

EXPLORA · INTERPRETA · DESARROLLA

PORTALES

EN LOS SUEÑOS

UNA GUÍA PRÁCTICA PARA EXPLORAR
LOS DESPLAZAMIENTOS ONÍRICOS

OTROS
LUGARES
OTROS
NIVELES
OTRA
REALIDAD

SUEÑA
EXPLORA
DESCUBRE
CONECTA

CLUB
SIDO

SISTEMA DE INTERPRETACIÓN
Y DESARROLLO ONÍRICO



MÁS
ALLÁ
DEL
SUEÑO

Contenido

Una guía de referencia para navegar por los distintos tipos de portales descritos en este documento.

INTRODUCCIÓN

1. EL MAPA DE LOS PORTALES
 2. PORTALES SIN LUZ
 3. AGUJEROS Y TÚNELES
 4. LOS AGUJEROS EN EL CIELO
 5. LOS VÓRTICES
 6. PORTALES CON LUZ
 7. EL PORTAL CON MARCO DE LUZ
 8. EL PORTAL DE FOCO DE LUZ
 9. EL TÚNEL DE LUZ
 10. CÓMO LLEGAR AL TÚNEL DE LUZ
 11. EL LIMBO
 12. PREPARACIÓN PARA EL TÚNEL
 13. LA CREACIÓN DEL TÚNEL
 14. RESUMEN DE LOS PORTALES
 15. UNA ÚLTIMA IDEA
- ¿TODAVÍA NO PUEDES CONTROLAR TUS SUEÑOS?

INTRODUCCIÓN

¿Qué es exactamente un portal dentro de un sueño?

Para mí, un portal no es necesariamente una puerta, un agujero ni una estructura con una forma concreta.

Un portal es cualquier cosa que te permite desplazarte dentro del sueño.

Ese desplazamiento puede producirse de dos maneras:

Desplazamiento horizontal: cambias de lugar, pero permaneces en el mismo nivel de consciencia.

Desplazamiento vertical: cambias de nivel de consciencia y, con ello, cambia la naturaleza de la experiencia.

A partir de esta diferencia podemos clasificar los portales en dos grandes categorías: portales sin luz y portales con luz.

Entre ambas categorías aparece además un espacio particular que no considero exactamente un portal, pero que resulta fundamental para comprender algunos de los desplazamientos más profundos: el limbo.

1. EL MAPA DE LOS PORTALES

PORTALES SIN LUZ

- Agujeros negros
- Agujeros y túneles
- Agujeros en el cielo
- Vórtices

PORTALES CON LUZ

- Portales con marco de luz
- Portales de foco de luz
- Túneles de luz

EL LIMBO

Un espacio intermedio que puede utilizarse como punto de partida para determinados desplazamientos verticales.

2. PORTALES SIN LUZ

Los portales sin luz son los más comunes y, en general, los más sencillos.

La ausencia de luz es precisamente lo que los caracteriza. No necesitan una forma concreta y pueden aparecer como agujeros, túneles, espacios oscuros o incluso como un proceso de transformación.

EL AGUJERO NEGRO

El agujero negro es un portal en el que no puedes ver el fondo.

Y no tiene por qué ser literalmente un agujero circular. Puede adoptar cualquier forma, porque lo verdaderamente importante no es la estructura que lo rodea, sino la oscuridad que contiene.

Una de sus particularidades es que puede ser creado con relativa facilidad.

Por ejemplo, puedes cerrar los ojos y dejar de prestar atención a tu contexto, o concentrarte en cualquier espacio oscuro que aparezca dentro del sueño. Al mantener la atención sobre esa oscuridad, esta puede comenzar a expandirse hasta convertirse en el medio de transporte.

Características

El agujero negro suele producir un desplazamiento horizontal.

Es decir, normalmente te transporta de una escena a otra sin producir un cambio vertical de consciencia.

Precisamente por eso resulta especialmente útil.

Su facilidad de creación lo convierte en una posible vía de escape, una salida o un plan B dentro del sueño.

Sin embargo, existe una limitación importante.

Si la amenaza de la pesadilla procede del propio contexto -por ejemplo, un naufragio, un incendio u otra situación peligrosa-, un desplazamiento horizontal puede resultar suficiente para abandonar ese escenario.

Pero si el terror procede de una entidad que te persigue, el problema es diferente.

Una entidad puede acompañarte lateralmente de una escena a otra. En ese caso, cambiar de lugar no necesariamente resuelve el problema.

Para escapar de determinadas amenazas puede ser necesario un desplazamiento vertical.

Una característica importante

Los agujeros negros y otros portales de desplazamiento horizontal suelen carecer de continuidad de historia.

Puedes abandonar una escena y aparecer en otra completamente diferente, sin que exista una conexión narrativa evidente entre ambas.

Esta diferencia será importante más adelante.

3. AGUJEROS Y TÚNELES

Existe otro tipo de portal oscuro que puede aparecer como un agujero o como una especie de túnel.

Estos portales normalmente no se crean directamente. Sin embargo, buscarlos suele ser suficiente para que terminen apareciendo.

En cierto sentido, más que encontrarlos, los llamas mediante una intencionalidad refinada.

Pueden tener profundidad o no tenerla. Lo importante es que funcionan como puntos de transición.

Características

Su comportamiento es parecido al de los agujeros negros:

- Producen principalmente un desplazamiento horizontal.
- Permiten pasar de una escena a otra.
- No suelen presentar continuidad de historia.

Sin embargo, existe una diferencia interesante.

Estos desplazamientos suelen venir acompañados de interacciones sociales.

Al atravesarlos puedes encontrarte con personajes o situaciones de naturaleza positiva, negativa o completamente neutra.

Hasta ahora, no he logrado encontrar un patrón claro que determine qué aparecerá al otro lado.

Puede tratarse de cualquier cosa.

Puedes encontrarte en mitad de una guerra naval, ser recibido por una figura religiosa, o entrar en una situación completamente desconocida en la que tengas que adaptarte rápidamente al ambiente.

En ocasiones incluso tendrás que elegir un bando.

La situación que aparece al otro lado del portal puede convertirse, por tanto, en una experiencia completamente nueva.

4. LOS AGUJEROS EN EL CIELO

Existe una excepción especialmente interesante dentro de los portales oscuros.

Son los agujeros que aparecen en el cielo.

Para llegar hasta ellos normalmente tendrás que volar o desplazarte hasta el punto en el que se encuentran.

Y cuando finalmente los atraviesas puede producirse una sensación muy particular:

la sensación de que ya has estado allí antes.

No se trata simplemente de reconocer un lugar.

La sensación puede ser tan intensa que tienes la impresión de que ese mundo ya formaba parte de tu historia antes de entrar en él.

Puedes incluso reconocer a personajes del sueño como si fueran viejos conocidos.

Y es precisamente aquí donde aparece el concepto de continuidad de historia.

En lugar de sentir que acabas de entrar en una escena completamente nueva, existe la impresión de que la historia ya estaba ocurriendo antes de que tú llegaras.

Esta característica diferencia estos portales de muchos de los agujeros y túneles anteriores.

Además, las experiencias asociadas a estos desplazamientos pueden venir acompañadas de una sensación especialmente intensa de realidad y de peligro.

Puede aparecer la impresión de que tu vida corre peligro, de que aquello no es un sueño normal y de que no deberías morir dentro de él.

Por estas características, los agujeros en el cielo pueden introducirse dentro de la categoría de desplazamiento vertical.

¿Cómo encontrarlos?

No puedes crearlos directamente.

Los encuentras.

Sin embargo, buscarlos dentro del sueño suele ser suficiente para que terminen apareciendo.

La clave está en una búsqueda deliberada, pero no necesariamente en una búsqueda literal.

Es una cuestión de intencionalidad.

5. LOS VÓRTICES

Los vórtices son especialmente interesantes porque demuestran que un portal no necesita tener una forma concreta.

Un vórtice puede ser más parecido a un proceso que a un objeto.

No necesariamente aparece una puerta, un agujero o una estructura visible.

Simplemente aparece una sensación de vórtice que te transporta de un lugar a otro.

El nombre resulta apropiado porque la experiencia puede sentirse precisamente así: como si un remolino te absorbiera y te llevara hacia otro punto.

Viajar hacia un punto visible

Una de las formas más sencillas de utilizar un vórtice consiste en fijar la mirada en un objeto o punto situado a cierta distancia.

Por ejemplo:

- La cima de una montaña.
- El sol.
- Una persona situada lejos.
- Cualquier otro punto claramente visible dentro del escenario.

Mantienes la mirada y la concentración sobre ese objetivo hasta que aparece una sensación parecida a un vórtice.

Entonces el vórtice te absorbe y te lleva hacia el punto que estabas observando.

La dificultad no está tanto en los pasos de la técnica como en mantener la lucidez y la concentración durante todo el proceso.

Viajar hacia un lugar imaginado

Existe una versión más compleja.

En lugar de observar físicamente el destino, piensas en un lugar y lo visualizas mediante tu intencionalidad.

El objetivo vuelve a ser el mismo: permitir que el vórtice te transporte hasta allí.

La dificultad aumenta porque tu voluntad debe ser tan clara como aquello que normalmente percibes con los ojos.

¿Horizontal o vertical?

El vórtice, por sí mismo, no pertenece necesariamente a una categoría horizontal o vertical.

El tipo de desplazamiento dependerá de dónde eliges ir.

El mismo principio puede utilizarse para viajar dentro del escenario o para alcanzar otro nivel de la experiencia.

6. PORTALES CON LUZ

Ahora entramos en una segunda categoría.

Los portales con luz son diferentes de los portales oscuros porque la luz forma parte de la propia estructura de la transición.

Todos ellos comparten una sensación particularmente intensa:

la impresión de que aquí no puedes equivocarte.

En estas experiencias la sensación de realidad puede ser especialmente fuerte y las consecuencias parecen tener mucho más peso.

Dentro de esta categoría podemos distinguir varios tipos.

7. EL PORTAL CON MARCO DE LUZ

En este tipo de portal, la luz procede principalmente del marco.

Su comportamiento tiene ciertas similitudes con los agujeros del cielo porque puede existir una fuerte sensación de continuidad de historia.

Sin embargo, aquí se pierde parte del componente social y adquiere mayor importancia el contexto.

Al atravesarlo puedes encontrarte en lugares completamente extraños:

- Mundos iluminados por estrellas enormes.
- Parajes desolados en mitad de la oscuridad.
- Túneles frágiles y esponjosos.
- Lugares en los que aparece una intensa sensación de estar siendo observado.
- Agujeros negros.

- Supernovas.
- Sistemas biestelares.

También aquí pueden aparecer algunas de las pesadillas más intensas y memorables.

¿Cómo crearlo?

El proceso comienza con un portal negro.

En lugar de permitir que la oscuridad te absorba, mantienes la atención sobre ella y aguantas la sensación y el deseo de entrar.

Si consigues permanecer en ese estado el tiempo suficiente, puede aparecer un marco de luz.

La técnica no es necesariamente complicada.

Lo difícil es esperar.

Y especialmente difícil resulta cuando estás siendo perseguido y quieres escapar inmediatamente.

Aquí el control y el silencio adquieren una importancia fundamental.

Si consigues mantenerlos, puedes terminar completamente solo en un mundo nuevo y vasto.

8. EL PORTAL DE FOCO DE LUZ

En el tipo anterior, la luz estaba en el marco.

Aquí ocurre algo diferente:

la luz está en el propio agujero.

En mi experiencia, este tipo de portal puede conducir tanto a experiencias extremadamente positivas como a experiencias muy negativas.

Por eso resulta especialmente importante tener preparado un plan B o vía de escape.

Este tipo de portal puede presentar un potencial considerable para convertirse en una pesadilla.

La entidad al otro lado

Cuando aparece un simple punto de luz, siempre encontrarás una entidad al otro lado.

Y aquí la variedad vuelve a ser enorme.

Puede tratarse de una presencia que percibes como positiva, como Jesucristo, un Buddha o tu abuelo.

Pero también puedes encontrarte con algo que percibas como negativo:

- Un vampiro.
- El diablo.
- Un ente inorgánico.
- Una presencia cuyas intenciones desconoces.

Por eso, antes de entrar, la sensación que te transmite la luz puede convertirse en un elemento importante de la decisión.

El problema

Si la entidad que aparece es percibida como negativa, puede comenzar una persecución.

Y en este caso el desplazamiento horizontal puede no ser suficiente.

Necesitarás realizar un movimiento vertical para desprenderte de ella.

Por eso estos portales pueden ser especialmente peligrosos dentro de una pesadilla.

También puede producirse un fenómeno especialmente engañoso: creer que te has despertado y que finalmente estás a salvo, para descubrir después que sigues dentro del sueño y la persecución continúa.

Una última particularidad

En determinadas ocasiones, si mantienes demasiado tiempo la mirada sobre el portal, la entidad puede atravesarlo por sí misma en lugar de esperar a que tú cruces.

No ocurre necesariamente siempre, pero es una posibilidad que forma parte de este tipo de experiencia.

¿Se pueden crear?

No exactamente.

En lugar de crearlos, puedes llamar su atención.

La idea no es tanto convocar directamente a una entidad como dejar un rastro suficientemente evidente para que llegue hasta ti.

Este es, sin embargo, un tema mucho más amplio y merece ser tratado por separado.

9. EL TÚNEL DE LUZ

Llegamos al que considero el portal con mayor potencial de todos los mencionados aquí: el túnel de luz.

Si tuviera que representar gráficamente el potencial de la experiencia onírica, elegiría un túnel de luz.

Aquí el movimiento es puramente vertical.

La sensación asociada al cruce puede ser extraordinariamente intensa.

El túnel representa la posibilidad de abandonar completamente el contexto anterior y explorar los límites de la experiencia onírica.

Puede sentirse como una experiencia de expansión absoluta.

Los destinos y situaciones que pueden aparecer son tan variados que resulta difícil reducirlos a ejemplos concretos.

La experiencia, en este caso, es algo que debe experimentarse directamente.

10. CÓMO LLEGAR AL TÚNEL DE LUZ

El túnel de luz es la técnica más compleja de las mencionadas aquí.

Sin embargo, una vez que se experimenta por primera vez y se comprende la sensación, repetir el proceso puede resultar mucho más sencillo.

El primer paso es llegar al limbo.

11. EL LIMBO

El limbo es un espacio que podemos entender como un lienzo en blanco.

Para llegar hasta él necesitamos realizar dos movimientos:

1. Movimiento horizontal.

2. Movimiento vertical.

Primero cerramos los ojos y dejamos de sentir nuestro contexto.

Ya no estamos en la escuela, en nuestra casa o en el lugar en el que comenzó el sueño.

El contexto desaparece.

Después realizamos el movimiento vertical.

Nos adentramos en la oscuridad y hacemos que esa oscuridad se vuelva real, tangible.

Cuando se ha solidificado, hemos completado el movimiento vertical.

Ya no necesitamos abrir los ojos.

De hecho, la experiencia puede llegar a sentirse como si ya no estuviéramos viendo con los ojos.

Estamos en el limbo.

El limbo como espacio de preparación

Aquí podemos considerar que tenemos un lienzo en blanco.

Es un espacio asociado a:

- Paz.
- Silencio.
- Control.

Y desde este estado podemos preparar el siguiente movimiento.

12. PREPARACIÓN PARA EL TÚNEL

Antes de intentar crear el túnel de luz es necesario reunir nuestros sentimientos y alcanzar el estado de ánimo adecuado.

La combinación es particular:

estar despierto, tener miedo, tener respeto y mantener una confianza absoluta.

No se trata simplemente de perder el miedo.

El miedo y el respeto forman parte del estado necesario para enfrentarse a la experiencia.

Una vez alcanzado ese estado, nos enfrentamos a la oscuridad y ejecutamos la técnica del vórtice.

13. LA CREACIÓN DEL TÚNEL

Si todos los pasos se han realizado correctamente, puede comenzar a aparecer un vórtice de luz.

Al principio puede ser simplemente una sensación.

Después comienza a adquirir estructura y profundidad.

Finalmente se convierte en un túnel con movimiento angular.

Y llega el momento decisivo:

dar el primer paso.

El desplazamiento que se produce es vertical.

La experiencia puede resultar tan intensa que deja una impresión duradera.

La sensación de movimiento y la transformación del entorno pueden alterar profundamente la percepción de la experiencia.

Puede producirse una fuerte distorsión de la percepción del tiempo y una reconsideración de las propias ideas y creencias.

Pero, sobre todo, se trata de una experiencia extraordinariamente intensa.

14. RESUMEN DE LOS PORTALES

Portal	Luz	Desplazamiento habitual	Característica principal
Agujero negro	Sin luz	Horizontal	Fácil de crear y útil como salida
Agujero / túnel	Sin luz	Horizontal	Puede conducir a situaciones sociales inesperadas
Agujero en el cielo	Sin luz	Vertical	Fuerte sensación de continuidad de historia
Vórtice	Variable	Horizontal o vertical	Permite dirigir el desplazamiento mediante intención
Marco de luz	Luz en el marco	Vertical	Gran continuidad contextual
Foco de luz	Luz en el interior	Vertical	Puede implicar la aparición de entidades
Túnel de luz	Luz	Vertical	Experiencia de máximo potencial

15. UNA ÚLTIMA IDEA

Un portal no tiene por qué parecer un portal.

Puede ser un agujero, una puerta, un punto de luz, una oscuridad, un túnel o incluso un proceso que apenas tiene forma.

Lo importante no es necesariamente qué aspecto tiene, sino qué hace.

Un portal permite desplazarte.

Y dependiendo de cómo se produzca ese desplazamiento, puedes simplemente cambiar de escenario o acceder a una experiencia completamente diferente.

Los portales son, en este sentido, una de las herramientas más interesantes para explorar el potencial de los sueños lúcidos.

Pero comprenderlos sobre el papel y vivirlos son dos cosas completamente distintas.

La experiencia comienza cuando consigues convertir esa posibilidad en una opción real dentro de tus propios sueños.

¿TODAVÍA NO PUEDES CONTROLAR TUS SUEÑOS?

Si todavía no tienes suficiente práctica con los sueños lúcidos como para experimentar con portales, el primer paso puede ser mucho más sencillo:

crear una rutina de práctica.

No necesitas una rutina complicada.

Necesitas algo que puedas mantener en el tiempo.

Porque una cosa es querer navegar por el universo durante un sueño...

y otra muy distinta es conseguir que esa posibilidad esté realmente a tu alcance.

En Club SIDO encontrarás recursos para aprender a trabajar con tus sueños, desarrollar tu práctica y explorar su potencial.

Empieza por crear una rutina que puedas mantener.

CLUB SIDO

Aprende a explorar el potencial de tus sueños, interpreta su mensaje y accede a recursos para tu desarrollo personal.

clubsido.com

YouTube - Club SIDO

Libro: Sistema de Interpretación y Desarrollo Onírico