



Javier García Campayo

SUEÑOS LÚCIDOS

Aprende a desarrollarlos

De las tradiciones contemplativas
a la evidencia científica

Kairós

Prólogo de Thubten Wangchen

Javier García Campayo

Sueños lúcidos
Aprende a desarrollarlos

**De las tradiciones contemplativas
a la evidencia científica**

Prólogo del lama Thubten Wangchen

editorial **K**airós

© 2021 Javier García Campayo
© del prólogo: Thubten Wangchen

© de la edición en castellano:
2022 Editorial Kairós, S.A.
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España
www.editorialkairos.com

Composición: Pablo Barrio
Diseño cubierta: Katrien Van Steen

Primera edición en papel: Febrero 2022
Primera edición en digital: Febrero 2022

ISBN papel: 978-84-9988-983-2
ISBN epub: 978-84-1121-006-5
ISBN kindle: 978-84-1121-007-2

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Prólogo de Thubten Wangchen

Parte I. Las bases teóricas

1. Fisiología y estructura del sueño
2. Historia de los sueños
3. Sueño lúcido: concepto, tipos, prevalencia, personalidad y correlatos biológicos
4. Beneficios y utilidades mundanos y espirituales de los sueños lúcidos. Contraindicaciones
5. Tradiciones que han estudiado los sueños lúcidos

Parte II. La práctica

- II. 1. Condiciones básicas para facilitar los sueños lúcidos
6. Higiene del sueño
7. Postura y condiciones psicológicas básicas
8. Reforzadores del sueño lúcido (I): nutricionales, farmacológicos, drogas psicodélicas y otros
9. Reforzadores del sueño lúcido (II): dispositivos electrónicos
10. La importancia de recordar los sueños y de trabajar sobre ellos

II. 2. Técnicas de inducción al sueño lúcido

11. Clasificación de las técnicas para el desarrollo de los sueños lúcidos
12. Despertar en el sueño una vez dormidos: técnicas DILD occidentales y misceláneas
13. Quedarse dormido de forma consciente: técnicas WILD occidentales
14. Técnicas DILD y WILD orientales y versiones simplificadas occidentales
15. Prácticas chamánicas diurnas y nocturnas
16. Evidencia científica de las técnicas para el desarrollo de los sueños lúcidos
17. Obstáculos para el progreso en los sueños lúcidos
18. Menú para conseguir sueños lúcidos

II. 3. Mantenimiento y manipulación del sueño lúcido

19. Técnicas para mantener el sueño lúcido
20. Técnicas para la manipulación del sueño, tanto lúcido como no lúcido, y sus límites

II. 4. ¿Qué se puede hacer en el sueño lúcido?

21. Actividades que realizar en el sueño (I): viajar, sanar y desarrollar superpoderes
22. Actividades que realizar en el sueño (II): interactuar con los personajes
23. Actividades que realizar en el sueño (III): afrontar las pesadillas
24. Actividades que realizar en el sueño (IV): crear y resolver problemas

25. ¿Cuál es el límite del desarrollo espiritual en el sueño lúcido?

Parte III. Otras experiencias relacionadas con sueños lúcidos

26. Experiencias fuera del cuerpo, viaje astral y sueños lúcidos

27. Experiencias cercanas a la muerte

Conclusiones

Bibliografía

Confía en los sueños,
ya que en ellos está oculta
la puerta hacia la eternidad.

KHALIL GIBRAN

Quiero agradecer a mi buen amigo Chema
Gálvez su completa revisión de la obra.

Este libro ha sido posible gracias al apoyo del
máster de Mindfulness y de la cátedra de
Ciencias Contemplativas de la Universidad de
Zaragoza.

Prólogo

Estoy muy contento de que el profesor Javier García Campayo haya escrito un libro sobre los sueños lúcidos. Y, aunque no sea la persona más adecuada para hacer prólogos, al pedirme que lo hiciera, he sentido muchas ganas de expresar algunos aspectos relacionados con los sueños. En primer lugar, quiero agradecer al doctor García Campayo que haya expuesto su sabiduría y su investigación sobre los sueños en diferentes tradiciones y escuelas antiguas, con distintas maneras de contemplarlos y explicarlos.

El tema de los sueños interesa a mucha gente. Como las almas, los sueños tienen millones de años. Todo el mundo tiene sueños, diferentes tipos de sueños. Algunos no tienen ningún mensaje. Ciertos sueños tienen relación con recuerdos del pasado. Hay sueños que indican algo que puede suceder en el futuro. Si en nuestra vida soñamos la misma cosa una o dos veces, no tenemos que preocuparnos. Si hay sueños que se van repitiendo cada semana, cada mes, es una señal de que, tarde o temprano, vamos a experimentar algo relacionado con lo que se expresa en ese sueño. El sueño nos está avisando.

También hay otros sueños, llamados en Occidente pesadillas, de los cuales muchas personas se despiertan bruscamente y asustadas. Los sueños dependen del estado mental de cada uno, de cómo ha sido nuestra fuerza mental en el día a día, en nuestra vida, de cómo ha sido, sobre todo, la fuerza de los pensamientos, de nuestras palabras y acciones. Todo esto influye en el tipo de sueños que tendremos. En el budismo se habla mucho de los sueños. También de los sueños lúcidos, que precisan un trabajo para conseguir tenerlos y para interpretarlos. Es interesante poder interpretar el significado de los sueños. Hay pocas personas capacitadas para ello.

Se puede hacer una práctica relacionada con los sueños. Si se quieren tener sueños dulces, sueños agradables, sueños lúcidos, antes de dormirse uno tiene que pensar positivamente, planificar, visualizar cosas agradables, bonitas y armónicas. Entonces, los sueños serán, en general, experiencias positivas. Si uno se duerme con negatividad, enfadado, con estrés, con planes negativos, pensando por ejemplo que a la mañana siguiente va a competir con alguien, va a atacar a alguien con palabras, es fácil que sus sueños sean desagradables, terribles, con pesadillas. Todo está vinculado con nuestro *continuum* mental, con nuestra actitud y motivaciones.

El budismo nos enseña que es muy bueno comenzar el día dando las gracias por estar vivo un día más. Y recordar que el propósito de la vida es hacer el bien, desarrollar nuestras potencialidades y desarrollar nuestro corazón; por

lo menos no hacer daño a nadie, no engañar. Este debe ser el propósito de cada día por la mañana y, por la noche, pensar positivamente antes de dormirnos. Si antes de dormir tenemos un estado mental positivo, dormiremos bien, nos despertaremos con buen ánimo y durante el día será más fácil tener calma mental y estar preparados para volver a dormir con placidez. Este proceso es cíclico.

Antiguamente, los grandes maestros del Tíbet trataban estos temas relativos a los sueños. Aún hay maestros, pero ahora no se refieren tanto a ello. Nuestras prácticas son muy individuales. No se quieren exhibir los conocimientos. Además, los maestros no tienen títulos y no ponen, como en Occidente, los títulos y diplomas clavados en las paredes. Lo esencial es el desarrollo interior. Aunque las prácticas no se muestran mucho hacia fuera, cuando los maestros ven que alguien está muy preparado para recibir enseñanzas, entonces ellos poco a poco le enseñarán a esa persona. Las enseñanzas más profundas no se muestran abiertamente en concentraciones de miles de personas. Hay prácticas muy delicadas.

En algún momento del libro se habla de los viajes astrales. No todo el mundo está preparado para eso. La mente sutil puede salir del cuerpo, puede viajar, incluso puede visitar otro planeta, pero hay que estar preparado para ello. Pocas personas pueden hacerlo. Algunos maestros indios y tibetanos, grandes yoguis y grandes meditadores han llevado a cabo viajes astrales. Y no salen del cuerpo real por capricho o para disfrutar, lo hacen con

el propósito de beneficiar al sitio visitado por el cuerpo sutil. Van donde hay sufrimiento y conflictos. Visitan a pobres, a mendigos, a enfermos en hospitales, etcétera. Dan mensajes de paz, de no violencia, de armonía e intentan reducir un poco el sufrimiento de esos seres. Sin embargo, si uno no está preparado, es peligroso y la persona puede sufrir daños. No hay que forzar nada, y eso no se puede aprender de ningún maestro.

En Dharamsala conocí a un gran maestro que nos hablaba mucho de este tema. Este rinpoche, que murió hace tres o cuatro años, algunas veces nos contaba que había estado en otro planeta, en otros lugares. Un día nos dijo que había visitado un lugar en el que todos los seres disfrutaban, sin conflictos, sin enfermedad, sin dolor. No nos dijo qué lugar era. Pensando en los grandes maestros, sé que a algunos se les han presentado divinidades cuando estaban escribiendo o pensando y tenían dudas. En esos casos, consultan sus dudas a estas divinidades. Después las divinidades desaparecen. A través de los sueños, también se pueden presentar divinidades budistas.

Si cada día hacemos cosas correctas, los sueños serán más claros, más puros y más lúcidos. Si complicamos nuestra vida, nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras acciones pensando mal de los demás, criticando constantemente, sintiendo envidia, mintiendo, etcétera, nuestros sueños lo reflejarán y nos harán perder nuestra calma mental. Nada es automático. Todo depende de nuestras acciones de cada día. La mente lo puede todo. A

través de la mente se originan los pensamientos que, según sean positivos o engendren violencia, nos crearán lo que los budistas decimos un buen o mal karma; a través de la mente hablamos y hacemos el bien o el mal. Tenemos que trabajar la mente para conseguir que nuestros días sean positivos y que, por las noches, tengamos buenos sueños.

Por una parte, este mundo en que vivimos está cada vez más contaminado con la polución, cada vez más destruido. Por otra parte, si nos referimos a las actitudes de las personas, encontramos conductas muy mundanas. En lugar de desarrollar valores humanos y espirituales, estamos desarrollando apego y afán de posesión material. Todo el mundo desea consumir. Hay muchas posibilidades, mucha propaganda para distraer la mente. Y nuestra mente, en lugar de hallar satisfacción y paz, sufre y se desasosiega buscando y buscando más y más objetos materiales. La mente nos puede complicar la vida. Hay que saber que, en general, el poder de la mente es muy grande. Tiene poder y decisión. Complicarse la vida está en manos de nuestra mente. Gracias a las potencialidades de la mente, existe la posibilidad de no tener una vida complicada. Es algo tan sencillo y a la vez tan difícil a causa de la complejidad de la sociedad, de la educación que hemos recibido, de las condiciones del mundo en que vivimos. En los sistemas educativos se olvidan muchos valores esenciales comprendidos en culturas y religiones diversas: en el judaísmo, en el cristianismo, en el hinduismo, en el islam,

en las antiguas civilizaciones egipcia y persa, en la Grecia clásica. Algunas de ellas tienen muchos puntos en común.

Hay grandes escuelas o religiones, como en Grecia o Egipto, que han tratado el tema de los sueños. También grandes científicos se han interesado por ello y han investigado los sueños. Jung, por ejemplo, se ha referido a los sueños como un aspecto importante que hay que investigar. También en la Biblia los sueños tienen un papel relevante. Hay una ciencia de los sueños. Últimamente, hay científicos que han hablado sobre los sueños con algunos grandes maestros. Algunos científicos han hablado con el Dalái Lama sobre los diferentes niveles de sueños, sobre cómo funcionan, sobre los sueños lúcidos. Los sueños lúcidos tienen que venir a través de la mente lúcida. Si nuestra mente no está lúcida, si está llena de pensamientos perturbadores, entonces el sueño también será perturbador. No será un sueño claro y tampoco será claro el mensaje. Si alguien quiere tener sueños lúcidos, primero tiene que intentar limpiar su mente, sus conceptos, sus formas erróneas de pensamiento. Si hacemos este trabajo, los sueños cambiarán, cada vez serán más claros, cada vez más contundentes. Y, uno mismo, mientras duerme, cuando esté soñando, podrá reconocer que está soñando, podrá ser consciente de ello. Es algo muy bonito. Aunque el sueño sea muy positivo, nuestro ego no subirá y nuestro apego no aumentará porque seremos conscientes de que estamos soñando. Y, si el sueño no es positivo, tampoco tendremos miedo ni aversión porque sabremos que estamos soñando.

En el tantrismo se habla de este tema. Los sueños lúcidos no solo se tratan en el budismo. Es muy interesante investigar el mecanismo de los sueños lúcidos. ¿Cómo desarrollar sueños lúcidos? Cada día, con nuestro trabajo sobre nuestra mente, con nuestra actitud positiva y con una mente cada vez más lúcida, podremos tal vez conseguir esos sueños lúcidos.

La vida que tenemos ahora es también como un sueño. Hay la conocida expresión: «La vida humana es como un sueño», en el sentido de que todo es impermanente, que nada dura para siempre. Cuando nos despertamos, el sueño ya no existe. Por otra parte, en nuestra vida estamos como dormidos, como soñando, y nadie sabe si mañana podrá abrir los ojos. No lo sabemos. La vida es muy corta y la tenemos que aprovechar al máximo para que sea significativa y adquiera mucha potencia y valor. ¡Ojalá la usemos correctamente! Y que tengamos sueños lúcidos que nos ayuden a conseguir una vida digna con alegría, paz y prosperidad.

El profesor García Campayo ha escrito este libro sobre el desarrollo de los sueños lúcidos. Lo felicito por su trabajo, por sus investigaciones científicas, por buscar las evidencias. Es un buen trabajo y una buena labor. Ha dado su propia sabiduría y conocimiento al resto del mundo interesado en este tema, ya sean personas jóvenes o mayores. Lo importante es que este libro pueda beneficiar a otros seres. Este es mi deseo.

THUBTEN WANGCHEN

Director de la Fundación Casa del Tíbet de Barcelona
Miembro del Parlamento tibetano en el exilio, en
Dharamsala, la India.

Parte I. Las bases teóricas

1. Fisiología y estructura del sueño

Los mitos son sueños públicos,
los sueños son mitos privados.

JOSEPH CAMPBELL, *El poder del mito*

Introducción

El sueño, biológicamente, no es una falta total de actividad, sino que se puede considerar como un estado biológico concreto, un estado conductual. En el sueño se precisa de un ambiente y una postura adecuados, que son variables en las distintas especies: hay animales que pueden dormir de pie y otros que pueden hacerlo con los ojos abiertos. En contraposición al coma, el estado de sueño es reversible en respuesta a estímulos adecuados y genera cambios electroencefalográficos que lo distinguen del estado de vigilia. La disminución en la motricidad de la musculatura esquelética, así como en el umbral de reactividad a estímulos externos, son otras dos características de este estado (Velayos y cols., 2007).

Arquitectura del sueño

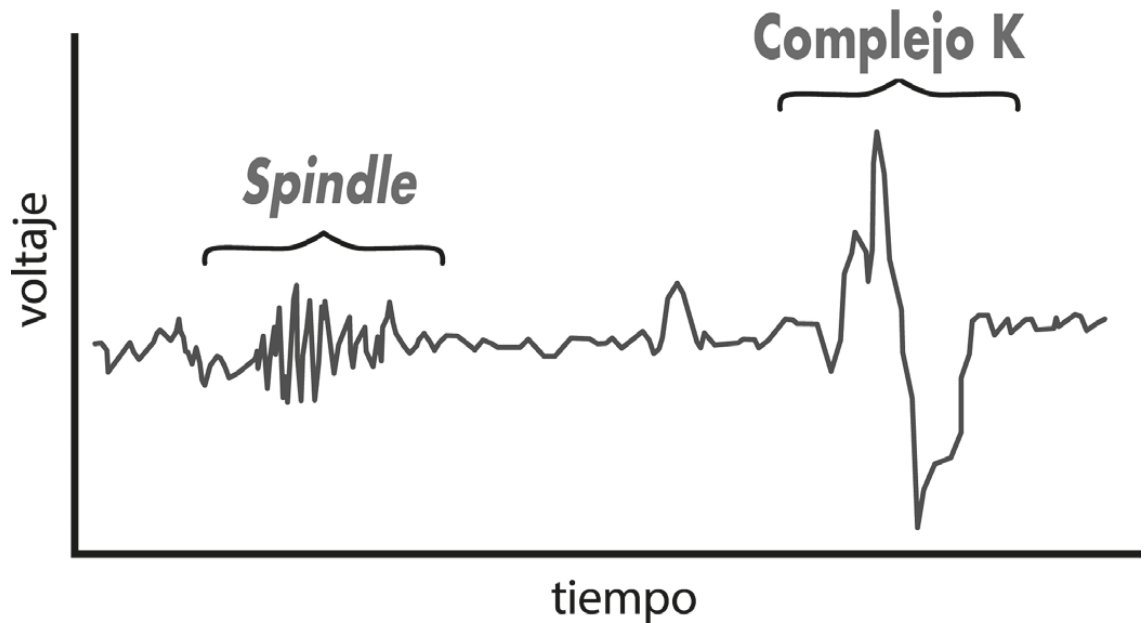
El sueño tiene distintos grados de profundidad, y se producen modificaciones fisiológicas concretas en cada una de sus etapas. Para el estudio de los cambios funcionales que se dan durante el sueño, se atiende a unas variables que se denominan indicadores del sueño: el electroencefalograma (EEG), los movimientos oculares y el tono muscular, que se mide mediante el electromiograma (EMG). La polisomnografía es el registro de los tres indicadores (McCarley, 1995). En el sueño se distinguen las siguientes fases:

- **Fase I:** caracterizada por somnolencia o adormecimiento. Tiene lugar la desaparición del ritmo alfa (frecuencia: 8-12 hercios) del EEG, típico del estado de vigilia, y se pasa a ritmo theta (frecuencia: 4-7 hercios). Hay tono muscular y no hay movimientos oculares o, si los hay, son muy lentos. Conocida también como fase de sueño ligero, en la que las personas todavía son capaces de percibir la mayoría de los estímulos, principalmente auditivos y táctiles. El sueño en fase I es poco o nada reparador. El tono muscular disminuye en comparación con el estado de vigilia. Supone el 5% del total del sueño. Si el individuo es despertado en este período, algo que resulta muy sencillo, suele afirmar que no estaba realmente dormido.
- **Fase II:** en esta fase, el sistema nervioso bloquea las vías de acceso de la información sensorial, lo que origina una desconexión del entorno y facilita, por

tanto, la actividad del dormir. Las ondas del EEG son también theta, pero aquí es más difícil despertar al sujeto. Esta fase ocupa alrededor del 50% del tiempo de sueño en el adulto. En el primer ciclo de la noche, la duración puede ser de 50 minutos. El tono muscular es menor que en la fase I y desaparecen los movimientos oculares. El sueño de fase II es parcialmente reparador, por lo que no es suficiente para que el descanso sea considerado completo. Las fases I y II se consideran sueño ligero. Ambas aumentan su porcentaje con la edad.

- **Fase III:** fase de sueño más profundo, denominado delta (frecuencia: 0,1-4 hercios), ya que son las ondas electroencefalográficas que predominan, y donde el bloqueo sensorial se intensifica. Si el individuo despierta durante esta fase, se siente confuso y desorientado. En esta fase no se sueña, se produce una disminución del 10% al 30% en la tensión arterial y en el ritmo respiratorio, y se incrementa la producción de la hormona del crecimiento. El tono muscular es aún más reducido que en la fase II, y tampoco hay movimientos oculares. Tanto en esta fase como en la anterior hay una disminución aún mayor del ritmo electroencefalográfico, con la aparición de los típicos husos de sueño (ondas de forma sinusoidal o *sleep spindle*) y los complejos K (ondas de alto voltaje y picudas que, a menudo, van seguidas de brotes de

husos de sueño), fenómenos de los que es responsable el núcleo reticular del tálamo.



- **Fase IV:** fase de mayor profundidad del sueño, en la que la actividad cerebral es más lenta, con predominio de la actividad delta. Al igual que la fase III, es esencial para la recuperación física y, especialmente, psíquica del organismo. Así, los déficits de fase III y IV causan somnolencia diurna. En esta fase, el tono muscular está muy reducido. No es la fase típica de los sueños, pero en ocasiones pueden aparecer, en forma de imágenes, luces, figuras... sin una línea argumental. En esta fase es en la que se manifiestan alteraciones como el sonambulismo o los terrores nocturnos. En la instauración de esta fase del sueño intervienen, entre otras estructuras, la corteza prefrontal y el núcleo dorsomedial del tálamo. Las fases III y IV pueden

suponer 40 minutos al principio de la noche. En total suponen el 20% del sueño en jóvenes, pero con la edad disminuye hasta casi desaparecer en los ancianos.

- **Fase REM:** se denomina también *sueño paradójico* debido al contraste que supone la atonía muscular (relajación total), típica del sueño profundo, y la activación del sistema nervioso central (signo de vigilia y estado de alerta). En esta fase se presentan los sueños, en forma de narración, con un hilo argumental, aunque sea absurdo. La actividad eléctrica cerebral de esta fase es rápida. El tono muscular es nulo (atonía muscular o parálisis), lo que impide que la persona dormida materialice sus alucinaciones oníricas y pueda hacerse daño. Las alteraciones más típicas de esta fase son las pesadillas y la parálisis del sueño. Esta etapa del sueño se caracteriza por una alta actividad cerebral. Los ojos se mueven, pero el cuerpo aún está relajado. Una noche de sueño normalmente comienza con períodos prolongados de sueño profundo, con períodos REM más cortos. Tiene una duración de 5-10 minutos aproximadamente en el primer ciclo de sueño y, por lo general, ocurre 90 minutos después de conciliar el sueño y cada 90 minutos de allí en adelante. Cuando se aproxima la madrugada, la etapa REM aumenta a medida que las etapas de sueño profundo disminuyen. El sueño REM supone el 25% del tiempo total del sueño, aunque disminuye con la edad.

Dentro de la fase REM pueden distinguirse dos etapas (Aserinsky, 1981):

1) Fásica. La fase de mayor actividad cerebral, en la que se producen los movimientos oculares rápidos y otras pequeñas sacudidas musculares involuntarias.

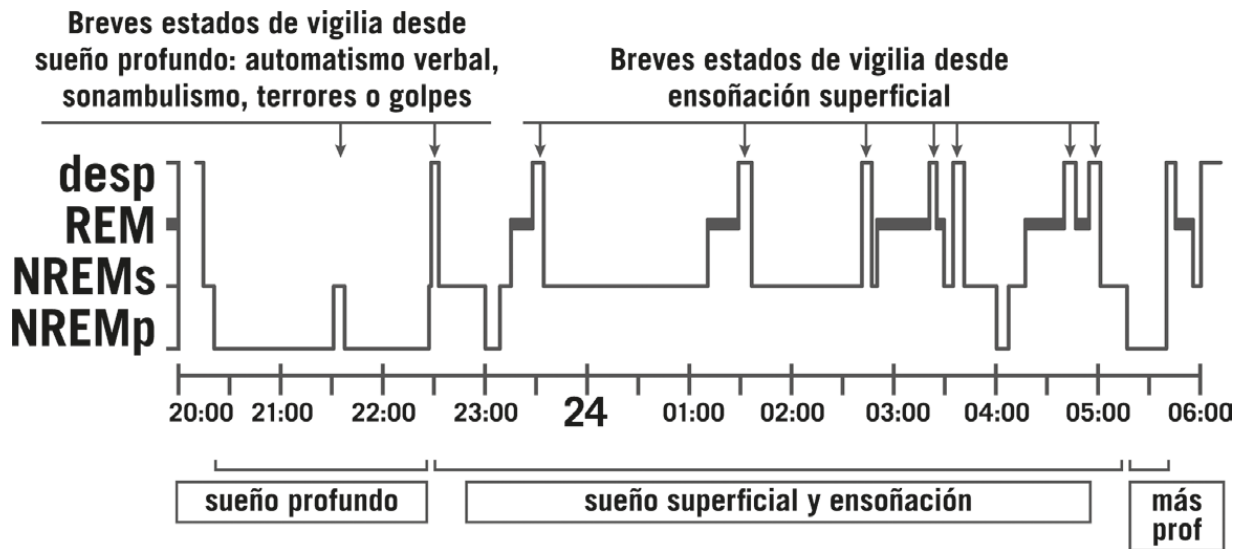
2) Tónica. Fase relativamente pasiva en la que cesan los movimientos oculares y las sacudidas involuntarias.

LaBerge y cols. (1986) demostraron que los sueños lúcidos se producían en la fase REM de mayor actividad cerebral, es decir, en la fásica. La actividad eléctrica cerebral aumenta desde el comienzo de la fase REM hasta un máximo a los 5-7 minutos. Esa mayor actividad eléctrica provoca un incremento progresivo de la densidad de movimientos oculares rápidos. La probabilidad de sueño lúcido, según LaBerge, estaría relacionada con el aumento en la densidad de movimientos oculares rápidos (Aserinsky, 1981). Es decir, la máxima probabilidad de tener sueños lúcidos se daría de 5-7 minutos después de comenzar la fase REM (LaBerge, 1990).

Son frecuentes breves despertares, tanto al inicio como al final del sueño REM. En los últimos años, esta clasificación se cree que no es tan rígida y que ciertas áreas del cerebro podrían estar en una fase y otras, en otra diferente.

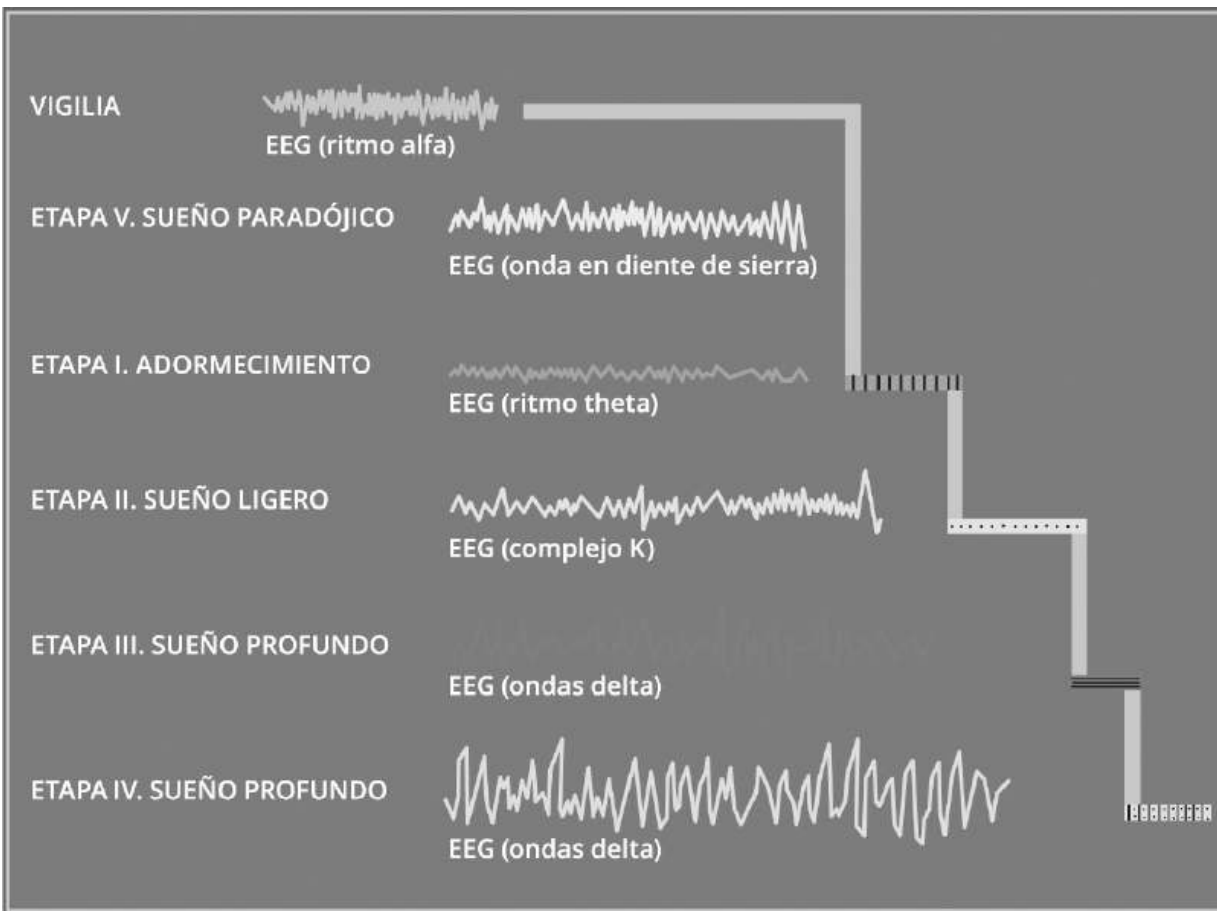
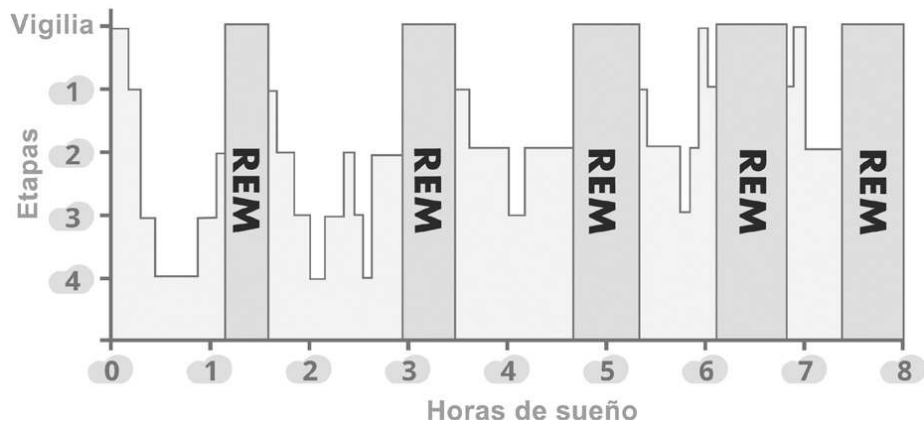
Una buena noche de sueño revitaliza y restaura el cuerpo. Mejora el estado de ánimo, impulsa la creatividad, regula las hormonas y protege contra las enfermedades. Para gozar de una salud óptima, la mayoría de los adultos

deberían intentar dormir entre 7 y 9 horas por noche. Se necesita una hora de sueño por cada dos horas despierto. El déficit de sueño es considerado por la Organización Mundial de la Salud como una epidemia moderna (Holececk, 2020).



La mayor parte de los sueños aparecen en fase REM. En este período son vívidos y activos, y tienden a ser en color. También son más frecuentes las pesadillas. En las fases III y IV No REM, los pocos sueños que aparecen tienden a estar causados por ansiedad o miedo, son más pasivos, en blanco y negro, y menos vívidos. Suelen ser más ordinarios y placenteros (Holecek, 2020).

FASES DEL SUEÑO



Leyenda:

- ||| Etapa I. Adormecimiento
- Etapa II. Sueño ligero
- ≡ Etapa III. Sueño profundo
- ||| Etapa IV. Sueño profundo

Tipos de ondas electroencefalográficas

Estructuras biológicas implicadas

En el sueño REM habría una activación del sistema reticular activador del tronco del encéfalo y del prosencéfalo basal, estructuras que también están activas en la vigilia. Para este autor, estructuras como los núcleos talámicos relé, que son los que reciben la estimulación sensorial, quedarían activadas, lo que contribuiría a la aparición de las diversas modalidades psicológicas que aparecen en los sueños. Las estructuras límbicas, tales como la amígdala y la corteza cingular, también estarían activadas, lo que explicaría los fenómenos emotivos durante la fase de sueño REM. Los ganglios basales y el cerebelo, que regulan la motricidad, también activados, explicarían los movimientos ficticios de los sueños en la fase REM. Están activas las cortezas asociativas, como las del lóbulo parietal inferior y las de la corteza occipitotemporal, todo lo cual explicaría las imágenes visuales de esta fase del sueño. La corteza prefrontal, importante en los procesos mentales, está inhibida, lo cual podría explicar la falta de lógica en los razonamientos que se experimentan en el sueño (Orrison, 2000). Según Reinoso (2002), las mismas estructuras que son necesarias para la consolidación de la memoria, como el tálamo medial, la amígdala, el hipocampo, las estructuras parahipocampales, la corteza orbitofrontal y las cortezas asociativas monomodales, están activas en el sueño REM.

En el sueño No REM, en cambio, hay una inhibición de las zonas que están activadas en el sueño REM y hay una activación de las inhibidas, lo que puede explicar que en tal sueño No REM haya ensoñaciones más de tipo abstracto que en el sueño REM (Bradley, 2005). El despertar en esta fase da lugar a estados confusionales y un rápido retorno al sueño.

Neurotransmisor	Sitio de origen	Vigilia	No REM	REM
Acetilcolina	Núcleo basal			
Núcleos tegmentales Ventrolateral y Pedúnculo pontino	Activado	Desactivado	Activado	
Serotonina	Núcleo del rafe	Activado	Parcialmente activado	Desactivado
Noradrenalina	Locus cerúleo	Activado	Parcialmente activado	Desactivado
Histamina	Núcleo tuberomamilar	Activado	Muy disminuido	Muy disminuido
Impulso sensorial		Activado	Muy disminuido	Desactivado
Respuesta motora		Activado	Muy disminuido	Desactivado
Corteza cerebral		Activado	Desactivado	Muy disminuido

Evolución del sueño a lo largo de la historia

El profesor de historia Roger Ekirch, en su libro *At days close: night in times past*, describe que el patrón de sueño seguido de 8 horas que se observa en la actualidad sería un invento moderno. Los cazadores habrían dormido períodos de 12 horas alrededor de la noche. Habrían dormido un primer período de 3-4 horas, después se despertarían 2-3 horas y, posteriormente, volverían a por la segunda parte del sueño de otras 3-4 horas. Parece que este patrón estaría más ajustado a sus necesidades de caza y de no ser cazado por otros depredadores.

2. Historia de los sueños

En los sueños [...] tenemos la fuente de todas las metafísicas. Sin el sueño no habríamos sido incitados a un análisis del mundo. Incluso la distinción entre alma y cuerpo es completamente debida a la primitiva concepción de los sueños, así como la hipótesis del alma encarnada, el desarrollo de las supersticiones y, probablemente, la creencia en Dios.

FRIEDRICH NIETZSCHE, *Humano, demasiado humano*

El sueño siempre ha sido un elemento relevante en muchas culturas. Analizaremos la importancia de los sueños, en general, y del sueño lúcido en particular, a lo largo de la historia de la humanidad. Comentaremos el proceso por el que se hizo científico el estudio del sueño lúcido y plantearemos el sueño lúcido como un estado alterado de consciencia.

El sueño lúcido en las culturas antiguas (Tucillo y cols., 2013)

El primer testimonio de un sueño data del 3100 a.C. en el Creciente fértil de **Mesopotamia**. A través de las tablillas del legendario rey Gilgamesh (Anónimo, 2015), se nos cuentan los sueños recurrentes de su madre-diosa Ninsum.

Los sueños fueron utilizados para guiar al rey en sus decisiones en el mundo real, y nos confirma que los sueños han sido utilizados por los seres humanos en los últimos 5.000 años.

En el **antiguo Egipto** es donde, por primera vez, el sueño se considera importante por toda una civilización. Creían que tenía una conexión directa con lo espiritual. Parece que conocían el sueño lúcido, pudiendo cambiar la forma del sueño y realizar viajes en el tiempo. Afirmaban que el *Ba* o alma podía viajar conscientemente fuera del cuerpo, mientras este dormía. Su palabra para referirse a los sueños, *rswt* (pronunciado «resut»), se traduciría como despertar y se representaba en los jeroglíficos como un ojo abierto (Sepakowska, 2000). Desarrollaron templos específicos para realizar la incubación de los sueños, un método para recibir mensajes reveladores o sanaciones divinas mientras dormían (Moss, 2009). En el papiro Chester Beatty está la transcripción de un libro sobre los sueños escrito hacia el 2000 a.C.

En la **antigua China**, los testimonios sobre sueños datan de hace más de 4.000 años. En esta cultura, enlazaban con el reino de los muertos y el de los espíritus. Consideraban que existía un alma material (*p'o*) y un alma espiritual (*hun*). Por la noche, el alma espiritual podía visitar la tierra de los muertos o entablar relación con otras almas de soñadores. Era importante no despertar bruscamente a alguien, porque su alma podría no regresar al cuerpo.