

Sumario

Prólogo de Thubten Wangchen	11
-----------------------------	----

Parte I. Las bases teóricas

1. Fisiología y estructura del sueño	19
2. Historia de los sueños	29
3. Sueño lúcido: concepto, tipos, prevalencia, personalidad y correlatos biológicos	47
4. Beneficios y utilidades mundanos y espirituales de los sueños lúcidos. Contraindicaciones	71
5. Tradiciones que han estudiado los sueños lúcidos	81

Parte II. La práctica

II. 1. Condiciones básicas para facilitar los sueños lúcidos	97
6. Higiene del sueño	99
7. Postura y condiciones psicológicas básicas	104
8. Reforzadores del sueño lúcido (I): nutricionales, farmacológicos, drogas psicodélicas y otros	117
9. Reforzadores del sueño lúcido (II): dispositivos electrónicos	125
10. La importancia de recordar los sueños y de trabajar sobre ellos	137

II. 2. Técnicas de inducción al sueño lúcido	151
11. Clasificación de las técnicas para el desarrollo de los sueños lúcidos	153
12. Despertar en el sueño una vez dormidos: técnicas DILD occidentales y misceláneas	158
13. Quedarse dormido de forma consciente: técnicas WILD occidentales	191
14. Técnicas DILD y WILD orientales y versiones simplificadas occidentales	213
15. Prácticas chamánicas diurnas y nocturnas	234
16. Evidencia científica de las técnicas para el desarrollo de los sueños lúcidos	245
17. Obstáculos para el progreso en los sueños lúcidos	250
18. Menú para conseguir sueños lúcidos	255
II. 3. Mantenimiento y manipulación del sueño lúcido	263
19. Técnicas para mantener el sueño lúcido	265
20. Técnicas para la manipulación del sueño, tanto lúcido como no lúcido, y sus límites	281
II. 4. ¿Qué se puede hacer en el sueño lúcido?	291
21. Actividades que realizar en el sueño (I): viajar, sanar y desarrollar superpoderes	293
22. Actividades que realizar en el sueño (II): interactuar con los personajes	306
23. Actividades que realizar en el sueño (III): afrontar las pesadillas	318
24. Actividades que realizar en el sueño (IV): crear y resolver problemas	336

25. ¿Cuál es el límite del desarrollo espiritual en el sueño lúcido?	351
---	-----

**Parte III. Otras experiencias relacionadas
con sueños lúcidos**

26. Experiencias fuera del cuerpo, viaje astral y sueños lúcidos	371
27. Experiencias cercanas a la muerte	383
Conclusiones	391
Bibliografía	393