar la realidad | 42 |
| Día 9. Me encanta la lucidez..... | 45 |
| Día 10. Guía del universo del soñador | 46 |
| Día 11. ¿Quién está volando ahora?..... | 49 |
| Día 12. Torbellino sin fin | 52 |
| Día 13. Tejer los sueños | 54 |
| Día 14. Sueño libre | 58 |
| SEMANA TERCERA: Alta lucidez | 63 |
| Día 15. Estados alterados | 66 |
| Día 16. Las aventuras de Gumby | 69 |

| | |
|--|-----|
| Día 17. Alta lucidez..... | 71 |
| Día 18. Vientos de cambio | 74 |
| Día 19. Arenas cambiantes | 76 |
| Día 20. Cambio de papeles | 77 |
| Día 21. Sueño libre | 79 |
| | |
| SEMANA CUARTA: Conciencia creativa..... | 83 |
| Día 22. Terapeuta del sueño | 86 |
| Día 23. El curandero interior | 90 |
| Día 24. Doble visión | 94 |
| Día 25. Amantes del sueño | 97 |
| Día 26. Fantasías prohibidas | 101 |
| Día 27. Conciencia extendida | 103 |
| Día 28. Sábado por la noche, no tengo cuerpo..... | 106 |
| Días 29 y 30. Hacia una conciencia superior | 115 |
| | |
| APÉNDICE A: | |
| Una nota especial para los incapacitados físicos | 121 |
| | |
| APÉNDICE B: | |
| Nuevas lecturas | 123 |
| | |
| RECONOCIMIENTOS | 125 |
| | |
| SOBRE LOS AUTORES | 127 |

INTRODUCCIÓN

¿Le gustaría volar como Superman, atravesando el planeta para visitar la Gran Pirámide, los Alpes suizos o una remota playa de Tahití? ¿Desea tener una historia de amor con su estrella de cine favorita, con anocheceres en California, bañeras calientes y asientos en la entrega de los Osear de la Academia? ¿Le gustaría discutir de física con Einstein, ser psicoanalizado por Freud o ser clonado por Watson y Crick? Con independencia de cuál sea su fantasía, con un entrenamiento y práctica apropiados, puede aprender a realizarla en sus sueños.

La mayoría de las veces, por lo general, probablemente no se da cuenta de que ha estado soñando hasta que despierta. Para entonces, el sueño ya ha terminado. Sin embargo, algunas personas son conscientes de que están soñando mientras se produce el sueño. Diversas investigaciones han revelado que estos *soñadores lúcidos* pueden dirigir sus sueños, de manera muy parecida a como un director de cine dirige una película. Pueden crear o destruir personajes, volar a lugares distantes, cambiar sus acciones y las de los demás, alterar incluso el clima del sueño, el escenario y la trama.

Al que no está iniciado, esas acrobacias mentales le parecen cuando menos muy difíciles. Pero, a lo largo del último decenio, los investigadores han desarrollado una serie de ejercicios y técnicas simples del sueño lúcido. Estos métodos sencillos, presentados paso a paso en el curso del Programa del Sueño Creativo, pueden convertirle en el dueño de sus propios sueños.

Siguiendo los ejercicios presentados en este libro, aprenderá a despertar en sus sueños. Al final del programa de cuatro semanas, deberá poder inducir y sostener sueños lúcidos, volar en sueños a lugares distantes, tomar parte en aventuras *muy* elaboradas e interesantes, explorar sus fantasías sexuales más privadas con una variedad de amantes dentro del sueño, investigar soluciones creativas de los problemas personales y profesionales, e incluso estimular su sistema inmunológico para mejorar su salud. Además, cuando concuerde con sus pensamientos y sentimientos más interiores sobre la muerte, el existencialismo y Dios, es posible que trascienda las percepciones ordinarias de la realidad. Como ventaja adicional, los participantes en el Sueño Creativo aprenderán nuestro método para inducir una forma especialmente intensa de experiencia de sueño lúcido, un estado alterado al que damos el nombre de *alta lucidez*, basado en principios creados originalmente hace siglos por los yoguis del Tibet.

Antes de empezar, nos gustaría que pensara en el sueño del mismo modo que en la forma en que conduce un coche. Recuerde todas las veces que ha conducido por la autopista sin aparentemente prestarle ninguna atención. De pronto mira a la carretera y comprende que alguien ha estado ejerciendo el juicio y el control; al instante sabe que ese alguien es *usted*.

El sueño opera de una manera similar. Habitualmente, no es consciente de su control; pero, evidentemente, sólo usted es el autor de sus sueños, incluyendo en eso hasta las palabras exactas pronunciadas por los personajes del sueño, hasta el último ladrillo de la casa que aparece en ellos y el número preciso de pétalos de una flor en el jardín de su sueño. Comprender este hecho es como darse cuenta de pronto de que está conduciendo el coche; dicho de otro modo, despertar dentro del sueño requiere un cambio sutil de la atención, para que aprenda a ser más consciente de lo que está haciendo.

En la *Semana Uno del Programa de Sueño Creativo* se iniciará este cambio sutil de la atención. Aprenderá primero las técnicas básicas para recordar y registrar sus sueños. También aprenderá a entender la diferencia entre la conciencia de vigilia y el sueño.

Finalmente, los ejercicios de la Semana Uno le llevarán al borde de la conciencia del sueño, enseñándole a predeterminar los temas en los que va a soñar e incluso a hacerse con un cierto control *durante el sueño*.

Las Semanas Dos y Tres le enseñarán a tener un control completo de los sueños lúcidos. Mientras practica los ejercicios de estos capítulos, irá mejorando en el arte de volar dentro de los sueños, lo que le permitirá moverse por el terreno del sueño; el sueño del torbellino, que le ayudará a sostener sus sueños lúcidos; y el sueño de la tejeduría, el arte de manipular los detalles de sus sueños. Conforme pase del sueño lúcido ordinario al estado de mayor alerta de la alta lucidez, aumentarán la intensidad y el poder de sus experiencias de sueño lúcido.

Finalmente, en la Semana Cuatro, desarrollará la conciencia creativa, en la que utilizará su máxima capacidad para explorar los límites de su potencial del sueño lúcido. Al fin y al cabo, si el sueño lúcido simplemente le permitiera convertir las manzanas del sueño en naranjas, o experimentar un vuelo hasta el Ártico, sería una habilidad limitada. La mayoría de los soñadores lúcidos experimentados utilizan por ello su capacidad no tanto para cambiar el paisaje del sueño como para explorarlo. De esa manera, se pueden hacer expediciones con regularidad a la parte posterior del propio subconsciente sin necesidad de psicoterapeuta ni de drogas.

Recuerde que, a la larga, el sueño lúcido y muy lúcido debe ser considerado como una oportunidad de entrar en contacto con una expansiva esfera interior. Ciertamente, todo aquel que dirija constantemente a los personajes del sueño y altere sus objetos sin intentar explorar su significado simbólico más profundo, en última instancia *reprimirá* sus necesidades subconscientes, en lugar de encontrarles una expresión.

En un intento de superar esas dificultades potenciales, le recomendamos que equilibre el sueño lúcido controlado con *sueños libres*: sueños que en modo alguno sean conscientemente controlados. En el Programa de Sueño Creativo incluimos dos noches de sueño libre, y recomendamos que integre este enfoque

equilibrado en cualquier exploración prolongada del sueño lúcido que decida llevar a cabo.

La mejor manera de controlar el sueño lúcido es dar un sólo paso cada vez. Concédase el tiempo necesario para centrarse en cada ejercicio del Sueño Creativo y no se precipite. Aunque el programa está destinado para realizarse en treinta días, no se sienta limitado por esto si prefiere hacerlo en más tiempo.

Sin embargo, no recomendamos que se complete el programa en menos de treinta días, ni que trate de incluir los ejercicios de toda una semana en un sólo fin de semana. Aunque conceptualmente muchos de los ejercicios del Sueño Creativo son muy simples, su impacto combinado puede ser profundo. Le recomendamos que desarrolle sus capacidades gradualmente, dándose a sí mismo la oportunidad de ajustarse a ellas. Además, como los sueños, ya sean ordinarios o lúcidos, reflejan su estado de ánimo actual, el enfoque equilibrado aumentará el gozo y el objetivo global de sus aventuras nocturnas.

Ciertamente, la mejor manera de enfocar el sueño lúcido consiste en no presionarse a sí mismo para tener ese tipo de sueños. Si siente ansiedad para tener estos sueños, la probabilidad de que se produzcan será menor. Recuerde que los sueños lúcidos pueden aparecer en cualquier punto del Programa de Sueño Creativo; al fin y al cabo, el sueño lúcido no es un proceso estrictamente lineal en el que el objetivo se alcanza o no al final de cada ejercicio. Este programa más bien *Íter* actúa de una forma continuada en cada individuo, ayudando a disponer las condiciones apropiadas para los sueños lúcidos y muy lúcidos. Pero la tabla de tiempos exacta que seguirá debe decidirla usted mismo, de acuerdo con sus predisposiciones personales. Los sueños lúcidos pueden empezar en algunos casos en los primeros días, o más tarde en otros, y habrá algunos que no los tendrán hasta haber completado el programa.

Queremos poner de relieve que es muy inusual que alguien afirme haber tenido problemas como consecuencia del Programa de Sueño Lúcido, especialmente porque el programa no intenta sustituir en modo alguno a la psicoterapia. Sin embargo, si tiene

usted un historial de problemas psiquiátricos o emocionales, o si siente la menor incomodidad por causa de los ejercicios, le sugerimos que hable con el terapeuta o psiquiatra antes de proceder. En tal caso, quizá prefiera realizar el Programa de Sueño Creativo sólo bajo su guía clínica continuada.

Con independencia de quién sea usted, el Programa de Sueño Creativo ha sido pensado para su placer. Conforme gane en experiencia, sus sueños lúcidos se volverán cada vez más vivos y poderosos. También le darán un acceso mayor a las reservas ocultas de energía, sabiduría y experiencia que ha ido acumulando a lo largo de su vida.

SEMANA PRIMERA

DESPIERTE A SUS SUEÑOS

DÍAS 1 y 2.EL RECUERDO DE LOS SUEÑOS

DÍA 3. EL TEMPLO DE LOS SUEÑOS

DÍA 4. LA BÚSQUEDA DE LA VISION

DÍA 5. LA VIDA SOLO ES UN SUEÑO

DÍA 6. EL ENSAYO DEL SUEÑO

DÍA 7. AL BORDE DE LA CONCIENCIA

SEMANA PRIMERA

DESPERTAR A SUS SUEÑOS

La mayoría de nosotros consideramos el mundo cotidiano como algo bastante concreto y predecible. En cambio, los sueños se consideran como fantasías, espejismos intercambiables que pueden disolverse en una niebla. Sin embargo, el mundo de vigilia está lleno de imágenes impredecibles, extrañas y surrealistas, incluyendo crímenes extraños y sorprendentes obras de arte que parecen hechas con el material de los sueños. Además, los sueños contienen las verdades más profundas sobre nuestros pensamientos inconscientes con respecto a la realidad. Si pudiéramos captar el significado de nuestros sueños, entenderíamos nuestra relación con las otras personas y el mundo que nos rodea con mucha mayor precisión y profundidad.

En realidad, el estado del sueño y el de vigilia son sólo dos estados del continuo de conciencia que experimentamos todos los días. Durante la mayoría de los sueños, nos experimentamos como despiertos, y a veces, estando despiertos, nos preguntamos si en realidad no estaremos soñando. Es razonable, por ello, que si tenemos que despertar en nuestros sueños, para convertirlos en lúcidos, tengamos que aprender a diferenciar de una manera segura y potente entre el estado de sueño y el de vigilia.

La Semana Uno del Programa de Sueño Creativo le ayuda a conseguir este objetivo enseñándole a observar atentamente la naturaleza de la realidad de vigilia y la naturaleza de los sueños. En la primera parte de la semana aprenderá a recordar sus sue-

ños y registrarlos en un diario. También aprenderá a sumergirse en las imágenes surrealistas que existen en la realidad de vigilia, dándole a menudo muchas de las cualidades subjetivas de un sueño.

Los ejercicios de la Semana Uno le introducen también en algunos de los dogmas básicos del control del sueño. Por ejemplo, creará un entorno de sueño conducente a una ensoñación más consciente. Aprenderá a influir en el tema general de sus sueños mediante un proceso conocido como incubación del sueño. E incluso aprenderá un enfoque eficaz para la solución de problemas; concéntrese en una cuestión de su vida utilizando las técnicas descritas en la Semana Uno y la solución podrá aparecer en sus sueños.

Finalmente, enfrentándose a las imágenes negativas que a veces aparecen en los sueños, aprenderá a moverse en esa incomodidad hasta llegar a un estado de semiconciencia. Conforme desarrolle la capacidad de interrogar a los enemigos que aparecen en el sueño, empezará a levantarse un velo. Comenzará a despertar en sus sueños.

Una nota importante: aunque las técnicas de la Semana Uno tratan de servir como preludeo del sueño lúcido, son en sí mismas herramientas valiosas. Ciertamente, aunque no se tenga nunca un sueño lúcido, el mantener un diario de sueños proporcionará una base para la exploración profunda del ser interior. El incubar sueños sobre dilemas creativos y románticos puede proporcionar caminos valiosos para el éxito y la percepción personal y profesional. Y si examina e interroga a las imágenes del sueño que le producen miedo, podrá llegar a una mejor comprensión de éstas, que le ayudará a eliminar los sueños recurrentes, e incluso las pesadillas.

No subestime la importancia de las técnicas de la Semana Uno en relación con el resto del Programa de Sueño Creativo. Constituyen los cimientos sobre los que se basan las semanas siguientes de sueño lúcido.

DÍAS 1 Y 2

EL RECUERDO DE LOS SUEÑOS

Antes de que llegue a ser consciente dentro de los sueños, deberá dominar algunos dogmas básicos del control de sueños. Un requerimiento de importancia es la capacidad de recordar, apreciar y registrar sus sueños. En los días 1 y 2 del Programa de Sueño Creativo, por tanto, aprenderá ejercicios especiales de concentración que le ayudarán a recordar sus sueños. También aprenderá a registrar sus sueños en el diario de sueños privado.

Alerta del sueño: Como se necesita alguna preparación, antes de empezar lea todas las instrucciones de los días 1 y 2.

PARTE I: Establezca su diario de sueños. Su primera tarea, que debe realizar en el día 1, es la preparación del diario de sueños que utilizará durante el resto del Programa de Sueño Creativo. El diario de sueños será un cuaderno que pueda guardar bajo la almohada o llevar consigo durante el día. Le sugerimos *Dreams and Waking Visions*, de Mary Michael y Bárbara Andrews, o un bloc normal de los de alambre en espiral. Tiene que elegir también una pluma especial para ese diario. Le sugerimos un rotulador de punta fina que le permitirá escribir estando acostado. El instrumento que utilice para escribir en el diario de sus sueños no deberá usarlo para nada más. También le será útil unir una pequeña linterna, de las que tienen forma de lápiz, a su diario de sueños, por si acaso recuerda un sueño en mitad de la noche.

Lleve el diario a su casa y colóquelo, junto con el rotulador y la linterna, bajo la almohada de su cama. Dígase a sí mismo: *aquí es donde registraré los sueños que recuerde*. Deje entonces el instrumental bajo la almohada hasta que vaya a acostarse.

PARTE II: Recordar sus sueños. La segunda parte del ejercicio de recuerdo de sueños puede empezar en cualquier momento

una vez que tenga su diario de sueños. Comenzará en el día 1 y seguirá durante la mañana del 2.

Para empezar, siéntese a solas en algún lugar público durante algún período tranquilo del día y obsérvese a sí mismo y a sus alrededores. Observe a las personas que le rodean y repita para sí mismo estas palabras: *todos los que están aquí tienen sueños*. Considere el significado de la frase y trate de imaginar lo que las diversas personas que le rodean podrían haber soñado la última noche. Considere el entorno en el que se encuentra y pregúntese a sí mismo lo que podrán soñar esta noche. ¿Y qué es lo que puede soñar usted?

Luego, tranquilamente, dígase a sí mismo: *a partir de ahora, recordaré mis sueños*. En cuanto haya reconocido su voluntad de recordar los sueños, olvídense de esa idea durante el resto del día, hasta que se acueste en la cama, dispuesto a dormirse.

Alerta del sueño: Si se siente particularmente ambicioso, puede sugerirse que despertará durante la noche conforme vaya completando sus sueños. Con la práctica, podrá despertar tras los sucesivos sueños de una noche en particular, recordando cada uno de ellos. Aunque quizá no desee practicar un ejercicio tan intenso de manera regular, ocasionalmente puede producirle percepciones sorprendentes, al tiempo que aumentará significativamente su capacidad de recordar los sueños.

Más tarde, cuando ya se haya acostado, reafirme tranquilamente su voluntad de recordar los sueños. También debe olvidarse de este pensamiento en el momento en que lo haya reconocido, evitando someterse a presiones psicológicas. Después, podrá dormirse.

Para retener sus sueños lo más posible, deberá entender primero que los recuerdos de los sueños pueden ser tan transitorios como el aire de su siguiente respiración. Por tanto, siempre que empiece a despertar, sea en mitad de la noche, o a principios de la mañana, no abra los ojos ni se mueva. Quédese quieto, concentrándose totalmente en el recuerdo de los sueños.

Con este fin, deberá disponer el entorno del sueño para evitar hasta la más ligera distracción. Si duerme habitualmente con otra persona, pídale que no le moleste antes de salir de la cama por la mañana. Si suele despertar con la ayuda de un despertador, le sugerimos que utilice un despertador de radio y lo prepare para despertarse con música clásica, en lugar de con la campanilla. Pero sería mejor todavía que un amigo o un familiar le despertara suavemente.

No se presione para recordar descripciones detalladas de los sueños con un orden cronológico exacto. Como probablemente habrá descubierto tratando de recordar otras cosas como el título de una canción olvidada, es mejor enfocar el recuerdo de los sueños de una manera sutil. Debe permitirles que surjan gradual y espontáneamente en su conciencia de vigilia.

Es muy probable que recuerde detalles o fragmentos de sus sueños más *recientes* nada más despertar. Los pensamientos, sentimientos e imágenes pertenecientes a este sueño a menudo se producen en orden inverso, y gradualmente le guiarán hacia el recuerdo sutil de sueños anteriores.

Sin embargo, el recuerdo de los sueños anteriores es típicamente tan frágil y pasajero como las pompas de jabón. Al fin y al cabo, estos sueños se componen de sentimientos e imágenes que pasan suavemente por los conductos ocultos de su mente inconsciente. Cualquier movimiento repentino de sus pensamientos, cualquier distracción momentánea, cualquier intento de forzar el recuerdo, pueden sacudirlas burbujas y hacer que las imágenes se evaporen antes de que aparezcan plenamente en su conciencia.

Recuerde que debe relajarse, y lo que es más importante, debe concederse el tiempo necesario para recordar los sueños. Si las imágenes del sueño no flotan instantáneamente hasta la superficie de su conciencia, quédese tranquilamente tumbado durante un rato para comprobar lo que sucede antes de desviar su atención hacia cualquier cosa que pueda tener en la mente.

PARTE III: Registrar los sueños. Durante toda la historia se

han llevado, de una manera u otra, diarios de sueños. Aunque no podemos demostrar la teoría, estamos convencidos de que incluso las pinturas de las cuevas creadas por los primeros seres humanos han representado, al menos ocasionalmente, imágenes que aparecieron por primera vez en los sueños.

Conforme la civilización ha ido evolucionando, los diarios de los sueños han adoptado la forma de registros escritos que detallan y analizan las experiencias nocturnas del soñador. Los investigadores del sueño más modernos consideran este registro escrito personal como un medio eficaz de facilitar el recuerdo de los sueños y mantener una guía de temas e imágenes.

Para llevar un diario de sueños, cuando escriba cada sueño tiene que darle un título. Acuérdesse siempre de registrar la fecha y el momento aproximado del sueño. Dentro de cada noche particular, anote qué sueños tuvo en primer lugar dentro del ciclo, y cuáles tuvo posteriormente. Al escribir, asegúrese de anotar el escenario o escenarios en que se produjo cada sueño, los personajes que aparecían en él, cualquier símbolo o elemento significativo que sobresalga en su mente, y cualquier emoción que el sueño pueda haber desencadenado en usted. Le recomendamos vivamente que utilice el diario de sueños para explorar la relación entre sus sueños y sus actividades y preocupaciones diarias. Debe dejar una o dos páginas en blanco tras cada entrada de sueño, para que pueda añadir pensamientos adicionales, recuerdos o interpretaciones que puedan ocurrírsele conforme el tiempo vaya pasando.

Aunque no es obligatorio, está en libertad de hacer cualquier dibujo que se relacione con sus sueños. Las imágenes visuales pueden expresar el significado subyacente de un sueño de una forma gráfica, desencadenando incluso la liberación de los recuerdos más profundos.

Empezando desde la mañana del día 2, debe acostumbrarse a escribir las descripciones del sueño nada más despertar, antes incluso de salir de la cama. Cuanto más tiempo espere, más probable es que estos recuerdos se vean distorsionados o simplemente desaparezcan. Trate el diario de sueños como un libro sagrado en

el que registrar e interpretar las creaciones más interiores de su mente inconsciente. Durante al menos las tres semanas y media siguientes del Programa de Sueño Creativo, procure llevar consigo en todo momento el diario. Puede recordar un sueño en cualquier momento del día; no hay límite de tiempo a los destellos de percepción que probablemente tendrá una vez que haya iniciado el proceso de recuerdo de sueños nada más despertar la primera mañana.

Alerta del sueño. Como el recuerdo de los sueños puede mejorar espectacularmente con la práctica, debe realizar los aspectos más decisivos de los dos primeros días durante todo el programa de sueño creativo. En primer lugar, cuando se está quedando dormido cada noche, dígame a sí mismo que tratará de recordar los sueños cuando despierte. En segundo lugar, concédase tiempo lo más a menudo que pueda para recordar y reflexionar sobre las experiencias de los sueños nada más despertar, antes de abrir los ojos, moverse o preocuparse por cualquier otro pensamiento. En tercer lugar, utilice conscientemente el diario de sueños para escribir en él los que ha tenido.

DÍA 3

EL TEMPLO DE LOS SUEÑOS

En el día 3 aprenderá a influir en sus sueños por medio de los pensamientos o imágenes que ha tenido antes de quedarse dormido. Esta poderosa técnica, conocida con el nombre de *incubación del sueño*, ha sido practicada en todo el mundo en una u otra forma desde la antigüedad.

La incubación de sueños puede ser algo muy complejo, consistente en pasar varios días en un entorno especial meditando rituales culturales elaborados, o puede ser algo tan simple como decirse a sí mismo tranquilamente, antes de dormirse, que desea soñar con un determinado tema. La técnica de incubación del

sueño que hemos creado para el Programa de Sueño Creativo es simple y eficaz y debe proporcionarle un control cada vez mayor de sus sueños. Conforme aplique esta técnica a todo el programa, descubrirá que es una potente herramienta para solucionar problemas, cambiar malos hábitos, mejorar su sistema inmuno-lógico y aprender a conocer su ser más profundo.

La primera parte de nuestro proceso de incubación de sueños consiste en santificar el entorno en el que sueña: imbuir en su habitat de sueño regular un ambiente emocional que conduzca a la inducción de los sueños deseados.

Por ello, comience el día 3 reflexionando sobre la atmósfera psicológica de su entorno de sueño habitual. Considere la posible influencia que pueda tener sobre sus sueños cualquier imagen u objeto que haya en ese escenario. ¿Su entorno del sueño es rico en imágenes estimulantes, como obras de arte y fotos de sus seres queridos? ¿O su dormitorio carece de imágenes y está lleno de papeles de trabajo que se ha traído de la oficina? ¿Duerme y sueña en entornos generalmente tranquilos o la atmósfera se ve frecuentemente interrumpida por los ruidos del tráfico o el sonido de la televisión de otra habitación? ¿La temperatura habitual de ese entorno es cómoda? ¿Es adecuada la ventilación? ¿El color de su habitación tranquiliza su espíritu, le resulta demasiado estimulante, o simplemente aburrido? Y más importante todavía, ¿qué mensajes emocionales recibe de ese entorno? ¿Qué relación tiene ese entorno con sus valores y amistades personales, y en qué medida refleja su actitud hacia el sueño?

Cuando haya considerado todas esas cuestiones, procure que la habitación en la que duerme sea lo más tranquila y cómoda posible. Decórela con objetos favoritos que expresen los aspectos más positivos de su personalidad. Haga todo lo posible para que la habitación resulte atractiva, eliminando cualquier imagen perturbadora que pueda interferir en la exploración del sueño.

Cuando haya creado un santuario del sueño en la privacidad de su casa, siéntese en ese lugar consagrado y concéntrese en un asunto de interés personal con el que le gustaría soñar. Elija una situación sobre la que pueda tener una influencia directa, como,

por ejemplo, su conducta hacia su suegra, o su respuesta a una situación estresante de su vida privada o profesional. Sea específico. Cuanta mayor sea la precisión con la que exprese lo que le preocupa antes de dormirse, más específico será probablemente el sueño siguiente.

Alerta del sueño. Para este ejercicio inicial, no debe concentrarse en preocupaciones personales traumáticas o que puedan cambiar su vida, cómo, por ejemplo, preguntarse si debe casarse. Hasta que tenga más experiencia, los sentimientos intensos pueden impedirle inconscientemente que tenga un sueño particular, o que lo recuerde si ha conseguido tenerlo. Al mismo tiempo, el tema elegido debe ser lo bastante significativo como para motivar a su mente inconsciente a que produzca el sueño correspondiente. Por tanto, le recomendamos que evite intereses psicológicamente triviales, como *¿debo cambiar la marca de comida para el gato que he estado utilizando?*

Cuando haya decidido un tema apropiado y significativo, habrá llegado el momento de inducir un sueño relevante. En primer lugar, ponga en un lugar prominente, al lado de la cama, el diario, la pluma y la linterna. Elija después cuidadosamente uno o varios objetos simbólicos que reflejen su estado de ánimo subyacente y concéntrese en el sueño que desea tener. Si quiere inducir un sueño acerca de si es aconsejable aceptar una reciente oferta de trabajo en un circo, por ejemplo, puede elegir una figura de un payaso como objeto simbólico, y una imagen de crías de elefantes. Si está explorando sus sentimientos inconscientes acerca de su relación con alguna persona, puede elegir algunas imágenes y objetos que le recuerden a esa persona o experiencias memorables que hayan tenido juntos.

Al elegir estos objetos, concéntrese en el tema del sueño excluyendo, sin ejercer excesiva presión, los otros pensamientos de su mente. Con tranquilidad, dígame a sí mismo que espera soñar con el tema que le preocupa y que recordará ese sueño al despertar.

Una vez que haya elegido los objetos apropiados para la incubación del sueño, dispóngalos cuidadosamente de una manera que resulte estéticamente interesante dentro de su dormitorio. Incluso, si lo desea, puede meter consigo en la cama algunos de esos objetos. También puede mejorar la atmósfera quemando incienso o poniendo una música que le conduzca particularmente hacia ese tema.

Antes de apagar la luz por la noche, y prepararse para dormirse, siga durante algunos momentos la técnica de «concentración en la frase» desarrollada por el psicólogo de sueños de San Francisco Gayle Delaney, basada en una sugestión creada originalmente por el psicólogo Cari Jung: exprese el tema del sueño que desea tener en una sola frase como, por ejemplo: *¿Debo aceptar la oferta de trabajo de los Hermanos Ringling? O, ¿Cuáles deben ser mis sentimientos hacia Melvin?* Después, utilizando la pluma, escriba esa frase en su diario de sueños. Si lo desea, puede hacer también un dibujo que ilustre el tema. En cuanto haya terminado, apague la luz y váyase a dormir.

Siga concentrándose en su frase y/o dibujo. Al quedarse dormido, imagínesse los objetos especiales que ha colocado en la habitación. Con tranquilidad, recuerde que va a soñar con ese tema obteniendo percepciones de sus sentimientos inconscientes hacia él mientras duerme. Recuerde también que al despertar recordará todos los sueños relacionados con el tema.

Alerta del sueño. Al despertar, acuérdesse de practicar las técnicas de recuerdo que aprendió en el día 2. Antes de moverse a abrir los ojos, concéntrese en recordar el sueño más reciente. Siga estos pensamientos hacia atrás, hacia los sueños e imágenes anteriores. Registre cualquier sueño en el diario inmediatamente después de haber abierto los ojos.

Finalmente, para ver si este ejercicio ha sido realmente útil, estudie cualquier imagen, frase o pregunta que registró en el diario de sueños antes de dormirse otra vez. Explore las posibles relaciones entre esas frases o dibujos y los sueños que tuvo realmente.

DÍA 4

LA BÚSQUEDA DE LA VISION

En el día 4 utilizará la incubación de sueños para obtener una mayor influencia sobre ellos. Esta vez se concentrará en inducir un sueño que canalice su capacidad creativa ayudándole a tener una idea nueva o un enfoque innovador de la vida.

Empiece reflexionando sobre sus necesidades creativas generales. Si es usted maestro de escuela, quizá le gustaría presentar las letras y los números de una forma más interesantes e innovadora. Si se dedica a programar ordenadores, quizá quiera saber de qué forma se puede utilizar con mayor simplicidad el *software* que está usando.

Elija alguna necesidad creativa particular que le preocupe. Quizá sea usted escritor y trate de encontrar un tema para su próximo artículo en una revista. O es un detective que intenta descubrir de qué forma una nota anónima puede ayudarle a atrapar a un asesino. Puede ser un artista que busque inspiración para una pintura o escultura, o un ejecutivo que trata de encontrar la manera de cerrar un trato, o un médico que intenta descubrir lo que le pasa realmente a un paciente.

Si el asunto le preocupa seriamente, en algún nivel ya estará pensando en él probablemente. En realidad, teniendo en cuenta sus antecedentes personales, probablemente poseerá ya algunas pistas sutiles, quizá inconscientes, relacionadas con la respuesta que está buscando. Por tanto, lo que necesita hacer en realidad es *buscar una visión*. Es decir, permitir que su experiencia, conocimiento y energía creativa se fundan en un momento de visión intuitiva que se exprese en un sueño.

Emplee algún tiempo del día en dejar que los pensamientos vaguen libremente en relación con el dilema creativo. Con tranquilidad, dígame a sí mismo que los sueños expresarán una solución. Después, tal como hizo ayer, reúna algunos objetos que le recuerden la cuestión y colóquelos en la habitación en donde va a dormir.

Un momento antes de dormirse debe crear la frase o garabato

que mejor expresen su problema, e introducirla en una nueva página de su diario de sueños. Siga centrándose en esta frase mientras se va durmiendo. Dígase a sí mismo que tendrá un sueño relevante y lo recordará nada más despertar.

Acuérdese de practicar las técnicas de recuerdo de sueños nada más despertar, escribiendo todas las impresiones que recuerde de los sueños lo antes posible. Le sorprenderá descubrir que ha soñado con imágenes específicas, palabras, ideas o metáforas que se relacionan de una manera poderosa con su preocupación creativa. Incluso puede despertar con una solución evidente, pueda o no relacionar esa inspiración con un sueño específico.

Recuerde que las imágenes o ideas creativas que emergen de los sueños incubados deben evaluarse desde la perspectiva de la conciencia racional de vigilia. Puede encontrarse inicialmente inspirado por la visión de su sueño, para descubrir más tarde, ese día, que necesita un mayor desarrollo. Por otra parte, especialmente si practica la incubación de sueño creativo sobre una base regular, le encantará descubrir que alcanza la plena conciencia de vigilia con una impresión, idea o imagen mental totalmente formadas y coherentes y que son directamente aplicables a sus necesidades creativas inmediatas.

Conforme progresa a través del Programa de Sueño Creativo, descubrirá que simplemente la incubación regular de los sueños le será de ayuda para solucionar problemas personales, mejorar su salud o su profesión. Sin embargo, lo más importante es que las técnicas de incubación de sueños deben permitirle realizar un largo camino hacia la comunicación con la parte interior de sí mismo que es accesible ante todo por medio de los sueños. Una vez que esta comunicación haya sido establecida, será más capaz de recorrer el terreno impulsivo y surrealista del sueño lúcido o consciente.

DÍAS

LA VIDA SOLO ES UN SUEÑO

Utilizando la incubación de sueños, puede incluir hábilmente y de antemano el tema de sus sueños; sin embargo, una vez iniciado el sueño, quizá carezca de un control activo. Por tanto, en el día 5 dará un paso más en el Programa de Sueño Creativo practicando alguna de las habilidades que necesitará si llega a despertar realmente dentro de sus sueños.

El primer paso de este proceso es una exploración detallada de la realidad de vigilia, que debe aprender a diferenciar de los sueños. Frente a ello, evidentemente, la realidad de vigilia parece muy distinta del mundo de los sueños. Pero en muchos aspectos, el sueño y la vigilia son sólo dos de los estados del continuo de conciencia que experimentamos cada día. Por ejemplo, puede estar plenamente despierto por la mañana, tener ensoñaciones por la tarde entrando en un estado hipnagógico, caracterizado por una imaginación viva pero consciente, a última hora de la noche, mientras se está durmiendo. Luego, durante la noche, estará dormido y soñará. Teniendo en cuenta todo esto, opinamos que cuanto mayor sea la conciencia del mundo de vigilia, más mejorará su sensibilidad hacia el espectro completo de los estados interiores, entre los que están incluidos los sueños.

Para empezar, elija un lugar cercano que le recuerde alguna escena que haya visto en sus sueños. Dependiendo de los sueños, una hermosa catedral, una calle pacífica, una bulliciosa estación de trenes, un jardín con esculturas, un café, o el tejado de un edificio con una señal luminosa por la noche, podrán servirle. Si es posible, el lugar elegido debería ser vibrante y evocador, capaz de estimular *todos* sus sentidos. Lo más importante es que debe presentar imágenes que parezcan lo más surreales y ensoñadoras que sea posible.

Alerta del sueño. Antes de que siga leyendo, vaya al lugar que haya elegido para el día 5. Al llegar, siéntese y absorba cuidadosamente las instrucciones que siguen.

Como está leyendo este párrafo, supondremos que se encuentra ahora en algún lugar interesante y relacionado con el sueño. Mire a su alrededor. Observe exactamente dónde está en relación con todo y todos los que le rodean. Preste atención a todo, concediéndose el tiempo necesario para absorber completamente el impacto estético y emocional que le produce el entorno.

Considere después el hecho de que el lugar que ha elegido es un reflejo de su personalidad e imaginación. De todos los lugares posibles disponibles para este ejercicio, éste es el que ha decidido elegir, exactamente el lugar en el que está sentado ahora. Dicho de otro modo, este entorno refleja su enfoque personal y subjetivo de la realidad cotidiana.

¿Elegió uno de los lugares que le sugerimos u otro distinto?
¿Elegió un lugar en el que había estado antes o uno totalmente desconocido?

Ahora, mirando a su alrededor, hágase la pregunta siguiente:
¿Qué hay en este lugar que me recuerda a mis sueños?

Para encontrar la respuesta en su interior, reflexione sobre la naturaleza de sus sueños. ¿Ha soñado con este lugar? Si estuviera soñando con este lugar exactamente ahora, ¿qué esperaría que sucediera?

Observe a las personas que se encuentren en ese entorno inmediato. Mientras las observa, dígame a sí mismo mentalmente:
Todos los que están aquí sueñan.

En realidad, considere la posibilidad de que los que están a su alrededor hayan soñado alguna vez con este lugar. Algunos probablemente conocen este lugar en dos realidades separadas: el mundo de vigilia y el mundo de los sueños. ¿Cuántos de los edificios, productos y objetos que tienen a su alrededor fueron en realidad imágenes inconscientes inspiradas mientras algún individuo creativo estaba dormido y soñando? ¿Puede experimentar la realidad de vigilia, incluyéndolo todo, desde la calle en la que vive hasta la música que le gusta, como una expresión consciente, por lo menos en algún nivel, de las imágenes de sus sueños y de los de los demás?

Ahora levántese y camine por el área que ha elegido durante diez o quince minutos. Al pasear, observe las posibles imágenes de sueños que le rodean.

Alerta del sueño. Cuando haya terminado este ejercicio, pase el resto del día de su forma habitual. Antes de acostarse por la noche, lea las instrucciones del día 6.

Alerta del sueño. Ahora que se ha convertido en un observador del mundo de vigilia siga buscando imágenes que puedan estar inspiradas por los sueños. Puede encontrar esas imágenes en la arquitectura, publicidad, películas, música, arte, ciencia y literatura, entre otras cosas. Desde ahora, siempre que observe una colección de imágenes de ensueño particularmente compulsivas, dígame a sí mismo: *En algún momento del futuro puedo soñar con estas imágenes.* Después, permita que el pensamiento desaparezca nada más haber reconocido esta posibilidad.

DÍA 6 ENSAYO DEL SUEÑO

En el día 6 del Programa de Sueño Creativo proseguirá su viaje hacia una mayor conciencia de sus sueños. El objetivo del ejercicio de hoy es el siguiente: crear y representar un "sueño" mientras está todavía despierto. Considere este ensayo como una práctica. Al crear el guión de un sueño, alterándolo conscientemente durante el proceso, estará estimulando realmente un sueño lúcido. Dicho estímulo debería ayudarle a sentirse más cómodo con la idea de despertar dentro de los sueños.

Comience el ejercicio de ensayo nada más despertar por la mañana, antes de abrir los ojos o incluso moverse. Al prepararse para enfrentarse al mundo de vigilia dígame mentalmente: *Voy a dormir.* Después despierte y viva normalmente el día, pero diciéndose continuamente que el mundo de vigilia es en realidad un sueño.

La parte siguiente de este ejercicio requiere un poco de creatividad: debe preparar un guión del sueño que más tarde ensayará. Para crear su guión, recuerde primero algún sueño particularmente notable que haya tenido en el pasado. Si no puede recordar un sueño específico, puede crear un guión de imágenes y pensamientos que se ajusten con su idea general de lo que es un sueño. Recuerde que aquí el objetivo no es el de captar sus sueños reales, ni el de crear un sueño simulado que tenga un sentido psicológico completo. Más bien debe esforzarse por sumergirse en las sensaciones e impresiones que le den la sensación de un sueño. Por ejemplo, puede escribir un guión de un sueño en el que se pierde en una ciudad desconocida sin dinero ni amigos. Alternativamente, puede escribir un guión de un sueño en el que es usted uno de los cazafantasmas, manejando una máquina de protones y tratando de hacer huir a los fantasmas.

Ese sueño deberá poderlo representar fácilmente estando despierto. Asegúrese de que el escenario es seguro y accesible. Si el ensayo del sueño exige la presencia de otro actor, puede pedir la participación de un amigo comprensivo. Incluso pueden sorprenderse el uno al otro con algunas acciones, conversaciones y respuestas de ensoñación inesperadas a lo largo de toda la simulación.

Antes de ir al lugar que haya elegido, vístase de una manera que convenga a las imágenes y atmósfera emocional de un sueño. Por ejemplo, puede llevar algo que usualmente no se pondría todos los días, y que incluso pueda parecer un poco fuera de lugar para el escenario que haya elegido. Puede llevar un traje formal o de fiesta a una reunión casual de amigos, varias joyas para un picnic, o zapatillas rojas para un paseo por la zona de compras de su barrio.

Una vez que haya elegido un escenario conveniente para este ejercicio, y se haya vestido apropiadamente, o inapropiadamente, para la ocasión, es el momento de realizar despierto su sueño. Empiece por decirse a sí mismo que en realidad se está quedando dormido y empieza a soñar. Después, mientras va siguiendo el guión del sueño, preste atención a todas las entradas sensoriales.

Observe también la cualidad emocional de la experiencia de simulación del sueño. Siéntase en libertad de actuar espontáneamente, reescribiendo parte del guión mientras lo representa. Deje que las imágenes y experiencias surjan de su inconsciente. Después, cámbielas a voluntad para que se ajusten a sus percepciones y deseos, de la misma manera que haría en un sueño lúcido real.

En algún punto del ejercicio debe preguntarse realmente si está o no soñando. Concédase unos momentos para considerar tranquilamente el significado de esa pregunta, e imagínese que está realmente en la cama de su dormitorio, durmiendo. Después, dé a esa pregunta una respuesta afirmativa: *Sí, toda esta experiencia es un sueño.*

Mientras completa su actividad de sueño simulado, dígame tranquilamente con pensamientos pasajeros: *Más tarde debo soñar toda esta experiencia.* En cuanto haya reconocido ese pensamiento, déjelo escapar. Después, prosiga con el resto de sus actividades diarias normales.

Complete más tarde el ejercicio de ensayo de sueño, cuando se vaya a la cama. Cuando esté a punto de quedarse dormido dígame a sí mismo que en realidad está a punto de despertar y de encontrarse con plena conciencia y alerta. Mentalmente, dígame a sí mismo: *Pronto estaré completamente despierto en mis sueños y seré consciente de todo lo que está sucediendo.* Después, deje que se produzca el proceso del sueño.

Alerta del sueño. Le recomendamos que, a partir de ahora, siempre que encuentre una serie de imágenes o experiencias surrealistas o con una cualidad de sueño particularmente extraordinaria, se tome un momento para preguntarse mentalmente si está despierto o soñando. Considere la cuestión seriamente antes de darle una respuesta. Aunque a menudo estará despierto cuando se haga la pregunta, puede sorprenderse en algún momento al descubrir que realmente está en su cama, y está teniendo un sueño lúcido.

DÍA 7 AL BORDE DE LA CONCIENCIA

Si todo ha ido bien, el día 7 le habrá llevado al borde de la conciencia del sueño. Para llegar allí, debe aprender a confrontar y explorar las imágenes negativas y desagradables que aparecen con frecuencia en los sueños. Esas imágenes, como pueden ser muy poderosas, suelen desencadenar un nivel de estimulación consciente que produce el final de un sueño. (Ya habrá observado, por ejemplo, que las pesadillas suelen desencadenar un repentino despertar.) Sin embargo, centrándose en estas poderosas imágenes del sueño y aprendiendo a enfocarlas con seguridad y no con miedo, podrá conseguir realmente un nivel superior de conciencia del sueño sin retornar a una conciencia de vigilia completa. Un beneficio adicional, evidentemente, es que la comprensión de las imágenes de terror, o simplemente desagradables, que se producen en los sueños le ayudará a resolver problemas que parecían particularmente intrincados.

Para conseguir un mayor nivel de vigilia dentro de sus sueños, liberándose quizá de paso de algunos demonios interiores, al despertar en la mañana del día 7 dígame a sí mismo que conscientemente se enfrentará, examinándolas, a todas las imágenes negativas que habitan en sus sueños. Cuando vaya a enfrentarse al día de vigilia, piense en las imágenes negativas que le han acosado en los sueños del pasado. Mientras estas imágenes flotan en sus pensamientos, dígame que trata de descubrir los secretos que ocultan. Por ejemplo, puede decirles: *Al fin y al cabo, te he creado para expresar algo a mi mente inconsciente, y si no cooperas conmigo puedo destruirte y sustituirte por otra cosa.*

Por la noche, antes de irse a la cama, retírese al entorno de sus sueños. Elija una imagen u objeto que le recuerde el objetivo especial de la noche y colóquela en la habitación en donde vaya a dormir. Este signo de la incubación debe ser algo que le recuerde una imagen hostil o negativa que haya encontrado en un sueño del pasado. Utilizando su instrumento de escribir especial escriba estas palabras en su diario de sueños: *Esta noche exploraré el*

significado de las imágenes hostiles de mis sueños enfrentándome a ellas y pidiéndoles que expliquen lo que significan. Después apague la luz y váyase a dormir.

Cuando se esté quedando dormido, vuelva a pensar en algunas de las imágenes negativas de sueños que haya tenido en el pasado. Comprométase a enfrentarse a esas imágenes, o a otras parecidas, esforzándose por ser plenamente consciente de esta actividad, dentro de lo posible, durante el sueño.

Cuando encuentre una imagen de sueño hostil, haga todo lo posible por recordar que esa imagen es una creación de su propia mente. Probablemente descubrirá que la intensidad de esa confrontación aumenta su nivel general de conciencia de sí mismo, quizá incluso motivando el tipo de respuesta automática de lucha o huye que puede estimular un escape repentino a la realidad de vigilia. Para los propósitos de este ejercicio, es esencial que haga lo posible, dentro del sueño, para enfrentarse a esa reacción. En lugar de escapar, o confrontarse directamente con el adversario del sueño, utilice el aumento del nivel de conciencia para reivindicar con tranquilidad su poder personal. Diríjase hacia la imagen hostil del sueño y pregúntele qué es lo que quiere realmente de usted. (Es interesante observar que algunos soñadores tratan de destruir realmente a los enemigos de sus sueños; sin embargo, como podría decir cualquier estudiante de la obra de Freud, esta técnica suele acabar con la pesadilla, pero no con el problema, que continuará manifestándose en otras formas.)

Especialmente cuando practique al principio este ejercicio, es algo natural que regrese a la conciencia de vigilia al principio del sueño. Si empieza a despertar como respuesta a un sueño amenazador, si es posible debe seguir acostado en la cama manteniendo un estado de semiconsciencia. En ese estado entre la vigilia y el sueño, concéntrese en confrontarse a cualquier imagen de sueño negativa de esos pensamientos de semivigilia, tratando de interrogarlos. Este proceso puede conducirle hacia una mejor comprensión de las imágenes negativas de sus sueños, aunque no las esté soñando en ese momento, pues en ese estado puede tener un aumento del acceso a su mente inconsciente. En la Semana Dos

aprenderá a seguir ese estado de semiconsciencia del sueño para llevarle de nuevo hacia el sueño profundo, y tener un sueño plenamente lúcido.

Alerta del sueño. No se olvide de registrar todos sus sueños en el diario. Si obtiene una percepción de una parte oculta de sí mismo gracias a la experiencia de un sueño, acuérdesese de registrarla en el diario junto con el sueño. Recuerde, también, si no acaba de resultarle fácil ni cómoda la exploración del significado de sus sueños, que puede buscar el consejo de un terapeuta competente.

SEMANA PRIMERA. DESPERTAR EN SUS SUEÑOS

| DÍA 1 RECUERDO DEL SUEÑO | DÍA 2 RECUERDO DE SUEÑO | DÍA 3 EL TEMPLO DE LOS SUEÑOS | |
|--|---|---|---|
| <p>Compre un cuaderno, un rotulador de punta fina y una linterna tipo lápiz.</p> <p>cuaderno, el rotulador y la linterna bajo la almohada.</p> <p>Observe el mundo que le rodea.</p> <p>Cuando vaya a acostarse por la noche, dígame a sí mismo que quiere recordar sus sueños.</p> <p>Duérmase.</p> | <p>Al despertar por la mañana, quédese tumbado tranquilamente en la cama dejando que las imágenes del sueño vengan hasta usted.</p> <p>Dele un título a cada sueño que recuerda, y registre los detalles verbal o pictóricamente. Lleve con usted el diario de sueños durante todo el día, para registrar cualquier detalle adicional que pueda aparecer.</p> <p>Antes de acostarse por la noche, tome la determinación de recordar sus sueños.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Estudie su entorno habitual del sueño.</p> <p>Asegúrese de que el entorno en el que duerme sea lo más cómodo y tranquilo posible.</p> <p>Siéntese en el entorno en el que va a dormir y concéntrese en un asunto de interés personal sobre el que quiera tener un sueño</p> <p>Coloque en la cama el diario de sueños y el rotulador.</p> <p>Elija objetos que simbolicen el sueño que trata de tener.</p> | <p>Escriba en el diario el tema del sueño que quiere tener, repitiéndolo mentalmente mientras se queda dormido.</p> |

SEMANA PRIMERA. DESPERTAR EN SUS SUEÑOS (Continuación)

| DÍA 4 LA BÚSQUEDA DE LA VISION | DÍA 5 LA VIDA SOLO ES UN SUEÑO | DÍA 6 EL ENSAYO DEL SUEÑO | DÍA 7 EL BORDE DE LA CONCIENCIA |
|---|---|---|---|
| <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Reflexione sobre una necesidad creativa seria.</p> <p>Expresé su dilema creativo en el diario de sueños antes de irse a la cama.</p> <p>Antes de quedarse dormido, tome la determinación de recordar sus sueños.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Elija un lugar de ensoñación cercano en el mundo real, y pase parte del día allí, observando el escenario y la acción.</p> <p>Lea las instrucciones del día 6.</p> <p>Antes de irse a la cama, tome la determinación de recordar sus sueños.</p> | <p>Al despertar, antes de abrir los ojos dígame a sí mismo que se está quedando dormido. Recuerde sus sueños.</p> <p>Levántese y registre los sueños.</p> <p>Prepare el guión de un sueño.</p> <p>Represente el guión del sueño en algún momento del día.</p> <p>Váyase a la cama y, cuando esté a punto de quedarse dormido, dígame a sí mismo que en realidad está despertando.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Durante el día, dígame a sí mismo que conscientemente examinará las imágenes negativas la próxima vez que sueñe.</p> <p>Elija un símbolo apropiado y colóquelo en su dormitorio, escribiendo sus intenciones en el diario de sueños.</p> <p>Concéntrese en su objetivo mientras se queda dormido.</p> <p>En sus sueños, pregúnteles a las entidades e imágenes desagradables que cuál es el significado que tienen para usted.</p> |

SEMANA SEGUNDA

SUEÑO LUCIDO

- DÍA 8. COMPROBAR LA REALIDAD
- DÍA 9. ME ENCANTA LA LUCIDEZ
- DÍA 10.** LA GUIA DEL UNIVERSO DEL SOÑADOR
- DÍA 11.** ¿QUIEN ESTA VOLANDO AHORA?
- DÍA 12.** TORBELLINO SIN FINAL
- DÍA 13.** TEJER LOS SUEÑOS
- DÍA 14.** SUEÑO LIBRE

SEMANA SEGUNDA

SUEÑO LUCIDO

En la Semana Segunda aprenderá las técnicas nucleares del Programa de Sueño Creativo: cómo entrar en un sueño lúcido, mantenerlo e influir en su curso. Esencialmente, las técnicas descritas en este capítulo le enseñarán a tomar un sueño que ya esté realizándose y volverlo lúcido mediante un simple cambio en la conciencia.

Evidentemente, cuando se encuentre en medio de un sueño lúcido no querrá limitarse a sentarse y observar. Por eso, la Semana Dos le dice también cómo atravesar el terreno del sueño mediante el vuelo, cómo conjurar imágenes del sueño durante el torbellino y cómo sostener el estado lúcido mirándose las manos, o contemplando el cielo.

También aplicará las técnicas de incubación que aprendió en la Semana Primera. Concentrándose en palabras o signos apropiados antes de dormirse, podrá conjurar personajes en sus sueños, desde la princesa Di hasta su difunta tía Millie, o Atila el Huno.

Posiblemente, lo más importante sea que aprenderá el arte de *tejer los sueños*: la alteración consciente de los detalles del sueño. Cuando haya dominado los ejercicios de la Semana Segunda podrá convertir las rosas de los sueños en margaritas, y soñar con la bañera de la nave estelar *Enterprise*, en la que estará el capitán Kirk. Al practicar el ejercicio de tejer los sueños, aprenderá a crear escenarios de sueños totalmente lúcidos, incluyendo grandes aventuras, escenas de amor apasionadas o incluso soñar con una historia de detectives que pase de una noche a la siguiente.

Una palabra de advertencia: los soñadores lúcidos más avanzados no alteran necesariamente sus sueños sólo para observar los cambios de las estaciones o las paredes de las cuevas paleolíticas. En realidad, lo que suelen hacer es utilizar el vuelo en sueños, el torbellino de sueños y el tejido de sueños para explorar mejor el paisaje de sus propios sueños: para escalar esa montaña del sueño, o abrir esa caja de caudales, o para tener una mayor percepción del universo inconsciente del más allá y del interior.

Finalmente, no se preocupe si no empieza a tener sueños lúcidos en el primer día de la segunda semana. Concédase el tiempo necesario y relájese. Si se somete a presión usted mismo, volverá más lento el delicado mecanismo interior que tan decisivo es para tener sueños lúcidos. Recuerde que cada persona es distinta de las demás. Pero si practica con diligencia los ejercicios de la Semana Dos, disfrutando además con el proceso, sus experiencias de sueño lúcido comenzarán pronto.

DÍA 8

COMPROBAR LA REALIDAD

Un sueño lúcido es aquel en el que es consciente del hecho de que está soñando. Como ya hemos dicho antes, el hecho de tomar conciencia de sus pensamientos mientras está dormido y soñando podrá verse facilitado si toma más conciencia de sus pensamientos mientras está bien despierto. Una forma de lograr este incremento del estado de conciencia consiste en preguntarse con regularidad, mientras realiza sus actividades cotidianas, si está despierto o soñando. Este enfoque, sugerido a menudo por los investigadores del sueño, es una extensión natural del ejercicio de ensayo del sueño que ya practicó en el día 6. Si realiza con regularidad «comprobaciones de la realidad», preguntándose si puede estar soñando, finalmente descubrirá que se plantea esa pregunta en mitad de un sueño.

Comience el día 8 como lo haría normalmente, desayunando, haciendo recados o dirigiéndose al trabajo. Pero aproximadamente cada media hora deténgase, mire a su alrededor y hágase

esta simple pregunta: *¿Es esto un sueño?* Supongamos que está tomando el metro desde su casa hasta su lugar de trabajo. Estudie primero a las personas que le rodean. ¿Tienen caras normales y cotidianas? ¿O ese hombre de negocios que lleva a su izquierda tiene un tercer ojo que parpadea en mitad de la frente? ¿Qué puede decir de esa mujer que va muy pintada y está sentada a su derecha? Examine las imágenes y vuelva a mirarlas. ¿Son diferentes las imágenes cada vez que las ve o siguen siendo las mismas? Si se diferencian de un momento a otro, y no está mirando un cartel de anuncios de alta tecnología, debe estar soñando.

Al entrar en su oficina, estudie también los detalles. ¿La vista del exterior, por la ventana, incluye el escenario familiar, o se sorprende al ver un foso lleno de caimanes, a Oz o la Base de la Tranquilidad de la Luna? Si el escenario que ve fuera de la ventana está espectacularmente torcido puede apostar que está en un sueño.

Uno de los mejores modos de comprobar si está o no soñando consiste en tratar deliberadamente de cambiar algún aspecto del entorno inmediato sólo con la fuerza del pensamiento. Por ejemplo, supongamos que se encuentra sentado en un restaurante y el camarero le trae albóndigas para el almuerzo. Antes de probarlas, examine el plato y trate mentalmente de cambiar las cuatro albóndigas en ocho. Si la transformación se produce, puede estar seguro de que está soñando. Siga preguntando si es un sueño durante todo el día. Responda luego a la pregunta con una comprobación apropiada de la realidad. Recuerde que habitualmente puede reconocer un sueño si se produce algo extraño o inapropiado; sobre todo si esas cosas puede producirlas usted mismo con el pensamiento. Por ejemplo, si está volando con sus propios medios, si respira debajo del agua o está en el espacio exterior sin un equipo especial, si se encuentra levantando un camión con las manos, o haciendo el amor apasionadamente con un gnomo morado, probablemente está soñando. Si sus sentimientos y pensamientos parecen extrañamente inconsistentes, o si la estructura de la realidad cambia constantemente, probablemente está soñando.

Si sus comprobaciones frecuentes de la realidad le sugieren que no se encuentra dentro de un sueño, recuerde que está despierto y es consciente de todo lo que sucede a su alrededor. Cada vez que se dé cuenta de que está despierto, dígame a sí mismo: *Esto no es un sueño*. Después, concéntrese en las sensaciones y percepciones de la conciencia de vigilia. Si *siente* que está en medio de un sueño, dígame a sí mismo: *Estoy soñando*.

Antes de acostarse, dígame: *Esta noche reconoceré que estoy soñando cuando me encuentre en mitad de un sueño*. Escriba esa frase en su diario de sueños. Después, coloque el diario junto a la cama y repita de nuevo la frase mientras se queda dormido. Lo más importante es que tiene que acordarse de llevar a cabo durante los sueños lúcidos las mismas comprobaciones de la realidad que practicó durante el día. Si despertara después de un sueño en mitad de la noche, deténgase a considerar cuál era el sueño. Después, repita este pensamiento: *Esta noche reconoceré que estoy soñando cuando me encuentre en mitad de un sueño*; y vuelva a quedarse dormido.

Alerta del sueño. Durante las tres semanas siguientes del programa de sueño creativo, acuérdesse de realizar comprobaciones de la realidad con regularidad durante todo el día de vigilia. Cada noche, antes de irse a la cama y mientras se está quedando dormido, concédase permiso para tener sueños lúcidos y para recordar las experiencias del sueño nada más despertar. También es importante que realice comprobaciones de la realidad mientras está soñando: este enfoque le ayudará a reconocer que está teniendo un sueño. Acuérdesse de registrar los sueños en el diario lo antes posible nada más despertar por la mañana.

DÍA 9

ME ENCANTA LA LUCIDEZ

El día 9 practicamos una técnica recomendada por el psicólogo Stephen LaBerge, del Centro de Investigación del Sueño de la Universidad de Stanford. Utilizando este método, aprenderá a reconocer el estado semiconsciente en el que entra casi todo el mundo tras despertar de un sueño. Y luego aprenderá a convertir ese estado de semiconsciencia en un sueño lúcido.

Le sugerimos que comience el día 9 de modo muy parecido a como lo hizo el día 8. Con regularidad, y durante todo el día, siga preguntándose si está o no soñando. Antes de irse a la cama, escriba en el diario de sueños: *Esta noche reconoceré que estoy soñando mientras me encuentro en mitad de un sueño*; y repítase esa frase mientras se va quedando dormido.

Durante las primeras horas de la mañana, probablemente despertará espontáneamente de un sueño que no será lúcido. Al hacerlo, quédese tranquilamente acostado, sin moverse ni abrir los ojos, y piense en el sueño que acaba de tener. Revisar el sueño mentalmente, con tantos detalles como le sea posible, absorbiendo el impacto emocional del escenario, personajes, trama e imágenes estéticas. Revise mentalmente el sueño varias veces, hasta haberlo grabado en mayor o menor medida en la memoria consciente.

Luego vuelva a revisar el sueño, pero en esta ocasión añada un elemento que con toda claridad no estaba presente anteriormente: al rehacer el sueño mentalmente, enfóquelo como si usted, el soñador, fuera consciente del drama tal como está sucediendo. Repita la frase *reconoceré un sueño cuando esté soñando* y vuelva a quedarse dormido.

Si sigue estas instrucciones, probablemente descubrirá que pasa desde el estado casi consciente a la esfera de los sueños. Probablemente se encontrará rehaciendo el sueño que acababa de dejar, o generando un sueño totalmente nuevo que puede incluir, o no, elementos del sueño anterior. En cualquier caso, pronto se encontrará en mitad de un sueño lúcido.

Alerta del sueño. Si piensa que puede estar teniendo un sueño lúcido, acuérdesse de hacer una comprobación de la realidad utilizando el enfoque descrito en el día 8. Acuérdesse también de registrar en el diario todos los sueños, sean o no lúcidos.

DÍA 10

GUIA DEL UNIVERSO DEL SOÑADOR

Una de las mejores formas de influir conscientemente en el escenario y trama general de un sueño lúcido consiste en la incubación directa del sueño. Por tanto, en el día 10 aplicará al sueño lúcido el arte de la incubación.

En primer lugar, asegúrese de que el entorno del sueño exterior refleja su intención primaria: ser consciente de sus sueños. Para señalar esta intención a su mente inconsciente, le sugerimos que elija lo que llamamos un *símbolo de lucidez* y lo coloque en la habitación en la que va a dormir. Este símbolo de la lucidez puede ser una imagen del universo, una atractiva lámpara estilo Tiffany, un globo ocular de goma de un catálogo de novedades, o cualquier otra cosa que le sirva como recordatorio simbólico personal de su intención de tener un sueño lúcido. Recuerde que el símbolo no trata de inducir un sueño *particular*, sino más bien servir como recordatorio de su objetivo general.

Cuando haya elegido un símbolo de lucidez y lo haya colocado en su entorno del sueño, realice las actividades normales del día. Tal como hizo en los días 8 y 9, siga practicando con frecuencia comprobaciones de la realidad y reafirmando su intención de tener un sueño lúcido.

Conforme pasan las horas, decidirá también un destino para el sueño de la noche: su vieja casa de los años 50. Hong Kong hacia el año 3089, o incluso Sidney, Australia, en épocas prehistóricas. Con independencia de cuál sea el lugar y el período de tiempo que elija, sutilmente contemplará el foco intencionado de ese sueño durante el día. Sea específico. Cuanta mayor sea la precisión con la que exprese el destino en el que desearía tener el

sueño, más probabilidades tendrá de experimentar realmente el encontrarse allí, por la noche, en sus sueños.

Más tarde, aproximadamente una hora antes de acostarse, rodee su símbolo de lucidez con potentes imágenes de incubación que le recuerden el sueño que piensa tener. Por ejemplo, si quiere soñar con la Guerra de Secesión, puede poner una imagen de Abraham Lincoln o una pequeña bandera confederada. Si quiere pasar la noche con Gumby, puede colocar una caja de Play-Doh y una figura de Gumby de juguete junto a su símbolo de lucidez. Disponga todas las imágenes u objetos de incubación de una forma estéticamente interesante, colocando incluso alguno de esos objetos en la cama, si así lo desea. También puede mejorar la atmósfera quemando incienso o poniendo una música que le resulte particularmente proclive a su experiencia del sueño lúcido deseado.

Antes de apagar la luz y disponerse al sueño, siéntese ante el «altar del sueño lúcido» que haya creado y elabore mentalmente, una vez más, el destino deseado de su sueño lúcido. Después, utilizando el rotulador especial, describa el destino en su diario de sueños utilizando una sola frase. Sea lo más preciso posible. Si, por ejemplo, desea experimentar la Guerra de Secesión, escriba: *Esta noche regresaré al tiempo de Abraham Lincoln*; incluso puede hacer un dibujo de su famoso sombrero de copa.

Debe recordar también concentrarse en su intención de tener lucidez durante ese sueño. Para eso, tras la primera frase escrita en el diario, ponga otra", como ésta: *La próxima vez que sueñe con la Guerra de Secesión reconoceré que estoy soñando*. En cuanto lo haya hecho, apague la luz y duérmase.

Siga concentrándose en el destino deseado y en su voluntad de tener un sueño lúcido conforme se va quedando cada vez más profundamente dormido. Representese mentalmente los objetos de incubación que ha colocado en la habitación. Recuerde tranquilamente su intención de soñar con ese tema. Recuerde también que al despertar se acordará de todos los detalles de los sueños relacionados con el tema.

Como una alternativa para inducir un «tema de sueño», los

soñadores lúcidos pueden utilizar la incubación de sueños para solucionar problemas creativos o personales. Si todavía se está preguntando lo que debe hacer con su novio Melvin, por ejemplo, centre en él sus pensamientos durante todo el día. Ponga una foto suya junto a su símbolo de lucidez. Y por la noche, antes de acostarse, escriba en el diario: *¿Qué debo hacer con Melvin? O ¿amo realmente a Melvin?* Dígase a sí misma que durante el sueño quiere tener una mayor percepción de esa relación, y ser consciente de la experiencia mientras sueña. Más tarde, si se da cuenta de que está en un sueño, incluso puede buscar conscientemente a Melvin, para hablar con él de esos temas.

Por otra parte, si le interesa alguna cuestión de cosmología, piense en agujeros negros, o en la curvatura del espacio. Cuando llegue a casa, ponga en el entorno del sueño una foto de la Vía Láctea, y antes de irse a la cama por la noche formule un objetivo apropiado. Por ejemplo, puede decidir visitar el lado más lejano de Neptuno durante un sueño lúcido. Luego, describa su intención lo más claramente en el diario: *Esta noche visitaré Neptuno y sabré que estoy soñando.* Si conjura a Neptuno en un sueño lúcido, quizá luego decida buscar al físico Stephen W. Hawking relajándose bajo las estrellas. Podrá preguntarle por el lugar de la masa perdida del universo, o por el secreto para unificar en una las cuatro fuerzas de la naturaleza.

Siéntase en libertad de innovar la adaptación de la técnica de incubación del sueño lúcido que mejor convenga a sus necesidades personales, creativas o intelectuales. Por ejemplo, en lugar de incubar simplemente un escenario general del sueño, puede invitar a sus sueños a personajes específicos. Incluso puede buscar guías del sueño que hayan muerto. Por ejemplo, Ernest Hemingway puede decirle cómo superar el bloqueo del escritor, dándole entretanto la idea para una novela de gran éxito.

Le recomendamos que se enfrente lenta y realistamente al proceso de incubación del sueño lúcido. Ahora que ha estudiado la técnica básica, puede dejar que cada pequeña experiencia de éxito le ayude a fortalecer la confianza en sus capacidades creativas para el sueño antes de añadir dimensiones de complejidad

adicionales. Cuanta menos presión ponga sobre sí mismo y más relajado esté en el proceso, más probable es que experimente sus sueños deseados.

Alerta del sueño. Si despierta de un sueño en cualquier momento de la noche, practique la inducción mental de la lucidez yendo hacia atrás, hacia su sueño deseado. Si descubre que ha tenido un sueño lúcido sobre cualquier tema, acuérdesse de poner en práctica una comprobación de la realidad utilizando las técnicas que practicó en el día 8. Acuérdesse también de registrar sus sueños en el diario lo antes posible nada más despertar. Al menos durante la duración del Programa de Sueño Creativo deje su símbolo de la lucidez en un lugar elegido dentro de la habitación en donde duerme. Siempre que se fije en ese símbolo al pasar, reafirme sutilmente su intención de tener sueños lúcidos.

DÍA 11

¿QUIEN ESTA VOLANDO AHORA?

¿Alguna vez ha deseado volar como Superman, cruzando los continentes por encima, o atravesando la vastedad del espacio, sin más esfuerzo que el que realiza para caminar por la calle? ¿Le gustaría visitar el Louvre de París o las ruinas incas y haber regresado a casa a tiempo para ver la supercopa? ¿Quiere explorar el Antártico sin ni siquiera tener frío? Si es así, soñar que vuela es lo suyo.

Soñar que se vuela puede ser una de las experiencias de sueño lúcido más gozosas, cercana incluso al éxtasis. La sensación de volar durante el sueño puede ser tan maravillosa como cabalgar sobre el Cíclope o tan tranquilizadora como una semana de puestas de sol en la playa. Incluso puede salvarle la «vida» en el caso del sueño más aterrador de todos los tiempos, la caída interminable. Más todavía, una vez que haya aprendido a volar en sus sueños lúcidos, habrá adquirido un modo de transporte en los

sueños que puede llevarle prácticamente a cualquier lugar en el reino mágico de la realidad del sueño: incluso hacia atrás y hacia adelante en el tiempo.

Para volar en los sueños es útil aprender una versión avanzada de la técnica de incubación del sueño que practicó en el día 10. Como antes, asegúrese de que su santuario del sueño personal refleja sus intenciones: en este caso volar en sus sueños lúcidos. Para empezar, examine su símbolo de la lucidez. Aparte de él todas las otras imágenes y objetos sustituyéndolos por imágenes de aves, aviones o incluso de Superman volando.

Después, salga de casa y realice las cosas cotidianas. Tal como ha hecho en los días anteriores, siga con comprobaciones de la realidad y reafirme su deseo de tener un sueño lúcido. Pase también una buena parte del día pensando en lo que le gustaría volar en sueños. Le sugerimos también que mientras camina durante el día mire hacia el cielo y observe el vuelo de pájaros y aviones. Si tiene tiempo, puede visitar incluso un aeropuerto, o ver algunos episodios de las series antiguas de *Superman* protagonizadas por George Reeves. (Recomendamos éstas y no las películas más recientes de Christopher Reeve simplemente porque en la versión original el personaje vuela más tiempo.) Cuanto más piense en el proceso de vuelo, más probabilidades tiene de volar en sueños y de mantener al mismo tiempo la lucidez.

Al regresar a casa tras las actividades del día, recuerde cualquier sueño de vuelo que haya tenido en el pasado, y decida un destino para su sueño. Acuñe una frase clave para el sueño de vuelo y repítala. Por ejemplo, puede decir *quiero volar*, o *esta noche volaré*, o *esta noche volaré hasta Papua, Nueva Guinea*.

Antes de irse a la cama, pase algún tiempo relajándose en su entorno de vuelo y observando tranquilamente su símbolo de lucidez y las imágenes de incubación del vuelo que ha elegido para su altar del sueño. Después, utilizando su rotulador especial, escriba su frase de incubación del sueño describiendo su deseo de volar en el diario de sueños. Si tiene en mente algún destino específico, méncionelo también. Una frase simple, como las que hizo antes, será la que mejor funcione.

Deje ahora el diario de sueños y apague la luz. Cuando empiece a dormirse repita silenciosamente la frase que acaba de escribir. Siga concentrándose en su intención de volar y de ser lúcido en sueños. Concéntrese también en el destino del sueño. Representese las imágenes del vuelo que ha colocado por la habitación. Imagine la sensación de ingravidez, o véase a sí mismo volando como un planeador; elija las imágenes de vuelo que le resulten más cómodas. Tranquilamente, concédase permiso para soñar en ese tema y para ser consciente del sueño. Adviértase también que al despertar recordará todos los sueños relacionados con el vuelo.

Alerta del sueño. Si ha despertado de un sueño en cualquier momento de la noche, utilice el enfoque de ir hacia atrás en un sueño para ayudarse a estimular un sueño lúcido de vuelo. Tras despertar espontáneamente de un sueño, quédese tranquilamente acostado en la cama, sin moverse ni abrir los ojos, y piense en el sueño que acaba de tener. Manteniendo un estado de semicons-ciencia, rehaga los detalles del sueño del vuelo que le gustaría experimentar, y mientras va hacia atrás en el sueño dígame mentalmente *esta noche volaré*. Imagínese volando hacia el destino elegido en el sueño mientras se queda más y más profundamente dormido. Aunque no experimente inmediatamente un sueño lúcido de vuelo completo la primera vez que practique el ejercicio, es muy posible que lo tenga en breve tiempo.

Alerta del sueño. Como siempre, debe practicar comprobaciones de la realidad siempre que crea que puede tener un sueño lúcido. Si se descubre a sí mismo volando sin ayuda mecánica, tendrá una evidencia convincente de que está soñando. Si se da cuenta de que está soñando pero no ha experimentado todavía el sueño del vuelo, utilice esa oportunidad para acordarse de volar. Ponga los brazos por encima de la cabeza y láncese al aire como Su-perman, aletee con los brazos extendidos como si fueran alas gigantescas, o concéntrese tan intensamente en su

pensamiento de la idea de volar que no pueda más que crear la experiencia de vuelo en el sueño. Utilizando estos métodos, es muy probable que despegue pronto.

Alerta del sueño. Cuando tenga más práctica en el sueño del vuelo, deberá poder realizar maniobras cada vez más difíciles en sus sueños lúcidos. Por ejemplo, puede empezar su sueño de vuelo simplemente flotando a corta distancia por encima del suelo. Luego podrá deslizarse como un astronauta a través del aire avanzando varios metros cada vez. Con el tiempo, podrá aumentar su capacidad de navegación, su altitud y su velocidad. Puede enviarse en sueños de vuelo que le lleven a Europa, a Marte y a las galaxias que están más allá de la nuestra.

Alerta del sueño. Acuérdesese de registrar todos los sueños, incluyendo cualquiera relacionado con el vuelo, en su diario de sueños.

DÍA 12

TORBELLINO SIN FIN

Incluso después de haber inducido un sueño lúcido deseado, es fácil despertar o retornar al sueño ordinario. Todavía más, aunque mantenga un sueño lúcido, puede tener problemas para controlar las actividades que se producen dentro del propio sueño.

Los investigadores del sueño, como LaBerge, de Stanford, han descubierto que, haciendo girar deliberadamente el cuerpo del sueño como una peonza, se puede extender la duración de los sueños lúcidos. El giro le permitirá también influir en el escenario del sueño, sirviéndole como medio de viaje de modo semejante al sueño del vuelo.

Puede aprender la técnica del giro en el sueño de la misma manera que aprendió a conseguir el vuelo. En primer lugar, cuando viva el día 12, diga preguntándose si está soñando, y afir-

mando su deseo de tener sueños lúcidos. Después, por la noche, antes de acostarse, elija un destino del sueño lúcido.

Pero esta vez no elija algo genérico, como la ciudad de Nueva York o el estado de Idaho. Elija un destino muy específico, como un asiento de primera fila de la Metropolitan Opera House durante una función de *La Traviata*, o el edificio central de estudiantes del bucólico *campus* de la facultad de Pocatello. Aunque puede ser más difícil de conseguir, incluso puede elegir un destino en el pasado o el futuro distantes, deseando hablar con Platón o visitar una colonia espacial cercana a Plutón en el año 3000 de nuestra Era.

Cuando haya elegido su destino, reúna algunos objetos o imágenes que se lo traigan a la mente y póngalos cerca del signo de lucidez que guarda en su dormitorio. (Quite los objetos que había utilizado para incubar otros sueños en las noches anteriores.) Con tanta claridad y precisión como pueda registre en el diario el destino que desea para su sueño, junto con una frase que signifique su intención de tener un sueño lúcido. Después apague la luz y acuéstese.

Para alcanzar el objetivo del sueño lúcido, vea primero su destino específico y reafirme en silencio el deseo de tener un sueño lúcido al quedarse dormido. Repase mentalmente los objetos que simbolizan su objetivo.

Cuando esté dormido, puede encontrarse en medio de un sueño lúcido. Sin embargo, si no ha llegado todavía al destino que había elegido, empiece a girar el cuerpo como si fuera una peonza o un bailarín. Gire más y más rápido, hasta que el entorno parezca emborronarse y el entorno que usted deseaba empiece a aparecer. Utilice la misma técnica si siente que va a despertar, o que su lucidez empieza a desaparecer. Si gira a suficiente velocidad, su inmersión en el estado de sueño lúcido se mantendrá. Sin embargo, si despierta, no se preocupe; el dominio de la técnica del sueño del torbellino puede necesitar práctica.

Aunque muchos investigadores recomiendan el giro como el medio preferido de mantener un sueño lúcido, somos de la opinión de que hay otras muchas técnicas que funcionan igualmen-

te. Por ejemplo, el escritor Carlos Castañeda sugiere que el estado de sueño lúcido puede sostenerse simplemente si dentro del sueño se miran las manos. Por lo que concierne a Castañeda, si decide mirarse las manos antes de quedarse dormido y luego se las mira dentro del sueño podrá mantener el estado lúcido, al menos hasta que la imagen de las manos desaparezca.

Sospechamos que no importa mucho si gira, se mira las manos o hace cualquier otra cosa. Puede tomar la decisión de saltar como un canguro, si eso funciona en su caso, o simplemente mirar el cielo y decirse: *Las cosas están mejorando*. Si se compromete a completar una acción particular antes del sueño, y realmente la sigue mientras está soñando, realizando la acción planeada, las imágenes del sueño serán precisas y el estado del sueño lúcido se mantendrá. Con toda probabilidad, el grado de su intención consciente de mantener un sueño lúcido es el factor decisivo de su capacidad para mantener dicho estado.

Alerta del sueño. Como siempre, acuérdesese de practicar las técnicas de recuerdo del sueño y de registrar los que tenga el diario lo antes posible nada más haber despertado por la mañana.

DÍA 13

TEJER LOS SUEÑOS

Durante los últimos días ha aprendido a inducir y sostener los sueños lúcidos y a moverse conscientemente por el terreno de los sueños. En el día 13 empezaremos a enseñarle otro nivel de control del sueño consciente: la capacidad de alterar deliberadamente los personajes del sueño, el escenario, los objetos y la trama. Practicando las técnicas del día 13 durante el resto del Programa de Sueño Creativo, acabará sabiendo dirigir la experiencias de sus sueños con tanta habilidad como Steven Spielberg cuando dirigió *E. T.*

El día 13 empieza de forma muy parecida a como los otros días de la Semana Dos, comprobando la realidad y afirmándose

tranquilamente su voluntad de tener un sueño lúcido. Sin embargo, cuando *vaya a* vivir el día tenga también en mente otra cosa: que como Merlín el Mago o como Glinda la Bruja Buena del Norte, reivindicará el poder de crear, destruir o alterar los objetos o personajes de sus sueños.

Le sugerimos que durante el día se imagine que es un director de cine con acceso al escenario, tramoya, miles de actores y los mejores efectos especiales de la tecnología mundial. Durante la primera parte del día piense en una película reciente que le decepcionó y rehaga la acción mentalmente. ¿Cómo hubiera resultado la película de haberse producido los cambios que usted desea? Considere ahora la secuencia de una película que usted, como director, podría crear. ¿Cuál sería la película? ¿Qué actores tendría? ¿Dónde se rodaría?

Cuando haya realizado el ejercicio descrito anteriormente, elija alguna parte tranquila del día, como por ejemplo la hora del almuerzo, para visitar un área populosa en la que pueda sentarse y mirar a su alrededor sin que le molesten. Una terraza de un café, un área de compra o incluso una gran bolera pueden ir muy bien para esta parte del ejercicio. Siéntese y concentre la atención en las actividades que están produciéndose a su alrededor. Observe el entorno, desde la vegetación de plástico hasta las fachadas de los almacenes, incluyendo los carteles. Observe a las personas que habitan en su entorno. Preste atención a cualquier olor o sonido que le llegue. Por ejemplo, ¿esa pareja de aspecto exótico que hay en la mesa de al lado está en medio de una discusión? ¿El perfume que lleva esa mujer es de Jean Naté? ¿El hombre que está tras el mostrador parece extremadamente feliz, o indebidamente perturbado? Esa mujer gruesa que lleva una enorme bolsa con motivos de bolos, ¿es una camionera jubilada o un ama de casa que viene de una clase de ejercicios? ¿Dónde se vería afectada por esa tos asmática? ¿Qué llevará realmente en la bolsa?

Emplee unos quince minutos en observar conscientemente el entorno. Imagine después que la gente y los objetos, la música y los aromas que le rodean son elementos de un nuevo tipo de en-

entrenamiento, una película «multisensorial» con respecto a la que tiene un control creativo completo. Imagine que es usted el director encargado de ese proyecto.

Supongamos que está en la terraza de un café sentado junto a la pareja exótica que se está peleando. Estudie su comida y sus ropas, las arrugas y rasgos faciales, y mentalmente comience a imaginar un cambio. Contemple la hamburguesa grasienta de la mujer hasta que, al menos para usted, se esté comiendo un filete tartare. ¿Le resulta desagradable el perfume Jean Naté? Concéntrese en su sentido del olfato hasta que, al menos para usted, el perfume sea de Givenchy. El tiene un cabello oscuro y escaso, pero usted puede transformarlo en un cabello rubio y largo. El café está muy bien para tomar algo a la hora del almuerzo, posiblemente, pero si se concentra lo suficiente podrá «situarlo» en la orilla izquierda de París e imaginar que está tomando una sopa de cebolla francesa. Utilizando esta técnica, imagínese cambiando un detalle tras otro del escenario, hasta que su sensibilidad estética se vea satisfecha.

Imagine ahora que lleva su «película» de la vida real todavía más lejos, creando un guión que puede representar su pareja. «Vea» cómo el hombre se va enfadado, dirigiéndose hacia el aeropuerto y subiendo a un avión. Vea a la mujer derribando la mesa, vestida con ropa blanca, levantarse y apuntar a los dueños con una pistola. Con independencia de cuál sea la escena, sígala hasta concluir la mentalmente en sus aspectos más surrealistas y cautivadores. No se olvide de alterar la trama y otros detalles en cuanto sienta que la historia ha perdido su impulso creativo.

Cuando se sienta satisfecho con la experiencia que ha imaginado en el ejercicio, prosiga el resto del día hasta que regrese a casa. Entre en su dormitorio y, antes de retirarse, vea mentalmente la «película» que creó durante aquel período de descanso del día. Concéntrese especialmente en los pequeños detalles que alteró en los primeros momentos. Después, utilizando el rotulador especial, escriba en el diario de sueños: *Esta noche alteraré mis sueños*. Apague la luz y revise los ejercicios de pensamiento de la tarde mientras se va durmiendo.

Acuérdese de empezar lentamente. La primera vez que trate de influir en las imágenes de sus sueños lúcidos enfrente sólo a algunas cosas; por ejemplo, convierta el manzano en un naranjo, o su vestíbulo en un salón del Oeste. Más tarde, cuando perfeccione la técnica de tejer los sueños, podrá alterar prácticamente todo lo que haya en ellos, conjurando ejércitos de caballería enteros, o una lluvia de ranas. Si no le apetece volar hasta el destino que desea para su sueño, podrá ser capaz incluso de traer ese destino directamente hasta usted. (Puede aprender a hacerlo mediante una versión avanzada del ejercicio de tejido de sueños presentado en la Semana Tres.) Finalmente, podrá combinar el tejido de sueños con habilidades adicionales, como el sueño del giro y el del vuelo, creando experiencias del sueño excitantes, extraordinarias y muy creativas. Incluso puede utilizar la técnica que practicó al principio del día para explorar soluciones alternativas a una serie de cuestiones personales y de dilemas intelectuales y creativos.

Alerta del sueño. Para tener un control particularmente poderoso sobre los detalles de sus sueños, puede aplicar las técnicas del tejido de sueños tras despertar espontáneamente a primera hora de la mañana, volviendo entonces a entrar en un sueño lúcido.

Alerta del sueño. No olvide que la alteración de los detalles de un sueño lúcido es posible que le despierte, poniendo fin a ese sueño particular. Si le sucede eso, mantenga un estado de semiconsciencia mientras practica en su imaginación el ejercicio de tejido de sueños. Eso le permitirá experimentar el impacto simbólico del ejercicio sin sentir que ha fracasado.

Alerta del sueño. Acuérdese de practicar el recuerdo de sueños y de registrar todos los sueños que recuerda en su diario. A partir de ahora, anote todos los elementos que ha conseguido alterar utilizando la técnica de tejido de sueños.

DÍA 14

SUEÑO LIBRE

Ya ha realizado un largo camino para controlar el potencial de sueños lúcidos y contribuir así a su crecimiento personal. Tanto si buscaba soluciones creativas a los problemas profesionales o una directriz en su vida amorosa, probablemente habrá descubierto que el sueño lúcido puede darle acceso al cuerpo de conocimientos normalmente enterrados en la parte posterior de su mente inconsciente.

En el día 14 del Programa de Sueño Creativo le recomendamos una noche de *sueño libre*: es decir, soñar sin influir deliberadamente en el contenido de sus sueños ni inducir conscientemente la lucidez. Ello dará a su mente inconsciente la oportunidad de soltar pequeños residuos psicológicos y equilibrar las experiencias de sueño más conscientemente estructuradas de las últimas dos semanas.

Con toda probabilidad se sentirá entrar espontáneamente en un estado de sueño lúcido en algún punto de la noche. Utilice la oportunidad para observar pasivamente sus sueños valorando cualquier cambio subjetivo que se haya producido en la calidad de intensidad de sus sueños durante las últimas dos semanas.

Alerta del sueño. Como de costumbre, registre los sueños en el diario cuando se levante por la mañana.

¡Enhorabuena! Acaba de completar la segunda semana del Programa de Sueño Creativo.

SEMANA SEGUNDA. SUEÑO LUCIDO

| DÍA 8 COMPROBA- CIÓN DE LA REALIDAD | DÍA 9 ME ENCANTA LA LUCIDEZ | DÍA 10 GUIA DEL UNIVERSO DEL SOÑADOR | |
|--|--|--|--|
| <p>Por la mañana, recordar y registrar los sueños.</p> <p>Durante el día, deténgase a preguntarse si está o no soñando.</p> <p>Antes de quedarse dormido, afirme que quiere reconocer un sueño mientras está en mitad de él.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Duran te el día, pregúntese si está o no soñando.</p> <p>Antes de quedarse dormido, afirme querer reconocer un sueño mientras está en mitad de él.</p> <p>Si despierta de un sueño no lúcido a primeras horas de la mañana. revise los detalles, deseando una vez más reconocer un sueño mientras está soñando.</p> <p>Vuelva a quedarse dormido.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>A lo largo del día, pregúntese si está o no soñando.</p> <p>Elija un símbolo del sueño lúcido y colóquelo en su dormitorio .</p> <p>Elija un destino para el sueño de esta noche.</p> <p>Rodee su símbolo de lucidez con imágenes de incubación del destino que desea para su sueño.</p> <p>Escriba su objetivo en el diario.</p> | <p>Antes de quedarse dormido, piense en su destino deseado y afirme su deseo de tener un sueño lúcido.</p> |

SEMANA SEGUNDA. SUEÑO LUCIDO (Continuación)

| DÍA 11 ¿QUIEN ESTA VOLANDO AHORA? | | DÍA 12 TORBELLINO SINFIN | |
|---|---|--|--|
| <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>A lo largo del día, deténgase para preguntarse si está o no soñando.</p> <p>Afirme su deseo de tener sueños lúcidos. Rodee su símbolo de lucidez con imágenes de vuelo.</p> <p>Duran te el día, concéntrese en los pájaros y aviones. Dígase a sí mismo que esta noche volará en sus sueños.</p> <p>Antes de irse a la cama, elija un destino para el sueño y afirme su deseo de volar hasta allí.</p> | <p>Escriba el objetivo en su diario.</p> <p>Repita para sí mismo el objetivo mientras se va quedando dormido.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>A lo largo del día, pregúntese si está o no soñando.</p> <p>Duran te el día, afirme su deseo de tener sueños lúcidos. Elija un destino para el sueño. Elija objetos que simbolicen ese destino y colóquelos cerca de su símbolo de lucidez.</p> <p>Registre en el diario, antes de acostarse . el destino deseado y su intención de tener un sueño lúcido.</p> <p>Vava durmiéndose.</p> | <p>Cuando se encuentre dentro de un sueño lúcido. gire su cuerpo hasta que el destino deseado aparezca a su alrededor.</p> <p>Si empieza a despertar, imprima a su cuerpo un giro más y más rápido, hasta que sienta que el estado del sueño lúcido se ha mantenido.</p> |

SEMANA SEGUNDA. SUEÑO LUCIDO (Continuación)

| DÍA 13 TEJIDO DE SUEÑOS | | DÍA 14 SUEÑO LIBRE |
|---|--|--|
| <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>A lo largo del día, pregúntese si está o no soñando.</p> <p>Durante el día, afirme su deseo de tener sueños lúcidos.</p> <p>Durante el día dígame a sí mismo que será capaz de crear, destruir o alterar los objetos de sus sueños.</p> <p>En algún momento del día, encuentre un lugar tranquilo en donde sentarse. Imagine entonces que altera la escena que le rodea.</p> <p>Antes de irse a la cama, recuerde la escena que imaginó alterar.</p> | <p>Escriba en el diario su intención de alterar los sueños.</p> <p>Recuerde la escena que «alteró» al principio del día mientras se va quedando dormido.</p> <p>Cuando se encuentre dentro de un sueño lúcido acuérdesse de alterar por lo menos uno o dos detalles del sueño.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Pase el día como lo hacía antes de empezar el Programa de Sueño Creativo.</p> <p>Acuéstese sin hacer nada especial.</p> |

SEMANA TERCERA

ALTA LUCIDEZ

- DÍA 15.** ESTADOS ALTERADOS
- DÍA 16.** LAS AVENTURAS DE GUMBY
- DÍA 17.** ALTA LUCIDEZ
- DÍA 18.** VIENTOS DE CAMBIO
- DÍA 19.** ARENAS CAMBIANTES
- DÍA 20.** CAMBIO DE PAPELES
- DÍA 21.** SUEÑO LIBRE

SEMANA TERCERA

ALTA LUCIDEZ

Los yoguis del sueño del antiguo Tibet eran conocidos por una hazaña mental extraordinaria. Utilizando un método de imaginación guiada extremadamente poderoso se dice que se retiraban cada vez más profundamente en su interior hasta que comenzaban a soñar, sin perder nunca la conciencia.

Según el volumen *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, editado por el intelectual de Oxford W. Y. Evans-Wentz, los yoguis del sueño tenían un control casi total sobre amplios aspectos de sus sueños muy lúcidos. Utilizando su capacidad para el sueño lúcido, los yoguis eran capaces de crear sueños interminables del Edén, explorar realidades alternativas y llegar a entender cuestiones sobre la naturaleza de la realidad y el significado de la vida.

En la última parte del siglo XX la metodología exacta de los yoguis del sueño sigue siendo oscura. Sin embargo, en la Semana Tercera del Programa de Sueño Creativo presentamos *nuestra* versión de alta lucidez de los «sueños conscientes» de los yoguis tibetanos.

En línea con nuestra propia investigación, la alta lucidez se basa en una técnica conocida como *relajación en estado de alerta*, en la que el cuerpo se queda cada vez más relajado mientras la mente permanece alerta. Los atletas suelen entrar en este estado alterado de conciencia para ensayar mentalmente sus maniobras. En nuestro libro *Experiencias extracorpóreas en 30 días* (Editorial EDAF, 1990) enseñamos a los lectores a utilizar la re-

lajación en estado de alerta para experimentar la sensación expansiva de la separación entre el cuerpo y la mente.

En el Programa de Sueño Creativo aprenderá a utilizar la relajación en estado de alerta para intensificar sus imágenes mentales espontáneas hasta que se conviertan en un sueño consciente. Como mantiene la conciencia durante toda la experiencia, la alta lucidez le proporcionará un mayor grado de influencia sobre sus sueños. Cuando se haya convertido en un experto en esta técnica, los sueños lúcidos le resultarán más vivos e intensos que antes, y también más manejables. En el estado alterado de alta lucidez puede aprender a cambiar el clima del sueño, a alterar el escenario, y a tener una percepción cada vez mayor de la gama de entidades imaginarias que habitan sus sueños. Evidentemente, el logro de esta alta lucidez exige práctica, pero no es tan difícil como podría pensar. En muchos aspectos es algo similar a la experiencia de regresar a un estado de sueño lúcido tras haber despertado, técnica que ya había aprendido en la Semana Segunda.

Pero aunque no tenga un éxito inmediato en el logro de la alta lucidez, le recomendamos que cuando haya aprendido la técnica básica en los días 15, 16 y 17, siga practicándola todas las noches, al menos durante las dos próximas semanas del Programa de Sueño Creativo. De ese modo, es muy probable que acabará aprendiendo a entrar en el estado intenso de alta lucidez directamente desde la conciencia de vigilia, con lo que cada vez tendrá mayor poder sobre sus sueños.

DÍA 15

ESTADOS ALTERADOS

En el día 15 aprenderá la técnica de la *relajación en estado de alerta*, en la que el cuerpo entra en un estado de relajación profunda mientras la mente permanece plenamente alerta. Mientras se encuentre en el estado alterado de relajación en alerta, permanecerá mentalmente activo mientras lentamente se va relajando más y se queda dormido. Con este proceso podrá entrar en un

sueño lúcido directamente desde el estado de vigilia, sin perder por ello nunca la conciencia mientras se queda dormido.

Al penetrar en los sueños lúcidos de esta manera, conseguirá un estado de «alta lucidez», que es el centro de la Semana Tercera. La alta lucidez le permitirá intensificar sus sueños lúcidos, dándole un control considerablemente mayor sobre las imágenes y acciones del sueño.

Alerta del sueño. Lea de antemano las instrucciones para el día 15, para que pueda realizar los preparativos necesarios y estar dispuesto a practicar todo el ejercicio sin interrupción.

Para experimentar el mayor beneficio potencial de estas instrucciones, al menos inicialmente, un amigo debería guiarle en el ejercicio de relajación siguiente. Primero debe buscar un lugar privado y cómodo en el que tumbarse. Después, con lentitud y tranquilidad, un amigo le leerá las instrucciones paso a paso, exactamente tal como están escritas abajo, deteniéndose brevemente donde se indica. También puede grabar una cinta en la que usted o su amigo lean estas instrucciones, para que pueda practicarlas tras esta sesión inicial.

Tome una inspiración profunda, espire lentamente, estire los músculos y relájese. Imagine ahora que unas corrientes cálidas de energía mental ascienden muy lentamente desde las plantas de los pies hacia los tobillos.

Sienta cómo los músculos de los pies gradualmente se calientan y relajan mientras imagina que los cruzan las corrientes. (Pausa.) Imagine que las corrientes siguen subiendo por las pantorrillas (pausa), hacia los muslos (pausa) a través de las caderas (pausa) y las nalgas (pausa) y hasta la parte inferior de la espalda y el abdomen (pausa). Proceda muy lentamente, dándose tiempo para que cada grupo de músculos se relaje completamente antes de que las corrientes imaginarias pasen al área siguiente de su cuerpo. (Pausa.) Sienta que los músculos de las piernas se vuelven pesados, cálidos y relajados, y se hunden en la silla en la que está sentado. (Pausa.)

Cuando sienta que las piernas están profundamente relajadas, imagine las corrientes moviéndose en el sentido de las agujas del reloj por el abdomen (pausa), subiendo por la columna (pausa) y por la parte delantera del torso hasta el pecho (pausa) y los hombros. Sienta que los músculos del estómago y la parte inferior de la espalda relajan cualquier tensión mientras los recorren las corrientes. (Pausa.) Una sensación de bienestar general empieza a fluir por el cuerpo junto con las corrientes imaginarias mientras sigue relajándose. (Pausa.)

Cuando sienta relajada la mitad inferior del cuerpo (pausa), imagine las corrientes fluyendo hacia arriba, hacia las costillas y hombros (pausa), calentando y relajando la parte superior del cuerpo (pausa) y dejándole la espalda y el pecho totalmente cálidos y libres de cualquier estrés o tensión. (Pausa.) Imagine las corrientes girando hacia abajo por los brazos y hasta las puntas de los dedos (pausa); imagine las corrientes girando alrededor de los dedos y las manos y luego el regreso en un movimiento ascendente (pausa), recorriendo los brazos y el cuello (pausa) hacia la parte superior de la cabeza. (Pausa.)

Sienta ahora que los músculos del cuello y el rostro gradualmente se calientan y relajan, mientras los recorren las corrientes imaginarias. (Pausa.) Imagine ahora que las corrientes fluyen hacia afuera desde la parte superior de su cabeza (pausa), dejando todo el cuerpo con una cómoda sensación de calor, (pausa) pesadez (pausa) y relajación (pausa). Sienta su cuerpo hundiéndose en la silla en la que está sentado.

Conforme vaya ganando experiencia, podrá entrar en el estado de relajación en alerta cada vez con más rapidez, sin necesitar a nadie que le lea las instrucciones. Sin embargo, para el día 15 basta simplemente con practicar la relajación profunda mientras mantiene un estado de alerta mental, utilizando todo el tiempo y ayuda necesarias para conseguir cómodamente ese estado. Una vez que haya entrado en el estado de relajación en alerta, manténgalo durante veinte o treinta minutos antes de volver gradual-

mente a la conciencia plena de vigilia. Puede conseguirlo simplemente con sacudir los dedos de las manos y los pies, concentrarse en el entorno inmediato y abrir los ojos.

Alerta del sueño. Lea las instrucciones del día 16 antes de acostarse para que pueda prepararse de antemano. Cuando se esté durmiendo por la noche, practique de nuevo el ejercicio de relajación en alerta que aprendió durante el día. En ese estado de relajación en alerta afirme con tranquilidad su deseo de tener un sueño lúcido. Si se encontrara en medio de un sueño lúcido, practique las técnicas de tejido de sueños que aprendió en la Semana Segunda. Mañana por la mañana, tras recordar los sueños regístrelos en el diario.

DÍA 16

LAS AVENTURAS DE GUMBY

En el día 16 daremos un paso más para conseguir ese estado de alta lucidez. La sesión de hoy deberá realizarla al menos tres horas antes de irse a dormir. Así será menos probable que caiga en un sueño inconsciente mientras sigue las instrucciones. Elija una habitación privada en la que pueda tumbarse y relajarse sin que le molesten, y donde, si es necesario, pueda quedarse dormido. En esa habitación deberá sintonizar un aparato de televisión a bajo volumen. Sería ideal que la televisión estuviera conectada a un vídeo, aunque esto no es absolutamente esencial.

Lo que sí es esencial es que la televisión o el vídeo den un programa de dibujos animados o de la naturaleza durante al menos una hora. Por lo que se refiere a la selección del material del programa, los dedicados a la naturaleza que da la televisión pública van muy bien para este ejercicio, pues se emiten sin interrupciones para anuncios. Sin embargo, recomendamos especialmente que ponga un vídeo de dibujos animados u otros rasgos animados que sea rico en las imágenes surrealistas que suelen producirse en los sueños. Nuestro preferido para este ejercicio es cualquier aventura del encantador personaje Gumby.

Este personaje, hecho con plastilina o arcilla, vive en una realidad totalmente surrealista y flexible, que a menudo consigue captar la calidad de los sueños. Gumby, el dueño de esta realidad, posee también la imaginación creativa que responde afirmativamente, con eficacia y con buen humor, a sus experiencias de calidad de sueño. Otros dibujos apropiados son *Real Ghostbusters*, *Muppet Babies*, *The Smurfs* y *Fantasia*. También le recomendamos *Pee-wee's Playhouse*.

Cuando haya elegido para este ejercicio un programa o vídeo apropiados, apague las luces y encienda la televisión a un volumen bajo pero claramente audible. También es útil bajar el control de brillo del aparato todo lo posible sin que desaparezca la imagen. Encuentre una posición cómoda para estar tumbado y ver la televisión sin forzar el cuello. Póngase cómodo y disfrute del programa durante al menos media hora. Imagínese existiendo en la realidad de los personajes que está observando, y absorba las imágenes todo lo posible.

Cuando hayan pasado aproximadamente treinta minutos, gire sobre la espalda, cierre los ojos y siga escuchando el sonido de fondo. Deje que su imaginación llene las imágenes de acuerdo con los sonidos que está escuchando. Mientras hace esto, tome una inspiración profunda, estire los músculos y relájese. Mientras sigue centrándose en los sonidos de fondo y en cualquier imagen que le ayuden a generar en su mente, imagine unas cálidas corrientes de energía mental que ascienden muy lentamente desde las plantas de los pies hacia los tobillos. Entre entonces en un estado de relajación en alerta tal como lo hizo el día 15, añadiendo el énfasis adicional que describimos ahora.

Conforme vaya estando más relajado, deje que sus pensamientos deriven en las imágenes mentales generadas por el programa de televisión que ha estado viendo; esas imágenes pueden generarse por recuerdos del programa y por los sonidos que siguen sonando como fondo. En poco tiempo, probablemente descubrirá que las imágenes adoptan una especie de vida espontánea propia, que tienen menos relación con los sonidos externos de la habitación que con la experiencia que está evolucionando inte-

riormente. No intente forzar este proceso; más bien déjelo que emerja por sí solo. En la medida de lo posible, observe conscientemente sus imágenes interiores sin perder la conciencia. Puede conseguirlo dirigiendo deliberadamente su atención hacia los sonidos que proceden de la televisión siempre que se dé cuenta de que empieza a perder la conciencia. Mientras hace esto, dígame a sí mismo que está conscientemente alerta y observa el impacto que tienen esos sonidos sobre sus pensamientos.

A partir de ahora debe procurar no quedarse dormido mientras practica el ejercicio. Debe intentar, en cambio, mantener un estado profundo de relajación en alerta. Sin embargo, si pensara que accidentalmente pierde la conciencia mientras practica el ejercicio, no se preocupe. En el momento que note que recupera la conciencia, prosiga el ejercicio en donde lo dejó.

Al cabo de treinta o cuarenta y cinco minutos complete el ejercicio, concentrando gradualmente la atención en el sonido de televisión del fondo, y en su presencia física en el entorno inmediato.

Antes de estar dispuesto a acostarse, pase algún tiempo viendo el mismo tipo de programa de televisión que utilizó para la primera parte del ejercicio. Cuando vaya a dormirse, entre de nuevo en estado de relajación en alerta, pero esta vez con la televisión apagada. Cuando se encuentre en ese estado de relajación en alerta, afirme tranquilamente su deseo de tener un sueño lúcido y quédese dormido.

Alerta del sueño. Si se encontrara en medio de un sueño lúcido, practique las técnicas de tejido de sueño que aprendió en la Semana Segunda. Mañana por la mañana recuerde los sueños y registre los resultados en el diario.

DÍA 17

ALTA LUCIDEZ

En el día 17 aprenderá a entrar en un estado de sueño de alta lucidez. Nos referimos con ese término al estado de lucidez

aguda en el sueño que se produce cuando pasa directamente desde el estado consciente al sueño.

Para lograr la alta lucidez, debe llevar algo más lejos los ejercicios de los dos días anteriores. Su objetivo es generar lo que se conoce como *imaginación hipnagógica*, las imágenes mentales vivas y conscientes que emergen mientras está suspendido entre la vigilia y el sueño. Siguiendo nuestras instrucciones, podrá generar imágenes hipnagógicas y seguirlas hasta tener auténticos sueños lúcidos sin perder nunca la conciencia. El resultado es el estado de alta lucidez, que le permitirá tener un mayor control sobre los sueños lúcidos.

Comience la sesión de hoy una hora antes de la que se acuesta normalmente. Eso le permitirá realizar el ejercicio completamente y después seguirlo directamente hasta el momento de dormirse. Como en otras ocasiones, practíquelo en una habitación privada en la que pueda relajarse y después dormirse sin que nadie le moleste. Prepare también un programa de televisión o vídeo apropiados, con bajo volumen y brillo, para verlo durante al menos una hora. Asegúrese de que los episodios de hoy son diferentes de los del día anterior. Le recomendamos también que, si es posible, disponga que el aparato se apague una vez que se haya dormido. Si está utilizando un vídeo se apagará automáticamente al final de la cinta. Si está viendo un aparato de televisión sin vídeo, puede conectarlo a un cronómetro separado que lo apague automáticamente. O puede pedirle a alguien que entre sin hacer ruido en la habitación y apague el aparato a una hora previamente fijada.

Cuando haya preparado todo lo anterior, tumbese de espaldas y absorba las imágenes que ha seleccionado. Al cabo de treinta minutos, dése la vuelta y cierre los ojos. Siga escuchando el programa de fondo mientras pone las imágenes que usted crea mentalmente. Mientras lo hace, entre gradualmente en un estado de relajación en alerta.

Conforme se va quedando más relajado, concéntrese en las imágenes de su mente haciendo todo lo posible para mantener la conciencia. Procure que las imágenes sean tan espontáneas como

pueda, utilizando el sonido que le llega de la televisión como ayuda para generar imágenes nuevas conforme van desapareciendo las anteriores. En la medida de lo posible, procure que esas imágenes se mezclen e interactúen entre ellas y cobren vida propia. Mientras prosigue el ejercicio, estas imágenes deben ser de una naturaleza cada vez más espontánea o hipnagógica. Siempre que sienta que pierde la conciencia, concentre la atención más intensamente en el sonido de la televisión y dígame a sí mismo: *Estoy entrando en un sueño*. Recuerde que cuanto más espontáneas y vitales sean sus imágenes mentales, más probabilidades tendrá de pasar directamente a un sueño sin perder la conciencia.

Alerta del sueño. Debe saber que no se trata de un proceso simple. Según nuestra experiencia, la mayoría de las personas que logran este estado de alta lucidez lo hacen con una práctica continuada. Aunque no consiga pasar inmediatamente a la lucidez del sueño desde un estado de vigilia, basta de momento con aprender y practicar la técnica básica. Si por cualquier factor consigue esta misma noche un estado de alta lucidez, le aconsejamos que presencie pasivamente el sueño sin intentar influir en él en modo alguno. No se pueden controlar demasiadas cosas de una sola vez.

Alerta del sueño. Como sucede con la mayoría de los sueños lúcidos básicos, podrá pasar a los sueños de alta lucidez desde el estado semiconsciente en el que se encuentra durante las primeras horas de la mañana. Para adaptar esta técnica de alta lucidez, concéntrese en cualquier imagen mental residual de los sueños anteriores. La práctica le permitirá luego retroceder hacia los sueños manteniendo al mismo tiempo un estado consciente.

Alerta del sueño. Como de costumbre, practique el recuerdo de los sueños por la mañana, registrando inmediatamente los resultados en el diario.

DÍA 18

VIENTOS DE CAMBIO

El día 18 seguirá explorando su potencial para la alta lucidez. Aprenderá también una versión avanzada de la técnica de tejido de sueños que le presentamos en el día 13.

Para empezar, elija un nuevo programa de vídeo o televisión que deberá ver al menos durante una hora. Empiece este ejercicio una hora antes de acostarse y utilice una habitación en la que pueda seguirlo para pasar luego directamente a una noche de sueño sin que nadie le interrumpa. Vea el programa que ha elegido durante unos treinta minutos, absorbiendo las imágenes y disfrutando de ellas. Después dése la vuelta, cierre los ojos y entre en un estado de relajación en alerta mientras se concentra en los sonidos de fondo de la televisión.

Conforme vaya estando más relajado, concédase permiso para tener un sueño lúcido. Tal como hizo antes, concéntrese en permanecer alerta mientras las imágenes de su mente se vuelven cada vez más espontáneas, adoptando finalmente una naturaleza hipnagógica. Haga todo lo posible para pasar directa y conscientemente desde estas imágenes hasta un sueño lúcido.

En cuanto se dé cuenta de que está teniendo un sueño lúcido, estudie el escenario inmediato del sueño. Recuerde que cada detalle del sueño es el producto de su creatividad inconsciente, recuerdos e imaginación. Ciertamente, no sólo ha creado los aspectos más generales del escenario del sueño, sino también los detalles más mínimos y específicos, desde el diseño arquitectónico de un edificio particular al número de libros que hay en la librería.

Mientras observa su sueño lúcido, preste especial atención al clima. Es muy posible que en este sueño, como en la mayoría de ellos, el clima sea algo que de ordinario dé por supuesto. Sin embargo, considere que el clima de su sueño expresa con seguridad algo simbólico sobre su presente estado mental.

Ahora que ha prestado atención al clima, concentre todas sus energías en cambiarlo deliberadamente. Si está experimentando

una tarde de verano de Los Ángeles, por ejemplo, concéntrese en ver nieve. Si está perdido en sus sueños en medio de algún desierto, considere la posibilidad de conjurar una fuerte lluvia. Incluso si el sueño tiene lugar dentro de una casa, no hay más límites que los de su imaginación, tal como diría Rod Serling, y nada le impide crear una tormenta dentro de sus paredes. Incluso si su sueño tiene lugar bajo el agua, puede decidir que se produzca una suave brisa primaveral.

Mientras altera deliberadamente el clima del sueño lúcido, observe que este nuevo tiempo refleja su estado de ánimo subyacente y al mismo tiempo influye en él. Aprendiendo a influir conscientemente en el clima de sus sueños, habrá dado un importante paso para diseñar aspectos más amplios de los escenarios de sus sueños. También habrá aprendido un método simple para valorar, en términos simbólicos, la atmósfera subyacente de su propio estado psicológico. Posiblemente, lo más importante es que puede utilizar esta técnica como un medio de influir deliberadamente en su estado mental mientras está en un sueño. Puede conjurar una tormenta, expresando así la cólera, o tranquilizarse creando una lluvia suave. Incluso puede estimular su potencial autocurativo viéndose a sí mismo absorber los rayos del sol, o hacer desaparecer una fiebre en un volcán activo.

Alerta del sueño. En cuanto despierte por la mañana, registre los sueños en el diario, prestando especial atención al clima del sueño. Tome especialmente nota de la relación entre el clima de sus sueños y su estado de ánimo. Convierta este informe sobre el clima en una parte especial de las anotaciones de su diario durante el resto del Programa de Sueño Creativo.

Alerta del sueño. Recuerde que las técnicas de tejido de sueños necesitan práctica y que al principio pueden precipitar el final de un sueño determinado. Si sucede tal cosa, siga cambiando el clima del sueño en su imaginación semiconsciente. Al mismo tiempo, practique la vuelta atrás hacia un sueño lúcido o muy lúcido.

DÍA 19

ARENAS CAMBIANTES

El día 19 seguirá practicando las habilidades necesarias para la alta Lucidez. También irá ganando mayor control sobre los detalles de sus sueños lúcidos.

Ahora estará dispuesto a generar imágenes hipnagógicas propias sin la ayuda de un aparato de televisión. Empiece, por tanto, el día 19 tumbándose de espaldas en la cama y entrando en un estado de relajación en alerta. Como también en este caso pasará directamente desde el ejercicio a una noche de sueño, deberá empezarlo aproximadamente una hora antes de acostarse. Esta vez, en lugar de concentrarse en el programa de fondo de la televisión, concentre la atención en las imágenes hipnagógicas que surjen cuando se va quedando dormido.

En la mayoría de los casos, estas imágenes emergerán espontáneamente, sin ninguna ayuda consciente. Si eso no empieza a producirse al poco tiempo de haber cerrado los ojos, puede ayudar al proceso recordando fragmentos de memoria de experiencias que haya tenido a lo largo del día. Piense en alguna de las cosas interesantes que encontró durante el día, e imagínelas interactuando en su mente de una manera surrealista. Por ejemplo, puede imaginar que el ala de pollo que tomó como almuerzo tiene boca y ojos e inicia una conversación con la radio del coche.

Conforme se vaya sintiendo más relajado, concédase permiso para tener un sueño lúcido. Después, manténgase alerta mientras observa las imágenes hipnagógicas de su mente, haciendo todo lo posible por seguir las directas y conscientemente hasta convertirlas en un sueño lúcido. Recuerde que si pierde la conciencia antes de entrar en un sueño puede seguir todavía las instrucciones en cuanto sea consciente de que está soñando. También puede «caer hacia atrás», hacia un sueño lúcido o muy lúcido, nada más despertar.

Una vez que se encuentre en un sueño lúcido, observe el entorno inmediato, tomando nota particularmente del clima. Luego, imagine un lugar totalmente diferente del representado

en su sueño. Por ejemplo, si el sueño se abre sobre la calle de una ciudad, puede imaginar un claro en el bosque. Si el sueño sucede en la cumbre de un monte tibetano, puede conjurar la imagen del Puente de Brooklyn.

Cuando haya pensado en un lugar conveniente, concéntrese en transformar el escenario original de su sueño en el nuevo entorno. Esta vez, en lugar de girar el cuerpo del sueño para convertir el entorno del sueño actual en algo borroso y cambiante, cierre los ojos mientras se concentra en el nuevo lugar. Con la práctica, será capaz de disolver a voluntad el escenario del sueño original haciendo aparecer en su lugar el nuevo escenario.

Siga practicando este ejercicio hasta que haya conseguido experimentar por lo menos un cambio reconocible en su entorno del sueño lúcido con la simple expresión de un deseo libre y consciente. Observe entonces las condiciones climáticas predominantes en el nuevo entorno del sueño y practique el ejercicio que aprendió el día 18 para cambiar conscientemente el clima de un sueño.

Alerta del sueño. Si despierta nada más haber cambiado el escenario del sueño, prosiga el ejercicio con la imaginación semiconsciente.

Alerta del sueño. Acuérdesse de registrar los sueños en el diario, tomando nota especial de los cambios de clima y lugar que se producen dentro del sueño. Piense en el posible significado simbólico y psicológico de los escenarios de sus sueños, registrando también dichos significados.

DÍA 20

CAMBIO DE PAPELES

En el día 20 ganará una comprensión más profunda de los personajes que pueblan sus sueños. Acuérdesse de que al final de la Semana Primera aprendió a hacer preguntas a los enemigos de los sueños, obteniendo así conocimiento de algunos de los demonios que acosan su mente inconsciente. Esta noche cambiará de-

liberadamente de papeles con los personajes de los sueños para tener una percepción todavía más directa del significado de su presencia.

Empiece entrando en estado de alta lucidez partiendo de la conciencia de vigilia. Si no lo consigue induzca un sueño lúcido durante la noche con las técnicas aprendidas en la Semana Segunda.

Esta vez, cuando se encuentre en un sueño lúcido o muy lúcido, preste particular atención a los personajes que puede encontrar. Si estuviera solo al principio del sueño lúcido dé un paseo, nade o vuele hasta que encuentre alguna otra forma de vida. Con independencia de cuál sea la apariencia de esa forma, ya se trate de las Mujeres Maravillas, del Gato Cheshire o de Blob, no cabe duda de que su presencia es una función de sus procesos creativos inconscientes. Como ya hace tiempo que han señalado los investigadores del sueño, cada personaje que se presenta en ellos—incluso los que ocupan el papel de figuras familiares de su vida cotidiana— expresa algún aspecto de su ser interior. Dicho de modo simple, *usted* representa el papel de cada personaje de sus sueños. Por tanto, está a su alcance cambiar conscientemente las perspectivas de cualquier personaje del sueño.

Para el ejercicio de esta noche, elija un personaje de sueño lúcido interesante e imagine cómo puede ser la experiencia de su sueño desde la perspectiva de ese personaje. Imagínese a sí mismo cambiando de lugar con ese personaje y mirando hacia atrás, al personaje que interpretaba anteriormente en su sueño. ¿Qué le diría el nuevo personaje al antiguo sobre el escenario que están experimentando? ¿Cómo cambian sus sentimientos sobre sí mismo y el sueño cuando toma el punto de vista de otro personaje?

Siga practicando este ejercicio hasta que haya conseguido experimentar al menos una inversión de papel en el curso de su sueño lúcido. Entonces podrá practicar conscientemente el cambio de perspectivas y adoptar el papel de personajes adicionales del sueño, o simplemente optar por completar el sueño desde la perspectiva del personaje nuevo. Incluso puede decidir regresar

a su personaje original, controlando las percepciones que pueda haber ganado de su experiencia de cambio de papel.

Alerta del sueño. Si siente que despierta en mitad de este ejercicio, complete al menos una inversión de papel en su imaginación semiconsciente. Luego, si le es posible, vuelva atrás hasta el sueño lúcido o muy lúcido.

Alerta del sueño. Registre en su diario los sueños de inversión de papel, tomando nota especialmente de las percepciones que puede haber obtenido al cambiar de lugar con los diversos personajes del sueño. Registre también todos los otros sueños, ya sean ordinarios, lúcidos o muy lúcidos.

DÍA 21

SUEÑO LIBRE

En el día 21 del Programa de Sueño Creativo, recomendamos otra noche de «sueño libre», que como recordará es un sueño en el que no trata de influir deliberadamente en el contenido de los sueños, ni de inducir conscientemente la lucidez. Esta noche dará a su mente la posibilidad de expresarse libremente tomándose un descanso de los ejercicios de sueño más conscientemente estructurados que ha practicado en las últimas dos semanas.

Si espontáneamente entrara en sueño lúcido en algún punto de la noche relájese y disfrútelo, valorando los cambios subjetivos que pueden haberse producido en la calidad e intensidad de sus sueños durante las tres últimas semanas.

Alerta del sueño. Como de costumbre, cuando despierte por la mañana registre sus sueños en el diario.

¿Qué le parece celebrarlo con un desayuno especial? Acaba de completar la Semana Tercera del Programa de Sueño Creativo.

SEMANA TERCERA. ALTA LUCIDEZ

| DÍA 15 ESTADOS ALTERADOS | DÍA 16 LAS AVENTURAS DE GUMBY | | * DÍA 17 ALTA LUCIDEZ |
|--|--|--|--|
| <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Con la ayuda de un amigo, entre en el estado alterado de relajación en alerta.</p> <p>Durante todo el día, afirme su deseo de tener sueños lúcidos.</p> <p>Lea las instrucciones del día 16.</p> <p>Antes de quedarse dormido por la noche, entre en un estado de relajación en alerta y afirme su deseo de tener sueños lúcidos.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Durante todo el día, afirme su deseo de tener sueños lúcidos.</p> <p>Elija un vídeo o programa de televisión apropiado.</p> <p>En una habitación en la que pueda quedarse a dormir toda la noche sin ser molestado, vea el programa. Al cabo de treinta minutos cierre los ojos, entre en estado de relajación en alerta y deje que las imágenes inducidas por la parte audible del programa emerjan de su imaginación.</p> | <p>Al cabo de quince minutos, reasuma un estado de conciencia de vigilia alerta.</p> <p>Vea un poco más del programa.</p> <p>Entre en un estado de relajación en alerta, reafirme su deseo de tener un sueño lúcido y quédese dormido.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Durante todo el día, afirme su deseo de tener sueños lúcidos.</p> <p>Elija un vídeo o programa de televisión apropiado.</p> <p>En una habitación en la que pueda quedarse a dormir toda la noche sin ser molestado, vea el programa. Al cabo de treinta minutos cierre los ojos, entre en un estado de relajación en alerta y deje que las imágenes inducidas por la parte sonora del programa emerjan de su imaginación.</p> |

| | DÍA 18 VIENTOS DE CAMBIO | | DÍA 19 ARENAS CAMBIANTES |
|---|--|--|---|
| <p>Céntrese en las imágenes que ve mentalmente v. manteniendo un estado de conciencia, siga estas imágenes hasta que se transformen en un sueño muy lúcido. Si es incapaz de conseguirlo, induzca un sueño lúcido conforme pasa la noche.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Durante todo el día, afirme su deseo de tener sueños lúcidos.</p> <p>Elija un vídeo o programa de televisión apropiado.</p> <p>En una habitación en la que pueda quedarse dormido sin ser molestado. vea el programa. Al cabo de treinta minutos, cierre los ojos, entre en un estado de relajación en alerta y deje que las imágenes inducidas por la parte sonora del programa emerjan de su imaginación.</p> | <p>Céntrese en las imágenes que ve en su mente v. manteniendo un estado de conciencia, siga estas imágenes hasta que se conviertan en un sueño muy lúcido. Si es incapaz de conseguirlo, induzca un sueño lúcido conforme pasa la noche. Cuando se dé cuenta de que está soñando, trate de cambiar el clima del sueño.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Durante todo el día, afirme en varias ocasiones su deseo de tener sueños lúcidos.</p> <p>Cuando esté en la cama, entre en estado de relajación en alerta.</p> <p>Concéntrese en las imágenes que ve mentalmente v. manteniendo un estado de conciencia, siga estas imágenes hasta que se conviertan en un sueño muy lúcido. Si es incapaz de conseguirlo, induzca un sueño lúcido conforme pasa la noche .</p> <p style="text-align: right;"><i>(Continúa)</i></p> |

SEMANA TERCERA. ALTA LUCIDEZ (Continuación)

| DÍA 19 ARENAS CAMBIANTES | DÍA 20 CAMBIO DE PAPEL | | DÍA 21 SUEÑO LIBRE |
|---|--|---|---|
| <p>Cuando se encuentre dentro de un sueño lúcido, observe su entorno inmediato. Después, con un esfuerzo de la voluntad, cambie ese entorno convirtiéndolo en otro que parezca totalmente distinto.</p> <p>Observe el clima de su sueño y cámbielo.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Durante todo el día, afirme su deseo de tener sueños lúcidos.</p> <p>Tras acostarse, entre en un estado de relajación en alerta.</p> <p>Concéntrese en las imágenes que ve mentalmente y, manteniendo un estado de conciencia, siga esas imágenes hasta que se conviertan en un sueño muy lúcido. Si es incapaz de conseguirlo, induzca un sueño lúcido conforme pasa la noche.</p> | <p>Cuando se encuentre en un sueño lúcido, preste particular atención a las formas de vida que pueblan el sueño.</p> <p>Durante toda la noche, cambie de lugar con uno o varios personajes del sueño.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Viva todo el día como hacía antes de empezar el Programa de Sueño Creativo.</p> <p>Acuéstese sin realizar ningún ejercicio especial del sueño.</p> |

SEMANA CUARTA

CONCIENCIA CREATIVA

- DÍA 22.** TERAPEUTA DEL SUEÑO
- DÍA 23.** EL CURANDERO INTERIOR
- DÍA 24.** VISION DOBLE
- DÍA 25.** AMANTES DEL SUEÑO
- DÍA 26.** FANTASÍAS PROHIBIDAS
- DÍA 27.** EXTENSIÓN DE LA CONCIENCIA
- DÍA 28.** SÁBADO POR LA NOCHE: NO TENGO CUERPO
- DÍAS 29 Y 30.** HACIA UNA CONCIENCIA SUPERIOR

SEMANA CUARTA

CONCIENCIA CREATIVA

Durante las tres primeras semanas del Programa de Sueño Creativo, ha aprendido a inducir y mantener sueños lúcidos, a cambiar el clima y el lugar del sueño, a conversar con las entidades de los sueños y a viajar por su territorio. Ha aprendido también a incubar soluciones del sueño a los problemas de la vida real.

En la última semana del Programa de Sueño Creativo aprenderá a llevar estas técnicas a nuevas alturas aplicando a los sueños los métodos de la conciencia creativa. Explorando y desarrollando creativamente su potencial de sueño lúcido más profundo, obtendrá una conciencia cada vez más poderosa de su ser interior. En el proceso, mejorará también su capacidad creativa, sexual y profesional en el mundo de vigilia.

Con este fin, empezará la Semana Cuarta aprendiendo a invocar a un terapeuta del sueño, la encarnación imaginaria de todos los recuerdos y experiencias que ha tenido desde que nació. Al ayudarlo a manejar el manantial de su vida interior, el terapeuta del sueño podrá ofrecerle unas entradas sorprendentemente sinceras y directas sobre la forma en que está manejando sus relaciones con el mundo cotidiano. Después del ejercicio del terapeuta del sueño vendrá otro para invocar a un curandero, que le ayudará a mejorar su sistema inmunológico y controlar su salud.

Los ejercicios de la Semana Cuarta le llevarán también más allá de sí mismo. Aprenderá a compartir sueños lúcidos con ami-

gos y amantes, y a desarrollar sus habilidades, a experimentar sueños sexuales increíbles. Ciertamente, utilizando los ejercicios del sueño creativo aprenderá a realizar en sus sueños muchas fantasías prohibidas.

Finalmente, en la culminación del Programa de Sueño Creativo aprenderá a buscar en sus sueños experiencias interiores superiores y más profundas. ¿Pueden los soñadores lúcidos intuir informaciones de las que no pueden disponer mediante medios ordinarios o explicables? ¿Pueden aprender a explorar experiencias fuera del cuerpo, en las que su ser físico y mental parece existir en dos planos distintos? Desde una sensación de intemporalidad a otra de conexión con una realidad mayor, los que despiertan en sus sueños verán la revelación del potencial de trascendencia.

DÍA 22

TERAPEUTA DEL SUEÑO

Somos muchos los que pagamos a nuestros psicoterapeutas miles de dólares al año para que nos ayuden a clarificar nuestros pensamientos y poner las cosas en una perspectiva apropiada que, en los receptáculos más profundos de nuestra mente, ya conocíamos. Esta noche aprenderá a invocar la sabiduría superior de un terapeuta de sus sueños. Al invocar a este guía personal de los sueños, obtendrá acceso a una información oculta en los lugares más lejanos de su mente inconsciente.

Para prepararse para la sesión de sueños de esta noche en el diván del analista, pase el día observando sus relaciones con el mundo. ¿Cómo interactúa con las otras personas? ¿Cómo se ve influido por el entorno su estado de ánimo? ¿Cómo reacciona a los diferentes tipos de clima, tráfico y ruidos? ¿Cómo se siente, en general, sobre su vida y sobre usted mismo? ¿Puede describir las mareas altas y bajas de su estado de ánimo conforme va pasando el día?

En algún momento del día, busque algún lugar tranquilo en el

que pueda sentarse a reflexionar sobre la condición de su vida personal. ¿Dónde se encuentra en este punto de la vida, especialmente en relación con las fantasías que tuvo de niño? ¿Hay ideas o temas recurrentes que le hayan motivado mientras iba creciendo? ¿Hay bloqueos psicológicos, u otros obstáculos, que le han impedido conseguir lo que soñó? Deje que sus pensamientos entren y salgan fácilmente sin retenerlos ni analizarlos demasiado atentamente.

Imagine ahora lo que significaría tener un terapeuta personal de confianza que entienda totalmente sus sentimientos y pensamientos más íntimos y pueda ofrecerle además conocimientos notables para superar las dificultades a las que se enfrenta actualmente. Imagine con tanto detalle como pueda el aspecto que tendría ese individuo. ¿Su confidente será una anciana sabia de cabellos grises, un psiquiatra de edad mediana en un apartamento de tres piezas o un detective duro de una película de los años 30, o un conejo gigante de color blanco llamado Harvey? ¿Ese personaje lleva perfume, va con una cartera, fuma cigarros gruesos o consume un suministro constante de zanahorias frescas? Imagínese sentado en este momento con su «terapeuta», explorando sus sentimientos más personales. Siga con esta parte del ejercicio durante al menos media hora antes de proseguir con el resto de sus actividades diarias.

Comience la parte siguiente del ejercicio aproximadamente una hora antes de acostarse. Reúna un pequeño número de objetos de incubación que simbolicen algunos aspectos significativos de su vida. Por ejemplo, puede elegir sus zapatos de cuando era un bebé, una fotografía de cuando era niño, un diploma, una vieja carta de amor, su medalla del congreso y un símbolo religioso o espiritual. Elija también un objeto adicional que exprese alguna preocupación recurrente de su vida personal: un San Valentín que represente los problemas aparentemente constante de las historias amorosas, por ejemplo, o un cheque no cobrado que simbolice su confusión permanente sobre lo que está haciendo profesionalmente. Coloque estos objetos en su altar del sueño lúcido mientras contempla tranquilamente su significado personal.

Puede mejorar la atmósfera quemando incienso y poniendo música de fondo.

Cuando esté preparado, métase en la cama y saque el diario de sueños. Ahora debe crear una frase de incubación que exprese alguna preocupación general que tenga en estos momentos en su vida. Durante este ejercicio, no se centre en pequeñas preocupaciones, como su relación perpetuamente confusa con su novio Melvin. Dirija más bien su atención hacia preocupaciones más globales, como la historia generalmente perturbadora de sus relaciones sexuales, de la que Melvin es sólo el último ejemplo. En lugar de escribir *¿amo realmente a Melvin?*, en esta ocasión escriba algo parecido a esto: *¿Por qué siempre acabo uniéndome a patanes superficiales, egoístas, insensibles, infieles y de malas maneras como Melvin?* Apague las luces, relájese y dispóngase a dormir.

De nuevo, puede intentar entrar en el estado de alta lucidez directamente desde la conciencia de vigilia, utilizando las técnicas practicadas durante la Semana Tercera. O puede utilizar cualquier otra técnica de inducción del sueño lúcido que haya explorado en las tres semanas anteriores. Pero con independencia de cuál sea el enfoque utilizado, debería concentrarse en las preocupaciones expresadas en su frase de incubación mientras se quedaba dormido. Deberá concentrarse también en su necesidad de obtener un conocimiento especial de la forma en que está manejando su vida.

Le sugerimos que permita a su mente inconsciente proporcionarle un escenario de sueño conveniente para explorar sus preocupaciones, poniendo el énfasis principal en buscar un terapeuta del sueño que le ayude a conocer su vida de vigilia.

Con este fin, en cuanto se encuentre en mitad de un sueño lúcido, busque a su alrededor al terapeuta que vio el día anterior. Sin embargo, no se preocupe si no lo encuentra enseguida. Explore el entorno de su sueño de una manera que parezca apropiada al escenario: a pie, en coche, con el sueño del torbellino o con el del vuelo. Prosiga la exploración hasta encontrar al individuo que está buscando. Y recuerde que cuando su mente inconscien-

te haya añadido su entrada, el terapeuta del sueño quizá no se parezca exactamente al individuo que imaginó conscientemente.

Cuando encuentre al terapeuta del sueño, puede utilizar la oportunidad para buscar consejos y conocimientos sobre su vida en el mundo de vigilia. Puesto que el terapeuta es la encarnación de todos los recuerdos y experiencias que residen en su mente consciente e inconsciente, deberá tener acceso a los detalles más íntimos de su vida. Por tanto, el terapeuta del sueño podrá ofrecerle algún conocimiento sorprendentemente directo e ingenioso sobre la forma en que está manejando su existencia personal. Dicho de manera simple, su ser interior puede conocer más sobre lo que es bueno para usted de lo que su ser consciente quiere o puede admitir. Encontrándose con este ser interior en la forma de un guía o terapeuta personal en un sueño lúcido, podrá beneficiarse conscientemente de la sabiduría oculta de su mente inconsciente. Cuanto más practique este ejercicio, más incisivas serán sus percepciones.

Alerta del sueño. No se preocupe ni se sienta presionado si no encuentra a su terapeuta del sueño la primera vez que practica este ejercicio. En cualquier caso, es muy posible que el sueño que haya incubado exprese sus pensamientos y sentimientos inconscientes sobre las preocupaciones en las que se concentró durante el día. Con la práctica, aprenderá a encontrar de manera regular a su terapeuta del sueño. Incluso puede establecer toda una sociedad de terapeutas para una variedad de sueños lúcidos.

Alerta del sueño. Si despierta durante este ejercicio, continúe su «terapia» en un estado semiconsciente.

Alerta del sueño. Recuerde que cualquier terapeuta que encuentre en un sueño lúcido existe dentro de su propia mente y por tanto no es verdaderamente objetivo. No tiene garantía de que su guía interior le proporcione percepciones omniscientes ni consejos sin posibilidad de error, sino sólo el potencial de un acceso más directo al

funcionamiento interior de su mente inconsciente. Por tanto, debería evaluar racionalmente sus sesiones de terapia de sueños lúcidos a la luz fría de la realidad de vigilia.

Siga sólo aquellas directrices que hayan sido cuidadosamente pensadas y que es de esperar tengan consecuencias razonables. Y recuerde que la mente inconsciente se expresa a menudo de forma simbólica. Por ejemplo, si el terapeuta del sueño le sugiere que *quizá debería considerar asesinar a Melvin*, hará bien en no tomarse literalmente ese consejo. En cambio, puede decidir poner fin a esa relación infeliz mientras empieza a enfrentarse a sus problemas más generales con los hombres.

Alerta del sueño. Si se siente abrumado por este ejercicio o por cualquier otro aspecto del Programa de Sueño Creativo, debe buscar la ayuda de un terapeuta competente de la vida real antes de seguir con el Programa. Sin embargo, según nuestra experiencia, la mente inconsciente no proporcionará al soñador una información que no pueda o quiera manejar en la vida de vigilia. Tanto si decide explorar esta fuente interior de sabiduría potencial por sí solo, o junto con un psicoterapeuta en el mundo de vigilia, el resultado puede ser muy beneficioso.

Alerta del sueño. Lea las instrucciones del día 23 antes de acostarse y acuérdesese de registrar en el diario sus sueños nada más despertar por la mañana.

DÍA 23

EL CURANDERO INTERIOR

En el día 23 ampliará la técnica del terapeuta del sueño invocando la imagen de un curandero personal que le ayude a mejorar su respuesta inmune. Hoy, en lugar de concentrarse en las

preocupaciones psicológicas, dirija su atención hacia la condición general del cuerpo.

Cuando despierte por la mañana, empiece por observar la forma en que se siente su cuerpo al salir de la cama. ¿Está lleno de energía, dispuesto a saltar a la ducha y marcharse al trabajo con potencia? ¿O se siente más bien como un elefante cazado, al que le han disparado con un proyectil tranquilizante y se está desvaneciendo? ¿Antes de poder moverse tiene que tomarse varios litros de café fuerte? ¿O el sol de la mañana y un vaso de zumo de naranja bastan para que se sienta vivo y alerta?

A lo largo del día, observe el tipo de relación que mantiene con su cuerpo. ¿Evita a propósito hasta la más ligera oportunidad de hacer ejercicio y se atraca de comida basura? ¿Fuma? ¿O mantiene una dieta macrobiótica y se pasa las tardes en el club de salud bebiendo zumo de tomate, asistiendo a clases de aeróbic y levantando pesas? En suma, ¿cuál es la actitud que mantiene hacia su cuerpo? ¿Cómo se refleja esa actitud en la dieta, el vestido y el nivel general de actividad física?

Tal como hizo durante el último ejercicio, busque un lugar tranquilo en el que pueda relajarse treinta minutos durante el día y considere el estado actual de su salud. ¿Hay algún problema crónico de salud que le lleve preocupando varios meses o años? ¿Puede decir algo de alguna preocupación de salud que haya empezado a perturbarle recientemente? ¿Se considera a sí mismo robusto o como un individuo más o menos endeble? Deje que sus pensamientos sobre la salud física entren y salgan fácilmente sin retenerlos ni analizarlos demasiado atentamente.

Imagine ahora lo que sería tener un curandero personal que constantemente controla su salud física y le ayuda a hacerse cargo de su cuerpo. ¿Qué aspecto tendría ese individuo? ¿Un brujo primitivo de una tribu con todos sus atributos? ¿Un anciano médico de bata blanca y estetoscopio? O Raquel Welch, vestida con ropa de gimnasio? Imagínese sentado con su curandero imaginario, describiendo su historia de salud personal desde la niñez. Prosiga esta parte del ejercicio durante al menos treinta minutos antes de dedicarse a las otras actividades del día.

Tal como hizo en el día 22, comience la siguiente parte de este ejercicio una media hora antes de dormirse. Elija un objeto de incubación que simbolice alguna preocupación significativa sobre el estado actual de su salud física. Por ejemplo, puede elegir una bolsa gigante de patatas fritas para simbolizar la preocupación por su dieta (¡no empeore el problema comiéndolas!), o un zapato viejo que simbolice los problemas que tiene en los pies. Coloque el objeto sobre el altar del sueño lúcido y compruebe tranquilamente su significado simbólico. También puede mejorar la atmósfera quemando incienso y poniendo música de fondo.

Cuando crea estar dispuesto, métase en la cama y exprese en el diario de sueños su preocupación de salud más importante. Por ejemplo, puede escribir: *¿Cómo puedo perder 25 kilos?*, o *¿qué puedo hacer con respecto a mis alergias?*

Apague las luces, relájese y utilice cualquiera de las técnicas que ha aprendido en las últimas dos semanas para inducir un sueño lúcido o muy lúcido. Cuando se esté quedando dormido, concéntrese en su frase de incubación y en los pensamientos generales sobre su cuerpo.

Cuando esté en medio de un sueño lúcido, concéntrese en encontrar a su curandero, lo mismo que lo hizo para encontrar al terapeuta. Cuando lo encuentre, pídale consejo sobre sus preocupaciones físicas más urgentes. Recuerde que su curandero representa un puente simbólico entre su mente consciente e inconsciente. Por tanto, podrá ayudarlo a comunicarse consigo mismo en un nivel profundo e interior acerca de los pasos que necesita dar para mejorar su condición física.

Pero si este ejercicio sólo sirviera para eso, el curandero apenas sería algo más que una versión muy especializada del terapeuta. En realidad, el verdadero potencial del ejercicio del curandero del sueño empieza realmente donde termina la técnica del terapeuta.

Para experimentar el mayor benéfico potencial de su curandero del sueño tendrá que pedirle un remedio simbólico para un problema físico. Por ejemplo, el curandero puede ponerle las manos en alguna parte del cuerpo ofreciéndole así «energía cura-

tiva». El curandero puede ofrecerle también una medicina o guiarle hacia algún entorno curativo, como un mar templado de agua salada en el que pueda verse a sí mismo sumergiéndose el cuerpo y aprovechando los rayos curativos del sol de la tarde.

Alerta del sueño. No se preocupe si no encuentra al curandero del sueño la primera vez que practica el ejercicio. El sueño incubado seguirá proporcionándole percepciones, sacadas de su inconsciente, sobre la forma en que está enfocando su salud física. Si despierta antes de haber terminado el ejercicio, complételo en un estado semiconsciente.

En una versión avanzada de este ejercicio, incluso puede ser usted mismo su curandero de sueños, incubando directamente escenarios de sueños terapéuticos. Muchas evidencias científicas demuestran que una visualización creativa puede ejercer una poderosa influencia sobre el sistema inmunológico, ayudándole a movilizar sus defensas internas y a promover la respuesta psicológica a la enfermedad. Para movilizar de esta manera el sistema inmunológico del cuerpo, busque primero un símbolo apropiado de la enfermedad que le aqueja y colóquelo en el altar del sueño lúcido. Por ejemplo, si le afectan dolores de cabeza tipo migraña, puede imaginar los síntomas en forma de una hierba retorcida. Puede entonces ver cómo cava esa hierba en un jardín o parque cercano. Antes de acostarse, escriba en su diario de sueños, *esta noche superaré en los sueños mi dolor de cabeza*, concentrándose en esa idea mientras se queda dormido. Cuando se encuentre en un sueño lúcido, busque esa hierba y alguna forma de destruirla. Por ejemplo, puede matarla con gas venenoso, volarla con dinamita o trocearla con un hacha. Evidentemente, si su problema tiene una base primordialmente *emocional*, le recomendamos que lo enfoque de una forma menos agresiva, tratando directamente primero los problemas emocionales.

Alternativamente, puede utilizar simplemente este método avanzado para tratar de estimular su capacidad inmune a la enfermedad. Por ejemplo, puede ver sus células inmunes como pe-

quenas semillas. Por la noche, en su sueño lúcido puede generar imágenes en las que estas semillas crezcan convirtiéndose en plantas saludables y lozanas.

Alerta del sueño. De acuerdo con un gran parte de la investigación reciente, esta técnica avanzada puede ser extremadamente eficaz para estimular la energía general y aumentar la resistencia a la enfermedad. Puede utilizarse también para movilizar sus defensas frente a una amplia gama de dolencias, desde la colitis hasta el cáncer, pasando por las alergias. Sin embargo, le sugerimos que si tiene cáncer o alguna otra enfermedad muy grave practique estas técnicas sólo con la ayuda de un profesional de la imaginería del que le haya hablado su médico personal o un hospital cercano, y en conjunción con todos los tratamientos médicos recomendados.

Alerta del sueño. Tanto si invoca la imagen de un curandero del sueño como si utiliza la imaginería guiada para mejorar su salud, le advertimos que debe evaluar las entradas del curandero del sueño a la luz del sentido común. Bajo ninguna circunstancia debe utilizar este ejercicio para sustituir el tratamiento médico o psiquiátrico convencionales. No obstante, la curación durante el sueño puede ayudarle a responder positivamente a esos tratamientos, proporcionando una línea psicológica de defensa adicional frente a la enfermedad.

Alerta del sueño. Registre sus sueños en el diario cuando despierte por la mañana.

DÍA 24

DOBLE VISION

Una de las experiencias más profundas que pueden compartir dos personas es un sueño mutuo. Estas cosas son en realidad más comunes de lo que podría imaginar, y pueden crear sentimientos

de profunda comunión interior entre los que están implicados, pues de alguna manera han estado juntos en una realidad alterna o han compartido una experiencia «psíquica» inexplicable. En realidad, la explicación de los sueños compartidos es probablemente mucho más mundana, aunque ello no disminuya su impacto. Como los sueños están tan directamente influidos por las experiencias del mundo de vigilia, dos personas que tengan muchas experiencias de vigilia en común finalmente acabarán por compartir el contenido o tema general de al menos parte de sus sueños. Sin duda, es ése el caso cuando los individuos concernidos se encuentran en una relación inusualmente estrecha, como la de los miembros de una pareja, los amigos íntimos o los colaboradores cercanos.

Si esas personas comparten sueños lúcidos, el impacto puede ser particularmente profundo. Un sueño lúcido compartido puede permitir a dos personas explorar esas cuestiones de su relación desde una perspectiva más profunda, o al menos alternativa. Todavía más, ese sueño puede fortalecer su conexión interior.

Por tanto, en el día 24 practicará la incubación del sueño compartido con un compañero. Si es posible, su compañero de este ejercicio debería ser otro participante del Programa de Sueño Creativo. Si no es posible, al menos debería ser un amigo muy íntimo, si no el otro miembro de su pareja.

Empiece el día intercambiando algunas ropas u otros artículos personales con su compañero. Ella puede ponerse su corbata como chal, por ejemplo, y usted puede ponerse su pañuelo o sombrero. También será eficaz cambiar la colonia o perfume. Durante el día, pase con su amigo el mayor tiempo posible, tratando de que el día sea rico en estimulación emocional sensorial. Por ejemplo, pueden pasar algún tiempo recogiendo fósiles junto al océano, bailando en una discoteca o subiendo en todos los ascensores del área comercial local. También pueden ir a ver una película interesante, aunque debe asegurarse de que sea muy estimulante; una película de George Lucas sería una elección más apropiada para este ejercicio que una de Ingmar Bergman. Si

decide ir al cine, le recomendamos también que vea la película en un lugar vivo y dinámico de la ciudad, en el que la participación del público sea alta. Para este ejercicio, evite los cines de los mul-ticentros suburbanos.

En algún momento de su actividad compartida, usted y su amigo seleccionarán cada uno un objeto de incubación del sueño sacado del entorno inmediato. Para que la selección sea más interesante, intercambiarán los objetos, para que antes de irse a la cama cada uno se concentre en el objeto del otro. Cuando la oportunidad se presente de manera natural en el curso de la conversación, también pueden recordarse periódicamente el uno al otro que ambos tratan de incluir elementos de sus experiencias de vigilia compartidas en el sueño de la noche. Dependiendo de la naturaleza de su relación y de las predisposiciones personales, podrá mejorar su experiencia de vigilia todavía más discutiendo algunos intereses especiales de sus vidas privadas, entrando en el estado alterado de relajación en alerta juntos, o simplemente haciendo el amor.

Para este ejercicio, no importa si usted y su compañero duermen juntos o separados. Sin embargo, antes de disponerse a dormir, cada uno empleará algún tiempo en reflexionar sobre las experiencias de vigilia compartidas, y en los objetos de incubación que cada uno ha dado al otro. También debe llevar a la cama alguna prenda de ropa del otro, y quizá también su colonia favorita.

Antes de irse a dormir, ambos deben registrar en su diario de sueños la intención de tener sueños lúcidos sobre el otro. (Si su amigo no lleva un diario de sueños, puede utilizar para esta noche un trozo de papel o un bloc.)

Al irse durmiendo, puede utilizar cualquiera de las técnicas de sueño creativo para inducir un sueño lúcido o muy lúcido. Después, debe buscar en el paisaje del sueño a su amigo caminando, conduciendo, volando o girando, de la misma manera que buscó al terapeuta del sueño en el día 23. Cuando encuentre a su amigo, podrá tener la mayor aventura compartida que puede ofrecerle la realidad del sueño. También puede utilizar el sueño

para llevar su relación a nuevos niveles de intimidad, sinceridad o intensidad. Al fin y al cabo, las relaciones del sueño pueden resistir grandes dosis de estos elementos aunque estén prohibidas en la vida cotidiana.

Alerta del sueño. Cuando despierte, registre sus sueños en el diario. Compare después las notas con las de su amigo. ¿En qué medida fueron similares o diferentes los dos sueños? ¿Experimentó esa experiencia mutua intensa, el sueño compartido? ¿Establecieron los dos una empatía y resonancias suficientes durante el día para andar de nuevo por el mismo camino en sus sueños?

DÍA 25

AMANTES DEL SUEÑO

Los ejercicios de los días 25 y 26 son totalmente sexuales. Si el realizar estos ejercicios le produce alguna incomodidad, páselos y emplee el tiempo en repasar los ejercicios anteriores del Programa de Sueño Creativo. Además, el ejercicio del día 25 exige el consentimiento de un compañero sexual adulto, pero no así el del día 26, por lo que puede saltarse el ejercicio de hoy y practicar las técnicas descritas para el día 26 durante dos días. Lea las instrucciones de estos dos ejercicios antes de empezar, para que no tenga que interrumpir las experiencias sexuales para mirar las directrices.

En el día 25 pase el máximo tiempo posible pensando en su relación sexual y emocional con su compañero y tratando de expresarla. Para empezar, ambos deberían tomar una comida romántica, bien comiendo lo suficiente para sostenerse a través de los ejercicios del día o teniendo comida y bebida disponible para la sesión en la que hagan el amor. Pero no se sobrepase: no querrá llenarse demasiado impidiendo así su actividad sexual. Incluso puede incorporar la comida al ejercicio. Le sugeriríamos alimentos sensuales, como quesos suaves pero sabrosos, aceitunas, ostras de Belon, hojas de parra rellenas, pastas ricas y cremosas,

un cuenco grande de frutas maduras, como cerezas, y un vino agradable o zumo de frutas. (Como es natural, querrá mantener todo esto dentro de los límites de sus restricciones dietéticas.) Le sugerimos que mientras están comiendo usted y su compañero pasen algún tiempo tocándose el uno al otro y hablando de sexo.

Específicamente, deberían hablar sobre lo que planean y desean para la siguiente sesión sexual. Por ejemplo, podría decir: *Quiero besar cada centímetro de tu cuerpo, o deseo arañazos ligeros e indoloros en la superficie de mi piel o vamos a simular que somos unos cavernícolas sensuales, unos trogloditas, sin ningún lenguaje formal, que se encuentran de pronto en una playa prehistórica bajo una tormenta. ¿Le gusta ir vestido de cuero? ¿Le encanta la sensación de un vibrador? Cualquiera que sea su fantasía, exprésela verbalmente ahora.*

Cuando hayan terminado de comer, tomen juntos una ducha o un baño sensual, enjabonándose lentamente el uno al otro y tocándose en lugares sexuales especiales. Después debe pasar por lo menos dos horas masajeando el uno al otro los cuerpos desnudos con un aceite templado y aromático, tocándose, abrazándose y besándose, y haciendo el amor apasionadamente. Puede mejorar también la atmósfera poniendo música sensual, encendiendo velas o quemando incienso.

Simule que acaba de encontrar a su compañero y que ambos están descubriendo sexualmente al otro por primera vez. Concéntrese en aquellos aspectos de la sexualidad del otro que más le excitaron la primera vez. Piense en la primera vez que le vio desnudo, la primera vez que examinó sus órganos sexuales, y la primera vez que se tocaron el uno al otro entre las piernas. Recuerde la sensación que tuvo cuando el otro le tocó por primera vez los órganos sexuales. Siéntase en libertad para hablar de estos recuerdos con el otro. Aproveche la oportunidad de ser lo más abierto posible con su amante. Olvídese del mundo exterior, el mundo exterior al dormitorio, y ahora concéntrese el uno en el otro.

Elija alguna actividad sexual de su predilección, como acariciar lentamente al otro llevándole a orgasmos múltiples cada vez

más poderosos, o tomar los órganos sexuales del otro en la boca para llevarle al climax. Luego piense en algo igualmente excitante que el otro le pueda hacer. Después, pruebe algo distinto, algo que no hayan hecho juntos todavía, como hacerle cosquillas al otro con una pluma, o cubrir sus órganos sexuales con un sirope templado, con algún jugo o vino, para lamerlo lentamente.

Deben estar dispuestos a hacer el amor juntos hasta que ambos se sientan agotados y dispuestos a dormirse con facilidad. Pero unos minutos antes de dormirse, antes incluso de haber dejado de hacer el amor, deberán empezar a hablar del sueño lúcido mutuo que tendrán que incubar juntos. ¿Hay alguna fantasía en particular que le gustaría representar, una fantasía que nunca puede satisfacer cómoda o fácilmente en la vida real, como incluir a una tercera persona en la relación amorosa, o vestirse de otra manera y representar papeles diferentes? ¿Hay algún lugar particular en el que le gustaría hacer el amor, como el Metropolitan Museum of Art, la cumbre del monte Everest o la Torre Eiffel, o el muelle de carga de una nave espacial? Hablen de estas fantasías abiertamente, sin miedo a que al hacerlo vuelvan a hacer el amor. Sólo asegúrese de establecer algún tipo de objetivo para su escenario mutuo de sueño lúcido. Durante un minuto registre el objetivo del sueño lúcido en el diario. (Si su compañero no tiene un diario, puede utilizar una página del suyo, o un trozo de papel.) Luego sigan haciendo el amor hasta que ambos se queden dormidos.

Mientras se duermen el uno en brazos del otro, concéntrese en conseguir la alta lucidez utilizando las técnicas descritas en la Semana Tercera. Si eso resulta demasiado fatigoso tras una noche de hacer el amor apasionadamente, induzca un sueño lúcido utilizando alguno de los métodos descritos en el Programa de Sueño Creativo. Concéntrese también en satisfacer todo lo posible su fantasía de sueño lúcido.

En cuanto se dé cuenta de que está soñando, busque a su alrededor la imagen de su compañero en el sueño. Si no lo ve, búsquelo por el terreno del sueño, o simplemente llámelo para que aparezca. Cuando lo haya encontrado, concéntrese en satisfacer

con él su fantasía sexual dentro de un sueño lúcido. Utilice las habilidades avanzadas de tejido de sueños para ajustar el escenario y los objetos, desde la brisa que sopla la cortina hasta la botella de champán de Dom Pérignon, pasando por los destellos dorados de su pelo. Mientras lo hace así con su amante del sueño, experimentará la pasión sexual más excitante y desenfrenada de su vida.

Alerta del sueño. La primera vez que practique este ejercicio, puede experimentar o no un encuentro sexual a plena escala. Pero incluso desde la primera vez es más que probable que tenga alguna experiencia de sueño sexual. La práctica de este método con regularidad le ayudará a explorar las fantasías sexuales de sus sueños. Quizá sea más importante todavía el hecho de que el ejercicio de los amantes del sueño le ayudará a usted y a su compañero a mejorar su relación sexual en el mundo de vigilia.

Alerta del sueño. Si pasa a la conciencia de vigilia mientras practica este ejercicio, siga representando su fantasía con la imaginación semiconsciente.

Alerta del sueño. Registre los sueños en el diario nada más despertar por la mañana, y antes de comparar las experiencias con las de su compañero. Después, no sólo deberá contarle los sueños sexuales que haya tenido, sino también considerar incluso ciertos aspectos de estos sueños dentro de la realidad de vigilia. Tras practicar este ejercicio y revisar juntos las experiencias del sueño, ambos deberán compartir alguna actividad no sexual de bajo tono, como jugar al Scrabble, o ir a dar un paseo al parque, para mantener una sensación de equilibrio y reafirmar su conexión en el mundo de vigilia.

DÍA 26

FANTASÍAS PROHIBIDAS

Comience el día 26 pensando en sus fantasías sexuales. ¿Tiene escenarios favoritos —quizá incluso fantasías «prohibidas»— que le gustaría representar, pero nunca ha tenido el valor de hacerlo en la vida real? ¿Ha habido encuentros sexuales en el pasado que le gustaría reexperimentar ahora si pudiera? ¿Le gustaría hacer el amor con su actual compañero sexual pero no puede hacerlo porque ambos están físicamente separados? ¿O le gustaría experimentar el sexo con los hombres o mujeres que ocupan las páginas centrales de las revistas? ¿Qué le parece su jefe, su secretaria, vecino, la mejor amiga de su esposa o la esposa de su mejor amigo? ¿Qué le parecen las estrellas de la escena y la pantalla? Estas personas pueden estar fuera de su alcance o límites en la vida real, pero no en sus sueños lúcidos.

Con independencia de cuál sea su fantasía, piense en ella siempre que pueda durante el día. Después, durante alguna parte tranquila del día —quizá la hora del almuerzo—, elija un lugar en el que pueda sentarse y dejar que su fantasía sexual recorra su mente con detalles ricos y abundantes durante los próximos cuarenta y cinco minutos. Durante este período debería concentrarse en su fantasía hasta que parezca palpable y real. Conjure mentalmente la imagen de su compañero de fantasía. ¿Cómo va vestido? ¿Cómo camina? ¿Qué sensación le produce encontrarle en ese lugar inesperado, tan lejos de su casa?

Tras haber fijado esos detalles en la mente, imagine que la figura central de su fantasía ha decidido unirse a usted para el almuerzo. Imagine ahora cómo podría ser la conversación: *¿Qué estás haciendo aquí?... ¿No se suponía que hoy tenías que estar en el Cairo?... ¿No eres David Letterman?* Conforme vaya pasando el período de almuerzo, debe crear una fantasía completa en su mente. Por ejemplo, David Letterman puede estar almorzando junto a su oficina, en la zona céntrica de Fayetteville porque desea alejarse del estrés que le provocó la escena de la última noche. Espera que nadie le reconozca en este lugar, pero cuando

usted lo hace él le confiesa que lleva años sufriendo por causa de una angustia interior. No es necesario decir que terminan ambos en el Fayetteville Hilton... durante interminables semanas. Si el objeto de su deseo secreto es David Letterman, tanto como si es otra persona, imagínese que la desnuda lentamente, tocando el cuerpo desnudo de su amante, y sintiendo que él responde y le toca a su vez. Recuerde que debe incluir los detalles, todos ellos, hasta que haya terminado el período de cuarenta y cinco minutos. Después siga con su día normal, dejando que la fantasía pase fácilmente por su mente.

La parte siguiente de este ejercicio debe realizarla en su dormitorio, una media hora antes de la que se acuesta normalmente. Coloque en el altar del sueño un símbolo de su fantasía erótica, y escriba en el diario una frase sobre esa fantasía. Después póngase en un marco mental sexual: puede ponerse alguna ropa suelta y sexy, poner algo de música romántica de fondo, y beberse una copa de zumo de frutas o de vino.

Entre en un estado de relajación en alerta y concéntrese en los pensamientos, sentimientos e imágenes que personalmente le resulten más eróticos. Podría ser útil pensar en la última ocasión en la que tuvo un orgasmo intenso. ¿Qué estaba pensando en ese momento? ¿Se encontraba con alguien? ¿Qué estaba haciendo *exactamente* en el momento de la liberación sexual? Ahora relájese y recuerde la fantasía que tuvo durante el día. Vuelva a imaginarse desnudando lentamente al objeto de su deseo. Véase a sí mismo, y siéntase, tocando el cuerpo desnudo de su amante, y que éste le toca a usted. Imagínese a los dos juntos en un lugar especial, como una romántica cabaña del bosque, un hotel antiguo de la orilla izquierda de París, o un despacho apartado del lugar en donde trabaja. En ese lugar secreto imagine que ambos están haciendo cosas «prohibidas». Disfrute de la fantasía al mismo tiempo que se va sintiendo más y más profundamente relajado, y utilizando las técnicas que aprendió en la Semana Tercera concéntrese en entrar en el estado de sueño de alta lucidez. Si lo prefiere, puede quedarse dormido mientras utiliza alguna

de las técnicas de la Semana Segunda para la incubación de un sueño lúcido.

Alerta del sueño. No olvide que se está esforzando por una excitación sexual dramáticamente elevada *sin* la experiencia previa de un orgasmo antes de dormirse. Por tanto, maximizará la potencia de su deseo para cumplir su fantasía en el sueño lúcido. Y concentrará gran parte de su atención en las fantasías sexuales durante todo el día. Por ello, es *importante que evite tener un orgasmo durante al menos doce horas antes de practicar este ejercicio.*

Cuando se encuentre en un sueño lúcido o muy lúcido, estará en libertad de seguir su fantasía con un total abandono. Recuerde que las técnicas de viaje en el sueño y tejido de sueños le pueden ayudar a llevarle a cualquier parte del mundo del sueño, y con cualquiera. Tenga tantos orgasmos como quiera, con quien quiera, haciendo lo que desee; nadie sabrá nunca la diferencia.

Alerta del sueño. Si comienza a despertar durante el ejercicio, prosiga la fantasía en el estado semiconsciente, permitiéndose una liberación sexual.

Alerta del sueño. Registre los sueños en el diario lo antes posible nada más despertar.

DÍA 27

CONCIENCIA EXTENDIDA

La posibilidad de que los sueños permitan acceder a un extenso nivel de conciencia, que lleva al soñador *más allá* de su realidad interior, ha fascinado a los entusiastas del sueño desde el principio de los tiempos. Muchas personas creen que los sueños pueden proporcionar a veces información sobre el futuro o sobre acontecimientos muy distantes, o incluso que pueden permitir a

dos individuos comunicarse directamente mientras duermen. En muchos casos, la evidente expresión de esa información puede explicarse como el producto de la imaginación del soñador, o como una simple coincidencia. Con frecuencia, sueños que parecen psíquicos se explican también como la integración inconsciente de la información sensoria y analítica de la que dispone el soñador por medio de canales bien conocidos.

Sin embargo, hay algunas preguntas que los científicos se siguen haciendo. ¿Pueden los soñadores tener información a la que no pueden acceder en absoluto por medios ordinarios? ¿Y si es así, puede la lucidez o la alta lucidez facilitar al soñador el control de esa esfera misteriosa expandida?

En el día 27 realizará un experimento informal para ver si sus sueños lúcidos pueden conducirle a una ampliación de la conciencia. Este experimento informal se basa en la obra del psiquiatra e investigador de sueños Montague Ullman y sus colegas, quienes pusieron a prueba las habilidades extendidas en el Laboratorio de Sueños del Centro Médico Maimónides de Brooklyn, Nueva York, durante los años 60. Como consecuencia de estos estudios fascinantes, descritos por Ullman y sus colegas en el libro ya clásico titulado *Dream Telepathy*, el equipo del Maimónides informó que tenía poderosas evidencias de que en los sueños se producía una ampliación de la conciencia. Esta noche usted adaptará a sus necesidades la técnica experimental básica que fue desarrollada por el equipo del Maimónides.

Para empezar, pídale a un amigo que se concentre durante quince minutos en una película de vídeo antes de irse a la cama y de nuevo antes de levantarse por la mañana. Por favor, pídale a un amigo que elija una secuencia de vídeo que esté seguro de no haber visto nunca, y que contenga imágenes visuales y sonidos sorprendentes. *Viaje al centro de la Tierra*, *Dr. Strangelove*, o incluso un vídeo de *rock*, como *Thriller* de Michael Jackson, servirían muy bien. Si no es posible ver un vídeo, pídale a su amigo que elija una imagen de revista —*Life*, *Omni*, *National Geographic*— suelen tener fotografías apropiadas— y que utilice la imagen para el ejercicio. Asegúrese de que el número de

revista que elige su amigo no lo haya visto usted nunca, y que elija una fotografía que aparezca sólo en ese número. Cuando su amigo haya elegido el vídeo o la fotografía, no deberán tener ningún contacto entre sí hasta que haya completado usted la siguiente fase de este ejercicio.

El resto del día debe pasarlo como de costumbre, practicando comprobaciones de la realidad y reafirmando su deseo de tener un sueño lúcido o muy lúcido. Reafirme también su deseo de que la imagen que haya elegido su amigo aparezca en su sueño. Después, antes de dormirse, dígame que quiere soñar con el vídeo o fotografía en la que su amigo se estará concentrando, reafirmando su intención de tener un sueño lúcido. Acuérdesse, mientras sueña, de buscar en el terreno del sueño las imágenes que desea. Puede buscarlas en un sueño de vuelo, o simplemente pedir su presencia con técnicas avanzadas de tejido de sueño.

Alerta del sueño. En cuanto despierte por la mañana, registre sus sueños en el diario. Para este ejercicio, es particularmente importante que dibuje también sus impresiones. Le sugerimos que llene dos o tres páginas del diario con impresiones visuales de las imágenes que cree que ha elegido su amigo, así como con impresiones visuales de cualquier sueño, parezca o no relacionado con el tema. Cuando haya registrado todo eso, deberá reunirse con su amigo lo antes posible. Entonces su amigo le mostrará el vídeo o la fotografía en la que se concentró por la mañana y antes de acostarse. ¿Hay similitudes entre los recuerdos del sueño y el material que estaba observando su amigo? Compartan los dibujos e impresiones escritas y pídale la opinión a su amigo.

Alerta del sueño. Una variación especialmente interesante de este experimento informal consiste en pedirle a su amigo que mezcle la fotografía o vídeo que utilizó realmente para el ejercicio con una colección al azar de otras imágenes o películas igualmente interesantes, pero muy distintas, que no formaron parte del experimento. Después, mientras su amigo espera en otra habitación, inten-

te ver si puede elegir la fotografía o el vídeo correctos basándose en las impresiones que recuerda de los sueños de la noche anterior. Evidentemente, no se trata de un experimento formal, entre otras razones porque su amigo habrá manejado las fotografías o vídeos antes de que usted las vea, pero este ejercicio está pensado para su interés y exploración personal, y no para ser publicado en una revista científica. Si usted está motivado, sin duda encontrará muchas variaciones fascinantes del experimento informal que aquí le sugerimos. Le deseamos que tenga un gran éxito en esos esfuerzos.

Alerta del sueño. Le advertimos algo que dijo hace mucho tiempo Sigmund Freud: incluso los sueños que parecen sugerir una conciencia extensa sin duda reflejan también lo que la psique inconsciente considera más relevante. Dicho de otro modo, no se puede rechazar un sueño aunque en la superficie parezca tener más relación con la experiencia de vigilia de alguna persona cercana que con la suya propia. Tanto si cree que su sueño representa un ejemplo de conciencia ampliada como si no, asegúrese de analizar su contenido en los términos del significado simbólico y emocional que tiene para *usted*.

DÍA 28

SÁBADO POR LA NOCHE, NO TENGO CUERPO

En los términos más simples, la experiencia fuera del cuerpo, o EFC, es la sensación subjetiva de que su conciencia está temporalmente situada en el exterior de su cuerpo físico. Puede haber tenido ya una EFC, despertando en mitad de la noche y percibiendo que ha dejado su cuerpo tumbado en la cama, abajo, y que usted flota por encima. O puede haber conocido uno de los numerosos informes de los que cuentan que nada más haber tenido un accidente en la carretera, o un ataque de corazón, abandonaron temporalmente sus cuerpos.

Las EFC son tan fascinantes que hemos escrito un libro, *Ex-*

periencias extracorporeas en 30 días (Editorial EDAF, 1990), para ayudarle a explorar e inducir deliberadamente las EFC. Un ejercicio básico que puede empezar a practicar esta noche, sin embargo, consiste en una inducción de una experiencia fuera del cuerpo en mitad de un sueño lúcido.

Este es un momento apropiado para que señalemos que la EFC y el sueño lúcido *no* son lo mismo. Aunque a menudo se confunden, los estudios de laboratorio muestran que son psicológica y fisiológicamente distintos. Por una parte, no tiene que estar dormido para tener una experiencia fuera del cuerpo. Por otra parte, las pautas de ondas cerebrales y las de los movimientos oculares que han surgido de los estudios de estas experiencias en el laboratorio son muy diferentes de las relacionadas con los sueños.

Sin embargo, una manera excelente de inducir una experiencia fuera del cuerpo consiste en inducir un sueño lúcido. Y ésa es la técnica que aprenderá hoy.

Para empezar, disponga de un período de aproximadamente una hora durante el día para visitar un entorno fácilmente identificable que estimule todos sus sentidos. Por ejemplo, puede pasar algún tiempo sentado frente a los leones del zoo de su ciudad, o paseando entre un huerto lleno de melocotoneros, o removiendo la basura de algún lugar cercano. Sea creativo. No vaya a cualquier lugar que acostumbre a visitar, como su bar favorito o el centro de compras local. Piense en algún lugar más inusual, como el museo de ciencias de su ciudad, o un mercado de pescado al aire libre.

Busque un lugar cómodo del entorno elegido en el que pueda sentarse. Cierre los ojos cinco o diez minutos, escuchando los sonidos que le rodean: los sonidos más grandes y distantes, como aviones, gritos y sirenas, y los sonidos más pequeños e inmediatos, como las voces de la multitud que pasa, o las moscas que aterrizan en su almuerzo. Mantenga los ojos cerrados, tome una inspiración profunda y observe los olores del entorno. ¿Huele a animales la jaula de los leones? ¿Huele a pescado reciente el mercado al aire libre? ¿Alguien está quemando basura en el ba-

surero? Respire profundamente, y al mismo tiempo distinga conscientemente tantos olores como pueda.

Con los ojos todavía cerrados, observe las sensaciones de su cuerpo mientras está sentado. ¿El suelo es blando, como una duna de arena? ¿O es duro, como el de un banco viejo del parque? ¿Qué sabor tiene en esos momentos en su boca, fresco y mentolado, como el de un chicle de menta, o se parece más a la *pizza* de ajo que tomó como almuerzo?

Abra los ojos y lentamente mire a su alrededor. ¿Cuál es la imagen primera y más sorprendente que ve? Observe las luces y colores de su círculo inmediato y del entorno más distante. Mire al cielo y fíjese en el clima. Mire hacia abajo notando las sombras o dibujos de luz moviéndose por él. Prosiga esta parte del ejercicio durante veinte o treinta minutos, y después levántese y pase el resto del día con toda normalidad.

Acuéstese a la hora habitual, utilizando la técnica que prefiera para inducir un sueño lúcido o muy lúcido. Antes de apagar las luces, coja el diario de sueños y elabore una frase que exprese su intención de tener una EFC. Aunque no creemos necesariamente que las EFC representen una separación tangible entre la conciencia y el cuerpo físico —simplemente no tenemos pruebas científicas concluyentes en un sentido u otro—, puede escribir una frase como ésta: *Esta noche me daré permiso para abandonar mi cuerpo*. De esa manera, distinguirá conscientemente su intención para esta noche de la de tener un simple sueño ordinario de vuelo.

Cuando practique este ejercicio, puede descubrir que simplemente el hecho de tomar una decisión consciente para permitirse una EFC basta para desencadenar la experiencia. Sin embargo, es más probable la posibilidad de que simplemente tenga un sueño lúcido, quizá implicando elementos del lugar en el que practicó previamente el ejercicio de conciencia sensoria. En cualquier caso, en cuanto reconozca que está soñando, dirija su atención hacia su cuerpo real: no a la imagen de su cuerpo participando en el escenario del sueño, sino a su cuerpo físico acostado en la cama. No se preocupe de mantener el sueño lúcido. Per-

mita más bien que las imágenes se alejen tranquilamente hacia el fondo de su conciencia, o desaparezcan totalmente de su mente.

Mientras hace esto, es decisivo que no abra los ojos, se mueva ni se permita retornar completamente a la conciencia de vigilia. Idealmente, esta técnica engendrará un estado entre el sueño lúcido y la vigilia, en el que la realidad física cotidiana parece adoptar algunas de las dimensiones flexibles del cuerpo. Mantenga brevemente esta perspectiva algo distanciada y surrealista hacia su cuerpo. Después, dirija totalmente la atención hacia los recuerdos del lugar en el que practicó, durante el día, el ejercicio de conciencia sensoria.

Recuerde cómo se sentía al estar sentado allí con los ojos cerrados, en ese lugar distante, e imagine que ha regresado allí ahora mismo, experimentando de nuevo esas sensaciones. Conjure todas sus impresiones de ese lugar, desde los sonidos hasta las texturas, los olores, y las imágenes visuales más sorprendentes del día. Deje que esas impresiones cristalicen plenamente en su imaginación, hasta que sienta casi que se encuentra presente en ese lugar. Conforme esa sensación se intensifica, imagínese flotando por ese entorno distante, experimentándolo desde una variedad de perspectivas cambiantes. Si sus imágenes son lo bastante poderosas, puede haber inducido una EFC auténtica. Finalmente, cuando su deseo de «viajar fuera del cuerpo» haya sido saciado, y cuando le parezca cómodo, concéntrese una vez más en sus sentimientos hacia el cuerpo.

Al volver a poner la atención en el cuerpo, ¿se encuentra experimentando de nuevo imágenes de su sueño lúcido? Si es así, regrese directamente al estado del sueño y prosiga el resto de la noche con esas experiencias. Si no es así, concéntrese en la sensación de estar acostado en la cama, y gradualmente despierte, o vuelva a dormirse profundamente.

¿Cómo podrá saber si ha tenido una experiencia fuera del cuerpo auténtica, o si simplemente imaginaba las cosas, o si soñó que había tenido esa experiencia? ¡Es una buena pregunta! Por desgracia, si carece de un equipo de control en su casa y de un par de fisiólogos, la pregunta tiene una difícil respuesta. Por tanto, le

sugerimos que piense en esto: una experiencia fuera del cuerpo es subjetivamente tan sorprendente cuando se produce que debe distinguirse de cualquier otro tipo de experiencia que pueda haber tenido. Dicho de otro modo, tener una experiencia fuera del cuerpo es como tener un orgasmo o enamorarse. Cuando sucede, lo normal es darse cuenta de ello.

Alerta del sueño. Si no tiene una experiencia fuera del cuerpo la primera vez que practica el ejercicio, no tiene que presionarse a sí mismo ni sentirse preocupado. Con años de sueños lúcidos por delante, tendrá muchas oportunidades para practicar este ejercicio en el futuro. Si le interesa particularmente, como a nosotros, la esfera fascinante de estas experiencias, lea *Experiencias extracorporales en 30 días* (Editorial EDAF, 1990).

Alerta del sueño. Acuérdesese de registrar sus sueños o experiencias fuera del cuerpo en el diario nada más despertar por la mañana.

SEMANA CUARTA. CONCIENCIA CREATIVA

| DÍA 22 TERAPEUTA DESUEÑO | | DÍA 23 ELCURANDERO INTERIOR | |
|--|---|---|--|
| <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Pase el día observando su relación con el mundo. Imagine a un confidente o terapeuta personal que pueda ayudarlo a solucionar sus problemas.</p> <p>Aproximadamente una hora antes de acostarse, reúna algunos objetos que representen la historia de su vida, así como un objeto que simbolice un problema permanente, y colóquelos cerca de su símbolo de lucidez.</p> <p>Expresa su preocupación en el diario de sueños.</p> | <p>Induzca un sueño lúcido o muy lúcido.</p> <p>Recorra el entorno del sueño hasta que encuentre al terapeuta y preste atención a lo que tenga que decirle.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Pase el día observando las sensaciones de su cuerpo.</p> <p>Imagine a un curandero personal que puede ayudarlo a conseguir una salud óptima.</p> <p>Aproximadamente una hora antes de acostarse, elija un objeto de incubación que simbolice alguna preocupación significativa sobre su salud. Colóquelo cerca de su símbolo de lucidez.</p> <p>Expresa su preocupación en el diario de sueños</p> | <p>Induzca un sueño lúcido o muy lúcido.</p> <p>Recorra el entorno del sueño hasta que encuentre al curandero y vea lo que tiene que decirle. Pídale que le ayude a curarlo.</p> |

SEMANA CUARTA. CONCIENCIA CREATIVA (Continuación)

| DÍA 24 VISION DOBLE | | DÍA 25 AMANTES DELSUEÑO | |
|--|---|--|---|
| <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños. Busque un amigo con el que compartir este ejercicio y una parte del día. Cambie alguna prenda de ropa con su amigo. Compartan el día o parte de él haciendo algo memorable. Hablen sobre su intención de soñar el uno con el otro. Cada uno debe elegir un objeto que simbolice el tiempo que han pasado juntos. Cambien los objetos. Vaya a casa y coloque el objeto que le ha dado su amigo junto a su símbolo de lucidez.</p> | <p>Registre en el diario de sueños su intención de soñar con su amigo. Piense en su amigo mientras se queda dormido. Induzca un sueño lúcido o muy lúcido. Busque a su amigo en el paisaje del sueño.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños. Compare notas con su amigo. Busque un amante con el que compartir este ejercicio y parte del día. Tomen una comida romántica y hablen de sus planes para una sesión de abandono sexual. Tomen juntos un baño o ducha. Pasen dos horas haciendo el amor. Hablen de los sueños mutuos que querrían incubar juntos. Registren los objetivos en el diario de sueños.</p> | <p>Sigan haciendo el amor. Después quédense dormidos induciendo un sueño lúcido o muy lúcido. Cuando se dé cuenta de que está soñado, busque a su compañero en el sueño. Ajuste el escenario y los objetos del sueño para producir un efecto romántico. Lleve a cabo las intenciones sexuales de las que hablaron antes de quedarse dormidos dentro del contexto del sueño.</p> |

SEMANA CUARTA. CONCIENCIA CREATIVA (Continuación)

| DÍA 26 FANTASÍAS PROHIBIDAS | | DÍA 27 CONCIENCIA EXTENDIDA | |
|---|---|---|--|
| <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Piense en sus fantasías sexuales.</p> <p>En algún momento del día, vaya a algún lugar tranquilo e imagine un encuentro sexual con el amante del sueño que elija.</p> <p>Coloque un símbolo de su fantasía erótica cerca de su símbolo de lucidez.</p> <p>Entre en un estado mental sexual.</p> <p>Entre en un estado de relajación en alerta y piense en su fantasía sexual.</p> | <p>Induzca un sueño lúcido o muy lúcido.</p> <p>Recorra su fantasía con total abandono dentro del contexto del sueño.</p> <p>Compare notas con su compañero del día 25.</p> | <p>Por la mañana, recuerde y registre sus sueños.</p> <p>Busque un amigo y pídale que elija una secuencia de vídeo o una fotografía estimulantes y que se concentre en ella durante quince minutos antes de acostarse, y de nuevo al levantarse por la mañana.</p> <p>Durante todo el día, pregúntese a sí mismo si está o no soñando.</p> <p>Durante todo el día, afirme su deseo de tener sueños lúcidos.</p> <p>Dígase a sí mismo que la imagen que ha elegido su amigo aparecerá en sus sueños.</p> | <p>Antes de dormirse, afirme que va a soñar con la imagen en la que se concentró su amigo.</p> <p>Reafirme su intención de tener un sueño lúcido.</p> <p>Induzca un sueño lúcido o muy lúcido.</p> <p>Cuando esté soñando, busque en el terreno de los sueños las imágenes que debe identificar.</p> |

SEMANA CUARTA. Conciencia Creativa (Continuación)

| | | |
|--|---|--|
| <p>DIA 28 SÁBADO POR LA NOCHE, NOTENGO CUERPO</p> | | |
| <p>Por la mañana. recuerde y registre sus sueños. Haga hoy un esfuerzo especial dibujando también sus impresiones.</p> <p>Visite a su amigo y véalas imágenes que eligió para concentrarse la noche anterior.</p> <p>Durante todo el día, pregúntese si está o no soñando.</p> <p>Durante todo el día, afirme su deseo de tener sueños lúcidos.</p> <p>Visite algún lugar especial y extremadamente estimulante.</p> <p>Siéntese, cierre los ojos y escuche los sonidos que le rodean.</p> | <p>Fíjese en los olores.</p> <p>Observe la sensación de su cuerpo. Abra los ojos y mire a su alrededor.</p> <p>Cuando vaya a acostarse, coja el diario de sueños y registre su intención de tener una experiencia fuera del cuerpo.</p> <p>Induzca un sueño lúcido o muy lúcido.</p> <p>En cuanto comprenda que está soñando, procure concentrarse en su cuerpo dormido. Cuando desaparezcan las imágenes del</p> <p>sueño recuerde el lugar en el que se sentó durante el día.</p> | <p>Concéntrese en ese lugar distante hasta que sienta que está teniendo una experiencia fuera del cuerpo.</p> <p>Dirija su atención al cuerpo una vez más y vuelva a quedarse dormido.</p> |

DÍAS 29 Y 30 HACIA UNA CONCIENCIA SUPERIOR

Hay un momento, nada más despertar de un sueño, en el que se experimenta un sorprendente cambio de perspectiva; en ese momento se da cuenta de que la vida que estaba llevando recientemente, la vida de su sueño, era simplemente un producto de su imaginación. En este período de transición su regreso al mundo de vigilia suele parecer el punto final de una ilusión. Además, ya se habrá dado cuenta que el despertar de un sueño lúcido puede producirle un sobresalto. Se debe a que la comprensión consciente de que está soñando no diluye en absoluto el poder de la identidad de su sueño.

En uno de nuestros sueños favoritos, de entre todos los que conocemos, el soñador se encuentra en un parque de atracciones, frente a una magnífica montaña rusa con un cartel en el que está escrita la palabra VIDA. El soñador se sienta en el coche delantero y entrega su tique al empleado.

—¿Dispuesto? —le pregunta el empleado—. ¡Ya sabe, es una ilusión infernal!

—Seguro que podré manejarla —contesta el soñador—. Ya he montado antes.

Comienza entonces el viaje. El escenario del parque de atracciones se desvanece y el soñador se encuentra naciendo como un niño en otra realidad. Al poco tiempo, el soñador se ve a sí mismo crecer, ir a la escuela, graduarse, desarrollar una profesión, casarse, tener una familia, envejecer y finalmente morir. Todo esto parecía cubrir una vida de una extensión de setenta u ochenta años. Cuando el soñador, finalmente, ve desvanecerse su vida, escucha en un segundo plano los sonidos de un tren de montaña rusa deteniéndose. Un momento después, vuelve a encontrarse en el parque de atracciones, mirando al empleado desde su asiento en el coche delantero.

—¿Y bien, cómo fue? —le pregunta entonces el empleado—. ¿Aprendió algo?

—Fue increíble —contesta el soñador, dándose cuenta de

pronto de que está experimentando esta realidad alterna en un sueño. Completamente lúcido ahora, y deseando llevar el sueño más allá, entrega otro tique al empleado.

—Esta vez me gustaría ser otra persona —le dice. La montaña rusa se pone en marcha de nuevo y el soñador despierta inmediatamente. Es innecesario decir que, al despertar, el soñador tuvo que preguntarse si estaba retornando a una realidad absolutamente tangible o si experimentaba otra ilusión convincente.

Este sueño le transformó; nada más despertar se produjo un sobresalto en la mente, y tuvo una sensación de expansión de la conciencia. La naturaleza ilusoria de su sueño le ayudó a entender algo profundo sobre la naturaleza ilusoria de su propia vida de vigilia. Además, el soñador se sintió más cómodo con el concepto de muerte. Ciertamente, lo vio más que nunca como una parte del plan cósmico más amplio de las cosas: algo que podía en efecto trascender. Quizá lo más importante fuera que reconoció en su identidad del sueño una parte profunda y largo tiempo oculta de su ser interior.

Ciertamente, los soñadores lúcidos que pasan mucho tiempo manipulando simplemente sus sueños pueden finalmente perder de vista su mayor potencial: el de explorar conscientemente su inconsciente, captando así mejor lo que quieren de la vida y quiénes son.

En los días 29 y 30 del Programa de Sueño Creativo se embarcará en un viaje hacia la conciencia superior. Su objetivo será explorar el cambio de perspectiva que sufre al despertar, pasando del personaje imaginario de la tierra de los sueños a su ser cotidiano. Pero de ese modo puede traspasar literalmente las lecciones de sus sueños a la vida cotidiana, convirtiéndose en una versión más consciente de sí misma y más lograda de la persona que es en realidad. Durante el proceso, también puede obtener percepciones de los dilemas filosóficos que van desde la naturaleza de la realidad al significado de la muerte, pasando por el concepto de Dios.

En el día 29 del Programa de Sueño Creativo realice comprobaciones de la realidad como de costumbre, y de vez en cuando

reafirme su deseo de tener un sueño lúcido. En un período tranquilo del día, durante unos treinta minutos, considere las cosas que le convierten en un ser único. ¿Lleva sombreros grandes? ¿Lentes de contacto azules? ¿Un enorme abrigo de pieles que compró en 1972 al Ejército de Salvación? ¿Hace el amor al mediodía en la sala de descanso de la oficina o le gusta poner mayonesa en su bocadillo del almuerzo? ¿Cuelga carteles de John Tra-volta en la pared de su dormitorio? Con independencia de cuáles sean sus peculiaridades y especialidades, ahora es el momento de revisarlas. Cuando el período de treinta minutos haya terminado, abandone esos pensamientos y siga con su día habitual.

Poco antes de acostarse, escriba en el diario: *Dejaré que mi ser más profundo encuentre expresión en mis sueños.* Apague la luz y utilice cualquier método que le resulte sencillo para inducir un sueño lúcido o muy lúcido. Siempre que reconozca que está soñando, preste particular atención a los sentimientos que le produce la identidad que ha asumido dentro del sueño. Pregúntese: *¿quién parezco ser ahora?* Observe de qué modo su sensación de sí mismo cambia sutilmente cuando se concentra en esta pregunta. En lugar de intentar cambiar los elementos de su sueño por diversión, permita que la personalidad del sueño explore el entorno rico y variado que su subconsciente ha creado. ¿Ve ese camino polvoriento que hay allí? En lugar de transformarlo en una autopista, sígalo. Si por el camino ve una cadena montañosa, escálela o vuele por encima de ella para ver lo que hay más allá, y si pasa por una casa que está-al lado del camino, aproveche la oportunidad para entrar. Si en la casa hay una bruja, escuche sus encantamientos, y, si puede, háblele de su vida como una entidad de un sueño.

Recuerde que las técnicas de tejidos de sueños son más útiles como ayuda para un descubrimiento mayor. En lugar de cambiar deliberadamente un elemento particular de un sueño, un escenario o personaje, por ejemplo, puede pedir a los sueños que se alteren ellos solos. De esta manera resultará especialmente claro su significado simbólico.

Por ejemplo puede volverse hacia la imagen de Godzilla que

le persigue en el sueño entre las ruinas de Tokio y preguntarle de un modo que le parezca apropiado: *¿Quién o qué eres y dónde diablos estoy?* Mientras expresa este pensamiento las imágenes de su sueño pueden «tejerse» realmente en una forma que aclaren su significado. ¿Godzilla asolando Tokio se convierte en la imagen de su madre derribando de una patada los bloques de construcción que había levantado usted en su habitación? ¿O el famoso monstruo japonés se convierte en una flota de Toyotas nuevos y brillantes devastando su querido Chevy? Cuando los símbolos de los sueños se aclaren, comprenderá lo que representan para usted mismo, su trabajo y su familia, así como para sus conceptos de muerte, realidad y Dios.

Mientras recorre el terreno de los sueños recuerde que está en medio de una ilusión que usted mismo ha inducido, y que más allá del velo del sueño existe una realidad más amplia. No se preocupe si al dirigir su atención a esos pensamientos se pone fin a un sueño lúcido particular, pues la próxima parte de este ejercicio ha de ser practicada inmediatamente después de despertar de dicha experiencia.

En el momento en que note que regresa a la conciencia, repita la pregunta que se hizo en el sueño: *¿quién parezco ser ahora?* Recuerde de qué forma se sentía en su sueño más reciente y compare esa experiencia con la sensación que tiene de sí mismo en ese momento. Mire a su alrededor, al mundo cotidiano, y pregúntese si puede existir una realidad más amplia, aunque quizá prefiera definir este concepto por sí mismo, más allá de los límites de su percepción ordinaria. ¿Es esta otra realidad una esfera más profunda y vibrante que no puede percibir en el estado de vigilia, como no podía percibir la realidad del estado de vigilia mientras estaba en medio de un sueño?

Durante el día 30, hágase estas preguntas de vez en cuando: *¿Quién parezco ser ahora? ¿Hay una realidad más amplia más allá de mis percepciones cotidianas?* Piense también en la exploración del sueño que realizó la noche anterior; concéntrese especialmente en el momento de transición entre el sueño y la vigilia.

Llevará este ejercicio a su conclusión en la última noche del

Programa de Sueño Creativo, cuando, si es afortunado, alcanzará un sentido de trascendencia y una comprensión más profunda del mundo de vigilia. Antes de irse a la cama, considere lo que la experiencia de trascendencia puede incluir en su caso: una sensación de conexión con algo más grande que su identidad individual; una sensación de intemporalidad que emborrona la distinción entre pasado, presente y futuro; una sensación de significado profundo, en la que experimenta percepciones sobre la naturaleza de la realidad y la existencia; un sentido de ensoñación religiosa; o simplemente un sentido de objetividad con respecto a las preocupaciones mundanas. Recuerde también la última vez que tuvo esos sentimientos de una manera profunda.

Después, antes de irse a dormir, trace un dibujo —cualquier dibujo relacionado con el tema que le venga a la mente— en su diario de sueños. Finalmente, concéntrese en ese dibujo mientras induce un sueño lúcido o muy lúcido. Acuérdesse de buscar esos sentimientos especiales de trascendencia mientras explora el rico terreno de los sueños. De esa manera invocará a la sabiduría de su ser interior para que le proporcione un sueño lúcido trascendente. Acuérdesse de observar cómo cambia su sentido de la realidad en el momento de despertar. En ese momento, considere también el universo que podría existir más allá de los límites de sus sentidos... si pudiera apartar el velo de la realidad ordinaria.

Esperamos que siga practicando los ejercicios que ha aprendido en los últimos treinta días, y que continuará explorando y gozando el mundo a través de sus sueños lúcidos. Le sugerimos que las próximas noches haga un descanso y se conceda un tiempo para el sueño libre, tal como hizo en los días 14 y 21. Después, siga adaptando las técnicas del sueño creativo de la manera que mejor le convenga. Entretanto, hay que felicitarle. ¡Ha completado el Programa de Sueño Creativo!

APÉNDICE A

UNA NOTA ESPECIAL PARA LOS INCAPACITADOS FÍSICOS

En nombre de la simplicidad, las instrucciones de muchos de los ejercicios del Programa de Sueño Creativo parecen suponer determinadas capacidades físicas básicas. Esperamos sinceramente, sin embargo, que el Programa de Sueño Creativo atraiga a muy diversos lectores, incluyendo muchos que pueden tener alguna incapacidad física. En realidad, no hay en absoluto ninguna razón por la que las técnicas presentadas en este Programa de Sueño Creativo no puedan ser practicadas por todos.

En una gran parte de la investigación que hemos realizado en el Institute for Advanced Psychology, diversas personas incapacitadas han realizado una contribución significativa a nuestra exploración y comprensión de una amplia gama de la extensión de las capacidades humanas. Por eso pedimos a nuestros lectores incapacitados que sigan con nosotros y se sientan en libertad de adaptar los diversos ejercicios del sueño creativo a sus preferencias y capacidades personales.

Sugerimos, por ejemplo, que si es usted ciego, tiene problemas de audición, suele moverse en una silla de ruedas o ve de alguna otra manera restringida su capacidad de moverse con facilidad por su entorno, ajuste simplemente los ejercicios a sus necesidades particulares; le aseguramos que el programa funcionará igualmente. Le recordamos también que muchos ejercicios del sueño creativo son fácilmente adaptables a una gran variedad de enfoques sensoriales y psicológicos. Si es necesario, resulta totalmente aceptable saltarse un ejercicio particular, sustituyen-

dolo simplemente por otro que convenga más a sus necesidades en ese día particular. También resulta siempre aceptable realizar el programa al ritmo que le sea más cómodo a usted y convenga más a su situación individual.

Le agradecemos su interés y participación en el Programa de Sueño Creativo. Esperamos que añada una nueva dimensión a la enriquecedora experiencia y exploración interior de su vida.

KEITH HARARY y PAMELA WEINTRAUB

APÉNDICE B

NUEVAS LECTURAS

- DELANEY, Gayle: *The Hidden Language of the Heart: Unlocking Your the Secrets of Dreams*. Nueva York: Bantam, 1989.
- DELANEY, Gayle: *Living Your Dreams*. Nueva York: Harper & Row, 1979.
- DOMHOFF, William: *The Mystique of Dreams: A Search for Utopia Through Senoi Dream Theory*. Berkeley: University of California Press, 1985.
- EVANS-WENTZ, W. Y. (editor): *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. Londres: Oxford, 1958.
- FARADAY, Ann: *The Dream Game*. Nueva York: Harper & Row, 1974.
- LABERGE, Stephen: *Lucid Dreaming*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1976.
- MICHAEL, Mary, y Bárbara ANDREWS: *Dreams and Waking Visions*. Nueva York: St. Martin's Press, 1989.
- MORRIS, Jill: *The Dream Workbook: Discover the Knowledge and Power Hidden In Your Dreams*. Boston: Little, Brown & Co., 1985.
- ULLMAN, Montague, M. D.; Stanley KRIPPNER y Alan VAUGHAN: *Dream Telepathy*, Nueva York: MacMillan, 1973.

RECONOCIMIENTOS

Deseamos expresar nuestra sincera gratitud a nuestros esposos, Darlene Moore, quien se dejó ver primero en un sueño, y Mark Teich, que aparece en los sueños todo el tiempo.

También queríamos agradecer a nuestros colegas y amigos que nos han ayudado a explorar el significado científico, clínico y personal de los sueños, especialmente a aquellos cuyas sugerencias e investigación primera nos han servido de base para desarrollar el Programa de Sueño Creativo. En primer lugar, nuestro aprecio muy especial al doctor Gayle Delaney y a Joel Kramer. También a la doctora Ann Faraday, doctor Jill Morris, doctor Stephen La Berge, doctor Jayne Gackenbach, doctor Diane Alsted, doctor Montague Ullman y doctor William Domhoff. Todos aquellos a quienes no mencionamos aquí, y nos han apoyado y estimulado, acepten por favor nuestro agradecimiento.

Nuestro agradecimiento especial también a nuestro perceptivo editor, lleno de talento, Robert Weil, que encontró el concepto de progreso en treinta días y nos estimuló en nuestro trabajo en el proyecto. Extendemos también nuestro aprecio a Bill Thomas, de St. Martin's, por sus conocimientos y por la cordialidad que ha hecho que trabajar con este libro resulte un placer. Finalmente, quisiéramos expresar nuestro aprecio a nuestros agentes litarios, Wendy Lipkind y Roslyn Targ.

Una nota especial de agradecimiento a Preda Weintraub por su ayuda y apoyo en el trabajo en el proyecto, y a los dos pacientes jóvenes de quienes está a cargo, Jason y David Teich. Y mu-

chísimas gracias a Alan Weintraub, un hermano estupendo, y a Mary Catharine Farley, una amiga estupenda.

También queremos extender nuestro aprecio a la junta de directivos y consejeros científicos del Institute for Advanced Psychology, por el progreso que están imprimiendo a la investigación psicológica.

KEITH HARARY y PAMELA WEINTRAUB

SOBRE LOS AUTORES

Keith Harary, doctor en filosofía, es conocido internacionalmente por su contribución pionera a la investigación científica de los estados alterados de conciencia y la extensión de las capacidades humanas. El doctor Harary, doctorado en psicología con énfasis en el trabajo de consejería clínica y la psicología experimental, es autor y coautor de más de cuarenta artículos profesionales y populares sobre temas relacionados con la investigación psicológica avanzada y otras áreas. Su trabajo ha sido analizado en docenas de artículos científicos y populares y en más de dos docenas de libros. Es coautor, con Pamela Weintraub, de *Experiencias extracorpóreas en 30 días* (Editorial EDAF, 1990), y coautor del «best-seller» *The Mina Race*. Es presidente y director de investigación del Institute for Advanced Psychology de Los Angeles.

Pamela Weintraub es editora sénior de la revista *Omni*, en donde ha trabajado durante los ocho últimos años. Anteriormente pertenecía al personal de la revista *Discover*. Sus artículos han aparecido en *Omni*, *Penthouse*, *Discover*, *Health*, *Ms.*, *Longevity* y otras muchas publicaciones nacionales. Es autora de *The Omni Book of Interviews* y del *Catalog of the Bizarre* de *Omni*. También es coautora, con Keith Harary, de *Experiencias extra-corpóreas en 30 días* (Editorial EDAF, 1990). Durante su trabajo en la revista, con frecuencia ha ayudado a los psicólogos a desarrollar programas de ejercicios mentales originales en diversas áreas.