

Introducción

Los sueños, así como todos los enriquecedores viajes que emprende nuestro espíritu cuando dormimos, me han apasionado durante más de treinta años. He estudiado cientos de investigaciones sobre los sueños. He explorado sueños con literalmente miles de clientes. He leído sobre la importancia de los sueños en muchas de las grandes obras espirituales del mundo; sólo la Biblia contiene 121 referencias. He dado conferencias sobre los sueños. He impartido cursos sobre la interpretación de los sueños. Y durante años me he prometido a mí misma que algún día escribiría un libro sobre los sueños que ayudara a simplificarlos, a hacerlos menos confusos, más accesibles y, ante todo, más reconfortantes, hasta que lleguemos a comprender que incluso nuestras pesadillas son una bendición.

El 11 de septiembre de 2001, nuestras vidas cambiaron para siempre, y todavía no hemos asimilado la magnitud que ha tenido dicho cambio. Al cambiar nuestras vidas, también lo hicieron nuestros sueños, a medida que intentábamos procesar la tragedia, el miedo, la pérdida, la tristeza, el valor, el orgullo, la unidad, y la palpable y exquisita fe en Dios y en cada uno de nosotros que estaba donde tenía que estar cuando la necesitamos, y que por siempre jamás estará presente. En todo este pro-

ceso, nuestros sueños también estuvieron y siguen estando presentes para ayudarnos a escapar, a volver a tener esperanza, a revivir y a desprendernos de lo peor de esta historia a fin de mitigar algo el sufrimiento durante el día; nos llevan al pasado y al futuro, e incluso a El Otro Lado, para obtener el tan necesitado consuelo de nuestros seres queridos, que silenciosamente nos ayudan a sanarnos y a seguir adelante. El número de clientes, cartas, llamadas y personas del público que querían y necesitaban hablar más sobre sus nuevos e intensificados sueños, me hicieron darme cuenta de que por fin había llegado el momento de cumplir la promesa que me había hecho a mí misma de escribir el libro que llevaba preparando durante casi la mitad de mi vida.

Quería que este libro recogiera algunos de estos sueños intensificados sin que llegara a convertirse en un libro sobre el 11 de septiembre, así que tanto en mis conferencias como en mi página web anuncié que me gustaría que el público me mandara sus sueños, para incluirlos en los archivos que he estado guardando durante todos estos años. Todos habéis respondido con vuestra habitual generosidad y apertura, por lo que os estaré siempre agradecida. En estas páginas encontraréis muchos de ellos, aunque no todos; he tomado las debidas precauciones para proteger vuestro anonimato, de modo que no tendréis que reivindicarlos como vuestros, salvo que así lo deseéis. El hecho de que tantas personas hayan confiado en mí, sabiendo que mi intención era publicarlos, es un honor que no tomo a la ligera y del cual nunca abusaré. Para aquellas personas cuyas cartas no aparecen aquí, os aseguro que las he leído todas (hay testigos que pueden confirmarlo), y si mi querido pero estricto responsable de la edición de este libro, Brian Tart, me hubiera dejado, habría estado encantada de incluirlos a todos.

Este libro es una recopilación de montañas de investiga-

ciones, de archivos llenos de material de clases sobre sueños que yo había impartido, y de sueños que me habían enviado cientos de personas. Es un tributo a este fantástico e inexplorado territorio del cual estamos sólo arañando la superficie, este sorprendente fenómeno denominado «soñar» que todos tenemos en común. Os proporcionará percepciones sobre por qué soñamos, cómo liberar la negatividad mientras soñamos, cómo recopilar información, e incluso la razón por la que a veces se inmiscuyen monstruos y demonios. Os guiará a ansiadas reuniones con vuestros seres queridos que creáis haber perdido y a través de vuestra propia historia extraordinaria. Os ayudará a comprender que los sueños son un mundo en sí mismos, un mundo en el que vivimos durante casi seis años en una vida de duración media —y que siempre converge en el eterno «ahora» de Dios—, un mundo lleno de recuerdos de vidas pasadas, de problemas actuales y soluciones, y una intuición precognitiva sobre lo que nos puede deparar el futuro; un mundo donde los mensajes, las advertencias, la esperanza, la ayuda, los espíritus guía, e incluso una solución para la añoranza universal del Hogar, esperan pacientemente a que los descubramos.

Estoy convencida de que los sueños no son más que una dimensión de nuestras mentes, una dimensión que, cuando la vemos objetivamente, nos permite acceder a una rica gama de conocimiento. La mente inconsciente, que actúa cuando estamos dormidos, es el lugar donde se guardan nuestros recuerdos pasivos y la llave de acceso a los registros de todas nuestras vidas y de cualquier vida que hayamos vivido sobre la Tierra y en El Otro Lado. Los sueños son el camino hacia esa llave. Esa llave abre la puerta a una eternidad de sabiduría. Cuanta más sabiduría adquirimos, más comprensibles, útiles y sustentadores se vuelven nuestros sueños.

Gracias una vez más por los cientos y cientos de cartas; éste no es sólo un trabajo mío, es un trabajo en colaboración. Así que bienvenidos a *nuestro* «Interpreta tus sueños».

Los milagrosos viajes del sueño

Nada hay más fascinante, más personal y más exclusivamente nuestro que los viajes que emprenden nuestras mentes y espíritus mientras dormimos. Los sueños y otras aventuras nos confunden, nos alarman, nos preocupan, nos consuelan, nos divierten, nos alivian, nos informan, nos iluminan y, por encima de todo, nos mantienen más cuerdos y sanos de lo que jamás podríamos esperar si no los tuviéramos. Los viajes que realizamos durante el sueño, incluso las pesadillas, son regalos, son nuestros aliados, a los que hemos de dar la bienvenida en lugar de temerlos, y que merecen cualquier esfuerzo que hagamos para desvelar sus misterios y apreciar cada una de las valiosas lecciones que tienen que ofrecernos.

He estudiado el mundo del sueño y de los sueños durante más de treinta años. En el transcurso de estos estudios he leído mucha de la bibliografía que supongo también habréis leído vosotros, y con frecuencia al terminar su lectura he acabado más confundida que cuando la empecé. Algunos «expertos» juran que cada sueño encierra un gran significado cósmico, que comprenderíamos si fuéramos lo bastante inteligentes para descifrarlo. Otros están convencidos de que los sueños no tienen sentido, que son como pequeños espectáculos de revista que

nos entretienen cuando dormimos. Mientras que otros se esfuerzan por hallar el simbolismo sexual de cada pequeño detalle de nuestros sueños (me hubiera encantado conocer a Sigmund Freud, aunque sólo fuera para poder decirle: «¿Cuál es su problema?»), y unos pocos genios llegan a insistir en que en el momento que nos quedamos dormidos, nos desintegramos en gotas de vapor y andamos errantes por el universo por razones que no me entran en la cabeza.

Podía haber tirado la toalla y olvidarme de todo este tema de los sueños por ser demasiado confuso para comprenderlo, de no haber sido por algunas realidades básicas sobre las que no tenía duda alguna. En primer lugar, y lo más importante: me educó con mi abuela Ada, una vidente y maestra brillante, que compartía conmigo su pasión por los sueños, especialmente los proféticos; yo la adoraba, y me enseñó que la mente subconsciente comprende su significado, tanto si la mente consciente lo entiende como si no.

Luego estaba mi pasión por las religiones del mundo, que me llevó a leer varias veces todas las grandes obras sagradas y a apreciar lo importantes que son los sueños en el maravilloso entramado que ha tejido cada una de ellas. Si la Biblia incluía esas 121 referencias, ¿cómo podía pasarlas por alto?

Además, quizá porque nací vidente, devoré todos los libros de los grandes videntes, desde Edgar Cayce hasta Arthur Ford y Ruth Montgomery, con la esperanza de no sentirme tan desorientada. Al mismo tiempo, debido a que mi curiosidad sobre el funcionamiento exacto de la mente humana era infinita (supongo que pensaba que *aprendería* a ser «normal»), leí cuanto libro caía en mis manos y tomé todos los cursos que pude sobre psiquiatría, psicología e hipnosis; incluso en ese proceso llegué a ser maestra de hipnosis e hice amigos de por vida con algunos de los mejores psiquiatras y psicólogos del país. Estoy segura de

que hay algunos miembros de la comunidad psiquiátrica a los que no les gusta oír esto, pero la verdad es que el mundo de la psiquiatría y el de la videncia tienen mucho en común, incluyendo un profundo interés en desvelar y comprender los secretos ocultos en los sueños.

Cuando mi carrera como vidente ya estaba en marcha, aumentaba cada vez más el número de clientes que me pedían ayuda para interpretar sus sueños. En la mayor parte de las situaciones, no me importa lo más mínimo decir: «No lo sé». Pero cuando un cliente quiere y necesita algo de mí, le debo algo más que un encogerme de hombros y un simple «No sé qué decir». De modo que por el bien de mis clientes y por mi propia curiosidad insaciable me comprometí a hacer todo lo posible por desvelar los misterios de los sueños, hasta el punto que durante muchos años he tenido el placer de impartir cursos sobre la interpretación de los sueños que han tenido mucho éxito, a un número cada vez mayor de clientes que estaban tan fascinados como yo.

Un día me desperté tan impresionada por un sueño que acudí a uno de mis profesores en busca de ayuda, y el valor de descifrar un mensaje recibido en los sueños se hizo más evidente que nunca. Fue durante un período de grandes cambios en mi vida, que por cierto, es cuando nuestras aventuras suelen ser más vívidas, intensas y significativas. En aquellos tiempos combinaba mis dos carreras a tiempo completo, como vidente y maestra de escuela, tomaba un curso avanzado de hipnosis, y —lo peor de todo—, me encontraba en medio del desagradable divorcio de mi primer marido Gary (técnicamente, mi segundo marido, pero eso es otra historia para otro libro). No había disputas ni por el dinero ni por las propiedades, puesto que Gary y yo no teníamos ni dinero ni propiedades por las que luchar. Pero librábamos una gran batalla muy desagradable sobre

la custodia de nuestros dos preciosos hijos, Paul y Chris, y nuestra preciosa hija adoptiva, Mary, y yo no estaba dispuesta por nada del mundo a que nadie en esta Tierra me separara de mis hijos. Fue una etapa dolorosa y terrible que todavía hace que se me cierre la boca del estómago cuando escribo sobre ella, treinta años después.

En mi sueño, en el momento álgido de mi miedo, estoy de pie en una clase, agarrando con fuerza a mis tres hijos, Paul, Chris y Mary, que están apiñados a mi lado; los cuatro estamos en el centro de un círculo protector que yo había dibujado en el suelo. Varias figuras andróginas no amenazadoras, que llevaban unas máscaras verdes sin rostro, caminaban en fila india alrededor del círculo, cantando: «Ten cuidado con el tres, ten cuidado con el tres», una y otra vez. Las figuras no era lo que me asustaba, sino su repetida advertencia, y me desperté con una gran sensación de impotencia y más asustada que en toda mi vida.

Me desperté y permanecí casi histérica el resto de la noche intentando descifrar ese «ten cuidado con el tres». ¿De qué «tres» se suponía que tenía que tener cuidado? Sin duda, no se trataba de los tres inocentes niños que intentaba proteger a toda costa. ¿Se trataba de una fecha para una futura vista sobre la custodia que no iba a ser favorable para nosotros, quizás el «tercer» día del mes, o «tres» meses más tarde? ¿Quizá mi ex marido había ingeniado «tres» cargos contra mí para intentar convencer al juez de que yo no era una madre apropiada? Pero lo más impensable, ¿estaba teniendo una premonición para que me fortaleciera emocionalmente porque iba a perder a esos «tres» niños, a lo cual estoy segura que no habría sobrevivido? Puede que pensara en un millar de posibilidades esa noche mientras me paseaba por la casa como una lunática, pero ninguna de ellas me parecía lo bastante correcta, mucho menos me

ofrecía el tipo de ayuda que una advertencia debería proporcionar. Siempre he dicho que vigilaré atentamente a un enemigo, me pondré en guardia dispuesta a atacarle, pero no puedo hacer nada a menos que sepa qué o quién es.

Afortunadamente, en aquellos tiempos estaba estudiando un curso de hipnosis avanzada y mi profesor era un gran conocedor del funcionamiento del subconsciente, incluyendo los mensajes que éste envía a través de los sueños; todavía se encuentra entre los colegas en los que más confío y que considero con mayor intuición. Esa mañana le esperé en la puerta de su oficina. Cuando llegó, estaba tan desesperada que espero haberme podido controlar y no haber llegado a agarrarle por las solapas, pero todavía no estoy segura de no haberlo hecho. Pacientemente me llevó hasta la silla que tenía al lado de su mesa de despacho y simplemente me dijo: «Dime qué te pasa».

Le informé sobre la reñida batalla sobre la custodia de nuestros hijos que estaba consumiendo mi vida y luego le conté el sueño, con todos sus inquietantes detalles. No suelo llorar, sobre todo delante de otras personas. Esa mañana lo hice.

«Supongo que pensarás que una vidente no debería sentirse tan impotente —le dije—, pero, como sabrás, no tengo la menor videncia para mí misma. Si ese sueño intentaba decirme algo y pierdo la custodia porque no he entendido el mensaje, nunca me lo perdonaré. ¿Qué se me escapa, John? ¿Qué puede significar “ten cuidado con el tres”?»

Su sonrisa era paciente y compasiva. «Dime —me dijo—, ¿quién está luchando contra ti por la custodia? ¿Quién está intentando quitarte los hijos?»

Eso era fácil. «Mi ex marido, su madre y, lo creas o no, mi propia madre.»

En lugar de señalarme lo que era evidente, dejó que fuera yo misma la que me diera cuenta. Me llevó unos segundos, pero

al final añadí: «En otras palabras, tres personas. Tres personas con las que he de ir con cuidado». Me invadió la sensación de alivio que se produce cuando se desvela algo que sabes que es cierto. El sueño no era una predicción terrible. No me estaba engañando con misteriosa información nueva en una especie de enervante juego de las adivinanzas. Sencillamente era aclarador y me recordaba que permaneciera alerta respecto a esas tres personas que estaban conspirando para utilizar a mis hijos a fin de hacerme daño.

Cuando me marché del despacho de John, sentí como si me hubieran sacado de encima todo el peso del mundo. El miedo que me había mantenido despierta y paseando durante la mayor parte de la noche fue substituido por un sentido de poder resolutivo, como cuando enciendes la luz y descubres que ese aterrador y oscuro monstruo que había en el rincón de tu dormitorio no era más que unos cuantos cojines apilados sobre una silla. A partir de ese día, mi abogado y yo prestamos todavía más atención a «los tres», y gracias a ello, ganamos. Se me concedió la custodia total de mis hijos. Gracias a Dios.

Si hubo algún acontecimiento que me ayudara a sellar mi compromiso para explorar el mundo de los sueños, hacer que su magia estuviera más al alcance de todos, fuera más comprensible para mis clientes y para mí misma, ese fue el sueño, sus consecuencias y todo lo que aprendí de esa experiencia.

Aprendí que existe una valiosa claridad que podemos hallar cuando dormimos, siempre y cuando dominemos su vocabulario y sepamos traducirlo.

Aprendí por experiencia propia lo perdidos, confusos y a menudo asustados que están mis clientes cuando vienen a verme en busca de ayuda para descifrar sus sueños, y le prometí a Dios y a mí misma que haría todo lo que estuviera en mi mano para que no se vinieran abajo.

Aprendí lo importante que es la objetividad a la hora de intentar averiguar el propósito del sueño, y lo fácil que es para la mente consciente complicar en exceso el significado de un sueño cuando, a menudo, la respuesta más sencilla es la correcta.

Aprendí, ante todo, que el mundo de los sueños es mucho más rico, variado y vasto de lo que jamás había imaginado, y que, tal como veremos a lo largo de este libro, los sueños no son más que el comienzo de ese mundo.

Lo esencial del sueño

Todos sabemos cómo debemos dormir, y también sabemos que es una necesidad biológica y psicológica. Pero en la década de 1950, los investigadores empezaron a realizar estudios formales, bien documentados y exhaustivos, sobre todo el proceso del sueño, y tras más de cincuenta años, los estudios continúan, demostrando lo infinitamente complejo que es en realidad este mundo.

He leído los resultados publicados de la mayoría de estos estudios. Algunos son fascinantes, mientras que otros francamente son tan aburridos, técnicos y están tan mal escritos que apenas he podido acabar de leerlos. Una gran parte de esas investigaciones aportan información valiosa acerca del sueño y sobre cuándo y cómo dormimos, que pueden ayudarnos a sacar el máximo provecho de esas preciosas horas en las que nuestra mente consciente se retira y cede el protagonismo al subconsciente y al espíritu.

Ahora ya es casi del dominio público que existen dos fases básicas del sueño: la fase REM, que son las siglas en inglés de «movimiento ocular rápido» (*Rapid Eye Movement*), y corres-

ponde a la fase más ligera del sueño, y la fase del sueño de ondas lentas, que es el sueño más profundo y en el que el movimiento de los ojos y otras respuestas musculares son prácticamente inexistentes. Los sueños se producen en la fase REM, y cuando nos despertamos durante o inmediatamente después del sueño REM, es más probable que recordemos nuestros sueños.

La fase de sueño de ondas lentas supone un 75 por ciento de nuestro sueño, mientras que el 25 por ciento restante pertenece a la fase REM. Gracias a muchas mentes brillantes, a investigadores curiosos incansables y a los grandes avances tecnológicos en el campo de la medicina, también sabemos que nuestras ondas cerebrales fluctúan en ciclos de aproximadamente 90 minutos mientras dormimos. Las ondas cerebrales medidas mediante electroencefalogramas han reflejado gráficamente distintos niveles durante esos ciclos de 90 minutos:

Nivel Beta: cuando estamos muy despiertos, activos y también alerta.

Nivel Alpha: cuando estamos despiertos pero relajados, y mantenemos los ojos cerrados.

Nivel Theta: cuando estamos muy somnolientos o a punto de quedarnos dormidos; generalmente estamos en la fase REM.

Nivel Delta: cuando estamos profundamente dormidos y en la fase de sueño lento.

Una vez que alcanzamos el nivel Delta del ciclo, el orden se invierte y nuestro sueño se va volviendo de nuevo más ligero. Cuando nos despertamos sintiéndonos descansados y renovados, es muy probable que estos ciclos de 90 minutos se hayan producido sin interferencias ni interrupciones.

Los científicos han desmenuzado tanto los estudios de los ciclos del sueño, y sobre todo de la fase REM, que han descubierto que nuestros ojos se mueven en sentido horizontal mientras soñamos algo que vemos lateralmente, y que se mueven en sentido vertical cuando en el sueño miramos de arriba abajo. Afortunadamente, este asunto de que nuestro cuerpo traduzca los movimientos de nuestros sueños prácticamente se reduce a los ojos. Las mismas partes del cerebro que controlan nuestros ciclos del sueño son las que también inhiben nuestras otras actividades motoras. Esto explica por qué en el sueño relativamente superficial de la fase REM, cuando todavía estamos dormidos pero tenemos una vaga conciencia de lo que nos rodea, esporádicamente tenemos sueños en los que queremos correr desesperadamente pero nuestras piernas se niegan a moverse; es una combinación de la situación que se produce en el sueño y de la inhibición normal, temporal, de los movimientos corporales inducida por el mismo. Por frustrantes que puedan ser esos sueños, la otra alternativa sería que la biología no nos detuviera y que nuestros cuerpos salieran corriendo mientras estamos dormidos, lo cual sería peor, por no decir potencialmente peligroso, ¿no creéis? De hecho, hay una rara disfunción cerebral denominada «trastorno de la conducta durante la fase REM del sueño» que hace que las personas que la padecen reaccionen físicamente a sus sueños sin ser conscientes de ello, y al final acaban haciéndose daño a sí mismas o a alguien que se encuentre en su camino.

Puesto que un buen dormir depende del equilibrio natural y del buen fluir de los ciclos REM y de ondas lentas, y de los distintos niveles de actividad de las ondas cerebrales, os ruego encarecidamente que, a menos que un doctor cualificado os lo recete, no os automediquéis con fármacos ni toméis alcohol para dormir. Es muy posible que la automedicación os haga

dormir más deprisa. Pero, os garantizo, y esto está demostrado por un sinfín de expertos e investigadores, que también trastornará el equilibrio de vuestros ciclos del sueño. O bien pasaréis demasiado tiempo en el nivel Theta, asediados por un aluvión de sueños que cuando despertéis os parecerá que habéis pasado la noche en una especie de extraña casa de los espejos, o estaréis demasiado rato en el nivel Delta, durmiendo tan profundamente y sin sueños que os levantaréis con sensación de resaca y emocionalmente vacíos.

Creedme, a pesar de algunos debates actuales entre un puñado de investigadores que creo que han enterrado su humanidad bajo una montaña de datos, no tengo la menor duda de que soñar es tan esencial como respirar. Tanto si recordamos nuestros sueños como si no, tanto si empezamos a comprender lo que significan como si no, éstos son una válvula de escape, un mecanismo de supervivencia absoluta, la forma que tiene nuestra mente de protegerse y conservar cierto sentido de equilibrio en un mundo que con frecuencia parece ofrecer muy poco de lo dicho. El investigador sobre los sueños William C. Dement dijo una vez: «Soñar nos permite a todos estar silenciosamente locos y sin peligro, todas las noches de nuestra vida». Estoy totalmente de acuerdo. Los sueños son tan necesarios que en los estudios clínicos se ha descubierto que, tras varias noches de privar a una persona de su fase REM, lo primero que hacen la mente y el cuerpo cuando se les permite dormir ininterrumpidamente es gratificarse con un espectacular aumento de duración y frecuencia de los ciclos REM para recuperar el tiempo perdido. Son tan necesarios que sin ellos, a la fría luz del día, podemos experimentar cualquier cosa, desde desorientación hasta incapacidad para concentrarnos o reaccionar con lógica ante la ansiedad, la depresión o las alucinaciones; en otras palabras, esas indulgencias, a menudo inquietantes, pode-

mos expresarlas libremente y en privado mientras dormimos.

De modo que, antes de comenzar esta exploración juntos en el extraordinario e indispensable mundo de los sueños, lo único que os pido es que —no importa lo que descubramos, por oscuro, luminoso, extraño, gozoso, temible o triste que sea— recordéis que hemos de celebrar que soñamos, y os habéis de prometer que soñaréis con valentía y sin buscaros excusas. Empezad desde esta misma noche, y seguid durante el resto de vuestra feliz, saludable, espiritual y curiosa vida que Dios os ha dado.