Hay algunas cosas que son comunes a muchas de las técnicas aquí descritas y que deben tenerse en cuenta primero.

Al despertar y al ir a dormir

En primer lugar, se necesita saber cómo nos despertamos y entonces irse a dormir justamente entre 10 y 60 minutos más tarde. Probablemente el método más sencillo sea un despertador bastante silencioso. Se puede situar en el otro lado de la habitación para que nos fuerce a levantarnos. Sin embargo, también se podría usar la técnica MILD (veáse adelante) para intentarlo y despertarnos inmediatamente después de un sueño. Esto también podría ayudar a recordar los sueños. Se puede intentar beber grandes cantidades de agua, lo que facilitaría el levantarse para ir al baño.

Si se tienen problemas al ir a dormir al principio, no hay que beber agua durante aproximadamente una hora antes del momento en que pensemos que vamos a apagar las luces para dormir. De hecho, hay que beber agua una hora antes para impedir que se tenga sed más tarde. Hay que evitar la cafeína y sustancias similares, así como el azúcar antes de ir a la cama.

Si aun así lleva mucho tiempo quedarse dormido, se puede aprovechar esta situación leyendo libros sobre sueños lúcidos antes de quedarse dormido. Esto podría incrementar enormemente las posibilidades de tener un sueño lúcido. También se recomienda tener una luz cerca de la cama para leer hasta que se esté demasiado cansado para seguir, ya que levantarse para apagar la luz, a menudo, puede despertarnos completamente.

[editar]Prueba de realidad

La prueba de realidad es un método para discernir entre sueño y vigilia. Es extremadamente importante hacer esto. Se podría decir que es la "llave" para los sueños lúcidos. Es también extremadamente importante asegurarse que se espera que este proceso produzca resultados durante nuestros sueños — se acepta la realidad incluso cuando se está soñando. Podría ser contraproducente esperar resultados similares a nuestra vida durante el estado de vigilia mientras se sueña, ya que el resultado de una prueba de realidad puede ser modificado por el efecto placebo. No afectará a los resultados de nuestra vida cotidiana (¡a menos que se esté enfermo mentalmente!), pero probablemente se tendrá una tasa de éxito mayor en los sueños.

Aquí se presentan algunas pruebas de realidad. Hay que familiarizarse con la lista completa incluso aunque sólo se usen unos pocos.

Respiración ¿Se puede respirar con la nariz completamente cerrada? Saltar Cuando se salta, ¿se cae flotando?

Lectura ¿Cambia un texto cuando se lee? Leer, apartarse y repetírselo a uno mismo, después volver a leer de nuevo. Hacerlo dos veces.

Visión ¿Se tiene una visión perfecta? Esto sólo funciona con personas que tengan una vista por lo menos ligeramente borrosa en el estado de vigilia.

Manos ¿Tienen las manos un color extraño, demasiados dedos (¡a veces desaparecen y reaparecen cuando se trata de contarlos!) o tienen otras anormalidades? ¿Se puede atravesar la otra mano con un dedo?

Tiempo ¿Nos indican los relojes una hora razonable? ¿Se es capaz incluso de leer la hora de ellos? A veces los relojes tienen un número erróneo de manecillas o tienen símbolos extraños. Nota: los relojes digitales suelen funcionar mejor para esta prueba de realidad.

Poderes ¿Se es capaz de volar (sólo visualizarlo), abrir puertas, o usar otros poderes mágicos? Intentar cambiar la forma de nuestro propio cuerpo, o atravesar una pared, una ventana o un espejo.

Interruptores de luz ¿Funcionan los interruptores de luz?

Espejos ¿Es nuestro reflejo?

Memoria ¿Podemos recordar cómo hemos llegado aquí, por qué estamos aquí y que sucedió hace una hora? ¡Este no es siempre una prueba de realidad fiable!

Hay que elegir algunas de estas pruebas de realidad que se deberán hacer regularmente y continuar haciéndolos hasta que estemos convencidos de que no estamos soñando. Siempre se deberían realizar más de una de estas pruebas. Si nos encontramos con que esto no es un sueño, hay que mirar alrededor y pensar en lo que sería diferente si fuera un sueño. Si esto se hace así habrá más posibilidades de que se haga una prueba de realidad durante un sueño.

Aparte de hacer pruebas de realidad durante el día, también se necesita hacer estas pruebas inmediatemente después de despertarse. Esto ayudará a alcanzar la lucidez en un falso despertar, cuando se comience a representar el día siguiente en un sueño.

Si se tienen problemas al llevar las pruebas de realidad a nuestros sueños, entonces antes de irse a la cama hay que imaginarse a uno mismo en un sueño, advirtiendo los detalles extraños y haciendo una prueba de realidad. A continuación realizar uno de estas pruebas en el estado de vigilia. Si se hace esto unas pocas veces antes de ir a la cama notaremos que se hará más a menudo en sueños.

Si se está en una situación en la que no se pueda realizar una prueba de realidad, como por ejemplo en una charla pública, se debe intentar hacer una tan pronto como sea posible. Se pueden hacer algunas de estas pruebas de forma bastante discreta, como podría ser sentir los propios dedos para asegurarse de que tenemos cinco. ¡Si se comienza a decir "bien, no puedo realizar una prueba de realidad ahora" no nos debería sorprender si cometemos este mismo error en un sueño!

¿Qué pruebas de realidad son mejores?

Cuando se seleccionen pruebas de realidad, las propiedades más importantes a tener en cuenta son fiabilidad, rapidez y discreción.

La fiabilidad de cada prueba es qué probabilidad se tiene de reconocer los resultados de los signos oníricos como muestra de que se está soñando una vez que se realicen en un sueño. Esto es distinto para cada persona pero algunos de estas pruebas son en general más acertadas que otras. Las cifras de la tabla anterior son solamente aproximadas y difieren para cada persona.

Para una prueba de realidad es importante ser rápido. Hace perder tiempo de sueño si se tiene que buscar un libro alrededor o (incluso peor) un espejo. Además, también podría dar más tiempo al subconsciente para producir resultados del estado de vigilia, especialm

Por último, una prueba de realidad debería ser discreta; o sea, no debería atraer demasiada atención hacia uno mismo cuando se realice en el estado de vigilia. ¡Saltar por el aire de repente o tratar de atravesar una pared como prueba de realidad podría causar demasiada vergüenza!

En la tabla anterior estas tienen una puntuación sobre 5.

Tengo problemas para acordarme de hacer las pruebas de realidad durante el día. ¿Qué recordatorios puedo usar?

¡Tienes suerte de tener un día interesante y olvidarte de los sueños lúcidos! No es aconsejable escribir explícitamente "prueba de realidad" o "lúcido" en la mano, ya que esto podría crear un "sobredependencia" sobre este recordatorio, la cual no existe en un sueño. Sin embargo, se podría querer marcar sólo un punto o un pequeño círculo en la mano. Esto podría ser suficiente para recordarnos hacer una prueba de realidad.

Un simple taza de café con un recordatorio tal como "¿Estoy soñando?" impreso en ella también puede servir bien, pero hay que intentar no llegar a depender demasiado de ello.

Otra técnica es anotar tres cosas que se hagan regularmente en un día. Algunos ejemplos incluyen oir nuestro propio nombre, pasar por una entrada, encender la televisión, comenzar a leer un libro, o encontrarse con un extraño. Por la mañana, elegir tres de estos eventos y pensar en hacer una prueba de realidad cada vez que sucedan a lo largo del día.

Hice una prueba de realidad durante un sueño pero la respuesta fue que no estaba Algunos pruebas de realidad funcionan perfectamente para algunas personas y terriblemente mal para otras. Generalmente estos son los interruptores de luz y los de las manos. Si el resultado que se obtiene es que los interruptores de luz funcionan o que las manos son perfectamente normales, se necesita cambiar a una técnica diferente.

Hice una prueba de realidad en un sueño pero no tuve claro que estaba soñando. ¿Qué estuvo mal?

Un ejemplo de esto es mirar dentro de un espejo y ver una gran nube de vapor o una niebla gris en el reflejo y no darse cuenta de que se está soñando. Esto es raro si realmente se pretende mirar dentro de un espejo como prueba de realidad. Se necesita ser más cuidadoso cuando se haga la prueba de realidad en el estado de vigilia o elegir uno más fiable que nos muestre de una manera más obvia que estamos soñando. También hay que intentar elegir una prueba que sea sencilla de realizar. Por ejemplo, no hay que elegir la prueba de hora si nunca se lleva reloj, y no se debe elegir el del espejo si raramente nos miramos al espejo o si se sabe que no se encontrará un espejo en nuestros sueños.

Técnicas

Cuando se lea sobre estas técnicas, hay que recordar que para cada persona unas funcionarán y otras no. No hay una "técnica mejor" y la mayoría se podrían usar para tener ¡de 2 a 5 sueños lúcidos cada noche!

Sin embargo, probablemente se querrá tener alguna pista sobre que técnica se debería intentar primero. Una primera elección sería si se quiere usar un método que empiece desde un sueño o uno que comience desde el estado de vigilia. Si se domina una técnica que se inicie desde este estado de vigilia, se podrán tener sueños lúcidos dondequiera que se pueda dormir. Con respecto a otras técnicas, se tiene que confiar en la suerte para tener sueños lúcidos después de haberlas realizado. Aquí se muestran algunas ventajas y desventajas específicas de algunas técnicas:

Técnica Sumario Ventajas Desventajas Mejor para...

Despertar y volver a la cama

Levantarse después de haber dormido un tiempo y volver a la cama.

Simple.

Puede ser muy fiable, especialmente cuando se usa con otras técnicas

Interrumpe el ciclo de sueño.

Personas que quieren reforzar otras técnicas o que de cualquier manera se despiertan en mitad de la noche.

Autosugestión

Permitirse creer genuinamente que se conseguirá la lucidez—sin tener la intención de llegar a estar lúcido—de forma que realmente se quiera.

Simple.

Menos efectiva que algunas otras técnicas (como la Inducción Mnemotécnica).

Personas altamente susceptibles a la hipnosis o que no tienen energía para otras técnicas.

Inducción mnemotécnica

(Inducción mnemotécnica del sueño lúcido)

Quedarse dormido mientras se concentra en la intención de recordar que se está soñando.

Simple.

Puede ser aburrida.

Personas con una buena memoría prospectiva (recuerdos de intenciones futuras).

Inducción desde vigilia

(Inducción desde vigilia del sueño lúcido)

Mantenerse consciente mientras se queda dormido y entrar directamente en un sueño.

Realmente permite inducir sueños lúcidos a voluntad.

Puede causar parálisis del sueño.

Puede llevar mucho tiempo llegar a dominarla.

Personas que quieren tener sueños lúcidos de manera fiable.

Inducción visual

(Inducción visual del sueño lúcido)

Por visualización repetitiva, incubar un sueño en el que se haga una prueba de realidad.

También permite inducir sueños lúcidos a voluntad.

Funciona extremadamente bien para algunas personas...

...pero no muy bien para otras.

Visualizar puede mantener despierto.

Personas que tienen una buena habilidad para la visualización.

Ajuste de ciclo

(Técnica del ajuste de ciclo)

Ajustar el ciclo de sueño para fomentar que la conciencia esté activa durante la última parte del sueño.

Relativamente no requiere más que el pequeño esfuerzo de ajustar el ciclo de sueño.

Es muy efectiva.

Se necesita despertar más temprano algunos días.

Probablemente sólo se tendrá un sueño lúcido cualquier otro día (aunque fácilmente podría ser más frecuente que con otras técnicas).

Personas que tienen un ciclo de sueño muy regular.

Para provocar el sueño lucido es también muy util dormir sin moverse mucho y pensar en el sueño

Hay que recordar que será de gran ayuda recordar al menos un sueño por noche antes de intentar utilizar estas técnicas.

Otras técnicas

Además de las indicadas en la tabla anterior se puede añadir algunas técnicas más.

Incubar sueños

Categoría verde. Esta técnica ha sido usada satisfactoriamente en investigación científica y/o es parte de algunos libros comerciales sobre sueños lúcidos.

Para incubar un sueño sobre un tema específico, se podría pensar primero en una frase que resumiera ese tema (por ejemplo, "Quiero ir a la Atlántida"). Puede ser útil escribir la frase en papel. Si hay algo que se quiera hacer en el sueño, hay que pensar en una frase que resuma eso también (por ejemplo, "Quiero ver a la Atlántida hundiéndose en el océano"). Si se desea alcanzar la lucidez en el sueño, entonces, probablemente, se debería escribir algo como "Cuando esté soñando sobre [el tema en cuestión] recordaré que estoy soñando" bajo la frase que escribimos anteriormente sobre el tema del sueño que queremos incubar. Irse inmediatemente a dormir y concentrarse en esta frase. Hay que visualizarse a un mismo soñando sobre el tema y (si se quiere estar lúcido) dándose cuenta de que se está soñando. Si hay algo específico que se quiera hacer durante el sueño, de nuevo hay que visualizarse haciéndolo una vez que se alcance la lucidez (no es muy probable que funcione si no se consigue estar lúcido en el sueño). Se debe pensar en la frase y en el tema (y en la intención de alcanzar la lucidez) conforme nos quedamos dormidos. Hay que asegurarse de que la última cosa que tengamos en la mente antes de quedarse dormido es la intención de (lúcidamente) soñar sobre el tema que queremos. Se puede desear despertarse cuando el sueño comience a desvanecerse de manera que se recuerde más sobre el sueño; esto se puede hacer ignorando la percepción del entorno del sueño — lo contrario a las técnicas de estabilización (sólo asegurarse de hacer una prueba de realidad cuando nos despertemos para comprobar que realmente estamos despiertos).

Sueños encadenados

Categoría verde. Esta técnica ha sido usada satisfactoriamente en investigación científica y/o es parte de algunos libros comerciales sobre sueños lúcidos.

Cadena de sueños o "sueños encadenados" es un método para volver a entrar en un sueño después de haber despertado. Se puede utilizar para sueños lúcidos y no-lúcidos, pero es probable que se quiera entrar en uno lúcido.

Una vez que se despierte de un sueño (si no se cree que se estaba soñando antes de despertar, puede no funcionar bien) se debería permanecer quieto y mantener los ojos cerrados. No importa si hay un poco de movimiento o se abren los ojos, sólo que cuanto menor sea el movimiento, la estimulación sensorial y el tiempo despierto, mejor. Lo ideal sería sentirse menos como si se hubiera despertado y más como si se hubiera tomado un intervalo de 30 segundos en el sueño. Una vez preparado se debe volver a dormir, cerrar los ojos y visualizarse de nuevo volviendo al sueño, o usar la "técnica del giro sobre uno mismo" que se muestra en el capítulo siguiente para imaginarse a uno mismo girando de vuelta dentro del sueño. Girar es un poco más rápido que visualizar. Hay que asegurarse de mantener el hecho de que se está soñando (a menos que no se quiera estar lúcido), o se puede perder la lúcidez mientras nos quedamos dormidos. Estimular los sentidos (véase el siguiente capítulo) tan pronto como sea posible.

Inducción lúcida del sueño lúcido

Categoría amarilla. Existe información proporcionada por diversas personas que han trabajado con esta técnica.

Esta técnica es conocida por las siglas LILD que provienen del inglés “Lucid Induction of Lucid Dreams" (en español, Inducción lúcida del sueño lúcido).

Para usar esta técnica se necesita tener en primer lugar un sueño lúcido, pero puede ayudar para tener más después. La idea es hacer algo en el sueño que ayudará a alcanzar la lucidez la siguiente vez que se esté soñando. Por ejemplo, se podría pedir ayuda a un personaje del sueño — pedirle un encuentro la siguiente noche y que nos diga que estamos soñando. Si funciona de la forma correcta, entonces la próxima vez que se esté soñando, este personaje caminará con nosotros y nos dirá que estamos soñando, con un poco de suerte estaremos lúcidos. Hay muchas variaciones sobre esta técnica; se podrían establecer signos en el mundo onírico que nos recuerden hacer una prueba de realidad o en vez de eso ¡tomar unas píldoras de lucidez! Esta técnica no es probablemente muy efectiva, pero puede funcionar; depende de la oportunidad de que subconscientemente se induzca el recordatorio (por ejemplo, el personaje onírico, el signo o cualquiera que se use) después en un sueño posterior y gracias a ello se llegue a estar lúcido.

Hay que tener en cuenta que esta técnica de inducción es mejor cuando se usa en conjunción con signos oníricos y autosugestión con sueños no-lúcidos. La idea básica como se ha explicado anteriormente es tener algo en el sueño que desencadene la transición del estado normal de sueño al sueño lúcido. Normalmente decirle simplemente a un personaje que nos diga que estamos soñando la próxima vez que nos quedemos dormidos no es suficiente. No hay garantía de que se soñará con ese personaje y tampoco de que el subconsciente lo creerá con total seguridad como para hacer que se consiga instantáneamente la lucidez (haciendo que nos demos cuenta de que, de hecho, estamos soñando).

A continuación, como esta técnica sugiere, se deben tener previamente algunos medios alternativos de tener un sueño lúcido. No es realmente importante que técnica se utilice para entrar en este estado inicial de lucidez, pero se debería de tratar de recordar utilizarla una vez que se entre en un sueño lúcido. Pensar en esto antes de quedarse dormido (Inducción mnemotécnica) a veces ayuda y normalmente conlleva muchos sueños lúcidos antes de acordarse finalmente. Una vez que se está en un sueño lúcido, hay que montar un signo onírico. Puede ser cualquier cosa. Puede ser un objeto. Puede ser comida o bebida (que no sabe a nada conocido). Habitualmente es mejor elegir algo que no sea muy exacto. Algo que exteriormente parecería normal en el mundo de vigilia, pero que bajo una observación más detallada no sea tan exacto como debiera. Comidas y bebidas son buenas ya que no tienen ningún sabor o no refrescan en un sueño. Pero hay que tratar de elegir algo sobre lo que se suela soñar mucho de manera que haya una mejor oportunidad de que aparezca este signo más adelante. A continuación hay que elegir algo más que sólo aparezca o suceda en los sueños lúcidos. Puede ser cualquier cosa. Si no hay nada en el sueño lúcido actual, se puede crear algo que sea realmente extraño. Algo que nunca podría ser confundido con el mundo de vigilia. Lo siguiente es asociar mentalmente el signo (comida) con este dato o evento que nunca podría suceder en la vida cotidiana. Pero a la vez, este dato o suceso inusual debería equipararse a "sueño lúcido". Cuando se vea el objeto inusual, solamente debería hacer pensar en cuando se tiene un sueño lúcido ya que esto sería la única vez que lo encontraríamos. Asi tenemos una cadena asociativa de 3 elementos. Hay que hacer todo lo anterior mientras que se está en el sueño lúcido.

La siguiente vez que se sueñe con este signo onírico, el subconsciente pensará en el dato o suceso poco usual. Esto hará pensar en sueños lúcidos. Las dos imposiblidades combinadas (1. Signo que no puede existir en el mundo de vigilia, 2. Elemento o evento que sólo aparece en sueños lúcidos) provocará que el inconsciente trate de tomar una decisión sobre todo esto. Esto llevará a la mente consciente a venir a la superficie y con un poco de suerte se llegará a la conclusión de que se está soñando. Muchas veces no se querrá tratar este tema porque se esté muy cansado (esa es la razón por la que dormimos, ¿no?) y se volverá a un estado normal de sueño. Esta es la razón por la que puede ser necesarios varios intentos. Finalmente, el subconsciente comenzará a poner signos más claros en los sueños como vallas publicitarias que indican con detalle "ESTÄS SOÑANDO". Pero una vez que se desencadena, es mayor la comprensión que un instante antes, no se tiene control real sobre las acciones y ahora se puede hacer lo que se desee. Otra nota... Si falla, normalmente se sabrá porqué. Asi que la siguiente vez se puede elegir otro signo onírico o una técnica ligeramente diferente o algo más impactante. En el momento que esto funcione una vez, es relativamente fácil usarlo más y más ya que la parte difícil que se acaba de describir está superada. A veces son necesarias técnicas disociativas si se usa demasiado.

Resumiendo, esta técnica es una manera de forzar una prueba de realidad mientras se está en un estado normal de sueño donde el subconsciente no tiene elección pero llega a la conclusión de que, de hecho, se está soñando. Una vez que la mente sabe que se está soñando, no habrá otra conclusión posible que la mente consciente pueda asumir. Y este es el quid de la cuestión de los sueños lúcidos.

Método tibetano

Los budistas tibetanos practican lo que es conocido como yoga tibetano del sueño. Probablemente el método que consume más tiempo en la inducción de sueños lúcidos es también, de acuerdo con los que lo practican, el más gratificante. La práctica básica es la consciencia. La consciencia se debería practicar mientras se duerme de la misma manera que cuando se está despierto. Meditar sobre la cuestión "¿quién está consciente?" debería lanzarnos a un mayor grado de consciencia. Mantener este nivel es otra cuestión. Los tibetanos han desarrollado multitud de ejercicios de yoga y disciplinas para ser practicados. Quizás la diferencia más interesante entre el yoga tibetano del sueño y los modernos métodos occidentales de inducción del sueño lúcido sea que los tibetanos afirman que es posible estar consciente durante el sueño profundo y no sólo en los periodos de sueño REM. Para los lectores que estén interesados en estos métodos, un buen comienzo es empezar por considerar toda la experiencia como un sueño. Después de todo, desde la incontable multitud de materia y radiación que llega a nuestros sentidos, el sistema nervioso sólo sintoniza con una pequeña fracción de este caos. Para los miembros de este grupo que cree que, más o menos, creamos nuestra propia realidad en el sentido anterior, esta práctica debería sentirse como algo natural. De todas maneras, en general, es recomendable obtener instrucciones de un maestro de carne y hueso que consultar literatura o libros como éste.

Técnicas adicionales

Categoría verde. Esta técnica ha sido usada satisfactoriamente en investigación científica y/o es parte de algunos libros comerciales sobre sueños lúcidos.

Muchas de éstas son combinaciones de otras técnicas con algún añadido o modificación.

Signos oníricos inducidos - Se puede llegar a estar lúcido tratando de inducir signos oníricos específicos para buscarlos durante el sueño. Es posible utilizar la autosugestión (ver más arriba) para asociar signos con la realización de una prueba de realidad, o simplemente usarlos para hacer una prueba de realidad en cualquier momento en el que aparezcan estos signos mientras se está despierto. Algunos ejemplos pueden ser:

Sed - Evitar beber durante un largo periodo. Despertar más tarde durante la noche y poner sal en la lengua o algo picante para aumentar la sensación. Llenar un vaso de agua fresca y llevárselo junto a la cama al volver a dormir. Con algo de suerte, se soñará con tomar algo de beber.

Falso despertar - Crear la intención al quedarse dormido de despertar en mitad de la noche. Si se tiene un sueño pesado, probablemente se soñará con que uno se despierta en algún momento de la noche. Si se tiene un sueño ligero, habrá más posibilidades de despertar realmente.

Vejiga - Beber gran cantidad de agua antes de ir a dormir. Se podría soñar con tener que ir al baño. ¡Se puede mojar la cama!

Chakra - Usar la meditación del chakra del 'tercer ojo' como ayuda para quedarse dormido. Usar en conjunción con la técnica Despertar y volver a la cama.

Castigo o Recompensa - Estrictamente hay que aplicarse un castigo o una recompensa después de un sueño en el que se ha fallado reconociendo que se estaba soñando o cuando se tenga un sueño lúcido. Esto podría incrementar la motivación pero no producir por si mismo un sueño lúcido.

Espantos - Incluso se puede excitar al cerebro al imaginar antes de dormir, historias de terror, espantos, fantasmas, etc. Cuando se quede dormido es capaz de soñar con alguna de estas cosas, inmediatamente hacer una prueba de realidad, se dará cuenta de que el miedo se pierde al saber que es solo un sueño, pero el cerebro sigue tan excitado que es capaz de producir un largo sueño lucido. Es probable que al imaginarse todo esto no sea capaz de quedarse dormido por eso no es del todo 100% efectivo. Y si es que la prueba de realidad nos dice que de verdad es la realidad, debe haber algo mal, intente con otras pruebas. Si nada funciona por el miedo, intente despertar y no vuelva a intentarlo.

metodos

Se agrupan aquí algunos medios externos que pueden ayudar a alcanzar la lucidez.

Existen varios tipos de comidas y bebidas que se pueden consumir y que parece que tienen algún efecto sobre el acto físico de dormir y sobre los sueños. Hay que tener en cuenta que para la mayoría de estos no hay investigación o estudio científico que expliquen cómo funcionan y algunos, incluso, podrían ser placebos.

No hay que excederse en el consumo de cualquiera de estos productos, ya que una sobredosis podría tener efectos nocivos. No se debe experimentar sin haber recabado primero la suficiente información. Los autores de este texto de ninguna forma animan al uso de drogas legales o ilegales.

El aminoácido triptófano, que se puede encontrar en la leche caliente entre otros, es un precursor de la hormona serotonina, y existen pruebas de que ayuda a conciliar el sueño.

Vitamina B6 y otras del grupo B son importantes en las funciones neuronales.

Melatonina es otra hormona con efectos sobre las funciones neuronales.

El 5-hidroxitriptófano (5-HTP ó L-5-HTP) es un suplemento relacionado con la serotonina que algunos reivindican que ha inducido el sueño lúcido en, aproximadamente, la mitad de las noches en que es ingerido.

Plantas:

Artemisia vulgaris.

Hierba de San Juan.

Ginseng coreano.

Valeriana (planta).

Calea zacatechichi.

Las disociativas y las alucinógenas se pueden usar para crear, más o menos, un estado similar al del sueño lúcido, aunque si ésto ayuda o no con este tipo de sueños es discutible. Los autores no recomiendan el uso de estas sustancias para inducir sueños lúcidos, ni instan a incumplir las leyes que sean aplicables en estos casos.

Algunas de estas drogas son:

Amanita muscaria

Ayahuasca (Banisteriopsis caapi)

DMT (Dimethyltryptamine)

DXM (Dextrometorfano)

Ketamina

LSD

Mescalina

Semillas de Morning glory (Ipomoea violacea)

PCP (clorhidrato de fenciclidina)

Psilocibina

Salvia divinorum en altas dosis

Hay varios dispositivos que se pueden usar para llegar a estar lúcido fácilmente. Generalmente detectan que se está en estado REM y nos dan una señal de luz y/o sonido. Se supone que esta señal se debe ajustar de manera que no nos despierte pero que entre en el sueño. Se reconoce entonces como una muestra de que se está soñando y se alcanza la lucidez.

Uno de estos dispositivos es NovaDreamer, disponible en The Lucidity Institute. Está disponible en Estados Unidos aunque se puede adquirir en otros países e incluye material adicional (todo en inglés). También se puede encontrar en páginas de Internet dedicadas a subastas como eBay quizá por un precio menor. Una alternativa es Kvasar. Kvasar tiene un coste muy bajo en materiales básicos, pero necesita ser construido por una persona con conocimientos de electrónica puesto que no se vende comercialmente. También puede ser difícil de utilizar.