

Introducción

En sueños uno puede, al mismo tiempo, vencer, caminar, volar: a todo esto da cabida la fantasía. Pero ¿cómo podría darle cabida el lenguaje?

(Sinesio de Cirene, obispo de Ptolemaida, siglo v.
«Sobre los sueños» en *Himnos. Tratados*)

Para empezar, debo decir que considero que mis sueños le pertenecen a todo el mundo: os pertenecen tanto a vosotros como me pertenecen a mí. Espero que le hablen a lo más íntimo de vuestro corazón, que os animen el espíritu y os ayuden a saber que no estáis solos, que sois amados y formáis parte de la Creación, que contiene más maravillas de lo que podemos imaginarnos. Los sueños transmiten un mensaje universal, nos animan a todos a que confiemos en la vida y en el amor que nos rodea en todo momento, incluso más allá de la muerte.

Me han dicho muchas veces, tanto en la vigilia como en los sueños, que «comparta mis sueños». Una vez, cuando me lo dijeron en un sueño, me pregunté en voz alta dentro de ese sueño por qué iba nadie a escuchar a alguien que se había criado en una calle de las afueras de Orange, California. «¿Por qué yo?», pregunté. Como respuesta, me dijeron sin más: «Ya sabes que los sueños son para compartirlos». Y eso he hecho.

Durante mi infancia, tuve la suerte de pasar casi todo el tiempo en la naturaleza, explorando las colinas, los desiertos, las montañas y las playas de mi tierra natal. Mi interés por los sueños se remonta a mis primeros años, cuando supe de la existencia de las visiones bíblicas de José y de Daniel. De niña, tenía el deseo in-

tuitivo de trabajar en el ministerio del Espíritu. Durante mi adolescencia, cada vez que me sentía deprimida, buscaba en la Biblia todas las referencias al Espíritu Santo que podía encontrar, y así me familiaricé con la maravillosa Presencia sanadora que terminé reconociendo en mis sueños.

Cuando le presté más atención a la materialización del Espíritu en la vida cotidiana, mi depresión desapareció. De adulta, sopesé la posibilidad de estudiar teología antes de decidirme por la literatura inglesa y terminar una licenciatura en la materia. Durante aquella época, un profesor que impartía clases en uno de mis cursos me dio a conocer mi primer libro sobre los sueños (aparte de la Biblia), un libro de John Sanford, sacerdote episcopaliano y analista junguiano. El título era *Dreams: God's forgotten language* [Sueños: el lenguaje olvidado de Dios]. Terminé escribiéndole a Sanford y compartiendo un sueño con él. Me contestó diciendo que el sueño me estaba invitando a que trabajara en el tema de los sueños y a que escribiera. Tardé muchos años en hacerlo, aunque, mientras tanto, empecé a prestarle más atención a mis sueños, los consigné por escrito y reflexioné sobre ellos.

En 1990, siguiendo la orientación de mis sueños, me ofrecí como voluntaria en el Cuerpo de Paz de los Estados Unidos como formadora de profesores de Europa del Este. Veía el trabajo que tenía por delante como un servicio espiritual que podría aportar algo a la vida detrás del telón de acero, que acababa de caer. En Polonia, fui la coordinadora del Departamento de Inglés de una Escuela de Magisterio en la ciudad de Torún, a la que llaman «la perla gótica de Polonia». Allí me casé y, desde entonces, Europa ha sido mi hogar. Durante los últimos veinte años, mis viajes, mi trabajo y mis estudios de lite-

ratura, religión comparada y psicología, junto con todo lo que he aprendido gracias a mis relaciones personales, me han ayudado a comprender mejor quién soy, cómo es el mundo, qué son los sueños y qué es lo Divino.

En el año 2000, después de vivir y de trabajar en Polonia y en Suiza durante varios años, mi marido polaco y yo nos mudamos a Londres, donde seguí mis estudios de posgrado en psicología y religión mientras trabajaba como investigadora asociada en Heythrop, una universidad jesuita interconfesional.

En 2001 murió mi madre. A lo largo de mi duelo, tuve una serie de sueños que me llevaron a formarme en psicoterapia en el Centro de Educación de Orientación y Psicoterapia. Allí aprendí a trabajar con mis propios sueños y con los sueños de otros dentro de un contexto terapéutico.

El Centro demostró ser el lugar adecuado para mí, ya que su director, Nigel Hamilton, estaba especializado en los sueños como vehículo para la transformación espiritual. Después de completar mi formación, en 2009 me nombraron directora de Help Counselling, una organización benéfica de Londres, que dirigí durante siete años. En 2012, Nigel Hamilton y yo fundamos juntos el Dream Research Institute, que posteriormente dirigí también durante siete años.

Esto supuso una época de intenso trabajo profesional, junto con importantes trastornos en mi vida personal, incluido mi divorcio. En 2016, recibí la bendición de volver a casarme y en la plenitud de la nueva vida que comencé con Andrew, mi marido, pude por fin dedicarme a escribir más. Por casualidad, a principios de 2019, me encargaron escribir un libro sobre los sueños. Sentí un gran apremio por terminar el libro en el plazo de un año.

hecho antes, me dediqué a ofrecer orientación voluntaria desde casa, por teléfono y por internet, mientras seguía escribiendo.

He dividido este libro en cuatro partes, organizadas de manera temática en vez de cronológicamente. La primera parte sirve como introducción a la entrega lúcida. La segunda parte se inspira en las enseñanzas alquímicas y en el modelo alquímico de Carl Jung como manera de transmitir las cualidades de la luz, en particular de la Luz Negra, en el estado de entrega lúcida. Debo añadir que he elegido la imaginería alquímica porque, al eludir la literalidad de la palabra hablada en su expresión del Alma, ha permanecido al margen de las afirmaciones dogmáticas que tiene mucha gente sobre la religión. La tercera parte adentra al lector en la percepción de que los sueños no son solo como espejos que reflejan nuestra psicología personal, sino también portales a otras dimensiones del Ser. La cuarta parte conduce a quienes sueñan más profundamente todavía hacia la alegría, la luz y el amor de la lucidez como empeño sagrado. Este trabajo se basa principalmente en mi propio aprendizaje a partir de la práctica de la entrega lúcida. Los lectores que pretendan profundizar sus conocimientos sobre los fundamentos de los sueños, las fuentes secundarias y las investigaciones en el campo del dormir y de los sueños encontrarán una extensa bibliografía en *La vida secreta de los sueños* que sirve de preludio a esta obra.

Antes he mencionado que me habían aconsejado que recibiera formación sobre psicoterapia transpersonal. A los lectores que no estén familiarizados con este planteamiento, quizá les resulte útil que esboce brevemente lo fundamental que ha sido la perspectiva transpersonal en mis investigaciones sobre la entrega lúcida.

Unos cuantos sueños me insistieron para que lo hiciera. Recuerdo un sueño en el que se me apareció Bob Dylan y me dijo: «Es hora de que te vengas conmigo. ¡Te estás haciendo ya mayor y no queda mucho tiempo!».

Cuando me puse a escribir mi primer libro, *La vida secreta de los sueños*, no tenía ni idea de que una pandemia mundial arrasaría el planeta justo cuando tenía que publicarse el libro, al año siguiente. En semejantes circunstancias, no pudo llevarse a cabo ningún lanzamiento oficial del libro. Pero el libro salió al mundo de todas formas, con la esperanza de sembrar semillas de aliento en quienes lo leyeran, sobre todo en unos tiempos tan sombríos como aquellos.

Durante el confinamiento de la pandemia del coronavirus en 2020, aproveché el tiempo para leer con detenimiento mis escritos de la década anterior, consagrados específicamente a la práctica de la «entrega lúcida», un camino espiritual hacia el despertar del alma que me han mostrado mis sueños lúcidos. Junto con las anotaciones en mi diario, en las que detallaba cientos de sueños de entrega lúcida, revisé las distintas presentaciones y talleres que había impartido, además de los artículos de revistas y capítulos de libros que había escrito.

Le estoy profundamente agradecida a Andrew, mi marido querido, por haberme ayudado a escribir tanto *La vida secreta de los sueños* como este libro, y por su incansable labor de edición del manuscrito. A medida que la pandemia se extendía por todo el mundo, él y yo nos sumergimos en lo que llamamos una «reclusión protectora» para resguardarnos del contagio, que se iba propagando en oleadas por el Reino Unido y por el mundo. En lugar de salir al mundo a hacer voluntariado, como había

El meollo de la psicología transpersonal está relacionado con las grandes preguntas de la vida: ¿Qué le da sentido a nuestras vidas? ¿Cómo expresamos el bien supremo o lo Divino en nuestras vidas? ¿Cómo vivimos de manera plena? Estas preguntas, formuladas y respondidas, las encontramos en nuestros sueños. Desde el punto de vista transpersonal, los sueños abren la psique a las cualidades profundamente sagradas y divinas que se encuentran en las profundidades del inconsciente. De esta manera, los sueños tienen la capacidad de facilitarnos la transformación interior. Esto es muy significativo para el bienestar porque, como afirmaba Carl Jung, es el encuentro con lo numinoso, con una Presencia sanadora poderosa, lo que constituye la «terapia real».³

Todos tenemos el potencial de descubrir esta «terapia real» para nosotros mismos cuando aprendemos a «despertarnos en el sueño» al entrar en el estado de lucidez, lo que significa que nos volvemos conscientes de que estamos soñando mientras estamos soñando en la realidad. En los sueños lúcidos, podemos elegir los actos que realizamos en el estado onírico, igual que hacemos en la vigilia. Si elegimos hacer coincidir nuestra voluntad individual con la «voluntad suprema»⁴ de manera

3. Carl Gustav Jung, fundador de la psicología analítica, citado en Aniela Jaffé (Ed.). *C.G. Jung. Word and image*. Bollingen Series xcvi, Vol. 2. Princeton University Press, 1979. P. 123.
4. En su libro *El acto de voluntad: un nuevo enfoque de psicología humanista* (Ed. Trillas, 1989), Roberto Assagioli, fundador de la psicodinámica, describe la «voluntad suprema», que nos da la capacidad de tener compasión para con nosotros mismos, los demás y toda la creación. La expresión «voluntad suprema» también aparece en la obra original del rabino Azriel de Gerona, España, c. 1160-1238, en su libro *Siete capítulos místicos y otros textos de Rabí Azriel de Girona* (Ed. Obelisco, 2023).

consciente y entregarnos a la conciencia de que «pertenecemos a algo más que a nosotros mismos»,⁵ surgirán nuevas experiencias incontenibles de ser y conocer. Se trata de encuentros transformadores y numinosos que nos empoderan para que llevemos a cabo cambios creativos en la vigilia. A esta práctica la he llamado «entrega lúcida». La llamada a «despertarse» a una sabiduría superior y a un amor más profundo resuena en todas las tradiciones de la sabiduría. Cuanto más nos «despertamos» a nuestros sueños, más nos despertaremos a la vida. ¡Y eso es algo que nadie debería perderse!

Al recopilar este material y reflexionar sobre mi propio conocimiento sobre la entrega lúcida a lo largo del tiempo, me ha venido a la mente una cita de uno de los primeros Padres de la Iglesia, Sinesio de Cirene, quien escribió: «No, no es insignificante tarea traspasar a otro una impresión singular que se ha producido en el alma».⁶ El lector bien predispuesto comprenderá que he hecho todo lo posible por compartir lo que mi alma ha conocido y por comunicar el poder, la gracia, la misericordia, el conocimiento, el éxtasis y el amor de la entrega lúcida. Las palabras revelan tanto como ocultan, iluminan y velan. Por lo tanto, dejemos que nuestros sueños hablen por sí mismos. En el corazón de cada sueño nos espera un espacio sagrado, un *temenos*. Que cada uno de nosotros encuentre el camino hacia la entrega lúcida, con espíritu de gratitud y humildad, revestido de gracia.

5. Andrew Powell. *The ways of the soul. A psychiatrist reflects: essays on life, death and beyond*. Muswell Hill Press, 2017. P. 17.
6. Sinesio de Cirene. *Himnos. Tratados*. Ed. Gredos, 1993. P. 294.