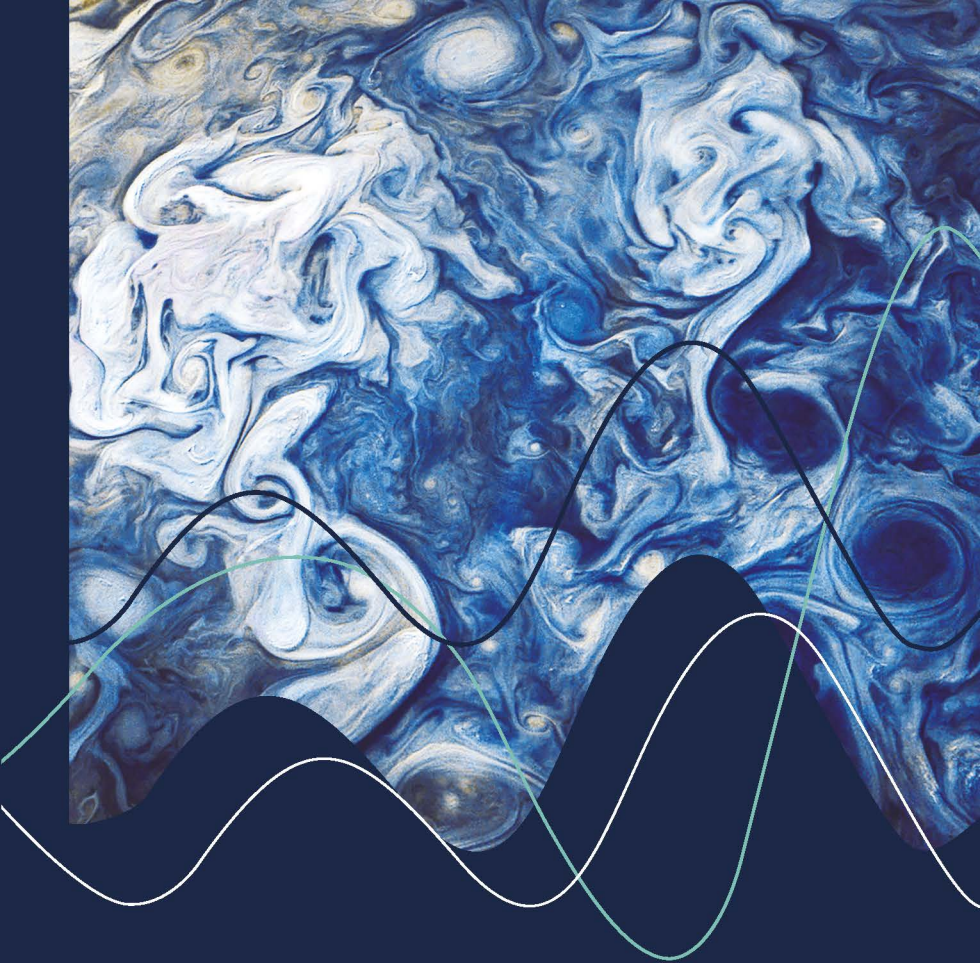




Manual para trabajar y explorar
el universo de los sueños

onirocosmos

ὄνιροκόσμος

Oneiros Speculum

 **Lunaria**Ediciones



Onirocosmos

Onirocosmos

Manual para trabajar y explorar el
universo de los sueños

Oneiros Speculum



etnósfera

Onirococosmos

*Manual para trabajar y explorar
el universo de los sueños*

Oneiros Speculum

D.R. © Lunaria Ediciones

D.R. © Mario Alonso Martínez Cordero

Primera edición

Nueva Tenochtitlan, 2019

Diseño de interiores y forros: Jacinto Martínez Olvera

Cuidado de la edición: José Pulido Mata

Encuadernación: Libros Chidos

Viñeta de frontispicio: ondas cerebrales gamma

ISBN: 978-607-98180-5-0

lunaria.ediciones@gmail.com

www.lunariaediciones.com



ETNÓSFERA
C O L E C C I Ó N

Índice

Prólogo Karina Malpica

Introducción general

Primera parte |
Introducción a la experiencia onírica

- 1** **La vida y su doble** |
 Herencia moderna: el sueño es un teatro
 de ilusiones
 Neurología del sueño: cinema cerebral
 El otro lado del espejo
 Ventanas al infinito
- 2** **La persistencia de la memoria:**
prácticas para recordar los sueños |
 Antes de dormir
 Después de dormir
- 3** **Sueño y cultura** |
 Sueños que han hecho historia
 Tradiciones soñadoras
 Comunidad de onironautas
 Algunas estrategias para establecer la red de onironautas

Segunda parte |
Interpretación y sentido de los sueños

Modelos de interpretación de los sueños

- 4** **Psicología profunda y la dimensión inconsciente del alma** |
 Freud y el psicoanálisis
 Interpretación y decodificación de los sueños

Jung y la psicología analítica
Interpretación junguiana de los sueños

- 5 **El trabajo con sueños** |
La aproximación en cuatro pasos
Procedimientos para la interpretación
de sueños
Aplicación del sistema de interpretación en cuatro
pasos
Imaginación activa
Imaginación activa como herramienta de comprensión
de nuestros sueños
- 6 **Otros sistemas de interpretación** |
Montague Ullman y la interpretación social no-
autoritaria
Fritz Perls y la psicología Gestalt
Representación de los sueños mediante el psicodrama
Ejercicio: Máquina orgánica

Tercera parte |
Historia y filosofías del sueño

El sueño a través de los tiempos

- 7 **La mítica antigüedad: el misterio de los dioses** |
- 8 **Grecia clásica: el despertar de la razón** |
- 9 **Periodo medieval: el alma y las profecías del cielo** |
- 10 **Modernidad: la extirpación de lo onírico** |
- 11 **Romanticismo: la noche cósmica y el sueño infinito** |

Cuarta parte |
Sueños lúcidos y consciencia onírica

El redescubrimiento del viaje onírico

- 12 **Incubación de los sueños** |
Onkoimeterion
Ritual de incubación
- 13 **Sueños lúcidos y técnicas para el desarrollo de la** |
consciencia onírica
Historia esencial de los sueños lúcidos
Técnicas para soñar conscientemente
Usos lúdicos y creativos
Usos terapéuticos y de autoconocimiento
Autoconocimiento y gnosis
Maestros internos

Quinta parte |

Más allá de los sueños: cosmos y espiritualidad onírica

Cosmovisiones oníricas

- 14** **A través del velo de la muerte: los sueños y su mensaje de |**
inframundo en la psicología profunda de Marie Louise
Von Franz
- 15** **La sabiduría tolteca y el arte de ensoñar en los relatos de |**
Carlos Castaneda
- 16** **Budismo Bön y el yoga de los sueños |**

Conclusión |

Notas |

Bibliografía recomendada |

Prólogo

PERSONA 1: A veces me parece extraño que tomemos a los sueños con tanta calma.

PERSONA 2: ¿Vendrás a cenar?

PERSONA 1: Sí, pero antes voy a entrar en un estado comatoso durante unas horas, tendré vívidas alucinaciones y quizá sufriré de amnesia acerca de toda la experiencia.

PERSONA 2: Ok, genial.

Esta es la traducción de un meme que el psicólogo y onironauta David Jay Brown utiliza para mofarse de lo extraña que resulta la descripción del acto de soñar según la psicología clínica, pero también para destacar el hecho, aún más extraño, de que muchas personas nunca se detienen a pensar en los sueños...

Así es que permíteme felicitarte por detenerte a pensar en el tema y por haber elegido este manual, escrito por el filósofo y onironauta Mario Alonso Cordero, mejor conocido como Oneiros Speculum, quien te brindará herramientas efectivas para mejorar la calidad de las horas que pasas soñando, y de las de vigilia también.

Si te gusta mucho leer y tienes tiempo, déjate guiar por el orden propuesto, comenzando por definiciones esenciales que te ayudarán a entrar en la dimensión psicoterapéutica del trabajo con sueños a través de sus diversos sistemas de interpretación. Eventualmente llegarás a la más distintiva y original aportación de Oneiros, su historia filosófica de los sueños, un generoso resumen de la amplia investigación que desa-

rolló para sustentar su tesis profesional. Mediante el análisis de los diferentes periodos históricos nos muestra de qué manera las relaciones que establecemos entre el sueño y la vigilia, condicionan nuestra forma de ver ambos mundos.

Contiene todo tipo de recuentos necesarios, importantes y útiles para comprender por qué abandonamos la concepción de que los sueños eran un espacio de comunicación con nuestros antiguos dioses y cómo se llegó al actual enfoque psicoterapéutico que entiende a los sueños como puertas hacia el inconsciente. Las ideas predominantes en cada lugar y en cada época han dictado lo que se supone que debemos hacer o no hacer con nuestros sueños, y por eso resulta fascinante saber cómo han ido evolucionando a lo largo del tiempo.

¿Sabías que fue Gustav Carus y no Sigmund Freud quien desarrolló la primera teoría acerca del inconsciente? ¿Y que no fue Jung sino los autores de la época del romanticismo quienes propusieron la existencia del inconsciente colectivo? Si tienes una formación en psicología, quizá te sorprendas como yo al enterarte de que los “pioneros” del tema onírico en nuestro campo en realidad sólo ampliaron e hicieron populares ideas que ya estaban allí antes que ellos...

De igual forma te impactará la obra de Macrobio y su aún vigente clasificación de la experiencia onírica, o descubrir que Kant consideraba a los sueños como “ficciones involuntarias”, postulados que los románticos rescataron del descrédito cuando bajaron a la razón del pedestal en que los modernos la habían colocado.

Esta necesaria historia filosófica de los sueños contiene varias piezas importantes del rompecabezas de lo que sucede durante el tiempo que pasamos durmiendo y termina haciéndolas encajar dentro del conocimiento científico actual acerca de los sueños lúcidos.

Estadísticamente, 50% de los habitantes del planeta los han experimentado por lo menos alguna vez en la vida. Aproximadamente, 20% tiene uno al mes, pero sólo entre 1 y 2% los experimentamos más de una vez por semana, ya que ello requiere una inversión importante de tiempo y esfuerzo, según cuenta D. J. Brown. En su opinión, tener sueños lúcidos frecuentes no es como aprender a montar en bicicleta, sino como entrenarse para ser un deportista o un músico dedicado cuya práctica cotidiana nos acerca cada vez más a las metas.

Onirocosmos nos anima a convertirnos en parte de esa minoría de practicantes del sueño lúcido. Normalmente sólo se habla de sus efectos terapéuticos y de resolución de conflictos, pero este libro destaca y

pondera sus usos creativos y recreativos. Además, nos brinda consejos útiles para que nos iniciemos o avancemos en esta otra dimensión del autoconocimiento.

Una gran virtud de Oneiros, a quien descubrirás poco a poco a través de sus palabras en estas páginas, es que lee mucho y sintetiza lo esencial de la forma más comprensible y útil posible. Gracias a esta virtud podemos entender mejor y más profundamente la parte final del libro, donde nos explica qué es lo que hacen quienes persiguen fines espirituales mediante las prácticas que realizan durante el tiempo que pasan durmiendo. Nos facilita entender conceptos difíciles de asimilar, como los del inframundo de Von Franz, las diferentes compuertas del camino Tolteca y los distintos reinos de la conciencia de acuerdo con el budismo Bön.

Si tienes poco tiempo para leer o si sufres de un leve Trastorno por Déficit de Atención, te sugiero que vayas directo al capítulo 5 para que no abandones estas páginas sin llevarte la joya más brillante del manual: “la aproximación en cuatro pasos”, algo que te será de gran utilidad durante el resto de tu vida. Se trata de una técnica de interpretación que culmina con “la ritualización del sueño”, otra aportación original de nuestro amigo Oneiros.

Esta herramienta sirve para trabajar con un sueño conflictivo y comunicarnos con el inconsciente a fin de decirle, en su propio lenguaje, que hemos captado el mensaje (simbólicamente encerrado en el conflicto) y que haremos algo al respecto con la intención de solucionarlo (comenzando por una primera acción encaminada a la consecución de un objetivo a largo plazo).

Con la finalidad de escribir este prólogo desde la práctica y no sólo desde la teoría, analicé el sueño que incubé, siguiendo las instrucciones que Oneiros nos comparte en el quinto capítulo:

Sueño que estoy viendo en una pantalla varias gráficas comparativas de una investigación estadística. Todas tienen un marco blanco. Después veo una pequeña pantera rosa, me doy cuenta de que las panteras no son rosas en el mundo físico y me doy cuenta de que estoy soñando. La acaricio mientras veo aparecer un monito que estornuda frente a mí. Automáticamente me cubro la cara con la mano temiendo contagiarme, luego recuerdo que en los sueños no traigo puesto el cuerpo físico. Me río de los gérmenes. Me siento feliz de no correr peligro en el mundo onírico. Aparece a mi

lado un antiguo amigo. Estamos delante de unas gradas. Me enseña unas hojas con algo que ha escrito, las trae en sus manos, caminamos por una calle en busca de algo para comer y lo pierdo de vista. Pienso que será difícil volver a encontrarlo en el mismo sueño otra vez y decido dirigir mi atención a lo que aparece a mi alrededor en esos momentos. Veo a dos mujeres desconocidas. Les pregunto: “¿Quiénes son?” Una de ellas está en una especie de puesto de periódicos y me responde: “Yo heredé el puesto y el apellido de mi familia y estoy sufriendo”. Le digo: “Pues cámbiate de apellido y vete de aquí”. Me responde que no y continúa diciendo algo que me suena a justificación, por lo que la dejo hablando sola, pienso que ya está al tanto de lo que debía saber y me dirijo en busca de la otra mujer. Ya no está pero aparece un niño volando y se me antoja hacer lo mismo. Cierro mis ojos oníricos para no preocuparme de cómo despegar y al abrirlos ya estoy volando sobre una carretera rural. Lo disfruto mucho hasta que me topo de frente con un edificio antiguo, está muy cerca y me da miedo estrellarme. Recuerdo que estoy en un sueño y decido atravesar el edificio; la sensación es placentera. Del otro lado hay una especie de cuartel. Desde arriba veo a un hombre desconocido, con barba y uniforme verde olivo. Aterrizo en sus hombros. Ahora es mi novio y eso me gusta, lo beso en cuello y se excita, lo abrazo de frente para que me penetre y tengo un orgasmo instantáneo. Me sorprendo de no haber despertado y seguir lúcida, me pregunto cuál es el significado simbólico de lo ocurrido. Me veo buscando lápices para escribir el sueño, recuerdo que tengo que despertar para realmente poder escribirlo y despierto.

Según explica Oneiros, para que un análisis sea efectivo, debe aportarte un conocimiento nuevo acerca de la correlación de fuerzas de tus tendencias internas inconscientes, representadas por los personajes que aparecen en las situaciones oníricas conflictivas.

Dentro de mi sueño el conflicto se muestra cuando una de las mujeres desconocidas no acepta mi consejo y trata de hacerme comprender por qué no quiere seguirlo. Actuando desde mi yo en el sueño (desde el foco de mi consciencia), en vez de escucharla y dialogar con ella (porque representa una tendencia inconsciente que sostiene un punto de vista diferente al mío), me alejo con un pensamiento condescendiente acerca de ella (que ya le dije lo que debía escuchar) y equivocado acerca de mí (que yo sé mejor que ella lo que le conviene).

Asocié las gráficas comparativas de la primera escena de mi sueño con las de un cuestionario en línea que Oneiros y yo diseñamos hace unos meses para saber más acerca del efecto de diferentes plantas y sustancias psicoactivas sobre el recuerdo de los sueños, su duración, el tipo de contenido, la viveza y luminosidad de las imágenes.

Debido a estas gráficas oníricas comparativas, mi forma de “ritualizar” el sueño, utilizando su mismo lenguaje, consistió en diseñar otro cuestionario y ponerlo en línea para detectar si las personas que lo respondan han tenido o no cierto tipo de sueños, llamados sistémicos, en los que recibimos información que previamente no teníamos acerca de un hecho o una dinámica familiar oculta. No es mi intención ocupar este espacio detallando todo mi análisis, sólo quiero poner de manifiesto el poder de la ritualización y para ello voy a compartir algunos datos.

Comprendí que la mujer desconocida representaba una parte de mí porque manifestó haber vivido cosas que me resultan familiares. Heredé (debido a mi apellido) una beca completa para estudiar en la universidad que fundaron mi abuela y mis tíos. Elegí hacer una licenciatura y una maestría en Psicología sistémica. Allí también me formé como facilitadora de constelaciones familiares y estudié las ideas filosóficas de Bert Hellinger acerca de la existencia de lo que él llama “sueños sistémicos”.

En su opinión, este tipo de sueños no tienen que ver directamente con el soñador, sino que describen un problema no resuelto dentro de su familia de origen. Si los confundimos y los tomamos como propios, “el asunto se encausa en una dirección errónea”, por lo que es importante aprender a distinguirlos. Según Hellinger, sólo tienen este tipo de sueños quienes se encuentran inmersos dentro de un proceso de terapia familiar o de constelaciones familiares. Los sueños sistémicos “se caracterizan por su crudeza o su brutalidad, y tratan en la mayoría de los casos de temas importantes, como puede ser un asesinato o un suicidio”.

Pude constatar que algunas personas sí tienen este tipo de sueños cuando trabajé como formadora de otros facilitadores de Constelaciones Familiares (temporalmente tuve un “puesto” dentro de la escuela de mi familia). Allí desarrollé un módulo de sueños y algunos participantes relataron recuerdos oníricos que sirvieron para evidenciar dinámicas o incluso secretos de familia que no fueron revelados hasta después, como la existencia de muertes de hermanos mayores (que sólo sabían los padres, pero no el soñador) o las causas de muerte de algunos familiares de su linaje (cuya veracidad se pudo corroborarse poco tiempo después).

Al término de esa formación me puse a trabajar en otras cuestiones con una gratificación más inmediata y dejé de lado el seguimiento al asunto de los sueños sistémicos. Sin embargo, al recapitular esta información tras la lectura del libro que tienes en tus manos, estoy rescatando esta parte de mí que sufre porque no está haciendo algo que quisiera.

Le estoy dando voz a la mujer desconocida de mi sueño. Le estoy diciendo que ahora la escucho, entiendo sus argumentos y creo que tiene razón; que no debo olvidar lo que aprendí y que puedo continuar investigando más en esa dirección para el beneficio no sólo de otras personas, sino de sus familias. Por eso, como un primer paso, inicié la encuesta en línea para documentar la existencia de los sueños sistémicos, donde solicité a mis alumnos que la respondieran.

En algún otro punto de este interesante y magnífico manual te encontrarás con una exhortación para participar en la investigación colectiva acerca del contenido de nuestros sueños. Anticipándome un poco y bajo alerta de spoiler, cito aquí sus propias palabras y me sumo a su mensaje:

La unión entre soñadores puede crear una amplia comunidad, una red de onironautas, que vaya fomentando poco a poco la cultura de compartir las experiencias oníricas, comparar las aventuras nocturnas, mapear las regiones profundas del alma, construir juegos que fomenten la exploración de los sueños y desarrollar técnicas de interpretación, de lucidez y de diversas prácticas oníricas.

Concretamente a mí me gustaría saber qué tan comunes son los sueños sistémicos, si se pueden incubar o no y cuál es el tipo de beneficio que podrían llegar a tener para quien los sueña y para su familia. Deseo continuar investigando más acerca del “inconsciente familiar sistémico”, postulado por Hellinger, y la forma en que puede llegar a expresarse a través del mundo de los sueños. He programado un círculo temático acerca de “sueños y familia” para mis estudiantes. En un futuro no muy lejano me gustaría escribir o hacer un video al respecto. Si has leído esto, te has convertido de alguna forma en mi testigo, lo cual le da más fuerza a la ritualización de mi sueño (lo entenderás mejor en el capítulo 5).

Y todo esto es por leer a Oneiros, y por ponerlo en práctica, claro, porque si no ritualizas los mensajes extraídos del mundo onírico, no impactarán el mundo de la materia. El análisis se quedaría entonces en pura teoría, y así qué chiste...

Introducción general

ESTIMADO SOÑADOR, en tus manos tienes el producto de una amplia exploración del mundo de los sueños y los enigmas de la noche. He decidido escribir este libro como una especie de manual del soñador contemporáneo, ya que el mundo moderno no nos ha preparado para dar la atención suficiente a los sueños. No tenemos aún escuelas de onirolugía ni socializamos las técnicas para recordar los sueños, trabajar con ellos y darles una interpretación, o usar los sueños lúcidos como herramienta de sanación, creatividad y autoconocimiento. Mi necesidad de integrar la experiencia onírica a la vida ordinaria me ha hecho buscar y aprender de distintas fuentes: desde la neurología, la filosofía, las religiones, la psicología profunda, el ocultismo, las culturas orientales, el arte, la antropología y el chamanismo, entre otras prácticas, teorías y culturas enteras que conceden al sueño un lugar especial. El presente libro es una síntesis de todo lo que he aprendido a lo largo de esta extensiva exploración. A pesar de que mi formación académica está basada en la filosofía y las humanidades, he tratado de que este libro no sea meramente una exposición intelectual acerca del tema, pues, aunque sí

Primera parte

Introducción a la experiencia onírica

I

La vida y su doble

Herencia moderna:
el sueño es un teatro de ilusiones

EN LOS INICIOS de la modernidad, el filósofo francés René Descartes elaboró su famoso *Argumento del sueño*, preguntándose primero si no será toda la vida un engaño, una ilusión o un sueño. Después de todo, mientras soñamos, creemos estar despiertos y experimentamos un mundo que parece real, interactuamos con personas, vivimos una serie de situaciones que en muchos aspectos se parecen a la realidad que experimentamos en la vigilia, pero ¿cómo distinguir entonces el sueño de la realidad? Descartes analizó las cualidades cognitivas del ser humano durante la vigilia y sugirió que mientras estamos despiertos podemos pensar de manera clara; además, existe una continuidad de causa y efecto y de sucesión temporal que bien podemos captar mediante el uso de nuestra racionalidad. De ello concluye que la realidad es aquello que captamos de manera concisa, contrario a los sueños, que aparecen como turbios y confusos, por lo que, para Descartes, la experiencia onírica es

Esta edición de ***Onirocosmos***,
Manual para trabajar y explorar el universo de los sueños,
de Oneiros Speculum,
se produjo en el Lvnaria Scriptorivm, en el lago de la luna,
en la siempre onírica Nueva Tenochtitlan, México.

Para su composición se utilizaron las tipografías
Gandhi Serif, Univers y Baskerville Old Face.

300 ejemplares.

Doy la bienvenida al lector que por leer estas líneas se ha vuelto cómplice de un fenómeno que lo trasciende y lo contiene, y que tiene ahora la oportunidad de trasponer las puertas hacia el espacio de los sueños y experiencia onírica. En este texto encontrará —con un lenguaje claro y preciso— una sólida plataforma de inicio para emprender un fascinante viaje al universo interior de los símbolos y del inconsciente.

Al recorrer las páginas de este *Manual para trabajar y explorar el universo de los sueños*, del filósofo y onironauta Oneiros Speculum, el lector se desplazará a través de los enigmas de la noche, la psique y la consciencia, con el fin de encontrar respuestas particulares a preguntas fundamentales como ¿qué son los sueños?, ¿cuál es su función? y, sobre todo, ¿cómo pueden aprovecharse con fines de sanación, autoconocimiento o para la exploración creativa?

Para entender el fenómeno, por un lado, el autor plantea un trazo histórico y disciplinario que recupera tanto prácticas espirituales (chamanismo o budismo) como perspectivas modernas derivadas de modelos psicoterapéuticos occidentales y de las investigaciones y teorías más vanguardistas sobre consciencia onírica y sueños lúcidos.

Por otro lado —ya sea con base en el entendimiento de la práctica onírica y sus formas culturales, o si se prefiere indagar únicamente en los sueños propios—, este es un documento que invita a decidirse a emprender el viaje. *Oniocosmos* es una obra que incorpora valiosos ejercicios prácticos para la interpretación y ritualización onírica, contribuciones que sin duda serán enormemente apreciadas por todo aquel interesado en utilizar sus sueños como una poderosa herramienta de aprendizaje y crecimiento personal.

Prólogo de Karina Malpica

Incluye método de interpretación e incubación de sueños, además de técnicas para ritualizar la experiencia y fortalecer la memoria onírica.



Oneiros



etnósfera