



El siguiente material, en su versión original, fue distribuido gratuitamente a través de nuestro primer grupo de difusión: "Dimensión AstroSer" allá por el 2006.

Mas tarde, algunos clientes y alumnos recibieron este material como parte de su trabajo de entrenamiento en sesiones.

Dado que, como adelanté en el artículo ["12 pasos para llegar al 2012"](#), creo que los sueños constituyen un área de trabajo personal fundamental en este momento planetario, revisé mis materiales, los enriquecí y los ofrezco ahora gratuitamente para todos aquellos que quieran comprender y aplicar mejor los mensajes que están recibiendo durante el dormir.

Entiendo que de esa manera estaremos aprovechando mucho mejor el impulso actual de nuestra evolución, tanto en lo individual como colectivo.

Aclaro que no pertenezco a ninguna corriente psicoanalítica y que mi abordaje de los sueños es experimental y dirigido a la evolución espiritual, no al trabajo terapéutico tradicional. Las sugerencias volcadas aquí tienen como propósito asistir a las personas en el descubrimiento del maravilloso universo de sus viajes de conciencia y a sacar el mejor provecho que puedan de esa experiencia, pero no constituye ningún intento de teorizar sobre el tema desde una perspectiva académica.

De hecho, creo que los sueños, como toda experiencia espiritual, no puede describirse, analizarse o explicarse, solo puede experimentarse, y desde esa experiencia, transferirse a la vida cotidiana en la forma de cambios significativos que nos conduzcan a una mayor evolución.

Como siempre, estoy a disposición de ustedes para consultas específicas, a través de flaviacarrion@gmail.com

Este material se entrega en forma gratuita. No puede comercializarse en ninguna forma. Gracias por compartir y distribuir en forma libre este recurso.

EL FASCINANTE ARTE DE SOÑAR

Los sueños, las "maquinaciones de la noche" como decía Raymond de Becker, un maravilloso cine donde se proyectan nuestros deseos y miedos profundos, un juego de realidad virtual en donde recibimos mensajes codificados en objetos, personas y sensaciones, una fabulosa herramienta del

ser interno que procesa, desintegra, disuelve y distorsiona el material mental,-y al mismo tiempo genera una conciencia que trasciende el pensamiento lineal.

Los sueños me han fascinado toda la vida. Afortunadamente, soy una soñadora frecuente e intensa. Cuando cierro los ojos, se con certeza que viajaré a paisajes alucinantes y que entraré en contacto con personajes surrealistas. En algún momento, despertaré dentro del sueño y podré elegir el desencadenamiento de los hechos. Sobre todo, se que recibiré anticipos, revelaciones y enseñanzas que difícilmente pudiera comprender si los recibiera durante la vigilia.

Toda mi vida me he dedicado a buscar respuestas sobre los sueños y he llegado a una única conclusión: no se puede decir nada de ellos, no se pueden etiquetar, encapsular, decodificar. Solo se pueden experimentar. Como todo fenómeno del espíritu, no es posible generar un intérprete o un diccionario, los significados y mensajes son individuales para cada soñante y suelen tener tal diversidad de entrelineados y superposiciones que el mismo sueño puede revelar mensajes distintos en distintos momentos de la vida.

Creo que para trabajar con ellos a nivel terapéutico, sería mucho más efectivo enseñarle a las personas a soñar mejor, más vívido, más claro, a tomar el comando del sueño y modificar el desenlace de la historia, a aplicar los contenidos a la vida cotidiana que analizarlos con un manual de significados en la mano. De esa manera, estarían mejor ubicados como para encontrar el camino que el sueño nos está mostrando con respecto a nuestras problemáticas diarias, un camino especialmente diseñado para nosotros, imposible de transferir, traducir y mucho menos pretender comprender desde la perspectiva de otra persona.

¿QUE ES EL SUEÑO?

Esencialmente, lo que sucede mientras dormimos profundamente. Esto significa que es algo a lo que nos dedicamos durante la tercera parte de nuestras vidas, porque este es el tiempo que ocupa el dormir (aunque ya veremos adelante la proporción de este tiempo en la que efectivamente dormimos). Debe tener alguna importancia, ya que todos los seres humanos lo hacemos. Y lo hacemos todas las noches. Debe tener alguna relación con el aprendizaje, ya que de muy pequeños lo hacemos. Debe contener lecciones necesarias para la subsistencia porque la mayoría de los mamíferos lo experimentan. Debe tener que ver con las funciones elevadas de la conciencia, porque los místicos, científicos y artistas de todos los tiempos han recibido inspiración a través de ellos.

Más allá del juego de las interpretaciones (algo de lo que hablaremos adelante), las personas que nos encontramos en el camino de la evolución espiritual conciente, creemos que los sueños son importantes por varias razones:

- LIBERACIÓN. Es el único momento en que nuestro ser interno se desbloquea y liberamos lo que habitualmente reprimimos en vigilia. Nos sentimos libres, por ejemplo podemos volar o podemos golpear a nuestro jefe. Decimos lo que no nos atreveríamos a decir despiertos. Vivimos nuestros

deseos sin culpa. Y al despertar, sabemos que si lo hemos logrado en sueños, bien podemos intentarlo en vigilia.

- PERMITEN ALIVIAR EMOCIONES. Es ya famoso (¿será un mito?) el caso de la hija de Freud, aquel en el que la niña -después de que su padre le negara un paseo al parque de diversiones sueña que realiza el paseo y se despierta totalmente aliviada de su congoja. Los sueños nos permiten alcanzar aquello que deseamos y nos permiten liberar la angustia existente. Muchas veces, nos dormimos preocupados por un asunto pero al despertar, sentimos que se ha resuelto "solo". Es probable que las circunstancias puntuales del problema vuelvan a aparecer en vigilia, pero nuestro estado interno definitivamente estará mucho más equilibrado como para resolver la situación.

- NOS PRESENTAN ESTRATEGIAS CON LAS CUALES RESOLVER NUESTROS PROBLEMAS. La creatividad infinita que anida en nuestro interior, solo puede desplegarse en forma completa a través de los sueños, ya que allí no encuentran ningún "filtro" mental. Así es como muchos inventores, mecánicos, técnicos, han encontrado en sueños la solución a dilemas complejos en sus aparatos. De la misma manera, en nuestro cotidiano, los asuntos que no se llegan a destrabar mediante el razonamiento o la intuición, pueden recibir una inesperada alternativa de solución a través de los sueños.

- CONEXIÓN ESPIRITUAL. Los sueños nos conectan con los niveles elevados de nuestro ser, con nuestro Yo superior, si quieren llamarlo así, y desde ese lugar llegan orientaciones precisas para nuestras inquietudes. Existe una técnica concreta para lograr esto y se la denomina "incubación del sueño". La estudiaremos en detalle en esta guía. Los sueños revelan que no existe separación entre individuos, que no existen el tiempo y el espacio. Así es como muchas personas comentan sus experiencias de encuentro con personas que viven lejos o que ya no están en este plano de existencia. Esos encuentros son tan vívidos y emocionantes que la persona que los experimenta no tiene dudas de que se trata de una experiencia real.

- DIVERSIÓN: Los sueños proveen un paisaje virtual sin límite de resolución grafica o versión de la computadora. En los sueños, especialmente los lúcidos, la aventura y la intriga están garantizadas, porque las leyes de la física ya no se aplican, y los bloqueos habituales de sexo, edad, raza o religión simplemente desaparecen. En los sueños podemos ser el héroe, encontrar romance, volar, atravesar objetos sólidos, liberarnos de la culpa, la vergüenza y los límites económicos o físicos. Soñar es divertido, gratuito y natural.

Nadie engorda comiendo en sueños No quedarás embarazada en un sueño

Así que ¡a disfrutar la función! El sueño es tu cine personal. Te dará aventuras, te mostrará ideas y soluciones a tus problemas, Te enseñará y te iluminará. Mira en tu interior, esos ojos te darán inspiración. (Alexander Randall)

- PORTALES A OTRAS DIMENSIONES. El sueño lúcido, que exploraremos aquí, es la puerta para acceder a la proyección astral. Nos permite así, alcanzar otros niveles de realidad, experiencia que

inmediatamente reacomoda nuestra percepción de la vida, la muerte y lo significativo en la existencia.

EJERCICIO PRÁCTICO: Prestando atención a los sueños.

Muchas personas no utilizan sus sueños para trabajo interno porque dicen no soñar. Esto es absurdo, ya que el sueño es una función fisiológica humana universal. Sin embargo, puede suceder que no los recuerden, y eso les haga creer que nunca sueñan. El olvido del sueño puede deberse a muchas razones y aquí exploraremos algunas técnicas para resolverlo. Una de esas causas puede ser el hecho de que la persona en cuestión no le esté dando importancia a los sueños, por lo que su cerebro los descarta como material sin valor, inmediatamente una vez que regresa a la vigilia.

Esto se resuelve fácilmente, con algunos pasos básicos. El primero, consiste en revisar los sueños frecuentes que tenemos la mayoría de las personas, destrabando el recuerdo de antiguos sueños que pueden encontrarse en el fondo de la conciencia. ¿Alguna vez soñaste con....?

- Caer
- Viajar a un lugar que en el sueño conoces pero en vigilia no
- Ser perseguido
- Caminar por encima de los edificios en lugar de por las calles y que sea perfectamente normal
- Llegar tarde, perder el tren o el avión
- Buscar un teléfono para llamar a alguien con angustia, encontrarlo pero descubrir que está roto o no tiene números para marcar
- Ser atacado
- Haber ganado la lotería pero perdido el ticket
- Buscar un baño desesperadamente y encontrar que están rotos, inutilizados o expuestos a la mirada de la gente
- Estar vestido de manera inapropiada
- Tratar una y otra vez de hacer algo (y no lograrlo)
- Estar angustiado por un examen y saber que no estás preparado
- Quedar congelado / atrapado / inmovilizado / encerrado
- Encontrar dinero o recibir dinero en gran cantidad

- Volar (en todas sus versiones)
- Tener habilidades superiores, conocimiento superior o poder mágico
- Comer comidas deliciosas con una intensidad inusitada de sabores
- Que se te caen los dientes
- Inundaciones u olas gigantes, tornados o vientos fuertes, terremotos
- Insectos o arañas
- Ser un objeto
- Ser asesinado
- Sentir una presencia en la habitación, sin verla
- Avergonzarse de estar desnudo frente a la gente
- Estar de nuevo en la escuela, pero como adulto
- Perder el control de un vehículo
- Ver o interactuar con una persona ya muerta como si estuviera viva
- La muerte de seres queridos o de personajes famosos
- Matar a alguien
- Fusionar la cara de una persona con la identidad de otra
- Extraterrestres, abducciones
- Bestias violentas
- Situación de parto inusual
- La inminencia de la Guerra Nuclear
- Ver un avión estrellarse o estar dentro de uno

Otros (si deseas especificar y enviar a flaviacarrion@gmail.com lo agregaremos a la lista para que futuros alumnos puedan beneficiarse con tu experiencia).

¿Por qué ES IMPORTANTE ENTRENARSE PARA SOÑAR?

Existen varias razones que me impulsan a sugerirles que se entrenen en el soñar y comprender el contenido de los sueños. Aquí va un puñado de ellas:

Los sueños sanan

Los templos del sueño de la antigua Grecia son un ejemplo clásico donde el enfermo realizaba rituales sagrados y dormía en un templo de sanación. El dios griego Asclepios a menudo se les aparecía en sueños realizando operaciones mágicas y el buscador despertaba sanado o habiendo recibido un mensaje. Los grupos nativo americanos son otro caso ejemplar de uso de los sueños para sanar temas internos. Si logramos mayor conciencia del proceso de soñar, podemos resolver o destrabar miedos, conflictos, patrones de comportamiento enquistados en nosotros y muchos temas, de una manera más profunda y persistente que con los métodos que utilizamos en vigilia. El sueño es un terapeuta interno.

Los sueños brindan soluciones

Como les anticipaba, el uso de los sueños para resolver problemas es habitual. Existen numerosos ejemplos en la historia: por ejemplo, el descubrimiento de la mediación de los impulsos nerviosos, por Otto Leowí, que le permitió ganar el Premio Nobel; la invención de la máquina de coser, por Elías Howe; el descubrimiento del anillo del benceno de Friedrich Kekulé. El problema es que buscamos siempre el simbolismo de los elementos que aparecen en el sueño, cuando en realidad la respuesta suele ser mucho más sencilla.

En el caso de Kekulé, por ejemplo, este químico buscaba la resolución de un problema: la estructura de la molécula de benceno. Entre sueños, se le aparece una serpiente mordiéndose la cola. Al despertar comprende que el benceno tiene una estructura en forma de anillo, exactamente como una serpiente que se muerde la cola. Si Kekulé se hubiera detenido en el simbolismo de la serpiente, la transmutación, el ouroboros (figura simbólica muy antigua), la relación de su madre con las serpientes o las implicancias religiosas del animalito... todavía estaríamos esperando saber cómo es la estructura química del benceno...

El soñante y su dilema... ¿Cómo es la estructura de la molécula del benceno?

El sueño (Afortunadamente Kekulé no interpretó simbólicamente su sueño como un "ouroboros", antiguo símbolo de eternidad) La solución al problema del soñante: la estructura del benceno.

No es que los sueños no incluyan contenido simbólico. Pero no todo contenido de un sueño es simbólico ni puede interpretarse con manuales de significados.

Los sueños despiertan al artista dormido

Los sueños son depósitos de creatividad y pueden utilizarse como fuente de la imaginación. Con técnicas de incubación del sueño muchos artistas, músicos, bailarines e inventores han sido capaces de bucear en las profundidades de su inspiración y explorar su potencial viajando por la

realidad no ordinaria. Algunos ejemplos de obras inspiradas en los sueños son "Yesterday" de Los Beatles, el poema "Kubla Khan" de Samuel Taylor Coleridge, "El extraño caso del Dr. Jekyll y Mr. Hyde" de Robert Louis Stevenson, etc. otros artistas que aseguran que los sueños son su fuente de inspiración son Sting, Peter Gabriel, Robert Palmer, Mozart, y Beethoven, William Blake, Paul Klee, Ingmar Bergman, para mencionar solo algunos.

Los sueños son campo de entrenamiento

Los niños pequeños, especialmente bebés, pasan más tiempo en fase de sueño profundo (la fase REM, que es cuando se sueña con imágenes, ver más adelante) que los adultos. En estas etapas de desarrollo físico y mental intenso, los investigadores creen que los bebés están practicando como hablar, caminar y llevar a cabo otras habilidades mientras sueñan. Esta podría ser una de las funciones del sueño. En una época se pudo de moda aprender idiomas colocando el reproductor de audio bajo la almohada, muchas personas dicen haber encontrado mucha más eficacia en este método de aprendizaje. Paul Tholey, psicólogo

alemán, utilizó el trabajo con los sueños para entrenar al equipo olímpico de ski alemán. Durante las fases de sueño, los deportistas podían practicar arriesgadas maniobras sin riesgo de lesión y ganar confianza. Es conocida la historia de cómo el golfista Jack Niklaus, después de un fracaso resonante, mejoró su rendimiento deportivo a partir de un truco que aprendió en un sueño. La cuestión aquí, tanto como con la creatividad, es aumentar nuestro recuerdo del sueño y aprender a guiarlo hacia una respuesta específica. Ambas cosas aprenderás con las técnicas de esta Guía.

MUY BIEN, YA ENTENDI, LOS SUEÑOS SON IMPORTANTES.... ¿Cómo HAGO PARA RECORDARLOS MEJOR?

Debemos instalar el hábito en la conciencia. Y los hábitos se instalan con la continuidad en la práctica. Las siguientes recomendaciones les servirán para que el recuerdo de los sueños fluya mas naturalmente, pero como todo hábito, requiere tiempo y constancia, así que no se desalienten si al principio no logran resultados. Sigán insistiendo y lo lograrán!

ESTRATEGIAS PARA RECORDAR LOS SUEÑOS

1) Tener en la mesa de luz un cuaderno donde anotarlos y en lo posible una linterna. Antes de ir a dormir, anotar la fecha del día para darle al ser interno la orden de prestar atención a lo que soñemos. Si uno despierta durante la noche puede encender la linterna para anotar y no molesta a nadie. Unas pocas palabras bastan para desencadenar el recuerdo la mañana siguiente.

2) Antes de dormirse, hay que proponerse recordarlos al otro día. Se puede tomar una inspiración profunda y hacer una afirmación en voz alta "Esta noche soñaré y al despertar recordaré con claridad lo soñado".

3) Ritualizar el acto de ir a dormir. Por ejemplo, tomar un vaso de leche caliente ayuda a recordar al otro día, porque uno parte de ese punto. 4) También es bueno leer información sobre sueños antes de dormir, para desencadenar la actividad onírica.

5) Tratar de no saltar de la cama inmediatamente después de despertarse, eso le indica al cerebro que no nos interesa lo que soñamos y lo descarta. Tratar de no moverse. Tomar unos minutos para revivirlo, recorrerlo.

6) Una técnica efectiva cuando no aparecen recuerdos es re posicionarse en la cama, en la forma en que habitualmente dormimos. Inmediatamente surgen recuerdos.

7) Generalmente uno se acuerda del final del sueño. Es muy efectivo tratar de reconstruirlo de atrás hacia delante, desde el final al comienzo. Por ejemplo, sabemos que el sueño terminaba en una visita a un centro comercial. Entonces nos preguntamos ¿cómo llegué allí? ¿de dónde venía?

8) Si son imágenes sueltas, no importa, hay que registrarlas igual. A veces el mensaje está muy concentrado en una sola imagen, que en principio no se puede asociar con nada. Por ejemplo, se que había un cristal grande involucrado. Anoten eso, mas tarde es probable que surja el resto.

9) Cuando, durante el día, recordamos un sueño, hay que prestar especial atención a lo que estamos haciendo, porque esto da claves para interpretarlos.

10) Hay que tener presente, que si hemos tomado la precaución de programar a nuestro ser interno para recordar los sueños, lo que no recordamos tal vez no cumpla ninguna función importante.

11) Si, eventualmente, no podemos recordar nada; simplemente, afirmamos nuestra intención de recordarlo durante el día y no pensamos mas en el asunto. En algún momento, aparecerá el recuerdo y si no, no hay problema. Un sueño nunca se pierde, solo se retira de la parte conciente de nuestra mente hasta que ese material se vuelve necesario.

12) El despertador obliga a la conciencia a entrar rápidamente en el cuerpo, por lo que es conveniente no usarlo. Se puede programar a la conciencia para que se despierte quince minutos antes del despertador, y utilizar ese tiempo para recordar y registrar el sueño.

13) Hablar de sueños, compartirlos, hacer como los iroqueses (grupo nativo americano): instalar en la familia la costumbre de contarse los sueños. En casa lo hacemos, y nunca nos falta material para compartir, al contrario, a veces quedan fragmentos enteros de sueños que no llegamos a contarnos por falta de tiempo!

14) Revisar los cuadernos de notas en donde hemos anotado antiguos sueños. Aunque pasen los años, el sueño sigue teniendo implicancias, no solo para el momento vital en que lo tuvimos sino – y esto es lo más asombroso- para el momento en que lo estamos relejendo!

15) Muy importante: prestarles atención durante el día, volver la atención a ellos y preguntarnos qué mensaje tienen para nosotros. La respuesta puede demorarse, pero siempre llega.

HABLAMOS DE REGISTRAR LOS SUEÑOS.... ¿ALGUNA RECOMENDACIÓN?

Definitivamente. El registro es casi tan importante como el proceso mismo del soñar. Una de las razones de que se pierde un sueño es que no se lo registra adecuadamente. Por otro lado, los mensajes que contienen muchas veces no llegan en un solo sueño, sino en una secuencia. Constituyen una línea de mensajes, como los capítulos de un libro o los episodios de una serie de TV. Necesitamos la temporada completa para entender el argumento.

Aquí van algunas RECOMENDACIONES PARA EL REGISTRO:

- a) Es importante escribirlo con objetividad, como si le estuviera sucediendo a otra persona.
- b) No hay que hacer interpretaciones mientras se registra, porque podría distorsionar los recuerdos.
- c) Registrarlos en tiempo presente. En lugar de escribir “estaba en un examen y mi profesora era mi suegra...”, escribir: “estoy en un examen y mi profesora es mi suegra”, ¿se dan cuenta como se acentúa el sentido?
- d) Resaltar las emociones que se sentían, descartar lo anecdótico (el color de un vestido no tiene implicancias, lo que sentíamos al ponérselo, si). El sueño es un gran misterio y como tal, no sirve de nada explicarlo o describirlo. Solo sirve experimentarlo y llevarlo a la acción.

UN POQUITO DE CIENCIA

(nota especial: si eres una de esas personas que definitivamente no encuentra nada atractivo en las explicaciones científicas y no te fascina ni un poquito conocer el funcionamiento de tu cerebro, puedes tranquilamente saltarte esta parte. Solo que yo soy de esas personas que de pequeñas devoraban los fascículos de “Ciencia para Niños” y todavía me pregunto cómo llega un pensamiento en mi cerebro a convertirse en un movimiento en mi mano... pero, nada serio pura manía personal...) A partir de la observación de las ondas cerebrales de las personas dormidas mediante el electroencefalógrafo, fue posible determinar lo que sucede con nuestro cerebro una vez que vamos a dormir. Los científicos dividen el dormir en dos etapas fundamentales, la REM (con sueños) y la NO-REM (sin sueños). La diferencia se establece a partir de diversas variables pero la más visible es el movimiento de los ojos bajo los párpados, de donde viene el término REM (Rapid Eye Movement = Movimiento Rápido de Ojos, en inglés). La persona mueve los ojos como si estuviera siguiendo el desarrollo de una escena delante de su vista.

La ETAPA NO REM tiene varias fases. En la FASE 1: nos quedamos dormidos. Experimentamos un sueño liviano -sin sueños- que dura unos pocos minutos. En la FASE 2: el sueño se hace algo mas profundo. Algunas ideas vagas se filtran en la mente pero no hay sueños. Abarca casi la mitad del

tiempo en que dormimos. En la FASE 3: ondas "delta". Los músculos y sistema respiratorio están absolutamente relajados. Aun no hay sueños.

En la ETAPA REM se sueña. Puede haber 5 o 6 intervalos irregulares durante los cuales los ojos se mueven rápidamente bajo los párpados. Es como si observáramos lo que soñamos. Dura 90 minutos. Si nos despertamos durante esta fase, recordamos. Si no, se hace difícil. Terminada esa fase, se vuelve a la fase NO REM 2. Esto puede suceder varias veces durante la noche.

PERO ¿QUE PASA MIENTRAS SOÑAMOS?, es decir, ¿que sucede con nuestro cuerpo mientras estamos en fase REM? Durante la FASE REM ocurren en el cuerpo procesos fisiológicos, que van desde el aceleramiento del pulso hasta movimiento cambios hormonales. Observando una persona que sueña, los indicadores fisiológicos sugieren que está atravesando una perturbación emocional. Es decir: nuestro cuerpo registra lo que sucede como si fuera real, como si lo estuviéramos viviendo.

Como dijimos antes, la herramienta que se usa para estudiar el sueño es un electroencefalógrafo, que mide las ondas de actividad eléctrica del cerebro. Cuando una persona está despierta, el electroencefalógrafo muestra ondas de tipo beta o alfa. Cuando duerme profundamente, las ondas pasan a ser delta, más lentas y espaciadas. Ahora bien, en cierto momento de la noche, el electroencefalógrafo muestra una repentina aceleración de la frecuencia eléctrica, como si la persona estuviera súbitamente despierta. Está soñando. La similitud de la frecuencia con la que se registra cuando estamos despiertos es lo que nos da la pauta de que el sueño es algo vivido realmente. Al menos desde el plano de las sensaciones, la persona que sueña "lo está experimentando" como algo real.

Sin embargo, a pesar de que el cerebro produce imágenes y pensamiento de la misma manera que cuando estamos despiertos, el cuerpo se mantiene en una especie de coma. La parte del cerebro que controla los estímulos externos y motores se bloquea durante el sueño. También la parte que regula los movimientos del cuerpo. En cambio, las áreas del cerebro que controlan la percepción de amenaza, la experiencia emocional y la memoria de corto plazo se manifiestan activas durante la fase REM. Esto explica porque los sueños asocian recuerdos y emociones de la vida de vigilia.

(Si quieren continuar explorando la fisiología del sueño y una serie de interesantes hipótesis acerca de sus funciones, les recomiendo "Dormir y Soñar", de Dieter Zimmer. Fácil de leer, divertido, disparador de muchas ideas)

¿TODOS LOS SUEÑOS CONTIENEN MENSAJES? (Fóbicos a la ciencia, pueden regresar ahora)

De alguna manera, todos los sueños son importantes: nos hablan acerca de procesos que están sucediendo en nuestro interior. Sin embargo, es claro que hay una diferencia bien marcada entre los sueños comunes (termino que utilizaba Trigueirinho para referirse a los sueños de deseos y miedos, a aquellos utilizados por el psicoanálisis en la terapia) y los sueños especiales (donde se esconden mensajes de la sabiduría interna). Es real: algunos sueños solo expresan la continuidad

de nuestras preocupaciones en vigilia, y nadie tomaría esas experiencias como recomendaciones de pasos a seguir. Otros sueños, en cambio, parecen de “tono más elevado”, nos inspiran, fortalecen o guían hacia direcciones inesperadas, utilizando la sincronicidad y la anticipación.

Pero siendo el mensaje de los sueños tan dinámico, fluido, ¿es posible encapsularlo, definirlo en forma universal? ¿Es posible hacer tipologías de sueños o establecer fronteras en lo que es un sueño común y uno especial? ¿Podemos descartar un sueño porque parece que no incluye ningún mensaje para nosotros? Como decíamos antes: si queremos que los sueños nos brinden mensajes significativos, comprensibles, debemos recordar que cada sueño es un vehículo único de información, exclusivo para ese soñante en ese momento particular de su vida. Es por eso que las tipologías no sirven.

Por otro lado, el análisis racional, clasificatorio, de los sueños, es una herramienta precaria para comprender algo tan vasto, rico y sublime como un sueño. De hecho, las manifestaciones oníricas son fruto del hemisferio derecho del cerebro: el intuitivo, creativo, el que emite fuera de la caja de la lógica, mientras que el análisis forma parte de la producción del hemisferio izquierdo, el racional, lineal, clasificatorio.

No es recomendable –desde un punto de vista espiritual- utilizar la clasificación o el orden lógico para comprender una creación caótica como es el sueño, de la misma manera en la que durante un sueño no somos capaces de seguir un orden lógico (por ejemplo, no es posible hacer cálculos matemáticos o leer en forma consistente un discurso).

Así como el sueño tiene limitaciones a la hora de aplicar la racionalidad, la vigilia tiene limitaciones para comprender el despliegue fantástico de los sueños. Aplicar el análisis o la interpretación racional a estos, sería tan absurdo como pretender entender la poesía desde el análisis sintáctico.

Y ENTONCES ¿Qué HACEMOS? ¿Cómo ESTAR SEGUROS DE CUAL ES EL MENSAJE? ¿Cómo DESENTRAÑAR DE LA MARAÑA DE DESEOS Y MIEDOS EXPRESADOS A TRAVES DE LOS SUEÑOS, LO QUE REALMENTE ES UN CONSEJO SABIO DE MI SER INTERIOR?

La respuesta es doble:

DESPEJE NOCTURNO + INCUBACION DE SUEÑOS

Cuando nuestros sueños se vuelven repetitivos, rutinarios, meras prolongaciones de las preocupaciones y aspiraciones del día, es porque no hemos realizado un adecuado pasaje de la vigilia al dormir. Es como si nuestros pensamientos continuaran durante el sueño. De alguna manera, los sueños se convierten en pensamientos escenificados, nada más. En general, después de estas experiencias de sueños pensados, al levantarnos al otro día no sentimos ningún alivio emocional de nuestras preocupaciones. Incluso, a veces, estas han aumentado, atizadas por escenas de pesadilla o giros escabrosos a los problemas.

Este tipo de sueños puede muy bien ser utilizado por un terapeuta para comprender el estado interno del paciente (Decía Edgar Cayce: “no interpreten al sueño, interpreten al soñante!”), pero no conduce al tipo de experiencias expansivas, creativas y evolutivas que buscamos. Por otra parte, no son estrictamente sueños, ya que el durmiente no parece poder alejarse del ámbito de la realidad cotidiana. No brindan el despeje y la liberación que necesita nuestro ser interno. No activa la intuición para la resolución de los problemas, sino que la asfixia. No contribuye con el descanso mental y emocional. Nos mantiene “enganchados” con las cuestiones que no podemos resolver, y que definitivamente requieren un nivel de conciencia superior para ser resueltas.

Para que el sueño pueda convertirse en herramienta de transformación, debemos llegar a él despojados de preocupaciones, miedos y pensamientos negativos. Debemos apagar el dialogo interno y encender las luces del teatro de la fantasía donde todo es posible y somos espectador, actor y director al mismo tiempo.

Pero, ¿Cómo se hace esto?

Les recomiendo utilizar la siguiente pauta para utilizar antes de dormir. Decenas de personas la han recibido en mis sesiones de entrenamiento y descubrieron un recurso extraordinariamente simple y práctico para soñar mejor. En muchos casos, pudieron empezar a prescindir de las drogas inductoras del sueño, al darle a su cerebro aquella señal que necesita para desconectarse del monologo mental y deslizarse hacia la paz.

DESPEJE NOCTURNO

- Cuando estés dispuesto a dormir, acuéstate boca arriba. Ubica tu mano derecha sobre el abdomen y la izquierda sobre el pecho.
- Comienza a respirar regularmente, sin presiones, sin modificar ni perturbar tu respiración, solo poniendo la atención en ella. Trata de seguirle el ritmo, sintiendo como el aire sube por tu nariz hasta tu frente. Permite que tu cuerpo se estire o acomode de acuerdo a esa respiración. Puede que necesites inspirar profundo o exhalar más largo, deja a tu cuerpo que utilice este momento para respirar a su gusto. El cuerpo, sabe.
- Cuando comiences a sentir que tu respiración se acomoda a su propio ritmo comienza a “recapitular” el día. Esto significa, recordar hacia atrás. Revisa las escenas vividas durante el día como si fueran las fotos de un álbum que observas de atrás hacia adelante. Deja que se sucedan en tu pantalla mental. No te “enganches” emocionalmente con ninguna de ellas. Solo déjalas pasar. Lo que estás haciendo es muy importante: estas limpiando tu campo mental de los residuos tóxicos del día, honrando lo que sucedió pero entregándolo amorosamente al Universo.
- Cuando concluyas con esta tarea, formula la siguiente intención: “Recupero la energía perdida durante el día”. Tú sabes, a lo largo de la jornada has ido dejando filamentos de energía propia en cada discusión, cada conflicto, cada situación tensa. Es hora de recuperarla. No necesitas visualizar

los momentos en que la perdiste, ni analizar lo que sucedió. La energía conoce el camino de regreso. Solo coloca tu intención en que lo haga. Sentirás como de a poco esos filamentos se integran a tu cuerpo energético, ingresando a través de tus manos apoyadas en el abdomen y el pecho.

- Cuando te sientas completo e integrado, arma tu capullo. Imagina que te encuentras envuelto, como una crisálida, en una suave luz del color que más te guste en ese momento (en distintas noches notarás que necesitas colores diferentes). - En este estado de conciencia déjate llevar hacia el sueño. Si este no viene inmediatamente, comienza a pensar en el lenguaje del hemisferio derecho: formas geométricas, colores, música, texturas, olores. O imagina que vas sentado en un tren y ves por la ventanilla como se desarrolla un paisaje de colinas verdes y bosques de pinos... un árbol detrás del otro.

INCUBACION DE SUEÑOS

El despeje de nuestras energías mentales tóxicas del día es una parte importante de nuestro entrenamiento para soñar mejor. Esto debería practicarse algunas semanas hasta que se establezca la función soñadora. Una vez logrado esto, podemos avanzar con el siguiente paso: la incubación.

La técnica de incubación del sueño es una estrategia para lograr respuesta sobre un problema a través del sueño. Su utilización es prácticamente infinita. Puedes aplicarla a un asunto laboral, una decisión afectiva, un pedido especial de orientación, la resolución de un dilema....lo que ustedes quieran.

Se trata de utilizar el sueño de manera conciente. Utilizarlo en forma intencional para que brinde respuestas sobre un asunto.

El sistema de trabajo es el siguiente:

Paso 1: Mejorar el recuerdo de los sueños. Es la práctica que les he recomendado anteriormente. Antes de dormir, lean los sueños de la noche anterior que han registrado, o algún texto vinculado con el tema. Esto reconecta la memoria onírica y da una señal de que nos importa soñar y recordar. Formula la intención de recordar con claridad los sueños de esa noche. Recuerden que no necesitan una alarma para despertar sino que pueden pedirle a su ser interno que los despierte 15 minutos antes de la hora de levantarse (aunque la recomendación es que lo prueben primero en días que no necesitan puntualidad, claro...). Recuerden las recomendaciones dadas en la página 7: no moverse, registrarlos en seguida, etc.

Paso 2: Incubación propiamente dicha. Elijan algo que deseen saber: la respuesta a un problema, por ejemplo. Lo importante es que realmente deseen esa información, que sea algo que estimule su centro emocional, algo relevante. Siéntense en la cama y relájense. Escriban la pregunta en su cuaderno de registro de sueños. Mantengan el problema o la pregunta en mente unos minutos.

Entonces, acuéstense. Afirman suavemente que van a recordar el sueño de esta noche, sobre todo aquel que tenga el mensaje buscado.

Paso 3: Utilicen la técnica de despeje nocturno para llegar al sueño liberados de las energías tóxicas del día. A medida que empiezan a hundirse en el sueño, mantengan la pregunta en mente, confiando en el éxito del procedimiento. Si otros pensamientos molestan mantengan la concentración. Este método es muy antiguo y fue utilizado por la medicina natural ancestral para resolver cuestiones altamente difíciles, incluso para revelar las causas emocionales de los problemas de salud física.

Paso 4: Al despertar, registren el sueño. Luego hagan una primera mirada de los contenidos pero no se preocupen si no lo comprenden. La respuesta puede no ser obvia de inmediato pero confíen en que el proceso se está produciendo. Recuerden que estos sueños no pueden someterse a interpretación simbólica. En la mayoría de los casos son literales. Traten de poner en acción los consejos, aunque esto pueda implicar vencer miedos y limitaciones. Traten de mantenerse agradecidos por la ayuda recibida aunque no la entiendan bien. Pueden aplicar las sugerencias de proyección creativa que brindo más adelante en este texto.

La incubación tiene un efecto sobre el ser interno haya o no recuerdo del sueño. Puede llegar una revelación súbita durante el día o resolverse el problema entre manos sin que sepan bien como fue, pero lo entenderán más tarde.

EL CASO ARQUETIPICO

Un caso puntual, ilustrará bien el estilo y aplicación de los sueños incubados. “el auto que no arranca”.

Este sueño fue experimentado por un amigo hace varios años. Precisamente en el 2004. Este chico era diseñador gráfico y por aquel entonces trabajaba en forma independiente. En cierta ocasión comenzó a tener muchos problemas con un programa de diseño, muy conocido por arquitectos e ingenieros, llamado AutoCAD. Las personas que lo utilizan saben de sus complicaciones pero esta persona realmente estaba atravesando una crisis y un problema incomprensible. Por mucho que las modificaciones que hacía a un diseño se grababan en el disco rígido de su computadora, al enviar el archivo a su cliente este no lograba abrirlo. Hizo innumerables ajustes e intentos por resolver esto, sin encontrar solución. Le sugerí que utilizara la técnica de incubación de sueños y este fue el resultado tal como él me lo relató:

“Me he comprado un auto antiguo, pero no arranca. Intento varias veces, pero no logro encender su motor. La persona que está conmigo (aparentemente un mecánico) me dice que lo estoy haciendo mal. Me muestra en el auto una perilla, como la de un horno, con varias posiciones. Al acercarme puedo notar que las posiciones tienen números: 02, 03, 04. La perilla se encuentra posicionada en el 02. El técnico se acerca y la mueve hacia el 04. El auto arranca perfectamente. Puedo encontrar el problema y solucionarlo: yo estoy utilizando una versión “2004” del programa

de diseño Auto CAD, mientras que mi cliente está tratando de ver las modificaciones en una versión anterior, la del 2002. Es por esa razón que no logra abrir el archivo.”

Este caso es simple y hasta podría considerarse trivial, pero describe a la perfección como funciona la incubación de sueños. Mensajes literales transmitidos en el lenguaje del hemisferio derecho: AutoCAD = auto, programa que no se abre = motor que no arranca, versiones del programa = posiciones de la perilla.

Los sueños incubados no se interpretan. Se llevan a la acción. ¿De qué manera? A veces es obvio, como en el caso descrito. A veces es más difícil encontrar el camino. Para eso existe un método, inspirado en las prácticas espirituales nativo americanas, la proyección creativa del sueño, que les enseñaré más adelante en este texto.

¿INCUBAR O INTERPRETAR?

Cuatro ciegos se acercan a un elefante tratando de determinar que es. "Es una serpiente", dijo el que tocó su trompa. "Para nada" dijo el que le tocó la pata, "es sólido y grande como una columna". "Ambos están equivocados" dijo el tercero agarrando su cola, "es una sogá". "¿Cómo pueden decir esto?" se preguntó el cuarto tocando la oreja del animal, "si esto es claramente una alfombra".

Con los sueños sucede lo mismo. Freud vio una parte del fenómeno, Jung otra, los investigadores del sueño una tercera, Trigueirinho una cuarta. Como los cuatro ciegos, cada percepción solo recorta una parte de la extraordinaria experiencia del sueño. De la misma manera, es probable que nunca tengamos el panorama completo como para explicarlo o interpretarlo. Lo único que podemos hacer es experimentarlo y transferir la experiencia a la vida cotidiana. Se podría decir que el único momento en que nosotros –los cieguitos recuperamos la visión, es durante el sueño. Allí se nos revela la experiencia trascendente, noordinaria, fuera de la tridimensionalidad y la racionalidad, apartada de la línea de tiempo, que es en definitiva, la existencia humana.

¿Existe otra alternativa? ¿Qué hacíamos los humanos antes de inventar la interpretación? No hay forma de afirmar lo que el hombre prehistórico pensaba acerca de esas imágenes que llegaban a su mente por las noches. Imagino que soñaba con escenas de la vida cotidiana, exageradas y distorsionadas como partidas de caza exitosas, búfalos gigantes que alimentaran a todo el clan familiar durante un año, o persecuciones de predadores monstruosos que lo hacían despertarse agitado y sin aliento. Podemos extender aun mas nuestra especulación y sospechar que muchos de sus mitos nacieron en el sueño de algún chamán. Lo que sí sabemos es que en muchas culturas originarias, los sueños se consideran realidades que interactúan con la vida cotidiana. Las apariciones de personajes sabios, animales que hablan, situaciones afortunadas o desastrosas en la aldea....son tomadas como visitas reales a una dimensión diferente de la realidad a la que solo puede llegarse a través del sueño.

En general, los pueblos originarios han coincidido en estas consideraciones acerca de los sueños:

- Los toman seriamente

- Consideran que sus imágenes no son al azar sino que se relacionan con procesos físicos, mentales, emocionales y espirituales por los que el soñante está atravesando - En caso de que estén mostrando episodios a suceder en el futuro, consideran posible modificar esa realidad
Hombre iroqués junto a la “Casa Larga”, lugar de reunión comunitario

- Saben que solo el soñante puede alcanzar una interpretación y comprensión completa del significado de su sueño

- reconocen que dicha comprensión no se logra con la mera observación del contenido del sueño sino llevándolo a la acción, conduciéndolo a la vida cotidiana, o dicho mas burdamente “haciendo algo concreto con él”.

Puntualmente, los iroqueses de Norteamérica, le dan una importancia clave a los sueños. Como he comentado en mis talleres con ustedes, la primera actividad del día, para una familia iroquesa, es contarse los sueños de la noche que acaba de terminar. Esta es una manera sencilla y practica de recordar un sueño sin necesidad de registro escrito: contarlos. Y al hacerlo, como ya vimos, si lo hacemos en presente, comenzamos a desentrañar su mensaje. Lo cuentan también en sus reuniones comunales y en festivales especiales que realizan para intercambiar experiencias de sueños.

Los iroqueses toman los sueños como experiencias reales que le suceden a la persona en lo que nosotros llamaríamos un mundo paralelo, en una realidad tan “real” como la que transitamos cuando estamos despiertos, una dimensión a la que solo se puede acceder apartándose al estado de conciencia de la vigilia.

En esa dimensión, el alma puede expresar sus necesidades, y como se considera que la mayoría de las enfermedades del cuerpo físico ocurren por dolores del alma, lo que sucede en ese plano es la clave para la sanación.

Para los iroqueses, existen dos tipos de sueño: en primer lugar los que claramente se pueden llevar a la acción porque el alma ha expresado en forma definida lo que desea. Tanta importancia y valor se le da a esa expresión de la necesidad del alma, que todos los amigos y vecinos de la aldea se comprometen a ayudar al soñante a lograr lo que desea. De esta manera, el sueño deja de ser una fantasía despreciada o una herramienta simbólica, para convertirse en motor de búsqueda de un nuevo estado del ser, un promotor del sueño del individuo, que convoca aliados para llevarlo a cabo.

Pero también existen para ellos sueños en donde el deseo del alma no es fácilmente discernible. Por ejemplo, aquellos en donde lo que sucede es dramático, las pesadillas, o donde hay agresión o violencia. En este caso, las personas de la aldea ayudan al soñante a comprender el sueño de una manera creativa, por ejemplo, representando por un rato ellos mismos los papeles de los

personajes que aparecieron en el sueño, o cantándolos, para ver si de esa manera el soñante puede descubrir las claves de hacia dónde lo conduce ese sueño en particular.

Los iroqueses encontraron la solución al dilema sin conocer sus detalles conceptuales: si los sueños son –como decíamos antes- producto del hemisferio derecho (creativo, intuitivo, no lineal), la interpretación analítica producto del hemisferio izquierdo (lógica, clasificatoria, lineal) no puede aplicarse sin que ocurran errores o recortes, sin que se nos pierda el significado profundo.

Por eso, utilizaron herramientas del hemisferio derecho, como la actuación de roles, el arte, la música, para seguir dando cauce a la expresión de las necesidades y aspiraciones del alma. Inspirada en la manera iroquesa de trabajar con los sueños, hace años que utilizo y recomiendo la siguiente estrategia de proyección creativa, con la cual finalizamos esta guía gratuita:

PROYECCION CREATIVA PARA COMPRENDER NUESTROS SUEÑOS

- 1) Registra los sueños de cada día lo más detalladamente posible inmediatamente después de despertar (cuaderno, grabador o ambos). Asegúrate de utilizar tiempo presente y registrar el estado emocional que sentías durante el sueño.
- 2) Dale un título a cada sueño, como si fueran episodios de una serie de televisión.
- 3) Haz esto durante una semana
- 4) Reserva un tiempo al final de la semana en el que puedas estar sin distracciones (especialmente, apaga el teléfono y otros estímulos sonoros estridentes). El ambiente debe ser cómodo y seguro para ti. Ambienta el lugar con velas, esencias aromáticas, música suave.
- 5) Ten cerca el cuaderno de registro.
- 6) Elige un medio para expresarte creativamente: pintura, dibujo, poesía, modelado, danza, composición musical, collage de fotos, actuación, expresión corporal, o cualquier otro modo de manifestación artística que se te ocurra.
- 7) Formula el propósito en voz alta: “He decidido comprender el mensaje que el alma quiere transmitirme a través de estos sueños”
- 8) Utilizando la o las técnicas elegidas, comienza a recrear lo soñado. Conecta cada sueño de la manera en que percibas que están conectados, no analices, déjate llevar, como un juego. Utiliza varios estímulos sensoriales a la vez: escucha la música, huele la fragancia del sahumero o el aceite aromático, déjate acariciar por los colores.
- 9) Aparecerán significados nuevos para tu sueño, asociaciones no detectadas antes. El sueño tomará vida. Pero insisto, evita los análisis, las interpretaciones simbólicas y los significados “de manual”.

10) Invita al crítico que hay dentro de ti a que se retire por un rato y observa tu creación desde una perspectiva objetiva. ¿Qué nuevas conexiones e interpretaciones surgen respecto al sueño? No le entregues a esta parte mucho tiempo. Guarda la obra y vuelve a repetir este punto al otro día.

11) Observa durante la semana siguiente, de qué manera lo que soñaste y tu comprensión más profunda se van integrando de una manera enriquecedora a tu vida cotidiana.

12) Lleva adelante las sugerencias o cambios de comportamiento que el sueño trajo a tu conciencia.

13) De todos modos, si tienes dudas, puedes encontrar orientación adicional, escribiéndome a flaviacarrion@gmail.com

Aquí concluye nuestra GUIA PRACTICA PARA UTILIZAR LOS SUEÑOS COMO HERRAMIENTA ESPIRITUAL. Espero que lo hayan disfrutado y haberlos entusiasmado para darle a sus sueños el lugar que les corresponde.

Para quienes quieran seguir profundizando este camino de aprendizaje, la siguiente instancia es: los sueños lucidos (en donde sabemos que estamos soñando). Más adelante – y en forma particular- podemos conversar sobre esto. Sigán conectados, ya que estaré enviándoles otras guías gratuitas de entrenamiento para su autoconocimiento profundo y transformación.

Un abrazo y mucho amor para ustedes! Flavia Carrión

Todos los materiales protegidos por la Ley 11.723 (235) de Propiedad intelectual, de la República Argentina

Este material se entrega en forma gratuita. No puede comercializarse en ninguna forma. Gracias por compartir y distribuir en forma libre este recurso.

Flavia Carrión

www.flaviacarrion.com.ar