

DESPERTAR

AL SOÑADOR

RAECHEL BRATNICK

Traducción del inglés de Montserrat Navarro Vilar



La intención del autor en este libro es solamente la de dar información general para ayudarle en la búsqueda de su bienestar emocional y espiritual.

En el caso de que usted utilice la información que se da en este libro para su uso personal, ni el autor ni la editorial se responsabilizan de sus acciones.

Todos los derechos reservados.

Título original: Awakening the Dreamer ©2003 Raechel Bratnick

Originalmente publicado en 2003 por A Society of Souls Press

© De la traducción: Montserrat Navarro Vilar

© De la edición en español: EDITORIAL ELEFTHERÍA, S.L.

Olivella, Barcelona, España

www.editorialeleftheria.com

Primera edición: Diciembre 2011

© De la ilustración de cubierta: Kimberly Webber Maquetación y diseño: IT's Gràfiques, S.C.P.

ISBN: 978-84-937455-3-0

Para Judith Sarah Schmidt, mi guía, inteligente y sensible, que me introdujo en la magnificencia de la interpretación de los sueños. Me siento orgullosa de ser tu discípula.
«donde sueñas es donde naciste.»
LI-YOUNG LEE

Índice

INTRODUCCIÓN

PRIMERA PARTE: EL DESPERTAR

INVITACIÓN

LA LEYENDA DE LOS SIETE DURMIENTES

EL CAMINO DEL SOÑADOR CONSCIENTE

SEGUNDA PARTE: EL TRABAJO DEL SOÑADOR

INTRODUCCIÓN

1. CREAR UNA INTENCIÓN CONSCIENTE

Vivir intenciones inconscientes * Los sueños y la intención del corazón * La enseñanza de los siete durmientes * Crear una intención consciente en el trabajo del sueño * Cómo encontrar una intención * Meditación guiada para encontrar su intención * La intención puede sorprender * Trabajar contra toda limitación * El modo en el que los sueños responden a la intención * Una soñadora consciente: Julia

2. RECIBIR Y RECOPILAR SUEÑOS

La relación correcta con los sueños * La enseñanza de los siete durmientes *
Buscando el ritmo de su sueño * La creación de una amplia cueva * La intención
de registrar los sueños * Guardar un diario * Exploración inicial * Exploración
profunda * Determinar los obstáculos para una vida de sueños fluida * Una
soñadora consciente: Alicia

3. CREAR UNA PRÁCTICA ESPIRITUAL

¿En qué consiste una práctica de sueño espiritual? * El poder transformador de los sueños * La enseñanza de los siete durmientes * Los principios básicos de una práctica ritual * ¿Cómo se crea una práctica? * Trabajar con la limitación * Una soñadora consciente: Lisa

4. TRANSFORMAR LOS SUEÑOS EN EXPRESIONES CREATIVAS

Utilizar el lenguaje de los sueños *La enseñanza de los siete durmientes * El reclamo de su lenguaje escondido * Trabajar con la limitación * Limitación necesaria * Elecciones creativas * Generar la creatividad * Asociación libre * Imaginación activa * Convertirse en el símbolo * Artes visuales * Dibujando sueños * Dibujar sus sueños: una experiencia personal * El Mandala * ¿Cómo crear un Mandala a partir de las imágenes de su sueño? * Variaciones del Mandala: el Mandala en espiral; el Mandala autobiográfico * Collage: collage básico; collage en papel de seda* Escultura * Medios mixtos * Escritura creativa * Escritura libre * Poesía * Epitafios de personajes de los sueños * Meditación * Movimiento * Una soñadora consciente: Janis

5. INCUBAR UN SUEÑO

¿Qué es incubar un sueño? * La enseñanza de los siete durmientes * ¿Cuáles son los sueños que debemos incubar? * ¿Por qué incubar un sueño? * ¿Cómo se incuba? * Trabajando con la limitación * Una soñadora consciente: Amanda

6. CREAR UNA COLECCIÓN DE SUEÑOS

Un panorama de sueños * En busca del hilo de conexión entre sueños * La enseñanza de los durmientes * ¿Cómo se crea una colección? * Transformar una serie de sueños en expresiones creativas * Collage * Cuento * Touch Drawing (Dibujar con los dedos) * Aprender a partir de una colección * Trabajar con la limitación * Una soñadora consciente: Ingrid

7. CONECTANDO CON OTROS SOÑADORES CONSCIENTES

La comunidad del sueño * La enseñanza de los siete durmientes * Modelos de la comunidad de sueños * Trabajando con la limitación * Bendiciones inesperadas * Crear una comunidad de sueños * Directrices * Compartir imágenes como pareja * Ejercicios grupales * La rueda de la asociación * Pasos para explorar la rueda de la asociación en un grupo * La rueda como ejercicio individual * «Si fuera mi sueño…» * Ejercicio * Representación grupal * La evolución de una comunidad de sueños * Un soñador consciente: Juan

TERCERA PARTE: PERMANECER DESPIERTO

EL VIAJE IMAGINARIO

SUEÑOS SUBLIMES

CONTINUANDO CON EL VIAJE

AGRADECIMIENTOS

OTRAS LECTURAS Y RECURSOS

INTRODUCCIÓN

Durmiendo de camino al paraíso

Me hubiera gustado ser uno de los siete durmientes de Éfeso, su cueva era muy tranquila, y su cama, un siglo de oscuridad olvidado hasta su regreso. Piensa en nuestra época: campanas y bocinas, todo programado, incluso la forma de relajarse para conseguir el triunfo. Pero cuando se despertaron, todo su trabajo había finalizado, habían transformado el mundo entero: mientras dormían floreció la fe, un sueño externo, y los circundó en su cueva. Lo único que debían hacer era dormir de camino al paraíso y abrir sus ojos como muñecos.

Allí arriba, en el cielo raso, había todo lo que necesitaban.

WILLIAM STAFFORD

Los sueños a menudo dejan caer ideas misteriosas en nuestro regazo sin explicación alguna. Cuando decidí escribir acerca del proceso de los sueños, un tema que ha estado latente toda mi vida, pedí a los sueños que me guiaran. Una noche recibí la respuesta. Iba a escribir un libro de sueños sobre los Siete Durmientes, al que seguía un misterioso fragmento: el sueño se deshacía en siete pedazos. ¿Cuáles eran estos siete pedazos? ¿Qué importancia tenía la leyenda de los Siete Durmientes para los soñadores contemporáneos? De modo intuitivo sabía que este sueño era importante y debía explorarlo con mi imaginación para descubrir su significado. Anterior-mente había tenido un sueño que también me sirvió de ayuda.

Lidero un grupo, y lo guío hacia lugares mitológicos por medio de los sueños y los viajes orientados hacia las profundidades del «ser». Guío a las personas hacia las cuevas de su conocimiento por medio de la música, el arte y las palabras. He escrito sobre todos estos viajes en mi diario ilustrado.

Mi trabajo con estos sueños ponía de manifiesto que la leyenda de los Siete Durmientes era un modelo prototípico para que el conocimiento se expandiera a través de la exploración de los sueños. De igual modo que la cueva de los siete durmientes es un refugio para la conciencia emergente, la cueva del conocimiento reside en cada uno de nosotros.

Despertando al soñador ilumina el viaje hacia estas cuevas del conocimiento;

presenta el camino del soñador consciente. Ser consciente es estar despierto y alerta a todo lo que uno representa.

El soñador consciente entiende que bajo el Yo superficial existe una profundidad sin límites. Para acceder a estas zonas más profundas del ser es preciso moverse en espiral hacia nuestro interior, atravesando capas de emociones, sensaciones y niveles de conciencia. Muchas de nuestras respuestas a la vida son reacciones y defensas que distorsionan nuestra propia verdad. Estas distorsiones nos separan de nosotros mismos, de los demás y, por último, de Dios. El soñador consciente busca al Yo verdadero, el más auténtico y el que más sabe.

Cómo utilizar este libro

Esta labor de despertar a través de los sueños la apoyan aquellos quienes ya han hecho este camino. Aunque he seguido este sendero durante muchos años y he confiado en aquéllos que también lo han recorrido y me han guiado, soy consciente que todos tenemos distintos modos de aprender. Por ejemplo, para mí ha sido importante unir el misticismo con la práctica. *Despertando al soñador* muestra distintas formas de explorar los sueños: desde la poesía y la mitología hasta las guías prácticas y los caminos únicos que han inspirado a otros soñadores.

En la primera parte cuento la historia de los Siete Durmientes; primero como una leyenda histórica y más tarde como un mito contemporáneo de sueño. Describo el camino del soñador consciente a través de mi propio viaje e introduzco las siete fases del proceso del sueño.

En la segunda parte hablo de la labor del soñador consciente. En cada capítulo incluyo lo más representativo de la leyenda y describo el modo simple y práctico de trabajar con los sueños; introduzco pensamientos para un mejor entendimiento y determino la limitación para finalizar con la historia de un soñador consciente.

Los soñadores que aparecen en este libro son personas normales que, a lo largo de mis enseñanzas, han descubierto cosas de sí mismas que estaban ocultas. Han aprendido a honrar sus sueños, entendiéndolos como una forma de jugar y co-crear con sus almas y les ha ayudado a desarrollar su intuición. Han aprendido que lo racional, el pensamiento lineal, es demasiado limitado si se utiliza como herramienta para entender sus sueños; han escogido una forma más global de percepción, que les da confianza y adopta símbolos, dilogía y paradoja.

En la tercera parte voy más allá de la conciencia evolutiva. Ofrezco viajes imaginarios para profundizar en la experiencia de los sueños. Los sueños temerosos nos muestran cómo los sueños de lo Divino son útiles en nuestra vida diaria. Continuando con el viaje, describo el proceso del despertar evolutivo y le animo a destinar parte de su vida a la soledad para que realmente vea y comprenda sus sueños por medio de su sabiduría.

Hablo tanto a su cabeza como a su corazón. Quiero alimentar el mundo de sus sueños. Me gustaría que experimentara lo que el lenguaje de los sueños realmente es y espero que sepa procesar sus propios sueños y descubrir su Yo interior. Lo invito a adentrarse en este libro desde su fortaleza. Si esta fortaleza es su mente, trabaje primero los pasos prácticos y cognitivos. Si su fortaleza es su imaginación, empiece leyendo la enseñanza de los Siete Durmientes que encontrará en cada capítulo y luego continúe con el viaje imaginario de los Siete Durmientes en la tercera parte.

Si duda de su capacidad de trabajar los sueños, lea las historias de las personas que han trabajado conmigo en círculos de sueños o en talleres. Aunque siguen técnicas de trabajo muy variadas, todos han descubierto el lenguaje de su alma y creen en el valor de los sueños para guiar sus vidas.

Se dará cuenta de que tanto los sueños como las descripciones imaginarios de los

Siete Durmientes están escritas en cursiva para diferenciarlos del resto del texto. Ello le ayudará a distinguir entre el contenido del sueño y el contenido descriptivo, sin que a uno se le dé más importancia que al otro.

Mi intención

Me gustaría que conociera el camino de los sueños para llegar a la conciencia superior. Cuando empiece a leer este libro, es probable que sueñe con mayor frecuencia. Es posible que quiera realizar los ejercicios a medida que su lectura va avanzando. Puede que su alma le incite a trabajar con sus sueños de un modo nuevo o distinto. Sus sueños pueden parecerle caóticos y complejos, pero ya verá que es muy simple trabajar con ellos.

Le doy la bienvenida en esta investigación profunda y fascinante. Personalmente, ha significado un cambio en mi vida. Espero que también sea significativo para usted.

PRIMERA PARTE:

EL DESPERTAR

INVITACIÓN

La humanidad está siendo guiada por un camino de evolución, a través de esta migración de inteligencias y, aunque parezca que estamos dormidos, hay una vigilia en el interior que dirige nuestros sueños, y esto es lo que al final nos sobresaltará llevándonos de regreso a la verdad de quienes somos.

Rumi

Este libro trata sobre el despertar de su vigilia interior, la dimensión de su Yo que siempre está presente, alerta y despierta, el «núcleo de su ser». Le enseña a vivir de forma consciente de lo que aprenda de este lugar. Es necesaria su total colaboración y confianza para que su Yo verdadero lo pueda guiar.

A lo largo de este libro utilizo indistintamente palabras como: alma, Yo verdadero, mundo interior, corazón del conocimiento, conciencia, Dios interior.

Mi experiencia de este lugar, conocido con muchos nombres, a cuyos sueños nos despertamos, me enseña que está unido a algo mucho más grande de lo que somos como individuos. Lo percibo como si estuviese conectado o formara parte de una fuerza divina de vida. En estas páginas utilizo citas de sabios, de poetas y de otros soñadores por la forma en la que entienden esta fuente de gran misterio conocida con tantos nombres. Espero que siguiendo sus sueños pueda llegar a su propia y única experiencia, que puede ser infinita.

En *El libro de las Runas*, Ralph Blum compara la esencia del Yo con el agua. Si el agua está turbia no podrá ver en su interior, pero si el agua es cristalina podrá ver sus entrañas. Con la mente relajada, descubrirá más cosas sobre su verdadero Yo. Sin una práctica meditativa e introspectiva, continuará siendo una persona pesimista. Por la noche, cuando está profundamente dormido, susurros de su verdadero Yo intentan introducirse en sus sueños. Las revelaciones que se producen en el silencio de los sueños y las reflexiones que éstas despiertan en usted, le muestran la cara de su Yo más profundo.

Hace treinta años, engañaba a mi alma con trabajo, cafeína, alcohol y sexo; era incapaz de oír la voz, aún sosegada, de mi interior. Aún así, mi alma transmitía mensajes que no sabía cómo interpretar. Cuando empecé a descifrar mis sueños, me sentí mucho más tranquila. Incluso cuando los mensajes eran difíciles de aceptar, sabía que estaba en

contacto con mi alma.

Al principio sólo percibía un batiburrillo de aventuras que formaban mis sueños. A medida que iba entendiendo estas aventuras, descubrí un maravilloso mundo de belleza pura, sabiduría, ingenio, horror y visión triunfal. Mi mundo interior me ayudó a atar los cabos rotos de mi vida y me mostró la cara de Dios. Era mi guía interior, el que siempre había anhelado. Ante mí tenía el camino del soñador consciente.

Este sendero del soñador consciente une el cuerpo con el alma, la mente con el corazón. Es un camino donde el maestro espiritual es su propia alma y las enseñanzas son sus sueños. Es un sendero de posibilidades; un sendero para convertirse en el todo.

Este proceso de despertar es largo y gradual. Como todos los caminos del despertar, debe empezar con una declaración de intenciones y luego debe tener paciencia y buena voluntad para entrar en la cueva del conocimiento y aceptar el compromiso de que cada noche debe reunir los sueños y desentrañar su significado. Una mañana se despertará y descubrirá que vivir y trabajar con sus sueños se ha convertido en un estilo de vida. Entenderá que sus sueños tienen su propia expresión. (El lenguaje de los sueños no puede ser interpretado en su totalidad a través de una fuente externa como es un diccionario de sueños, ya que limita las posibilidades del sueño puesto que se trata de una comunicación muy animada entre un alma y un ser).

No podemos hablar de sueños sin tener en cuenta el alma. Los mensajes que se ocultan en los sueños proceden de ella y por tanto comprometerse con los sueños es comprometerse con el alma, esta parte del ser humano que es escurridiza y aparentemente incomprendida. Entonces ¿cómo la definiríamos? Ya que no existe una definición precisa, deberemos estudiarla desde distintas perspectivas.

Durante el siglo XIII, Rumi, el poeta persa, nos dio la definición más simple. Equiparó el alma con la conciencia, «el misterio de la vida interior.»

El poeta contemporáneo, David Whyte, define el alma como «la indefinible esencia del espíritu de una persona y de un ser. Es intocable, y aún así, la más simple insinuación de su ausencia provoca la angustia inmediata.»

Thomas Moore, autor de *El cuidado del alma* y antiguo monje de una congregación católica, cree que es «imposible definir el alma con precisión porque la definición supone un quehacer intelectual y el alma prefiere imaginar.» Daniel Matt, un intérprete del misticismo judío, nos cuenta que el alma emana «del misterio del más alto nivel y desciende a este mundo… para guíar al ser humano».

Creo que el alma desea nuestra totalidad; es inclusiva, acepta la ambigüedad y la paradoja. Tal y como escribió Carl Jung en *Death and Immortality (Muerte e inmortalidad)*, «sin ninguna duda, el alma no es pequeña; es por sí misma la Divinidad radiante.»

Para conseguir la totalidad debemos descubrir aspectos ocultos y dormidos de nosotros mismos e integrarlos en nuestra personalidad, y lo conseguiremos trabajando en nosotros con entrega y devoción. Cada vez que nos acostamos y nos disponemos a dormir tenemos la oportunidad de recibir la sabiduría del alma. Cada vez que nos

despertamos, tenemos la oportunidad de procesar lo que nos ha sido revelado.

El alma dice: «Despierta, evoluciona. Toma el camino de la conciencia en lugar del de la inconsciencia. Deja que tus sueños informen a tu vida despierta y utiliza tu vida despierta para informar a tus sueños. No importa si tu vida es muy agitada, tus sueños se manifiestan para que sepas que estás bien cuidada.» Como dijo Rainer Maria Rilke: «Mi mirada hace madurar objetos y vienen hacia mí para encontrase y ser encontrados.»

Además de comprender el alma, el sueño ayuda a distinguir entre el alma y el ego y sus diferentes propósitos en la evolución de la vida. El alma es la esencia en evolución de cada persona y trabaja para conseguir un grado de desarrollo óptimo. El ego es el sirviente del alma. La tarea del ego sano es trabajar el conocimiento para guiarla y así poder revelar e integrar todo aquello que permanece en la oscuridad del Ser total.

Muchas de las dificultades que nos encontramos en la vida proceden de la reticencia del ego a realizar su labor de forma natural y funcional, y a no estar dispuesto a permanecer oculto y a escuchar la voz del alma. El ego cree que sólo debe gestionar su vida; así que a veces usted toma decisionesbasándose en la percepción de la realidad de su ego o bien, en sus creencias inconscientes. El inconsciente almacena partes de la personalidad que esconde en las sombras.

El alma no es tan visible como el ego. Es necesario tener cierta sensibilidad para reconocerla. El alma es la intimidad más profunda y nos habla del mismo modo que la Divinidad; utiliza un lenguaje que sólo conocemos cuando lo escuchamos en un momento de tranquilidad. Del mismo modo que no vemos directamente lo Divino, tampoco nos encontramos cara a cara con nuestra alma, pero percibimos su presencia. Para mí, un encuentro con mi alma sería como abrir el arca, temblorosa de miedo; sería como penetrar en lo más sagrado.

Cuando encontramos el alma, nuestra capacidad para conocerla más a fondo es más grande. El alma es paciente y nos espera. Luego, como los primeros rayos de sol del amanecer, irrumpe en nuestra conciencia y nos ciega durante unos momentos con su belleza. Para permanecer abiertos y sentirnos maravillados ante ella debemos estar dispuestos y ser capaces de recibir las revelaciones y aceptar los cambios que se producen durante el proceso de transformación; debemos permitir que las emociones, que probablemente nos acompañan, fluyan con total libertad.

El alma desea que despertemos y que ocupemos el lugar que nos corresponde en el mundo. El hecho de reconocer las señales a lo largo del camino es parte del proceso de materializar el propósito de nuestra vida. Nuestros sueños, de forma constante, nos hacen llegar estas señales y nos empujan hacia lo desconocido.

¿Alguien está dispuesto a lanzarse a la aventura en el territorio incontrolado del inconsciente y en el misterio del alma? ¿Dejará que sus sueños lo guíen? ¿Le asusta saber realmente quién es?

LA LEYENDA DE LOS SIETE DURMIENTES

Cuando se despierta al sueño de ahora de la noche y de su sueño anterior, lleva el día que surge de la oscuridad como una llama.

WILLIAM STAFFORD

Introducción

La leyenda de los Siete Durmientes está presente a lo largo de diver-sas culturas y religiones. El tema central es la cueva, que Carl Jung describe como «el lugar del renacer; este refugio secreto en el que uno se encierra para gestar y renovar.» Aunque no es muy conocida en nuestros tiempos, esta leyenda formó parte de las religiones orientales y occidentales desde el siglo III hasta el siglo XVI. El propio Corán hace referencia a ella en la Sura 18, titulada «La Cueva.» Un manuscrito ilustrado del año 1550 nos habla de siete maestros del sufismo que durmieron en una cueva durante 309 años, permaneciendo eternamente jóvenes. Puesto que la cueva es el lugar de transformación, estos maestros durmientes representan los siete niveles del desarrollo personal o «grados de transformación de la conciencia.» Permanecen dormidos hasta que los despiertan o los iluminan.

En la versión cristiana, los Siete Durmientes fueron considerados santos. Los católicos romanos el 27 de julio celebraban el día de los Siete Durmientes de Éfeso. En el calendario de la iglesia ortodoxa las fechas marcadas para dicha celebración eran el 22 de octubre y el 2 de agosto. A principios del siglo XIII Chardri, el poeta anglo-normando, escribió una versión de la leyenda que tituló *La Vie des Set Dormanz*. En los años 30, un grupo de arqueólogos alemanes, liderados por Franz Miltner, descubrió en Éfeso la iglesia de los Siete Durmientes y la cueva donde se cree que fueron sepultados. En Bretaña, Francia, se sigue honrando una capilla del siglo XVIII con pinturas de las imágenes de los Siete Durmientes de Éfeso y cada año es lugar de peregrinación.

Esta leyenda fue contada por primera vez en sirio o griego, y también se encuentra en textos escritos en árabe, persa, copto, armenio, latín y en las lenguas románicas.

Una versión de la leyenda

Hace mucho tiempo, siete jóvenes de Éfeso, al oeste de Anatolia, se refugiaron en una cueva porque corrían el peligro de ser torturados. Al ser cristianos, se negaron a realizar un sacrificio a los dioses paganos. Fueron tapiados en la cueva y cayeron profundamente dormidos. Doscientos años más tarde se despertaron y descubrieron que su país se había convertido al cristianismo.

Esta leyenda se fundamenta en una base histórica. El emperador romano Decio (249-251 d.C) ejecutaba a cualquiera que se negara a participar en la religión pagana, la cual intentaba imponer como religión única. Esta persecución fue conocida como «persecución deciana.»

Según cuenta la leyenda, dos siglos más tarde, durante el reinado del emperador Teodosio II, un pastor despertó a los jóvenes derribando el muro que taponaba la entrada de la cueva. Uno de los hombres despertó, fue a la ciudad a comprar pan y se sorprendió al ver una cruz y saber que mientras él y sus amigos habían estado dormidos, todos se habían convertido al cristianismo. Sus ropas y sus monedas extrañaron también a la gente y pensaron que escondía un tesoro secreto, así que lo llevaron ante el juez a quien contó su historia milagrosa. El obispo de Éfeso, junto a los jueces y al emperador, lo acompañaron hasta la cueva. Les sorprendió ver que los jóvenes habían permanecido incorruptos al paso del tiempo y creyeron que Dios había hecho este milagro para demostrar la validez de la resurrección en un momento en el cual seguía el debate sobre la autenticidad de los milagros. Decidieron absolver a todos los obispos que habían sido castigados por predicar la resurrección de Cristo. Cuando los jóvenes hubieron concluido su historia, volvieron a dormir, pero esta vez alcanzaron el sueño de la muerte.

Símbolos arquetípicos

En la leyenda, que aparentemente parece bastante simple, hay un gran fondo. Contiene dos símbolos arquetípicos: la cueva y el número siete. La cueva simboliza el centro del mundo, el lugar de encuentro de lo Divino y lo humano que a menudo se mantiene oculto; es el útero de la Madre Tierra y el lugar oscuro de sepultura. El acceso a la cueva suele ser dificultoso y a veces es incluso complicado encontrar la entrada. Cuando se accede a una cueva, uno sabe que se produce un cambio de estado importante; es como entrar a un lugar para renacer.

En la mayoría de culturas, el número siete es un número sagrado que significa integridad, totalidad, síntesis y plenitud. C.G. Jung dice que gracias a este número sagrado sabemos que se trata de una leyenda misteriosa en la cual los siete durmientes son «personajes sobrenaturales» que «se transforman mientras duermen... el destino de los siete durmientes fascina a los que escuchan la historia porque la leyenda expresa procesos paralelos en su propia inconsciencia que se incorporan de nuevo a la conciencia.»

El Corán describe a los siete durmientes como si estuvieran en el centro de su caverna. Cuando Jung habla sobre el renacer, inter-preta este lugar como «el centro

donde reposan las joyas.» Nos dice que «cualquier persona que acceda a esta cueva, es decir, a la cueva que cada ser tiene en su interior... se encontrará a sí mismo, prime-ro, en un proceso de transformación inconsciente. La transformación a menudo se interpreta como una prolongación del curso natural de la vida.»

Por consiguiente, la leyenda de los Siete Durmientes habla del poder que tenemos para transformarnos o renacer si escuchamos el sabio mensaje de los sueños. Esta leyenda puede considerarse un mapa del proceso de los sueños y del desarrollo de la consciencia de cada persona.

La leyenda como sueño

Una forma de aprender el lenguaje de los sueños es introduciéndose en ellos desde el reino de la imaginación. Podemos analizar la leyenda de los Siete Durmientes como si de un sueño se tratara, y eso nos orientará y podremos empezar a trabajar con los sueños. A medida que vaya leyendo los capítulos que tratan sobre las distintas fases del trabajo con los sueños, encontrará enseñanzas basadas en esta leyenda. El siguiente relato imaginario de esta leyenda determina el escenario para cada una de estas enseñanzas:

• imaginemos que soñamos con una tierra que hace muchos años fue gobernada por un emperador; hay un conflicto y mucha gente está asustada. El nuevo emperador pide a sus súbditos que sigan sus mismas creencias y si así lo hacen podrán sentirse a salvo, aunque se estén engañando a sí mismos, ya que deben reprimir sus creencias más profundas. Algunos quieren resistirse, pero temen las consecuencias, ya que si no se someten a los deseos del emperador, éste los encancelará o los ejecutará. Usted habla con sus amigos sobre su dilema; algunos piensan como usted. Actúan con rapidez y deciden refugiarse en una cueva en las montañas, al otro lado de la ciudad. Cada uno se marcha por separado y se encuentran en las montañas para entrar juntos a la cueva. Huyen en la oscuridad de la noche, pero los soldados del emperador los persiguen y los encierran en la cueva bloqueando la entrada con grandes piedras.

Están atrapados en la cueva. Sus corazones se aceleran, el miedo les invade; alguno llora; otro, invadido por la rabia, golpea las piedras que bloquean la entrada hasta que sus puños sangran; otro enmudece; uno grita a Dios y el otro, en estado de histeria, empieza a reír. Pero entre los siete que componen el grupo hay uno que mantiene la calma y se acerca a cada uno de ustedes y les dice: «Debemos permanecer juntos, como si de un equipo se tratara. Podemos orar.» Al principio nadie le presta atención, pero él continúa hablando a cada uno por separado, repitiendo sus palabras una y otra vez. Cuando ya lo ha repetido siete veces, los demás se dan cuenta de que tiene razón, de que no pueden hacer nada más, excepto orar.

Así que los siete se sientan formando un círculo. De uno en uno van compartiendo sus temores y sus anhelos, dicen sus plegarias y comparten sus deseos en la oscuridad de la cueva, cada vez van consiguiendo una visión más

profunda. Al final uno dice: «Quizás hemos llegado juntos a esta cueva para transformar en sueños nuestras plegarias.» Cuando terminan de orar se sienten más calmados, y saben que lo único que pueden hacer es dormir y soñar con la visión que han formado entre todos.

Que todo el mundo pueda sanarse por medio de los sueños colectivos.

Que aquéllos a los que hemos dejado en el camino se sientan aliviados.

Que todos aquellos que sienten rabia y gritan puedan ver, más allá de su furia, sus sentimientos más profundos y sus palabras perdidas.

Que los mudos se atrevan a hablar.

Que aquéllos que se ríen y se burlan de los demás aprendan a cuestionarse.

Que aquéllos que culpan a Dios aprendan a responsabilizarse de sí mismos.

Que fuera de las paredes de este muro se alcance un nivel de consciencia más elevado.

Y seguidamente unen sus cabezas en círculo y duermen. Cuanto más profundo duermen, más alto llegan sus sueños, hasta llenar toda la cueva y traspasar las piedras que bloquean la entrada. Éstos alcanzan el aire y de este modo todos aquéllos que están afuera podrán respirar este aire, incluyendo al emperador, y al siguiente, y así sucesivamente.

Doscientos años más tarde, un viejo pastor encuentra un enorme montón de piedras, del tamaño y tipo que necesita para construir una cabaña en la montaña. Regresa allí acompañado de sus diez hijos. Arrastran las piedras para poder construir un refugio para protegerse de los gélidos vientos de invierno. Cuando retiran la última piedra, el pastor ve un agujero en la tierra. Se arrastra a lo largo del túnel hasta llegar a una cueva y en el centro ve a siete personas que yacen en círculo, sus cabezas en el centro. Primero piensa que están muertos, pero al inclinarse sobre uno de ellos nota que el pecho se mueve acorde a la respiración. Todos están profundamente dormidos. Primero decide despertarlos, pero luego se fija en sus vestimentas y teme lo que sus hijos puedan hacer cuando vean a estas extrañas personas. Decide dejar a los durmientes y volver más tarde.

Cuando el pastor abandona la cueva, la luz del mundo penetra en ella. En la tranquila cueva entra una inquietante brisa que despierta a los durmientes.

Acostumbrados al mundo sutil, tras haber permanecido años durmiendo, uno a uno abre sus ojos y se tocan; suspiran, se sienten colmados y felices pero hay uno que está intranquilo; abandona la cueva y, a través de los campos, se dirige a la ciudad. Recuerda con toda claridad el camino hacia Éfeso, la ciudad de la magnificencia. Cuando se aproxima a la ciudad se da cuenta de que ya no le teme al rey; hay esperanza en su corazón al recordar su querida ciudad y sus años de sueño entregados a la oración. Mirase donde mirase había símbolos de cambios, pero no se sorprendió. Al fin y al cabo, él y sus amigos eran los co-creadores de este nuevo mundo.

La gente de la calle le era extraña; les ofrecía monedas a cambio de comida, pero nadie lo conocía y las monedas que llevaba les parecían raras. Lo llevaron

ante el juez, quien le pidió que contara su historia. El juez era un hombre inteligente que lo había leído todo sobre la historia de su país, incluyendo las leyendas que trataban de persecuciones.

Hizo llamar al emperador y juntos siguieron al joven hasta la cueva. Allí encontraron a los demás junto con el viejo pastor dándose un banquete con pan, queso y vino.

Se produjo un gran regocijo y adoraron a los durmientes que habían soñado en la transformación de su tierra.

Esta misteriosa leyenda, conocida a través de la cultura cristiana y del sufismo, puede servir de guía para despertar las consciencias. Los siete durmientes, con sus sueños, se convirtieron en compañeros conscientes, permanecieron fieles a su misión de transformar el mundo. Al encontrarse encerrados en la cueva, aunque fuera una situación difícil, se convirtió en una bendición, un lugar donde renacer. Nosotros también podemos enfrentarnos a cualquier cosa que la vida nos tenga preparada, consagrándonos a nuestros deseos de sanar nuestro mundo y de sanarnos.

EL CAMINO DEL SOÑADOR CONSCIENTE

Y podrás conocerte recordando del pasado soñar los turbios lienzos, en este día triste en que caminas con los ojos abiertos.

De toda la memoria, sólo vale el don preclaro de evocar los sueños.

Antonio Machado

¿Qué es un soñador consciente?

El soñador consciente está despierto y presente en todo momento, es sensible a los matices de la vida. Un soñador consciente se toma los sueños en serio, ama su creatividad y se esfuerza continuamente para abrir las puertas del conocimiento y descubrir su Yo oculto.

Los soñadores conscientes participan en el desarrollo de la humanidad. Unen el espíritu y la materia, el cielo y la tierra, manifiestan la transformación desde dentro y desde fuera. Se sanan a sí mismos y al mundo desde fuera hacia dentro y desde dentro hacia fuera. Los soñadores conscientes se mueven con más facilidad entre distintas maneras de ser: son activos o receptivos, fuertes o dulces en el lugar y el tiempo que corresponde.

Los soñadores conscientes intentan conocerse a sí mismos. Entienden que los sueños son la voz del alma que guía a los humanos hacia su camino. Suelen estar tan presentes en vida que se despiertan durante sus sueños nocturnos.

Los soñadores conscientes viven en el filo de cualquier cambio que pueda producirse y permiten que este filo vaya haciéndose cada vez más grande. Confían en la voz del alma y aprenden el lenguaje de su imaginería personal. Confían en los consejos y en los poderes ocultos de transformación de las imágenes que surgen en sus sueños y en sus viajes imaginarios, y buscan estas imágenes para comprender su Yo interior y en quién se están convirtiendo. Permiten que estas metáforas amplíen su opinión sobre sí mismos y les ayuden a encontrar su lugar en el mundo.

Los soñadores conscientes se entregan por completo a las vidas de sus sueños: los

registran, aprenden a estar más presentes, de forma consciente, en ellos y a dar vida a sus imágenes a través de la creatividad.

Los soñadores conscientes confían en los vaivenes de los sueños. Permiten que sus sueños trabajen mientras ellos se ocupan de sus actividades diarias. A los soñadores conscientes les encanta que se les muestre el lenguaje oculto de los sueños; investigan este lenguaje y lo integran, desarrollando nuevas interpretaciones y comportamientos.

Los soñadores conscientes confían en su Yo más profundo y utilizan la mente para extraer la sabiduría más recóndita que hay dentro de su ser. Confían en que su propio conocimiento los guiará a un lugar de mayor vitalidad y de mayor compromiso con la vida. Son pacientes con este proceso sutil.

Los soñadores conscientes recuerdan que las obligaciones de la vida, cuando están despiertos, deben ser equitativas a sus prácticas creativas de sueño.

A medida que van cumpliendo con sus obligaciones respecto a su trabajo y a los demás, buscan el momento para reflexionar y crear sus imágenes del sueño.

Los soñadores conscientes son pacientes con el proceso. Saben que una mañana se despertarán de su sueño y se darán cuenta que trabajar con sus sueños se ha convertido en un modo de vida na tural.

Modelar el camino del soñador consciente

Despertar por medio de la sabiduría de los sueños es una parte importante del camino que sigo. Crecí en Idaho en los años 50 y no tenía ni idea de que los sueños escondían un significado. No conocía a nadie cercano a mí que analizara los propios pensamientos, sentimientos y actos. Creía que sólo los jóvenes y trágicos poetas románticos tenían vidas interiores, pero vivieron hace mucho tiempo y en un lugar muy lejano. Las personas más próximas a mí creían que sólo los locos necesitaban algún tipo de terapia. Aquéllos que vivían en mi tierra natal, escandinavos-germánicos, valoraban la independencia, la autosuficiencia y la determinación.

En 1973, cuando me encontraba en Nueva York, tomé nota de mi primer sueño. Tenía 30 años y estaba atormentada y confundida. La mujer con quien compartía mi despacho fue quien me introdujo a la idea del inconsciente. (Su padre era el director de un conocido instituto psiquiátrico).

Habló conmigo sobre el sueño que había anotado y me animó a que empezara con la terapia. Había plantado una semilla: ahora sabía que los sueños sí que eran significativos y que había todo un mundo interior esperando a ser comprendido.

Esta semilla permaneció inactiva hasta 1976, cuando asistí al Seminario de Entrenamiento Erthard, uno de los primeros programas sobre el movimiento de potencial humano. Este programa me inició en el camino de la consciencia; pero necesitaba un modo más delicado y menos invasivo de trabajar para explorar mi Yo más profundo. Con el tiempo conocí a la doctora Judith Schmidt, mi guía y terapeuta, quien había sido alumna de Madame Colette Muscat de Jerusalén y juntas habían trabajado el tema de las

imágenes y del despertar de los sueños.

Cuando recuerdo mi primer sueño, me sorprende ver la claridad de las imágenes. Durante muchos años he continuado trabajando con estas imágenes básicas. Las anotaciones que tomé de este sueño me dejan entrever lo dispuesta que estaba, incluso en aquellos momentos, a descifrar los mensajes de mis sueños desde mi alma. Aún así, he tardado muchos años en saber lo que ahora sé.

¿Cómo mi consciencia del sueño evolucionó desde este primer sueño? Empecé tomando nota de todos los sueños que podía recordar cuando despertaba. Al principio, sólo hablaba de ello durante las sesiones privadas de psicoterapia. También guardaba un diario donde escribía lo que sentía, tomaba notas sobre las sesiones y anotaba cosas relacionadas con mi vida interior. Al principio abordaba mis sueños intentando encontrarles un significado porque mi creatividad en aquellos momentos era bastante nula. Había crecido en un ambiente de pragmatismo, de simplicidad radical y de fundamentalismo, donde toda expresión de arte estaba prohibida excepto la antigua música sacra.

Más tarde asistí a un curso de sueños de la doctora Schmidt y empecé a descubrir mi verdadero Yo. Ella me animó a dibujar y a escribir a partir de las imágenes. Mis primeros intentos creativos fueron duros y no me sentía muy cómoda, pero no los abandoné. Escribí mi primera historia a partir de un sueño que tuve con una cucaracha.

Tomé nota de todos mis sueños hasta que fui madre; a partir de aquel momento mis hijos tenían preferencia sobre mi vida interior. No dormía tanto y recordar los sueños era aún más complicado. Cuando mis hijos crecieron y pude conciliar de nuevo el sueño, sin interrupciones, volví a los sueños con una nueva conciencia. A menudo me despertaba en medio de la noche con una imagen muy viva de mi sueño. Busqué el tiempo para concentrarme en mis imá-genes, y mis sueños se iban haciendo cada vez más claros; a veces iban acompañados de una percepción clara de la esencia del sueño.

Mi creatividad tomó muchas formas. Un año, inspirándome en las imágenes oscuras de mis sueños, fluyeron de mí un gran número de poemas. Pinté imágenes de serpientes en tono pastel, zapatos de tacón alto de color rojo, penes, mujeres que aparecían de entre las sombras, guías indios y representaciones parecidas a los mandalas. Lo exploraba todo yendo de un lado a otro entre pintura y escritura, utilizaba un medio visual para inspirar una historia para que mi creatividad fluyera. Aprendí a cerrar los ojos mientras escribía en el ordenador para intentar volver al sueño y ver lo que ocurría.

Al mismo tiempo que creaba a partir de mis sueños, estaba totalmente entregada a mi psicoterapia personal, trabajando para resolver las capas de defensa que escondían mis heridas de la infancia. Soñaba con frecuencia y mis sueños servían de información para mi trabajo terapéutico y formaron parte de mi lenguaje del descubrimiento. Antes de todo esto, no tenía palabras propias para describir mi experiencia. El lenguaje de los demás no me decía quién era yo. Me era fácil ser lo que los demás querían que yo fuera, pero no sabía quién era yo realmente. Ahora tenía mi propio lenguaje y poco a poco descubrí mi Yo superior.

Las metáforas de mis sueños describían muchas de las dimensiones de mi vida

interior. Eran descaradamente ricas e increíblemente directas. Algunos sueños eran salvajes y feos; los podría definir como pesadillas. Era importante también trabajar con este tipo de sueños porque eran una manifestación de todo lo que había estado ocultando. Estos fantasmas y traumas de mi infancia me dirigieron hacia la verdad, y deseaba enfrentarme a todos mis sueños. Sé que los sueños más impactantes se compensan mediante los sueños de sanación y de luz.

En un sueño de sanación formaba parte de un círculo de buscadores espirituales comprometidos que se estaban divirtiendo. En otro sueño, un sanador se estaba autosanando en el concurrido centro de una ciudad; era un mandala para ser contemplado. En otro, me preguntaban si mi placer puro podía ser de utilidad al mundo, y en otro, soñé con el significado de la inundación de Noé y con el pacto que tiene Dios conmigo, y escuché: «Dios no promete que no vaya a invadirte una lluvia de sentimientos, porque te invadirán, pero sí que puede asegurarte que no te sentirás abrumada por esta invasión.»

Unos años más tarde, tuve una serie de sueños en los que aparecían pulpos. Un sueño seguía al siguiente hasta que incomprensiblemente se abrieron paso en mi vida. Mi trabajo con esta poderosa secuencia de sueños me ha servido para modelar el camino de un soñador consciente. A lo largo del libro encontrará ejemplos de personas que se encuentran en diferentes etapas del camino del soñador consciente. Así es como trabajo con mis sueños: aprendo de sus conexiones y las traslado a mi vida.

Me gustaría hacer la siguiente aclaración sobre esta serie de sueños: no todos los sueños nos llevan a lo más profundo, pero así lo hizo este grupo de sueños. En el momento en que aparecieron en mi vida, tuvieron una gran importancia en mi proceso, específicamente en lo que se refiere a quien yo soy.

«El terrible accidente»

Dos pulpos sufren un terrible accidente. El macho acompaña al pulpo hembra al hospital porque no se encuentra bien y está gris. Sus lesiones son tan graves que el equipo de rescate la abandona y tira su piel. Una mujer de pelo blanco, que había sido testigo del accidente, está sosteniendo a los dos pulpos cuando yo llego a la escena. Los pulpos se arrastran por encima de la mujer buscando un lugar donde colocarse.

Cojo al pulpo hembra que está herida de mayor gravedad y noto que está helada. De pronto me doy cuenta de que es un pulpo y un intestino con una cabeza. Intento desesperadamente que mejore, pero me encuentro con toda una serie de obstáculos. Nadie se acerca para ayudarme y continúo sosteniéndola entre mis brazos sin saber qué hacer para que no se muera. Cuando empieza a entrar en calor, busco a la doctora Kim. Nadie quiere sostener el intestino con cabeza, pero me voy encariñando y sé que sólo busca calor y piel. Al no encontrar a ningún médico que pueda curarlo, le hago una vestimenta de colores tipo árabe. A mi pulpo le encanta, aunque se ve un poco ridícula. Más tarde, mi pulpo y su hermana se trasladan a vivir a Nuevo México. Estoy contenta por haber encontrado algo con que cubrirla para que de este modo pueda vivir en este mundo.

Este sueño fue tan doloroso que seguía impresionada aunque estuviera despierta. Cuando lo anotaba, lo relacioné con la imagen de un sueño anterior en el cual buscaba una madre protectora por cuya falda pudiera trepar. Se volvía a repetir esta sensación de sentirme huérfana y buscar a alguien que cuidara de mí.

Para trabajar con este sueño, dibujé al pulpo con sus ropas. Me dí cuenta de que las vestimentas rojas y amarillas eran como el falso Yo que me había diseñado para mí misma, cuando me había rodeado de un harén de hombres. Debajo de esta fachada de persona sociable me sentía desnuda y desamparada. Así es que en mi imaginación desnudé al pulpo y lo sostuve en mis brazos. Sentía un profundo cariño hacia ella y sabía que se estaba muriendo. Sentía que no podía hacer nada para salvarla.

Recuerdo que a menudo me encontraba medio dormida por la mañana, acariciándome suavemente los brazos, como si estuviera preparando una protección para ponerme cuando despertara. Me sentí indefensa al darme cuenta de que añoraba una protección natural.

Cada día visualizaba el pulpo herido. Mi pulpo no podría sobrevivir fuera de su hábitat natural, el océano. Necesitaba agua para sanarla, así que en mi imaginación la coloqué en una pecera que iba conectada a una máquina que formaba olas simulando el océano. Se me ocurrió una idea: debía añadir yodo al agua. (Más tarde lo relacioné con mi problema de tiroides: el yodo, un componente del agua marina, es vital para que las tiroides se mantengan sanas). Pero incluso así, con el yodo y la simulación de olas, el pulpo continuaba sintiéndose frágil.

Un día, mientras meditaba, fui a ver cómo se encontraba. Había muerto. Me sentí desesperanzada. Si no podía salvar a este pulpo, ¿cómo podía salvarme de mi propia tristeza?

Llevé esta imagen a mi terapeuta, quien a menudo aparecía en mis sueños como «la mujer de pelo blanco». Ella me dijo: «Quizá la puedas reanimar.» Esta frase cambió el curso de mi trabajo con este sueño. Mi desesperación me había cegado. Había olvidado la mane-ra de crear en mi mundo de imágenes. Recordé el poema de David Whyte llamado «Esperanza» que dice: «Que sea este mi pequeño poema / como la luna nueva, esbelta y recién estrenada / la primera oración que me lleve a la fe.» El hecho de darme cuenta de que podía volver a la vida al pulpo era para mí como la luna nueva, era una oración que me llevaría a la fe, a pensar que mi herida más profunda podía sanarse.

Hice entonces una promesa: «No te dejaré morir. Te daré las aguas que te devolverán la vida, charcas de fluidos que regenerarán tu piel.» Me comprometí a seguir eliminando mis falsos adornos y a vivir sin piel, ayudando al pulpo herido, con suavidad, bañándolo lentamente con el agua de la vida que emana de mi talento creativo hasta que se formara de nuevo la piel real y translúcida.

Mi promesa pronto sería puesta a prueba. Cuando abandonaba el vestíbulo de un complejo de oficinas, vi ante mí una furgoneta blanca precipitarse por la acera, se dirigía directamente hacia mí. Vi cómo se estrellaba con unas puertas correderas de doble vidrio. No podía entender cómo el conductor no había puesto el freno. Veía su cara, su mirada distante, como si estuviera en estado de shock, inca-paz de pensar o actuar. No

creía lo que estaba sucediendo. Cuando se estrelló contra la segunda puerta de vidrio, me giré y corrí tan rápido como pude para salir de su camino. No podía dejar que me llevara por delante, así que en un intento desesperado salté hacia la derecha con todas mis fuerzas. Se abalanzó por el vestíbulo, casi alcanzando a una mujer que se encontraba hablando por uno de los teléfonos públicos, se acercó tanto a ella que le pasó rozando la pier-na, pero no la hirió de gravedad. Más tarde, la visión de la furgoneta blanca envuelta en la luz brillante y de los trozos de cristal saliendo disparados se iba repitiendo de forma intermitente ante mí. Había experimentado el terror de la muerte y, en aquel momento, había escogido la opción de vivir.

Este accidente del despertar de la vida se produjo cuando un conductor incapacitado en una furgoneta adaptada iba a recoger a su mujer, también incapacitada, que lo esperaba justo delante de la puerta. Confundió el pedal del freno con el del gas. Su pie le dio al gas y se quedó inmóvil mientras su furgoneta cogía velocidad.

Dos días más tarde, cuando ya me había recuperado del susto inicial, dibujé el accidente. Me sorprendió ver que aparecía el pulpo, justo al lado de mi abuela que iba en muletas. (Cuando mi abuela materna tenía dos años contrajo el virus de la polio y desde entonces andaba con ayuda de muletas). Cuando hube terminado el dibujo, me di cuenta de que también había dibujado los brazos de mi abuela como si fueran los tentáculos de un pulpo. Llegado a este punto me hice la siguiente pregunta: ¿mi abuela materna, la mujer a quien más quise durante mi infancia, era mi unión con la profundidad de sanación del inconsciente?

Luego vi una relación entre el accidente y un sueño que había tenido hacía tiempo que ya lo presagiaba. En este sueño, un coche blanco invadía el centro de una carretera de doble carril y chocaba contra varios vehículos.

Durante mi infancia hay un periodo el cual se relaciona con estos sueños. Tras cumplir trece años mi abuela materna, que estaba incapacitada, padeció un derrame cerebral y un lado de su cuerpo quedó paralizado. En un principio mi madre dejó su trabajo en el hospital para cuidar de ella, pero luego vio un modo de ganar dine-ro y salir de la pobreza que siempre le había asustado. Convirtió nuestra casa en un asilo que se llenó de mujeres mayores discapacitadas física y emocionalmente. Mis años de adolescencia y, lo que parecía una familia estable, se consumieron por el trabajo de mi madre. Nuestra vida familiar estaba fuera de control.

Unos días después del accidente de coche, me percaté de que el nivel de depresión leve que había experimentado durante algunos años había pasado a un nivel más moderado. Ahora podía enfrentarme a todo lo que había encerrado detrás de esta depresión. Aparecieron nuevas imágenes y sueños, incluyendo una imagen en la que vomitaba un pulpo rojo que tenía adherido a mis intestinos:

Me encuentro en un pasillo de un sótano con habitaciones a ambos lados. Una mujer sostiene un gran animal húmedo y escurridizo muy parecido a un pulpo. Se mueve con rapidez y se despedaza con facilidad.

Un hombre grande que tiene una oficina en el sótano sabe cómo sostenerlo sin que se despedace. Miro a ambos y al animal. Al cabo de unos instantes se rompe en dos. Un

pedazo de pulpo se encuentra a un lado del pasillo y, el corazón y otro pedazo están cerca de su oficina e intentan entrar por la puerta, pero el hombre no se encuentra allí. Se teme por la vida del pulpo. La mujer sola no consigue recoger todos los pedazos. Hay más personas allí, pero no hacen nada. Me acerco hasta el corazón y lo recojo. Es un gran corazón y late. Me da miedo sostenerlo. ¿Se me escurrirá? Me doy cuenta de que aunque su corazón es muy resistente, late rápido y con miedo. Con mucho cuidado y con orgullo, llevo el corazón hasta el pasillo y lo coloco junto a los demás pedazos. Enseguida todos los trozos empiezan a unirse, junto al corazón. Aún queda un pequeño trozo al otro lado del pasillo. Creo que hay muchas piezas por aquí, una más no importará, luego me doy cuenta de que no estará entero si no vuelvo y recojo este pedazo, y lo hago.

El hombre es mi marido, que trabajaba en una oficina en nuestro sótano en el momento del sueño. Durante años había mantenido unido mi quebrantamiento pero ahora estaba preocupado por su nuevo negocio. Supe que era el momento para que me sanara y no dependiera de él para sentirme bien.

Después vino otro: un pequeño sueño con la imagen de un pulpo. El pulpo es ahora el centro de mi vida, afecta a todo. Mi corazón se abrió al pulpo herido como el centro de mi mandala personal.

Una noche que me sentía abrumada por las responsabilidades familiares, me encerré en mi desván y empecé una historia sobre un pequeño pulpo herido. Le puse de título *El último baile de Raette*. Escribí en un diario nuevo con un lápiz morado e hice dibujos de forma espontánea. Escribí hasta que no fluían más ideas. Unos días más tarde volví a empezar. Esta vez escribí hasta llegar al desesperado lugar del sueño. La solución de cubrirme con ropas árabes no era la más adecuada. Estaba en mitad del camino, buscando mi curación verdadera.

No podía terminar la historia, así que busqué información sobre los pulpos. Aprendí que el pulpo es el habitante marino más inteligente, a excepción de los mamíferos marinos. Han perdido los rasgos de su concha atávica. Es curioso, pero es una criatura muy tímida que se esconde en cuevas o debajo de las rocas. Puede cambiar el color y la textura de su piel con rapidez. Tiene tres corazones y es muy sensible. El analista junguiano Neil Russack, en la Guía de Animales, dice: «El pulpo es un animal muy inteligente. Está dotado de una vista excelente, una gran flexibilidad de movimiento y una extraordinaria habilidad para aprender de sus experiencias.» Estas características me ayudaron a entender la razón por la cual el pulpo es para mí un símbolo muy personal. Comparto estas mismas características, pero en un sentido menos físico. Por ejemplo, mi sentido de la vista no está muy desarrollado, pero mi clarividencia interior sí lo está; estoy absolutamente comprometida con aprender de mis experiencias y ser más flexible tanto psíquica como emocionalmente.

Para entender mejor este símbolo busqué su significado en las tradiciones y la cultura. Se creía que el pulpo era el guardián de los tesoros de las profundidades. Representaba los poderes del Hades y simbolizaba «la evolución de la creación desde el centro místico» (*El Lenguaje Secreto de los Símbolos*). Los artistas minoicos y

micénicos pintaban los pulpos con los brazos enrollados como espirales.

Consulté una enciclopedia ilustrada de simbología tradicional de J.D. Cooper para entender la imagen de un pulpo adherido a mis intestinos. Allí descubrí que los intestinos son el lugar de reposo de las emociones, junto con la serpiente, el laberinto y el nudo místico. Russack dice que los griegos consideraban al pulpo con sus tentáculos enrollados en espiral un símbolo de «el deseo original al poder de creación.» Este poder es para sanar y transformar.

Entonces hice una escultura del pulpo y pinté sus tentáculos sobre azulejos de cerámica.

Me sentí tan a gusto trabajando los tentáculos del pulpo y enrollándolos por su cuerpo bulboso, como cuando hacía práctica de caligrafía en primaria. Me sentí de alguna manera unida a los artistas de la antigüedad quienes perfeccionaron el nudo céltico, el mandala y el arrollamiento en espiral.

Aprendí, además, que el pulpo está emparentado con el calamar. Soñé con un peligroso calamar en el restaurante de un museo. Mirándolo desde la parte superior de la pecera parecía de color rosa, seguro y apetecible, pero los calamares esconden una boca voraz y oscura con la que devoran los peces más pequeños. El calamar se agarra con fuerza a mis pies. Mi padre lo retira, pero yo no me puedo desprender de él. Su boca voraz y su cuerpo oscuro y deprimente me aterrorizan. Digo a las mujeres del restaurante que uno no se puede escapar, o ser uno mismo, ser diferente a los demás, cuando se ha crecido en una ciudad homogeneizada de escandinavos y ale-manes.

En un viejo diario encontré mi dibujo del calamar y un diálogo en el cual buscaba su manifestación en mi vida. El simbolismo era claro. El calamar suscita abrazo, promesa de amor, calor y seguridad, pero esconde a un peligroso devorador, ya que el calamar de mi sueño tiene una boca voraz con la que se alimenta de presas vivas y las agarra por la fuerza.

Este sueño representaba el daño que sufría mi espíritu, el cual me había dejado sin piel y hecha añicos. Suscitaba mi hambre voraz y mi sensación de haber sido devorada por una madre desvalida cuya infancia fue tan dolorosa que se negaba a hablar de ello. Reacia a enfrentarse a su propia vida, esperaba que yo viviera la vida que a ella le hubiera gustado vivir. No se me permitía tener mi propia expresión de la personalidad. En todos los aspectos estaba bajo su influencia: en mi manera de vestir, a la hora de escoger un marido. Mi padre no me defendía ni a mí ni a sí mismo. Estaba en conflicto con su propio deseo de sentirse protegido por una madre, así que se dejaba dominar. Hasta el día de hoy, mis padres ni están dispuestos, ni pueden reflexionar sobre sí mismos. Tal y como mis sueños me han revelado, yo debo sanarme a mí misma. Deseo ser un todo; estoy dispuesta a luchar y superar todas las dificultades que surjan en el camino.

Ya que los sueños tienen significados múltiples y simultáneos, me centro en mi vida actual para ver si este modelo se repite. Me dí cuenta de que yo también, de forma inconsciente, había vivido a través de los talentos de mi hija mayor. Sabía que de continuar así le podía hacer daño, de la misma forma que me había hecho daño a mí

misma; así que empecé haciendo un esfuerzo consciente para desarrollar mi propia vida creativa y así podernos liberar. Al empezar el trabajo para separarnos las dos, hice frente a algunas etapas muy incómodas de mí misma.

En el pasado evitaba lo que yacía debajo de la superficie, porque creía que me devoraría. Había creado una poderosa persona mun-dana y lo había conseguido. Me había presentado al mundo como una persona vivaz; intentaba no sentir ni demostrar ansiedad o miedo. Había desviado mi depresión hacia una enfermedad, entrando en un mundo gris de desesperación cuando debía guardar cama a causa de una bronquitis o de una neumonía. Durante años evité enfrentarme directamente a esta depresión. Finalmente, acepté que se trababa de depresión y empecé a buscar mis necesidades reales «mi propio Yo». Al nutrir mi propia creación, mi hija mayor ya no debía hacerlo por mí.

Estos sueños me demostraron la extensión de mis heridas y me enseñaron el camino hacia mi sanación. Simplemente necesitaba recoger el corazón desnudo y palpitante y llevarlo hacia las piezas que se encontraban esparcidas: los trozos de pulpo se unirían y así se curaría. Una vez encajadas todas las piezas, el pulpo descendería en espiral colocándose en mi corazón, mi centro místico. Pero debía estar dispuesta a reunir todas las piezas para ser una unidad.

Todavía hay veces que caigo en la tentación y me digo a mí misma que ya he llegado demasiado lejos, que ya he reparado todo lo que podía reparar, pero mi sueño me indica que debo continuar buscando.

Como resultado del episodio del accidente de la furgoneta, sufrí dolor en el cuello, espalda y pelvis. Me sentí como un pulpo hecho añicos y fragmentado. Me quería curar despacio, quería moverme con facilidad pero me sentía seca y rota. Necesitaba un lugar de curación. Encontré a la doctora Kim, quien dijo que mi pelvis estaba seca, que le faltaba líquido.

Decidí irme una semana a las Bermudas para curarme y para desprenderme de esta sequedad junto al mar turquesa. Antes de marcharme soñé con una princesa que tenía un pequeño problema de sobrepeso. En contra de la voluntad de su familia, se casa con un plebeyo. La prensa quiere hacerse eco de esta noticia, pero yo soy la única persona que tiene acceso a las fotos y a la verdadera historia. En su alma hay agujeros y necesita estar un tiempo sola para curarse. Quiere vomitar su dolor (de la misma forma que yo vomité el pulpo rojo). Tiene miedo de hacerlo sola y le aseguro que yo no la dejaré. Soy su confidente y escribo e ilustro su historia con fotografías.

Cuando estaba en las Bermudas fui a un balneario, visité a un doctor especializado en medicina deportiva y me compré un pequeño pulpo que lo llamé Reatty. Me fui andando hasta la playa, sentía líquido en mis caderas. Tuve breves conversaciones telefónicas con mi terapeuta que me ayudaron a profundizar en mi trabajo.

Experimenté con acrílicos, una pintura seca rápida y fluida. Pinté la playa rosa con lava roja como si se tratara de sangre que se deslizaba en el mar y en el mundo interior del pequeño Raette, pinté torbellinos negros y rojos, a veces hacía que sus ojos fueran visibles y a veces los ocultaba. Pinté el accidente, con tres piedras monolíticas, montañas

azules recordando los paisajes de mi infancia, y una mujer desnuda arrodillándose alrededor del pulpo rojo. Pinté a cuatro mujeres al lado de una fuente cuidando al pulpo. Ya habían aparecido en un sueño anterior como miembros de la Fuente de la Vida, un grupo de apoyo semanal. Me dijeron que bebiera de sus aguas puras siempre que quisiera.

En las Bermudas soñé con una niña de catorce años a quien le gustaban los pulpos. Como era pequeña, pensaba que eran lunas que se encontraban en medio de su calle. Eran sus luces de luna. Desde entonces ha aprendido todo que ha podido acerca de ellos. Estoy sanando. La niña de trece años, herida tras el accidente, había vuelto a la conciencia y se había convertido en una imaginativa chica de catorce años.

Cuando regresé a casa me sentí muy tranquila y sosegada.

No puedo decir con exactitud hasta dónde me guiarán los sueños del pulpo, pero lo que puedo decir es que me están guiando a vivir mi vida con más fluidez y ligereza. Sigo soñando sobre mis «arreglos». Encuentro cajas con mis piezas dentro y quiero unir estas piezas ante lo Divino para ser curada. Oigo la palabra reconciliación y luego sueño que estoy caminando por una carretera con un grupo de gente y hablamos de pulpos. Al instante, con mi mano derecha alzada, sostengo un gran pulpo. Es tan grande como mi cabeza, un pulpo magnífico y sano.

SEGUNDA PARTE:

EL TRABAJO DEL SOÑADOR

INTRODUCCIÓN

Durante el sueño que me indujo a escribir sobre los Siete Durmientes una voz me dijo: «El sueño se deshace en siete pedazos.» Al principio estas palabras no tenían ningún significado para mí. Esperaba que a través de mis sueños consiguiera una pista clara que me ayudara con este libro, pero en lugar de ello obtuve una visión oscura que me costó mucho hacer mía. Solicitaba al buscador que hay en mí; así que en lugar de rechazarla y pedir ayuda, sentí curiosidad. Confiaba en la sabiduría de mi alma aunque no la pudiera comprender.

Primero exploré estos «pedazos.» Los contemplé como etapas de un ritual prototípico en el cual cada estación evoca el todo, como los pasos de preparación en los misterios eleusinos y dionisíacos, o como la práctica de hacer el camino de la cruz. Creí que si exploraba cada uno de los siete pedazos, alcanzaría la presencia del misterio y lo que entraña cada ser particular. Moviéndome por estas prácticas de sueño interconectados me permitiría penetrar en la profundidad del ser.

Tenía curiosidad de saber la razón por la cual el sueño indicaba específicamente el número y no el contenido de cada pieza. Cuando me documenté sobre el simbolismo del siete, supe que se trataba de un poderoso número místico que representa la totalidad. Expresa la relación entre Dios y la humanidad. El siete es una combinación de tres, que simboliza lo Divino, y cuatro, que simboliza lo terrestre. La semana la forman siete días; hay siete notas en la escala musical, siete peldaños de Buda, siete sacramentos, siete pecados capitales, siete ramas en el Árbol de la Vida y siete cielos islámicos. En algunos sistemas numerológicos, el siete es el número de la perfección, de la seguridad, del descanso y de la reintegración. Según el libro de David Fontana, *El Lenguaje secreto de los sueños*, el número siete es «el número de oportunidades y de riesgos, y del poder de transformación interior.»

Ya que el siete es un número de finalización, percibí que en este sueño se me decía que «me fijara en la experiencia del sueño en su totalidad», del mismo modo que el ciclo de una semana es una totalidad. La Torah empieza diciendo que en cada uno de los seis días de la creación se realizó un proceso distinto y en el séptimo día este proceso se culminó. Luego comienza de nuevo el ciclo. De modo parecido, la experiencia del sueño puede separarse en siete funciones para poder trabajarlo, pero cada función forma parte de un todo.

Aunque para poder trabajar los sueños tengamos que fijarnos en siete aspectos

distintos, no significa que cada sueño tenga siete partes. Se refiere a la experiencia de transformación del sueño, todo empieza como un esfuerzo que se hace en solitario, mejora con la ayuda de un guía de sueños o de un compañero y para finalizar se desarrolla hasta convertirse en una experiencia comunal.

El soñador consciente confía en el proceso del despertar de la conciencia y se lanza al trabajo de los sueños:

1. Crear una intención consciente

El trabajo de un soñador consciente empieza con la intención. Es el punto de enfoque que lo guía al objetivo de su corazón. Es el compromiso espiritual hacia uno mismo.

2. Recibir y recopilar sueños

El soñador consciente crea un ambiente receptivo y cuando se despierta registra todo lo que ha recibido. Si no registra un sueño, sea escrito o grabado, el soñador no tiene nada en concreto o el sueño se desvanece rápidamente. El soñador luego repasa su vida para encontrar hacia dónde se dirige su sueño.

3. Crear una práctica espiritual

El soñador consciente escucha el sueño para descubrir una práctica simple o un ritual con el cual potenciar su trabajo del sueño. Esta práctica profundiza la conexión del soñador con el alma. Es una continuación del sueño y ayuda a revelar los significados que esconde.

4. Transformar los sueños por medio de la creatividad

El soñador consciente profundiza su relación con el sueño por medio de la creatividad. El soñador puede dialogar con los personajes del sueño, dibujar y pintar símbolos, crear mandalas, collages o esculturas.

El soñador puede escribir un poema o una canción, una historia o una obra, o bailar el sueño. El sueño y la expresión creativa forman un ciclo completo, el latido del espíritu y de la tierra, tierra y espíritu. El sueño es un don del espíritu y la expresión creativa es un don terrenal.

5. Incubar un sueño

El periodo de incubación permite que el conocimiento del sueño fluya de forma natural. Todas las semillas deben reposar en la tierra sin ser molestadas antes de que broten. Es preciso dejar reposar el trabajo con los sueños; el soñador consciente sabrá cuándo debe volver a ocuparse del sueño de forma activa.

6. Crear una colección de sueños

El soñador activo empieza a darse cuenta de que los sueños comparten una misma

temática o tienen una misma resonancia. Coleccionar los sueños con la misma temática ayuda a esclarecer lo que el alma intenta decirnos. El soñador explora esta serie de sueños con la mente, con la intuición y con la creatividad.

7. Conectar con otros soñadores conscientes

El soñador consciente, enriquecido por los sueños, se une a otros soñadores conscientes. Pueden encontrarse en reuniones de sueños con grupos organizados donde comparten sus sueños, pueden encontrarse de forma espontánea, con la familia y los amigos. El soñador cree en el trabajo colectivo del alma y de esta forma comparte una visión más amplia que la visión individual.

1. CREAR UNA INTENCIÓN CONSCIENTE

En Lascaux

Me vino a la mente que nadie había pintado allí, en la profundidad de la tierra: si pintaba una bestia, una flecha en un corazón, luego sobre la superficie volvería a mi mente, y lo que habría cazado, dondequiera que fuese, caería.

Ahora donde voy, en la luz del día o en la oscuridad, sostengo algo que no se mueve. Antes de disparar sin importar lo que haga el arco, y la flecha, yo y el animal, todo se hace realidad en la profundidad de la tierra: todo lo que soy viene a la mente.

WILLIAM STAFFORD

Para la gran mayoría, entender la intención es un reto ya que se confunde con la voluntad. La intención surge de las raíces místicas de cada ser. Existe una mente más profunda de la que habitualmente reside en el cerebro. Es el corazón del conocimiento y habla con la voz de lo Divino. La intención surge de este corazón a través de una voz interior sosegada que expresa nuestro deseo más profundo y nuestro propósito, y nos ayuda a sentirnos satisfechos con nuestras vidas. Para experimentar este proceso debemos aprender a escuchar esta voz.

La intención se relaciona con el concepto hebreo de Kavaná. Martin Buber, un conocido pensador judío, dijo que la Kavaná «es el misterio de un alma que se dirige hacia un objetivo.» La intención surge del ansia del alma por conseguir la totalidad. El alma desea que lleguemos a ser nuestro propio Yo de modo definido y completo.

La intención surge de la Fuente, no de la voluntad; es, además, el enfoque y el objetivo, la intención y la voluntad del corazón. William Stafford comprendió el propósito y la influencia de la intención del corazón y así lo reflejó en el poema «En

Lascaux»: «Ahora donde voy, en la luz del día o en la oscuridad,/ sostengo algo que no se mueve. Antes de disparar» el arco, la flecha, el animal y el poeta, «todo se hace realidad en la profundidad de la tierra:/ todo lo que soy viene a la mente.»

El proceso de alineación con la intención del alma o Kavaná es interactivo. La Kavaná, el deseo y el movimiento hacia la unidad y la totalidad, es constante, aun cuando no somos conscientes de ello y parece que nos movamos en otra dirección. Nuestro trabajo es intentar comprender la esencia de la creación y participar en ella de forma consciente. Escogemos utilizar nuestra propia voluntad, la cual se nos otorga de forma divina, para alinearla con la voluntad divina del alma. Éste es el inicio del trabajo del soñador consciente. Este proceso interactivo es el hilo que está presente en todo el proceso de los sueños.

Este capítulo trata sobre la conexión entre el alma y el sueño: el modo en el que los sueños transmiten la intención y la forma en que podemos crear intenciones conscientes a través de nuestros sueños y de nuestras vidas. Hay unos pasos a seguir que le ayudarán a crear una intención desde su propio ser y luego manifestarla en la vida de su ego exterior.

Lo que se debe manifestar es la naturaleza de la intención. Aunque intención no es sinónimo de voluntad, la voluntad es de suma importancia para llevar a término la intención. A veces utilizamos la voluntad de forma correcta, pero a veces no es así. A menudo, la voluntad se pierde y es forzada. Una intención no puede ser forzada, pero puede crearse. Parece contradictorio el hecho de que una intención se pueda crear ya que la intención debería surgir, pero ésta se crea con el deseo, escuchando y luego transmitiendo por medio de las palabras lo que ha nacido en la cuna del conocimiento.

Vivir intenciones inconscientes

Cuando no escuchamos a la conciencia de nuestro corazón, obviamos la intención limitada del ego y la intención escondida del inconsciente. A menudo queremos exactamente lo contrario de lo que tenemos y, aun así, somos incapaces de hacer que algo ocurra. El ego y el inconsciente están en conflicto con nuestras esperanzas y con nuestros deseos más profundos pero, a pesar de ello, sus pala-bras intencionadas crean nuestra realidad. Cuando se trabaja con las intenciones es importante revelar y dar voz a estas expresiones que surgen del inconsciente.

Antes de darme cuenta de lo asustada que estaba de descubrir la verdad sobre mi infancia, obvié la intención de mi ego para sentirme a salvo a toda costa. Me dejaba llevar por la voluntad de mi inconsciente. No podía decir no; trabajaba constantemente; todo era prioritario. Como hace mucha gente, me valoraba según mis logros. No obstante, me sentía hambrienta, ya que la mente racional no alimenta el espíritu. La escritora Anne Lamott en su obra *Bird by Bird (Pájaro a pájaro)* nos dice: «consigues de nuevo tu intuición cuando has dejado espacio para ella, cuando dejas de hablar de la mente racional. La mente racional no te alimenta. Crees que te muestra la verdad porque la mente racional es el becerro de oro al cual se rinde culto, pero es falso.»

Cuando empecé a escuchar las intenciones de mi corazón, descubrí mi

vulnerabilidad, hallé la expresión artística y mi intuición, aprendí a priorizar a partir de la voz del corazón en lugar de lo que me dictaba mi voluntad; es decir, honraba tanto lo pragmático como lo no pragmático. Uno de los cambios que hice fue construir un estudio lejos de mi casa donde pudiera crear simplemente por el arte de crear y donde además pudiera apoyar a otras personas y ayudarlas en sus viajes personales.

Todo esto puede ser muy desorientador, pero tal y como Nietzsche dice: «Debe haber caos en el corazón para que nazca una estrella.» De este caos aparece la intención.

Los sueños y la intención del corazón

Las intenciones de nuestro corazón vienen a nosotros en el silencio de la noche y en momentos de tranquilidad o de meditación. A través de los sueños podemos oír las intenciones del corazón con toda claridad. Nos brindan la posibilidad y la potencialidad para convertirnos en lo que realmente somos. La posibilidad es otra palabra para la infinitud de la intención.

No es fácil escuchar la intención en un sueño. A menudo necesitamos una gran cantidad de sueños para revelar la Kavaná en su totalidad. El corazón es muy paciente: continuamente nos hace llegar sueños hasta que somos capaces de hacer la conexión.

Hace poco tiempo tuve una serie de sueños que trataban sobre mi resistencia a personificarme. Me enseñaron que cuando sufro algún tipo de traición, puedo escoger entre cerrar mi corazón a mi sufrimiento o abrirlo para poder sentir mi desolación y llorar. La mente no llora; sólo podemos experimentar nuestra humanidad cuando descendemos hasta el cuerpo y accedemos al corazón. Este nivel de la Kavaná, que nos enseña a ser humanos, no es fácil escucharlo en el día a día, así que mis sueños me muestran esta intención más profunda.

Cuando trabajaba en este capítulo me acordé de un sueño que tuve hace quince años. En este sueño se me mostraba que *el nihilismo* (creer que la vida no tiene sentido) *crece cuando los deseos de un niño no se satisfacen*. El sueño continuaba y me enseñaba que ante el inmenso poder de la maldad en destruir todo lo que se encuentra en el camino, uno debe alinearse con Dios/la bondad y darse un baño de Dios. Ello provoca un cambio repentino y ayuda a escapar del poder del mal. Indudablemente se trata de un sueño muy fuerte, que confronta la realidad del mundo. Su intención es clara: sigue el camino del bien, incluso ante el mal. Los sueños nos empujan hacia un mayor entendimiento.

Los sueños precisan de nuestra confianza y debemos estar dispuestos a seguirlos. Conocer su fuente, nos ayudará en este proceso. Coleman Barks ha traducido la obra del poeta sufí desde 1976. En *The Soul of Rumi (El alma de Rumi)*, Barks cuenta «Rumi dice que dondequiera que el alma vaya por la noche, ¡ésa es nuestra verdadera casa!». Rumi dice a lo Divino: «Tú no duermes, pero eres la fuente de la visión del sueño, un barco que se desliza por encima de la nada, en silencio profundo...». Esta magnífica fuente de la existencia que emana de los sueños.

Saber la intención, crearla y querer oírla están relacionados. De hecho, querer conocer la intención es en sí mismo un acto de intención: escucharla es una intención.

Estar en armonía con «la inteligencia del corazón» es un acto de intención.

La intención del corazón cambia a medida que nosotros cambiamos, pero siempre nos dirige hacia una mayor totalidad, hacia una vida más real y más honrada. Siempre va en evolución. Podemos escoger entre escucharla o ignorarla. Si primero la escuchamos y luego la seguimos estaremos actuando de forma consciente. Es el modo de aprender.

La enseñanza de los siete durmientes

La leyenda de los Siete Durmientes empieza con la declaración de intenciones. En la versión occidental, los jóvenes se niegan a pagar tributo a los dioses paganos; profesan su compromiso a un solo Dios, se niegan a adoptar el lenguaje y los símbolos de la religión del emperador. En la versión oriental, los maestros del sufismo fijan sus intenciones en la tarea de soñar el mismo sueño con el deseo de vivir en unidad en un plano más elevado.

Al reentrar el mito a través de nuestra imaginación, intentamos oír en nuestro interior una voz tranquila distinta a la de nuestra conciencia ordinaria. Oímos nuestro deseo de ser fieles a nosotros mismos. Buscamos la forma más clara de expresar este deseo. Cuando reconocemos las palabras de nuestro conocimiento más profundo, establecemos nuestra intención. Conocemos la labor de nuestra alma y nos abrimos para recibir ayuda espiritual y poder llevar a cabo esta intención.

La cueva de los Durmientes aparece miles de años después de las primeras pinturas rupestres y evoca estas cuevas antiguas. El arte rupestre paleolítico que se halla en estas cuevas revela que la práctica de la intención estaba unida al ser. Estas personas vivían una conciencia de ensoñación.

Los arqueólogos han descubierto muchas cuevas rupestres en el sur de Francia y en el norte de España, como la encontrada en Lascaux sobre la cual escribió William Stafrord. Según Van James en *Spirit and Art (Espíritu y Arte)*, estas pinturas formaban parte de las prácticas del chamanismo y de los rituales de iniciación. Las visiones de los espíritus de «criaturas terrenales-divinas» revelaban sus secretos, su «gran sacrificio... así la humanidad se sentiría libre para evolucionar al máximo.»

Estos lugares donde se llevaban a cabo los rituales shamánicos se encontraban a menudo lejos de los pueblos tribales. Los sabios del pueblo, otros líderes y los que se iniciaban, hacían largos viajes para llegar a estas oscuras cuevas. Una vez allí, a menudo tenían que ir a gatas a través de los túneles de muy poca altura para alcanzar una caverna al otro lado de la cueva. Llevaban pinturas y antorchas y se tendían en el suelo, boca arriba, para dibujar.

Es posible que la intención de estos rituales fuera también la de bendecir a los cazadores del grupo, ya que cuidaban de su gente. En algunas pinturas rupestres se ven marcas de lanzas, lo que sugiere que el propósito del cazador era que tuviera una buena caza. De todos modos, no debían referirse a una matanza en particular, ya que el viaje a la cueva requería una buena planificación y tiempo.

Cuando de forma consciente nos marcamos un objetivo, como el shaman del paleolítico y los Siete Durmientes, guiamos nuestro viaje y este deseo forma parte de

nuestra vida. Si no declaramos nuestra intención, el inconsciente no sabrá exactamente hacia dónde dirigirse y confundiremos la voz del inconsciente.

Crear una intención consciente en el trabajo del sueño

El primer paso para trabajar un sueño es crear una intención consciente, y es aconsejable hacerlo en cualquier momento del proceso. Como el voto matrimonial, puede renovarse a menudo. Empieza en el margen del sueño, cuando se compromete a recordar y a registrar sus sueños. Toma más fuerza cuando se sienta con los sueños que ha recibido. Es cuando escucha el deseo de su corazón que puede manifestar en silencio lo que desea saber sobre este sueño. Es tan simple como querer conocer lo que el sueño le pide.

Cómo encontrar una intención

Crear una intención es un proceso orgánico e interactivo. Estos pasos le guiarán para que pueda crear una intención a partir del conocimiento que reside en el corazón y le ayudarán a que dicha intención se manifieste en su vida. Son pasos apropiados para pedir a un sueño en concreto que le ayude y así como para ayudarle a entender cuál es la intención que tiene el alma con respecto a su vida.

- **1.** Pida a su Yo más juicioso su intención. ¿Cuál es mi deseo más claro en este momento? ¿Qué necesito saber sobre este sueño? o ¿para qué necesito un sueño?
- 2. Espere. Escuche. Reciba la intención de su corazón. Escuche con la mente abierta.
- 3. No juzgue ni rechace lo que surja. Puede que no sea lo que esperaba.
- **4.** Reflexione sobre su intención. ¿Me puede hacer daño? ¿Me ayudará a crecer, aunque comporte un riesgo? ¿Es por mi bien? Si siente que es negativo, déjelo ir, respire profundamente varias veces y espere a oír de nuevo la voz prudente de su interior.
- **5.** Acepte la intención que fluye de usted.
- **6.** Preste atención a las palabras. Escríbalas.
- 7. Deje que resuenen en su ser.
- 8. Dígalas en voz alta.
- 9. Deje que esta intención le guíe.
- 10. Proclame esta manifestación al mundo por medio de la creatividad.

Meditación guiada para encontrar su intención

Quizá desee utilizar esta guía de meditación para iniciar el proceso y pedir una intención. Si registra esta guía, podrá seguirla con mayor facilidad.

«Cierre los ojos. Concéntrese en su respiración, siéntala. Sienta que forma parte de su respiración. Al respirar, fíjese si nota alguna tensión. Dirija su respiración al lugar donde siente la tensión. Poco a poco permita que su respiración lo lleve hasta lo más

profundo, hasta un lugar tranquilo, hasta el centro de su ser. Llegue hasta ese centro, el lugar donde sienta realmente plenitud, el lugar donde habita su alma. Confíe en que su respiración lo llevará hasta allí. No haga volar su imaginación. Cuando llegue a este lugar tranquilo, pregúntese: «¿En qué debo concentrarme hoy para trabajar mi sueño? ¿Qué dirección debo tomar?.

Espere a que fluya la respuesta de forma espontánea; no intente buscarla. Espere con paciencia. Puede que vea una imagen; si es así, deje que las palabras de su intención se formen a partir de la imagen. Tómese todo el tiempo que necesite para formar su intención. Cuando la sepa, manifiéstela en voz alta. Dé las gracias por esta conexión con lo más profundo de su ser. Luego abra los ojos lentamente. Tome nota de su intención. Repítala tres veces en voz alta. Deje que su corazón se llene de la sensación que le produce la intención. Debe saber que ésta lo llevará hasta el deseo de su corazón.»

La intención puede sorprender

Las intenciones que surgen del alma a menudo nos sorprenden. Esta meditación puede cambiar totalmente sus expectativas. Cuando ha tranquilizado su mente activa y escucha con una mente abierta, puede extrañarse con las palabras de deseo que llegan de forma espontánea hasta su conciencia. Lo que oye puede que fuese la última cosa que su mente habría escogido oír, pero es el deseo de su corazón y merece hablar y ser escuchado. De esta voz profunda y tranquila se desprende un gran conocimiento. Le dice lo que necesita de verdad, no lo que cree necesitar.

Ésta es la experiencia que algunos de nosotros, que hemos viajado hasta las cuevas rupestres del paleolítico, hemos vivido. Tras caminar por las profundidades de la tierra en medio de la oscuridad, permanecemos en silencio en una cueva y de pronto, como si una linterna iluminara una pared, contemplamos estas imágenes prehistóricas sobre las cuales Van James dice «sobrepasan nuestro conocimiento cotidiano y normal.» Y de esta forma se adentra el silencio y aguarda la esencia de su Ser para que la sabiduría brille por encima de la conciencia.

Trabajar contra toda limitación

Limitación al trabajo de los sueños

Cuando empezamos a trabajar con nuestros sueños y con las imágenes de nuestro interior, nos encontramos con barreras que debemos traspasar. Cuando estamos bloqueados y no podemos oír, primero necesitamos limpiar estos estorbos y sentarnos para volver a escuchar.

Cada uno tiene sus propios métodos de resistencia, y al mismo tiempo compartimos la desconfianza que la sociedad tiene sobre lo etéreo. Hemos crecido centrándonos en el «cómo» y el «por qué» de la vida. ¿Cómo se hace esto? ¿Por qué esto funciona así? ¿Cuál es la relación causa y efecto? Nuestra educación se basa en la investigación y el análisis. En raras ocasiones se honra lo impredecible; incluso el arte se enseña de manera lineal y paso a paso. El excepcional Einstein valoraba la imaginación por encima de la

capacidad de acumular conocimiento, pero la mayoría de científicos y educadores dan más importancia al conocimiento que a la imaginación, así que desde la infancia hasta la madurez nuestro pensamiento se ha ido modelando siguiendo este método.

La mayoría de nosotros, de forma impulsiva, nos basamos en los hechos. Si una idea no se apoya en ellos, negamos su validez. Confiamos en los médicos, en la medicina, en los estudios, en las máquinas y en los productos industriales. Cuando no funcionan, nos enfadamos y emprendemos acciones legales.

Automáticamente recurrimos a fuentes externas a nosotros mismos para resolver nuestros problemas. Dudamos del poder de transformación de la imaginación y de los sueños.

Es muy importante aprender a pensar y a discernir: contribuye a nuestra tecnología avanzada. Pero dependemos demasiado del pensamiento y nos desequilibra y no confiamos en la tímida voz que aún sigue en nuestro interior. Es posible que notemos que algo nos falta, pero racionalizamos esta sensación ambigua: «No soy artista»; «tengo que ganarme la vida», «estoy perdiendo el tiempo.»

Cuando abordamos el trabajo con los sueños, descubrimos una desconfianza inicial debido a este tipo de conocimiento. El trabajo con los sueños pierde su vitalidad y su fuerza de transformación cuando nos limitamos al análisis. Si abordamos el trabajo con los sueños de la misma forma que enfocamos cualquier otra investigación, nos privará de la riqueza de la investigación.

La imaginación surge de la profundidad de nuestro silencio, al igual que las plantas que crecen sin que lo veamos. Cuando plantamos, sostenemos las semillas en nuestras manos, vemos la lluvia y el sol que son fundamentales para que las plantas crezcan, pero cuando las semillas brotan, no vemos todo lo que ocurre dentro de la tierra. Aún así, sabemos que las semillas están en la tierra y germinan.

Debemos desarrollar esta confianza en el trabajo de los sueños. Nuestra imaginación es muy poderosa: puede transformarnos y curarnos; pero debemos realizar este proceso de manera consciente. Debemos plantar las semillas, regarlas y arrancar las malas hierbas, y darles tiempo para que den sus frutos. Esto lo hacemos cuando respetamos nuestra imaginación y acallamos nuestra mente desconfiada.

Cuando notamos una limitación, puede que queramos reconocer este lugar sensible y proceder lentamente, o quizá queramos dialogar con nuestra limitación.

Aquí tiene algunas preguntas que puede formular a su limitación y que le serán de ayuda:

- ¿Qué sientes?
- ¿Cómo te llamas?
- ¿Qué proteges exactamente?

Si puede contestar a su limitación con cariño, la considerará simplemente como una voz que procede de su interior.

Sabe que se encuentra cerca del tesoro que está en su interior cuando el guardia de su

limitación gruñe. Digamos que acaba de leer estas preguntas y se dice a sí mismo algo así como: «Hablaré más tarde con mi limitación. Es una buena idea, pero...» y el resto de la conversación cae en el olvido. A menudo el guardia va en contra del conocimiento y cambia la base del pensamiento, o nos transmite una sensación de sueño o de hambre. Cuando pasa a primer plano, debe vigilar por si toma la forma de una tarea aparentemente lícita como la necesidad de hacer una lista de todas las cosa que debe hacer.

Resistencia a trabajar con la intención

La mente racional no entiende la mente del corazón. La mente racional piensa en la seguridad en función de la protección. Los deseos del corazón pueden amenazarla. A veces intentamos complicar lo que oímos desde nuestros corazones para satisfacer la mente racional, incluso cuando lo que oímos es una declaración simple. Cuando se encuentre con una extensa declaración, intente decirla de modo más sencillo. Intente utilizar una frase simple, con un solo verbo. El verbo es el componente activo de nuestro lenguaje. Le ayudará a trasladar su intención a su vida.

Mi intención es... conocer al niño/niña que hay en mí. oír los susurros de mi conocimiento profundo. escuchar la voz de mi tristeza. abrirme a mi creatividad.

La limitación a menudo se esconde bajo una intención que suena bien, pero no por ello es la mejor. Existe una parte de nosotros, a veces llamada el Yo inferior, que no quiere escuchar la verdad. Cuando la ignoramos o queremos hacer las cosas a nuestra manera, está actuando nuestro Yo inferior, en lugar de actuar según la voluntad de nuestra alma y de lo Divino.

Si tiene dudas, compruebe cómo se siente cuando surge su intención.

- ¿Se le corta la respiración?
- ¿Le sorprende lo que oye?
- ¿Le es útil?
- ¿Guarda alguna relación con lo que busca en su vida?
- ¿Es una continuación de su trabajo personal?
- ¿Se siente en armonía con esta intención, aunque manifestarlo podría suponer un riesgo?

El modo en el que los sueños responden a la intención

Los sueños respondieron a mi intención de escribir este libro: pedí un sueño para revelar su naturaleza, y no fue ni durante la primera ni la segunda noche cuando soñé con los

Siete Durmientes. No recuerdo las noches que tuve que esperar, pero cada noche volvía a plantear mi intención, pidiendo que un sueño me guiara. Luego apareció el sueño, despertándome en medio de la noche con una respuesta misteriosa.

Al principio, antes de que la intención se convierta en una parte íntegra de su vida, debe recordar practicarla. Con el tiempo aprenderá a practicar la intención incluso en sus sueños. Al mismo tiempo, este acto de intención lo lleva al presente y siempre debe pasar a un nivel de consciencia.

Una de mis intenciones en relación con la vida de mis sueños es tomármelos muy en serio. Hace poco me desperté en mitad de la noche, había tenido un sueño breve: *Estoy mirando la portada de un libro que se titula* Sin historia que contar. *Me pregunto quién soy, y si tengo una historia que contar*. El hecho de despertarme de mi sueño, levantarme y empezar a escribir este sueño fue totalmente intencional. Cuando volví a dormirme, me hacía las siguientes preguntas: ¿Quién soy si no tengo una historia? Una hora más tarde, me desperté con un sueño que respondía a mi pregunta: *Cristo, viaje, amor*. Como narradora de cuentos, pueden distraerme de estar presente en el momento sin una historia. Este sueño iba dirigido a esta costumbre inconsciente. Si no pretendía escuchar mis sueños, hubiera descartado este sueño por trivial; pero en lugar de ello me sentí inspirada y reajusté mi intención para vivir este mensaje de ser uno mismo, de emprender el viaje de la conciencia de Cristo, la conciencia del amor.

Una soñadora consciente: Julia

Julia es una sanadora cuya intención es recibir los mensajes de sus sueños. Antes de decidir registrarlos, sólo recordaba «los más importantes». Ahora escucha una voz durante la noche que le indica que se levante y que anote sus sueños. «Guardo una grabadora al lado de mi cama, un diario y un bolígrafo con una luz. Todo esto me facilita este trabajo.»

«Cuando empecé a registrar mis sueños, el velo entre esta vida y la vida de mi sueño era fino. A medida que trabajaba conscientemente con ellos, el velo se hacía cada vez más fino. Cada mañana cantaba y meditaba, y recordaba fragmentos de mis sueños. A veces, después de meditar, los escribía. Ahora vivo mi vida sabiendo que aquí en la tierra ocurren muchas más cosas de lo que parece. Al trabajar con mis sueños me he dado cuenta de que las cosas no son tan sencillas como solían ser. Me siento más conectada a la vida, me siento más enriquecida. Antes vivía mi vida sufriendo, así que era muy difícil ser consciente. Ahora estoy más despierta.»

Julia vino a mí para realizar una terapia intensiva de cuatro días. Vino con la intención de trabajar con sus sueños y su inconsciente. Quería comprender mejor los miedos de su lado oscuro. Creía que sus sentimientos de odio podían llevarla a matar. «Siento que en mi estómago hay una especie de manantial que emana fuerza. Tengo tanto miedo que aprovecho sólo un treinta por ciento de mi potencial. Quiero atravesar el portal del temor y llegar a este manantial de fuerza.»

Esta última frase, que surgió de su corazón y de su alma, se convirtió en su intención durante la terapia.

Juntas decidimos que el tema de la terapia sería el descenso hasta el infierno para encontrar la bondad que reside dentro. Para representar este tema, escogimos la antigua leyenda de Inanna, conocida como la Reina del Cielo en Sumeria. En la leyenda, Inanna desciende hasta el infierno para encontrarse con Ereshkigal, su hermana oscura. Cuando Julia era solo un bebé de pocas semanas, su madre fue hospitalizada. Esta experiencia junto a otros traumas que sufrió durante su niñez, hicieron que sintiera miedo de los aspectos oscuros de la humanidad.

Empezamos la terapia preparándola para el descenso. La noche antes de nuestro encuentro, Julia había soñado que estaba embarazada y que yacía sobre una roca en medio de un espacio abierto y la tierra la rodeaba. Durante esta primera sesión, Julia dio luz a sí misma. A través de la oscuridad del dolor, se convirtió en una flor adormecida, conectada a sus raíces profundas. Después de la sesión descansó en un jardín donde hizo un collage con barro, hojas y flores.

A lo largo de las sesiones, los sueños de Julia y sus dibujos informaban del trabajo, guiándola, como le ocurrió a Inanna cuando se enfrentó a su oscura hermana gemela Ereshkigal. Una noche soñó con una habitación oscura y fea donde había un monstruo sentado en un sofá de color pardo rojizo que recordaba el color de la sangre. Este monstruo quería agarrar sus pechos mientras que el sofá la amenazaba con engullirla. En su trabajo con los sueños, Julia prime-ro se imaginó a sí misma como el monstruo; luego movió su cabeza hacia atrás, su cabello ondulaba en el aire y rugió con la voz de la mujer violada. Antes de las sesiones había expresado su deseo de poder rugir como Ayla, el personaje principal de la novela *El clan del oso cavernario* de la escritora Jean M. Auel.

Puesto que Julia había manifestado su intención, este sueño le dio la oportunidad de rugir con rabia haciendo frente a sus temores. Cuando se introdujo en el sueño, pudo sentir la angustia de Ayla y de muchas otras mujeres quienes a lo largo de toda la historia han sufrido abusos, incluyendo a Ereshkigal.

Cada día de trabajo mostraba con claridad que su conciencia era cada vez más profunda. En el segundo día, el tema fue «Contener a la bestia que uno lleva dentro.» El tema del tercer día fue «Desafiar al destructor y el descenso.» En este día, Julia trajo los dibujos que había hecho tras haber rugido como Ereshkigal. Uno de ellos estaba hecho con cortezas de árboles y hojas; y el otro era un mandala abstracto. Me la llevé a un viaje imaginario guiado de la leyenda de Inanna. Después de la sesión, la envié a una reserva natural llamada The Great Swamp, donde pintó y escribió un poema dirigido a ella misma.

El tema del último día era «Valorar la plenitud de la vida». La noche anterior había soñado con siete hombres desnudos que pintaban con acuarelas en un porche. Les dijo que nunca había presenciado una escena tan maravillosa. Uno hizo una pequeña burla y ella se rió con él. El sueño cambia, y en el nuevo escenario ella está sentada en un sofá verde que recuerda la crin de un caballo. El sofá es duro pero cómodo. Este sueño dejó ver la transformación que se estaba produciendo en Julia. Donde antes había un monstruo que la quería agarrar, ahora había siete jóvenes desnudos pintando con

acuarelas, de la misma forma que ella había pintado en los jardines. El sofá, que la quería engullir, ahora le daba comodidad.

Julia, al igual que Inanna, había descendido y había vuelto. Buscamos la manera de canalizar esta nueva energía en el mundo de un modo práctico. Al final de la terapia intensiva permaneció dos horas en un vivero cercano, regocijándose y sintiéndose parte de la tierra. «La terapia fue como un sueño. Todo estaba conectado: los jar-dines que visité, los sueños, incluso la mierda que encontré en el lavabo de la habitación del hotel la noche en que llegué.»

Julia además había transformado sus miedos de la tierra y de los insectos que se movían entre la suciedad. Antes de la terapia intensiva se sentía mucho más cómoda en una ciudad; durante la terapia le fascinó la vida diminuta que se movía por debajo de sus pies.

Después de la terapia intensiva, Julia tuvo varios sueños relacionados con serpientes; en estos sueños a su marido le gustaban las serpientes. Las serpientes, a su vez, estaban encantadas con su marido, pero Julia quería que ellas se alejaran. Ella dijo: «No entendí muy bien estos sueños hasta que volví a leer la leyenda de Inanna para mi tesis. Sylvia Brinton Perera, en su obra *Descenso a la Diosa*, describe los distintos desenlaces de la leyenda. Uno de los desenlaces es que el prometido de Inanna, Dumuzi, le pide a un dios llamado Utu que lo salve convirtiéndolo en serpiente. Utu lo transforma en serpiente y Damuzi obtiene la sabiduría de la serpiente «nada muere en este gran ciclo.» Todavía sigo trabajando en estos sueños, pero lo que me interesa es mi relación con la serpiente, como Shakti, la serpiente enroscada que es la energía kundalini. En mis sueños quiero esconderme de esta energía.

De algún modo, estoy levitando por encima de la serpiente. Hace seis o siete años soñé con mi profesora espiritual, Gurumayi. Vestía ropas tibetanas y parecía muy mayor. Me hizo tres pruebas. La primera era una prueba con serpientes y la superé levitando sobre ellas. La segunda prueba empezaba con una cortina que se alzaba y detrás había dos hombres, un hombre mayor y otro joven que corrían para abrazarse fuera de una mazmorra. Son un padre y un hijo que sienten gran amor el uno por el otro. Están a punto de darse un abrazo cuando el suelo desaparece y caen en otra mazmorra. En el sueño le dije a Gurumayi que no podía hacerla. La tercera prueba tenía relación con Satanás. Gurumayi me dijo: «Satanás va a salir por esta puerta que tienes delante y deberás apartarte hacia la izquierda.» Intento actuar sin miedo, aunque realmente siento miedo. Gurumayi dice: «¿Sabes quién es Satán?». Y contesto: «No quiero hablar sobre este tema.» Ella vuelve a formular la misma pregunta. Cuando empieza a hablar, me despierto.»

Cuando Julia compartió sus sueños de serpientes tras la terapia intensiva, me habló de este sueño de las tres pruebas. Estaba segura que había pasado la prueba de las serpientes levitando. Recordando todo lo que había trabajado, le pregunté: «¿estás segura que pasaste la prueba? ¿Y en cuanto a convertirse en serpiente?».

Recientemente Julia me dijo: «cuando me hiciste esta pregunta, me asusté. Me di cuenta que aún estaba asustada. Me hizo recordar un sueño en el cual mi madre y yo

andábamos por la cúpula de una iglesia porque la ciudad estaba ardiendo. Cuando descendimos al caos, la gente me quería matar. Mi vida había transcurrido en la cúpula o en el caos. Este sueño es como si describiera lo que voy a trabajar aquí, en esta vida.»

Para trabajar con los sueños, Julia primero determina su intención y luego espera pacientemente las revelaciones. Quizá deba esperar bastante tiempo, pero finalmente el sueño desvela su significado. «Cuando no sé el significado de mi sueño, sé que la respuesta finalmente aparecerá ante mí mientras medito o paseo, o incluso meses más tarde a través de otro sueño, o cuando alguien me diga algo y reconozca que es la llave de mi sueño.

El trabajo con los sueños me ayuda a pintar, dialogar o escribir poesía con mis sueños y de este modo tanto el sueño como yo estamos en el presente; de no ser así, el sueño sería etéreo. He entendido que mi vida está llena de metáforas. Tal y como dijo Gurumayi, «Esta vida es un sueño. Cuando mueras, te despertarás.»

2. RECIBIR Y RECOPILAR SUEÑOS

Siempre que necesites un sueño, éste aguarda en el espacio de los sueños. Depende de ti recuperarlo. Cuando uno se siente cansado e intranquilo y espera demasiado, el sueño se retira, pero nunca se desvanece. Se retira al útero de los sueños y espera allí.

Soñado por RAECHEL BRATNICK

La relación correcta con los sueños

Los sueños son esquivos. Parecen surgir de la nada y desaparecen con la misma rapidez con la que han aparecido. A diferencia de nosotros, no están atados a la tierra, no tienen fronteras ni un marco temporal; no existe una transición natural entre acontecimientos: dos personas pueden fundirse en una sola, o intercambiar su identidad. En los sueños puede ocurrir lo imposible. Podemos desprendernos de cualquier minusvalía física, podemos volar. La norma es lo absurdo y, aún así, a menudo los sueños parecen más reales que nuestra vida en estado de vigilia. Algunos maestros espirituales indican que el mundo de los sueños es el real y el mundo de vigilia es el sueño.

Ellos perciben los sueños como algo etéreo y ésta es la razón por la cual muchas culturas antiguas creían que los sueños procedían del exterior de la persona, eran obra de los demonios o de los dioses. Actualmente sólo unos pocos siguen firmes a esta creencia. Aunque la fuente exacta de los sueños continúa siendo un misterio, podemos decir con toda certeza que cuando soñamos estamos conectados con una parte desconocida de nosotros mismos que es más profunda, más sabia y más imaginativa que nuestro propio ego. Este lugar profundo nos es desconocido: no lo podemos ver ni palpar, pero podemos sentirlo y notamos su presencia.

Los sueños nos hacen reflexionar. En muy raras ocasiones nos envían un mensaje lúcido, aunque el trabajo con los sueños hace que este mensaje sea más claro. Incluso cuando parece que nuestros sueños son bastante obvios, los mensajes tienen distintos niveles. Es necesario prestar atención y practicar para descubrir cada uno de estos niveles y darse cuenta de los diferentes significados de un mismo sueño.

En algunas culturas los sueños se consideraban vitales para la salud de toda la comunidad. En el mundo griego y egipcio, sentían tanta curiosidad por los sueños que surgieron intérpretes de sueños, diccionarios de sueños y santuarios para incubar los sueños y hacer sortilegios. Estos santuarios seguían protocolos específicos para los rituales de purificación. El profeta Muhammad sentía tanto respeto por los sueños que

creó la religión islámica a partir de un sueño profético que recibió; y el compartir los sueños con sus discípulos se convirtió en parte del ritual. Fue a través de los sueños de uno de sus discípulos que estableció el *adhan*: la llamada diaria a la oración.

Hoy en día, en muchas partes del mundo, el aspecto comunal de los sueños ha desaparecido. Aquellos quienes exploran sus sueños los perciben como poemas privados llenos de simbolismo personal. Aunque el aspecto comunal no es de vital importancia en el mundo occidental, sí que el hecho de soñar se considera fundamental para la salud personal del individuo. Los científicos documentan que sin los sueños, la salud mental de una persona está en peligro. Así que valoran los sueños como parte de la salud psicológica, pero la gente, en general, no los percibe como un modo de recibir orientación personal o colectiva. Esto significa que como individuo que busca trabajar con sus sueños, en esta sociedad no eres muy normal.

Iniciamos el proceso de recopilación de nuestros sueños aprendiendo primero sobre la manera de recibirlos. Debemos mantener una buena relación con ellos. Debemos aprender a aceptarlos y a respetarlos.

Los sueños tienen las cualidades que asignamos al hemisferio derecho de nuestro cerebro y a sus actividades: música, arte, danza y poesía. Ya que los sueños son etéreos, misteriosos, sensoriales, multidimensionales, simbólicos, escurridizos y no están delimitados al tiempo ni al espacio terrenal, ¿qué debemos entender por una relación correcta? Imagine una persona a la que quiere y que tiene todas estas cualidades. Si pide a este ser amado que sea lógico, ordenado y lineal, ¿estará creando una relación armoniosa de trabajo? Creo que no.

Si imagino a mi pareja con estas cualidades, intentaría acercarme a él amablemente, sin juzgarlo ni intentar cambiarlo. Crearía un lugar donde pudiéramos encontrarnos con toda tranquilidad. Intentaría concentrarme en sus palabras y escuchar su significado profundo. Me ocuparía de mi limitación. Si desapareciese, en lugar de gritarle, le diría que espero su regreso con todas mis fuerzas. Lo esperaría pacientemente e intentaría concentrarme en dirigir mis propias intenciones hacia nuestra relación. Cuando volviera, jugaría con él.

Cuando me era difícil recordar mis sueños, soñé con una mujer vestida de blanco que huía por la puerta con mis sueños bajo sus brazos. Desesperadamente intenté agarrarla para detenerla, pero estaba fuera de mi alcance. Cuando trabajaba con este sueño, me di cuenta de que no podía forzarme a recordar mis sueños, así que me relajé y acepté las cosas tal y como eran, aunque me entristecía despertar cada día sin el regalo de un sueño. Cuando de nuevo empecé a recordarlos, era más consciente de las circunstancias que necesitaba para hacerlo con mayor facilidad.

Las personas que no pueden retener sus sueños cometen un error típico: cuando se despiertan no hacen caso de sus sensaciones y los pequeños fragmentos de imágenes se desvanecen. Estos pequeños fragmentos son la puerta de los sueños; es el lugar donde empieza todo. Si accede con imaginación, el soñador descubrirá un amplio horizonte que va más allá.

La enseñanza de los siete durmientes

¿Qué nos podemos imaginar de los Siete Durmientes y cómo conectaron sus sueños? La cueva se convirtió en el receptáculo de sus sueños. Optaron por dormirse, no por planear su escapada ni por cavar un agujero por donde poder escapar. Yacieron juntos y se abrieron a un nivel de creación superior. Entraron en la fuente de la imaginación, que es el corazón de la creatividad. Se rindieron a sus egos y soñaron; a veces sólo era la sombra de un sueño, pero unieron todas las piezas hasta que sus sueños llenaron la cueva, tejieron una colcha de devoción, el mundo de los sueños fluía más allá de la cueva. Y seguían soñando, hasta que los sueños de cada durmiente de la tierra estaban tan llenos de posibilidades que se derramaban en la vida de vigilia. Poco a poco las visiones de los Siete Durmientes transformaron el mundo.

Buscando el ritmo de su sueño

Nuestros antepasados dormían según el ritmo del sol. Descansaban o dormían desde que el sol se ocultaba hasta que el sol salía. Los que vivían en aquellos países cuya latitud es alta y por lo cual las noches de invierno son largas, podían dormir catorce horas o más. Durante las noches de verano, que eran más cortas, dormían menos horas. Con la llegada de la luz artificial se crean todo tipo de ambientes que se iluminan de modo artificial. Trabajamos y jugamos, sin tener en cuenta si es de día o de noche, cambiamos y controlamos nuestros ritmos naturales de sueño y como resultado de ello muchos europeos y americanos no duermen lo suficiente.

Thomas Wehr, jefe de la clínica psicobiológica del Instituto Nacional de Salud Mental de Bethesda, Maryland, dirigió una investigación en la que se simulaba el patrón preindustrial del sueño durante las noches largas. Algunos voluntarios durmieron catorce horas cada noche, en la oscuridad, durante un mes. Tres semanas después de que los voluntarios hubieran recuperado sus diecisiete horas de sueño perdido, (perdido en su día a día), marcaron un patrón de sueño de ocho horas y cuarto por noche, divididos por dos estados de descanso parecidos a los patrones de ondas del cerebro que se registran durante la meditación.

Wehr teoriza que «en la época prehistórica esta distribución del sueño era un canal de comunicación entre los sueños y la vida en estado de vigilia que poco a poco se ha ido cerrando a medida que los humanos han compactado y consolidado su sueño. De ser válida esa teoría, luego esta alteración podría ser una explicación fisiológica al hecho de que los humanos, en los tiempos modernos, parecen haber perdido contacto con la fuente de los mitos y de las fantasías.» [*The New York Times*, 5 de enero, 1997].

Tratamos el sueño como un proyecto, esperando dormir «una simple e ininterrumpida dosis» que no «se interpondrá en el camino de una agenda muy ajustada.» Continuamos soñando, pero sin la amplitud que el sueño necesita para entrar en nuestra conciencia.

No dormimos tantas horas como solían dormir nuestros ante-pasados antes de que se inventase la electricidad, pero podemos visualizar nuestros patrones de sueños desde

nuevas perspectivas. Por ejemplo, si se despierta durante la noche, puede entrar y salir del estado de semiinconsciencia. Este estado «no-productivo» permite a su conciencia conectar con su fuente. Si desea conocer su vida interior de forma más íntima, asegúrese de que duerme lo suficiente. Cuando se despierte, busque el tiempo para anotar todos sus sueños y aprender de ellos.

La creación de una amplia cueva

Cuando conozca su patrón del sueño, debe crear una cueva simbólica donde dormir. ¿Cómo es el espacio físico que rodea su cama? ¿Hay suficiente espacio al lado de su cama? ¿Sigue unas pautas cuando va a dormir por la noche? ¿Realiza muchas actividades por la noche? ¿Va a dormir voluntariamente o de mala gana? ¿Ingiere alcohol o toma alguna pastilla para dormir?

El espacio es fundamental. Su habitación no tiene que ser grande, pero debe tener el suficiente espacio para sostener su intención. Ordene los papeles y los libros que haya sobre su mesita de noche y haga sitio para colocar un diario y un bolígrafo. Ahora está ya preparado para recibir sus sueños. Mientras anoto esto, el estante de mi habitación está repleto de libros, en cambio, sobre la mesita de noche no hay apenas libros. Al lado de mi cama hay un diario con un bolígrafo que marca la página en blanco, esperando que registre un nuevo sueño.

La intención de registrar los sueños

Una vez que haya creado su espacio al lado de su cama y tenga a mano su diario para registrar sus sueños, hágase una promesa. Antes de ir a dormir dígase a sí mismo que recordará y registrará sus sueños. Éstos son los actos de intención.

El inconsciente responde a la práctica y a la rutina. Los escritores aprenden que si se disponen a escribir a la misma hora cada día, su inspiración se acostumbra a emerger a la misma hora. Lo mismo ocurre con los sueños, son los vehículos de los mensajes que proceden del inconsciente, así que debe estar preparado para cuando lleguen de forma organizada e intencional. Aunque los sueños parezcan increíblemente espontáneos, capturarlos requiere de su concentración. Si trabajamos aleatoriamente, perdemos las directrices fijadas.

Cuando se vaya a dormir, escuche en silencio y formule su deseo relacionado con los sueños que pueda tener durante la noche. Este deseo puede ser tan simple como «deseo recordar mis sueños» o «escribiré los sueños que vengan a mí esta noche.» O quizá desee pedir un sueño en concreto para que le ayude a entender algo que le perturba. Quizá pida que lo despierten, que desea estar presente en sus sueños. Este momento de tranquilidad le ayudará a crear un espacio físico válido en el cual sus sueños puedan estar en contacto con usted.

Guardar un diario

Cuando se despierte, escriba o registre su sueño. Más tarde, cuando tenga tiempo, puede volver a entrar en el espacio de su sueño y empezar a comunicarse con él. La forma más simple de recordar sus sueños es registrándolos, lo antes posible, sobre papel o con una grabadora. Personalmente prefiero anotar mis sueños en mi diario, ya que no me gustaría despertar a mi compañero, y además me gusta escribir las palabras sobre un papel para capturar mis sueños en el mismo instante. Aunque mis anotaciones nocturnas estén un poco desordenadas, a la mañana siguiente enseguida me pongo a trabajar con mi sueño. Lo primero que hago es anotar lo que ocurre en mi vida, mantengo una conversación con un personaje de mis sueños o simplemente resalto las frases más importantes.

No importa la manera en que registre sus sueños; lo que importa es captar los detalles del sueño y todo lo que lo envuelve antes de que el sueño se desvanezca. Una hora después de haber soñado ya habrá perdido muchos de los detalles que podrían ayudar a desvelar su significado.

Registre el sueño tan pronto como lo reciba, aunque ello signifique interrumpir su sueño. Escríbalo antes de que su mente despierta se apodere de él; de esta forma se dará cuenta de que incluso anota los pequeños detalles o pequeños giros que su Yo racional ignoraría al apoderarse del sueño una vez despierto.

Cuando ya lleve tiempo registrando sus sueños, la repetición de algunas imágenes o de algunos detalles revelarán su paisaje interior particular. Si con frecuencia sueña con hielo y nieve, puede explorar la sensación de frío que siente dentro de usted y a su alrededor. Em-piece con lo que el frío le invita a recordar. Quizás el frío le recuerde a su abuela insensible, o a uno de sus padres cuando actuaban con frialdad cuando uno de los dos discrepaba, o cuando expresaba un deseo personal. Quizás el frío le recuerde a la soledad o a la independencia, o a alguien que conoce que cada invierno construía un refugio de pesca en un lago helado. A medida que vaya recogiendo todos estos detalles, piense en los recuerdos y en las sensaciones que le producen y anótelos también en su diario.

Nuestros sueños nos traen mensajes sabios que se irán repitiendo si no sabemos captar la verdad cuando se expresa por primera vez. Nos cuesta abrirnos a la necesidad de cambio. Cuando mejor oigamos, más transparentes nos volvemos. Los sueños surgen a través de nosotros mismos, nosotros somos el canal. Si somos transparentes, los sueños también lo serán. Si vivimos en el caos, los mensajes podrán ocultarse en juegos de palabras, en trasfondos extraños, o puede que el mensaje nos lo dé un personaje que no nos guste, o que lo olvidemos o lo idealicemos.

Exploración inicial

Puede empezar a explorar sus sueños siguiendo algunos pasos rápidos que le darán mucha información sobre el significado de sus sueños. Haga esto antes de pedirle a otra persona su opinión sobre el significado de su sueño. El sueño es suyo. Confíe en que le guiará hacia sus respuestas y que estos pasos iniciales le ayudarán a comprender. Es importante que se sienta conectado con sus sueños antes de que otros puedan palparlos.

Ponga fecha al sueño

Es importante anotar la fecha de cada sueño para situarlo en el contexto de su vida.

Póngale un título a cada sueño

Esto es fácil. Escoja rápidamente un título de manera intuitiva y escriba el título en el encabezamiento de cada sueño. Ello le ayudará a resumirlo y a recordarlo, y además le ayudará a ordenar sus sueños. Es posible que le desvele alguna cosa de gran importancia y a la vez fugaz.

Escriba sus primeras impresiones

Anote sus primeras impresiones sobre el significado del sueño.

Resalte las frases más importantes

Resalte las frases que crea que son más importantes, ya que le ayudarán a encontrar el núcleo del sueño. Podrá utilizarlas cuando juegue de forma creativa con el sueño. Cuando repase un grupo de sueños, las frases resaltadas a menudo desencadenan conexiones con otros sueños.

A continuación encontrará algunos ejemplos de mi diario de sueños.

- ►**Título:** *La forma que tengo de activarme*
- ►Sueño: Tengo un coche fantástico. Siempre y cuando lo active, sube por las montañas más escarpadas. Da un salto enorme en el aire cuando nos encontramos cerca del videoclub. Me asusta y soy consciente de la cantidad de energía que tiene el coche cuando sube y salta por los acantilados.
- ▶ Pensamientos: Este sueño me indica que me estoy «moviendo» de nuevo, reactivando mi energía. Me siento tan atraída por esta extraordinaria energía que puedo ponerme en movimiento. De todos modos, para continuar así es preciso que me «active». La verdad subyacente de este sueño: ¿en realidad necesito saltar por los acantilados? Necesito sosegar mi energía en lugar de activarla.
 - ►**Título:** *El ritual de oraciones de mi abuelo*
- ► Sueño: Mi abuelo, aunque no es judío, adoptó las oraciones y tradiciones hebreas y forman parte de su ritual diario. Las recita con su propio estilo germánico, y se pone la camisa de rayas de color burdeos y blanca que le regalé.
- ▶ **Pensamientos:** Este sueño me habla de mi fuerte conexión con el judaísmo y con sus rituales, aunque no soy judía. Es mi corazón quien me dice que puedo expresar mi amor por el judaísmo de forma creativa.

Exploración profunda

...ten paciencia frente a todo lo que no está resuelto en tu corazón, e intenta encariñarte con las preguntas como si fueran habitaciones cerradas o libros escritos en un idioma extraño... Vive ahora las preguntas. Tal vez luego, poco a poco, sin darte cuenta, un día lejano vivas en plena respuesta.

RAINER MARIA RILKE

Escuchar las preguntas de los sueños

Los sueños plantean preguntas muy directas si decidimos escucharlos. Lea de nuevo su sueño e intente entender lo que le pide. A veces le formula una pregunta muy clara, que probablemente podrá responder. Otras veces puede dejarlo perplejo y desee hacerle al sueño una pregunta. Las respuestas pueden venir de forma rápida o, tal y como dice Rilke, es posible que viva con la pregunta hasta que descubra que vive en plena respuesta.

A veces, cuando me despierto, me siento un poco incómoda, como si no hubiera descansado. El sueño que he tenido recientemente no tiene nada que ver con esta terrible sensación. Por ejemplo, una mañana me desperté sintiendo que tenía mucho frío. Quería quedarme todo el día en la cama. Escribí todo lo que pude recordar sobre mi último sueño y me puse a dormir de nuevo. Cuando me desperté, unos minutos más tarde, mis sensaciones eran aún más fuertes. Ahora, en lugar de sentirme incómoda, sentía pena y tristeza. Un sueño poco glamoroso y sin argumento me ha llevado a sentir lo que es pasar totalmente inadvertida, como un fantasma, entre aquellos quienes te proclaman su amor.

Había vuelto a la universidad, a primero, no sé por qué, puesto que ya tenía un master. Pero aquí estoy, agobiada por las responsabilidades familiares. He estado enferma y no me gustan estas clases, especialmente la de ciencias. No apruebo los exámenes. Tengo una bolsa llena de rocas que debo identificar y en el libro no encuentro el tema relacionado con las rocas. Decido dejar la universidad porque no quiero que en mi expediente conste un insuficiente o un deficiente. No me gusta abandonar lo que he empezado, pero no puedo más. Cuando le cuento a mi marido, me mira como si yo fuera invisible. Cuando insisto en que me escuche es muy crítico con la decisión que he tomado, no me apoya. Me siento desolada, sola y destrozada.

Toda mi vida he huido de este sentimiento de frialdad cuando los demás me ignoran. ¿Quién necesita otra diplomatura? De pronto me doy cuenta de que esta pregunta es el título de mi sueño. Si puedo contestar a esta pregunta con sinceridad, ya no me sentiré invisible ante mí misma.

Comprender que cada personaje y que cada objeto de un sueño es un aspecto de uno mismo.

En los sueños uno puede aparecer como observador o participante. Es fácil distinguirse a uno mismo, pero ¿qué hace la otra gente, animales u objetos en su sueño? No se confunda y piense que porque sueña con los demás, este sueño es un mensaje literal

sobre esta otra persona. Los demás personajes del sueño y los objetos reflejan aspectos de uno mismo. En el sueño que acabo de relatar, mi marido no me ve. Ello implica que es posible que yo misma no me vea con claridad. Entender esto me ayuda a continuar explorando lo que el sueño me pide. ¿Hago caso omiso de mis necesidades reales y en verdad exijo seguir adelante? ¿No es más valioso «ser» que una insignificante diplomatura? Pienso en la forma en que pasaba inadvertida durante mi infancia. A medida que mi corazón se abre a estas sensaciones de invisibilidad, empiezo a relajarme. Me siento aliviada de la incesante carga de los continuos logros en un viaje infructuoso para que se me reconozca.

Guardar una reseña diaria

Escriba una breve descripción de su día. No es necesario escribir las actividades que ha realizado durante el día, pero sí sus sentimientos, la calidad de sus relaciones, sus asuntos y preocupaciones, y cualquier acontecimiento importante que le haya ocurrido.

Un sueño puede repetir los acontecimientos que han tenido lugar durante el día. Ello nos puede ayudar a procesar los restos de nuestro mundo en vigilia y a centrarnos en la realidad de nuestras vidas. Si en su sueño se repite un acontecimiento aterrador en un contexto distinto, podría liberarlo de su conmoción. Si el contenido de su sueño parece no provenir de su vida cotidiana, su alma debería dirigirse a temas más profundos de su vida. Comparar sus sueños con su vida diaria puede mostrarle dónde radica su trabajo interior. Si su mundo exterior es bastante tranquilo y la vida de sus sueños es inquietante, su alma querrá decirle que ha llegado el momento de sanar algunos conflictos o alteraciones que han estado ocultos. Si sus sueños son calmados y su vida diaria es un tumulto, es posible que haya recursos aún sin descubrir que deben revelarse en sus sueños y a los que puede invocar, como a la fortaleza o a una cualidad que no haya explotado. La división entre sueños y vida cotidiana no siempre es obvia. En cualquier caso debe preguntar: «¿Por qué no vivo lo que mi sueño me muestra? ¿Por qué no sano tal y como me muestra mi sueño?».

Hace poco tiempo, en una sola noche tuve dos sueños. Uno esclarecía los restos del día anterior y hacía hincapié a lo que ya sabía, y el otro me invitaba a explorar un poco más. Hasta que no estudié detenidamente cada sueño no supe lo que estaba recibiendo.

Antes de los sueños, revisé, por escrito, los acontecimientos del día.

«Me siento frustrada por vivir durante años en los reducidos espacios de mi casa. Necesito ampliar, necesito construir un garaje nuevo con una habitación grande encima del garaje o comprar una casa nueva. Nuestros amigos se están comprando una casa y me gustaría vivir cerca de ellos. Sé que tenemos un compromiso económico con la educación de mis hijas y mi tiempo lo dedico a escribir. Trasladarnos a otra casa o hacer reformas sería un agobio. Mi mente me dice «Quédate aunque el espacio sea reducido». Mis sentimientos gritan, «¡Ya es suficiente!»».

Luego tuve dos sueños. En un principio pensé que no tenían ningún significado, pero cuando los escribí supe que eran mensajes que procedían de mi alma.

Una mujer luchó durante años para ganarse la vida. Me dice: «Es duro allí fuera.»

Siempre vive en la pobreza. A este sueño lo titulé «Vivir en la pobreza.»

Michael y yo llevamos las niñas a un centro de ocio. Las niñas recuerdan los restaurantes de un viaje anterior. Cada una escoge su restaurante favorito pero son demasiado caros. Michael y yo vemos una pequeña cafetería. Decido ir a la cafetería, ya que no quiero gastar mucho dinero ni tampoco me gustaría que Michael y una de nuestras hijas se fueran por un lado y yo con nuestra otra hija por el otro. Las niñas se enfadarán, pero ya ha llegado el momento de refrenar los gastos. Por supuesto, el título de este sueño es «Refrenar los gastos».

Ambos sueños parecen claros, pero cuando les puse título me di cuenta que el primer sueño no era tan claro como el segundo. Al principio pienso que el primer sueño me está avisando: si derrocho demasiado acabaré en la pobreza. Pero realmente no era esto lo que decía el sueño. Recuerdo decirme a mí misma cuando veía a la mujer en mi sueño: «me pregunto por qué dice que es duro allí fuera. No tengo la misma impresión.» Me la imagino, la veo de pie contra el viento. Me recuerda a mi tía indigente, cuyo pecho estaba demacrado y sus dedos manchados por la nicotina. Necesitaba explorar un poco más este sueño. Dialogaría con mi tía y la pintaría. Sus creencias viven ocultas dentro de mí, pero siempre las había apartado para ampliar mi entorno. Me dí cuenta de que no era el momento de hacer obras ni de trasladarse. Quedarme en una casa bonita, perfecta y pequeña me permitirá explorar mi pobreza interior y mi pena. Me gustaría que mi crecimiento fuese un desarrollo orgánico, no una huída de mis sentimientos ocultos e insoportables. Cuando llegue el momento de ampliar, no quiero que mi desposeído Yo aceche el nuevo espacio.

Confiar en sus sentimientos y en su intuición

Ha analizado su día. Ahora ha llegado el momento de confiar en su intuición. ¿Un sueño en concreto le molesta de forma continua? Cuando está tranquila, ¿qué sueño aparece? ¿Está muy convencida de un sueño en particular? ¿Le atrae algún personaje? ¿Le disgusta un sueño o un personaje en particular?

Preste atención a la voz que le susurra: «Analiza brevemente este sueño.» No se preocupe si ha escogido el sueño «correcto». Cualquier sueño se puede socavar en busca de los tesoros que le serán de ayuda.

Determinar los obstáculos para una vida de sueños fluída

Hasta que uno se compromete, hay duda, posibilidad de retroceder. A propósito de todas las iniciativas (y creación) hay una verdad elemental, cuya ignorancia destruye infinidad de ideas y planes espléndidos. En el momento en el que uno se compromete de verdad, la Providencia también lo hace.

GOETHE

A veces nuestros sueños aparecen como fragmentos. Puede que sean incompletos o confusos, o quizá no los recordemos. Nos desanima no poder captar su significado, pero cada aspecto de la experiencia del sueño es valioso, no importa lo insignificante o trivial que parezca.

Todos nos enfrentamos a la limitación del proceso de los sueños. La limitación es el temor, el temor a lo desconocido, el temor a descubrir lo que se esconde, el temor al cambio. Probablemente no reconocemos la limitación ya que a menudo es indirecta. Pensamos: «Este sueño no era muy importante.» «Sólo recuerdo un fragmento. No servirá de nada.» «Qué tontería.» «Qué estúpido.» «Estoy cansada. Lo escribiré más tarde.» «¿Por qué molestarse? De todos modos nunca lo entenderé.»

Después de casi treinta años registrando mis sueños, aún encuentro excusas cuando me despierto con un sueño. Una voz en mi interior me dice: «Este sueño no es importante, es aburrido y poco imaginativo. Olvídalo.» He aprendido a hacer caso omiso de esta voz. He aprendido a registrar mis sueños a pesar de todas las excusas, y más tarde los valoro. Cuando uno se despierta, no es el mejor momento para hacer ninguna evaluación. Desafíe la voz de la limitación y siga adelante registrando y trabajando con cualquier sueño que se le presente.

Soñar con fragmentos

A menudo uno sólo puede hacerse con un fragmento de un sueño, el resto se desvanece con rapidez. Esta sombra de sueño se consume, mientras que la totalidad del sueño espera oculta al otro lado de la luna. Sólo unos segundos antes, mientras dormía, el sueño era totalmente visible. ¿Qué puede hacer con su frustración? ¿Qué puede hacer con los fragmentos? ¿Son importantes?

En realidad, es más fácil trabajar con los fragmentos que con los sueños largos y complicados; van directos al grano; cuesta menos retenerlos en la conciencia; iluminan un proceso individual. Un fragmento puede convertirse en un enlace perdido dentro de una secuencia. Cuando se introduce un fragmento dentro de una secuencia, se puede ver de forma más clara el patrón que ya estaba presente.

Soñé con una página de mi manuscrito. *El manuscrito está encuadernado y listo para ponerle las cubiertas. No se ven las puntadas y al lomo lo sostiene una retenida de alambre. La página manuscrita es la necrológica*. Me desperté pensando en «destensar los rigurosos lazos que me mantienen inacabada.» Este sueño me recordó que mi ajustado Yo se está muriendo. Estoy desnuda, como el pulpo sin piel, esperando un nuevo revestimiento. Me pregunto por qué necesito un «alambre» para sostenerme. En el pasado, un alambre y unas ropas mantenían al pulpo en una sola pieza. He superado esta fase y estoy preparada para colocarme mi nueva piel.

Incluso los fragmentos más pequeños de un sueño provocan emociones que pueden llevarlo a percepciones más ricas. Sólo la imaginación del soñador es capaz de descubrir lo que tiene que decir el fragmento. Cuando empecé a estudiar la sanación cabalística, tuve un fragmento de un sueño: *un perro rojo me había adoptado. El perro se parecía a un labrador dorado que había sido de un amigo*. Cuando registré el sueño, escribí «un

pastor alemán rojo.» Este error despertó mi interés, así que imaginé un perro rojo que me adoptaba y empecé a llorar. Por alguna razón me sentí muy aliviada al saber que este perro quería ser mi compañero.

Mientras el perro me consolaba, me pregunté por qué razón había escrito pastor alemán en lugar de labrador dorado. Había asociado al perro labrador y no al pastor alemán con la afectuosidad emocional. El labrador de mi amigo se llamaba Shanti, que significa paz. El perro de mi sueño era una mezcla de un perro labrador pacífico y de un pastor alemán. Cuando mi atención recaía sobre la palabra *pastor*, me vino a la mente el salmo 23. Leí entre sollozos:

Jehová es mi pastor nada me faltará. En prados de verdes pastos me hace descansar. Junto a aguas tranquilas me conduce; donde confortará mi alma.

Salmo 23: 1-3, La Biblia de Jerusalén

Aún no entiendo cómo este sueño me conmocionó tanto, pero el perro me alivió y pudo conducirme a mi descanso más profundo donde mi alma se sentía confortada. El sueño también me llevó a explorar mi conexión con el término «alemán». Pensé en mi sueño del «Ritual de oraciones de mi abuelo» en el cual mi abuelo alemán adoptó un ritual de oración judía. Imaginé un labrador/pastor ayudándome a recuperar parte de mi patrimonio espiritual perdido. A medida que iba trabajando en este sueño, sentía cómo mi alma estaba a la par con mis estudios cabalísticos. Me centré en mis conexiones con los colores de los perros, el rojo y el dorado. El rojo es el color de la pasión, la predilección de mi abuela por el rojo, el fuego de mi vida interior. El color dorado es el color del sol, de la luz, de la riqueza, de la abundancia del yo. Este trabajo confirmó la recuperación de mi riqueza personal, de mi Yo pasional. Durante días este sueño ha estado presente y me acompaña a lo largo de mi vida.

Los sueños olvidados

Si no puede recordar sus sueños, un ejercicio creativo le ayudará a mejorar la memoria de sus sueños. Por ejemplo, cuando se despierte, antes de empezar con sus tareas diarias, escriba tres o cuatro páginas de su diario, sólo con el propósito de permitir que sus pensamientos y sensaciones ocultas surjan. Siga las ideas con toda libertad a medida que vayan surgiendo, o a medida que una idea desencadene otra. Cuando se pare, pregúntese si ha llegado al final natural de este proceso de asociación. Puede que se haya detenido porque se resistía a permanecer abierto. Cuando sienta la satisfacción de haber llegado al final de su escrito, deje de lado este material y confíe en que una puerta se ha abierto a su

inconsciente. Quizá su sueño, o su energía y su verdad atravesarán esta puerta. Si no es así, continúe cada mañana con este ejercicio antes de ocuparse de sus tareas diarias y de que su mente despierta se haga con el control.

Puede dibujar lo que siente cuando se despierta. Tenga también al lado de su cama un diario con páginas blancas, lápices, rotuladores y lápices de colores. Si no tiene ninguna imagen que dibujar, uti-lice los colores para pintar su estado de ánimo. Dibuje formas abstractas o un círculo y llénelo con los colores que de modo intuitivo seleccione. Deje que el círculo sea usted mismo y que el relleno sea la expresión de su alma.

Los sueños tienen sus propias leyes y su lógica. A través de la experimentación, puede mejorar la memoria de sus sueños. Llegan a su conocimiento cuando los llama a través de su expresión creativa.

Sueños incompletos

Algunos sueños son incompletos. El sueño puede terminar repentinamente o puede haberlo interrumpido el sonido de una alarma o un ruido fuerte. A menudo puede finalizar el sueño si se vuelve a dormir o entrando de nuevo en el sueño a través de su imaginación.

A Juan sus sueños le cuentan historias. Si la historia es incompleta, él la termina. Juan nos explica cómo completó un sueño reciente. «Cuando estaba enfermo de gripe tuve unos sueños maravillosos, una especie de paseo continuo a través de mi semiconsciencia. A uno de estos sueños lo titulé «Montañismo». Para mí fue como el clásico viaje de un héroe.

Somos un grupo que subimos por una montaña nevada. Es árida, sin vegetación, sólo rocas. Estamos cerca de la cima. Esta montaña la forman rocas fragmentadas. A medida que nos aproximamos a la cima, nos damos cuenta de que nos hemos olvidado algo muy, muy importante. Nos reunimos y hablamos sobre lo que debemos hacer. Es de suma importancia que tengamos este ALGO. Me presto voluntario, junto a dos de mis compañeros, a bajar de nuevo la montaña para ir a buscar este ALGO. Empezamos el descenso, y al cabo de unos instantes nos caemos por un agujero en las raíces de un tocón de árbol. Me caí, no demasiado lejos, en un mundo de desolación, en una zona urbana que virtualmente había sido destruida por una bomba atómica. Hay fuego por todas partes; el cielo está cubierto de suciedad. Las nubes rojas amarillentas gravitan sobre esta ciudad. Aterrizamos sobre una pista de básquet. Empezamos a buscar lo que habíamos perdido. Empiezo a buscar entre la suciedad. Imagino que somos los únicos supervivientes en este holocausto, pero hay bandas que atacan a los supervivientes. De pronto un grupo de chicos jóvenes nos viene a atacar. Corremos, nos atrapan y luchamos. Salimos victoriosos y conseguimos derrotarlos. Tras la batalla estoy solo, desconozco dónde están mis compañeros.»

Juan despertó de este sueño y supo de inmediato que era el viaje del héroe por excelencia. Dice: «me complace tremendamente asociarlo con esta imagen. Me recuerda a Bodhisattva en el camino de la iluminación. Subir la montaña es un simbolismo. Tengo el recuerdo de que alguna parte de mí se quedó por el camino, y al ofrecerme voluntario

a volver atrás para traerlo de nuevo es por el bien colectivo. El lugar donde volví resulta ser un lugar de suciedad y muerte. Quiero asociarme con el héroe que hace esto.

Pero para mí el sueño estaba inacabado. Así que cerré los ojos y volví. De pronto me encontré subiendo la montaña bajo la luz del sol. El hecho de volver a subir la montaña finalizó el sueño. Sabía que había estado en el infierno. Había derrotado al demonio o a la bestia que vive en el infierno y, al hacerlo, había vuelto de forma automática a mi camino. Me habían encomendado una tarea que debía completar.

Ahora conozco un mundo distinto. Cuando desperté y pude tocar el mundo exterior, pude volver al viaje para completar el trabajo. Este sueño me pareció como si le pidiera a Dios que me enviara una señal para saber que me encontraba en el camino correcto.»

Aluvión de sueños

A algunos soñadores les desbordan los sueños. Quizás esto ocurre porque el alma siempre está ansiosa por alcanzar la conciencia de la persona. Si de esto se trata, registre sólo un sueño cada noche. No tenga miedo en escoger su sueño, ya que pronto el estado de su sueño se ajustará y le enviará una cantidad de sueños fáciles de controlar.

El estado del sueño es como la leche materna, que contiene todo lo que el bebé necesita para crecer. La madre está en constante armonía con su bebé. Al principio, la madre suele producir más leche de la que su bebé necesita. Al cabo de unos días la leche que se produce en los pechos de la madre se ajusta a las necesidades reales del bebé. Cuando el bebé crece y necesita más leche, el pecho, en pocos días, aumenta su flujo. Nuestras almas, para decirlo de alguna forma, son como las madres. El alma ajusta el flujo de sueños a nuestras necesidades cuando le comunicamos que tenemos esta nece sidad.

Una soñadora consciente: Alicia

Alicia era miembro de un grupo de mujeres soñadoras que guié durante varios años. Es una artista que adorna toda su vida con los símbolos de su mundo interior. Está atenta a los mensajes y a los símbolos que le llegan a través de sus sueños y de sus viajes imaginarios, de su vida en estado de vigilia y de sus sueños. Todo lo que llega a ella lo refleja en su arte. De forma real, Alicia vive el arte. Para ella hay una pequeña distinción entre los acontecimientos simbólicos de su vida en estado de vigilia y sus sueños nocturnos. Todo lo que crea y recrea lo hace con simplicidad, calma y con regularidad. Su forma de registrar sus sueños es dando prioridad a su creación.

«Guardo un diario de mi vida donde anoto mis sueños. Hago pequeños dibujos de los símbolos que proceden de mis sueños y de las cosas que ocurren a mi alrededor, de las cosas sutiles que tienen algún significado para mí, y a veces los acompañan palabras, frases o citas. Luego, al cabo del año, hago un libro que es mi libro espiritual, aunque a veces no lo es tanto. Buena parte del libro está escrito en código. Por ejemplo, el año en el que me extirparon un pecho, no lo anoté, sólo utilicé símbolos como la cama que mi marido me hizo aquel año.

Al finalizar el año y una vez completado el libro, lo vuelvo a leer y lo analizo por partes para ver cuáles surgen de mis sueños, o de mi familia o de mi grupo cristiano, de mis lecturas, mis paseos, mis pinturas o de mi esposo y amigos, de los sueños de las niñas, sus pinturas, mis vacaciones o de otras actividades. De esta forma sé lo que en realidad es importante para mí. Me doy cuenta de las cosas que me entusiasman y las que me hacen llorar.

Este libro anual ha sido de gran importancia para mí. Me da la fuerza para saber lo que para mí es importante; lo hace más real. Encuaderno el libro y le pongo un título. Es como un resumen de todo lo que es importante. Tengo una vida normal, pero es maravillosa.»

Alicia no siempre había conectado con las metáforas y los símbolos. Primero trabajó escribiendo anuncios para publicaciones comerciales en la ciudad de Nueva York hasta que se casó a la edad de veintiocho años. Cuando sus hijos asistieron a la escuela primaria, formó parte de un grupo vanguardista de interpretación que durante un mes al año viajaba por Europa. Más tarde estuvo más activa en el mundo del arte de Nueva York.

Ahora, a sus setenta años, a Alicia le encantan sus símbolos y su amor derrama creaciones caprichosas e inesperadas. A menudo aparece en grupos de sueños con una nueva inspiración. Una vez trajo un libro encuadernado hecho con un kit infantil para hacer libros. En otra ocasión trajo cartas que había creado a partir de los símbolos de sus sueños, así que pudimos seleccionar las cartas que estaban relacionadas con nuestros sueños. Nos dio réplicas de sus pinturas de caballos soñados, escaneadas con su ordenador directamente de sus acuarelas originales. Hizo chapas con pinturas de sus símbolos, utilizando kits infantiles para hacer chapas. En una había «dos amantes, un cuervo y un lobo, y la luna y las estrellas.»

Últimamente Alicia ha hecho tótems. Un tótem ilustra de forma clara el proceso que utiliza para permitir que una imagen trabaje a través de ella. *Porcus Dei* es un cerdo divino que ella relaciona con Agnus Dei, o el Cordero de Dios. Alicia dice: «*Porcus Dei* es una manera de decir que todo es de Dios.

«Mi trabajo con mis símbolos vienen a mí de forma un poco complicada. Una vez viajaba por Italia y me sorprendió una escultura del Cordero de Dios que había en una iglesia. Le hice una foto. Más tarde, este símbolo surgió de mi subconsciente durante un viaje imaginario con un grupo. Apareció como un cerdo, un animal común, en una barca y llevaba una cruz. Esbocé un pequeño dibujo. No esperaba nada más, pero más tarde pensé en ello. Quería crear alguna cosa que pudiera sentir. Me disponía a hacer algunos tótems a partir de viejas revistas, de todos mis viejos dibujos de sueños, de muchas notas que había tomado a lo largo de los años y de muchos recortes que había guardado. Puse todos los papeles en agua caliente y luego los enrollé con un rodillo, los encolé e hice tótems que más tarde colgué en la pared de mi habitación.

Todas las anotaciones que tomé del grupo de sueños fueron a parar a un tótem de una mujer durmiente. Incluí una piña de ciprés de Francia, la cual Raquel nos dio a cada una de nosotras. Una vez, cuando asistimos a una sesión de grupo de sueños en el jardín, a la

hora de comer, hice una corona con hierba seca. Se la puse a un tótem junto con las anotaciones que durante el año hice para elaborar el libro. A otro tótem le coloqué una corona hecha con plumas de cuervo. En medio hay un nido con un trozo de cristal, todo ello lo he ido recogiendo a lo largo de mis paseos.

Porcus Dei apareció en un viaje imaginario que hicimos con el grupo de Raquel para empezar el Nuevo Año. En medio de la habitación, en un espejo, había un tazón de agua. Para mí, cosas como este tazón de agua y *Porcus Dei* son más reales que muchas de las obras de arte que he hecho a lo largo de los años. Parecen más auténticos, hay mucha esencia en su elaboración.»

La relación que tiene Alicia con sus símbolos es tan personal como sus sueños. Su conexión con el simbolismo va mucho más allá que sus sueños: es palpable y conecta todas las experiencias de su vida. Alicia sustenta su vida sin ningún esfuerzo, pero con responsabilidad.

«Una noche soñé que miraba al cielo. En el cielo había una palabra de siete letras, pero no pude recordar de qué letras se trataba cuando me desperté. Recordaba que había muchas vocales; empecé a pensar con este sueño y surgió la palabra ENDOMAI.

No sabía lo que significaba, así que compartí esta información con un grupo de sueños. Raquel sugirió que hiciera un mandala diario durante siete días y dejara que ellos me llevaran hasta su significado. Me gustó la idea, pero en lugar de mandalas cada día hacía un pequeño dibujorelacionado con las letras. Pacientemente esperé para ver si surgía alguna cosa. Un día lo supe. Significaba «Dios en mí». Dejé de esperar. Aquella semana en que pinté diariamente se convirtió en la base de un pequeño libro sobre ENDOMAI; lo titulé *La vaca y el mar*. Me inspiró una vaca que vi en el Museo de Arte Metropolitano. Este animal místico y misterioso llevaba una vasija que era un regalo. Me identifico con la vaca. Creo que nos damos regalos mutuamente.

Todas las imágenes que aparecen en el libro surgen de mis sueños o de los sueños de los demás, como los huevos de dos yemas que compartí con otro soñador. El mar que pinté surgió de uno de mis sueños en el que tenía un palacio de mármol con columnas y un mar azul y espumoso. En el libro, la vaca surgía de este mar.

Endomai es ahora una palabra que forma parte de mi vocabulario. Tras compartir un símbolo creativo o un sueño, forma parte de tu léxico. No queda oculta y se puede utilizar. Pero algunas veces, cuando sólo comparto el símbolo, no digo lo que creo que significa porque su significado es para mí mucho más amplio. Tengo mucha confianza; básicamente creo que todo está bien y esta confianza la transmito al trabajo de mis sueños.»

La vaca y el mar

La vaca apareció del mar cristalino, llevaba algo en sus brazos. Olía a agua de lluvia...

Pero debía ser un sombrero mágico o huevos con doble yema.

Una noche una gran tormenta descargó sobre el campo

y la vaca estaba muy asustada, pero permaneció junto a los gansos hasta que se durmió.

Soñó que era un paquete verde cuya cabeza necesitaba que la sostuvieran con suavidad.

Y se despertó cantando una canción de amor italiana.

Luego le arreglaron las uñas en el Excelsior y fue a buscar a su amor.

Por el camino vio un camión en llamas.

Sobre el camión pudo ver alas formando círculos blancos

y en el cielo se podía leer la palabra, ENDOMAI.

Y esto es lo que llevaba en sus brazos cuando apareció en el mar.

Por lo menos esta vez.

3. CREAR UNA PRÁCTICA ESPIRITUAL

Las imágenes que surgen de las profundidades, transforman su conciencia. Se mueven por su intención interior para nutrirle. Le ayudan a arreglar o a sanar el mundo. Traspasan la frontera de su Yo antiguo e inflexible. Le brindan la posibilidad de poder cambiar.

JUDITH SCHMIDT

¿En qué consiste una práctica de sueño espiritual?

Sin un esfuerzo consciente por entender y aprender de un sueño, éste se desvanece con facilidad o se mantiene como una fantasía. Una práctica de sueño le ayuda a estar en contacto con su sueño. Es la opción que tiene de conectar los mundos visibles e invisibles. Una práctica surge directamente de su sueño. Es una acción repetitiva que usted crea para formar un puente consciente que enlaza su vida exterior, en estado de vigilia, con el reino oculto de su espíritu. Este acercamiento puede hacerlo en forma de ritual personal.

La práctica de un sueño mantiene a éste vivo y, al mismo tiempo, solidifica el conocimiento del sueño y le guía para satisfacer su intención.

La práctica de un sueño es un acto sagrado que emerge de su alma. Ni nada ni nadie del exterior se lo impone; es un don que surge de una voz calmada que emana de su interior y que trabaja sin ser visto. Esta práctica hace que los cambios reales sean posibles. Le ayuda a ser más feliz, más prudente, más empática, más calmada o más capacitada.

Cada práctica nace de un sueño específico o de un viaje imaginario. Deje que sea su propio sueño el que le guíe en lugar de confiar en una lista de prácticas establecidas. Sea creativa. Su práctica puede ser tan inusual y variada como sus sueños: recitar un mantra, caminar cada día por el bosque, ingerir un alimento especial de manera consciente, visitar su sueño diariamente o dibujar un mandala basándose en el tema de un sueño.

El poder transformador de los sueños

Una práctica puede ser muy simple. Una mujer sueña que se encuentra en una cueva

donde la cúpula está muy limpia y hay estrellas en el techo decide sentarse en esta cueva todos los días e intenta saber lo que le gustaría hacer. Le pueden entrar ganas de bailar o de hacerse un autorretrato.

Una de mis prácticas más simples surge de un sueño que tuve relacionado con la actriz y directora Judie Foster. Está encerrada en un almacén detrás un gran montón de cajas, se esconde de un perturbado hombre joven que quiere poseerla. Los aldeanos la oyen correr de un lado a otro, chocando descontroladamente con las cajas. Durante semanas, intenta salir de esta prisión que ella misma ha creado. No soporta estar separada más tiempo de los demás, pero nadie acude a su rescate. Al final logra escapar y entre gritos corre hacia el pueblo civilizado. Una vez ha logrado escapar, se esconde en un intento de convertirse en irreal.

Volví a introducirme en este sueño y de inmediato supe que me estaba escondiendo por miedo a mi Yo auténtico. Luego hice una simple práctica visual llamada «Las cajas de Jodie». Cada día dibujé una caja en mi diario que contenía una situación que en aquellos momentos me estaba «encerrando». Al finalizar esta práctica, me di cuenta con qué facilidad construía muros que me impedían entregarme a mi corazón. La mayoría de las cajas empezaban con un verbo. Todas eran *intenciones*: pintar, enojarse por el caos, tomarse otra taza de té, limpiar el desván, dar prioridad a las necesidades de los demás, volver a leer todos mis sueños para asimilar mis imágenes, cualquier cosa que evitara sentarme sola a la luz de una vela y escuchando música. Esta práctica mantuvo el sueño vivo y me hizo darme cuenta de que había utilizado mi energía de forma destructiva. Me ayudó a transformar mi actividad compulsiva en «ser y actuar» con tranquilidad.

Una práctica puede ser silenciosa, sin necesidad de utilizar las palabras o el arte. Una de mis prácticas sirvió para sentir una serpiente que estaba quieta y enrollada en la base de mi columna. Esta práctica surgió de un sueño en el que *perdí la pista de mi mascota*, una serpiente llamada Ananta y que más tarde la encontré cuando estaba siendo atacada por mi gato que estaba obsesionado por esta serpiente fría y sangrienta. La rescaté pero me despisté (algo bastante habitual en mí). Cuando me acordé de nuevo de la serpiente, volví a ella y me embistió. Estaba enojada por haberme olvidado de ella. Me desperté invadida por el terror y sabiendo que este sueño debía abordarlo.

Lo primero que hice fue anotar el nombre de mi serpiente, Ananta, llamada así en recuerdo a la gran serpiente hindú, símbolo del infinito. Inmediatamente supe que una vez más me había desviado de la parte más importante de mi vida. Me había quedado totalmente atrapada en la acción y había abandonado la conexión del corazón con el infinito.

El doctor Neil Russack, un analista junguiano y autor de la *Guía de Animales*, dice que encontrarse con una serpiente «es uno de los grandes objetivos del viaje interno», pero siempre nos impacta este encuentro. «Cuando nos encontramos con la serpiente, el susto que nos da hace que nos planteemos una pregunta.» Impactada por mi serpiente, supe que se trataba de un sueño importante, en el cual se me invitaba a vivir una vida de modo completamente distinto. Era el momento de crear una práctica para recordar. Primero analicé el sueño de forma literal. Saqué a mi mascota Ananta de su jaula; se

deslizó por el albornoz que llevaba puesto y se enroscó en la base de mi columna. De pronto me sentí calmada y centrada. Después de esta experiencia, siempre que me siento poseída por mis «actividades», imagino a la serpiente enroscándose en mi columna y la tensión desaparece. Ésta se convirtió en mi práctica durante las dos semanas siguientes.

Es una práctica donde la palabra es inexistente. Intenté añadir un ejercicio diario de conversación con la serpiente, pero no funcionó. Con este sueño sentí que trabajar con las palabras no salía de forma natural y era forzado. Tal y como señala James Hillman: «En el momento en el que atrapas a una serpiente en una interpretación, habrás perdido a la serpiente.»

Claramente, el Infinito quiere mi presencia de un modo representativo y sin involucrar a la mente. Me estoy moviendo hacia una vida espiritual más profunda. Este silencio, este conocimiento tangible sana mi modo de ser. Es un paso adelante encaminado a vivir de forma consciente en el Infinito y, finalmente, me llevará a una práctica espiritual llamada Movimiento Impersonal (enseñada por la Sociedad de Almas).

El sueño es capaz de cambiarnos si tomamos las acciones pertinentes. Si no actuamos, el poder de transformación del sueño se desvanece y el sueño permanece como fantasía y se escapa de la vida. Una práctica espiritual hace su trabajo de forma invisible ya que se apoya en la imaginación y continúa el trabajo del sueño.

Una práctica de sueño fortalece la intuición. Nuestra capacidad de oír y actuar según nuestra voz interna a menudo se mitiga durante los años escolares cuando nos concentramos más en pensar. Hasta que rondé los 50 estaba convencida de que no tenía intuición. Pero años de práctica de sueños abrieron mis funciones intuitivas y emocionales, y ahora creo que son mis puntos fuertes más importantes.

La enseñanza de los siete durmientes

El largo sueño de los Siete Durmientes fue un acto de práctica espi-ritual. Estos soñadores conocían lo que significaba recordar un sueño a través de la práctica, según las costumbres de su gente.

Imagino que antes de que los Siete Durmientes entraran en la cueva, cada uno tuvo un sueño por separado, una variación de un mismo sueño, la tarea aparentemente imposible de soñar con la totalidad del mundo.

En aquella época, antes de que los encerraran en la cueva, llevaban a cabo sus prácticas diarias lejos el uno del otro. Uno rezaba por un sueño de algún necesitado. Otro pintaba la cruz en todas las formas posibles. La tercera soñadora se veía a sí misma soñando y despertando al mismo tiempo. Cada día, los cuatro, meditaban sobre los sueños de la noche anterior. El siguiente soñador se bañaba a conciencia, imaginando que se estaba despojando de la negatividad. Uno cantaba una canción dando gracias a Dios por los cambios del mundo, como si ya se hubieran realizado. La última soñadora cada día cogía una piedra y la pintaba con los símbolos que aparecían en sus sueños.

Durante veintiún días, cada soñador realizó una práctica espi-ritual directamente

relacionada con sus sueños. Después de vein-tiún días de práctica, descansaron durante siete días. El Emperador, sin saber sobre estas prácticas de sueño, había ordenado que encerraran a los durmientes en la cueva donde se entregaron a sus sueños. Mientras dormían, los Siete Durmientes seguían practicando el arte de soñar. Sueño a sueño ayudaron a sanar el mundo, uniendo los fragmentos de la conciencia hasta que todas las personas experimentaran la compasión hacia sí mismos y su conexión mutua.

Cuando nos adentramos a la cueva con los durmientes, nos damos cuenta del proceso de transformación. Primero, como nosotros, se les despierta sólo entre sueños y es en estos momentos cuando renuevan su compromiso con sus prácticas. A medida que pasan los años, los durmientes evolucionan hasta que se despiertan en sus sueños. De esta forma, su vida en vigilia y en sus sueños se convierte en un todo transparente donde el compromiso se obtiene con cada suspiro, y no existe diferencia entre la práctica y el sueño. Viven en armonía con sus almas. Están preparados para morir en este mundo; pero, aún así, siguen soñando, hasta que las personas que se encuentran en el mundo exterior se convierten en la personificación viviente de las prácticas espirituales de los Siete Durmientes. Los durmientes han finalizado su tarea y pueden abandonar la cueva y volver a casa.

Los principios básico de una práctica ritual

Mis visitas a Clarity son relajantes. Aún recuerdo la primera vez que lo visité... Vive en una montaña, en una pequeña casa rodeada de rosas salvajes. Fui a la sala de estar y me senté en una cómoda silla cerca del fuego. En las paredes había mapas topográficos y en la sala había de todo: instrumentos musicales, telescopios, globos terrestres, geodas, cristales, una vieja baraja del tarot italiana y dos gatitos. Cuando me disponía a marchar, me mostró un bloc de dibujos y me pidió que dibujara cada día el mismo dibujo hasta que los dibujos me hablaran.

J. RUTH GENDLER

Uno de los creadores de la práctica de sueños espirituales es Madame Colette Muscat de Jerusalén. Durante muchos años ha enseñado el arte de despertar del sueño y de los viajes imaginarios. Estos principios básicos surgen de las enseñanzas que ha transmitido a sus alumnos.

- Dejad que las imágenes de vuestros sueños inspiren vuestra práctica ritual.
- Recordad que cualquier cosa puede convertirse en una práctica, siempre y cuando se haga a conciencia y esté dirigida al crecimiento personal.
- Cada día debéis dedicar un poco de vuestro tiempo a una práctica de sueño. Una práctica adecuada no precisa de mucho tiempo de dedicación. Sólo requiere consagrar el regalo de vuestro sueño.

- Cuando practiquéis, las imágenes de vuestro sueño trabajan el lado oscuro de vuestro Yo.
- Vuestras imágenes finalmente formarán un todo transparente, a pesar de la mezcla caótica de imágenes y de historias que forman parte de vuestros sueños.
- Debéis saber que seleccionar y practicar los sueños refuerza vuestra intuición.
- Cada día, y durante siete o veintiún días, comprometeos de nuevo con vuestra práctica. Estos períodos tienen una energía mística y añaden fuerza a la práctica.
- Después de un ciclo de veintiún días, descansad durante siete días para tener tiempo de asimilar los cambios que se van produciendo.
- Si queréis continuar con esta práctica concreta, ampliadla otros siete o veintiún días. O escoged otra relacionada con vuestro sueño.

¿Cómo se crea una práctica?

- **1.** Seleccione un sueño reciente que sea importante para usted. Si lo ha ampliado por medio de la escritura o el arte, inclúyalo también.
- 2. Vuelva a leer el sueño. Siéntese tranquilamente con sus imágenes, quizá primero quiera encender una vela o quemar un poco de incienso. Escuche al mensaje del sueño, tal como ha aprendido a hacerlo.
- 3. Imagínese las distintas formas que tiene de transmitir el regalo de este sueño en estado de vigilia. Sea creativo y deje que las imágenes del sueño le inspiren.
- **4.** Escoja una práctica que se pueda imaginar haciéndola. No se agobie con su elección. Confíe en usted mismo, surgirá inesperadamente. No existe una práctica correcta o incorrecta.

Trabajar con la limitación

Utilizamos nuestro ego o proceso del pensamiento para decidir una práctica de sueño. A partir de este momento el ego puede resistirse, primero de forma agresiva y, más tarde, de forma más sutil. Rápidamente aprenderá los modos para resistirse al cambio. A continuación encontrará unas cuantas formas de limitación con las que a menudo me encuentro.

Juicio

El juicio o pensamiento surge como una crítica, por ejemplo: «¿cómo puede esto marcar una diferencia en mi vida? Tengo que arreglar algunas cosas. Esta práctica es simplista, estrafalaria, imposible; se trata de un pensamiento mágico.» Tras los juicios, normalmente se esconden los sentimientos de necesidad y vulnerabilidad. Intente eliminar temporalmente sus juicios. Lleve a cabo la práctica con una mente abierta, como si fuese un investigador. Si deja de lado las críticas, tendrá espacio para que el Yo más profundo provoque un cambio. Habrá espacio para que lo desconocido y lo imposible surja. Una mente cerrada entorpece la transformación.

El olvido

Si se olvida o pospone su práctica, siéntese tranquilamente y pregúntese cuál es la razón por la cual no se siente motivado para esta práctica. Luego pregúntese si ésta es la mejor práctica para este sueño. ¿Es esta práctica la mejor para usted en estos momentos? ¿Este sueño lo aleja de un material más profundo que aún no ha encontrado? La respuesta a estas preguntas le ayudará a reanudar su práctica o a encontrar otra. Es probable que también deba formularse dos preguntas más: ¿debería darle un enfoque distinto a esta práctica? ¿Es posible dejar que la práctica cambie?

Una práctica no tiene porque ser estática. Es importante dejarle espacio al igual que una semilla necesita aire y suficiente tierra para desarrollarse y enraizarse. Antes de plantar una semilla, a menudo se añade humus para oxigenar la tierra. Cuando va a realizar una práctica, necesita añadir también humus emocional, mental y psíquico.

Si con frecuencia se olvida de hacer sus prácticas, pregúntese qué siente. ¿Se está juzgando o castigando por su falta de acción? ¿Tiene miedo de no alcanzar el éxito? Si es crítico, su práctica no mejorará. Su práctica y su sueño seguirán trabajando aunque intente detenerla. Su alma quiere lo mejor para usted y de modo creativo le seguirá ayudando. Realice las prácticas siempre que pueda e identifíquese con su limitación.

A veces es difícil mantener una práctica porque es posible que no entienda lo que esta práctica significa hasta que la haya finalizado. Un sueño tiene distintos niveles de significados, que pueden llegar a esclarecerse con los años. Una práctica surge del mismo misterio. El ritual revela su significado en el tiempo pero hasta que esto ocurre, debe confiar en la práctica. El sueño crea un lugar sin lógica donde la confianza y la fe emergen. Quédese allí y el conocimiento aparecerá.

Duda

Algunas personas se preguntan si su esfuerzo «dará sus frutos». El cambio real y duradero de nuestro interior es más costoso que el cambio que se produce si uno lo desea. Solemos pedir cambios rápidos porque necesitamos aliviar nuestro sufrimiento de forma rápida. La felicidad duradera se produce de forma menos obvia. El trabajo con los sueños trata de los procesos intangibles, que provocan una transformación real. Debemos estar dispuestos a aceptar los cambios sutiles antes de que el gran cambio surta efecto.

Preste especial atención a este proceso sutil y a sus resultados. Lo que cambiará es el estado de su mente. Es posible cambiar sin darse ni siquiera cuenta; o puede vivir en un nuevo estado de mente sin darse cuenta de cómo ha llegado a usted.

Desesperación

Es más difícil hacer una práctica de sueño cuando más lo necesita. Cuando se siente perdido, es difícil concentrar su atención en la práctica.

Evocando su voluntad activa, tendrá más posibilidades de encontrar su camino a través de la práctica.

Confíe en las repeticiones, ya que siempre han sido fundamentales en el trabajo del alma. Las prácticas simples y repetitivas, como rezar el rosario o un mantra, alivian y

fijan la intención espiritual. Poco a poco, las nuevas imágenes penetran en las viejas obstrucciones y se convierten en parte de su ser.

Una soñadora consciente: Lisa

Lisa es una artista polifacética que escribe poesía y música, es diseñadora de ropa y organiza eventos de arte multidimensionales. Está profunda y emocionalmente involucrada en su arte y en su vida interior. Es además una soñadora valiente que se enfrenta a todo su ser. Aquí describe un sueño crucial que la impulsó a realizar una práctica y a que su arte tomara una nueva dirección.

Estoy en un coche. S es la conductora y yo estoy sentada a su lado. J. está sentado en el asiento de atrás, justo detrás de S. y está hablando. Yo hablo con S. De pronto me doy cuenta de que S. hace rato que está dormida y de algún modo el coche ha estado conduciéndose solo. Estoy asombrada, ya que el coche no se desvía de su carril. La carretera es bastante recta, sólo hay algunos baches, muchos árboles y nieve. No sé si decirle a J. que S. está dormida, pero luego veo que J. se inclina hacia adelante y pone sus manos sobre el volante. Empezamos a acelerar por una montaña y me doy cuenta de que se acerca un tren y que vamos a chocar. Cada vez vamos más deprisa.

En este punto del sueño, cuando el tren choca contra nosotros, sé que estoy soñando, pero una parte de mí quiere saber cómo es la muerte. Estoy muerta o a punto de morirme; me estoy muriendo. La noción de tiempo es muy extraña, todo se mueve muy despacio pero con gran claridad. Estoy volando por el aire, doy vueltas y giros como movida por un fuerte viento. La luz es muy brillante. Parece que hay muchos colores, mayoritariamente el dorado. Sé que me estoy muriendo e intento retener los sentimientos y las sensaciones, pero el miedo poco a poco me invade. No quiero morir y empiezo a luchar contra la muerte. No soy capaz de mirar ni de ver. Quiero reaccionar ante todo, intento quedarme pero no puedo. Me despierto sudando, mi corazón late muy deprisa.

Cuando tuve este sueño, la parte de mí que no quería rendirse, era la que luchaba. A menudo forzaba las cosas, pero luego me sentía como si me hubieran crucificado. Lógicamente sabía que necesitaba dejarlo ir. Solía rezar por ello, pero tenía tanto miedo de soltarlo. Parecía más fácil soportar el dolor atroz. Esta parte del sueño me pareció bastante clara. Mi amiga S tiene mucha voluntad, y parecía que esta «voluntad» conducía mi vida. Luego J. se hizo con el volante. Él es la parte agradable de mí que utilizo para salirme con la mía. Mi anhelo era rendirme a la muerte. Sabía que era lo que «debía» hacer, pero de ningún modo pude hacerlo.»

La práctica de Lisa surgió a raíz de una meditación. Le sorprendió ver una cruz dorada, grande y pesada que olía a madera bien trabajada. Tuvo una conversación con la cruz.

Lisa: ¿Por qué has venido a mí?

► **Cruz:** Continuamente te preguntas por qué estás siendo crucificada. ¿Por qué el

acceso a la rendición debe ser de dolor, sufrimiento, vergüenza, humillación y muerte?

- ►**Lisa:** ¿Por qué la purificación es tan dolorosa?
- ► **Cruz:** Porque no dejas de luchar. ¿Cómo puedes lucir como yo cuando estás tan sucia? Esta purificación es tu baño, tu limpiador.
 - ► **Lisa:** ¿No puede ser de otro modo?
- ► **Cruz:** Necesitas ser quien realmente eres, despojarte de todo y permanecer desnuda. A través de las puertas te despojarás y te convertirás en oro.
- ►**Lisa:** Eres para mí el símbolo de la máxima rendición, pero ¿por qué tengo tanto miedo?
- ► **Cruz:** Necesitas rendirte paso a paso. Una vez fui un árbol alto, fuerte y erguido, mis raíces eran profundas en la Madre Tierra. Bailaba con el viento y me bañaba con el agua de la lluvia. Ahora soy una cruz pero también soy un árbol, transformado por una muerte.

«Después de esta conversación, de pronto decidí hacer mi práctica con la cruz. Lógicamente, pensaba que trabajaría con una luz de oro o con la nieve y la carretera. Aún así me di cuenta de que lo más importante para mí de este sueño era el miedo a la rendición, lo que explica el símbolo de la cruz.

Sabía que si no renunciaba a mi voluntad, no podría entregarme al oro. De hecho, el sueño me hizo ver que mi voluntad estaba cansada y quería dormir, y el coche aún seguía en la carretera.

Diariamente hacía mi práctica mientras me sentaba a meditar. Cada día dedicaba de cinco a diez minutos a visualizar la cruz y ver lo que me llegaba.

En un momento de la práctica vi a una mujer colgada de la cruz, que utilicé en una importante pieza de arte mixta llamada «Para Sofía». Con el uso de multimedia, creé esta importante pieza de arte en honor a las catorce víctimas de la masacre de Montreal del 6 de diciembre de 1989.

Cuando empecé a trabajar la pieza no había voluntad. Las personas aparecían para ayudarme. Vi a una mujer en un concierto que estaba tan fundida en oro que le dije si podía posar para mí. Cuando le expliqué que esta pieza colgaría de la cruz al revés, le sorprendió, ya que de joven había sido violada. Cuando posó para ella fue una manera de sanarse de esta violación.

También cuando medito sobre la cruz dorada, oigo música y sonidos. Cuando me acerqué a un compositor para pedirle permiso para utilizar su música, accedió e incluso dejó que cambiara parte de la letra. Los cantantes, de forma voluntaria, prestaron su tiempo. Nunca había hecho un trabajo con tanta gente y con tanta facilidad. Los medios de comunicación me dieron también permiso para utilizar sus programas. Fue una experiencia enriquecedora.

La pieza era muy controvertida, y cuando llegó el momento de mostrarla, la rechazaron un par de veces. La primera vez que lo intenté, fue de nuevo con mi voluntad. Me esforcé y me esforcé y se convirtió en un tema de vida o muerte.

Finalmente tuve que rendirme y aceptar que no podía controlar el momento en el cual se exhibiría. Un año más tarde finalicé la pieza y la exhibí en una galería junto con una segunda pieza que surgió de mi «práctica» de sueño.

Esta segunda pieza es «Mis estaciones de la Cruz». Surgió porque me di cuenta de que si conocía los pasos hacia el camino de la rendición, no debería dedicar tanto tiempo a la cruz. Veía lo que hacía con un poco más de claridad.

Justo antes de exhibir «Para Sofía», el compositor, quien también era mi amigo, murió en un accidente de coche. Mientras lloraba su muerte, vi claramente el momento en el cual sería capaz de rendirme a la realidad de su muerte y de mi dolor, y el momento en el que lucharía.

He aprendido mucho de este sueño y de mi práctica con él. Ambas cosas me han llevado a crear seis piezas de arte y parece ser el revulsivo de la dirección que ha tomado mi obra actual. Todo ello está relacionado con la rendición y la aceptación de mí misma, que conlleva a aceptar a los demás.

Al crecer, nunca fui consciente de ninguna forma femenina que fuera sagrada. Todas las imágenes eran masculinas. Así que este sueño me ayudó a conocer lo femenino de un modo sagrado. Cuando hice «Para Sofía» tuve que clavarla en la cruz. Siempre me había visto a mí misma como la víctima, nunca como la victimaria. Nunca antes me di cuenta de que mi voluntad forzada era mi parte de víctima, la voz severa, crítica, agresiva y exigente.»

4. TRANSFORMAR LOS SUEÑOS EN EXPRESIONES CREATIVAS

Momento de cambio

Pues la contemplación tiene un límite. Y el mundo que es contemplado con tanta profundidad quiere florecer en el amor.

La obra de los ojos está realizada, ahora es el momento de trabajar con el corazón en todas las imágenes apresadas dentro de ti; pues tú las dominabas, pero ahora no las conoces.

RAINER MARIA RILKE

Utilizar el lenguaje de los sueños

Convertir las imágenes personales en nuevas formas desbloquea sus poderes y transforma la psique. Si escoge explorar sus sueños a través de la creación, aprenderá a comunicarse con ellos en su propio lenguaje. Si viaja a Francia sin saber francés, disfrutará de las ciudades y del paisaje y podrá satisfacer sus necesidades básicas, pero se le escaparán los matices de la vida en Francia, su alma y su corazón.

Si puede hablar el lenguaje de los sueños, podrá conversar de modo más profundo e íntimo con ellos. Si explora las artes y confía en su imaginación para que le inspiren, accederá a la tierra donde se habla el lenguaje de los sueños. Es una lengua creativa e infinita, compuesta por símbolos e imágenes. Es una lengua artística, y además *no es necesario ser artista para aprenderla*. Muchos científicos e inventores han encontrado respuestas e ideas en sus sueños.

Es una forma divertida de trabajar con los sueños. Todo lo que necesita es coraje, estar dispuesto a acceder al vacío de la creatividad y dejar de lado la autocrítica. El propósito de este proceso creativo es recordar y respetar sus sueños para practicar la conversación en su lenguaje único, y permitir que su actividad actúe como la gran sanadora que es.

La enseñanza de los siete durmientes

Cuando los siete durmientes recrean el mundo a través de sus imá-genes, entran en la fase creativa del mito. Parece que los durmientes no crearon, ya que durmieron durante doscientos años. «Actuaron» confiando en sus sueños y permaneciendo en estado de sueño, creando nuevas imágenes. Se requiere un acto de voluntad para entrar de nuevo en el estado de sueño de forma imaginaria y confiar en el lugar donde este proceso puede guiarlo.

En esta fase imaginativa nos hacemos con el mito. Aquí es donde volvemos a entrar en nuestros sueños para darles vida y significado. Si no damos este paso, el sueño no se interioriza y permanece fuera de nosotros.

Mi curiosidad hizo que me preguntara lo que este mito ofrecía a los soñadores contemporáneos. Mi imaginación profundizó en ello. Imaginó que los *Siete Durmientes sueñan a un nivel alto de creatividad, tan alto que se puede conectar su imaginación a un único sueño transformativo*. En los huesos desnudos del mito únicamente vemos a siete jóvenes o maestros del sufismo que duermen en una cueva. No vemos su creación. Sólo cuando salen de su cueva visualizamos su creación.

El proceso creativo exige saber cuándo retroceder o detenerse, y deja actuar a una parte más profunda de nosotros. Luego, se producirán nuevas conexiones o ajustes de nuestras creaciones y descubriremos el alma del trabajo. Cuando nos entregamos a nuestra mente más profunda, parece como si nada ocurriera; parece que durmamos, pero por debajo de la superficie ocurren muchas cosas. Los artistas y los escritores entienden la utilidad de este estado que parece vacío. De pronto surge un nuevo modo de contemplar un proyecto, o encontramos una pieza que dábamos por desaparecida. Respondemos con un «ajá» y volvemos a nuestro arte revitalizado.

El reclamo de su lenguaje escondido

¿Dónde está el niño que yo fui, sigue adentro de mí o se fue?

¿Sabe que no lo quise nunca y que tampoco me quería?

¿Por qué anduvimos tanto tiempo creciendo para separarnos?

¿Por qué no morimos los dos cuando mi infancia se murió?

Y si el alma se me cayó ¿por qué me sigue el esqueleto?

Nacimos creativos y empezamos pronto con nuestros actos creativos. Cuando somos niños aprendemos con rapidez cuáles son aquellas partes de nosotros mismos que no aceptan ni nuestros padres ni los adultos que nos rodean. Empezamos a ocultar estas partes para protegernos. Podemos ser tan creativos cuando lo ocultamos que cuando somos adultos no nos damos cuenta de que nuestro Yo real ha desaparecido. De algún modo vivimos de forma irreal e idealizada y no se corresponde con todo lo que somos. Quizás, aparentemente, tengamos éxito en este intento, pero en nuestro interior sabemos que nos falta algo.

«¿Y por qué me sigue el esqueleto si el alma se me cayó?» se pregunta Pablo Neruda. La pregunta de Neruda pone de manifiesto el malestar y la presión que siento cuando me olvido de mi verdadero Yo.

Para muchos de nosotros, crearse un armazón o un falso Yo alrededor del verdadero Yo era vital para la supervivencia psicológica durante la niñez. Pero como adultos, vivir a través de una máscara es como colocarse una barrera dolorosa e innecesaria. Es falso, ficticio; es como vivir en una bonita casa, aislada de la humanidad. Para crecer espiritualmente debemos reconectarnos a la esencia que está oculta y que reside dentro de la fortaleza que hemos creado. ¿Cómo podemos recuperar este verdadero Yo cuando hemos perdido el lenguaje no verbal del niño?

Los niños reciben el mundo a través de sus sentidos. Son sensibles a los matices: sombra y luz, fragancia o hedor, y a los susurros de soledad de la madre o a su mirada de asombro cuando contempla de reojo su creación. Sin necesidad de un lenguaje verbal, el niño responde al mundo y transmite sus emociones. Por ejemplo: gorjean con satisfacción cuando un árbol proyecta su sombra sobre una pared como si bailara o se inquietan cuando oyen un ruido estridente de forma repetida. Creemos que oímos lo que los demás dicen, pero no nos damos cuenta de que, al mismo tiempo, también escuchamos las señales no verbales; sabemos que para entender a un bebé es preciso tener la mente abierta, tener paciencia, experimentar y escuchar de forma intuitiva. Muchos padres saben que sus hijos intentan comunicarse pero no tienen ni idea de lo que su propio niño interior y personal quiere comunicarle. Esta capacidad para intuir el mundo y comunicar con él parece que desaparezca a medida que nos hacemos adultos. ¿Dónde va a parar este lenguaje no verbal?

La mayoría de nosotros nunca ha desarrollado un lenguaje que pueda retroceder y utilizar como aquel niño que una vez fuimos. Existen cuatro modos de conectar con la sensibilidad de un niño muy pequeño: los sueños, la ensoñación, la imaginación y la expresión creativa.

Con los sueños podemos acceder al lenguaje perdido de la infancia. Si lo trasladamos al lenguaje de los sentidos, el sueño es un modo excelente de reclamo de lo que ha quedado oculto.

Después de soñar, déjese llevar a un estado de ensoñación abriéndose a las imágenes

sensoriales del sueño. Este estado es pare-cido a la afinidad sensorial que el niño tiene del mundo y amplia la imaginación. El poeta David Whyte lo describe como «un sentido fundamental para nuestra supervivencia creativa.» En el libro *The Natural Artistry of Dreams (La naturaleza artística de los sueños)*, Jill Mellick nos habla de circunvalar nuestros sueños dejando que «las imágenes alimenten nuestra imaginación y nos conduzcan hacia adelante.» Desde la ensoñación, seleccione un modo de expresión creativa. Trasladar el sueño hasta una representación creativa hace que amplíe y profundice esta comunicación inicial nocturna. Su trabajo artístico se comunicará con aspectos de su realidad no verbal interior. La combinación de la imaginación y de la creatividad le ayudará a liberarse de su falso Yo; le ayudará a reconectar con su esencia. Al imbuir todo el proceso con el espíritu, a través de la intención devota, usted reclama su lenguaje oculto y sana la herida de separación del niño que una vez fue.

Trabajar con la limitación

La limitación hacia la expresión creativa refleja temores prototípicos: temor a lo desconocido, temor a la vacuidad, temor a lo que pueda surgir. Juzgarnos a nosotros mismos es una forma de esconder nuestros temores. Vivir de nuestra imaginación es el contrario de vivir de nuestro miedo. El temor congela el alma, la imaginación invita al alma a bailar y a estar plenamente vivos. A continuación encontrará algunos comentarios que se hacen al hablar sobre «crear a partir de los sueños»:

1. No soy ni artista ni escritora

La mayoría de nosotros juzgamos nuestros intentos de creación, pero incluso los artistas consagrados hacen borradores de lo que será su trabajo. Si su trabajo creativo, relacionado con su sueño, lo ve como un borrador, le ayudará a eliminar su represión.

Jeanne insiste en que no sabe dibujar rostros. Aún así, después de trabajar con un sueño de una mujer mayor, de forma natural, dibujó el rostro de la mujer. —Surgió de mí— dice. Dibujó el ralo cabello blanco de la mujer, sus resplandecientes ojos azules y sus labios anaranjados. En el dibujo, la mujer aparenta ser «culta y misteriosa, y también atemoriza un poco y parece salvaje.» Jeanne aún se sorprende cuando mira los dibujos de «la enigmática mujer quien conoce los secretos del universo, pero no los comparte.» Cuando Jeanne ve la cara de esta mujer, entiende que uno tiene que ganarse los secretos.

Imagínese creando «arte de expresión a partir de los sueños» que únicamente es para que usted lo contemple. No intentamos ser artistas profesionales; estamos «jugando con el arte» y familiarizándonos con el lenguaje de nuestra alma. Damos a la inconsciencia una forma para su autoexpresión.

Hay muchas maneras de jugar con los sueños. En las revistas encontrará dibujos, palabras, frases que evocan las imágenes de sus sueños. Engánchelas sobre un papel o en su diario de sueños. O salga con su cámara y haga fotos, luego cree un collage yuxtaponiéndolas para crear asociaciones que evoquen sus sueños. Sólo necesita querer jugar y explorar su mundo interior.

2. Mis sueños son demasiado horribles y dolorosos

A menudo lo que yace entre nuestro Yo real y nosotros es preocupante y doloroso. Nuestros sueños lo pueden revelar de modo gráfico. Necesitamos saber que podemos destapar nuestros monstruos y descubrir los recuerdos dolorosos sin que nos derrumben. Cuando escogemos involucrarnos de forma creativa con estas partes, dejan de atraparnos. Lo que ha estado escondido en las sombras de nuestro inconsciente sale a la luz. Lo irónico es que creemos que tenemos el control si ocultamos lo instintivo con nuestra voluntad y nuestra mente, cuando lo que está realmente oculto tiene un poder más grande sobre nosotros. Hasta que exhibamos lo que está oculto, corremos el peligro de que nos destruya. Ver al enemigo cara a cara no es tan amenazador como tratar con un francoti rador.

Limitación necesaria

Trabajar con los sueños y el proceso creativo puede desvelar un material muy poderoso. Para algunos soñadores poner algún tipo de resistencia ayudará a ralentizar un proceso creativo fuera de control que podría despegar a una persona de la realidad de su vida en estado de vigilia. Ayudará a recordarle que se trata sólo de un sueño que está aquí para ayudarle. Antes de escoger una técnica de sueño creativa, sea consciente de la fortaleza de su ego y de sus límites. Preste atención a lo que ocurre cuando accede al proceso creativo. Si se queda sin fundamentos y olvida sus responsabilidades terrenales, vaya más despacio y busque a alguien: un consejero, terapeuta o maestro que pueda ayudarle a integrar su material de sueño a su vida en estado de vigilia. Quizá necesite un método más estructurado para explorar sus sueños sin que incumpla sus funciones en su vida real. ¿Paga sus recibos, lava la ropa, come y todavía puede trabajar con la vida de sus sueños? Si es así, continúe con su exploración creativa.

Elecciones creativas

Imagínese inventando el color amarillo o moviéndose por primera vez por una curva color cereza.

M.C. RICHARDS

Los sueños pueden tomar cualquier forma de expresión creativa. Podemos escoger entre una gran variedad de opciones, y ninguna opción es mejor que las demás.

Los soñadores que asisten a mis talleres tienen muchas ganas de descubrir nuevas posibilidades. Sus creaciones han tomado muchas formas:

- retratos
- un poema sorprendente escrito por una principiante

- una imagen pintada varias veces pero con cambios sutiles a medida que nuevas imágenes surgen de la psique
- una canción espontánea con acompañamiento de batería
- los dibujos de un viejo sueño transformados en un collage
- el diario de un personaje sacado de un sueño
- una piedra pintada de blanco para armonizar con el estado de ánimo del soñador

Hay muchas posibilidades creativas para explorar sus sueños. ¿Por dónde empezar? No importa; depende de sus tendencias personales. Empiece con el que se sienta más cómoda. Cuando sienta que debe cambiar, sorpréndase a sí misma intentando algo completamente nuevo.

En este apartado se describen las formas en las que puede acceder a la creatividad de sus sueños. Para empezar, imagínese que está de pie frente a unas grandes puertas de vidrio. Detrás de estas puertas sabe que su imaginería lo está esperando. El momento de la Epifanía ha llegado, en este momento sabe con certeza y con todos sus sentidos lo que es verdad y lo que está vivo en usted, todo ello se encuentra en este mundo que hay detrás de estas puertas. En las puertas están grabadas las palabras «Los sueños son la entrada a la imaginación: los adultos pueden acceder; los niños ya viven aquí.» Abra las puertas y empiece a jugar creando a partir de sus imágenes. Su sueño le responderá; la respuesta surgirá de detrás de este velo de misterio, destapando las capas que llevan a su significado. Atravesar estas puertas significa entrar en el lenguaje de los sueños donde podrá comunicarse con su alma.

Generar la creatividad

Asociación libre

La asociación libre es un proceso simple que puede desvelar el significado oculto de cualquier sueño; es un buen ejercicio para generar creatividad. Empiece con las imágenes más representativas de un sueño: los personajes, objetos, situaciones y detalles sensoriales. Trabaje primero con una imagen y anote cualquier cosa que le venga a la mente cuando piense en esta imagen. Deje que estas conexiones emerjan libremente hasta su conciencia sin detenerse a interpretarlas o a juzgarlas. Cuando haya terminado, lea de nuevo la lista que haya recopilado para cada imagen. Fíjese en la conexión que más se imponga, la que le provoque un «ajá». Puede ocurrir que dos conexiones le provoquen la misma sensación. Una vez que ha hecho una asociación libre de todas sus imá-genes, retroceda y haga una interpretación de su sueño. Digo «una interpretación» porque los sueños forman capas con significado y no son fijos, fluyen y son multifacéticos. Con cada exploración creativa se descubre una nueva capa. Este ejercicio es rápido, y una forma fácil de empezar con su exploración creativa, siempre y cuando no lo considere el único significado de su sueño. Si desea una descripción más detallada

de este proceso, consulte el ejercicio «La rueda de la asociación».

Imaginación activa

Cada personaje y símbolo de sus sueños revelan un aspecto de usted. Ya que surgen de su mundo interior, le pueden sorprender. Es útil conocer estos personajes y símbolos, especialmente los que usted se niega a reconocer. Puede aprender mucho de ellos, como por ejemplo, la razón por la cual han aparecido y lo que le pueden aportar. Conversar con los personajes de sus sueños es un modo fidedigno y simple de animar al sueño a revelarse.

► Carl Jung utilizó su imaginación para acceder a su inconsciente y para propulsar su participación con su mente consciente. Este proceso que utilizó se conoce como Imaginación Activa, el arte del diálogo interior. En el libro de Robert Johnson *Inner Work (Trabajo interior)* se debate este proceso de forma excelente.

► Johnson nos habla de cuatro pasos: Primero, invite al personaje del sueño o al símbolo a que permanezca junto a usted. (Los objetos son tan importantes como las personas o los animales; una vez tuve una conversación muy instructiva con una tarjeta de crédito). Luego empiece a dialogar y más tarde examine la conversación. Por último, establezca un ritual o una práctica.

Necesitará por lo menos treinta minutos para completar el diálogo. Durante los primeros quince o veinte minutos de la conversación con el personaje de su sueño tiene la oportunidad de crear una buena comunicación con su inconsciente y luego su conocimiento más profundo surgirá.

La descripción de este proceso que se detalla a continuación surge de mi trabajo personal con el material de Johnson.

Primer paso: invitación

Busque un lugar tranquilo donde no tenga interrupciones. Tenga a mano papel y bolígrafo o siéntese delante del ordenador. Empiece con esta meditación.

Cierre los ojos. Concéntrese en su respiración. Respire con naturalidad. Forme parte de su respiración. Tómese su tiempo. Al respirar vea cómo su mente se va vaciando. Imagine que su respiración lo lleva a lo más profundo del mundo de su imaginación. En este lugar tranquilo, espere a ver quién se le aparece. Espere con paciencia. Nada ocurrirá de inmediato.

Quizá le sorprenda el personaje que se le aparezca. Tal vez sea el que usted sentía curiosidad en el sueño que tuvo la noche anterior o quizá surja una nueva imagen. Acepte cualquier cosa que emerja. Deje de lado sus opiniones y no rechace nada. Su alma sabe lo que necesita, mejor que sus pensamientos.

Cuando el personaje de sus sueños aparezca en su conciencia, uti-lice sus cinco sentidos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) para que le ayuden a detectar el personaje o símbolo. Pregúntese ¿cómo es este personaje?, ¿qué lleva?, ¿cómo es su piel o su

superficie?, ¿puedo tocarlo u olerlo?, ¿lo puedo oír?, ¿qué sabor tiene? Cuando tenga una imagen clara y la pueda sentir, estará preparado para empezar a conversar.

Segundo paso: conversación

Empiece a conversar formulando preguntas básicas. Después de cada pregunta, espere la respuesta.

- ¿Quién eres?
- ¿Qué quieres?
- ¿Qué me ofreces?

No quiera controlar sus respuestas. Espere con la mente abierta y concéntrese ante cualquier cosa que se le presente. Más tarde tendrá tiempo para evaluar las respuestas.

Cuando empiece la conversación, anote sus preguntas y lo que el personaje o símbolo diga o haga. Permita que su imaginación escriba un diálogo entre usted y el personaje o símbolo del sueño con el que usted haya escogido trabajar. Permita que el personaje le responda y viceversa. Quizás el personaje de su sueño quiera contarle una historia o continuar su sueño. A lo mejor usted y el personaje de su sueño quieran discutir sobre algún asunto.

Lo más importante es *continuar*. No interrumpa el diálogo. Si puede superar su resistencia, se esclarecerán las cosas. Tal y como Johnson destaca: «invitar» significa simplemente esto. No significa «controlar» el proceso.

¿Qué hará si no aparece ningún personaje de sus sueños? Escoja uno de forma consciente y procéselo.

Tercer paso: análisis

Después de conversar, puede investigar sobre lo que le ha sido revelado. Algunas de las imágenes pueden ser feas y duras, y otras pueden ser tiernas y poéticas. De niños aprendimos a ocultar lo que para los adultos que nos rodeaban era inadmisible, pero nuestros sueños lo recuerdan. Con los sueños descubrimos lo que una vez estuvo oculto, lo bueno y lo malo.

¿Qué hacemos cuando aparece algo inesperado o difícil? Prime-ro, analizamos lo que nos ha sido entregado. En lugar de rechazar este material, queremos enfrentarnos a él. La imaginación activa abre el fondo de la conciencia; allí es posible que nos encontremos con personajes que no tienen moral, con aquellas partes de nosotros que eliminamos por su «maldad». O quizá descubramos personajes gloriosos con buen criterio. Debe conocer a ambos de forma consciente y sin emitir ningún juicio.

Nuestra mente consciente escucha a estos personajes y decide si va a actuar. Si un personaje de un sueño nos pide que hagamos algo, no estamos obligados a obedecer. Puede que se le aparezca un personaje oscuro o malvado para que usted lo comprenda, para que su vitalidad se integre a nuestras vidas de tal modo que alimente nuestra

creatividad en lugar de destruirnos. Johnson habla claramente sobre nuestra responsabilidad de conocer nuestro interior, nuestro Yo inconsciente. «La tarea vital que cada uno de nosotros tiene (...) cuando «destapamos» la inconsciencia, pensamos de forma independiente y clara. Debemos escuchar con atención para oír la verdad que se esconde detrás de (...) estímulos de las voces interiores. Debe depurar la verdad (...) para que pueda integrarse en la vida ordinaria de los humanos sin incinerarla. Y, hacia esta verdad, debe encontrar su propia estancia ética.» Es útil pedirle a su corazón que esté abierto y que esté presente misericordiosamente en su dolor y en las alteraciones para que pueda saber lo que debe sanar. Luego restaura la verdad y transforma lo crudo, los bordes desiguales.

La conciencia y la inconsciencia necesitan trabajar unidas. La primera dirige y la otra la sigue. Luego se intercambian y van inter-cambiándose hasta que los mundos ocultos y visibles se integran.

Cuarto paso: ritual

Recoja lo que ha recibido y hágalo tangible. La clave está en aceptar y recordar lo que el personaje de su sueño le ha entregado. La creación de un ritual integrará este conocimiento a su vida diaria. Johnson dice: «Los rituales más poderosos son los pequeños, los sutiles. No es necesario hacer cosas ni grandes ni caras (...) Los mejores rituales son físicos, en solitario y en silencio. Éstos son los que se registran en lo más profundo, junto a la inconsciencia.»

Tras recibir un sueño cuyo significado eludí por completo, hice el siguiente proceso de Imaginación Activa.

Sueño: Me voy a un lugar de retiro a pasar el fin de semana. Acabo de llegar. B. y yo buscamos una cama. Todas las camas están ocupadas; tienen el marco de metal y no llevan colchón. En algunos de los marcos hay alambres redondos colocados uno cerca del otro y en otros el espacio que hay entre cable y cable es demasiado grande. Tendría que ser una persona muy grande para poder dormir en una de estas camas. Encuentro un par de camas con los alambres bastante unidos. Una está en la habitación de E. y la otra en la habitación donde hay más gente. Decido coger la cama que se encuentra en la habitación de E., ya que será más fácil acceder a ella cuando llegue tarde.

Diálogo:

- **►Yo**: —¿Quién eres?
- ►Los muelles de la cama: —Soy tu apoyo.
- **Yo**: —¿Qué tipo de apoyo?
- ▶Los muelles de la cama: —Debes escoger tu apoyo. Uno que tenga espacio, pero no demasiado grande para que no puedas caerte. Puedes escoger entre una habitación repleta de gente o una habitación pequeña con una o dos camas.
 - ►**Yo**: —Como E., que es poeta y escritora.
 - ►**Los muelles de la cama**: —Sí, como E. que quiere darte su apoyo.
 - ►**Yo**: —Pero ninguna de las dos opciones me parece cómoda.

- ▶ Cama: —Depende de cómo lo mires. Desde mi punto de vista, no se trata de comodidad. Vosotros los humanos queréis cubrir el marco de la cama con un colchón para así esconder la estructura. Nunca pensáis en lo que os da apoyo. Estoy aquí para hacerte pensar sobre el tipo de apoyo que necesitas para tu vida creativa. Sin mí, no te tomarías en serio la oferta de E.; dejarías que tus obligaciones interfirieran con tu creatividad.
 - **Yo**: —¿Y descansar? En este sueño yo escogí un lugar donde descansar.
- ▶Cama: —¿No encuentras descanso en tu creatividad? ¿En tus escritos y en el arte? ¿No es de esto de lo que estamos hablando, del descanso de la ajetreada estructura de tu vida?
 - ▶**Yo**: —¿Qué hace B. en este sueño?
- ►Cama: Ella es una gran persona con una gran aura. Necesita una cama más grande; en cambio tú eres una persona pequeña y tu aura es también pequeña y tranquila. Necesitas una cama más pequeña o te colarás por los agujeros. Te perderás a ti misma. Quizá creas que quieres parecerte a ella, estudiar mucho y enseñar grandes cosas, ser visible, pero tú eres pequeña y te sentirías más cómoda en un espacio más pequeño, compartiendo tu creatividad tranquilamente con E.

La conversación con «los muelles de la cama» surgió de forma espontánea. La sabiduría de los muelles me hicieron sentir muy cómoda con mi tamaño y mis necesidades acalladas. A menudo me encuentro en una batalla entre la parte de mí que quiere ser más grande y más visible, y la parte de mí más tranquila y sosegada que le encanta escribir, dibujar y soñar. Esta parte de mí es la que no fue aceptada ni alimentada durante mi infancia, así que este diálogo me sorprendió enormemente. Procesos como estos me ayudan a despertar y a entender más profundamente el lenguaje de mi esencia única.

Para completar este proceso hice un ritual. Creé una colección de pequeños mandalas para alimentar en silencio mi creatividad. También acepté la ayuda de E.

El proceso de diálogo es simple y valioso. Todos sabemos cómo entablar una conversación y podemos dialogar con un personaje de un sueño en cualquier lugar.

Convertirse en el símbolo

A muchos soñadores les ayuda hacer el papel de personaje en cada parte del sueño. Ello significa que se convierten en los personajes o símbolos del sueño y pueden hablar con ellos o escucharlos. Quizás encuentren que de esta forma están continuando el sueño y es mejor hacerlo con los ojos cerrados. A veces prefieren tener un consejero de sueños que les ayude en caso de bloqueo, pero nunca se entromete en el proceso.

Naomi dice que ésta es la forma que más le gusta trabajar con los sueños. Describe un sueño que lo titula «Sueño del fuego».

«En el momento en el que tuve este sueño, daba un taller sobre «cuidar a lo hijos» y tuve un intercambio de opiniones bastante desagradable con una profesora adjunta quien, anteriormente, aliviaba mis sentimientos si creía que había cometido algún error.

Siempre buscaba a alguien superior a mí para que me dijera si había hecho lo correcto o no lo había hecho bien. Tenía miedo de causar algún daño irremediable si decía alguna cosa inapropiada.

Una noche que me sentía muy incómoda, cogí el teléfono para llamarla y de pronto recordé un sueño que había tenido seis semanas antes.

Estoy quemando alguna cosa en un horno negro de metal. Parece usnea (una planta típica de Inglaterra). Justo antes de apagarse la última llama, dos fuegos vecinos comienzan a arder. Una vez apagados, descubro que mi hijo y mi hija han muerto abrasados por las llamas. Estoy desconsolada y no sé cómo haré para vivir. Pienso que lo que ha provocado los dos incendios han sido las chispas que han saltado de mi fuego. Cuando empezaron, parecía que se hubieran iniciado solos. PERO NO ESTOY SEGURA. Me siento culpable por haber podido matar a mis hijos y no sé como viviré con ello. Sé que en América es ilegal encender un fuego porque es demasiado peligroso. Necesito que alguien me diga que no fue culpa mía. Decido hablarlo con mi marido con la esperanza de que pueda calmar mi gran sentimiento de culpa.

Una de las personas con las que contaba para aplacar mi culpa era la persona con la que en aquellos momentos no tenía muy buena relación. Mientras pensaba en el sueño, me di cuenta de que mi imaginería causante de la destrucción era imaginaria. Es ridículo que lo que pueda decir de forma casual pueda causar toda esta destrucción. La sensación de miedo está muy presente en mi cuerpo, pero no en mi mente. Cuando hice esta reflexión, descubrí el significado del sueño. Pero sabía que debía volver a él para cambiar este lugar en mí que está fuera de sí.

Lo compartí con mi grupo de sueños y volví a entrar en el sueño, donde los espíritus de mi niñez me hablaron. Dijeron:—Está bien, mamá, escogimos combatir el fuego. Era nuestra responsabilidad arriesgar nuestras vidas.

Luego me convertí en fuego. Yo, como fuego, era un proceso orgánico sin bien ni mal. Sólo quemaba. Sólo con «estar» allí, causaba destrucción. Me di cuenta de que lo equiparaba con mi nacimiento. Cuando nací, mi madre estaba enferma y me enviaron lejos durante unos ocho u once meses mientras ella se recuperaba. Empecé a comprender que el miedo que sentía por hacer algo mal no provenía de la realidad de cometer un error; era algo que arrastraba conmigo porque a raíz de mi nacimiento reinó el caos en mi familia afectando de nuevo la salud de mi madre que padecía el síndrome de Méniére. Se trata de una enfermedad que magnifica todos los sonidos en nuestra cabeza provocando un gran malestar. Es una enfermedad latente, que la activé con mis lloros de bebé.

Me doy cuenta de que el fuego es como la respiración, algo maravilloso. El bebé no se diferencia en nada del fuego; ambos son un estado de «ser» y proceden de Dios. Mi temor procedía de alimentar el fuego con algo que realmente no existía en el mismo fuego.»

Artes visuales

Dibujando sueños

Dibujar o pintar las imágenes de un sueño puede ser una forma agradable de darles vida, ya que la mayoría de los sueños son muy visuales. Por supuesto, es imposible calcar con precisión esas imágenes de los sueños, ya que tienen mucho colorido, como si fueran de otra dimensión. Pintar sus imágenes es parte de su propia creación. Cuando deja que el sueño inspire su obra, durante su proceso y hasta su finalización encontrará diversos significados a sus sueños.

Los símbolos del sueño serán más relevantes cuando el diseño de la obra no está planteada. Cuando sus manos, sus ojos y su mente están ocupadas con los colores y las figuras, su inconsciencia está libre para revelarse. Luego, cuando ha finalizado su obra, quizá descubra cosas que no sabía sobre usted. En *Art is a Way of Knowing (El descubrimiento a través del arte)* de Pat B. Allen, describe una técnica que aprendió de Margaret Naumburg, terapeuta del arte. Esta técnica consiste en escribir las conexiones que uno mismo hace y, después de cada dibujo, anotar las respuestas inmediatas que se obtienen y la visión del futuro. Naumburg recomienda sumergir una hoja grande de papel para acuarela en la bañera y luego sujetarla con alfileres sobre un caballete. Si utiliza pinceles grandes y pinturas acrílicas es como si «el dibujo se pintara solo». Al finalizar, escriba sus respuestas en una hoja de una libreta de anillas, divida cada página por la mitad utilizando la mitad de la derecha para escribir las respuestas inmediatas, y la de la izquierda, para observaciones posteriores.

¿Cómo empezar?

Siéntese delante de una hoja de papel de tamaño grande o de un lienzo y tenga a mano las pinturas que haya escogido. Revise su sueño con calma. Fíjese en las imágenes que en estos momentos le transmitan más energía. Concéntrese en las imágenes que surjan de forma espontánea. No tiene porque ser un personaje principal o un símbolo. Seleccione un color y luego dibuje una forma que se parezca a la imagen que tiene en mente. Analice las demás cosas que quiera incluir. Deje que la imaginación la guíe. No juzgue su trabajo. Tal y como ocurre en el proceso de diálogo, continúe con su trabajo aún cuando piense que quiere parar. Tal vez quiera pintar toda la imagen o parte de la misma. Siga lo que le dicte su interior. Párese de vez en cuando para ver lo que está creando. Quizás haya formas u objetos que quieran aparecer. Déjelos salir. Realzando esta nueva imaginería, aprenderá algo nuevo sobre usted y su sueño.

Lo mejor para este tipo de trabajo es utilizar aquello que fluya con facilidad y no requiera formación previa. Las tizas pastel, las ceras, las pinturas al temple y las acrílicas son una buena elección. Para crear mandalas y hacer dibujos más pequeños es mejor utilizar rotuladores y lápices de colores.

<u>Dibujar sus sueños: una experiencia personal</u>

Estando sola en mi viaje a las Bermudas, decidí pintar el mundo interior de mi desgarrado pulpo. Me sentía vulnerable y me abrí a todos mis sentimientos y a todas las

sensaciones que albergaba mi cuerpo. Al mismo tiempo estaba preparada para enfrentarme a cualquier cosa que surgiera de mi inconsciente. Durante algunos días pinté la silenciosa angustia que sentí cuando relacioné mi Yo infantil con el pulpo desgarrado.

Modifiqué el proceso de Naumburg para mi propio trabajo. Me traje una selección de papeles hechos a mano y de pinturas acrílicas, ya que creí que sus bordes desiguales y su suave superficie enriquecerían mi silencioso trabajo. Quería que el papel fuera lo suficientemente resistente como para poder pintar las imágenes en forma de capas o eliminarlas. Tomé nota de los colores y las figuras que utilizaba cada día en cada capa. Coloqué una pintura encima de otra, como si fueran las capas de un sueño. Las pinturas que formaban la base eran tan importantes como el trabajo final.

Casi de forma simultánea mis sentimientos se convirtieron en palabras. «Estoy furiosa; sigo en el útero. ¡En el canal he perdido a mi madre! Alguna cosa de metal me agarra la cabeza. Aprieto los dientes y me muero. Me arrastran hasta este mundo. Odio a Dios. Grito y agito mis brazos y piernas. Nado en un mar enfurecido. Es todo lo que sé. Ya no siento dolor.»

En mi primera pintura la base suscita el mundo del espíritu y el útero: es de color blanco reluciente y amarillo pálido brillante con un ojo dorado en el centro. La pintura de la capa superior es de color rojo y ocre oscuro. El ojo dorado brilla a través del mar rojo. A este trabajo lo titulé «El ojo rojo».

Cada día escucho a mis sentimientos y a las sensaciones que se producen en mi cuerpo. Pinto y luego escribo sobre los sentimientos que provocan mi obra. El espíritu reluciente del ojo del mundo continúa visible en el siguiente dibujo, rasgado con franjas de color rojo estridente. «Todos mis lamentos están en mi corazón. La energía del médico es lo que me tranquiliza al nacer.»

La tercera capa de mi pintura es de color blanco opalescente y amarillo, y por encima he pintado de color azul pálido un delicado cielo. «Lloro ante el recuerdo de flotar con suavidad. Busco el vacío que hay en mi corazón, la cueva del destino.» Gris, ocre, azul marino, siena rojizo y rojo cubren el delicado cielo azul. Doy forma a algunos trozos de plástico de color azul y verde que encontré en la playa, y los coloco dentro del ojo. «La angustia va descendiendo en forma de espiral.» La oscuridad de la noche se apodera de mi alma pero mi ojo ve con claridad y se niega a rendirse. Los bordes están difusos, mi ojo se ha roto. Me siento abatida.» A este trabajo lo titulé «El ojo contemplará mi nuevo mundo.»

Para empezar con mi cuarto trabajo, mezclo todos los colores que hay en mi paleta y que me habían sobrado del cuadro anterior, y utilizo un nuevo lienzo. Dejo el cuadro a un lado y me voy a dar un paseo por la playa. Esta última práctica me hace sentir desnuda y frágil. Lo que me ayuda a seguir adelante es la certeza de que cuando haya traspasado esta oscuridad encontraré un sitio lleno de luz y claridad.

Vuelvo a mi cuadro. Sobre la oscura mezcla de colores, pinto unas aguas azul verdosas, luego pinto un agujero negro que se arremolina. Siento un gran placer cuando empiezo a dar vueltas con el pincel empapado de pintura. «Tengo unas pocas semanas de vida. Las puertas de la prisión están cerradas. No tengo ningún lugar a donde ir. Nadie

me saca de allí. Nadie se da cuenta de que estoy destrozada y de que estoy cayendo hacia un lugar abismal.»

Me da mucho placer pintarlo todo de negro y encuadrarlo con una capa espesa de color rojo. A este trabajo lo titulé: «El abismo pasional».

El siguiente empieza con un remolino blanco. «Desde la perspectiva de una criatura pequeña, una negrura purpurina con los nudos y los dedos de una mano, como una garra, arrastrándose para salir de la oscuridad. La mano está putrefacta. Detrás de la mano hay una gruesa ventana de color gris. Hasta donde alcanza el ojo, el corazón se siente desalentado.»

Lo dejo a un lado y empiezo con una nueva tela, primero la pinto de gris y luego de un color blanco puro. «Debo conocer los lugares luminosos que siguen escondidos dentro de mí. Necesito esperanza. En el gris ¿dónde está la esperanza?». Sobre el blanco puro pinto las alas de un ángel blanco iridiscente. «¿Quién puede soportar el dolor al cubrir estas maravillosas alas? No soporto que las cosas se alejen, finalicen, abandonen, TERMINEN, mueran.»

Cubro las alas con más gris. «Salgo por el mundo, viviendo con el gris. El cielo es gris; conozco este color y estoy viva.» Por primera vez me siento cómoda con el gris de mi vida. No intento cubrirlo con alegría o con actividad. El título de este cuadro es «Cubriendo las alas de los ángeles».

Estoy ahora preparada para los colores de las Bermudas. «Allí donde voy las aguas a veces son de color azul verdoso y a veces la arena es rosa, pero su pureza se mezcla con el gris y con el viento. La vida no es ni desolación ni aguas perfectas. Vivo en ambos lados, deslizándome por encima de las olas, hacia arriba y hacia abajo, navegando en el viento y soplando con la arena.»

En el último día sueño con mi amiga que durante mucho tiempo había estado a cargo de un bebé. Va a los tribunales porque quiere adoptarlo, y ya le llama mamá; pero el juez dice que es demasiado radical para ser la madre del bebé. Mi amiga dice: —No soy radical, soy revolucionaria—. Se parece a mi profesora de Tai Chi. Es judía y ella y el bebé comen los restos de pizza que ha dejado la sirvienta española. Por la noche, juegan con un hula hoop en plena calle. Me pregunto lo que dirían mis padres por ser amiga de una revolucionaria.

Cuando vuelvo a casa, pinto un pulpo gris que está curando una mujer misteriosa. Un inmenso esqueleto aparece detrás de él. Luego me doy cuenta de que el esqueleto se parece al pulpo. Contrasta enormemente con mis primeros pulpos pintados con acuarelas de colores brillantes. Estas sorprendentes imágenes eran mi fantasía del pulpo. Ahora he pintado el cráneo blanco del pulpo para llevarlo delante de la Divina Presencia para sanar. Sigo mi camino radical y revolucionario hacia la integridad verdadera, no me contento con vivir con la máscara del fantástico mundo del pulpo.

Dos meses más tarde me doy cuenta de que he completado mi investigación sobre el desgarrado pulpo. Había depositado mi confianza en que entraría en la noche oscura de mi nacimiento, para conocer mi destrozada primera conexión y mi angustia oculta. Descubrí un mundo de expresión que pensaba que estaba perdido. Me sentí satisfecha

cuando experimenté las sensaciones táctiles y visuales de mi trabajo. Al final, experimenté mi propia resurrección. Me reconocí a mí misma como a mi propia salvadora radical.

El mandala

El Universo Vegetativo se abre como una flor desde el centro de la Tierra en donde está la Eternidad.

WILLIAM BLAKE, Jerusalén: 13:34-35

El mandala es una de mis expresiones creativas preferidas. Incluso el aura del más simple está lleno de misterio y de fuerza. El mandala es un viejo símbolo arquetípico de la totalidad y unidad de muchas culturas. Representa a todo el universo, lo bueno y lo malo. Su diseño tradicional era un cuadro que encerraba un círculo o un círculo que encerraba un cuadro. Este círculo sagrado estaba equilibrado simétricamente en cuatro secciones: a veces incluía círculos concéntricos.

La palabra «mandala» viene del sánscrito y significa «círculo» o «círculo mágico». También significa «esencia», «centro» y «circunferencia». El mandala es un espacio sagrado y en este espacio usted invita a su Yo supremo, el centro de su ser. El mandala toca todo su ser con su esencia, de la misma forma que el centro alcanza y toca el resto del mandala.

En el este se considera un arte sagrado, y durante siglos el interior de los mandalas se ha decorado con formas geométricas. Los monjes budistas aún practican el ritual del antiguo mandala y pasan días juntos creando mandalas de arena. Una vez completado el mandala, siguiendo con el ritual, dispersan cada grano de arena. En este acto meditativo de la creación y de la destrucción, los budistas declaran la transitoriedad de la vida e ilustran que el proceso tiene más importancia que el producto. En el sudoeste americano, los navajos crean mandalas de arena para sanar.

En su forma más simple y más común, el mandala lo forma un círculo dentro del cual se dibuja un diseño. El círculo forma parte de la naturaleza: el sol, la luna, la tierra, el centro de una flor, el cuerpo de un pulpo, el ojo y el ritmo de las estaciones. Este patrón circular es una forma universal que aparece en todas las culturas.

Carl Jung introdujo el uso del mandala en la psicología occidental. A través de su investigación, descubrió que el mandala estaba presente a lo largo de toda la historia y en muchas culturas. Escogió utilizar el nombre sánscrito para esta forma arquetípica. En su autobiografía *Recuerdos*, *Sueños*, *Pensamientos*, Jung describe su investigación personal sobre las propiedades reveladoras y sanadoras del mandala. Empezó al finalizar la primera guerra mundial. Su ruptura con Freud, unos años antes, y la guerra, le provocaron una gran confusión y desorientación. Cada mañana esbozaba un pequeño mandala y decía: «es parecido a cómo me siento interiormente en estos momentos.» Con

la ayuda de estos dibujos, día a día podía observar sus transformaciones psíquicas. También fue durante esta época que entendió que el «objetivo del desarrollo psíquico es uno mismo. No existe una evolución lineal, sólo existe una circumambulación de uno mismo.» Se dio cuenta de que «cada cosa era dirigida hacia un centro».

Hacia finales de la primera guerra mundial, poco a poco empieza a emerger de su oscuridad. Esta salida la atribuye, en parte, a que empieza a conocer el significado curativo del dibujo del mandala. Él «los guarda como si se tratara de perlas preciosas», y es gracias a ellos que experimentó la paz interior. Cuando dejó de hacer mandalas, se concentró en las tradiciones de las culturas que los utilizaban para comprender mejor el efecto que producen en la psique humana. Descubrió que el mandala, tanto si es dibujado, pintado o grabado sobre una piedra, está presente en la mayoría de tradiciones religiosas y espirituales. Al entender el mandala como la representación del ser en su totalidad, lo usó con sus clientes para ayudarles en su proceso de individualización, el proceso de llegar a ser distinto e íntegro. Describió el mandala como «el arquetipo del orden interior (...) que expresa la realidad de que existe un centro y una periferia y que intenta contener toda la unidad.» Creía que el hecho de hacer un mandala era más importante que el producto finalizado.

Otra famosa creadora de mandalas fue Hildegard de Bingen, una abadesa del siglo XII que tuvo varias visiones místicas, pero a quien le daba miedo compartirlas con las demás. Más tarde enfermó y se dio cuenta de que sus temores eran la causa de su enfermedad. Para superar este miedo, tomó nota de sus visiones, pintó mandalas y se curó. Dio vida a todos sus talentos y se convirtió en teóloga, música, poeta, terapeuta, dramaturga y científica. Como maestra, dio mucha importancia al papel central de la creatividad en la vida espiritual del ser humano.

Actualmente, Judith Cornell, artista y maestra, vuelve a definir el proceso del trabajo del mandala como curativo. Utiliza la meditación, el mantra Aum, la luz y la energía en su trabajo como sanadora y recomienda la creación de mandalas luminosos sobre papel blanco y negro y el uso de lápices de colores. Sugiere que el proceso empiece bendiciendo el material que se utilizará para llevar a cabo la obra y que se visualice la luz y la energía que fluye por las manos y lápices. En su libro *Mandala* muestra su método para crear este arte sagrado. Describe este proceso del siguiente modo: «Cuando creamos un mandala, llegamos al mundo acallado de nuestro interior para recordarnos que la sanación de uno mismo es un proceso circular. Nuestra sanación de forma continua nos lleva interiormente hacia el centro universal.»

Cómo crear un mandala a partir de las imágenes de sus sueños

Necesitará este material básico y 30-60 minutos de tranquilidad:

- papel
- rotuladores, lápices de colores o pinturas
- una plantilla circular que se ajuste al tamaño del papel, como podría ser un plato de papel.

Siéntese tranquilamente en un lugar donde pueda trabajar sin interrupciones; cuanto más tiempo tenga, más relajada se sentirá. Quizá quiera empezar encendiendo una vela o con una oración. O tal vez simplemente vuelva a leer su sueño. Siéntese cómodamente e invite a su Yo superior en este proceso. Retenga el sueño durante unos minutos. Cuando esté lista, formule su intención relacionada con el sueño o simplemente formule una pregunta para activar el sueño. Escriba esta intención o esta pregunta en el dorso del papel. Vuelva a este lugar tranquilo. A lo largo del proceso permanezca tan consciente de sí mismo como le sea posible, sin analizar lo que está ocurriendo. Sienta con su cuerpo los puntos más fuertes de las imágenes de su sueño. Espere a que aparezca una imagen, un color y una forma clara.

Cuando esté preparada, seleccione un color y utilícelo para dibujar un círculo sobre su papel utilizando como plantilla el plato de papel. El círculo es simplemente una forma orientativa del mandala. No hay ninguna pauta a seguir, sólo debe realizar su trabajo dentro del círculo. La forma que tome su mandala dependerá de su sueño y de usted.

Puede empezar su dibujo en el centro o en cualquier punto del círculo, pero deje que el mandala lo guíe. Las figuras o símbolos aparecerán. Si se bloquea, deténgase y espere. El siguiente paso aparecerá por sí solo. Siga dibujando o pintado hasta que haya finalizado su mandala. Colóquelo delante de usted y siéntese tranquilamente o tómese un momento para relajar su cuerpo. Quizá quiera mirar su mandala desde distintas perspectivas.

Vuelva a su sueño. Escriba cualquier conexión que pueda tener con su mandala. Intuya lo que le estará diciendo. Escuche a su cuerpo. Si surge otra pregunta u otro pronunciamiento, escríbalo; podrá utilizarlo para crear un segundo mandala. Antes de empezar un mandala nuevo, tome unos momentos para saborear el proceso que acaba de finalizar. Asegúrese de ponerle fecha y título.

Variaciones del mandala: el mandala en espiral

Una vez, en uno de mis talleres de sueños, vi a una mujer que escribía un extenso mensaje para sí misma y lo extendía serpenteándolo a lo largo de su pintura. Esto me dio la idea de combinar la escritura con la forma del mandala. Me pareció la perfecta unión entre el arte y la escritura, y una manera de ir más allá de mi mente controlada y hacia lo más profundo del Espíritu.

Empiece este proceso con una intención y escríbala en el dorso del papel. Luego espere a que aparezca una imagen. Dibújela en el centro de la hoja de papel y luego empiece a escribir, comenzando en el margen exterior. Escriba formando un círculo y haciendo girar el papel a medida que vaya progresando, hasta que lentamente se va introduciendo en su psique.

Varios meses antes de mi primer mandala en espiral, había trabajado con un sueño. En este sueño *me había quedado atrapada en la nieve y tenía dos opciones: dirigirme hacia Cheyenne o hacia Shoshone*. Había investigado la cultura de ambas tribus y sus distintos modos de vida, por lo que la elección fue clara. Los cheyennes eran cazadores y guerreros. Los shoshones eran gente pacífica que viajaban en pequeños grupos,

recogiendo plantas para comer. Durante el invierno muchos shoshones se agrupaban para cantar, bailar y explicar historias.

En el momento en el que tuve este sueño, estaba acostumbrada a vivir con mi energía totalmente acelerada. Cuando analicé este sueño, una mujer shoshona apareció de las sombras para ofrecerme una forma de ser. La creación del mandala despertó su conocimiento. En el círculo dibujé un nido con huevos azules, y en cada uno de los laterales del papel coloqué marrones paredes inclinadas. Luego, desde los bordes hasta el centro, empecé a escribir en espiral las palabras de la mujer shoshona.

Te ofrezco un equilibrio delicado. En el corazón de la luz brillante, cuando las paredes se derrumben una encima de la otra y caigas hacia el caos, estaré aquí para ofrecerte un nido hecho con ramitas pequeñas que sostenga el frágil huevo azul que crece en el fondo de tu alma. Acomodaré tu frágil nueva vida enseñándote las maravillas y las pasiones de la simplicidad hasta que estés preparada para nacer y para volar hacia la luz del sol. Soy una mujer shoshona satisfecha y contenta de llevar una vida simple, vivo el trazo circular de mi existencia, me desplazo hacia la tierra que me proporcionará alimento, y me rodea el paisaje más sensual, riquezas e indulgencias de la vista, el sonido y la textura. No comprendo la desconexión de la mujer blanca de la fuente de todo ser. Tu centro reside en la simplicidad del huevo. Deja que el velo se caiga, descienda por las paredes que se van derrumbando, se desintegre y vuelva a nacer. En este día empezarás de nuevo, viajando por la tierra, de pintura a pintura, de mundo a mundo. Lo que importa es el sol, la luna, mi corazón y el tuyo. Anda con tranquilidad. Coge simplemente lo que necesites. No hables mucho; escucha al viento; recibe el calor penetrante del sol y la luz plateada de la luna para que te guíe en la oscura noche ya que el Creador nunca nos abandona, sólo atenúa la luz que puede agudizar su visión.

El mandala autobiográfico

Un modo de aceptar sus sueños es pintar las imágenes dentro de un círculo. La forma del mandala acuna la integridad del ser y suscita la imparable rueda de la vida.

Janice pintó un gran mandala y lo llenó con todas sus imágenes: una puerta abierta al mundo; un oso que baila en la puerta de entrada; un árbol que crece en el exterior y sus pulmones ramificán-dose por dentro de la casa convirtiéndose en astas; un nido en medio del árbol, una tortuga que surge del remolineante viento; un halcón; el sol naciente, una cama deshecha por debajo de la cual aparece una serpiente arrastrándose; cortinas que volotean con el viento y un murciélago agarrado a ellas. Encima de la cama había un foco, la luz verde estaba encendida. La imagen final que pintó fue la de ella misma sosteniendo su pasaporte, surgiendo de su crisálida.

«Este dibujo resume lo que trabajar con los sueños supuso para mí. Las puertas se abrieron y muchas cosas entraron en mi vida: muchas imágenes, muchos sueños. El sueño dice: «Tu momento de dormir se ha acabado. Es hora de seguir adelante. La puerta está abierta». Me desperté y me di cuenta de que había surgido de la crisálida. Nunca antes había pintado un mandala. Esta pintura me enseñó la magia del mundo de los

sueños. Éstos son todos mis amigos.»

Collage: collage básico

Un collage es una obra que se crea cortando y pegando imágenes y palabras. Va muy bien utilizar un collage para los sueños más extensos. Necesitará varias revistas y material impreso con imágenes visuales. Empiece con las imágenes de su sueño. Escoja las imágenes y las palabras que suscite el sentimiento del sueño. Confíe en su selección. Además, puede dibujar o pintar imágenes para mezclar con lo que ha seleccionado. Para montar el collage, coloque todas las imá-genes y las palabras delante de usted. Puede superponer imágenes o dejar espacios entre ellas. Además, puede rellenar los espacios con papeles de colores, pinturas o rotuladores. No existen normas para la creación del collage; simplemente experimentar con imágenes, texturas, colores y formas. Al crear su collage hace asociaciones entre imágenes aparentemente dispares. El resultado a menudo ofrece una sorprendente nueva forma de verse a uno mismo.

De algún modo, cuando hacemos un collage, estamos imitando los sueños. Los sueños son una mezcla de elementos que nuestra mente lógica nunca hubiera unido. Los símbolos que parecen estar desconectados, cuando se agrupan, nos revelan algo nuevo de forma rápida y convincente.

Collage con papel de seda

El papel de seda de colores es perfecto para hacer un collage. Puede crear estos collages directamente sobre su diario de los sueños. Sólo necesita papel de seda y pegamento. Empiece con los símbolos más importantes de su sueño. Seleccione los colores que representen estos símbolos y recorte el papel moldeando formas. Antes de engan-char las figuras en su diario, puede diseñar su creación, o también puede trabajar de forma espontánea, encolando las figuras a medida que vaya haciendo. Puede sobreponer las piezas para dar una sensación de profundidad y de sombra. Trabaje con rapidez, permitiendo que su inconsciente se descubra.

Ann Sayre Wiseman, profesora del Lesley College, utiliza el collage para crear mapas de sueños. Lo que se describe a continuación está basado en su trabajo. A partir de un sueño se crea un mapa de su paisaje interior utilizando recortes de papel de seda de colores. Al finalizar el collage, converse consigo mismo.

- ¿Qué te agrada o desagrada sobre la situación que has representado?
- ¿Qué tiene en común con tu vida?
- ¿Qué necesitas hacer para cambiar esta situación?

Una vez que haya respondido a sus preguntas, converse con los símbolos de sus sueños. Luego recorte nuevas figuras y añádelas al collage. Al modificarlo, está permitiendo que una nueva posibilidad surja y encuentre su lugar en su vida.

Escultura

A veces, un sueño requiere una creación tridimensional. Hay materiales que hacen que modelar sea fácil incluso para un amateur. Por ejemplo, el uso de arcilla blanca o gris que se endurece sola y la masa para modelar blanda con colores brillantes. Para hacer una escultura necesitará tiempo; hágalo despacio contactando con su Yo profundo. De ser posible, utilice cera para modelar que se presenta en varios colores vivos. Esta sustancia rica debe calentarse en sus manos para ablandarse. Puede sentarse para meditar con su sueño, sosteniendo la cera en sus manos, o escuchar música mientras la amase. Cuando la cera esté maleable estará lista para crear formas delicadas.

Medios mixtos

Un sueño tiene varias dimensiones. No hay ninguna relación racional o lógica entre cada una de las partes del sueño. Son discontinuos, no lineales, a menudo fantásticos y llenos de sentimiento; un sueño se presta a la expresión a través de una combinación de medios. Lisa, cuyo trabajo describí en el capítulo sobre la práctica espiritual de sueño, utiliza los sueños como fuente de inspiración para crear su arte. Sus creaciones más recientes las ha hecho usando medios mixtos; es decir, mezclando sus poemas inspirados por los sueños con la escultura, cintas de audio y diapositivas. El efecto es caleidoscopio. Sus trabajos son tan ricos y movibles que sus sueños parecen recobrar vida.

Escritura creativa

En nada más que Eso puse yo mis esperanzas, en nada más que Eso puse yo mi confianza. Al fin, habiendo bebido el vino de mis versos, cogí y derribé las tinieblas interiores, las arranqué y las hice añicos.

LALLA

Los sueños son una rica fuente de la cual emanan todo tipo de escritos: anotaciones para escribir en nuestro diario, epigramas, ensayos, novelas cortas, novelas, obras de teatro o poesía. El sueño en el punto de entrada; la escritura inspirada por los sueños revela aún más su fondo. Escribí la siguiente pieza al final de un extenso diálogo imaginario que tuve con la princesa Diana, quien apareció en mi sueño. Surgió de una parte de mí misma que a menudo olvido en la complejidad del día a día. El libro de Judith Gendler titulado *Book of Qualities (El libro de las cualidades)* fue el que me inspiró para escribir este material. Lo que escribí hizo que mi visión de la pena fuera más amplia. Su sencillez ablandó mi resistencia a conocer más sobre ella.

La pena es una mujer fuerte, robusta, baja, con piernas fuertes. Se encuentra muy cerca de la Tierra, y puede viajar a través de las montañas completamente nevadas. Sabe dónde se encuentra el camino aunque esté cubierto de nieve y hielo. Es un ángel misericordioso. Es paciente y sabe que algún día otros lo cruzaran. No se arrepiente de su labor ni quiere abandonar su trabajo. Acepta sus responsabilidades con fortaleza y con sentido del humor. Ama la pena profunda al igual que ama el cielo azul en los días más fríos. Reconoce que el dolor tiene distintos matices como los matices que puede tener el color blanco cuando se refleja sobre la nieve con los cambios de luz que se producen a lo largo del día.

Los escritos a partir de los sueños sobrepasan la mente crítica y abren el corazón. Un párrafo o dos pueden ser una muy buena manera de recordar un sueño y de esta forma el mensaje de su sueño permanecerá en su consciencia.

Escritura libre

Escribir libremente a partir de un sueño puede convertirse en el principio de una historia o de una novela. Este sueño inspiró un extenso escrito libre que ahora he sido capaz de convertir en una historia.

Soy testigo de la muerte de Orson Welles, uno de los mejores actores de los últimos tiempos. Mis amigos y yo lo estamos viendo actuar. Está muy debilitado por su avanzada edad, pero de pronto lo vemos saltar por la colina. Nos decimos: —No puede ser él, se habrá tomado algo—. De repente, se cae. Mis amigos corren hacia él. Dice las últimas palabras del gran personaje shakespeariano. Se le han caído las gafas y no puede ver. Veo cómo se caen y voy a buscarlos justo en el momento en el que empieza la escena de muerte en la que dice: —Me estoy muriendo. Me estoy muriendo—. Luego se muere. Hemos sido testigos de su último suspiro, más allá de las palabras. Es historia.

Estos son fragmentos de los escritos que surgieron de este sueño:

«Tuvo la muerte de un soñador consciente. De repente, aunque parecía no estar preparado para morir, tras una larga enfermedad, y con la debilidad de una persona de edad avanzada ,empieza a saltar por la colina.

—Es un buen día para morir —le dijo a su compañero mientras subían por la colina. Con apuros daba un paso tras otro, decidido a alcanzar la cima de esta masa de Tierra. Durante su juventud había escalado montañas, cargando en su espalda un pesado equipaje; era más fuerte que sus hijos en su adolescencia. Ahora, incluso la subida menos pronunciada, le producía gritos de dolor hasta su cerebro. Al fin soy viejo, pensó. Mi cuerpo es como una vieja y oxidada motosierra incapaz de cortar ningún otro árbol, pero forzado por una fuerza invisible para cortar un último fuerte roble.

He decidido morir siendo totalmente consciente de mi Yo, de mí, de mi esencia; mi ser es allende mi fuerza, mi energía. He empezado a despegarme de mi cuerpo. Mi cuerpo envejecido se endereza, mi paso se aligera. Me siento tan ágil como una oveja brincando bajo el sol de primavera, y contento de haber nacido. Salto hacia el Espíritu.

Veo la Tierra y el cielo con un brillo que no recordaba haber visto desde que era niño. Lo veo desde la perspectiva del espíritu, ilimitado por un cuerpo. Salto, bailo, doy

pasos al ritmo que oigo siguiendo el canto del regocijo.

Demasiado pronto mis piernas tropiezan, se me caen las gafas, me golpeo contra la Tierra, me pongo de cuclillas con mi cuerpo magullado. Me estoy muriendo. Estos momentos de gracia los había experimentado en el próximo mundo. He vuelto a este mundo para morir; todos los humanos deben morir. Cuando nacemos sabemos que debemos morir, no hay escapatoria, no podemos saltarnos este paso hacia el maravilloso más allá.

Mi compañero sostiene mi cabeza. Empiezo con el discurso de Hamlet en el momento de morir, este discurso que he guardado como si de un tesoro se tratara y que muchas veces he escenificado. Estas palabras fluyen en mis labios, de forma espontánea, consciente, como si las hubiera escrito para mí, es la única manera que tengo para decirle al mundo que me rodea lo que ocurre, ya que no quieren pensar que Orson Welles moriría.

Mis palabras son resolutas, dichas con decisión. Nadie puede detener este descenso. Una fuerza más poderosa que mi propia voluntad la sostiene y sólo puedo ofrecer a aquéllos que un día me seguirán mi última actuación, para llevarlos a través de las traicioneras puertas de la muerte, aunque ahora ya no son tan traicioneras. He brincado bajo el sol y ahora brinco hacia Dios, traspasando el vacío que separa este mundo de luz, de un lugar sin palabras donde los poetas y músicos buscan su inspiración. Ninguno de mis amigos alcanza a comprender esta cualidad particular. Sólo yo sé que existe. Consagro todo mi conocimiento a mi última actuación.»

<u>Poesía</u>

Para mí, escribir poesía era un proceso misterioso hasta que me di cuenta de que las imágenes de mis sueños eran metáforas que podía expresar a través de la poesía. Fue un magnífico «ajá». En la facultad me especialicé en lengua inglesa y me encantaba la poesía. Durante años fui profesora de inglés pero nunca había escrito poesía. Si usted también cree que no es capaz de escribirla, olvídelo por unos instantes. Juegue con las imágenes que sus sueños produzcan con mayor insistencia. No las censure ni las escriba. Deje que las imágenes escriban por usted. Sienta su poder; escriba libremente y no se detenga para mejorar lo que escribe.

Un invierno durante el cual estuve enferma con bronquitis, soñé varias veces con desiertos. Estaba decidida a encontrar la fuente emocional de mi enfermedad crónica, pero me resistía a creer que se trataba de un dolor profundo. El desierto con el que soñé era mi estado de depresión, del que no era consciente en aquel momento.

En el primer sueño apareció un profeta en el desierto. Llevo el cabello estilo afro con letras gravadas. Estas letras forman el nombre de Mahoma abreviado. Soy la única persona en la clase que lleva el cabello de esta forma y tengo un poco de vergüenza, pero ya hace meses que llevo el pelo así.

A veces cuando empiezas a trabajar con un sueño, aparecen sueños parecidos.

El segundo sueño tuvo lugar una semana más tarde. Lo titulé «De camino al desierto». Estoy en un hotel con un cuidador y nos tomamos el día libre. Me acerco al

recepcionista del hotel para que nos dé algunas ideas. Sugiere que viajemos en coche hasta el desierto donde Moisés vivió; se trata de un lugar que es parte desierto y parte está rebosante de agua de lluvia. El cuidador me propone volver en enero y pasar todo un mes en el desierto. Parece que quiero escribir alguna cosa sobre Moisés. Me acobarda el pensamiento de ir sola allí, pero mi compañero, el cuidador, está enfermo. Dice: —Nunca he estado tanto tiempo en contacto con otra persona ni había intimado tanto. Lo único que le apetece es dormir. Le digo: —El desierto puede esperar.

El tercer sueño relacionado con el desierto se produce una semana más tarde. Lo titulé «Contemplando desde el Pueblo». Una mujer entra en una cueva subterránea y entra en un estado de cólera a punto de explotar como un volcán en erupción. Contemplo esta imagen desde un pueblo del desierto. Su furia sacude la tierra mien-tras trabaja la expresión de su madre y su padre. Un hombre atractivo, robusto y sexy se sienta a mi lado y me siento segura. Nos conocemos y él siente que existe algo misterioso allí. Intentamos averiguarlo. Algunos viajeros de otra galaxia han puesto código a los chicos de este pueblo y aún lo llevan grabado. Me siento atraído a él como un imán.

Debido a mis orígenes judeocristianos, Moisés formó parte de mi infancia a diferencia de Mahoma. Únicamente sabía que era un gran profeta. Cuando era pequeña me habían contado que la línea islámica provenía de la ruptura entre los hermanos Esaú y Jacob, cuando Jacob robó el patrimonio de Esaú. Durante algún tiempo mis sueños han hecho mención a este robo de mi herencia creativa.

En mi primer sueño no me atrevo a reclamar mi herencia, y por eso llevo mi cabello al estilo afro y con la palabra Mahoma grabada. Haciendo una conexión libre surgieron las siguientes palabras: osado, salvaje, manifestarse, poco convencional, misterio, fuego. Luego, en mi imaginación, accedí de nuevo a mis otros dos sueños y dibujé los viajes. En el primero fui al desierto; en el segundo viaje caminaba por encima de una tabla hasta llegar al final y tenía miedo de seguir adelante. Sabía que el desierto de mi vida me esperaba y que yo, al igual que Moisés, debía cruzar este desierto hasta la Tierra Prometida. Tenía miedo, al igual que Moisés, de no llegar a mi destino. Dibujé el desierto, la tabla y el volcán subterráneo contenido para que únicamente pudiera gotear, pero sin manar enérgicamente. Contemplaba cómo evitaba el desierto y la cueva subterránea. El hombre atractivo representaba todas las formas en las que yo oponía resistencia. Me sentí como si de niña me hubieran puesto un código y ahora buscara el modo de descifrarlo. Un modo de hacerlo era escribiendo poesía.

Éste es un ejemplo de los poemas que escribí:

«Arenas del desierto»

El desierto aguarda, su arena está caliente y seca. Al igual que hizo Mahoma, voy a encontrarme a mí misma. Su nombre gravado en mis cabellos.

Puedo viajar hasta donde la tabla me lleve.

Más allá está dormido.

Ando con dificultad sobre una pequeña colina de arena.

Es lo único que puedo hacer estando sola.

Luego desciendo rápidamente hacia lo desconocido, agotada por la resistencia.

¿Quién podría recorrer estas colinas durante cuarenta años sin perder las esperanzas?

No soy Moisés

No puedo deambular durante cuarenta segundos.

Sin un destino concreto. Estoy desesperada.

En el desierto sólo sueño con estar en algún otro lugar.

Preferiría descender a mi cueva subterránea,

donde el agua chorrea de una fuente misteriosa,

que soportar el peso de mi corazón desierto.

Luego tuve otro sueño. En este sueño me dijeron: —Si te tomas un batido, almacenarás suficiente grasa y energía como para atravesar el desierto. De forma inmediata supe lo que debía hacer para prepararme para este viaje. Mi batido es el silencio, el arte y la escritura. Tomándome «mi batido» el viaje será posible. Sin él, mi vida es un desierto en el cual moriré.

Dos años más tarde soñé que el código finalmente estaba roto; ya no tenía miedo de adentrarme en el desierto. Estaba «angustiada» por sentirme «desierta». El trabajo que había hecho con los sueños, incluyendo los poemas que había escrito, se habían gestado durante dos años. Ahora la respuesta ya se había enviado.

Epitafios de personajes de los sueños

Una vez soñé con un hombre mayor, bajito, que se estaba muriendo. Su circulación abandonaba su cuerpo, empezando por los pies, sólo quedaban sus pulmones. Estaba tumbado encima de una mesa mientras algunos hombres intentaban salvarlo. Luego el sueño tomó otra dirección: Soy su mujer. El hombre yace sobre mí, se está muriendo, su cabeza está apoyada sobre mi hombro derecho, justo al lado de mi cabeza. No tengo muchos sentimientos hacia él; simplemente lo sostengo mientras que poco a poco su vida se apaga.

Después de este sueño quise escribir una elegía para este anciano; así que imaginé su vida.

«Era un chico de la Tierra que sólo quería quedarse, vivir en un trozo de parcela, viendo las estaciones pasar. Pero era hijo de nómadas. Ellos hacían las maletas y cogían su furgoneta en el momento en el que él hacia amigos o empezaba a enraizarse. Se trasladaban de un lado a otro, arrastrando sus posesiones, andrajos y agitando sus alas al

viento. Se perdió en uno de sus viajes y nunca supo lo que significaba volver a casa. Algunos años más tarde, ya casado y asentado en un lugar para criar a sus hijos, su esposa le preguntó dónde había ido. No supo qué responder, no sabía dónde residía su alma, ni dónde había estado su cama. No sabía tampoco por dónde empezar su búsqueda. Su familia no había dejado rastro. Incluso cuando murieron se disiparon con el viento. Así que su mujer mantuvo su silencio, alimentó a sus hijos y así siguió adelante. Cuando él murió, descansando sobre su pecho le enterró en la parte de atrás de la casa, en una pequeña elevación de terreno, al lado de un lilo que a ella le encantaba. En su tumba grabó «Aquí descansa un hombre bueno. Por fin has llegado a casa».»

Mientras escribo esta elegía, reconozco que mi esencia natural es vivir tranquila, con sencillez, cerca de la naturaleza. He vivido como una nómada sin raíces, «disipada con el viento». Intento reunir mi disipado Yo a través de mis sueños, el arte y la terapia. Escucho el anhelo de mi alma. No quiero morir sin haber satisfecho esta llamada crucial.

Meditación

La meditación es la práctica de la quietud y la concienciación. El sueño, como meditación, es un proceso más activo que las tradicionales prácticas de meditación orientales y occidentales que se realizan estando sentado. En este tipo de meditación, usted se concentra con calma en un sueño o en sus símbolos mientras va relajando la mente para permitir que otras imágenes surjan; es un estado paradoxal: un estado de concentración y a la vez un estado de amplitud. Sería conveniente haber experimentado algún otro tipo de meditación que tranquilice su mente y pause su energía, pero no es necesario. A medida que trabaje con el proceso de la meditación del sueño, desarrollará su propio estilo.

Encuentre un lugar donde pueda estar solo durante unos veinte o treinta minutos. Quizá quiera encender una vela o quemar incienso. Antes de empezar la meditación, lea las anotaciones que ha tomado de su sueño. Cuando su mente se distraiga o divague, vuelva al sueño.

Muévase despacio a través de las imágenes y de la historia del sueño, permaneciendo con cada una de ellas tanto tiempo como necesite para relajar su inconsciente. Acepte todo lo que surja, sin juzgarlo previamente. No reaccione ante lo que aparezca. Siempre que sienta que está rechazando alguna cosa, concéntrese en su respiración, déjelo ir y ábrase a la siguiente imagen. Permita que su sueño le hable. Tal vez lo haga a través de las palabras, de los sentimientos, de las sensaciones o a través de nuevas imágenes o canciones. Cuando concluya la meditación, escriba o dibuje todo lo que ha experimentado mientras estaba meditando.

Este tipo de meditación activa puede practicarla junto a otra persona que actuará como su secretaria, anotando sus imágenes y pensamientos a medida que van surgiendo. Ello permite que usted profundice aún más, ya que no debe desconectar del sueño y volverse a conectar cada vez que deba escribir algo.

Un compromiso de siete días de meditación con base en el mismo sueño profundizará su experiencia y permitirá que su Yo consciente se convierta en un

verdadero compañero de su Yo alma, que es quien le ha enviado el sueño.

Movimiento

Todos nuestros sueños surgen de un lugar en el que no hay pala-bras. Aparecen en nuestra consciencia en forma de dibujo, sonido y movimiento. Somos nosotros quienes les damos las palabras. Para activar su esencia, podemos expresarlos a través del movimiento, sin necesidad de utilizar palabras, lo que no significa que debamos imitar las acciones del personaje de un sueño. Lo podemos hacer moviéndonos de tal forma que expresemos el sentido quinestético del sueño. Nuestras expresiones pueden ser crueles, salvajes, delicadas o atrevidas.

Para volver a entrar en el sueño a través del movimiento, prime-ro debemos permanecer unos minutos tranquilos, viajando a través del sueño, recordando las sensaciones. Manteniendo esta memoria sensorial, empiece a moverse. Permita que sus movimientos emerjan del interior de su cuerpo, no de su cabeza. Su mente sostendrá el sueño. Continúe, un movimiento tras otro, hasta que lo consiga de forma natural o hasta que surja una imagen de un nuevo sueño. Muévase a través de cada sensación que le provoque el sueño.

No se detenga aunque crea que ya ha terminado. Quizá sea su resistencia, que a menudo surge cuando está a punto de trasladarse hacia un lugar de conocimiento más profundo. Notará este deseo de detenerse, pero continúe moviéndose. Cuando en verdad haya terminado, pare y quédese quieto. Posiblemente quiera dibujar o escribir sobre su experiencia o tal vez quiera seleccionar una pieza de música y pasar a una segunda fase del movimiento del sueño.

La expresión no verbal de un sueño resuena en lo más profundo de nosotros. A través del movimiento su sueño tiene la oportunidad de ubicarse en sus células, de traspasar la resistencia de su ego y de transmitir su mensaje inefable.

El movimiento se vuelve incluso más poderoso ante la presencia de otra persona. El testigo honra el poder de la verdad no verbal y se convierte en los muros del templo, observando el desarrollo de una comunión sagrada. Más tarde el testigo puede explicarle la experiencia de haber estado presente de forma no verbal en su sueño profundo.

Al abrirse a la respiración y a su garganta, el sonido quizás acompañe sus movimientos. A lo mejor el sueño quiera hablar desde su garganta o desde su vientre; o tal vez quiera acompañarlo con música. Improvise y siga su propia expresión. Los movimientos no necesitan de un gran espacio físico. Sus movimientos se adaptarán a cualquier espacio disponible.

El movimiento puede ser un trabajo compartido, dos o más soñadores pueden moverse o bailar en el mismo espacio, al son de los sentimientos que cada sueño, de forma individual, produzca. Fíjese cómo sus movimientos colectivos se van informando.

Una soñadora consciente: Janis

Janis es una mujer creativa que de forma natural transmite pasión en su trabajo con los

sueños. Nunca había hecho ningún tipo de trabajo creativo hasta que vino a una de mis clases de sueños. Janis describe esta experiencia: «Cuando durante la primera clase trajiste rotuladores y lápices de colores, todo un mundo se abrió ante mí. Luego nos dijiste que la transformación se produce al crear las imá-genes y visiones. Lo experimenté y veía que aparecían más imágenes, al principio demasiadas. La puerta se abrió y ocurrieron muchas cosas. En los momentos de consciencia empecé a ver cosas de forma simbólica. Experimenté más símbolos concretos que abstractos.

Dibujé algunas imágenes, bailé con otras e ignoré muchas de ellas. Hablé y pensé con muchas. Las imágenes surgían con más rapidez de lo que yo las podía registrar.»

Janis es una fisioterapeuta que durante los últimos diez años ha vivido con el síndrome de fatiga crónica. Para poder dormir lo suficiente, cambió su modo de vida. Ahora dedica gran parte de su tiempo a su vida interior.

«Este proceso de sueño me ayudó a tratar con (...) una enfermedad frustrante. Había vivido muy encerrada en ella. Ahora vivo concentrada en los símbolos de mi vida, no me siento tan dominada por ella. Mi enfoque hacia la enfermedad lo he trasladado hacia otro lugar. Este trabajo con los sueños ha aumentado mi energía espiritual. Ha sido una experiencia maravillosa. Ahora ya he superado lo peor de mi enfermedad crónica.»

El trabajo creativo de Janis con dos sueños importantes la guiaron hasta uno de sus temas personales y hacia la práctica de rituales devotos. Aunque estos sueños los tuvo con dos años de diferencia, descubrió su conexión a través de su trabajo creativo.

«La primera pintura que hice la desencadenó un sueño que tuve una noche. Soñé con un nautilus azul. Luego añadí mis propios símbolos personales al dibujo, uno en cada uno de los cuatro puntos: a la izquierda, la cabeza de un halcón dorado; a la derecha, la luna creciente; en la parte superior, las garras rojas de un oso y en la parte inferior, mi mano que sostenía el nautilus.»

El sueño: Estaba sentada junto a mi hijo y a mi esposo al borde de un riachuelo cuyas aguas corrían despacio. Me sumergí y en el fondo encontré un nautilus. Salí del agua sosteniéndolo con mi mano alzada. Me sorprendió lo bonito que era. Lo reconocí. Había sido yo, y nadie pensó que era tan sensible, maravillosa o importante. Se había perdido. Salí del agua con el nautilus y se lo enseñé a mi marido. No le hizo ningún caso y no lo quería. Se lo di a mi hijo y tampoco lo quiso. Regresé a la orilla y me pregunté si en verdad era tan bonito y si en verdad quería quedármelo. Nadie cercano a mí reconocía lo precioso que era. Ahora me lo preguntaba yo también. Cuando lo vi por primera vez me dejó sin aliento. El sueño acabó mientras yo lo sostenía, me sentía triste y sin saber si me lo quería quedar o no.

«La primera vez que tuve este sueño pensé que no tenía importancia, pero tomé nota de él, lo que me ayudó a reconocer que era importante, así que luego pinté un dibujo con acuarelas con mucho cuidado, como jamás lo había hecho; incluso utilicé un transportador para medir cada parte de la espiral. Después de pintarlo, me di cuenta de que la imagen habría salido igual de bien si lo hubiera hecho sin tanto esmero, pero la imagen quedó clavada en mí por mi esfuerzo por intentar hacerlo correctamente.

En el sueño, el riachuelo era muy oscuro y enlodado. El nautilus apareció de este

fondo orgánico, pero tenía su luz. Dejé que el nautilus fuera un símbolo de mí. Tengo que valorar lo hermoso que es. No puedo tirar mi trabajo sólo porque alguien no sepa apreciarlo.

Pinté el halcón en el este porque apareció ante mí durante mi primer viaje shamánico. Más tarde pinté la luna creciente negra. Ahora me doy cuenta de que era el color de la espiral: oscuro; reflejaba la luz y la oscuridad. La garra del oso representa el coraje que necesito para empezar este viaje. Cuando finalicé el cuadro, lo monté. En el dorso anoté pensamientos y viajes relacionados con el espiral. Llevaba ropa azul.

Muchas cosas surgen de esta espiral. Se le podría dar un tono negruzco y moverla en círculos hacia la Tierra, hacia un lugar desconocido. En uno de mis grupos de sueños, me pinté medio negra y medio blanca, y escribí un poema sobre mi ambigüedad, sobre «ir a por ello» sin tener ninguna elección, ahora o nunca. «Ir a por ello» significa todas las situaciones emocionales que me gustaría evitar porque las temo. Pero sólo es una parte. «Ello» es cualquier cosa. Es el todo, todo lo que vivo para estar presente en mi vida. Es ser capaz de asumir y superar cualquier cosa que ocurra.

También escribí un poema llamado «Conversación con un Nautilus». Incluye estas estrofas:

Es duro, ya sabes, demasiado duro. Podría morir en este parto. «Quizás. En tu espera, dama, empuja lo más profundo.»

Dando vueltas y más vueltas desenredo este silencio: para ser simplemente ordinaria Qué insultante. «Ah, sí.»

Aspirar, exhalar hasta que las aguas de la misericordia se rompan hacia una luz que no riñe con tu oscuridad.

Tras escribir este poema, se me ocurrió la idea de un laberinto donde poder andar, así que hice mi propio laberinto en el bosque. Voy allí cada día, me pongo en el centro y me canto a mí misma, vuelo con el halcón y de este modo mi animal poderoso está junto a mí en plegaria.

Luego hice un collage con un círculo negro en forma de espiral y descendiendo hacia la Tierra. La espiral se ha convertido en una cueva serpenteante bajo la tierra. Me acuerdo de la cueva negra cuando siento emociones fuertes, cuando me siento confusa, angus-tiada o siento miedo. Cuando me siento perdida, la visualizo.

Ambos mundos, el exterior y el interior, se encuentran en el poema del nautilus. Ésta fue la primera vez que mi mundo interior tomaba forma. Antes pensaba en ello partiendo de los pensamientos que tenía. De algún modo el viaje empieza en cada momento, cada día. El hecho de tener una forma me da una dirección hacia donde viajar en un mundo que en gran medida no forma parte de nuestros sentidos.»

Con su segundo sueño, Janis profundizó su trabajo con la espiral. Lo tituló «Huesos y Lágrimas».

«Me desperté de un sueño y supe que había estado sollozando. En el sueño cruzaba un montón de huesos. Mi madre, mi primer marido y mi hijo, de bebé, formaban parte de este montón. Todos padecieron cáncer de huesos y estaba desesperada por encontrar el cáncer en este gran montón de huesos. Lloraba mientras buscaba.

Sabía que éstas eran las tres personas más importantes que había «herido hasta los huesos» al no quererlos como se merecían. Me sentí culpable y asustada por haberlas herido para siempre. Un día después, aún sentía dentro de mí la dureza del sueño. Estaba sentada meditando, y no podía soportar este peso. Salté de la silla para poderlo arrojar y así es como el baile vino a mí. Puse «La tentación de Jesús» que no tiene letra. Es música oriental muy intensa. Delante de mí imaginé un montón de huesos. Invité a mi madre, a mi hijo y a mi primer marido para que estuvieran presentes en espíritu. Empecé a bailar y a llorar. Al cabo de muy poco tiempo, pensé en otras personas que al parecer había herido e invité a sus espíritus y prendí fuego a los huesos. Había bastante gente. Lloré y bailé alrededor del montón de huesos. Luego me di cuenta de que había un segundo círculo de personas que aparentemente me habían hecho daño a mí. Luego otro círculo de personas a quienes ellos les habían también hecho daño, hasta que todos los que alguna vez hubieran vivido estaban bailando conmigo. El montón de huesos se convirtió en una hoguera.

Incluso, antes de este 'baile del perdón', me había llegado alguna asociación de imágenes. Hice un mandala con lápices de colores y lo titulé «La rueda de los huesos». En el mandala había lágrimas entre los huesos, flores azules en los bordes exteriores, y las palabras «No me olvides» y «Yo me acuerdo». Hice un collage con huesos de pollo blanqueados, papel de seda y láminas doradas para aumentar la fuerza. Utilicé imágenes de sufrimiento, júbilo, de Kokopelli (el Dios de la fertilidad de los americanos nativos del sudoeste de Estados Unidos) y de una figura que Diego Rivera hizo de una criatura. Parecía la imagen más agonizante que podía crear.

El perdón se ha convertido en una práctica en curso. El sueño, mi baile y el collage hicieron posible que tuviera, permitiera y recibiera el perdón. Es una práctica de por vida. Lo supe cuando hice el collage. En el fondo me dibujé a mí misma como el esqueleto Zen bailarín. Me golpeo con mis manos en las rodillas y me río desde mi estómago. «La muerte siempre gana, aún así, no debemos ser derrotados».

He recibido al mismo tiempo al nautilus azul, los huesos del perdón y la gratitud. El nautilus es la metáfora de mi enfermedad. Finalmente he sido capaz de expresar mi gratitud por lo que me ha sido entregado.

Llevo zapatillas de piel de color turquesa con un fleco blanco que me pongo cada vez

que hago trabajos «de conexión» (en círculos de sueños y en mis sesiones personales). La imagen de las zapatillas apareció una mañana poco después de soñar con los huesos. Antes de acostarme, miraba la triste cara de mi hijo en las fotos de cuando era pequeño. Me sentía tan mal por no ser capaz de darle una mejor vida. Me sentía incómoda. A la mañana siguiente me desperté al oír una voz que decía: «Ponte las zapatillas color turquesa». Era como si mi sueño me consolara.

Oh, esto tiene relación con otro sueño que tuve la otra noche...»

Y así es como Janis se mueve de forma pasional hacia la siguiente imagen del sueño, sabiendo que habrá una conexión entre la imagen, su creación y los sueños que le sigan.

5. INCUBAR UN SUEÑO

«En la absoluta oscuridad»

¿Sabe cómo se transforma una oruga?

¿Recuerda lo que ocurre dentro de un capullo?

Te licuas.

Allí, en la espesa negrura, de su propio vientre hilado, vacío, como la luna antes de crecer

te derrites

...(como Jesús hizo durante tres días en el sepulcro)...

congelando en la absoluta oscuridad la pura infalibilidad de las alas.

KIM ROSEN

¿Qué es incubar un sueño?

El significado total de un sueño no se presta al análisis, y a veces no surge de los esfuerzos creativos que se describen en el capítulo anterior. En algún momento se debe incubar el sueño o la imagen. Debemos confiar en la fuerza de la imagen para transformarnos, y de este modo se desarrollará el significado más profundo del sueño.

La incubación es un momento del crecimiento oculto, cuando lo que está a punto de nacer se prepara para salir a la luz de la consciencia. Las semillas pasan por este proceso antes de germinar. Las orugas incuban en capullos antes de transformarse en mariposas.

Los huevos deben incubarse para que los polluelos y los pequeños gansos nazcan. El útero es una incubadora viva que permite que todos nos desarrollemos a partir de un huevo fertilizado. Cuando los humanos nacemos de forma prematura, en un estado aún de desarrollo, se ponen en incubadoras para mantener las condiciones necesarias para su crecimiento y desarrollo.

La palabra «incubación» proviene de la palabra latina incubare, que significa «yacer,

acostarse». Los antiguos griegos respetaban la sabiduría y el poder de la sanación, iban a uno de los muchos templos dedicados a Asclepio (Dios de la medicina) en busca de curación. El analista junguiano Neil Russack describe lo que ocurriría si uno cayera enfermo y fuese a uno de estos templos. «Yacería en una de las estancias del templo para purificar el alma, luego sería trasladado hasta el santuario para dormir, para incubar la visión y soñaría el sueño sagrado.» También se sabe que se traían regalos, se hacían sacrificios y se oraba. En este santuario se le aparecería el dios durante el sueño y les indicaría el tratamiento a seguir. Esta práctica de sueño ritual empezó en el siglo v a.C cuando Sófocles dedicó el primer santuario de curación en Grecia a Asclepio. Hasta el siglo ii d.C hubo hasta trescientos santuarios en Grecia y en el Imperio romano.

Uno de los significados de la palabra «incubación» es «dar forma, permitir lo que no está formado que se forme.» Dar forma a un sueño es un proceso en el cual no participamos de forma activa. Ponemos este proceso en marcha, pero gran parte de éste se produce durante un tiempo de calma en el que no nos damos cuenta de que se haya producido ningún cambio. De igual forma que dentro del capullo la oruga sufre una metamorfosis, el sueño también trabaja en su transformación sin ser vista. Un día nos notamos que nos ha cambiado.

La incubación es el paso más fácil de transformación y a la vez el más difícil. No es necesario realizar ningún esfuerzo ni trabajar duro, simplemente basta con mantener la calma y tener confianza. Es difícil porque nos pide esperar pacientemente. Es el momento de confiar y respetar nuestros ritmos innatos de sanación. Nunca sabemos cuál es el desencadenante para que un sueño libere su significado. Así que una vez que hemos trabajado con las imágenes del sueño, dejamos que el proceso continúe sin que se implique nuestra mente. Es el invierno del trabajo del sueño, como el hibernar de un oso: la época de nieve y de espera. Forma parte del ritmo natural de las estaciones: a la tranquilidad le sigue el crecimiento. La incubación da un descanso a la psique, sobre todo después de trabajar intensamente con las imágenes.

¿Qué se siente, si se siente alguna cosa, durante este periodo? Si en esta fase presto atención, me doy percibo que siento ternura en mi corazón, puesto que acuno las imágenes del sueño en mi pecho y en mi garganta. Otras personas quizá sigan adelante con su vida, confiando en lo oculto.

Este proceso es literalmente un proceso oculto. De hecho, todos nuestros sueños se incuban sin que nos demos cuenta, a menos que no nos concentremos en ellos. Mientras llevamos a cabo nuestras tareas diarias, viven en silencio en nuestro interior. Como soñadores conscientes, simplemente intentamos ser conscientes de ello. Prestamos atención y ponemos todo nuestro empeño para que esto se convierta en una parte consciente de nuestro trabajo con los sueños.

La enseñanza de los siete durmientes

El proceso de incubación continuó durante dos siglos mientras los siete jóvenes dormían

en la cueva. La cueva era la crisálida de los durmientes. Los durmientes no opusieron resistencia ante este proceso; lo escogieron; entraron en la cueva con el deseo en su corazón; yacieron juntos; confiaban profundamente en el propósito y en la significancia de sus sueños.

La cueva donde dormían parecía una cueva normal, pero en su interior brillaba una luz dorada. No se trataba simplemente de durmientes. Fueron los pocos que estaban dispuestos a morir por sus creencias. Fueron los pocos que sintieron la llamada para dejar el mundo y creyeron que sus sueños marcarían una diferencia. Dentro de su crisálida se rindieron ante sus dudas y sus temores.

¿Cuáles son los sueños que debemos incubar?

A veces puede tener la sensación de que un sueño es importante porque su corazón canta cuando se despierta. De todos modos, es posible que el sueño le parezca misterioso, y no esté seguro de la relación que guarda con su vida. Éste es un sueño que debe incubar.

Cuando las imágenes de sus sueños le perturben demasiado y necesite un respiro, puede incubar estas imágenes. Imagínese que envuelve este sueño en un capullo dorado (como la crisálida de la mariposa), luego lo coloca en su corazón. Ello puede llevar a la transformación tanto de la imaginería como de los sentimientos que provoca en usted. Recuerde: los sueños oscuros son regalos que pueden diluirse en la Oscuridad Absoluta, como dice el poema de Kim Rosen. Cuando salgan a la luz de la conciencia, se revelarán. Este proceso de incubación le dará la fuerza para recibir su verdad.

¿Por qué incubar un sueño?

Ésta es la etapa más delicada y más fugaz del trabajo del sueño consciente. Los sueños necesitan descansar. Si trabaja demasiado un sueño, matará su espíritu. Deje que su práctica fluya y surja con sus sueños en lugar de trabajar constantemente en ellos. Permita que los ciclos de la actividad se produzcan de modo natural y déjelos descansar para que lo guíen. Aprender a conocer cuándo un sueño necesita descansar es como escuchar a su cuerpo. No quiera controlar la inteligencia natural del sueño, deje que sea él mismo quien le diga lo que necesita.

Después de escribir la historia «El último baile de Raette», no sabía qué dirección tomar con relación a los sueños del pulpo. Cuando otros temas centraban mi atención, apartaba el viaje del pulpo. Los apartaba pero nos los olvidaba. Simplemente detenía mis esfuerzos creativos. Luego, una noche, me desperté con un fragmento de un sueño. Tras anotarlo en mi diario lo dejé. Me fastidiaba, y una semana más tarde empecé a dibujar un mandala con la pregunta: ¿qué me curará? Después de crear dos mandalas más, me di cuenta de que volvía a la historia del pulpo y de que el fragmento de este sueño era una continuación. Encontré una caja con partes de mí y quería llevar estas partes perdidas ante el Divino para sanar.

Al dejar descansar estas imágenes, recibí orientación para el siguiente paso de sanación. Y este fragmento del sueño formuló su propia pregunta: ¿cómo creo que es la

Divinidad? Durante la meditación pedí un símbolo de Dios, luego hice un mandala iluminado de este símbolo. Con cada trazo de lápiz, sanaba al pequeño pulpo. Ahora sabía que podía llevar al pulpo magullado ante la Presencia Divina. Cuando intenté curar al pulpo únicamente con las manos humanas, no tenía ninguna imagen de Dios que pudiera identificar. Más tarde, cuando construía mi estudio, coloqué este mandala en la pared justo detrás de las placas de yeso, para recordarme que la Divinidad está siempre presente, aunque sea invisible.

¿Cómo se incuba?

Primero haga una petición o formule su intención para un sueño.

Escríbala y luego busque la respuesta en sus sueños a sabiendas de el sueño puede aparecer de forma inesperada. En la vida cotidiana puede confiar el sueño a sí mismo y esperar a que su significado se revele en el tiempo.

Es posible incubar un solo sueño, una imagen o una serie de imágenes. En el proceso de incubación podemos distinguir seis diferentes pasos.

l. Aprender a reconocer cuáles son las imágenes o los sueños que necesitamos incubar

Sea selectivo y confíe en su conocimiento interno. Está claro que no puede llevar a cabo este proceso con cada uno de sus sueños, y no todos necesitan pasar por esta fase. Algunos sueños e imágenes insistirán en que se incuben. Éstos son los que quedan en suspenso en los bordes de su conciencia, los que reaparecen durante la meditación o los que quizás estén presentes mientras conduce por la auto-pista. Los sueños que necesitan claridad o los sueños con imágenes obsesivas son buenos candidatos para ser incubados.

2. Determine su intención de incubar el sueño o imagen

Desde el preciso momento en que empieza a crear a partir de un sueño, le está dando importancia. Siente que tiene un significado y quiere conocerlo. Al determinar su intención hace que este deseo de conocer sea más consciente.

Una intención puede ser tan simple como «Este sueño parece tener importancia. Lleva un mensaje consigo y quiero entenderlo con todo mi ser: mi mente, mis sentimientos, mi corazón y mi cuerpo. Dejo tiempo a su sabiduría para que geste. Confío en que esto ocurra, aún cuando no puedo ver lo que ocurre.»

3. Entrar en estado de reposo

No hay nada que pueda hacer en este estado de reposo, simplemente dejar que las cosas ocurran. Deje que el proceso natural siga su curso. Continúe con el siguiente sueño y el siguiente. Cuando el sueño que incube comience a bullir, recuérdelo con pausa. Dígase a usted mismo que está de acuerdo en no conocer de inmediato todo lo relativo al sueño.

4. Espere

La espera puede ser difícil y requiere paciencia: parece que no pasa nada. En uno de mis sueños aprendí que *se necesita paciencia y plegarias para romper el código complejo que me hace una persona ajena. Para solucionar este problema debo llevar los números a la ecuación «lo suficientemente lejos, más lejos de lo que mi ego desearía ir.»* Cada sueño tiene su propio código complejo. No sabemos hasta dónde debemos explorar antes de que el sueño se decodifique.

Durante su infancia, Carl Jung tuvo un sueño que le preocupó toda su vida. Supo que era un sueño importante, del cual no podía hablar al ser sólo un chiquillo. Así que lo retuvo en su memoria y en su corazón durante muchos años hasta que un día se dio cuenta de su significado.

Los humanos necesitan confianza y paciencia para permanecer en el espacio del no saber. Cada sueño tiene su propio tiempo: algunas orugas se transforman en mariposas en diez días; otras tardan de seis a ocho meses en hacerlo. La oruga que se encuentra dentro del capullo de forma instintiva pasa por este proceso. No muere. Es un modelo para nosotros, ya que continuamos con nuestra vida, confiando que se producirá esta transformación.

5. Recibir lo que nos llega

Cuando se incuba un sueño en la cueva de nuestra consciencia, es posible que tenga sueños que estén relacionados. Tenga cuidado con las nuevas imágenes que proceden de sus sueños, ya que es posible que cubran la luz de un sueño que esté incubando. Las imágenes de cada sueño son únicas, y los sueños pueden ser similares o completamente distintos. Debe encontrar las conexiones.

6. Dar a luz a la conciencia

De pronto siente algo. Algo ha cambiado dentro de usted. Le sorprende y está encantado. Ni siquiera recuerda el proceso que le ha llevado a este lugar. Acceder a lo desconocido y tener fe lo han cambiado.

En este lugar de luz, no importa lo pequeño que sea el cambio. Se da cuenta de ello y se siente feliz por haber dado a luz y haberse transformado. Se ha convertido en la mariposa, ha salido del capullo. La runa «Dagaz» habla de este proceso. Ralph Blum, en *El libro de las Runas*, nos dice que esta runa significa irrupción, transformación y día. Nos recuerda que cuando se abra paso hacia la luz del día, no «se colapse en el futuro ni se comporte imprudentemente.» Con alegría y respeto por cada nuevo despertar, estará preparado para su próximo sueño.

Trabajando con la limitación

Desconfiar de la falta de reacción

Vivimos en una cultura en la que somos esclavos de la actividad y de su compañera actual, la ansiedad. Crecemos aprendiendo a dar un valor desmesurado a los resultados.

Esta sociedad valora muy poco y presta muy poca atención a los estados de gestación de cualquier acto creativo, pero todos los artistas y científicos conocen el valor de estas etapas. Saben que hay un momento en el cual no se puede avanzar, que se debe dejar hacer. Es una etapa dura de aceptar si uno está acostumbrado a la actividad y a sus resultados finales.

En esta etapa usted confía y se entrega, pero no se siente indefenso. La rendición exige a la esperanza que haya fuerzas en el universo que guíen nuestra evolución. Si nuestra voluntad no se rinde y quiere estar al mando, el proceso de transformación probablemente no se completará.

El trabajo con los sueños es activo y receptivo. En la etapa de incubación usted «yace sobre» la imagen o sueño para que pueda recibir los beneficios del Kavaná más profundo que trabaja con el sueño. La parte activa es su decisión sobre qué y dónde empezar con el proceso de incubación. En el proceso del trabajo con un sueño una *acción receptiva* va seguido de una *acción activa*, y el proceso continúa en un ciclo acompasado de actividad y descanso, al igual que al sueño le sigue al desvelo. La actividad enérgica no es lo que sostiene el mundo, el ritmo de la actividad y la receptividad sí lo sostienen.

Luchar contra lo desconocido

Cuando llevamos un sueño oscuro hacia nuestro corazón y permitimos que incube, no sabemos cómo nos afectará. No podemos *pronosticar* el efecto que tendrá en nosotros. Tal vez creamos que nos hemos hundido en la oscuridad del sueño, pero sólo una parte de nosotros necesita hundirse; la otra parte puede permanecer en tierra firme, esperando y vigilando. Existe una vieja historia sumeria que muestra el modo de entrar hacia lo desconocido del proceso de incubación. En esta historia Inanna, la Reina del Cielo, viaja, por voluntad propia, hasta el infierno para encontrarse con Ereshkigal, su hermana oscura. Sylvia Brinton Perera en su obra *Descenso a la Diosa* nos cuenta que antes de que Inanna abandonara el cielo, le dio instrucciones a Ninshubur, su fiel sirviente, para que le enviase ayuda si no regresaba al cabo de tres días. Cuando Inanna llegó al infierno, la hicieron colgar como si estuviera en éxtasis. Al no regresar, Ninshubur pidió ayuda a los dioses. Finalmente, dos pequeños plañideros, lo suficientemente pequeños como para entrar sin ser vistos, fueron enviados al infierno para rescatar a Inanna. Gracias a sus esfuerzos compasivos, devolvieron la vida a Inanna. Si establecemos una analogía con el trabajo de los sueños, Ninshubur es el ego que permanece conectado con el mundo superior de la conciencia despierta.

Podemos rescatar y restaurar las partes sumergidas de nosotros mismos con un ego sano. Con esta base esencial, podemos permitir que una parte de nosotros descienda hasta las imágenes oscuras de nuestras inquietudes para llorar la muerte y volver a reunirnos con las partes perdidas de nosotros mismos.

Una soñadora consciente: Amanda

Amanda es madre de tiempo completo y artista gráfica; confía en el poder de las

imágenes de sus sueños y en su habilidad para transformarse. Trabaja de modo creativo con sus sueños más impactantes, aunque tiene muchos sueños entre los cuáles escoger. A menudo deja que entre los mismos sueños se escojan, permitiendo que dos o tres la guíen a la vez; de esta forma desacelera el proceso mientras sus sueños incuban de modo natural.

Amanda trabajó durante un año con tres sueños que parecían estar relacionados. «El primer sueño era sobre una ballena, un sueño parecido a una visión. Lo retuve dentro de mí como una luz que me guiaba durante todo el año. *Una madre ballena y su cría nadan en el océano, se sumergen hasta alcanzar el fondo y vuelven a salir a la superficie. Lo repiten una y otra vez con alegría*.

Fue un sueño muy impactante. Sentía curiosidad por descubrir el significado de las ballenas en mi vida inconsciente, así que conversé con una gran ballena. Escribí mis preguntas con mi mano derecha y las respuestas con la izquierda.

- ► **Amanda**: —Ballena hembra, sal a hablar conmigo. ¿Por qué has venido a visitarme en mi sueño?
 - **▶Ballena**: —Porque te quiero. Soy tu madre.
 - ► **Amanda**: —¿Qué puedes enseñarme, madre?
 - **▶Ballena**: —Puedo enseñarte a comprenderte como mujer.
 - ► **Amanda**: —¿Cómo puedo crecer?
- ▶**Ballena**: —Ya has crecido. Tienes la pureza y la esencia de una mujer en tu corazón. Te enseño a nadar en tus lágrimas con alegría, a emerger como el sol cuando sale por encima del agua y a nadar sobre tu espalda, resistiendo tu peso como un niño. Muestra al mundo tus grandes saltos, muéstrales la paz. Nadarás hasta las profundidades, experimentarás la oscuridad y, con esplendor, volverás a la superficie una y otra vez. Cada vez cantarás una canción de la ballena hembra.
 - ►**Amanda**: —¿Estoy sola?
- ▶**Ballena**: —No, tus lágrimas forman parte de un gran océano. Las rocas del fondo son tus amigas y te consuelan. El sol te ayuda a brillar. Siempre estarás húmeda.
 - ►**Amanda**: —¿Dónde iré? ►**Ballena**: —Irás con Dios

Este diálogo dio a Amanda el coraje para ir a estos lugares temerosos de sus emociones oscuras. «Iría hasta el fondo y volvería a salir. En consecuencia, empecé a ser capaz de crear. Me dio valor para experimentar mis emociones, dibujar y crear, hacer mis creaciones más concretas y mostrarlas al mundo. La ballena me ayudó a que empezara a comprenderme como mujer.»

Cuando Amanda era una chica joven, sus padres la hacían vestir bien para acompañarlos. «Era la guapa y crecí siendo la atractiva y la sexy. Mi madre era muy bonita también. Mi padre era irascible y tenía un carácter impredecible, principalmente contra mi madre y contra mí, pues me parecía a ella. Así que me desconecté de mi

sexualidad. Decidí de forma consciente ser un niño. Me relacionaba con chicos yme convertí en una persona muy competitiva y dura, sin sentimientos. Veía a las mujeres como víctimas. Si eras una mujer, eras manipuladora, sexy y mala. Cuando tenía dieciséis años, dos hombres me raptaron y me violaron. Después de este episodio me cerré definitivamente. A los diecisiete años tuve relaciones con un novio y quedé embarazada. Deambulé sin saber qué hacer. Cuando regresé a casa estaba ya de cuatro meses. Mi padre me agarró por el estómago, me lo pellizcó y me dijo: «Estás engordando». Perdí al bebé. Creía que él había matado a mi bebé. Yo también estaba muerta, caminaba como si estuviera adormecida.

Cuando tuve veintiocho años me casé con un hombre amable y tuve hijos, pero me sentía muy confusa. De modo inconsciente aún creía que era un chico. No quería despegarme de aquella persona tan trabajadora que no tenía ninguna obligación de ser amable, gentil, ni de ser una mujer protectora. Intentaba dar el pecho a mis hijos y ser afectuosa, y mi marido intentaba cuidar de mí. Me daba miedo que esto ocurriera. Padecía insomnio. A veces no conseguía dormir durante tres o cuatro noches seguidas. Además de ser madre, trabajaba por cuenta propia como artista gráfica. Era muy estresante porque quería hacer el papel de todos: el de mi marido, el de mi hijo y el mio.

Cuando tuve el sueño de la ballena, ya era madre de dos niños. Había empezado a trabajar con el cuerpo y terapia. Con un hijo podía estar en dos mundos, pero con mis dos hijos era imposible. Tuve que entregarme a la maternidad. Me quedaba en casa y dejaba que mi marido trajera el dinero a casa. El sexo me daba miedo, especial-mente cuando las emociones estaban más a flor de piel. Antes, simplemente no estaba allí, estaba como muerta.

El sueño de la ballena se produjo en primavera. Lo titulé «La canción de la ballena». La sensación del agua en el sueño encajaba conmigo. Me encanta flotar en el agua y sumergirme. El agua para mí es el símbolo de la emoción, de la feminidad y de las lágrimas. Saber que sentía todo este dolor y que tenía tantas lágrimas me convirtieron en lo que soy. Está bien tener lágrimas y nadar en ellas y descubrir en ellas la persona que soy.»

El siguiente sueño impactante de Amanda tuvo lugar en un hoyo donde una casa había sido derribada. Amanda sabía que en el fondo del hoyo había algo malo y no se atrevía a mirarlo. Constantemente se caía en él y trepaba otra vez, luego se deslizaba por una pequeña pendiente. Esto ocurrió varias veces. Finalmente, despertó horrorizada y llorando. Se quedó tumbada y despierta durante unos diez minutos y luego volvió a dormir y a entrar en el sueño.

Me siento en la parte superior del hoyo. Hay una mujer rubia muy atractiva ahí, sentada entre los escombros de la casa. No la había visto antes. La miro y sé que es mala. Me da mucho miedo pero decido enfrentarme a ella. Bajo por el hoyo y la miro, pero cuando llego al fondo ha desaparecido. Me despierto con una sensación de triunfo.

«Al hacerme mayor, mi abuela, que solía decirme que era una pequeña canalla, se tiñió el pelo de rubio platino. Siempre llevaba atuendos de piel de leopardo. La solíamos llamar Lil Diamante porque jugaba a las cartas y bebía mucho. Crecí pensando que esta

mujer guapa y rubia incitaba a los hombres a cometer actos de violencia.»

Amanda se relacionaba con mujeres para intentar comprenderlas. Se unió a un grupo de mujeres «moon lodge» y empezó a trabajar con tótems de animales en sus sueños.

«Tomé una decisión consciente de vivir mis emociones, de entrar de lleno en mi alma y saber quién era. Necesitaba crear y entender quién era.

Durante varios meses un lobo gris, sucio, mezquino, enfadado y medio muerto de hambre había estado presente en mis sueños. Soñé que era una niña de diez o doce años y estaba luchando contra este lobo. Quería morderme la cabeza, así que la batalla continuó hasta que finalmente lo vencí y puse en su boca un bozal rojo. Hablé con él despacio y empecé a sentir amor y aceptación hacia él. Se lo transmití y agarré su cabeza entre mis manos. Se había transformado. Se convirtió en un precioso y exuberante lobo macho alfa. Me dijo su nombre. Se llamaba «Akai-Shee». Despertó en mí una alegría muy grande y mucho amor hacia esta criatura, que era el bebé que perdí. Le quité el bozal y empezó a pelearse con otros lobos que nos rodeaban. Siempre ganaba y se subió a una colina a aullar en éxtasis.

Me desperté con la sensación de haber luchado y con un sentimiento de alegría. Esta alegría permaneció en mí. La emoción que sentí al enfrentarme al lobo era la más fuerte, la más pura y profunda que jamás había experimentado.

Mientras pensaba en la ballena y el lobo, me di cuenta de que la ballena era mi feminidad y el lobo mi masculinidad. El sueño del lobo equilibraba mi masculinidad y mi feminidad. Cuando solía dibujar, pintar y crear, aún era una persona muy dinámica. Mi arte no parecía llegar a mi Yo verdadero. Sólo hacía las cosas. Los sueños de la ballena y del lobo me ayudaron a profundizar. Ahora mi arte se acerca mucho más a mi realidad. La verdadera Amanda está apareciendo.

Todas las imágenes de mis sueños se ven reflejados en mi arte. He hecho más dibujos y escrito más historias este año que en toda mi vida. Quiero crear y crear, aunque tengo menos tiempo, pero no se trata de eso. Ahora estas cosas surgen con mayor facilidad.

Este año he escrito tres historias que describen mi proceso del autodescubrimiento. Todas ellas son fábulas. De niña, echaba en falta celebrar estos ritos de paso, como cuando tienes la menstruación por primera vez y descubres tu sexualidad. Con estas historias me estoy dando a mí misma mis propios ritos de paso. Una de las fábulas trata de una niña en una torre; otra, sobre una niña que cae dentro de un agujero oscuro. Son muy sencillas.

Dibuje un tótem de una mujer cuya barbilla descansa sobre su mano, su mano se encuentra en la cola de una ballena, la ballena está dentro de la boca del lobo que a la vez está dentro de otro animal.

No me había dado cuenta de que los sueños pueden ser muy emocionantes. Anteriormente leía muchos libros para saber quién era, pero aprendí que no podía saber acerca de mí hasta que pudiera sumergirme en mi propio ser.

Estos tres sueños fueron míticos y fuertes. Habiéndolos atesorado este año, me siento mucho más cómoda siendo mujer y siendo consciente de quién soy. Ahora sé que puedo

nadar hasta el fondo y salir de nuevo hasta la superficie. Sé que no me voy a quedar atrapada en el fondo.

Cuando me siento como la ballena, todo parece más claro que cuando intentaba averiguar quién era Amanda y qué quería hacer. Cuando soy una ballena, simplemente me sumerjo y aparezco de nuevo en la superficie y vuelvo a sumergirme. Antes era únicamente mi mente.»

6. CREAR UNA COLECCIÓN DE SUEÑOS

Anoche, cuando dormía, soñé, ¡bendita ilusión!, que una fontana fluía dentro de mi corazón.
Di, ¿por qué acequia escondida, agua, vienes hasta mí, manantial de nueva vida en donde nunca bebí?

Anoche, cuando dormía, soñé, ¡bendita ilusión!, que una colmena tenía dentro de mi corazón, y las doradas abejas iban fabricando en él, con las amarguras viejas blanda cera y dulce miel.

Anoche, cuando dormía, soñé, ¡bendita ilusión!, que un ardiente sol lucía dentro de mi corazón. Era ardiente porque daba calores de rojo hogar, y era sol porque alumbraba y porque hacía llorar.

Anoche, cuando dormía soñé, ¡bendita ilusión!, que era Dios lo que tenía

Un panorama de sueños

Un sueño puede no formar parte de un grupo y reflejar una vista; una serie de sueños revela una panorámica. Antonio Machado sueña que dentro de su corazón hay una «fuente que fluye»; también una «colmena con abejas doradas... y producen blanda cera y dulce miel» de sus fracasos; luego un sol ardiente le da luz y calor, y provoca lágrimas en los ojos del poeta. Al final, se da cuenta de que es Dios quien está en su corazón. Al tratarlas como imágenes de sueños individuales no describen verdaderamente lo Divino, pero si las tratamos como imágenes colectivas nos sorprenden, así que podemos concluir el poema con un reconocimiento de lo inexpresable. Del mismo modo, los sueños producen percepciones sorprendentes cuando los relacionamos entre ellos.

Cuando se empieza a trabajar con los sueños por primera vez, es muy importante practicar con sueños de forma individual. Al principio resulta un poco difícil intentar entender los sueños múltiples, ya que lo pueden confundir; pero la experiencia lo ayudará a comprender. Cuando trabaje con un grupo de sueños, puede utilizar las mismas herramientas recomendadas para el trabajo con sueños individuales.

Un grupo de sueños impactantes revelan los cambios que se están produciendo, la profundidad del conocimiento, la forma en que uno trata sus propios asuntos y cualquier limitación persistente. Si tiene alguna duda sobre el deseo de su alma, busque un tema que se repita en sus sueños. Su alma transmite el mismo mensaje de muchas formas distintas. Una colección de sueños es como un cristal con muchas caras. Si mira hacia el interior de cualquiera de ellas, verá el centro de la gema. Si mira a la gema en su totalidad, verá su profunda belleza. Es como estar dentro de su corazón. Ensamblar una colección de sueños es una parte activa del proceso de crear su Yo total.

En busca del hilo de conexión entre sueños

La primera vez que exploré una colección de sueños lo hice con mi grupo de sueños. Tras meses de trabajo con sueños simples, los soñadores empezaron a hacer conexiones espontáneas entre sus sueños. Así que enfoqué su trabajo en el hilo de conexión que atravesaba sueños múltiples. Esto los ayudó a ver los mensajes recurrentes de forma más clara y a experimentar sus sueños por completo.

Cada soñador vino a esta sesión con un mínimo de cinco sueños recientes. Primero, meditamos para abrir sus mentes intuitivas y para encontrar el hilo común que atraviesa la colección de sueños. Para añadir otra dimensión a su búsqueda, de forma intuitiva, seleccionan una de las cartas de sueños arquetípicas de Strephon Kaplan-Williams. (Kaplan-Williams ha diseñado un compendio de más de cinco mil símbolos de sueño y vida, basados en sus estudios de aproximadamente diez mil sueños). He utilizado esta baraja como complemento a mis imágenes de sueños confiando en la sincronización

cuando saco una carta. Otro recurso de este tipo es la baraja de Cartas del Alma de Deborah Koff-Chapin.

Con la ayuda de este material que recogimos, cada soñador escribe luego poemas, crea arte o compone piezas musicales o dramáticas y este trabajo lo compartimos con el grupo. Si los soñadores se sienten confusos o necesitan ayuda, los dejo profundizar en su material artístico para encontrar la voz intuitiva que les revela el siguiente paso o la pieza que les falta.

Creo que es inestimable explorar grupos de mis sueños. Cuando entré en la menopausia, honré la voz de mi sueño escribiendo e ilustrando un libro personal. Era consciente de que mi forma de ser como mujer empezaba a resquebrajarse. Me di cuenta de que necesitaba crear un pasadizo para mí que fuera el final de un pasado y el inicio de un futuro. Busqué entre los sueños más recientes, anotando frases que salían de mí. Luego busqué el argumento de mi historia. Empezaba con mi nacimiento e incluía las lentes distorsionadas por las que había contemplado el mundo. También incluía el daño que los adultos que me rodeaban, también tergiversados, habían hecho a mi alma sensible. Me rendí a todo ello, lo estaba disolviendo y lo dejaba atrás, ya que había entrado en la avanzada madurez. Se conoce como menopausia a los cambios físicos, pero yo estaba comenzando un cambio espiritual. A este libro lo titulé *Becoming Transparent (Volverse transparente)*. Escribir este libro e ilustrarlo me ha ayudado a ver el cambio profundo que se estaba produciendo en mí. Comprendí mejor los cambios físicos, emocionales y espirituales que conllevan la menopausia. Con este libro surgió un nuevo comienzo.

La enseñanza de los siete durmientes

Un durmiente, escondido solo en las montañas, rezando sus oraciones, pudo haber soñado su Yo total. Pero ¿este sueño podía haber manifestado la transformación que tuvo lugar en su tierra? La leyenda de los Siete Durmientes habla al poder y al conocimiento de muchos sueños. Estos sueños se encerraron en una historia que alimentó los corazones de los que la oían cientos de años después. Hace que soñadores como nosotros nos demos veamos que no somos distintos de los siete originales.

Si considero que la leyenda es un sueño, cada uno de los durmientes se convierte en un aspecto de mí. Si cada uno de los soñadores tiene una versión distinta de la historia del interior de mi alma, viendo las conexiones entre ellas, hace que mi historia sea más clara y más conmovedora. Confío en la verdad de mi historia interior, busco en los grabados, cada vez más profundos, su significado y me consuela un conocimiento oculto. Sé que a mi lado están todos los sueños de la gran comunidad de soñadores. No vago por la vida sola. Como los durmientes que confiaron en su largo sueño, yo me brindo cada día a la oportunidad de saber más sobre mi conexión con la humanidad y con el Espíritu. Siempre que me siento perdida, recuerdo que un sueño yace al lado de otro, formando un grupo e iluminando la oscuridad.

¿Cómo se crea una colección?

A medida que vaya siguiendo estos pasos, se dará cuenta de que cada sueño forma parte del mensaje más grande de su alma.

- Periódicamente vuelva a leer los sueños que haya registrado en su diario.
- Resalte las imágenes más significativas, las frases y los títulos de sus sueños si aún no lo ha hecho.
- Tome nota de las imágenes que reaparezcan.
- Busque temas, personajes y símbolos que se repitan.

Reunir una colección de sueños es como entablar una amistad o encontrar un motivo para patchwork. Muchas personas que hacen patchwork diseñan los cuadros de forma individual, cada uno distinto. Cada cuadro es un diseño único. La persona distribuye todos los cuadros y formas para encontrar la mejor distribución. Los coloca formando distintas composiciones, y de esta forma se da cuenta de las conexiones que existen entre las distintas figuras. Cuando las piezas están dispuestas a su gusto, se cosen para unirlas y entonces se aprecia el tema del patchwork. De algún modo, nos hacemos amigos con nosotros mismos cuando unimos las piezas de nuestras propias imágenes.

Durante años he estado examinando las series de sueños, y aún me sorprende la forma en la que se entrelazan. Una y otra vez experimento una gran alegría y un alivio al encontrar un hilo de conexión en mi mundo interior. Es como descubrir un camino despejado a través de los oscuros bosques cuando creemos que nos hemos perdido. Mucha gente consulta a videntes o a astrólogos para que les ayuden a encontrar el mismo camino, pero cuando aprendan a consultar sus sueños, descubrirán su propio oráculo en ellos.

Eva Pierrakos, en una de las conferencias de Pathwork (enseñanza y disciplina espiritual), habló sobre la fuente del amor y del conocimiento que se encuentra en lo más profundo de nuestro interior. «Dentro de cada individuo existe una fuente de sabiduría y de amor. En lo profundo de cada uno hay un tesoro que sólo puede pasar a primer plano al tomar conciencia de todos aquellos aspectos que lo obstaculizan. Uno se acostumbra a buscar la verdad, la orientación y las soluciones a sus problemas fuera de uno mismo, quizás a través de las enseñanzas, a través de una mano amiga o incluso busca a su guía fuera, en el exterior. Pero las respuestas más fidedignas y realistas surgen de su interior. Para aprovechar esta fuente se necesita ayuda exterior, pero sólo será valiosa si al final consigue llevarle a su fuente interior.» (Three Aspects that Prevent Loving — Tres aspectos que impiden amar).

El tema de una serie de sueños quizá sea patente o quizás esté enterrado, por lo que deberá buscarlo. Tal vez quiera explorar sus sueños crípticos con un soñador experimentado. Las respuestas las tiene usted en su interior al igual que la destreza para iluminar las conexiones; de todos modos, su miedo por conocer la verdad o el miedo al cambio evitan que descubra sus conocimientos. Este trabajo lo invita a practicar para

conocer lo que se esconde debajo de la superficie.

Transformar una serie de sueños en expresiones creativas

Hay muchas formas de crear a partir de su serie de sueños. El collage y la poesía se prestan a este tipo de trabajo, al igual que las artes escénicas. Escoja una de las formas que enriquezca su trabajo con los sueños.

Collage

Para hacer un collage con una serie de sueños necesitará una cartulina grande o un cartón blanco y resistente, tijeras y cola. Primero examine los sueños que quiera incluir. Haga una lista de imágenes, colores y formas. Luego busque ilustraciones en revistas, catálogos, postales o felicitaciones, papel de regalo, etc. Quizá quiera dibujar o pintar algunas imágenes, recortar preciosos papeles de colores.

No existe un modo correcto o incorrecto de hacer un collage. Experimente. Distribuya todo el material que tenga. Luego, ponga música, encienda una vela o siéntese tranquilamente para escuchar su intención. Escriba esta intención en el dorso del papel. Después, distribuya de distintas formas las imágenes sobre el papel, deje que su intuición y sus sentimientos lo guíen. La disposición final le revelará algo sobre el camino de su sueño. Deje que el collage se convierta en un nuevo sueño.

Trabaje en el collage durante una o dos horas. Encuentre un espacio donde pueda dejarlo por si no lo termina en una sola sesión. Cuando lo continúe, vuélvalo a mirar antes de enganchar todas las piezas en su lugar. Vuelva a leer su intención y luego póngale título y fecha. Cuelgue su collage en un lugar especial para que pueda verlo con frecuencia. Observe las imágenes que están colocadas una al lado de otra y las que están más lejos. Deje que esta disposición y el tamaño de las mismas hablen para usted. Cada vez que mire el collage, dese cuenta de nuevos detalles. Anote estas revelaciones e inspiraciones. Su collage puede que lo motive a escribir un poema: hágalo.

Cuento

Escriba un cuento a partir de sus imágenes; luego, añada dibujos o ilustraciones. Cuando teja distintas imágenes de sueños en una historia, los significados que esconden los sueños individuales pueden salir a la luz. Por ejemplo, quizá sueñe con una amiga suya que monta en bicicleta y que lleva en brazos a su cerdito mascota. Cada uno de estos símbolos (amiga, bicicleta, cerdito) es un aspecto de usted y le ofrecen una percepción de su naturaleza personal que de otro modo no lo podría detectar con tanta facilidad. Quizás este sueño diga algo sobre «llevar y amar», sobre su naturaleza iconoclasta o sobre su capacidad de amar lo que la sociedad desprecia. La historia que usted escriba debe surgir de las asociaciones personales que haga de cada personaje o de cada símbolo de su sueño.

La historia de sus sueños puede ser simple o compleja. Un soñador crea pequeños

libros que se leen como una colección de poesía y los ilumina con pinturas en acuarela de las imágenes de sus sueños. El libro que escribí a causa de mi menopausia *Becoming Transparent (Volverse transparente)*, empezó con mi nacimiento físico y terminó con mi nacimiento espiritual, el surgimiento de mi creatividad. Ya que lo hice para regalármelo a mí misma, utilicé un precioso libro en tapa dura, lo suficientemente fuerte como para que soportara todo el tiempo que yo necesitaría para ilustrarlo. Busqué entre mis diarios de sueños para seleccionar las imágenes que me ayudaran a explicar la historia de mi vida interior. Opté por no adornar la historia, lo que intentaba era que las imágenes de mi sueño hablaran por sí mismas. Ya que se trataba de una historia privada, no me importaba que nadie encontrara sentido alguno a las citas de mis sueños. Por consiguiente, escribí cosas como «su madre tenía los pechos vacíos»; pensé que la siguiente frase era bastante graciosa: «Encontró a un bombero que le prometió llenar su agujero con su manguera, pero en su estanque había una gotera oculta»; y la imagen misteriosa de la hija de Hitzhak Perlman con sus pechos confinados en un fino sujetador de visón, debajo de su traje de visón, los ojos de su bebé cubiertos y sus bolsillos repletos de chistes de otras personas.

Ya que este libro también representaba mi parte creativa, experimenté con varias técnicas. Por ejemplo, utilicé pinturas de cera, lápices de colores, rotuladores, tinta y pluma para hacer las ilustraciones y también la técnica del collage. En el siguiente libro quiero utilizar una sola técnica para hacer todas las ilustraciones.

Touch drawing (dibujar con los dedos)

Es una forma simple y original de pintar con las manos. Está técnica la desarrolló Deborah Koff-Chapin. Estas representaciones permiten trabajar con uno o con una serie de sueños. No es necesario tener formación ni experiencia artística para introducirse en este proceso evocador e integrador. Básicamente, unte de tinta una tabla de dibujo y utilice pinturas de cera lavables, hágalas rodar suavemente por encima de la tabla, luego coloque una hoja de papel encima y empiece a dibujar, utilizando sus manos y sus dedos, siga lo que le dicten sus sentimientos emocionales y físicos. Este proceso se puede realizar de diferentes formas, pero lo más importante es reflejar la verdad de lo que está pasando en su interior en cada momento, y poder hacer varios dibujos durante una misma sesión, que puede durar de sesenta a noventa minutos.

Touch Drawing tiene la cualidad de un sueño. Las imágenes aparecen de forma rápida, como en el estado del sueño. Aparecen, desaparecen, cambian y reaparecen. Son como sueños, se crea gran cantidad de movimiento a medida que surgen nuevas variaciones. La transformación tiene lugar cuando usted se entrega a las imágenes que surgen bajo la presión de sus manos, de sus dedos y de sus uñas permitiendo así que su alma se exprese.

Hacer dibujos utilizando esta técnica es como hacer sueños. Retroceder hasta el sueño y ser testigo de todo el conjunto de dibujos da la misma sensación que ser testigo de una serie de sueños. Cuando mire cada dibujo, de forma individual, les puede poner un título. Al final tiene una descripción poética de su propia transformación visible. Es

un proceso al que todo el mundo puede acceder tal y como demuestra Deborah Koff-Chapin en un vídeo que lleva por título *Through the Veil: The Story of Touch (Más allá del velo: la historia del tacto)*. También ha escrito un manual con el título *Drawing Out Your Soul: The Touch Drawing Handbook* (Dibuje su alma: manual para dibujar con los dedos. De todos modos, dice que antes de ponerse manos a la obra es mejor poder ver y experimentar esta técnica por primera vez con la ayuda de un guía.

Aprender a partir de una colección

Si desea que su conciencia sea clara, también desea sanar el espíritu. Una vez haya encontrado el hilo que conecta sus sueños y los haya reproducido por medio de la expresión creativa, es el momento de ser testigo de su proceso. Esta revisión es una práctica continua. Le animo a conocerse totalmente, con veneración y respeto.

Después de escribir *Becoming Transparent (Volverse transparente)*, empecé a darme cuenta de lo que los sueños y el proceso de hacer el libro significaban para mí. Al igual que una boda o una graduación, este libro se convirtió en un modo de recordarme a mí misma con todas mis heridas y mis virtudes. Me dio la oportunidad de integrar la experiencia de este periodo importante de mi vida. El paso de los cuarenta se convierte en una crisis porque no eres consciente de lo que está ocurriendo. Quería ser consciente de todo, quería recoger hebras perdidas de mi vida. Edward Hoffman, un psicó-logo clínico que ha escrito sobre el misticismo y la psicología judía, describe una de las claves del trabajo de los sueños cabalísticos como «deja que tus sueños sean el camino hacia la conciencia suprema».» Buscar entre mis sueños me ayudó a ver los cambios espirituales que experimentaba mientras mi cuerpo pasaba por su cambio hormonal.

Trabajar con la limitación

Quizá piense que trabajar con un grupo de sueños sea una tarea demasiado compleja para usted. Debe dedicar su tiempo y su energía si quiere crear un libro de sueños. Es posible que sólo realice una colección de sueños en toda su vida, pero esta colección le puede afectar profundamente. Usted es sus sueños; en la búsqueda para convertir las imágenes de sus sueños en un nuevo diseño, usted se está redescubriendo. Si cree que una colección le da demasiado trabajo, escoja crear una pequeña de tres o cuatro sueños sobre un tema. En lugar de hacer un libro, podría hacer una tira de banderas de oración, una para cada sueño.

Cuando con el tiempo estudiamos los sueños, somos capaces de ver los modelos recurrentes para desarrollar una percepción ante la complejidad de los mensajes de los sueños. Podemos ver los sueños y sus diferentes significados de modo holográfico. También podemos llegar a saber cómo se encuentra nuestro karma. Quizá percibamos que nuestras pautas de comportamiento son el resultado de varias acciones repetidas y que la creación de nuevas pautas es un proceso también lento. El conocimiento del alma penetra en nuestra conciencia de forma gradual. Es posible que sea necesario hacer muchos intentos para esquivar nuestras defensas grabadas profundamente en el alma

para anhelar el cambio real. Cree una colección de sueños aunque sea sólo para ver el empeño de su alma. El resultado lo puede sorprender.

Una soñadora consciente: Ingrid

Ingrid había coleccionado sus sueños de diez a quince años antes de unirse a mi grupo de sueños de mujeres. Los utilizó también para hacer su tesis sobre el dolor que sentía por su madre. Lo tituló «El viaje hacia la oscuridad». Ingrid dice: «Mis sueños son de algún modo mi Yo supremo que se comunica conmigo. Estar en un grupo regular de sueños me hizo estar más alerta en lo que se refiere a mis sueños.»

Mientras este grupo se reunía, Ingrid tuvo varios sueños cuyo tema era bastante parecido. Su exploración le permitió tener una visión clara de los cambios que estaba sufriendo en su vida y pudo experimentar el apoyo emocional de estos sueños. En cada uno de ellos ella se encontraba en un tejado desde donde era bastante complicado bajarse. Un cuarto sueño, que lo relacionaba directamente con los demás, apareció algunos meses más tarde. En el momento en el cual se produjeron estos sueños, hacía ya un año que había dejado su trabajo en un hospital para construir su consulta privada donde ejercería la psicoterapia, Las cosas parecían ir bien pero de pronto, y a la vez, perdió dos de sus contratos de consultoría. De ningún modo estaba dispuesta a volver a trabajar en el hospital, así que decidió vivir de sus ahorros y continuar con las obras. Esta inseguridad econó-mica le provocaba mucha ansiedad. «Sentía como si estuviera realizando una operación muy arriesgada. La crisis estaba en su punto álgido. Cuando me planteé aceptar un trabajo de tiempo completo en una clínica, empecé a tener estos sueños. En cada uno de ellos me encuentro en un tejado sin nada donde agarrarme. Resbalo y tengo miedo de caerme. Tengo mucho miedo. Sólo puedo bajar del tejado saltando y cayéndome, y tengo miedo de hacerme daño.»

Sueño #1: Junto a otra mujer, espío los secretos de una central eléctrica. Debemos subirnos hasta el tejado para ver su mecanismo de trabajo. Vemos una cascada y sabemos que el secreto está en la corriente de agua. Cuando queremos regresar, tenemos que cruzar un tejado muy inclinado. Es difícil mantener el equilibrio. Desde el borde del tejado tenemos que saltar unos cuatro metros. Sabemos que si rodamos conseguiremos bajar sin hacernos daños. La otra mujer lo hace prime-ro. Me dice que cierre los ojos porque el cuerpo sabe lo que debe hacer.

Sueño #2: Conozco a un chico joven y nos enamoramos. A escondidas me hace entrar en la residencia donde vive. Debemos tener cuidado de que nadie me vea, porque no está permitido llevar mujeres a su habitación. Mientras estoy allí, se ausenta durante unos momentos y estoy sola. Siento curiosidad por esta residencia y salgo de su habitación aprovechando que él no está. Desgraciadamente, alguien me ve y sospecha. De pronto, mi amigo regresa y debemos huir. Sólo podemos ir hacia el piso de arriba que lleva a un altillo con una claraboya. Subimos por la claraboya, él sube primero.

Mientras voy subiendo veo cómo pierde el agarre en el tejado y empieza a caer. Me pregunto si el canalón lo detendrá, ya que el tejado tiene mucha pendiente. No importa lo que ocurra, sé que debo seguirlo.

Ingrid escribe en su diario: «Ésta es la segunda vez que sueño con un tejado muy empinado del cual sé que voy a caer o tengo que saltar. Es el único modo de salir de allí y probablemente no me haré daño. ¿Qué significado tiene un tejado empinado en mi vida? ¿Se trata de mi precaria situación económica? ¿Qué significa caerse o saltar hacia abajo? ¿Es como saltar al abismo? Lo conecto con renunciar a falsas creencias y permitir que exista la posibilidad de lo que yo considero peligroso, lo sea o no.»

Ingrid compartió cada uno de estos sueños con el grupo. Escogió trabajar con el segundo sueño entrando de nuevo en él y ampliándolo. Esta vez descubrió que el tejado inclinado llevaba a un tejado que se encontraba un poco más abajo y así pudo bajar y llegar hasta el suelo sin sufrir daño alguno.

El siguiente sueño mostró que su actitud frente a su situación empezaba a cambiar.

Sueño #3: Estoy en Berlín, paseo por la ciudad con mi amiga. Pasamos por el antiguo parque histórico donde se encuentran las ruinas de un castillo. Al cabo de un rato no sabemos dónde estamos, así que mi amiga va en busca de un mapa. Hace rato que se ha ido y no regresa. La busco, voy hasta el tejado del castillo, que no es muy alto. Me deslizo por uno de los laterales donde el tejado parece como un tobogán. Me lo paso bien. Más tarde me encuentro con mi amiga.

«Es obvio que ahora mi sueño es divertido. Estos sueños me ayudaron a tener más confianza, me ayudaron a resistir sin el compromiso de tener que encontrar otro trabajo a tiempo completo, que no era exactamente lo que me apetecía hacer. Quería flexibilidad horaria para poder continuar con mi trabajo, fomentando el diálogo entre alemanes y judíos en los Estados Unidos y entre aquéllos que se encontraban en Alemania e Israel. Así que trabajo con estos sueños, escribiendo, pensando en ellos, compartiéndolos con los demás y ampliándolos. A medida que iba hablando de ellos, empecé a notar una progresión.

A finales de aquel año, me disloqué el hombro y me hice un esguince en el tobillo. Revisando de nuevo este primer sueño, entendí que estos accidentes ocurrían donde no había flujo. Estos accidentes me centraron y me mostraron lo que la mujer había dicho en mi primer sueño: que «el cuerpo sabe lo que debe hacer». Al finalizar el año, me di cuenta de que estos sueños eran el centro de mi interior y de mi exterior. Empecé a hacer un ejercicio cada mañana para encontrar mi centro y acepté que mi cuerpo poseía mucha información que no estaba oyendo.»

Al poco tiempo, Ingrid tuvo un sueño que sin ninguna duda guardaba una relación con los demás.

Sueño #4: Estoy en una montaña muy alta que tiene una plataforma bastante ancha en la cima. Puedo bajar caminando por un sendero con una pendiente pronunciada o en helicóptero. Las dos opciones me dan miedo y vértigo. Luego me doy cuenta de que

existe una tercera posibilidad. En la montaña hay un teleférico que baja con lentitud y es seguro. Me siento muy aliviada y bajo sin ningún problema.

«Mientras que una parte de mí siempre supo que no debía volver a trabajar por cuenta ajena a tiempo completo, otra parte tenía sus dudas. No era activamente consciente de orar o pedir que un sueño me guiara porque en el fondo sabía lo que necesitaba hacer. Estos sueños me ayudaron a sanar la inseguridad y el miedo. Me ayudaron a desarrollar una nueva actitud. Sabía que mi intención era clara y estaba preparada para ver cuál era mi verdad. Aceptaría aquello que fuese correcto.

Cuando mi economía empezó a asustarme un poco menos, mi situación cambió. Unos meses después pude pagarme un billete para irme a la reunión del grupo alemán/judío que se celebraba en Israel.

Ahora no sé lo que va a ocurrir, pero mis sueños se han trasladado a mi vida en estado de vigilia. La semana pasada, en Israel, me fui a Sinaí, al monte Moisés, y me encontré escalando una montaña en la oscuridad y luego me quedé para ver la salida del sol. Fue una experiencia muy profunda. Siempre me han dado miedo las alturas, pero no me dio miedo escalar esta montaña; al contrario, me sentía bien, aunque a veces era bastante pronunciada. Era una peregrinación. Fue lo primero que hice en el Año Nuevo y fue muy importante para mí. Es algo que durante muchos años quise hacer.

Aún intento imaginar el significado de este peregrinaje y todavía continúo con el cambio laboral en mi vida. Pero ahora me siento tan llena con toda esta experiencia que ya no estoy preocupada. He aprendido a confiar. El hecho de estar allí en la cima de la montaña, hizo que muchas cosas me parecieran insignificantes.»

7. CONECTANDO CON OTROS SOÑADORES CONSCIENTES

El alma de esta comunidad se está acercando a nosotros, el sol en su frente...

No desperdicies esta oportunidad con cortesía y promesas fáciles. La ayuda que pedimos ha llegado, la invitación a unirnos a grandes almas.

RUMI

La comunidad del sueño

Los sueños nos llaman para que nos unamos. Nos invitan a unirnos junto a otras grandes almas. Cuando nos comprometemos a ser soñadores conscientes, queremos conectar con otros soñadores conscientes, y al hacerlo, descubrimos cuál es nuestro lugar en esa comunidad. Los humanos, de forma física, emocional, espiritual y mental buscamos conectar con los demás.

Los sueños son individuales y personales, pero también son universales y comunales. Es posible que no sepamos el significado de nuestros propios sueños, pero cuando los compartimos, su significado aparece. Al principio, en mi trabajo con los sueños, descubrí una pequeña gema: un libro llamado *Awakening: A dream Journal (Despertar: un diario de sueños)*, de Hellen Foreman que dice lo siguiente:

«El lenguaje de los sueños se inspira en referencias arquetípicas y culturales, como son las leyendas, las fábulas y los cuentos populares, y también se inspira en las películas, la música y el arte que es compartido por mucha gente en una sociedad. Compartir los sueños con otros es una experiencia maravillosa, porque las imágenes que uno piensa que son privadas y oscuras, a menudo son comunes también entre otros soñadores. Cuando es otra persona la que le da una respuesta intuitiva a la imagen de su sueño, enriquece enormemente la visión que tiene de su propio sueño.»

No importa lo que le lleve a unirse a otros soñadores, esta fase del trabajo de los sueños es inevitable. Aún cuando creemos que nos gusta la soledad, como a los ermitaños, nuestros sueños los llenan otros.

¿Qué es una comunidad de soñadores? Dos o más personas que se reúnen para

apoyarse en los sueños de los otros. Una comunidad puede ser liderada por un soñador experimentado, por un guía de un grupo, por un familiar o amigo. Durante un tiempo formé parte de una comunidad de soñadores liderada por un maestro; ahora soy maestra de sueños; siempre he compartido mis sueños con mi marido, y mis hijos me cuentan también los suyos. Mi comunidad está formada por todos los soñadores que vienen a mí para que los ayude con sus sueños, también ayudo a mis amigos más allegados con quienes comparto mis sueños y el arte de los sueños. Sigo en contacto con cada soñador o soñadora que compartió conmigo la historia de sus sueños para elaborar este libro. Estoy conectada con cada soñador que ha asistido a uno de mis talleres. Estoy unida a todos los soñadores que honran sus sueños.

La enseñanza de los siete durmientes

Los Siete Durmientes soñaron en comunidad y consagraron su largo sueño a soñar juntos. Me los imagino luchando como cualquier comunidad, pero comprometidos con un objetivo común. Se escuchan unos a otros. A medida que las imágenes de los soñadores van apareciendo y son asimiladas, conectan con las imágenes de sus compañeros soñadores. Admiran el conocimiento que cada soñador da a los sueños, aprenden de los sueños de los demás; saben que los sueños hablan a toda la humanidad y buscan lo mejor para nosotros. Los Siete Durmientes saben que el alma tiene el poder de soñar a la manera de Dios. Se escuchan unos a otros y unen sus pasiones al sueño transformativo.

Modelos de la comunidad de sueños

En los años sesenta y setenta, un modelo popular de comunidad de sueños fue el de los Senoi, una tribu que vivía en las junglas montañosas de Malasia. Esta gente, que se cree que no padecía enfermedades mentales ni neurosis, aprendió a guiar sus vidas comunales a través de sus sueños; aunque esta apreciación de los Senoi ha sido desacreditada por algunas personas, muchos soñadores creen que es ideal para trabajar con los sueños.

Muchos modelos de comunidad de los sueños surgieron de otras tribus indígenas. Por ejemplo, a principios de los años sesenta, el doctor Robert Van de Castle estudió a los indios Cuna de las islas de San Blas, en la costa Atlántica de Panamá. En su libro *In Our Dreaming Mind (En nuestra mente soñadora)*, escribió: «Si alguien tenía, lo que se consideraba un sueño importante, no tenía ningún reparo en informar de ello delante de todos.» Si este sueño contenía alguna referencia ominosa, con una amenaza personal, entonces se tomaban las medidas necesarias para impedirlo aunque significara cambiar el plan de trabajo del día. Los indios Cuna enseñaron al doctor Van de Castle que «este sueño podía jugar un papel muy importante en el funcionamiento de la sociedad: sus mensajes eran escuchados colectivamente y se prestaba mucha atención a las advertencias que el sueño contenía.»

Malcolm Godwin en su obra, *The Lucid Dreamer (El soñador lúcido)*, dice: «En mayor o menor medida, todas las tribus indígenas americanas trataban los sueños como

algo importante en la vida y como la fuente y base de todos los asuntos relacionados con el espíritu.» Ello incluía la búsqueda del poder del sueño en sus imágenes; además, los sueños inspiraban sus «canciones, bailes, sanaciones y los diseños complejos de las pinturas sobre arena.» Los sueños eran una parte tan natural de la cultura que se crearon bailes y rituales que implicaban además el uso de hierbas inductoras del sueño para manifestar los sueños poderosos.

Godwin cita a un sacerdote jesuita que vivió con la tribu Hurón: «No existe nada más valioso y se privarían fácilmente de cualquier cosa por el bien de un sueño. Éste determina sus fiestas, sus bailes, sus canciones, sus juegos: en una palabra, el sueño lo hace todo y es en verdad el Dios principal de los Hurones.»

Patricia Garfield dice que los sueños estaban tan integrados en la sociedad de los primeros nativos americanos que se animaba a la gente a soñar «sueños de modelos culturales» para sus tribus. Con el tiempo, al estar expuestos a la cultura europea, esta práctica de sueño desapareció y sus sueños se centraron en temas personales.

Si miramos al pasado, hacia algunas culturas como la de los americanos autóctonos, nos da una idea de cómo los sueños pueden servir a una comunidad. ¿Cómo podemos adaptar esta visión a la vida contemporánea? A medida que la tecnología avanza, también son mayores las oportunidades de formar comunidades de sueños. Ya no estamos limitados por la zona geográfica ni por una cultura homogénea; contamos con un sistema de correo electrónico rápido, tenemos teléfonos fijos y móviles, el transporte también es rápido y además existe el ciberespacio, lo que hace que las oportunidades para compartir nuestros sueños sean mayores.

Robert Bosnak, presidente de la Asociación para el Estudio de los Sueños, conceptualiza el estudio de los sueños a través de varias culturas porque «soñar proporciona una experiencia común que todos los humanos de la faz de la tierra conocen.» Actualmente, una comunidad de sueños puede ser dirigida a través del ciberespacio. Por ejemplo, él y Jill Fisher, en 1997, desarrollaron una comunidad de sueños global en la cual participaban miembros de los cinco continentes. En este programa de Internet los participantes trabajan con los sueños de los demás en tiempo real. En *Dreamtime*, una publicación de la Asociación para el estudio de los sueños, Bosnak describe la importancia de que «los soñadores de todas las culturas [tengan] un fórum para hablar sobre estos importantes estados emocionales como si se encontraran en la profundidad del sueño... [además] es bastante útil para las personas cuyas culturas están en conflicto (...) escuchar los sueños de los demás y sentir el interior de cada uno a través de los sueños (...). Es difícil discriminar a un grupo que has visto soñar, a menos que las circunstancias externas vayan mucho más allá de estas intervenciones.»

Lo que una comunidad o cultura crea sobre los sueños afecta en gran medida a los sueños de sus miembros. Cuando una cultura cree que los sueños son suficientemente importantes como para guiarlos, los soñadores elaborarán sueños reveladores para la comunidad. Cuando una cultura no depende de los sueños como una fuente comunal de conocimiento, los sueños pueden percibirse como frívolos, o simplemente como revelaciones personales.

Experimenté, de primera mano, el rechazo de una comunidad de los sueños como fuente de guía. Durante muchos años mi marido y yo formamos parte de una comunidad de proceso y orientación espiritual. En el momento en el que ocurrió este episodio, la comunidad estaba luchando por mantenerse a flote, pero se movía hacia una dirección que a mi parecer no era la más adecuada. Final-mente, como resultado de las decisiones que se tomaron, un número de personas altamente creativas abandonó la asociación y ésta entró en una gran crisis. Antes de que todo esto ocurriera, tuve varios sueños que claramente apuntaban hacia esta inminente crisis.

En uno de estos sueños se declara un incendio en el tejado central y ha estado humeando durante todo el día. Al principio no le presto atención, pero a medida que los hombres de nuestra comunidad llegan con cubos de agua para apagar el fuego, empiezo a empaquetar nuestras cosas irremplazables para llevarlas a un lugar seguro. Tardo un poco en conseguir que mi marido me haga caso y que se dé cuenta de que lo que ocurre es grave, pero al final es consciente de la situación. Luego suena el teléfono y se trata de una llamada religiosa. (Esta comunidad muy pronto iba a celebrar una reunión en la que se nombraría a un nuevo líder espiritual). Le digo al hombre que me llama que no lo puedo atender en estos momentos porque se ha producido un incendio y necesito llamar a los bomberos. Encuentro mi vestido de boda (mi marido y yo nos casamos en la sede de esta comunidad), y lo guardo con todas las cosas que tienen algún valor sentimental. Puedo reemplazar las cosas más básicas, pero mi marido y yo nos estamos preparando por si las llamas alcanzan la casa.

Este sueño habló con claridad sobre los acontecimientos específicos que ocurrían en la comunidad: se debía tomar alguna decisión inmediata y me indicaba la decisión que debía tomar.

Cuando compartí mis sueños con los líderes, me dijeron que creían que estos sueños eran de carácter personal. No notaron que tuviera relación con la comunidad. Yo sí los, y vi cómo corroboraban lo que estaba ocurriendo a nuestro alrededor. Mi marido y yo decidimos abandonar la comunidad antes de agotarnos a causa de un conflicto que empezaba a descontrolarse.

En el mundo occidental la mayoría de las personas ve los sueños como algo personal y no comunal. Esperemos que a medida que más personas se unan a las comunidades de sueños, los sueños comunales sean más respetados y valorados.

Trabajando con la limitación

Revelar su Yo más íntimo

El hecho de compartir los sueños con los demás es algo íntimo. El sueño revela lo que nos ocultamos a nosotros mismos y lo que ocultamos a los demás. Todos tenemos cosas que queremos compartir con los demás y cosas de las que nos sentimos avergonzados y no queremos reconocer. El alma no vuelve la espalda a ningún aspecto de nosotros mismos. Ella lo transmite todo, lo más oscuro y lo más divino. Hace poco *soñé que se*

descubría el crimen que había cometido un joven al contar su sueño a un grupo de soñadores. Me pregunté por qué alguien que ocultaba un crimen trabajaría en este sueño compartiéndolo con los demás. Aquéllos que se resisten a la intimidad y quieren seguir ocultos encontrarán que el trabajo de los sueños en grupo es un reto. Vaya despacio si usted es uno de ellos. Le sugiero que empiece con pequeños retos. Primero es necesario que consiga un nivel de confianza con los demás miembros, ofreciendo primero los sueños con los que usted se sienta más cómodo. Luego, cuando crea que está preparado, pase a un sueño un poco más arriesgado.

Cómo manejar los conflictos de la personalidad

Desea con todas sus fuerzas formar parte de una comunidad, pero luego, al igual que ocurre con el matrimonio, se da cuenta de que usted y los demás tienen opiniones distintas sobre algunas cosas: como la pasta de dientes, los calcetines sucios y el cuidado de los niños. Cuando uno convive, podemos darnos cuenta de los fallos y de los puntos débiles de los demás. Aunque se comparta el mismo propósito, en alguna ocasión los soñadores pueden tener algunas diferencias entre ellos. Los miembros más experimentados del grupo pueden aconsejar a aquéllos que originan conflictos para que reine la paz acorde al poder del trabajo de los sueños.

Una comunidad de sueños en la que exista confianza entre sus miembros podrá buscar orientación en los sueños para solucionar sus conflictos interpersonales. No se trata de guiar al grupo de forma tajante, consiste simplemente en ofrecer ayuda al grupo a fin de orientarlo. Si no se dispone de estos sueños, o si el grupo no se pone de acuerdo, un consejero con experiencia en dinámica de grupo podría ser de ayuda.

A menudo surgen problemas entre los miembros adultos de las comunidades de sueños cuando las heridas infantiles se reabren. Reaccionamos ante el mundo desde nuestra perspectiva individual, según las creencias que nos formamos siendo niños. Cuando compartimos los sueños somos capaces de vernos unos a otros por debajo de la superficie de nuestro ser idealizado. Los sueños revelan nuestras batallas interiores. Escuchar los sueños de una persona, que no le es muy afín, puede abrir la puerta a la comunicación y mostrarle de algún modo que se parece a la persona que precisamente está rechazando.

En una comunidad de soñadores conscientes cada uno es responsable de sus propios asuntos y proyecciones hacia los demás miembros de la comunidad. Cuando la comunidad está de acuerdo en ello y cree en la verdad del sueño, su trabajo comunal con los sueños puede madurar como un buen vino.

Bendiciones inesperadas

Los sueños, al igual que las aventuras, afectan a episodios de nuestra vida que no sucedería de manera inconsciente. La autoconfianza de Lynne aumentó espectacularmente tras formar parte de una comunidad de sueños durante un par de años.

«Ahora confío tanto en mi no saber como en decir lo que en realidad veo. Cuando

empecé a estudiar para ser sanadora en la escuela de sanación de Barbara Brennan, creí que no podía ver clarividentemente y lo juzgaba. Cuando estaba en una sesión práctica de sanación y me encontraba con algo que no entendía, sentía miedo. Para cuando me gradué, ya era competente, pero aún necesitaba la aprobación de los demás. La experiencia de volver a entrar en un sueño con Raechel en el grupo de sueños y aceptarlo casi en su totalidad sin cuestionarlo, calmó mi ansiedad. Ser capaz de continuar el sueño de forma imaginaria me mostró que puedo tener mi propio conocimiento, y es perfectamente natural. Ahora confío mucho más en mi intuición y en mi propia experiencia. No importa si la gente no me escucha, puedo dejar que cualquier cosa que está ocurriendo simplemente ocurra.

No confiaba en mí debido a mi infancia, pues siempre que hablaba con los adultos decían: «Esto no es verdad» o «no querías decir esto.» Mis padres y familiares siempre me censuraban. Vivía tal y como uno de mis sueños describe: «avanzando entre las líneas enemigas, sin ser descubierta.»

El trabajo con los sueños en comunidad también ha hecho que mi capacidad para retener los sueños sea mayor. Nunca antes había trabajado con los sueños. Cuando me presentaron al grupo de Raechel estaba buscando un grupo de proceso. Luego, al tratarse de un grupo de sueños, quería tener sueños para poderlos compartir, así que tuve que esforzarme en capturarlos. Este esfuerzo me ayudó a entrelazar el mundo de la vigilia con el mundo de los sueños. Ahora puedo dirigirme hacia un espacio de sueño estando despierta. Simplemente marco la frecuencia del sueño sintiendo una vibración que procede del chakra de la corona. He aprendido a pedir un sueño, estando medio despierta, sobre un tema que necesitaba esclarecer y luego a dialogar con el sueño para verlo con mayor claridad.»

Crear una comunidad de sueños

La palabra *comunidad* tiene la misma raíz que las palabras *común, comunal, comunión* y *comunicar*. La raíz connota similitud o afinidad, interdependencia, tenencia en común, compañerismo y la idea de una misión colectiva. Una comunidad de soñadores comparte la opinión de que los sueños son valiosos. Cuando la comunidad valora la seguridad y la confianza entre los miembros y cree que el soñador sabe el significado que tiene su sueño para él, se efectúa la comunión. La comunidad de sueños es una de las formas más íntimas y poderosas de comunidad.

Los sueños son un catalizador poderoso para conectar con otros. Sólo basta con decir la palabra «sueño» a un grupo de personas, y alguien tendrá algún sueño que contar; pero no vivimos en una sociedad en la que compartirlos sea una práctica común, así que debemos buscar a las personas que quieran formar una comunidad de sueños.

Directrices

Se puede crear el tipo de comunidad de sueños que uno quiera. No es necesaria la presencia de un líder en concreto. Los líderes pueden rotar o puede liderarlo un terapeuta

o maestro de sueños. Se reúnen cuando quieren y es posible incluir arte o drama o simplemente formar un círculo para compartir los sueños.

Ya que los sueños son tan íntimos, su revelación puede hacernos sentir vulnerables. Cada grupo necesita estar de acuerdo en unas pautas básicas:

1. Confidencialidad

Para que haya confianza y así se pueda trabajar mejor con los sueños, el grupo debe mantener la confidencialidad. Los miembros acuerdan que lo que se revela permanece dentro del círculo del sueño.

2. Respetar el misterio y respetarse mutuamente

Evite interpretar los sueños de otro soñador. Es muy tentador dar una interpretación a un sueño que no es el suyo. El hecho de explorar los sueños de los demás es más fácil que descifrar el suyo. Gran parte del poder del trabajo de los sueños en grupo está en el misterio del sueño y en las posibilidades que hay en su seno. El misterio necesita respeto.

Cuando da su opinión de manera consciente, el soñador puede oírse a sí mismo responder y quizás acepte o rechace la interpretación. Piense en el trabajo de los sueños como en la exploración de una nueva tierra desconocida. Sostenga el sueño ligeramente, permita que sea ambiguo. Prologue sus interpretaciones con frases como: «En mi opinión, esto significa...» o «esta imagen me hace pensar en...». Utilice modificadores como «quizás» o «es posible». Estas frases dan lugar a otras interpretaciones. Tenga en cuenta que cuando un soñador ofrece un sueño personal al grupo, su significa do puede ser universal.

Nos beneficiamos de los sueños de otros, pero el soñador es el único que puede dar su significado real. Nadie tiene la clave del significado del sueño de otro. Cualquier opinión que tenga sobre el sueño de otra persona, debe darla de forma que ayude al soñador a descubrir por sí solo el significado de su sueño. Lo que es aún más importante, las opiniones del grupo no deberían agotar la energía del sueño o minar el proceso inconsciente del soñador. Aunque se comparta el sueño, se debe dejar espacio al soñador para que descubra su propia verdad: debe tener un momento de revelación para que pueda exclamar «¡ajá!».

Es también muy importante permitir que descubra cada capa del significado de un sueño y que no intente sólo dar una interpretación. Existe una historia sobre un rabino llamado Binza quien consultó a veinticuatro intérpretes sobre un sueño en particular. Cada uno interpretó el sueño de forma distinta y, con el tiempo, se dio cuenta de la verdad de cada interpretación.

3. Aprender a escuchar

La forma en la que escuchamos el sueño de los demás afecta al tono y a la calidad de un grupo de sueño. Mucha gente no presta atención al proceso de escuchar, pero cada uno de nosotros puede mejorar su capacidad de audición. Escuchar sin interpretar abre la

capacidad para que uno oiga mejor. Los mejores oyentes son a menudo los más silenciosos; recuerdan las imágenes de los otros y pueden asociarlas a sueños pasados. Es importante escuchar con los cinco sentidos; aunque en verdad el sentido del olfato y del tacto, de forma activa, no se utilizan, simplemente decir las palabras «quiero oír con todo mi ser» lo hará más partícipe de la experiencia sensorial del sueño.

Intente escuchar con los ojos cerrados. Robert Bosnak, un analista junguiano y autor de *A Little Course on Dreams (Breve curso en sueños)*, escucha del siguiente modo: está abierto a no saber lo que un sueño significa durante el mayor tiempo posible, mientras él y su cliente levitan en un estado medio despierto, medio dormido. Trabajan despacio y con paciencia a través de un sueño. Antes de que un cliente le cuente un sueño, anota todas las sensaciones que su cuerpo percibe, luego escucha mientras el soñador le cuenta el sueño y observa si sus sensaciones continúan siendo las mismas. Estos son posibles puntos de partida para trabajar los sueños. A veces conllevan a conexiones profundas que pueden sorprender al soñador.

Compartir imágenes como pareja

María se sentía muy conectada con una imagen de un sueño que tuvo su novio. Empezó a trabajar con esta imagen y muy pronto se convirtió en un poderoso símbolo para su propio trabajo interior.

«Para mí, compartir los sueños es muy íntimo. Primero, el Yo interior se expone ante mí en el sueño, lo que significa que tengo intimidad con mi propio Yo. Luego, cuando comparto mi sueño, expongo mi Yo interior ante los demás, lo que hace que estemos más unidos; genera mucho amor y complicidad entre nosotros. Una mañana mi novio me despertó y me contó este sueño.

«Soñé que estábamos en un río donde había un tiburón en el agua. El tiburón estaba cubierto de joyas. A mí me daba miedo, pero a ti no. Los dos salimos del agua y dejé de sentir tanto miedo.»

María le contó lo que para ella significaba. «El tiburón es el Yo inferior o nuestro lado oscuro, al que tememos. Las joyas significan que el lado oscuro es realmente precioso. El río es el río de la vida».

Cuando María fue a la sesión de Pathwork aquella semana, habló sobre el poder que esta imagen tenía para ella. «He creado una máscara de perfección para ocultar mi crueldad. Cuando le conté a mi guía de Pathwork este sueño, me sugirió que me acercara hasta el río para hablar con el tiburón. Y así lo hice. Durante la conversación, el tiburón dijo: —Tengo mucho poder, pero te quiero.»

María dice «Me sentí muy unida al tiburón y lo rodeé con mis brazos. Me pareció como un delfín pero seguía siendo un tiburón. Nos fuimos a nadar y me sentía protegida porque el tiburón es el rey del océano y por ello nadie nos molestaría.

Me da miedo mi dañino Yo inferior que puede enfurecerse y atacar; pero esta imagen negativa se transformó cuando nadaba con el tiburón. Me di cuenta de que podía conectarse perfectamente con lo Divino. En el sueño, el símbolo del tiburón de mi Yo inferior se convirtió en un guía, un explorador y un protector. Continué mi conversación

y mi paseo con el tiburón. El tiburón es mi amigo y en verdad lo quiero. También busqué la relación que las joyas tenían conmigo. ¿Podría tratarse de la máscara que creé para encubrir el tiburón dentro de mí? Éste es un sueño con el que trabajaré durante mucho tiempo. Me alegra mucho que mi novio y yo podamos compartir imágenes de esta forma.»

Ejercicios grupales

La rueda de la asociación

Cada símbolo es calculado para activarnos, despertarnos. Está orgánicamente atado a sistemas de energía que se encuentran en lo profundo del sustrato de la inconsciencia. Cuando se produce una conexión muy cercana a la fuente de energía, saltan las chispas.

ROBERT A. JOHNSON

El ejercicio de la rueda de la asociación funciona bien con un grupo de soñadores principiantes. Es además un ejercicio individual fácil de hacer en el cual el soñador libremente asocia imágenes importantes. Esta forma de abrirse de modo espontáneo a la inconsciencia da incluso al soñador más inexperto un contexto más amplio para trabajar el sueño y crea, además, una representación visual del lenguaje del soñador. Este ejercicio se basa en el trabajo de John Bradshaw en *Healing the Shame that Binds You* (*Sanar la vergüenza que nos domina*) [o para una descripción más detallada podemos escoger *Inner Work* —*Trabajo interior*— de Robert Johnson].

Preste atención al lugar donde se hallan los puntos máximos y mínimos de la energía del sueño; piense en un electrocardiograma, donde se muestran las elevaciones ascendentes y descendentes. Escuche abiertamente al sueño y seleccione dos o tres imágenes claves para trabajar con ellas. Para seleccionarlas, debe fijarse en los símbolos que más llamen su atención y en aquéllos que más le repelen.

Utilicé la rueda de la asociación para interpretar un sueño que tuve que empezaba con un comentario misterioso: Soy consciente de estos cambios de energía. Mi habitación está toda desordenada. Debo terminar en dos días muchos proyectos de muñecas y sé que no conseguiré acabarlos. Hay tantas expresiones de muñecas que debo pintar, además debo hacer el trasfondo. Me encantan y pienso que las estoy creando para otra gente para que las disfruten, como es el caso de mi marido, pero en realidad son para mí. Pero nunca las termino, en necesario que trabaje constantemente en ellas. ¿Por qué tengo tantos proyectos? ¿Por qué no hago una única colección grande y simple?

Reconozco que este sueño es como mi vida: muchos intereses y dificultades para

acabar las cosas. Necesito saber más sobre este sueño, por ello selecciono dos imágenes para poderlas asociar: (1) demasiados proyectos de muñecas y (2) una única colección, grande y simple. Hago una rueda de asociación para cada imagen.



Al escribir estas conexiones, me doy cuenta de que quiero escribir la palabra *incompleta* en el círculo que corresponde a muchos proyectos de muñecas, y la palabra *terminada* en el círculo que corresponde a una única colección de ellas. Ésta es la diferencia más destacada entre los dos círculos.

Escaneo estas conexiones y mientras lo hago una palabra sobre-sale en cada círculo: *fingir* para el proyecto de muchas muñecas y *amenaza* para la colección única. Tengo además sensaciones muy fuertes acerca de la frase *viendo mi cara*. El significado del sueño se va acercando a mi conocimiento. Lo sé porque estoy nerviosa por lo que se está revelando. Aunque terminar una colección simple traería armonía y simplicidad a mi vida, implica vacuidad, desesperación y la amenaza de conocer algo que me he resistido a saber. Profundizo aún más. Ésta es la razón por la que me rodeo con proyectos inacabados. Profundizo aún más y hago una rueda de la asociación con *muñecas*.



En esta ocasión, dos asociaciones parecen ser muy fuertes. *Deméter* y liberación. Me doy cuenta de que representan los dos dilemas de mi madre: su deseo de ser madre y su deseo de escapar. Me pregunto si mi creatividad inacabada tiene algo que ver con este dilema inconsciente.

John Bradshaw dice: «los dilemas que surgen de uno mismo están llenos de energía.» Si escuchamos la energía del sueño descubriremos las partes de nosotros que hemos repudiado o perdido de la consciencia. En este ejercicio, una persona guía al soñador a través del proceso de hacer asociaciones. El resto del grupo es testigo de su cambio y anota sus propias respuestas. Cuando el soñador termina, deja tiempo al grupo para intercambiar ideas. Cualquier sueño trabajado en grupo contactará con los mundos interiores de otras personas. Recuerde que debe abstenerse de interpretar el sueño. También sea consciente de que el soñador ha estado involucrado en un proceso profundo y necesita tiempo para asimilar las imágenes y practicar el ritual.



Pasos para explorar la rueda de la asociación en un grupo

- El soñador escoge a alguien del grupo para que lo ayude con su trabajo (su ayudante). Esta persona elaborará un registro de las imágenes y de las asociaciones, y animará al soñador a continuar si se queda bloqueado.
- El ayudante hace que el trabajo avance en caso de que el soñador tenga la intención de abandonar el proceso cuando sale a la luz el material revelador.
- El ayudante pide al soñador que cuente su sueño dos veces. La primera vez que lo cuenta, el ayudante presta atención a la energía; y la segunda vez, se fija en los detalles y en las imágenes.
- Al escuchar el sueño por primera vez, el ayudante debe fijarse en la forma en la que el soñador lo cuenta. Sus sensaciones son importantes en este proceso. Cuando escucha el sueño anota el momento en el que siente que la energía incrementa, tanto si se trata de energía positiva o negativa. Debe anotar también el fragmento o los fragmentos del sueño que más lo atraen o que más lo repelen.
- El ayudante presta atención a las respuestas y a la energía del soñador. Debe fijarse en qué momento siente que está total-mente conectado o cuando siente que no hay energía. ¿Ha notado que su interés ha alcanzado su punto máximo mientras el soñador ni se inmutaba? Si es así, puede que el soñador se esté resistiendo.
- Tras la primera lectura, el ayudante confecciona una lista de imágenes importantes, como una persona, un objeto, una situación, un color, un sonido o una frase.
- Luego, el soñador vuelve a contar el sueño y selecciona una imagen o dos. Quizá

sea una imagen impactante o una de las menos probables. En una hoja de papel en blanco, el ayudante dibuja un círculo lo suficientemente grande para escribir el nombre de una imagen. Debe dejar mucho espacio fuera del círculo para anotar las asociaciones que establezca el soñador.

- Debe concentrarse en una sola imagen a la vez. El soñador expresa cualquier cosa que le venga a la mente: sentimientos, otras imágenes, palabras o ideas, y permite que las asociaciones surjan de forma espontánea. Cuando el soñador finaliza, el ayudante le pregunta si hay más asociaciones.
- Cuando el soñador ha terminado, el ayudante lee todas las asociaciones, y le pregunta al soñador cuál le ha impresionado más.
- El soñador investiga cuáles de estas asociaciones e imágenes relaciona con su vida interior y exterior: las emociones y los puntos ciegos, sus relaciones y sus problemas.
- A partir de las asociaciones, el soñador hace una interpretación sobre el significado de su sueño.
- Luego, ha llegado el momento de crear un ritual o práctica para transportar este sueño hasta la vida en estado de vigilia del soñador. [Segunda parte, capítulo tres].
- Los demás miembros del grupo de sueños luego comparten sus propias asociaciones y conexiones con el sueño y sus imágenes.

La rueda como ejercicio individual

Cuando practique este ejercicio solo, siga los pasos anteriores aunque sin la asistencia del ayudante. Debe fijarse en sus propias respuestas porque son el camino hacia su consciencia. Escuche con los cinco sentidos. Vuelva a leer su sueño, de preferencia en voz alta.

- Cuando vuelva a leer el sueño, fíjese en las sensaciones que se producen en usted: tensión, excitación, aburrimiento, miedo, alegría o cualquier otra sensación.
- ¿En qué momento de su sueño cree que experimentará unas
- sensaciones concretas?
- Escoja la imagen que le haya provocado una mayor sensación y/o la que sienta que menos le atrae.
- Elabore su rueda de la asociación y continúe como lo haría si estuviera en un proceso de grupo.

«Si fuera mi sueño...»

Este ejercicio es simple y a la vez muy útil para hacerse con los sueños de otros soñadores como si fueran propios. Este ejercicio lo creó Montague Ullman y Jeremy Taylor, dos líderes del campo del trabajo de los sueños, independientes uno de otro. En este proceso los miembros del grupo entran juntos en un único sueño. Como oyente, usted se proyecta en el sueño como si se tratara de su propio sueño. En el proceso, recibe

un mensaje personal del sueño y ofrece un nuevo significado al soñador. Este proceso es muy enriquecedor para todos.

Un día, Ingrid trajo un sueño simple a uno de mis grupos. Tenía una característica metafórica y arquetípica por lo que era perfecto para realizar este tipo de ejercicio. Así que Ingrid nos contó su sueño:

Conozco a un hombre que tiene dos hijos ya mayores y me siento muy atraída por ambos jóvenes. Son extranjeros y no hablan muy bien nuestra lengua. Tienen la piel oscura, quizá son gitanos. Uno de los jóvenes me pide matrimonio, y aunque hubiera preferido casarme con el otro, acepto porque son hermanos y muy parecidos. Lo que realmente quiero es formar parte de esta familia. Todos vivimos juntos en una gran casa. Durante la noche de bodas, mi marido no vuelve a casa y estoy enfurecida. Voy al encuentro de su padre y le digo que si mi marido no ha vuelto a casa a las 6:00 doy el matrimonio por anulado. Luego me enseña un dibujo para contarme la razón por la cual mi marido no está en casa. En este dibujo veo a mi marido cargando a su viejo profesor de piano que está muy enfermo y parece estar muy débil. Lo lleva al hospital. Esto me hace entrar en razón y siento que he tomado la decisión correcta al casarme con este hombre porque su hermano no hubiera actuado así.

Ingrid vuelve a contar su sueño para que lo captemos y nos apropiemos de él. Cuando termina, nos sentamos en silencio con este sueño, imaginándolo como si fuera nuestro. Uno por uno empezamos a contarlo con «Si fuera mi sueño...». Entramos en el sueño, hablamos desde el lugar donde el sueño se está produciendo. Se hacen pausas silenciosas cada vez que uno ha terminado de contarlo. A medida que avanzamos en el círculo, el nuevo sueño que estamos tejiendo tiene más fuerza y empieza a dejar al descubierto sus capas. Dejamos que el sueño refleje nuestras personalidades individuales. Para unos, el sueño trata de escoger entre la lealtad o la ceguera; para otros, trata de aceptar el destino que uno tiene trazado; la desconfianza del padre, comprensión, relación personal con Dios y sus dos hijos: Jesús y Lucifer.

Reina el silencio cuando hemos terminado, el silencio del asombro. Ingrid nos cuenta que este ejercicio ha sido muy significativo para ella. Describe los episodios con los que se ha sentido más identificada en cada una de nuestras historias. Compara esta experiencia con la primera vez que realizó este proceso. Cuando sintió que su sueño le había sido arrebatado. Se da cuenta de que confía mucho en nosotros, ya que de algún modo formamos parte de su vida. Hoy no se lo hemos arrebatado, hemos profundizado.

Pasos para «Si fuera mi sueño...»

Para llevar a cabo este proceso se trabaja mejor con un sueño corto y cohesivo que con un sueño largo, ya que es más fácil que el oyente lo recuerde.

- El soñador cuenta su sueño dos veces.
- El oyente hace las preguntas que cree necesarias para poderlo captar mejor y apropiárselo. Es el momento de aclarar detalles para entrar plenamente en el sueño.
- Antes de empezar, es necesario que todo el mundo esté en silencio para que cada soñador se concentre, entre en el sueño y pueda apropiárselo.

- De uno en uno, cada persona en el círculo cuenta la historia de su sueño, empezando con «Si fuera mi sueño…» Yo a veces empiezo con la frase «En mi sueño…».
- No hay formas correctas o incorrectas de organizar la historia de su sueño. Puede incluir las conexiones que haga de los sueños o finalizarlo como usted quiera. Confíe en que cuando entra en el sueño lo que pone de manifiesto puede serle útil al soñador y a usted.
- Después de que cada persona cuente su sueño, debe hacerse una pausa para que el soñador pueda absorber y registrar cualquier idea que le sea relevante o con la que se haya sentido identificada.
- Cuando todos han contribuido al sueño, el soñador original comparte los fragmentos de las historias del sueño con los que se ha sentido identificado.
- Como variación de este proceso, cada persona hace un dibujo del sueño y luego comparte el dibujo y la historia.

Representación grupal

Representar un sueño es una experiencia de grupo muy poderosa.

- Un soñador ofrece un sueño y se convierte en su director.
- Antes de escenificar el sueño, el soñador formula una pregunta sobre el sueño e indica qué personaje o símbolo tiene la respuesta.
- El soñador cuenta el sueño dos veces y todos escuchan.
- Luego, el soñador escoge a una persona para cada personaje y símbolo de su sueño, incluyendo a los personajes inanimados o a los animales que pueda contener el sueño.
- Los actores escogidos hacen las preguntas que creen convenientes, centrándose en sus cinco sentidos y en sus emociones, para que de este modo puedan basar el sueño en sus propias experiencias. Las preguntas que hacen no son ni analíticas ni interpretativas.
- Los actores se imaginan el sueño y prestan atención a su calidad emocional.
- Una vez formuladas todas las preguntas, el soñador se convierte en público mientras que el resto del grupo vuelve a representar el sueño.
- A medida que el sueño se revela, los personajes continúan el sueño permitiendo que su visión colectiva e intuitiva los guíe para poderlo completar. El hecho de que su sueño haya sido interpretado delante de usted, puede ser transformacional para usted. María tuvo una experiencia parecida:
- «El momento en el que nuestro grupo representó un sueño fue la primera vez que fui capaz de ver con toda claridad el mensaje de mis sueños. Antes de que esto ocurriera, trataba mis sueños de forma más superficial. Cuando soñaba con alguien, pensaba que quizá debería ponerme en contacto con esa persona, o que el sueño tenía relación con él o ella. Pero esta vez me di cuenta de que trataba sobre mí. Era un mensaje que provenía de mi alma.»

Voy de camino a la escuela en Connecticut y no sé por qué estoy aquí. Estoy con un consejero que me guiará a través de la orientación. Es alto, tiene los ojos azules y es una persona muy relajada. Continúo diciendo: —No sé por qué estoy aquí. Tengo todos estos certificados académicos —e enseño mi currículum donde se reflejan mis títulos y credenciales y mi experiencia laboral. Me dice que no me preocupe, pero me angustia el hecho de que no debería estar allí. En el sueño aparece también un primo al que no he visto durante bastante tiempo y me envía una foto del lugar donde voy a vivir. De pronto me traslado a este lugar. Miro por la ventana y veo algunos caballos pastando en un prado. Simplemente «están» allí pastando y moviendo sus colas como para ahuyentar a las moscas.

En este sueño sentí ansiedad. No tenía ningún significado para mí. Sólo eran imágenes. Antes de representar el sueño recuerdo que Raechel dijo que tal vez Connecticut fuera importante. ¿Por qué Connecticut? Alguien utilizó la palabra «conectar». Raechel dijo: —Quizá necesitas una conexión.

Empezaba a sentirme un poco identificada, y a medida que veía este sueño representándose, lo vi todo más claro.

Me di cuenta de que la escuela a la que iba en mi sueño tenía relación con *estar* y no con *hacer*. Aunque el mensaje era muy simple, me impresionó mucho. En aquel tiempo estaba muy atareada, trabajaba en un hospital en la ciudad y siempre había mucho trabajo, y mi alma deseaba ser uno de los caballos que se encontraba pastando en el campo. Esperaba que al estar tan ocupada me sentiría satisfecha, pero no era así, sólo me sentiría satisfecha cuando pudiera serenarme.

Las personas que representaban a los caballos se movían lenta y relajadamente. Al verlas, enseguida me di cuenta de su significado. No esperaba que actuasen así. El sueño había sido confuso, pero al ver su representación todo encajó. Todo lo que componía el sueño estaba relajado excepto yo. Los caballos estaban relajados, el consejero estaba relajado. La sensación que tenía de todo ello era muy rica, rica en el *estar*, en la calma y la serenidad. El consejero era como un guía, un consejero guía. Había muchas cosas en mi currículum que demostraban lo que yo *hacía*, pero yo me caracterizaba por mi ansiedad. No importa lo que esté escrito en mi currículum, lo que importa es que yo esté calmada y sea más receptiva.

El anhelo de estar, la delicadeza, el relajarse bajo el sol... ahora me doy estos placeres. Incluso cuando *estoy ocupada*, me siento más equilibrada. Practico yoga y hago prácticas meditativas. Mi actividad tiene una mejor calidad. La característica de mi partería ha cambiado. Ahora mi trabajo lo centro en una mujer a la vez, y por ello me siento más relajada en mi puesto.»

La evolución de una comunidad de sueños

Un grupo que se reúne con regularidad, en especial un grupo que utiliza varias técnicas, puede desarrollar muy bien sus sueños. Uno de estos grupos se reunió conmigo durante

varios años, luego continuaron solos y se reunían en las distintas casas de sus miembros. Con el tiempo, a medida que sus integrantes iban cogiendo más confianza al grupo y se familiarizaban más con sus imágenes, el grupo se convirtió en lo que es ahora. Empezaron a soñar el uno para el otro. Entraban y salían de sus sueños. Empezaron a ver el contenido de sus vidas cotidianas como símbolos de sueños. Forman una verdadera comunidad de sueños y sostienen sus vidas como algo sagrado.

En su evolución se han convertido en una fuente inestimable de apoyo y sabiduría mutua. Han celebrado ya sus once años de encuentros quincenales.

Un soñador consciente: Juan

Juan es un artista profesional cuyos sueños están muy próximos a su consciencia. Dedica mucho de su tiempo a la contemplación. Reflexiona sus sueños y los comparte con su esposa. Aunque como artista trabaja solo, sabe que necesita la ayuda de la comunidad para descifrar sus sueños.

Cuando Juan tuvo este sueño, formaba parte de una de mis comunidades de sueño. Al mes siguiente iba a hacer una importante exposición y tenía mucho miedo. Tal y como dijo: «lo que hacía principalmente era una búsqueda personal y estaba trabajando en la ira. Antes de que esto ocurriera, era educado con respecto a ella. No era consciente de toda la rabia que acumulaba. Hubiera dicho que la ira no era una fuerza impulsiva en mí.

Traje un sueño al grupo que titulé «Encerrado en una enorme jaula en un zoo.» El sueño empieza en una jaula muy grande de sesenta a setenta metros cuadros con barrotes muy gruesos. Está apoyada en la pared exterior de un edificio. Es una jaula sucia; el suelo está cubierto de paja y sobre él hay montañas de heces negras. Hay un elefante, un gorila, un oso negro invisible y yo. Se nota la presencia de este oso negro, pero no se ve. También hay una mujer invisible en la jaula y yo también soy invisible en esta jaula. Soy el hombre invisible que lo contempla todo. La mujer y yo nos agarramos a los barrotes laterales de la jaula. No nos bajamos, así que no pisamos las heces que se encuentran en la superficie de la jaula. En el centro de ésta hay una pequeña casa con un tejado.

En algún momento del sueño, el elefante se enfurece y empieza a dar golpes. El oso negro, el gorila y yo nos agarramos a los barrotes e intentamos mantenernos alejados. Nos da miedo la ira que descarga el elefante. Está junto a las heces, enfadado. Tenemos miedo y sabemos que nosotros también somos esta ira. Nos dirigimos todos al tejado y nos encogemos de miedo mientras el elefante continúa dando golpes, lleno de rabia. De pronto, la mujer y yo nos encontramos fuera de la jaula, miramos hacia abajo, y hablamos sobre lo ocurrido. Ahora tengo un cuerpo y llevo un traje. Estamos en una cabina de observación y estamos hablando de volver a entrar en la jaula. No hay modo de entrar. Los barrotes nos lo impiden, no podemos pasar entre ellos. Hay una fotocopiadora junto a nosotros. Así que nos fotocopiamos y, como hojas de papel, podemos deslizarnos entre los barrotes y volver dentro de la jaula. Una vez dentro, nos agarramos de nuevo a los barrotes. El elefante aún sigue dando golpes, y nos amenaza.

Se abalanza sobre la mujer y le rompe su vestido de arriba abajo. Ella se recupera lo más rápidamente posible. No hay nada en el exterior de la jaula excepto una luz blanca. No hay un mundo fuera de la jaula.»

El grupo decidió interpretar el sueño. En su papel de director, Juan seleccionó a las personas para interpretar a los diferentes personajes. Luego hizo de espectador cuando representaron el sueño, proyectando sus impresiones en los personajes y permitiendo que el sueño se desarrollara.

«Me impresionó la claridad con la que los miembros del grupo reconocieron a primera instancia que el elefante formaba parte de mí. Antes de que esto ocurriera, había interpretado el sueño de forma demasiado literal. La mujer invisible era probablemente mi animus reprimida. Solo, hubiera interpretado este sueño y hubiera visto simplemente a una mujer invisible. Las interpretaciones que hice inicialmente me protegían. Cuando el grupo interpretó el sueño, no podía ocultar ni negar la historia real que se contaba con base al sueño.

Era yo quien estaba en la jaula con otras partes de mi personalidad. Estaba atrapado en alguna jaula y había mucha mierda. La parte de mí que estaba pegado a la mierda era el elefante. Las otras partes de mí podían escapar, pero el elefante estába furioso y amenazaban mis otras partes. Mi protección involuntaria era mirarme a mí mismo desde una cabina de observación.

Puedo admitir la verdad de mí mismo hasta cierto punto, pero, a partir de aquí, necesito un guía. Raramente me presto como voluntario para ir solo. Siempre necesito ayuda para jugar con mis sueños. Necesito que me animen para llegar hasta lo más profundo del sueño y, con ayuda, pude volver a entrar en él y hacer cambios sutiles. Pasé de víctima asustada a participante.»

Juan, en teoría, sabía que tenía que enfrentarse a la ira. Pudo articular los detalles dolorosos de su infancia, pero mantenía a distancia sus sentimientos más incómodos. Después de trabajar con este sueño experimentó la rabia en sus entrañas, no sólo en su cabeza.

«Clasificaría mis sueños de dos formas: sueños entretenidos, asustadizos y fantasiosos y sueños educativos. Estos últimos provocan unas sensaciones muy fuertes, así que cualquier cosa que ocurra en el sueño es realmente significativo para mí. éstos son los sueños que me formulan preguntas.

El sueño del elefante es uno de ellos. El sueño me está formulando diversas preguntas. ¿Qué ocurriría si el sueño siguiera adelante? ¿El elefante superó su enfado? ¿Por qué la mujer invisible era invisible? ¿Qué significado tenía el gorila? ¿Se trata de una parte de mí que es capaz de amenazar y que sólo por existir provoca miedo? ¿El elefante es el animal inteligente, pero no tiene más remedio que permanecer en la mierda? ¿Mi conocimiento está atrapado en la mierda? ¿Dónde hemos ido a parar (todos estos aspectos de Juan)? ¿Qué le ocurrió al elefante en mi vida? ¿Qué le ocurrió en mi vida cotidiana a la mujer invisible y al gorila? En mi masculinidad quiero una resolución. Un cuento de hadas. Y vivieron todos muy felices.»

Juan tiene todas estas preguntas en mente y tiene una sensación de inacabado y de

«imágenes confusas». Su propósito personal es continuar creciendo espiritualmente y así, con el tiempo, descubrirá las respuestas. Tal y como dice: «*La respuesta es seguir conectado*. Lo descubriremos.»

TERCERA PARTE:

PERMANECER DESPIERTO

EL VIAJE IMAGINARIO

Las semillas

Las semillas empiezan abstractas como sus especies, remotas como el nombre impreso en el saco que las trae a casa: Compañía de semillas Fayette, esquina de Vid con Rosa. Pero el sembrador, que sigue adelante para sembrar, pisa en el tiempo venidero las semillas que caen en su propio terreno. Ha preparado un modo para que su vida regrese a él, si así lo hace. Como un árbol, ha enraizado en la tierra y permanece libre.

WENDELL BERRY

Las imágenes personales surgen en sueños, pero también se puede tener acceso a ellas a través de la visualización lúcida conocida como viaje imaginario. Estos viajes de la imaginación son como las semillas de Wendell Berry. Nos permiten acceder «en el tiempo venidero» y preparan el modo para que la vida regrese a nosotros. Nos muestran las posibilidades que de otra forma no veríamos. Nos revelan el modo en el que vivimos, cómo plantar semillas, y cómo dejarlas enraizar.

Mi trabajo personal con los sueños siempre ha estado enriquecido por los viajes imaginarios, nutren e informan mis sueños nocturnos. Tanto los sueños como los viajes lúcidos enlazan el ser consciente con el alma. Aunque este libro se ha centrado en los sueños nocturnos y en los modos de trabajar con los sueños de forma consciente, quería incluir algunos viajes imaginarios para estimular y desarrollar sus sentidos y sus capacidades intuitivas, y así mejorar su receptividad hacia los sueños.

Al entrar en su espacio imaginario lúcido trabaja con el lenguaje simbólico de sus sueños. Si utiliza los cinco sentidos aumentará la experiencia de la realidad del sueño lúcido. Cada viaje empieza con una inducción que lo lleva al reino de su imaginación y va precedido de un viaje indefinido que evoca la experiencia del sueño. La inducción le ayuda a relajarse, a olvidarse de sus preocupaciones, y desplaza su atención hacia un

espacio interior. Este estado lo orienta hacia los límites de su imaginación. Su amplitud permite a sus propias imágenes personales a surgir en su consciencia.

Los viajes imaginarios en este capítulo fueron inspirados por las enseñanzas de Madame Colette Muscat de Jerusalén y por los maestros de su trabajo: la doctora Judith Schmidt y el doctor Francis Clifton.

Cómo se hace un viaje imaginario

Para hacer un viaje imaginario solo, primero debe grabar la inducción y el viaje. Lea la inducción en voz baja y luego utilice un estilo directo y un tono de voz vibrante para emprender el viaje. La voz sosegada le ayudará a desplazarse hasta el espacio imaginario sin que se tenga que dormir. Un tono más vibrante le ayudará a estar alerta en su viaje. Cuando ponga la cinta, utilice el botón de pausa para que sus imágenes tengan tiempo de surgir y de desarrollarse. Si el viaje lo hace junto a un compañero o en grupo, una persona puede guiar a la otra.

Si las imágenes que aparecen le sorprenden, será buena señal; significa que su mente no controla lo que ve. Si quiere rechazar lo que aparece, confíe en la espontaneidad de la imagen y no la descarte con demasiada rapidez.

Quizá quiera ir hacia una dirección distinta a la que su viaje le sugiere. Hágalo, será mejor que luchar contra su mente. Confíe en su Yo superior, ya que sabe lo que necesita y hacia dónde dirigirlo. No se preocupe si lo lleva a un lugar distinto. Cuando haga más de un viaje se dará cuenta de que cada experiencia es distinta.

La inducción lleva a su imaginación a través de un círculo dorado. El viaje lo guía una vez que se encuentra allí. Al final del viaje, devuelve su conciencia a la habitación, de nuevo por el círculo dorado. Tómese su tiempo para orientarse. Sea consciente de la silla donde está sentado, del suelo que hay a sus pies y de otras sensaciones que experimente al estar en el mundo de vigilia.

Cuando esté preparado, dibuje y escriba sus imágenes. Luego cree su propia práctica espiritual.

Inducciones para utilizar con cualquier viaje imaginario

Algunas personas prefieren una inducción rápida y un viaje rápido. Otras prefieren entrar despacio en el espacio del sueño. He incluido inducciones para ambos estilos. La versión corta procede del doctor Francis Clifton y la más larga de la doctora Judith Schmidt.

Escoja una de las dos inducciones y sígala antes de iniciar cualquier viaje.

Siéntese en un lugar donde se sienta cómodo. Es preferible sentarse que acostarse, ya que podría dormirse. Debe estar relajado pero alerta.

1. Método corto de inducción

Cierre los ojos. Respire con naturalidad. Fíjese si siente tirantez en alguna parte de su cuerpo; con suavidad, envíe su respiración hasta este lugar para relajar esa tirantez.

Aspire por la nariz y espire lentamente por su boca. Visualícese respirando en una luz azul dorada y dejando salir el aire gris humeante.

Aspire en el azul dorado del sol. Deje que esta luz azul dorada relaje su cuerpo.

Espire el humo gris y maloliente, liberando todo lo viejo y agotador que se encuentra en su interior.

Aspire todo lo que es puro.

Espire todo lo que es impuro.

Aspire todo lo que lo alimenta.

Espire todos los residuos.

A medida que vaya formando un patrón regular de respiración, sepa que todos sus sentidos se dirigen hacia su centro, hacia su interior, hacia el reino de su imaginación.

Ahora, con cada exhalación, empiece la cuenta atrás, del tres al uno. Cuando llegue al uno, sepa que habrá alcanzado la plenitud.

Espire hasta llegar a cero. Vea ante usted un círculo dorado lo suficientemente grande como para que usted se coloque dentro de él. Permanezca de pie en el círculo dorado. Recorra el círculo y... [empiece su viaje aquí.]

2. Inducción larga

Cierre los ojos. Concéntrese en su respiración: respire con naturalidad. Fíjese cómo el aire entra y sale por sus fosas nasales... al coger aire se eleva; al dejar el aire, desciende... No intente que su respiración haga nada... Continúe respirando de este modo, consciente de aspirar... espirar. Sólo sienta cómo el aire entra por la nariz: el misterio que ello conlleva...

Fíjese en cualquier tensión que pueda contener en su cuerpo: cualquier molestia o estrés, emocional o físico. Permita que su consciencia se mueva despacio a través de su cuerpo. Cuando llegue a una zona que esté tensa, tanto física o emocional, respire hacia este lugar. Lentamente libere la tensión... Relaje su cuerpo.

Vuelva a concentrarse en aspirar... espirar... aspirar aire fresco... espirar ... aspirar... espirar.

Ahora empieza a ver un color o unos colores que se dibujan en su respiración... Ve un color de sanación... Lleve este color a lo largo de su respiración hacia un lugar dentro de usted que necesite sanar... Respire este color en la zona de su cuerpo que necesite sanar. Continúe aspirando... espirando.

Vea cómo esta luz de sanación se mueve a través de sus venas, llenando su cuerpo con su color radiante... Continúe respirando este color a través de su cuerpo a medida que su respiración sube y baja... hasta que cada rincón de su cuerpo esté repleto de esta luz sanadora.

Fíjese cómo su respiración aspira y espira... sea consciente de este precioso misterio ... esta respiración... esta luz de sanación.

Vea ahora esta luz de sanación cómo rodea todo su cuerpo... desde la parte superior

de su cabeza hasta la parte inferior de sus pies... por delante y por detrás... deje que esta luz lo llene por dentro y por fuera.

Ahora, con cada exhalación, cuente hacia atrás del tres ... a dos ... uno. Sepa que ha llegado a la fuente de su imaginación... al lugar de su plenitud... donde es todo lo que puede ser y todo lo que es.

Respire hasta llegar a cero. Deje que el cero se convierta en un círculo dorado ... lo suficientemente grande como para que usted se coloque dentro de él. Introdúzcase en el círculo dorado.

Recorra el círculo dorado y [adéntrese en el viaje que ha seleccionado].

Viaje imaginario de los Siete Durmientes

La historia de los Siete Durmientes es una clave para entender el trabajo de los sueños y también una bonita manera de introducirse en la cueva de los sueños. Ésta es la forma de ensueño con la que accedí a esta leyenda e imaginé las experiencias de los Siete Durmientes.

Este viaje se centra en lo individual dentro de lo colectivo. Siempre que necesite restablecer su espíritu, encontrará que éste es un viaje inestimable. A través de él, recibirá su conocimiento interior y el conocimiento colectivo. Utilice este viaje para sanarse, para sanar lo colectivo y para recibir las respuestas a sus preguntas personales.

Aunque éste es un largo viaje, tiene paradas naturales. Puede hacer el viaje sin detenerse, o quizá desee hacer un tramo de su viaje cada semana durante un periodo de siete semanas. Si hace el viaje con descansos, recuerde utilizar la inducción cada vez que se ponga en camino.

Cuando haya completado las siete secciones, sus reflexiones semanales le revelarán las partes que son más poderosas y las que se repiten. También le mostraran cómo le ha afectado el viaje.

Viaje

Siga la inducción, luego...

I. Véase, siéntase y experimente que está en un lugar que es especial para usted. Quizá sea un lugar imaginario. Deje que la imagen de este lugar surja de forma espontánea. Mire a su alrededor y vea cómo es este lugar. Escuche sus sonidos, sienta el aire y si puede experimentar algo, hágalo. Sienta el suelo por debajo de sus pies.

Aquí, en su refugio, dése cuenta de una situación en su vida que le preocupe. Visualícese sentado con esta situación difícil, sosteniéndola en su conciencia.

Contemple y sienta quién se acerca a usted. Cuéntele a este ser las dificultades que tiene. Vea cómo este ser le da lo que necesita para solucionar este problema. Reciba su regalo. Confíe en que su imaginación y su corazón le darán lo que necesita. Dé las gracias a este ser.

Espire...

II. Véase, siéntase y experimente mientras se dirige hacia la tierra de sus problemas, quizás en presencia de aquéllos que no están de acuerdo con usted, o de aquéllos a quienes les afectará la solución que le dé a sus problemas. Véase llevando los regalos que ha recibido en su refugio especial. Experimente siendo verdadero con usted mismo.

Espire...

III. Véase, siéntase y experimente mientras escoge alejarse del conflicto. Véase cómo prepara una pequeña bolsa. Visualice lo que se lleva. Óigase a usted mismo decir adiós a los que lo rodean. Vea quiénes son. Experimente su propia partida.

Siéntase mientras se aleja de su refugio ... hacia las montañas. Vea el camino que recorre y que le dirige hacia la ladera de la montaña. Sienta el aire y todo aquello que pueda experimentar por el camino. Véase cómo entra en una cueva. Perciba sus sentimientos mientras explora la entrada de la cueva. Vea y descubra quién le acompaña para entrar en la cueva. Véase caminar dentro de ella, llegar hasta su espacio ritual. Vea cómo se reúnen en círculo. Sienta este círculo. Sepa lo que da a los demás en esta cueva. Vea y sienta lo que recibe de los demás.

Espire...

IV. Véase, siéntase y experimente cómo yace con sus compañeros en la cueva para dormir y soñar. Sepa que lo que necesita es sanar su vida. Tenga un sueño sanador. Vea y viva este sueño. Tómese todo el tiempo que necesite para completar su sueño.

Espire...

V. Vea y conozca los sueños de los soñadores que están con usted en la cueva. Experimente la sanación de sus sueños. Descubra lo que sus sueños le aportan y lo que usted recibe de los sueños de los demás.

Espire...

VI. Vea y conozca el sueño colectivo que todos los que están dentro de la cueva han soñado. Vea y sienta cómo su sueño colectivo se alza en el aire y se dispersa por la tierra. Vea hacia dónde se dirige. Vea y experimente cómo trae sanación al mundo.

Espire...

VII. Véase, siéntase y experimente cómo se despierta de su sueño. Tómese todo el tiempo que necesite para ver a cada una de las personas que han soñado en la cueva junto a usted. Véalos despertar. Experimente este despertar colectivo. Vea y sienta lo que hace cuando sale de la cueva. Vea a lo que se ha despertado: los frutos que han dado sus sueños en la tierra de sus problemas.

Véase, siéntase y experimente su vuelta a casa. Sepa que usted lleva los poderosos cambios del sueño que ha tenido en la cueva de los sueños. Vea cómo estos cambios se manifiestan. Vea cómo se ha llevado a cabo esta transformación.

Espire...

Despacio, regrese a la habitación a través del círculo dorado. Sienta sus pies en el sueño. Sienta la silla sobre la cual está sentada. Abra sus ojos suavemente. Tómese el tiempo que necesite para escribir o dibujar lo que ha experimentado.

Viajes con propósitos especiales

Incubar un sueño

- Siga la inducción, luego...
- Vea, sienta y experimente cómo entra en una cueva de incubación. Fíjese dónde se encuentra la cueva. Sepa que ha venido aquí para recibir el conocimiento del sueño supremo. Cerca de la entrada encuentra una cascada y un estanque. Vea y sienta cómo se baña en este estanque. Sienta cómo desaparecen todas sus preocupaciones. Salga del agua y al lado del estanque encontrará ropa nueva para ponerse. Fíjese en esta ropa, en cómo le sienta. Póngasela. Sabe lo que debe sanar y por qué ha venido hasta esta cueva para soñar.
- Vea cómo entra en la cueva. Sienta el ambiente y la temperatura. A ser posible, fíjese en las paredes, en el suelo y en el techo. Fíjese en los muebles que haya en la cueva. Fíjese en la persona que está al cuidado de la cueva. Visualícese preparándose para acostarse y recibir su sueño. Sepa lo que le pide a su sueño.
- Véase durmiendo y soñando con un sueño sanador... o recibiendo la verdad profunda del sueño que ha traído hasta esta cueva.
- Cuando se despierte de su sueño, vuelva al mundo de la vigilia. Sienta la silla en la cual está sentado. Sienta el suelo que hay bajo sus pies. Tómese el tiempo que necesite para escribir o dibujar lo que ha experimentado.

Conectar con el deseo de su alma

Cuando el alma desea experimentar algo, arroja una imagen de su experiencia ante sí y penetra en su propia imagen

MEISTER ECKHART

- Siga la inducción, luego...
- Véase, siéntase y experimente estando de pie sobre un terreno plano. Póngase de espaldas al sol y vea cómo se proyecta su sombra. Sienta el aire en su piel. Vea y sienta todo lo que le rodea.
- Sienta su alma detrás de usted y vea cómo arroja ante usted una imagen que su alma desea que conozca y experimente. Cuando vea esta imagen, proyecte su sombra para rodearla. Dibuje una línea alrededor del contorno de la imagen y de su

sombra.

- Véase como se acerca para unirse a su sombra que rodea el deseo de su alma. Sienta el apoyo de su alma y las bendiciones para experimentar este deseo.
- Sepa que cuando usted y su sombra se unan, habrá alcanzado el éxito y la plenitud y habrá penetrado en la nueva forma de ser de su alma. Sienta la vida de esta nueva imagen. Tómese todo el tiempo que necesite para sentir esta nueva visión. Visualícese dirigiéndose hacia esta nueva forma de ser. Cuando esté listo, vuelva a la habitación. Sienta la silla en la cual está sentado. Sienta el suelo que hay bajo sus pies. Escuche los sonidos de su alrededor. Escriba o dibuje su nueva imagen o su nuevo entendimiento.

Semillas dormidas

La felicidad y el amor le siguen a la verdad, al compromiso, cualquiera que sea. En lo profundo de su corazón está la semilla de todos estos potenciales: verdad, amor, felicidad, sabiduría y paz. Tú posees estas cualidades, estos estados de ser, en suficiente calidad y cantidad. Realizarlos depende de ti; y para conseguirlo lo primero es concebir estas potencialidades en lo profundo de tu ser más interno. Luego concibes expandir estos potenciales dormidos para despertarlos y esparcirlos, de modo que crezcan desde tu interior hacia las regiones externas de tu vida.

EVA PIERRAKOS, The Evolutionary Process

- Siga la inducción, luego...
- Véase en un jardín sin macetas. Fíjese cómo es el cielo, qué hora del día es. Vea las semillas de su corazón. Observe dónde están y sepa cómo sueñan, esperando a ser plantadas. Vea lo que estas semillas esconden. Visualícese plantándolas. Sepa cómo debe tratarlas para que crezcan. Tómese todo el tiempo que necesite en su jardín para plantar y cuidar estas semillas.
- Ejercicio recomendado: salga cada día al jardín y cuide las semillas. Vea lo que desvela.

Viaje para una comunidad de sueños

- Siga la inducción, luego...
- Véase, siéntase y experimente acercándose a un templo. Observe dónde se encuentra este templo. Sienta sus alrededores. Sienta el aire. Observe si es de día o de noche. Véase entrando en este templo. Tenga cuidado con la luz que ilumina el templo.
- En este lugar sagrado encuentra unas urnas. Sepa que cada urna pertenece a una de las personas que forman el círculo del sueño. Vea cómo se pasea por el templo y

- mira a cada una de estas urnas. Observe que todas son distintas. Fíjese en sus formas y en sus diseños.
- Encuentre su propia urna en el templo. Quédese con ella. Sepa lo que esconde. Fíjese en las sensaciones que experimenta cuando está con su urna.
- Sepa que en la época oscura del año, en este templo, se hace una celebración para conmemorar la luz. Sienta los preparativos para esta celebración que pronto va a llevarse a cabo. Su trabajo es pulir las urnas. En el templo tiene todo lo que necesita para pulirlas.
- Véase mientras va a cada una de las urnas. Debe saber qué parte de cada urna ha de pulir. Visualícese limpiando cada una. Vea lo que ocurre. Tómese todo el tiempo que necesite para pulirlas hasta sacarles brillo. Tenga muy presente todas las sensaciones que le provocan estos preparativos sagrados, sabiendo que usted participará en esta celebración junto a aquéllos por los que se preocupa. Cuando esté preparado para abandonar el templo, vuelva a su habitación. Sienta la silla en la cual está sentado. Sienta el suelo que hay bajo sus pies. Busque la forma de expresar de forma creativa lo que ha descubierto.

SUEÑOS SUBLIMES

...Tal vez la mano, en sueños, del sembrador de estrellas hizo sonar la música olvidada

como una nota de la lira inmensa, y la ola humilde a nuestros labios vino de unas pocas palabras verdaderas.

Antonio Machado

Los sueños pueden clasificarse en cuatro grupos. Los *sueños de limpieza* que quitan la suciedad que se ha ido acumulando durante todo el día; normalmente éstos no precisan de más atención. Los *sueños premonitorios* predicen el futuro y ello se confirma al corresponderse con los acontecimientos de la realidad. La mayoría de los sueños son los que surgen para que cambiemos o para que nos miremos en el espejo y veamos así nuestras vidas reflejadas en él. Éstos son los mensajes repetidos que el alma envía de varias formas hasta que respondemos a ellos. Pero hay un sueño que todo soñador consciente atesora sobre todos los demás: el *sueño sublime*. Es el sueño más raro; en nuestra vida quizá sólo tengamos este tipo de sueño en contadas ocasiones. Estos sueños tienen un fondo y un conocimiento profundo que nos sostiene y nos invita a la cima de la montaña.

En *The Way of Woman (El modo de la mujer)*, Helen M. Luke describe la importancia de este tipo de imágenes. «Cuando las imá-genes de poder y belleza se alzan en sueños o fantasías, su impacto es inmediato. Quedamos impresionados ante ellas. A veces surge un sueño específico de iniciación, que puede alterar el curso de la vida de un hombre. Estas imágenes son espontáneas y no pueden modificarse y, por instinto, tenemos la sensación de que no se puede hablar de ellas a no ser con otro «iniciado». Si alguien las expone de forma incorrecta, uno puede sentir cómo la fuerza del sueño se desvanece.»

Los sueños sublimes pueden elevarnos y llevarnos por lugares difíciles. Pueden impactarnos y hacernos ver nuestro fondo más oscuro. Pueden ser misteriosos, surgir de la niebla sólo para que se hable de ellos con otros «iniciados» del misterio. Nos animan a trabajar con las partes más duras de nuestras vidas. Nos ayudan a afrontar lo que es más

difícil que veamos. Nos recuerdan que tras la oscuridad existe la luz.

Los sueños sublimes aparecen de forma imprevista. No podemos controlar cuándo o cómo los recibiremos. Sólo podemos dejarnos el espacio que estos sueños necesitan para bendecirnos; y, a cambio, los honramos con nuestro recuerdo.

Los siguientes sueños los voy a compartir con usted, como si de un soñador a otro se tratara, con nuestra voluntad de ir en este viaje sagrado del despertar y de la conciencia evolutiva.

Hace algunos años, recibí un sueño sublime mientras me encontraba sola de vacaciones en un pequeño pueblo francés llamado Languedoc. Antes de tener este sueño, había pasado algunos días caminando, pintado y escribiendo, así que era un canal abierto al espíritu. Una noche pedí un sueño que me guiara para escribir un libro acerca del trabajo con los sueños. Me desperté a la 1:00 de la mañana y me di cuenta de que había recibido un sueño sanador sagrado.

Trabajo en una clínica donde ha ingresado una chica de trece años con una dolencia de espalda y cadera y espera para ser opera-da. El doctor dice que es mejor operarla ahora que aún es pequeña. Le contesto: «No si tienes trece años, ya que a esta edad afloran todo tipo de emociones fuertes. Está en una época de su vida en la que todo se vive con mucha intensidad y de seguro que no se le olvidará.» Le digo a la chica que si me necesita para cualquier cosa que no dude en llamarme. La dejo y me encuentro al lado del sanador que está a cargo de la clínica. Por la parte posterior de mi pelvis estoy derramando energía. Sé que el sanador está cansado por haber estado trabajando todo el día, así que le digo que sólo quiero sentarme a sus pies y absorber su energía. Permanezco a su lado, sin hablar. Se coloca detrás de mí, coloca su pelvis contra la parte inferior de mi espalda y, siendo él el canal, empieza a manar la energía de Cristo en mí llenando la herida con la luz más dulce y más poderosa. Me despierto del sueño y me quedo tumbada y sin mlverme durante un rato, gozando aún de este baño de energía exquisita.

Por la mañana registro los demás sueños de la noche, los cuales me parecen bastante insignificantes comparándolos con este sueño divino. Me quedé maravillada al darme cuenta de que lo ordinario y lo extraordinario podían convivir fácilmente uno al lado del otro. Pasé los siguientes días pintando, escribiendo y meditando acerca de este sueño, y supe que había sentido miedo al permitir que mi corriente sanadora fluyera con mi corazón porque me confundía mi corriente sexual herida. Sabía que había estado en presencia del Gran Sanador. Me sentí como María Magdalena y la mujer que había tocado las vestimentas de Jesús y había sanado. Cuando volví a casa, supe que era posible que Languedoc hubiera sido el hogar de María Magdalena tras la muerte de Jesús y que la gente que vive allí la sigue venerando.

Retuve este sueño en mi corazón durante años. Creo que fue una sanación del alma y una visión de mi vida como sanadora. También fue un presagio de un largo proceso de sanación. Siete años después, al final de una larga terapia, y de estudio de sanación cabalística, empecé un curso intensivo sobre el trabajo de sanación física, emocional y espiritual con una sanadora cabalística. Esta sanadora era la doctora Kim de mi sueño del

pulpo y una compañera del sanador de este sueño sublime. A través de nuestro trabajo en común, el punto de escape en mi psique quedó reparado. Ya no era preciso que la chica de trece años que había en mí se filtrara en mi persona en busca de amor y de consideración. Por fin podía permanecer en mi terreno de la verdad aunque incomode a otros o provoque su posible rechazo hacia mí.

Frank, Mille y Michael contaron también sus propios sueños sublimes.

Frank es un ejecutivo importante en el mundo empresarial. Ha conseguido una muy buena reputación gracias a su inteligencia y a su determinación. En estos últimos años ha abierto el dique de sus emociones y ha descubierto que es un hombre cuyos sentimientos son ahora mucho más profundos. A sus cuarenta está experimentando muchos cambios y trastornos internos que le inquietan.

Frank, en un periodo de dos años, tuvo dos sueños significativos del mar. El primer sueño creaba el marco idóneo para el segundo sueño que, sin duda, para él fue un sueño sublime. Tuvo ambos sueños cuando pasaba por momentos estresantes tanto en su vida personal como en su vida profesional.

Su primer sueño quizá pareciera bastante normal, pero para Frank fue una experiencia poderosa. Trabajando con este sueño de tres frases al cual él llama su «sueño superbuque», tuvo la certeza de que se convertiría en una imagen perdurable. Un pequeño sueño puede tener efectos profundos cuando no se rechaza.

«Estoy en un barco mar adentro y hay grandes olas, como montañas. Tengo miedo. Más adelante veo al *Scotland Light Ship*, un barco que siempre he visto frente a la costa, cerca de mi casa.»

Cuando Frank entró de nuevo en el espacio del sueño, descubrió que el ancla blanca irisada había ido directamente al agua. Se movía hacia arriba y hacia abajo siguiendo el movimiento del barco, pero no sentía miedo, ya que el barco estaba anclado. Cuando se formó la siguiente ola grande y creciente, la pudo sentir en su cuerpo. Frank dialogó con el ancla, la cual dijo: —Soy blanca porque quiero que todo el mundo me vea. Al final de mi línea hay una pala unida con firmeza al fondo. Puedo dejar que mi barco se balancee para manejar mejor el oleaje. Estoy anclada con firmeza y en la profundidad.

El *Scotland Light Ship* tenía doble casco. Siempre y cuando la proa o la popa esquivaran las olas, estaría a salvo. Siempre estaba a la vista. Frank vio una pequeña embarcación, un barco piloto, amarrado al *Scotland Light Ship*, que lo podía llevar y regresar desde tierra hasta el *Scotland Light Ship*. Cuando se encontraba en el barco piloto o a cubierta del barco o en el mástil del *Scotland Light Ship*, no le gustaba la sensación de estar fuera de control. Aquí debía desbloquear el balanceo con su voluntad. Se sentía mejor en el interior del barco, junto a los motores. Frank habló con el motor y éste le dijo: —Soy el lastre cuando el barco está amarrado. Me empernan al casco. Soy la parte de Frank de la que no es consciente. Soy su arraigo profundo. Quiero recordarle que él sabe que yo estoy aquí.

Frank aceptó la idea de que las olas deben ondear, y que un buque con un ancla pueda llevarlo con toda seguridad a través de las olas más bravas. El *Scotland Light Ship* es una baliza para él en periodos tormentosos. Utiliza este sueño para anclarse cuando su

vida exterior, con sus profundas olas emocionales, lo amenazan con arrollarlo.

Un año más tarde, Frank tuvo un sueño sublime. En aquel momento dormía solo en una tienda en un camping. El sueño lo abrumó estando totalmente despierto.

«Estoy en pleno mar. Algunos de mis amigos y yo hacemos surf. Estoy en un tramo de playa en la isla Long Beach (Nueva Jersey). Hay muchas olas. Es de madrugada, el cielo está despejado y el sol brilla tenuemente. Reina un sentimiento de emoción, mezclado con aprensión. De pronto me adentro en el mar y se aproxima una gran ola. Voy remando con mis manos como loco. Me siento como si subiera y bajara en un ascensor. Ya no es divertido. Mis amigos no consiguen llegar a lo alto de esta «madre de todas las olas». Es una ola inmensa. Me lanza hacia el rizo y mis pies quedan en el aire; estoy a punto de ser arrollado y de pronto me levanto y vuelvo a empezar. Veo otra ola que se va aproximando. Me desperté sujetando mi colchón de aire y tiritando.»

Cuando Frank volvió a entrar en el sueño, alcanzó la cumbre de la gran ola y vio cómo la próxima ola se acercaba. Esta vez, en la distancia, había un gran mamífero que nadaba hacia él desde el norte. Era medio ballena y medio marsopa. El cielo había oscurecido. Frank estaba solo.

La ola habló: —Vengo de muy lejos, del otro lado del océano, y traigo mucha energía. Vengo de un lugar donde el viento, el agua y el sol se unen en un lugar de creación. No tengo consciencia. Soy simplemente energía pura. Cuando me rompo, rompo a lo largo de muchos kilómetros; choco, me muero, esparzo mi energía; no tengo ninguna misión, no sigo ninguna dirección, Me muevo constantemente, levanto cualquier cosa o cualquiera que se interponga en mi camino.

El delfín/ballena habló: —Soy el aliento, soy la vida. Nada se interpone en mi camino. Quiero ver a este ser que alcanzó la gran ola. Si es capaz de enfrentarse a las olas, debe ser responsable de sí mismo. Ahora que ha llegado tan lejos, no hay vuelta atrás. Ahora que ya hace un rato que está por aquí, se calmará—. Luego el delfín/ballena continuó nadando, dirección sur.

Frank siguió explorando sus sueños imaginarios. A través de las aguas tranquilas, calmadas y brillantes llegó hasta una isla en cuya costa había grandes esculturas rocosas. Llevó su tabla de surf hasta una pacífica ensenada donde había casas a ambos lados. A un lado, las casas eran doradas y, al otro, eran plateadas.

Éste era un estado nuevo para Frank, que estaba acostumbrado a estar al cargo. Sabe surfear, escoger una ola, sabe cuándo atraparla y dónde debe estar en la ola. No está acostumbrado a surfear en aguas profundas y calmadas.

En su viaje imaginario, Frank descubrió que podía tumbarse encima de su plancha con sus manos a ambos lados. Sintió el sol en su cuerpo y pudo oler el mar. Sabía que una parte de su persona estaba en alerta mientras que la otra estaba descansando.

Mientras flotaba por encima de las aguas del océano vio las aguas de las islas Vírgenes, donde hacía tiempo había buceado. A uno de los lados, el fondo hacía una pendiente muy acusada. Tenía miedo de las profundidades desconocidas y oscuras y se preguntaba qué podría surgir de allí. Quería hacer algo, pero no había nada que pudiera hacer. No sabía ni lo que necesitaba. Lo único que podía hacer era permanecer sobre la

plancha.

A partir de este sueño, Frank espera en este espacio. Su vida emocional sigue abriendo sus sentimientos más profundos. Se queda asombrado cuando olas de lágrimas lo invaden, pero tiene la verdad de estos sueños: de su ancla real, de su interior. Sabe adónde se dirige.

Ya que le gusta surfear, para él se trata de una imagen natural y se identifica con ella física y emocionalmente. Esta experiencia lo ayuda a comprender las metáforas de su sueño y su vida va desarrollándose. Al explorar el sueño, se da cuenta de que las olas son oportunidades y retos en su vida. Ya no necesita el apoyo de su superbuque. Ha ganado suficiente fortaleza interior como para manejar sus olas emocionales. Puede navegar en las profundidades de la vida como si estuviera en una plancha de surf.

Millie tuvo un sueño sublime mientras estaba de vacaciones en Provenza, Francia. Un día ella y su marido visitaron la capilla cisterciense de Sénanque, el monasterio más antiguo del mundo.

«Es una capilla monástica muy sencilla en forma de cruz. Al terminar nuestra visita fui al oficio vespertino y me senté entre cánticos. Mi marido, quien se quedó en el fondo, se fijó que era la única que me movía al ritmo del cántico francés. Aquella noche tuve un sueño sagrado.

Estoy en la capilla cisterciense, pero ahora está construida toda de ladrillo aunque es muy suave sin rebordes, y las tres partes de la cruz confluyen. Entonces San Miguel entra herido, apaleado y ensangrentado por las batallas y por las fuerzas del mal de nuestro mundo. Ha entrado en el santuario para ser curado. ¿Soy yo quien debe curarlo? ¿Cómo puedo hacerlo?

Me fijo en las imágenes de Cristo que están a la izquierda, en un Buda que hay a la derecha y en la luz esplendorosa de Dios que brilla en el centro. La energía de Dios fluye por todos sitios y cura a San Miguel. Ésta es la luz de Dios que sana a todo el mundo, en todos los lugares, pero especialmente a San Miguel.

Me encuentro en el primer nivel, en el centro, frente a la luz. El Cristo y el Buda están en el segundo nivel, y Dios está en el tercero. El altar está detrás de mí. San Miguel está postrado delante de Cristo. Me acerco a él e intento consolarlo. Lo curo con solo tocarlo. Es receptivo. Rezo al Creador, «ha de estar bien ya que el mundo lo necesita desesperadamente».

Después de tener este sueño, me sentí muy feliz. Fue tan sosegado y estimulante que sentí una sensación profunda de paz. Siempre que lo recuerdo me siento reconfortada. Se ha convertido en un santuario donde voy cuando me siento herida, aunque no pueda alcanzar la misma intensidad que sentí cuando tuve el sueño.

Una vez, en un viaje imaginario guiado, volví a esta capilla donde había conocido la luz de Dios. Encontré ocho urnas. Una estaba rota. Me daba miedo este sueño; me sentía una sacrílega. Me educaron bajo el catolicismo, pero en este sueño tanto Cristo como Buda son profetas.»

Mientras Millie sigue batallando con sus sentimientos de indignación, su experiencia mística la consuela. Ha trabajado duro para encontrar su equilibrio y le da miedo que, al encontrarse con su parte más mística, estropee lo que ha obtenido. Al final, llega a la conclusión que: «si sigues las bendiciones de Dios, que son amor y paz, y el ejemplo de las enseñanzas del Buda en cuanto a la enseñanza de disciplina, te conducirán a la sanación. Seguir estas bendiciones y enseñanzas no significa que no te van a hacer daño en el mundo, pero tendrás un lugar donde ir a sanarte.»

Michael, un emprendedor muy creativo, tuvo esta visión de sueño de búsqueda en el momento en el que estaba empezando su nuevo negocio. El sueño lo componían dos escenas.

«En la primera, dos hombres indios de mediana edad se encuentran en una búsqueda espiritual. No llevan nada y viajan rápidamente a través de la selva, les sigue un león. Entran en un túnel para poder escapar. Uno sigue adelante mientras que el otro se queda atrás intentando apartar al león con una silla tapizada que no tiene cojines. No lo consigue. Cuando el león se acerca para olfatearlo, un oso camina a paso lento y agarra al león con sus garras, clavándoselas a ambos lados de su cadera. El indio corre a través del túnel, dando las gracias en silencio a su tótem por haberle salvado la vida.»

Michael describe la segunda escena: «Dos médicos llevan en una camilla el cuerpo sangriento y destrozado de un avestruz hasta la enfermería. El león ha matado al avestruz.»

Al despertar, Michael estaba convencido de que quería cambiar el final de su sueño. Quería ver lo que ocurría si escogía otra forma de actuar. Así que imaginó que él era el indio que había escapado del túnel. Eligió permanecer allí y enfrentarse al león, a quien el oso tenía agarrado. Oyó al oso decir: —El león no está preparado para estar contigo. Espera—. El león lo olió mientras él permanecía inmó vil. Lentamente arañó la cabeza del león. Inmediatamente Michael comprendió que el indio había intentado escapar por el túnel porque no interpretó la intención del león. El león simplemente sentía curiosidad, no estaba amenazando a nadie. Michael dijo: —Me envuelve su poder, el poder de la curiosidad, y no siento miedo. Es el poder que puede enfrentarse a todo.

A medida que Michael continuaba trabajando con el león, se dio cuenta de que el león y él se parecían mucho. El león embraveció y estaba furioso con el avestruz. Michael es muy crítico con las personas que se comportan como un avestruz, que pueden parecer estúpidas e incompetentes. Tampoco le caen bien aquéllos que no lo tratan como él cree que se merece, o que no comparten su punto de vista o sus opiniones. Él también se comporta como un avestruz. «Me empeño en ser lo que en realidad no soy.»

Este sueño llevó a Michael a explorar su poder personal y a encontrar un lugar para enraizarse. Volvió a entrar en el sueño y se encontró en una cueva con el león, le estaba acariciando la cabeza. El león agarró el brazo de Michael con sus colmillos y lo empujó hacia el exterior de la cueva para entrar en el mundo. Michael caminaba al lado del león y le puso sus manos sobre su hombro. Estando el león a su lado, pensó: «Nada puede hacerme daño. Puedo enfrentarme a la vida con fortaleza y conocimiento. Puedo detener el miedo. Puedo hacer que la mezquindad desaparezca.»

El león era verdaderamente el Yo más profundo de Michael, que no teme a la humillación y que habla y actúa sin censura. «Fortaleza crea fortaleza. Dar fortaleza fortalece también la vida. El león me llama para que ande como él, con firmeza sobre la tierra, centrán-dome en mi núcleo y en la fortaleza que surge de mi interior. El reto es permanecer conectado al león. Encontrar una práctica para mantenerme en contacto con el león es como enraizarme. Me separé de mis padres siendo muy niño y me dispersé por el mundo. Ahora la tarea está en cultivar estos aspectos y crecer íntegro. La clave es el león. Él me guía y modela mi integridad. Cada desasosiego es un camino a encontrar y el reclamo de otro fragmento de mí mismo. Cuando me encuentro con un muro, interior o exterior, la pregunta no es cómo mantener mi lugar y ser íntegro, sino cómo puedo utilizarlo para ser más completo.»

Al comprender todo esto, Michael supo que había empezado a hablar como el oso, cuya sabiduría equilibra la acción desatada del león. «Necesito a ambos: la sabiduría y la acción, pero no estaba preparado para ambas cosas cuando tuve este sueño.»

A medida que Michael se movía hacia esta imagen de integridad, oyó la voz de su padre hablando Yiddish: «Vu geunisht helpen.» (Un grito de desesperación, literalmente significa: «nada podrá ayudarte»). Michael lo reconoció como la voz de la desesperanza, cuando el avestruz esconde su cabeza bajo su ala y no puede ver nada. Ya que uno no puede ver muy lejos cuando hay niebla, es fácil sucumbir a la voz de la desesperación y del temor. Michael reconoció esta vieja respuesta, así que eligió volver a entrar en el sueño en ese instante.

«El león aparta la niebla y veo formas oscuras y bien definidas en colinas onduladas. Me acerco a una de ellas. Se trata de losas de mármol negro cuyas bases están enterradas en la tierra. El tejado lo forman grandes losas colocadas en la parte superior. En mi interior siento una vida vibrante y arrolladora. Empiezo a cincelar una abertura, siguiendo un modelo espiral que va hacia el centro, y lentamente profundiza el canal hasta que atravieso la losa y puedo encontrarme y unirme con lo que está en su interior.»

Esta visión de sueño de búsqueda es como un hilo que corre a través de la vida interior de Michael a medida que trabaja con ella de varias formas: volviendo al sueño y dejando que se vaya descubriendo, meditando, escribiendo en el diario y compartiendo el sueño que se va desarrollando con su terapeuta.

«En mi negocio me estoy convirtiendo en el león, enraizado en la acción, con un propósito en mente y asumiendo riesgos. Actúo desde un lugar que es verdadero en mí. Con el león dirigiéndome, voy siguiendo paso a paso con satisfacción. No puedo ver el futuro, pero confió en que mi Yo más sabio me conduzca. Estoy aprendiendo cuál es el papel del oso en esta historia y dónde lo encajo. Aún no lo percibo, pero no tengo prisa. Siento un gran espesor aquí y se mantiene a medida que voy avanzando. Aún hay mucho más por descubrir: el túnel, la silla, los indios. Quizá trabaje en ellos o tal vez no.»

Visto desde fuera, no siempre se ve con claridad cuáles son los sueños que están repletos de poder espiritual. Estos sueños deben ser estudiados para saber qué se encuentra ante la presencia de una fuerza mayor. Sólo usted, el soñador, lo sabe. Frank, Millie y Michael supieron que habían tenido sueños muy poderosos, sueños que

cambiaron sus vidas. A menudo el cambio que se ha producido lleva tiempo asimilarlo antes de que se manifiesten los resultados. En mi caso, el sueño sublime que tuve en Languedoc, era también un sueño premonitorio; un sueño que se manifestó a nivel de mi realidad física y emocional siete años después de haberlo soñado.

Busque estos sueños. Cuando tenga uno, aliméntelo: llévelo en su corazón. Sepa que esta visión algún día se manifestará en su vida.

CONTINUANDO CON EL VIAJE

¿Mi corazón se ha dormido? Colmenares de mis sueños, ¿ya no labráis? ¿Está seca la noria del pensamiento, los cangilones vacíos, girando, de sombra llenos?

No, mi corazón no duerme. Está despierto, despierto. Ni duerme ni sueña, mira los claros ojos abiertos, señas lejanas y escucha a orillas del gran silencio.

Antonio Machado

El soñar es una de estas bendiciones inesperadas de estar vivo. Cada mañana cuando nos despertamos tenemos la oportunidad de recordar las revelaciones de la noche. No importa las veces que nos echemos a dormir, hay una frontera entre despertar y dormir que cruzamos cada vez. Cerramos nuestros ojos, nuestro cuerpo descansa y nos dirigimos hacia el lugar donde residen los sueños. Al despertar, nos damos cuenta de que dormir es todo un misterio. Ya que nos hemos rendido ante lo Desconocido, lo Desconocido nos ha hablado en sueños que han visto la luz a lo largo de nuestro camino particular.

Me parece acertado que el sueño final de este libro sea sobre los sueños. Cuando iba escribiendo el final de este libro, pensaba sobre el espacio liminal, que tiene su origen en la palabra cuya raíz latina es *limen*, literalmente «el umbral», y significa la fase transitoria de un proceso. Lo primero que llamó mi atención fue una nota a pie de página en *The Soul of Rumi (El alma de Rumi)* en el cual Coleman Barks dice: «La poesía de Rumi se mueve en un espacio liminal, una zona entre mundos.» Quería conocer el espacio liminal de un modo visceral. Quería saber si los sueños también proceden de este espacio.

Entonces soñé con una mujer que se iba de viaje: mientras hace sus preparativos entra en su torre de pisos y coge el ascensor para subir al piso diez. Decide parar en el segundo piso para ir al departamento de contabilidad y coger dinero para su viaje, pero

una mujer que también se encuentra en el ascensor empieza a contarle un chiste, así que decide no detenerse para poder escuchar el chiste entero y luego, cuando vuelva a bajar, ya se detendrá en el segundo piso.

Cuando llega al piso diez, se da un buen baño y mira dibujos de sus propios símbolos privados, que se mueven automáticamente, como si estuvieran en una cinta de vídeo. El agua caliente y sus imá-genes privadas le evocan un espacio liminal. Aquí la luz es distinta: dorada; de una calidad surrealista. Mezclada con el vapor, sus imá-genes brillan en esta luz. No parece que tengan ninguna conexión entre sí, excepto en que todas evocan su espacio interno. Son un sueño retardado.

Personalmente, este sueño habla sobre una de mis luchas en mi vida: crear un equilibrio entre hacer y ser. A menudo soy demasiado consciente sobre los pragmáticos aspectos «financieros» de mi vida, y me olvido de vivir en el lugar espacioso que engloba. Doy preferencia a mis tareas y me tomo la vida demasiado en serio sin tener en cuenta las notas de humor que encierra. Me concentro demasiado en la tarea que estoy realizando y me olvido de disfrutar también de mi soledad. La torre en este sueño me recuerda a la torre de Bollingen que Carl Jung se construyó en la zona más alta del lago Zu-rich en Suiza. Era su lugar de reclusión, su refugio. Escribió: «La soledad es para mí una fuente de curación que hace que mi vida tenga sentido vivirla.»

Tuve la sensación de que este sueño me había sido entregado también como guía para aquéllos que lean este libro. Recibir todo lo que nuestros sueños nos dan depende de nuestra voluntad de aislarnos. Como recordatorio de lo importante que esto es, en un momento sincrónico durante la edición de este capítulo, oí a Ella Fitzgerald cantando la canción de Duke Ellington que dice: «Aquí, en mi aislamiento... dejándome llevar, soñando en un interludio celeste.»

¿Estamos preparados para aislarnos y así explorar el sueño en el espacio que tenemos entre tarea y tarea? El sueño nos llega en la profunda soledad del sueño, cuando el ego está en silencio. Pero incluso en los momentos en que estamos despiertos tenemos la necesidad de encontrar la tranquilidad y el espacio para abrirnos a la experiencia del sueño.

Este sueño era una respuesta a mi deseo de experimentar el espacio liminal. Allí, ya no me encuentro donde estaba antes y aún no he llegado a donde quiero ir. Me encuentro en el umbral.

En el momento de terminar este libro, en varios aspectos de mi vida me encontraba en el umbral. Estaba a punto de empezar un nuevo viaje o de entrar en una nueva fase. Hacía poco tiempo que había finalizado una larga terapia y estaba a punto de cumplir sesenta años. Sabía que la publicación de este libro me llevaría aún más allá, de un modo que no podía predecir. Y buscaba las palabras adecuadas con las cuales concluir estos capítulos finales de mi vida en este libro.

Le he hablado del camino del despertar, lo he enriquecido y guiado a través de los sueños nocturnos. Le he ofrecido las herramientas para reunir y explorar los sueños. Todavía me gustaría hacerle la siguiente pregunta: ¿qué son estas experiencias nocturnas, a las que llamamos sueños?

En las palabras y en la experiencia sensorial de este sueño, puedo decir que nuestros sueños tienen un lenguaje propio con una característica surreal; los percibimos como una luz difusa y a la vez radiante. Los sueños son un gran conjunto de imágenes que parecen no guardar ninguna relación entre sí, evocan nuestro mundo del alma. Para entenderlas y permitir que nos llenen, debemos elevarnos por encima de nuestras preocupaciones del mundo exterior.

Con los sueños, nos encontramos cara a cara con el espacio liminal, otro modo de describir el Misterio, el lugar de la posibilidad fuera de las fronteras normales del tiempo y del espacio. Lo que el sueño nos pide es que busquemos su significado en la receptividad y en la vacuidad. No llegamos al sueño para dejar un registro de las explicaciones o intenciones de nuestro ego; llegamos a él para recibir la conciencia de nuestra alma.

Este sueño tiene una segunda parte, que suscita otra pregunta. Tras estar en el espacio del sueño en el piso diez, desciendo al piso de abajo donde se encuentra mi bebé. Una de las paredes de esta habitación tiene el techo alto y puede abrirse por uno de los lados, y desde allí se ve una montaña, cuya cima está cubierta de nieve, y un riachuelo. Las otras personas que se encuentran en la habitación cierran esta ventana, pero siento claustrofobia y digo: —No, necesito disfrutar de esta vista—. Dejan la ventana un poco abierta para que pueda respirar. Al cabo de un rato, noto que mi amiga tiene frío; ya me siento más tranquila y podemos cerrarla.

¿Cómo nos movemos entre el mundo del sueño y el mundo del despertar? ¿Cómo podemos encajar el conocimiento del sueño en nuestra vida real?

El viaje de la consciencia empieza en el nivel material (obtener dinero para el viaje). La curiosidad nos lleva hasta donde nuestros sueños pueden ser comprendidos por lo que realmente son, como entreviendo nuestras vidas interiores. Este espacio es nuestro, pero no podemos quedarnos allí de forma indefinida. Llegará el momento en el que hemos de reunirnos de nuevo con la comunidad humana y donde debemos pensar en los demás y estar dispuestos a comprometernos. Pero ni incluso aquí debemos renunciar a las vistas de nuestros sueños. A veces quizá debamos cerrar la ventana, pero cuando sentimos claustrofobia o sentimos que la tierra nos absorbe, lo que debemos hacer es abrirla de nuevo.

Ya que usted trabaja con sus sueños y se entrega a su despertar, usted crea una relación viva con su alma. El sueño es la cara del Amado. Soñará, recordará, olvidará, volverá, luchará y abrazará a este ser Amado. Éste es el hilo de relación.

El dormir y nuestros sueños seguirán con nosotros hasta nuestro último gran sueño; también nos preparan para cualquier cosa que tenga que llegar después de esta vida. Son nuestro pan celestial, nuestro sustento. Cada noche, cuando entramos en nuestro sueño, descendemos hacia lo desconocido, y a medida que vamos descendiendo, nuestros sueños ascienden para encontrarnos. Entonces cada mañana, cuando nos despertamos, les damos la bienvenida y empezamos el proceso de comprensión y los vivimos.

Éste es un viaje rico en oportunidades de curación. A medida que nos movemos en espiral hacia nuestro interior en busca de nuestro Yo verdadero, no hay nadie que nos

conozca mejor, nadie en quien podamos confiar mejor que en nuestra propia alma. Lo Divino no tiene límites; nosotros somos los que los marcamos. Además, somos seres humanos increíbles: piense en la complejidad de los sistemas en nuestros cuerpos, que no pueden ser vistos, pero aún así trabajan siguiendo un modelo muy sofisticado de relación. Piense que nuestro cerebro es capaz de aprender y de crear sin límite alguno. Tenga en cuenta cómo todas las criaturas que viven en esta Tierra son capaces de dormir. Dormir nos permite descansar y crear sueños incesantemente. Marion Woodman, analista junguiana y autora, dice que cada vez que nos acostamos, Dios nos prepara un magnífico banquete de sueños. Cada vez que ignoramos nuestros sueños, dejamos pasar este banquete. Siempre y cuando estemos vivos, la promesa de nuevos sueños y la contemplación de nuestro Yo interior y exterior inexplorado es nuestro.

Al principio de este libro me dispuse a ser su guía. Ahora que tiene un mapa de su viaje, espero que se dé un festín en sus sueños y se convierta en un soñador consciente. Tómese sus sueños en serio, ame su creatividad, escuche la voz de su alma que le guía y esfuércese para llegar a lo más profundo de su ser. Busque asistentes que le ayuden a desvelar los significados de sus sueños y, a medida que vaya desarrollando el trabajo de sus sueños, ayude a otros a hacerlo también.

AGRADECIMIENTOS

Permisos

La autora agradece los permisos que le han autorizado para reimprimir «fragmentos de los trabajos que aquí se indican:

«Sleeping Toward Heaven» y «Querencia», copyright © 1987 William Stafford del *Oregon Message* (Harper and Row). «The Dream of Now» copyright © 1991 de *Passwords* (HarperCollins). Reeditado con el permiso de *The Estate of William Stafford*.

Fragmentos de SOLEDADED; *POEMAS DE ANTONIO MACHADO*, traducidos al inglés por Robert Bly, Wesleyan University Press, Middletown, CT, 1983. Copyright © 1983 Robert Bly. Reeditado con su permiso.

From *Inner Work* de Robert A. Johnson. Copyrigh t© 1986 de Robert A. Johnson. Reeditado con el permiso de HarperCollins Publishers Inc.

Fragmentos de *Naked Song*, de Lalla, traducidos al inglés por Coleman Barks, Maypop Books. Copyright © 1992 Coleman Barks. Reeditado con su permiso.

«In Impossible Darkness» de Kim Rosen. Reeditado con su permiso.

Fragmentos de «The Dream That Must Be Interpreted», y «Blade», *The Essential Rumi* and *The Soul of Rumi*, traducido al inglés por Coleman Barks. Copyright © 1995 Coleman Barks. Reeditado con su permiso.

«At Lascaux» reeditado con el permiso de Confluence Press de *My Name is William Tell*. Copyright [©] 1992 por William Stafford.

Fragmento de *The Book of Qualities* de J. Ruth Gendler. Copyright [©] 1984 Janet Ruth Gendler. Reeditado con el permiso de HarperCollins Publishers Inc.

Fragmentos de Eva Pierrakos utilizados con el permiso de The Pathwork[®] Foundation, 13013 Collingwood Terrace, Silver Spring, MD 20904-1414.

Fragmento de «Faith» en *Where Many Rivers Meet de David Whyte*. Copyright [©] 1990 by David Whyte. Utilizado con el permiso del autor y de Many Rivers Press.

«The Seeds» de LA COLECCIÓN DE POEMAS de Wendell Berry. Copyright[®] 1985 de Wendell Berry. Reeditado con el permiso de North Point Press, departamentos de Farrar, Straus and Giroux, LLC.

«¿Dónde está el niño que yo fui?» del Libro de las Preguntas de Pablo Neruda.

OTRAS LECTURAS Y RECURSOS

Sueños

Barasch, Marc Ian. *Healing Dreams*. New York: Riverhead Books, 2000.

Bosnak, Robert. A Little Course in Dreams. Boston: Shambhala, 1988.

—Tracks in the Wilderness of Dreaming. New York: Delta, 1996.

Bradshaw, John. «Integrating Your Disowned Parts», *Healing the Shame that Binds You* (Sanar la vergüenza que nos domina). Health Communications, Inc.: 1988.

Colegrave, Sukie. *By Way of Pain: A Passage into Self.* Rochester, Vt.: Park Street Press, 1988.

Epel, Naomi. Writers Dreaming. New York: Carol Southern Books, 1993.

Foreman, Ellen. *Awakening: A Dream Journal*. New York: Steward, Tabori & Chang, 1988.

Frankiel, Tamar and Judy Greenfield. *Entering the Temple of Dreams*. Woodstock, Vt.: Jewish Lights Publishing, 2000.

Garfield, Patricia. *Creative Dreaming*. New York: Ballantine Books, 1974.

Godwin, Malcolm. *The Lucid Dreamer*. New York: A Labyrinth Book, Simon and Schuster, 1994.

Guiley, Rosemary Ellen. *Dreamwork for the Soul*. New York: Berkeley Books, 1998.

Hagan, James. *Diamonds of the Night: The Search for Spirit in Your Dreams*, Berkeley: PageMill Press, 1997.

Hoffman, Edward. «Six Keys of Kabbalistic Dreamwork», *Opening the Inner Gates*. Boston: Shambhala, 1995.

Jaffe, Aniela, ed. *C.G. Jung Word and Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1979.

Johnson, Robert A. *Inner Work*. San Francisco: Harper & Row, 1986.

Jung, C.G. *Memories*, *Dreams*, *Reflections* (*Recuerdos*, *Sueños y pensamientos*). New York: Vintage Books, 1965.

—«Concerning Rebirth» («Sobre el renacer») de *Encountering Jung on Death and Immortality*. Seleccionado y presentado por Jenny Yates. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1999.

Lauck, Marcia S. and Deborah Koff-Chapin. At the Pool of Wonder. Santa Fe: Bear &

- Company, 1989.
- Mellick, Jill. *The Natural Artistry of Dreams*. Berkeley: Conari Press, 1996.
- —*The Art of Dreaming*. Berkeley: Conari Press, 2001.
- Moss, Robert. Conscious Dreaming. New York: Crown Trade Paperbacks, 1996.
- —Dreamgates. New York: Three Rivers Press, 1998.
- —Dreaming True. New York: Pocket Books, 2000.
- Noble, Vicki. «The Dreamer and Her Path of Power», *Shakti Woman*. New York: HarperSanFrancisco, 1991.
- Russack, Neil. *Animal Guides: In Life, Myth & Dreams*. Toronto: Inner City Books, 2002.
- Sanford, John A. *Dreams and Healing*. Mahwah: Paulist Press, 1978.
- —Dreams: God's Forgotten Language. New York: HarperSanFrancisco, 1968, 1989.
- Singer, June. *Boundaries of the Soul*. New York: Doubleday, rev. ed., 1994.
- Van de Castle, Robert L. *Our Dreaming Mind*. New York: Ballantine Books, 1994.

Vida creativa

Allen, Pat B. *Art is a Way of Knowing*. Boston: Shambhala, 1995.

Arguelles, Jose and Miriam. *Mandala*. Boston: Shambhala, 1985.

Bennett, Hal Zina. Write from the Heart. Mill Valley: Nataraj Publishing, 1995.

Bolen, Jean Shinoda. *Crossing to Avalon (Viaje a Avalón)*. New York, HarperCollins, 1994.

Cassou, Michele and Stewart Cubley. *Life, Paint and Passion*. New York: Jeremy P. Tarcher/Putnam, 1995.

Colegrave, Sukie. *By Way of Pain: A Passage into Self.* Rochester: Park Street Press, 1988.

Cornell, Judith. *Mandala: Luminous Symbols for Healing*. Wheaton: Quest Books, 1994.

Diaz, Adriana. *Freeing the Creative Spirit*. New York: HarperSan-Francisco, 1992.

Fincher, Susanne F. Creating Mandalas. Boston: Shambhala, 1991.

Fox, John. *Finding What You Didn't Lose*. New York: G. P. Putnam's Sons, 1995.

Ganim, Barbara and Susan Fox. *Visual Journaling*. Wheaton, Il: Quest Books, 1999.

Gold, Aviva. *Painting from the Source*. New York: HarperCollins, 1998.

Hinchman, Hannah. *A Life in Hand: Creating the Illuminated Journal*. Salt Lake City: Peregrine Smith Books, 1991.

Kent, Corita & Jan Steward. *Learning by Heart*. New York: Bantam Books, 1992.

Koff-Chapin, Deborah. *Drawing Out Your Soul: The Touch Drawing Handbook*. Langley, Wash.: Center for Touch Drawing. 1999.

Lamott, Anne. Bird by Bird. New York: Anchor Books, Doubleday, 1994.

Malchiodi, Cathy A. *The Soul's Palette: Drawing on Art's Transformative Powers for Health and Well-Being.* Boston: Shambhala, 2002.

Metzger, Deena. Writing for Your Life. New York: HarperSanFrancisco, 1992.

Richards, M.C. Centering. Hanover: Wesleyan University Press, 1989.

Rilke, Rainer Maria. *Letters to a Young Poet (Cartas a un joven poeta)* Traducido por Stephen Mitchell. New York: Vintage Books, 1984.

Símbolos

- Cooper, J.C. *An Illustrated Encyclopaedia of Traditional Symbols (Enciclopedia ilustrada de símbolos tradicionales)*. London: Thames and Hudson, 1978.
- Fontana, David. *The Secret Language of Symbols (El lenguaje secreto de los símbolos)*. San Francisco: Chronicle Books, 1993.
- Matthews, Boris, trans. *The Herder Symbol Dictionary*. Wilmette: Chiron Publications, 1986.

Poesía

- Berry, Wendell. *Collected Poems*. New York: North Point Press, Farrar, Straus and Giroux, 1985.
- Bly, Robert. *The Soul is Here for Its Own Joy: Sacred Poems from Many Cultures*. Hopewell: The Ecco Press, 1995.
- Collins. Billy. *Picnic*, *Lightning*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press, 1998.
- Holabird, Jean. *Out of the Ruins—A New York Record*. Coste Made-ra, CA: Gingko Press, 2002.
- Kabir. *The Kabir Book*, versions by Robert Bly. Boston: The Seventies Press, 1977.
- Kenyon, Jane. *The Boat of Quiet Hours*. Saint Paul: Graywolf Press, 1986.
- Lalla. *Naked Song*. Translated by Coleman Barks. Atlanta: Maypop Books, 1992.
- Lee, Li-Young. Book of My Nights. Rochester, NY: BOA Editions Ltd., 2001.
- Machado, Antonio. *Soledades: Poemas de Antonio Machado*, traducidos al inglés por Robert Bly. Middletown, Ct.: Wesleyan University Press, 1983.
- Neruda. *El mar y las campanas (The Sea and the Bells)*. Traducida al inglés por William O'Daly. Port Townsend: Copper Canyon Press, 1988.
- Oliver, Mary. New And Selected Poems. Boston, Beacon Press, 1992.
- Rilke, Rainer Maria. *The Selected Poetry of Rainer Maria Rilke (Poemas de Rainer Maria Rilke)*. Editado y traducido al inglés por Stephen Mitchell. New York: Vintage Books, 1989.
- Rilke, Rainer Maria. *Book of Hours*. Traducido al inglés por Anita Barrows y Joanna Macy. New York: Riverhead Books, 1996.
- Rumi. *The Essential Rumi*. Traducido al inglés por Coleman Barks. NewYork: HarperSanFrancisco, 1995.
- —The Soul of Rumi. New York: Harper SanFrancisco, 2001.
- Stafford, William. An Oregon Message. New York: HarperCollins Publishers, 1987.
- —Even in Quiet Places. Lewiston: Confluence Press, 1996.
- —My Name is William Tell. Lewiston: Confluence Press, 1992.
- —Passwords. New York: HarperCollins Publishers, 1991.
- —The Way It Is. Graywolf Press, 1998.
- Whyte, David. Fire in the Earth. Langley: Many Rivers Press, 1992.
- —The House of Belonging. Langley: Many Rivers Press, 1997.
- —Where Many Rivers Meet. Langley: Many Rivers Press, 1993.

Otras lecturas

- Bryant, Dorothy. *The Kin of Ata Are Waiting for You*. New York: Random House; Berkeley, Calif.: Moon Books, 1971
- Estes, Clarissa Pinkola. *Women Who Run with the Wolves (Mujeres que corren con lobos)*. New York, N.Y.: Ballantine Books, 1992.
- James, Van. Spirit and Art. Great Barrington, MA: Anthroposophic Press, 2001.
- Johnson, Robert A. *Balancing Heaven and Earth: A Memoir*. New York: HarperSanFrancisco, 1998.
- Klinkenborg, Verlyn. «Awakening to Sleep», *The New York Times Magazine*, January 5, 1997.
- Luke, Helen M. Such Stuff as Dreams Are Made On. New York: Parabola Books, 2000.
- Perera, Sylvia Brinton. *Descent to the Goddess*. Toronto, Canada: Inner City Books, 1981.
- Pierrakos, Eva. «The Evolutionary Process», y «Three Aspects that Prevent Loving» en The Pathwork Foundation.

Recursos

A Society of Souls (escuela sanación cabalística). Visite la web: www.kabbalah.org Asociación para el estudio de sueños, (conferencias anuales, talleres, y boletín informativo), sitio web: www.ASDreams.org

Center for Intentional Living (comunidad para el aprendizaje de la experiencia psico-espiritual en Salem, NY). Sitio web: www.intentionalliving.com

Centro de Touch Drawing de Deborah Koff-Chapin. Visite la web: www.touchdrawing.com

Pathwork (un camino espiritual de transformación). Sitio web: www.pathwork.org

ACERCA DE LA AUTORA

Raechel Bratnick es una guía de sueños, psicoterapeuta y sanadora. Como experta en el lenguaje de los sueños, organiza talleres, cursos y comunidades de sueños en los que utiliza su método personal para explorarlos y comunicarlos en su propio lenguaje.

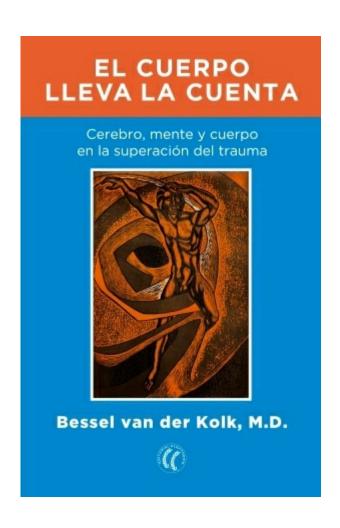
Se ha formado en distintas modalidades psicológicas y espirituales, como en la terapia de sueño de Madame Colette Muscat, el Pathwork, la sanación cabalística, entre otras. Ha estudiado el trabajo de los sueños junguianos. Ha explorado de forma personal y profesional con varias formas creativas: pintura, cerámica, mandala, poesía, murales, etcétera.

Como sanadora del cuerpo, de la mente y del espíritu, se une a su llamada con los sueños y a las artes creativas para la comprensión de la profundidad de psicologías y del proceso de diagnóstico IKH.

Raechel se crió en Moscow, Idaho, donde se licenció en Filosofía y Letras e hizo un Máster. Antes de formarse como psicoterapeuta en los años setenta, trabajó como profesora de inglés y luego fue vicepresidenta de una agencia de comunicación en la ciudad de Nueva York. Dirigió campañas publicitarias para editores y comunidades médicas. Ha escrito historias para niños y obras de teatro.

Tiene una consulta privada en Basking Ridge donde trabaja con adolescentes, adultos y parejas y da clases en Interweave, Summit, Nueva Jersey. Ella y su marido Michael, con el que lleva veinticinco años casada, tienen dos hijas, Anna Julia y Stephanie Bratnick.

A través de la web <u>www.awakeningthedreamer.com</u>, cualquier lector puede contactar con ella.



El cuerpo lleva la cuenta

van der Kolk (M.D.), Bessel 9788494480157 502 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Este libro profundamente humano ofrece una nueva comprensión radical de las causas y consecuencias del trauma, que ofrece esperanza y claridad a todas las personas afectadas por su devastación. El trauma ha surgido como uno de los grandes retos de la salud pública de nuestro tiempo, no sólo por sus efectos bien documentados sobre los veteranos de guerra y víctimas de accidentes y delitos, sino debido a la cifra oculta de la violencia sexual y familiar y en las comunidades y escuelas devastadas por el abuso, el abandono y la adicción.Basándose en más de treinta años en la vanguardia de la investigación y la práctica clínica, Bessel Van Der Kolk muestra que el terror y el aislamiento en el núcleo del trauma, literalmente, remodelan tanto cerebro como el cuerpo. Nuevos conocimientos sobre nuestros instintos de supervivencia explican por qué las personas traumatizadas experimentan ansiedad incomprensible y rabia paralizante e intolerable y cómo el trauma afecta su capacidad para concentrarse, recordar, formar relaciones de confianza e incluso para sentirse como en casa en sus propios cuerpos. Estas personas, después de haber perdido el sentido del autocontrol y frustrados por las terapias fallidas, a menudo temen estar dañados sin posibilidad de recuperación.El cuerpo lleva la cuenta es la inspiradora historia de cómo un grupo de terapeutas y científicos, junto con sus valientes y memorables pacientes, han luchado por integrar los recientes avances en la ciencia del cerebro, la investigación del apego y la conciencia corporal en tratamientos que puedan liberar a los supervivientes del trauma de la tiranía del pasado. Estos nuevos caminos hacia la recuperación activan la neuroplasticidad natural del cerebro para reconectar el funcionamiento perturbado y reconstruir paso a paso la capacidad de "saber lo que se sabe y sentir lo que se siente".

Cómpralo y empieza a leer

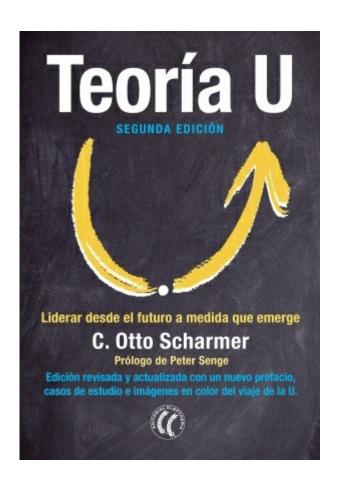


Cómo escuchar a tus ángeles

Virtue, Doreen 9788494501937 235 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

"Desde 1995 he realizado talleres en todo el mundo sobre cómo conectar con los ángeles, sanar con ellos y aprender a escucharlos. Este libro nace como resultado de las experiencias que he tenido con todo tipo de alumnos, sin que ni su origen ni su edad importen. He aprendido que todos tienen la capacidad de oír a los ángeles si únicamente confían y dejan de lado sus dudas. Si utilizas los métodos que aquí describo, podrás conseguirlo también." —Doreen Virtue PhD

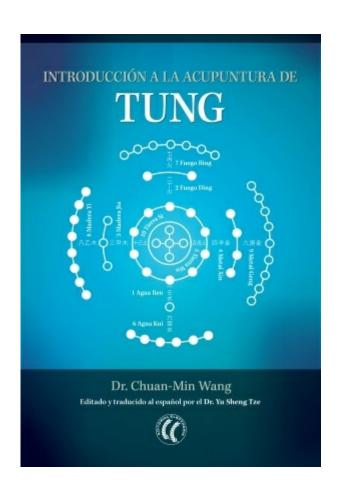


Teoría U

Scharmer, C. Otto 9788494674723 484 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Acceda a la fuente más profunda de inspiración y visión Vivimos en una época de fracasos institucionales masivos que se manifiestan en la destrucción de los fundamentos de nuestro bienestar social, económico, ecológico y espiritual. Afrontar estos retos requiere una nueva conciencia y una nueva capacidad de liderazgo colectivo. En este libro innovador, Otto Scharmer nos invita a ver el mundo de nuevas maneras y así descubrir un enfoque revolucionario para el liderazgo y el aprendizaje En la mayoría de los grandes sistemas de hoy creamos colectivamente resultados que nadie quiere. ¿Qué nos mantiene atascados en los patrones del pasado? Nuestro punto ciego, es decir, nuestra falta de conciencia del lugar interno desde donde nuestra atención e intención se originan. Al movernos a través del proceso U de Scharmer, accedemos conscientemente a nuestro punto ciego y aprendemos a conectarnos con nuestro Ser auténtico, la fuente más profunda de conocimiento e inspiración. Teoría U ofrece una rica diversidad de historias, ejemplos, ejercicios y prácticas convincentes que permiten a líderes, organizaciones y sistemas, copercibir y cocrear el futuro que está gueriendo emerger. Esta segunda edición presenta un nuevo prefacio en el que Scharmer identifica cinco corrientes transformadoras y describe casos de estudio del proceso U en todo el mundo. También incluye ocho dibujos en color de Kelvy Bird que capturan las aplicaciones del viaje de la U e ilustran los conceptos del libro, así como nuevos recursos para aplicar los principios y las prácticas.

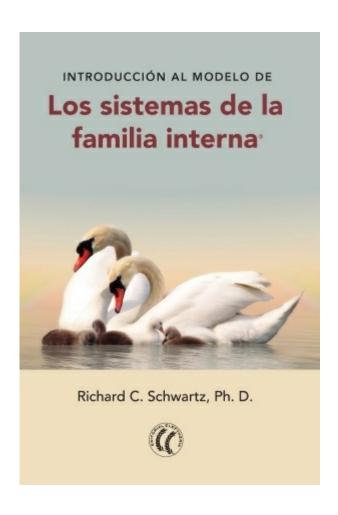


Introducción a la acupuntura de Tung

Wang, Dr. Chuan-Min 9788494501920 248 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

La Acupuntura de Tung fue la estrella que supo alumbrar el arte curativo milenario chino en los últimos tiempos. Desde su aparición en la década de los 70 gracias al bondadoso gesto del único heredero de la familia Tung, el Dr. Jing Chan Tung, mundialmente conocido como Maestro Tung, de abrir la puerta de su casa y compartir este legado familiar celosamente guardado con sus 73 discípulos de primera generación en la hermosa tierra de Formosa (Taiwan), la Acupuntura de Tung no ha dejado de florecer y dar frutos por todo el continente asiático y norteamericano. En el año 2013, gracias al esfuerzo y dedicación de uno de los 73 discípulos de primera generación de Master Tung, el Dr. Chuan Min Wang, ha logrado cumplir el sueño de Master Tung de repatriar oficialmente la Acupuntura de Tung a China, creando junto a sus cuatro discípulos El Comité Mundial de la Acupuntura de Tung (World Tung's Acupuncture Committee, WTAC) en Beijing. Esta organización no gubernamental tiene como misión principal, la difusión y enseñanza de la acupuntura del linaje Tung por todo el mundo en cooperación con La Federación Mundial de la Sociedad de Acupuntura y Moxibustión (The World Federation of Acupuncture-Moxibustion Society, WFAS). Con esta magnífica obra originariamente escrita en inglés por el Dr. Chuan Min Wang y traducido al español por su tercer discípulo, Dr. Yu Sheng Tze, todos los amantes de la Acupuntura de Tung de habla hispana pueden tener la oportunidad de conocer, desde el seno de la familia Tung, el origen de su creación, cuáles son sus principios filosóficos y terapéuticos, por qué es tan diferente a la Acupuntura de los doce canales y, a su vez, cómo se puede y se debe complementar con ella para lograr un plan terapéutico integral que ayude a nuestros pacientes a sanar desde el espíritu y el alma, sus dolencias físicas y diversas enfermedades.



Introducción al modelo de los sistemas de la familia interna

Schwartz (Ph.D.), Richard C. 9788494408489 176 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

La terapia con Sistemas de la Familia Interna® es uno de los enfoques en psicoterapia de crecimiento más rápido. A lo largo de los últimos veinte años se ha convertido en una manera de entender y tratar los problemas humanos que resulta potenciadora, eficaz y no patologizante. Sistemas de la Familia Interna® (IFS) implica ayudar a las personas a sanar a través de una nueva forma de escuchar en su interior a las diferentes "partes" —sentimientos o pensamientos — y liberarlas en el transcurso de tal proceso, de creencias, emociones, sensaciones e impulsos extremos que limitan sus vidas. Según vayan liberándose las personas de sus cargas, irán teniendo un mayor acceso al Self, nuestro recurso humano más valioso, por lo que estarán en mejores condiciones de dirigir sus vidas desde ese lugar centrado, seguro y compasivo. En este libro, Richard Schwartz, quien desarrolló el modelo de Sistemas de la Familia Interna®, nos presenta sus conceptos básicos y métodos a seguir, empleando para ello un estilo comprometido, comprensible y personal. Los terapeutas encontrarán que el libro profundiza en la apreciación que tienen del modelo IFS y servirá de ayuda a sus clientes para poder comprender mejor qué es lo que están experimentando durante la terapia. El libro incluye además ejercicios factibles que facilitan el aprendizaje.

Índice

INTRODUCCION	10
PRIMERA PARTE: EL DESPERTAR	15
INVITACIÓN	17
LA LEYENDA DE LOS SIETE DURMIENTES	20
EL CAMINO DEL SOÑADOR CONSCIENTE	25
SEGUNDA PARTE: EL TRABAJO DEL SOÑADOR	35
INTRODUCCIÓN	37
1. CREAR UNA INTENCIÓN CONSCIENTE	40
Vivir intenciones inconscientes	41
Los sueños y la intención del corazón	42
La enseñanza de los siete durmientes	43
Crear una intención consciente en el trabajo del sueño	44
Cómo encontrar una intención	44
Meditación guiada para encontrar su intención	44
La intención puede sorprender	45
Trabajar contra toda limitación	45
El modo en el que los sueños responden a la intención	47
Una soñadora consciente: Julia	48
2. RECIBIR Y RECOPILAR SUEÑOS	52
La relación correcta con los sueños	52
La enseñanza de los siete durmientes	54
Buscando el ritmo de su sueño	54
La creación de una amplia cueva	55
La intención de registrar los sueños	55
Guardar un diario	55
Exploración inicial	56
Exploración profunda	57
Determinar los obstáculos para una vida de sueños fluida	60
Una soñadora consciente: Alicia	64
3. CREAR UNA PRÁCTICA ESPIRITUAL	68
¿En qué consiste una práctica de sueño espiritual?	68
El poder transformador de los sueños	68
La enseñanza de los siete durmientes	70

Los principios básicos de una práctica ritual	71
¿Cómo se crea una práctica?	72
Trabajar con la limitación	72
Una soñadora consciente: Lisa	74
4. TRANSFORMAR LOS SUEÑOS EN EXPRESIONES CREATIVAS	77
Utilizar el lenguaje de los sueños	77
La enseñanza de los siete durmientes	78
El reclamo de su lenguaje escondido	78
Trabajar con la limitación	80
Limitación necesaria	81
Elecciones creativas	81
Generar la creatividad	82
Asociación libre	82
Imaginación activa	83
Convertirse en el símbolo	86
Artes visuales	87
Dibujando sueños	88
Dibujar sus sueños: una experiencia personal	88
El Mandala	91
¿Cómo crear un Mandala a partir de las imágenes de su sueño?	92
Variaciones del Mandala: el Mandala en espiral	93
el Mandala autobiográfico	94
Collage: collage básico	95
collage en papel de seda	95
Escultura	96
Medios mixtos	96
Escritura creativa	96
Escritura libre	97
Poesía	98
Epitafios de personajes de los sueños	100
Meditación	101
Movimiento	102
Una soñadora consciente: Janis	102
5. INCUBAR UN SUEÑO	107
¿Qué es incubar un sueño?	107

La enseñanza de los siete durmientes	108
¿Cuáles son los sueños que debemos incubar?	109
¿Por qué incubar un sueño?	109
¿Cómo se incuba?	110
Trabajando con la limitación	111
Una soñadora consciente: Amanda	112
6. CREAR UNA COLECCIÓN DE SUEÑOS	117
Un panorama de sueños	118
En busca del hilo de conexión entre sueños	118
La enseñanza de los durmientes	119
¿Cómo se crea una colección?	120
Transformar una serie de sueños en expresiones creativas	121
Collage	121
Cuento	121
Touch Drawing (Dibujar con los dedos)	122
Aprender a partir de una colección	123
Trabajar con la limitación	123
Una soñadora consciente: Ingrid	124
7. CONECTANDO CON OTROS SOÑADORES CONSCIENTES	127
La comunidad del sueño	127
La enseñanza de los siete durmientes	128
Modelos de la comunidad de sueños	128
Trabajando con la limitación	130
Bendiciones inesperadas	131
Crear una comunidad de sueños	132
Directrices	132
Compartir imágenes como pareja	134
Ejercicios grupales	135
La rueda de la asociación	135
Pasos para explorar la rueda de la asociación en un grupo	138
La rueda como ejercicio individual	139
«Si fuera mi sueño…»	139
Ejercicio	139
Representación grupal	141
La evolución de una comunidad de sueños	142

Un soñador consciente: Juan	143
TERCERA PARTE: PERMANECER DESPIERTO	146
EL VIAJE IMAGINARIO	148
SUEÑOS SUBLIMES	156
CONTINUANDO CON EL VIAJE	164
AGRADECIMIENTOS	168
OTRAS LECTURAS Y RECURSOS	169