

RUTINA EFICIENTE — PARA — SUEÑOS LÚCIDOS

Basada en la Pirámide de 5 Niveles



Diego Berkane

Introducción

Esta rutina está pensada para personas que llevan tiempo intentando tener sueños lúcidos sin resultados consistentes.

Tras más de quince años de práctica, he comprobado que el progreso no depende de hacer más técnicas, sino de hacer lo esencial de forma correcta.

Esta guía presenta una rutina eficiente, basada en mi pirámide de cinco niveles, diseñada para ser aplicada por cualquier persona, independientemente de su experiencia.

Pirámide

Cada nivel se apoya en el anterior. Si la base falla, el sistema se derrumba.



Memoria: registrar los sueños para crear continuidad onírica.

Presencia: aumentar la vividez y la lucidez.

Técnica: usar herramientas adecuadas a cada persona.

Eficiencia: hacer menos, pero mejor.

Valor: mantener la compostura ante lo desconocido.

Técnicas

- Registro onírico: registrar el sueño de manera escrita u oral. *Desarrolla la memoria.*
- Acumular/farmear silencio: intentar sentir el espacio en el que te encuentras a través de la piel. El objetivo del ejercicio es acallar la mente saturándola de información. *Desarrolla el silencio.*
- Mantener el sueño: el objetivo es estabilizar la escena del sueño en la que te encuentres y no permitir que cambie por sí sola. *Desarrolla el temple y el control .*
- Joyería de poder: su práctica principal consiste en elegir un objeto de joyería (aunque puede ser cualquier cosa), otorgarle un objetivo único y no quitársela hasta que uno consiga dicho objetivo. Además, cada vez que notemos su existencia deberemos realizar un ejercicio de índole onírica. *Desarrolla la constancia y la determinación.*
- Reality check: Consiste en elegir una acción imposible que podamos comprobar a lo largo del día de manera desapercibida, con la esperanza de que la realicemos también durante el sueño para que pueda advertirnos de que estamos soñando. Cuanto más impactante sea la acción, más resultados obtendremos. *Desarrolla la agilidad mental.*
- Insulu: Se deberá elegir y repasar un sueño cualquiera y a cada imposibilidad que nos encontremos, deberá uno verse a sí mismo alcanzando la lucidez. A continuación imaginaremos qué nos gustaría hacer en esa situación. Puede repetirse indefinidamente. *Desarrolla la presencia si se realiza entre sueños . Además de la visualización, memoria e imaginación.*
- Plan B: Técnica de escape o transición. Especialmente útil en pesadillas o bloqueos. Consiste en dejar caer al suelo confiando en atravesarlo. Funciona con cualquier superficie. *Desarrolla la agilidad onírica y la confianza.*

Rutina

Mañana / recién despertado

- Insulu
- Práctica breve de presencia (acumular silencio)
- Registrar el sueño

Durante el día

- Acumular silencio en momentos “huecos”
- Uso consciente de la joyería de poder

Antes de dormir

- Insulu breve (diferente a la posición de dormir)
- Acumular silencio hasta dormirse

Durante la noche

- Insulu en despertares
- Garabatos
- Mantener la escena del sueño

Esta rutina no funciona por su complejidad, sino por su constancia.
Practícala con continuidad, presencia y determinación y comprueba como mejoras a diario.

Para profundizar

Este PDF recoge la **estructura esencial** de la rutina.

Si quieres profundizar en:

- interpretación de sueños
- técnicas avanzadas
- desarrollo progresivo de la lucidez
- y comprensión profunda del mundo onírico

he desarrollado todo el sistema en mi libro:

Sistema de Interpretación y Desarrollo Onírico

👉 <https://amzn.to/3MRMiRi>

Este PDF y el libro forman parte del mismo enfoque y pueden usarse de manera complementaria.

© Diego Berkane. Uso personal y educativo.