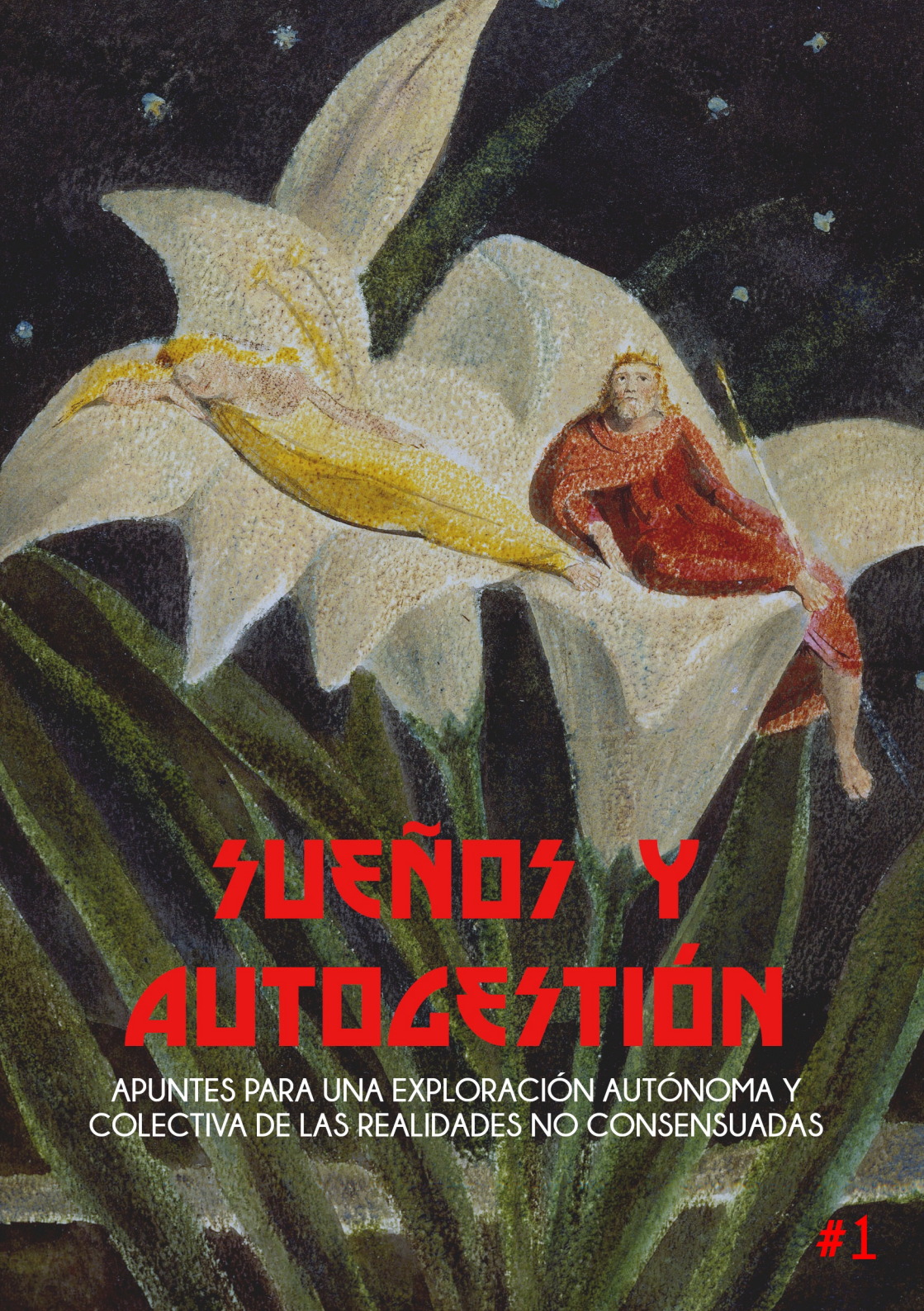


A surrealist painting featuring a king with a beard and crown, wearing a red robe, sitting on a large, white, petal-like structure. A woman with long blonde hair is reclining next to him. The background is dark with small white stars, and the foreground shows green, leaf-like structures. The overall style is painterly and dreamlike.

SUEÑOS Y AUTOGESTIÓN

APUNTES PARA UNA EXPLORACIÓN AUTÓNOMA Y
COLECTIVA DE LAS REALIDADES NO CONSENSUADAS

#1

"La experiencia intelectual nunca puede
sustituir la vivencia directa de los misterios"

Pablo Beneito sobre Ibn Arabi.

Este fanzine fue elaborado, lenta y penosamente,
utilizando Scribus y Gimp en Linux.

Para participar, o para cualquier duda o propuesta, escribe a
suenosyautogestion@gmail.com

ÍNDICE

· Una introducción	1
· ¿Por qué es importante todo esto?	3
· Tipos de sueños	6
· Sueños de amigas	7
· El Umbral (Primeros pasos)	9
· Los Dreamhackers	13
· Diario de sueños	17
· Dos sueños lúcidos	18
· El papel del miedo	19
· Glauber Rocha: la estética del sueño	23
· El árbol de la ciencia	26
· Hiperlinks	29
· Referencias de las imágenes	30

UNA INTRODUCCIÓN: PEQUEÑO MANIFIESTO SOBRE EL SUEÑO Y LA AUTONOMÍA

Hay tres actos en la vida que están por encima de todos los demás en cuanto a nuestra supervivencia se refiere. Estos deben ser atendidos antes que ningún otro, e incluyen, en primer lugar, el respirar, en segundo, beber, y en tercero DORMIR. No es casualidad que el descanso sea una prioridad, ni tampoco que cada vez que durmamos dejemos esta realidad y nos sumerjamos en otra diferente, una que, a diferencia de la vigilia, se encuentra mucho **menos consensuada**. Se trata de una realidad no mecanicista, fluida, transgresora... Sí, **antes que comer, la vida necesita re-crear, reconectar, transformarse**, y lo hace en un plano más parecido a la poesía que a la razón.

Es esta parte de imaginar y reconfigurar la que me interesa. Mi propuesta es precisamente que empecemos a **valorar las experiencias oníricas** (osea, contemplar el sueño como vivencias personales) y a tomarlas como una **f fuente de referencia** real y válida para la **autoexploración** y la **puesta en práctica**, en sociedad, **de nuevas actitudes**, muchas de las cuales no sería posible acceder desde vigilia. Esto nos llevará a una forma mucho más **autónoma e independiente de estar en el mundo**. En definitiva, tomarse los sueños en serio trae mucho mayor control sobre ellos, y con el tiempo, también sobre la vigilia. Pronto empezaremos a pensar en uno y otro como **terrenos de resistencia** mutuamente influenciados.

¿Qué harías si vivieras en un mundo de tiempo y recursos infinitos? ¿Seguirías yendo a trabajar? ¿Ahorrarías? ¿Te enfadarías con alguien que llega tarde?

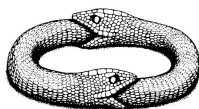
La vida en el tardocapitalismo es muy difícil, sobre todo si se vive desde los márgenes, sin privilegios y ninguna gana de acatar sumisamente los mandatos del Sistema. El mundo de los sueños, al ser un terreno **de exploración no vigilado, simultáneamente personal y colectivo**, nos abre una posibilidad de RESISTENCIA y DISIDENCIA.

El Sistema no puede acceder al inconsciente: en los sueños no hay cámaras de seguridad, ni burocracia, ni Verdad absoluta, ni gobiernos, ni consecuencias definitivas. Allí rigen otros códigos que no son ni de opresión, ni de destrucción gratuita; si somos capaces de **hackear** esos códigos, esas **otras realidades** y traerlas a vigilia, estaremos **creando realidad aquí**. Estaremos **perdiendo el miedo**. Y ¿qué hay más peligroso que un pueblo sin miedo?

Cuando se empieza a investigar este mundo con rigor y alegría, pronto nos damos cuenta de que para avanzar **necesitamos nuevas actitudes que no suelen ser valoradas** en el Sistema: la atención plena, la presencia, la perseverancia, la confianza, la intención, la voluntad, la generosidad... También descubrimos que **para ganar control hay aprender a soltarlo**, por lo tanto hay que acercarse a estos territorios no como a algo que colonizar, sino todo lo contrario, algo que compartir y cuidar. Esas realidades nos obligan, afortunadamente, a funcionar en términos **decolonialistas y queer**, porque necesitamos cuestionar las preconcepciones, los estereotipos; necesitamos funcionar desde la imposibilidad de poseer y acumular en detrimento de los demás.

Es así que este fanzine surge como un acompañamiento personal a mi propio proceso de investigación onírica. Mi intención es reunir diversos textos, ideas, experimentos que me interesan, de cara a explorar esas realidades no tan consensuadas, siempre desde la absoluta autonomía y experiencia personal, sin gurús de ningún tipo, ni caminos marcados más que el puramente personal de cada quien. Mi ilusión es compartir este camino y, si se puede, **motivar y acercar** tanto a iniciadxs como no, diferentes formas de trabajar en esos espacios del inconsciente, para **aprender a funcionar también en vigilia de otra manera más horizontal, más solidaria y empática**. No pretende ser una guía, ni un manual, ni un documento exhaustivo, sólo un cuaderno heterogéneo que aporte algo de luz a esta increíble herramienta de autoconocimiento y cambio social.

Por una resistencia onírica colectiva y liberadora.





ACCEDEMOS AL INCONSCIENTE (TAMBIÉN EL COLECTIVO)

Para Jung la vida consistía en una parte consciente y una inconsciente. Y cada una de ellas contenía a la vez una parte personal y otra impersonal (colectiva). De esta manera, las personas tendríamos un **consciente personal** (nuestro Yo en vigilia), un **consciente colectivo**, es decir, consensuado (el mundo que compartimos en vigilia); un **inconsciente personal** (nuestros pensamientos y vivencias personales que no son accesibles desde la vigilia) y un **inconsciente colectivo** (los arquetipos construidos socialmente como especie a lo largo de la Historia). Son estas dos caras del inconsciente, actualmente olvidado como agente transformador, la que será nuestro terreno de investigación.

SUPERAMOS LO INDIVIDUAL COMO ÉXITO IDENTITARIO

Porque en Occidente se nos machaca con que los sueños son sólo imaginiería personal (como si eso fuera poco), olvidando la parte colectiva, esa que los humanos hemos ido construyendo **desde otro lado no racional** a lo largo de nuestra historia; y es ahí donde reside la fuerza del cambio, en saber que también es un **viaje colectivo**, capaz de traer cambios aquí, a este Sistema que construimos entre todos. Las corrientes New Age sólo hacen referencia a aquellos aspectos exóticos de culturas lejanas que permiten **seguir manteniendo el status quo**: desde las manifestaciones de riqueza y poder de los cerebritos de Silicon Valley, hasta los viajes de ayahuasca-todo-pagado que acaban con las selvas. Nos ofrecen el oro y el moro para ser más **exitosos individualmente** DENTRO del Sistema, no para desarmarlo. Hacernos autónomas en nuestro camino espiritual significa ir sin esas referencias, descubriendo todo lo oculto por la asimilación del capitalismo, y actuando irremediabilmente en consecuencia, con mentalidad de equipo.

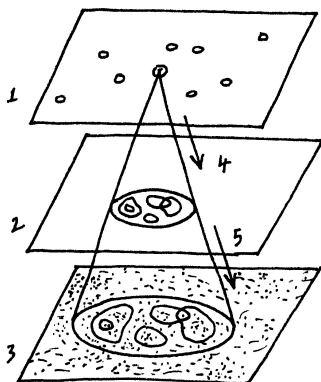
CREAMOS NUESTRO PROPIO SISTEMA DE VALORES COMO REFERENCIA

Si bien la compañía es siempre bienvenida, pues este es un camino colectivo, seguir a un gurú no es garantía de nada. De hecho, desde aquí me posiciono en contra de los líderes y los maestros exclusivos que ofrecen cursos por valor de varios sueldos precarios. La mejor maestra es aquella persona que, como tú, hace sus propios experimentos, se cuestiona sus actos y comparte sus hallazgos con sus iguales. Por puro **altruismo y beneficio mutuo**. Los gurús nos dispersan, nos fraccionan la información, nos hacen creer en teorías objetivas y nos secuencian un aprendizaje que, ante todo, debe ser de **autoexploración**. A mi parecer, funcionan con los mismos mecanismos jerárquicos del Sistema: dinero es igual a acceso a la información, información es igual a exclusividad, exclusividad es igual a poder.

RESIGNIFICAMOS EL CONCEPTO DE ÉXITO

A medida que avanzamos en nuestro proceso de incursión en las otras realidades, iremos creándonos retos y objetivos, pequeños proyectos de curación, de exploración, de juego... Es inevitable que una vez adquirido un cierto control, queramos investigar todas esas puertas que se nos abren. Pero el éxito está precisamente en **hacer las preguntas**, no encontrar las respuestas. A menudo, el acto más sanador es conseguir formular el problema, darle forma en palabras, para luego dejárselo al inconsciente. Es decir, el éxito acaba convirtiéndose simplemente en **experimentar**, en ampliar el rango de vivencias en el otro lado, de manera que vamos construyendo puentes casi sin querer entre vigilia y sueño.

Por otro lado, lo que sirve como éxito en la sociedad (riqueza, poder, eficiencia...) no lo es tanto en el sueño. Para tener éxito en nuestra vida onírica, necesitamos **adquirir hábitos antisistema**: paciencia, perseverancia, presencia, atención, intención. Es indispensable **aprender a no estar disociados**, sino totalmente presentes, es decir, estar a lo que estamos. En una sociedad donde se premia la multitarea, el comer con la televisión, el consumo de ruido y de sustancias para aturdirnos y olvidarnos de nuestro mundo emocional, no hay nada más poderoso que centrarnos y saber exactamente dónde estamos y qué queremos.



Nuestros sueños son a menudo complejos y generalmente, difíciles de explicar. Por eso, un ejercicio interesante es intentar generar nuestra propia categorización onírica. Podemos tener varias, dependiendo de los elementos que decidamos tomar como eje transversal. Esta de aquí es un ejemplo muy básico para empezar. Otros elementos estructurantes podrían ser: la temática, la trama, los personajes, el nivel de abstracción, dinámicas psicológicas... Prueba con diferentes variables y descubre más cosas de ti!

SUEÑOS ORDINARIOS

Son sueños sin lucidez donde se procesan preocupaciones y actividades relacionadas con las vigilia.

SUEÑOS LUCIDOS

En estos sueños sabemos que estamos soñando, es decir, tenemos lucidez. El grado de control sobre lo soñado varía, permitiendo (inter)actuar en mayor o menor medida, pero esta habilidad se aprende y se mejora.

SUEÑOS ASTRALES

Son sueños muy vívidos, con lucidez o sin ella, que nada tienen que ver con la vigilia, sino con escenarios y procesos espiritualmente más complejos.

TIPOS DE SUEÑOS

SUEÑOS DE AMIGAS

Cuando era pequeña, no recuerdo la edad porque ya hace mucho tiempo, soñaba muchas veces que estaba en una especie de habitación muy grande a cuadros blancos y negros. Había figuras tan grandes como yo, blanditas, unas blancas y otras negras y yo estaba en esa especie de habitación con todas esas cosas y no podía salir. Recuerdo que me agobiaba mucho....

Un día simplemente no volví a soñarlo más veces.

SPAM, Extremadura

Cuando me pongo a pensar en sueños que recuerdo lo primero que aparece siempre son las veces que he soñado que volaba aunque en realidad no es volar, es nadar en el aire, a braza, el aire es denso y parece tan fácil cuando te despiertas...

No te creas que puedo concretar mucho más, los detalles se difuminan y creo que este sueño lo recuerdo por lo extraño y porque sería maravilloso poder hacerlo en la realidad.

Se ha repetido dos o tres veces, no mucho más.

PIXEL, León.



Me sueño muchísimas veces, pero muchas, en casas de desconocidos ausentes, descubriendo habitaciones con una fascinación espoleada por el miedo a que sus propietarios regresen y me pillen ahí adentro. Siempre tantas puertas, y tantos paisajes distintos tras cada una, y la prisa por comprenderlos antes de ser descubierta. También pasa mucho que cuando eso está a punto de suceder, ya escucho una llave que gira, pasos por el pasillo, yo intento escapar por la primera ventana que encuentro y siempre, siempre, hay una altura que me parece infranqueable. En esa huida bloqueada el sueño termina o casi. Otras veces estoy en el suelo bajo la ventana, asombrada de no haberme matado, y también un poco nostálgica ya, por no poder seguir explorando la casa o por haber logrado escaparme.

ARROBA, Granada

Yo estaba en un barco con amigos y llegábamos a tierra. De repente en el cielo llegaba como un zepelin gigante y explotaba en llamas. La visión era terrorífica, como de guerra o así. Yo entonces me daba cuenta que había perdido a mis amigos y empezaba a preguntar a la gente y nadie me entendía porque de repente estaba en china, entonces todo el mundo hablaba chino y no nos entendíamos. Luego no me acuerdo muy bien qué mas pasaba, pero la sensación era un poco de desamparo y de tener que afrontar grandes peligros yo sola.

Este sueño tuvo lugar hace casi 20 años, pero aún me acuerdo de la sensación angustiosa de que nadie me entendiera.

EKT, Galicia

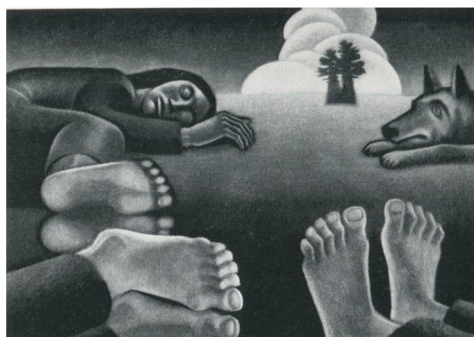
La imagen es yo sentada en una silla. Delante mío, a mi derecha toda mi familia en línea y también sentados. A mi izquierda lo mismo pero con toda la familia del que fue mi ex (lo soñé siendo ya mi ex).

Y yo tengo que decidir hacia qué lado quiero ir.

Es decir, hay que escoger familia!!!!

Chimpún, así me desperté.

LINUS, Catalunya



Estoy casi segura de que este fue mi primer sueño recurrente. Una bruja que comía niños me perseguía a través del bosque, la casa y otros escenarios abstractos.

Esta bruja estaba relacionada con mi fascinación con un cuento infantil que me horrorizaba y a la vez no podía dejar de pedir que me leyesen. En el cuento ella construía la valla de su casa con los huesos de aquellos niños a quienes se comía.

Su piel era más bien verdosa y era mucho más grande que un adulto.

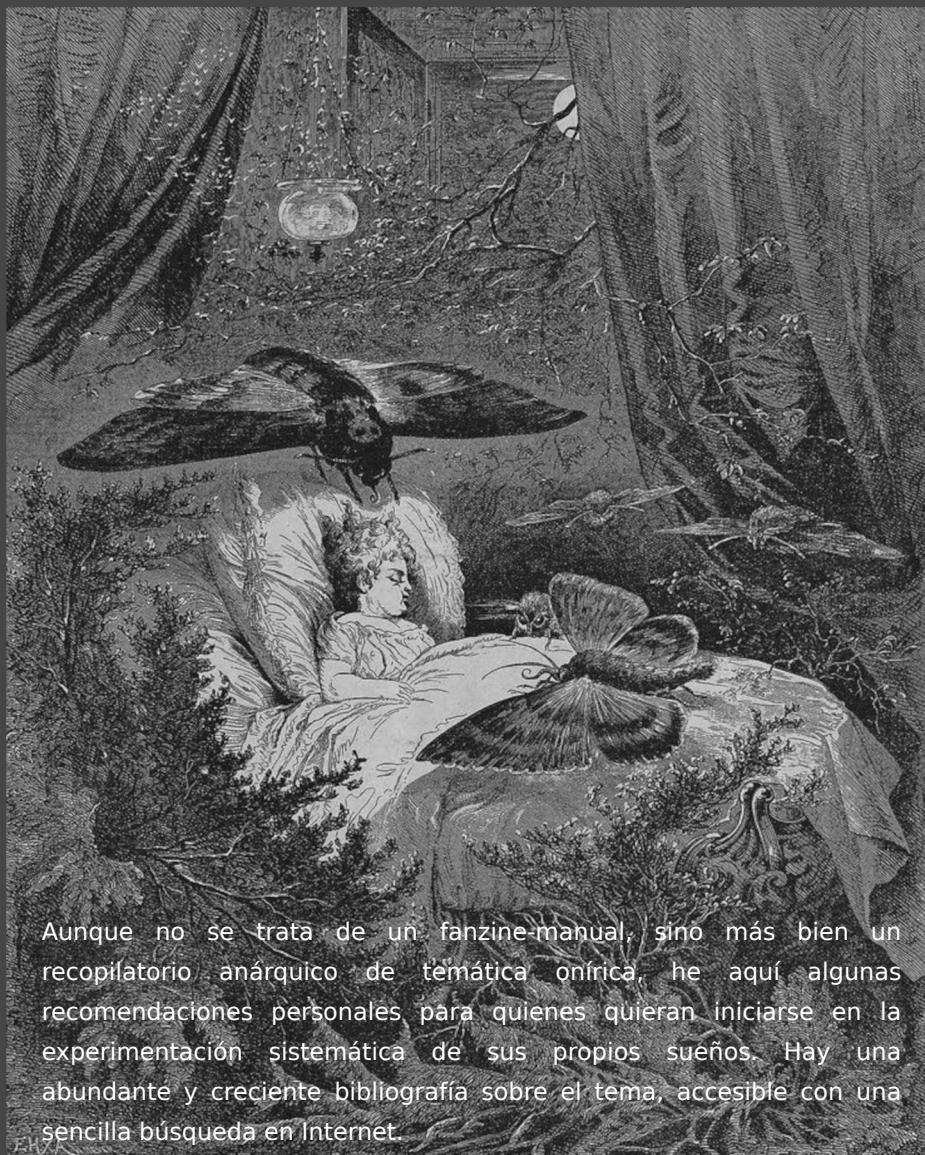
Esta pesadilla se mezclaba con los dibujos del cuento, azules, negros, verdosos y con los huesos muy blancos pintados a pincel, brillando en la oscuridad de las ilustraciones. El sueño tenía las mismas calidades, pero cuando se aceleraba la persecución se volvía más rojo.

La sensación de esta pesadilla se proyectaba luego en mi día a día, en mis ganas terroríficas de volver a ver las ilustraciones y en el pánico que desarrollé a atravesar el pasillo del piso de mis padres, estrecho y oscuro. No podía dejar de proyectar la imagen de la bruja persiguiéndome.

Lo pasaba fatal pero aun así empecé a 'consumir' otras imágenes que me recordaban a ella, como el cuadro de saturno devorando a sus hijos que había visto en un libro de goya de mi madre. La bruja siempre volvía en sueños, en vida, por que yo volvía a ella, estaba experimentando con el terror, con lo abyecto y lo hacía de una forma compulsiva, con gula.

EL UMBRAL

Posibles primeros pasos



Aunque no se trata de un fanzine-manual, sino más bien un recopilatorio anárquico de temática onírica, he aquí algunas recomendaciones personales para quienes quieran iniciarse en la experimentación sistemática de sus propios sueños. Hay una abundante y creciente bibliografía sobre el tema, accesible con una sencilla búsqueda en Internet.

DIARIO DE SUEÑOS

Antes de nada, es importante señalar que el diario **es un método**, no un objetivo. Se trata de un cuaderno donde apuntar los sueños que recordamos. Es LA herramienta más poderosa para comenzar a investigar. Por un lado sirve como **registro de nuestro propio sistema simbólico** (al que nos gustará volver para entendernos mejor y entender nuestros códigos en sueños), por otro lado, para entrenar la **memoria**, única herramienta con la que contamos para trabajar desde vigilia. El **primer umbral** que tenemos que pasar es ser capaces de **recordar lo que traemos del otro lado**. A medida que somos capaces de apuntar más sueños, nos acordaremos de más detalles y nos será más fácil acceder a ellos al despertar. Eso sí, para que funcione, el diario debe ser llevado **rigurosamente, escribiendo cada día** todo lo que recordemos. Así acostumbramos a la mente, y con los días, las semanas, acabaremos generando **El Puente**: la unión entre inconsciente y consciente, que nos será de utilidad en todo momento, tanto del día como de la noche. Si construimos un puente sólido, ubicable y accesible, se nos irán abriendo nuevas puertas a la otra realidad, algunas inesperadas y difíciles de asimilar desde un paradigma racional.

PRUEBAS DE REALIDAD

Para soñar no necesitamos nada, sólo dormir en tranquilidad, pero ¿para despertarnos conscientemente dentro de nuestro sueño? **Tomar conciencia de estar soñando** en el propio sueño es el **segundo umbral** de iniciación. Los **sueños lúcidos** son algo más común de lo que se cree, pero sigue siendo tabú, pues, aunque han sido científicamente estudiados, siguen portando un halo esotérico. ¿Y cómo me despierto en el sueño? Pues eso dependerá de tu facilidad para **detectar glitches, anomalías e incongruencias con la vigilia** dentro del inconsciente, entre otros factores. Para ayudar a que emerja esa capacidad crítica en sueños, muchas personas hacen lo que se suele llamar pruebas de realidad (reality checks). La teoría es que lo que hagamos **mucho** en vigilia, lo haremos en sueños; así que si intentamos, por ejemplo, saltar y flotar **en vigilia**, lo acabaremos probando en sueños y, con suerte, dándonos cuenta de que algo ha cambiado. Algunas pruebas de realidad son: intentar traspasar las paredes con la mano, contarse los dedos, mirar el reloj y volver a mirar tras apartar la vista (en sueños los números suelen ser volátiles), intentar respirar con la nariz y boca tapadas, encender y apagar las luces, mirarse en un espejo... Se necesita constancia.

MEDITACIÓN

Aunque a priori puede parecer que no tiene nada que ver con los sueños, en realidad la meditación es una herramienta totalmente transversal. Además se adapta a las **cacterísticas y preferencias de cada persona**; podemos dirigir nuestra atención al cuerpo mientras andamos por la calle, o seguir meditaciones guiadas... Tú decides cómo quieres acceder a ese estado de presencia. El **control de la atención** genera **energía**, que es la moneda de cambio en la otra realidad. Y por otro lado permite algo también importantísimo para manejarnos en el Otro Lado: **el control de emociones**. Si pasamos el día pensando en mil historias y nos acostamos dispersas, será mucho más difícil tomar conciencia en sueños; pero si cobramos lucidez y no sabemos equilibrar las emociones, perderemos esa energía y se nos acabará la experiencia. Para mí, es todo un descubrimiento que me sigue ayudando a construir el puente, y a diferenciar y coordinar mejor la parte física con la mental. El **tercer umbral** es el uso de la energía: en un sueño lúcido, aquellas personas que **mejor controlen la dirección de su atención** serán las que más rango de experiencias tengan y más duraderas.

TÉCNICAS DE LUCIDEZ

Hay muchísimas metodologías, con nombres muy raros, pero todas están relacionadas con el control de la atención. Suelen ser efectivas si se les dedica trabajo y constancia. Explicaré algunas de mis favoritas.

***WILD: Wake In Lucid Dream (Despertar en sueño lúcido)*

Esta técnica está inspirada en el yoga de los sueños y se trata de **intentar dormir el cuerpo mientras la conciencia sigue despierta** (pero no alerta). Lleva tiempo y hay que centrar la atención en algo, en el cuerpo, en los patrones de los párpados, en la respiración... En algún momento deberías empezar a visualizar el escenario de sueño abrirse paso, sin haber perdido por un momento la conciencia. En mi caso siento vibraciones y sonidos en los oídos, una vez entrado en un estado mental "fluido"; para mí son las señales inequívocas de que ya crucé el umbral y empieza la aventura.

****MILD: Mnemonic Induction of Lucid Dreams**

Es una técnica inventada por Laberge en 1980 y es un poco más compleja de explicar que el resto, pero aparentemente más accesible a onironautas principiantes (eso sí, antes necesitarás poder recordar bien tus sueños). Básicamente se trata de **intencionar acordarte del sueño antes de dormir** -> soñar -> volver a imaginar que estás en ese sueño al despertarte -> volver a soñar -> acordarte de que hace un momento querías despertarte en ese sueño -> despertarte en el sueño.

****WBTB: Wake Back To Bed (Despertar y volver a la cama)**

Los sueños son más frecuentes en la etapa REM del sueño, que suele darse una vez que el cuerpo ha descansado físicamente, es decir, en las últimas horas de sueño. Aunque si tu sueño es ligero es posible que sueñes todo el rato. Para que no se nos pase esta posibilidad, la idea es **poner el despertador entre 4-6h después de acostarnos**. Cuando suene nos levantamos, nos espabilamos levemente, y nos volvemos a dormir con la **intención de despertarnos en el sueño**, intentando centrar toda nuestra atención en ello.

****SONIDOS BINAURALES**

Son sonidos, músicas y meditaciones profundas guiadas (Hemi-Sync) que juegan con las frecuencias sonoras que se dan en las ondas cerebrales. En Spotify hay multitud de playlists, pero para una investigación exhaustiva de nuestras capacidades extracorporales recomiendo totalmente las cintas de Gateway Experience, de Robert Monroe.

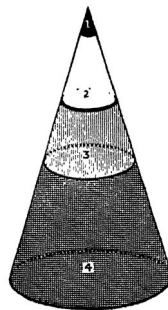


DIAGRAM X

1. The Ego.
2. Consciousness.
3. The Personal Unconscious.
4. The Collective Unconscious.

LOS DREAMHACKERS

REBELION ONIRICA DESDE TIERRAS ESLAVAS

“En la actualidad, la civilización humana está lastrada por la enorme influencia de grupos elitistas dominantes cuyo objetivo es la acumulación de riqueza material. Esto conduce no sólo a la destrucción del planeta, sino también a la destrucción de los seres humanos como especie. Esperamos que el fortalecimiento de grupos de exploradores y la fascinación de las nuevas generaciones por el descubrimiento de nuevos espacios equilibren el desarrollo de la sociedad. Al menos tal perspectiva justifica todo el esfuerzo.”

En los confines del mejor internet, sobre todo si nos remontamos a otras décadas menos saturadas de información, más inocentes y menos vigiladas que la actual, encontramos verdaderas joyas del asociacionismo espontáneo. La proliferación de foros sobre pasiones minoritarias y la intención por parte de sus integrantes a gestionarlo todo desde la horizontalidad y el aporte colectivo, hizo que surgieran discretos movimientos sociales que fueron sembrando otros más grandes y complejos. En el caso que nos ocupa, la semilla fue la publicación en Rusia, allá por los noventa, de la obra de Castaneda. Aunque pudiera parecernos extraño, la filosofía tolteca pegó muy duro en tierras eslavas.

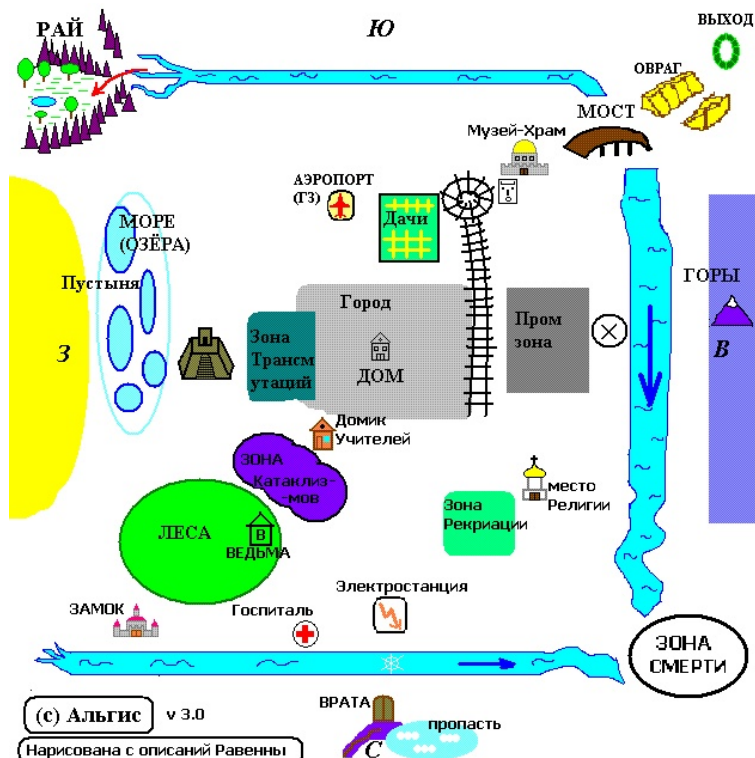
De ese impacto surgieron numerosas iniciativas y foros de exploración chamánica; nada disparatado conociendo la tendencia mística y grandiosa del pueblo ruso. Lo que yo nunca hubiera podido imaginar es que una pandilla de hackers acabarían aplicando el lenguaje informático a las enseñanzas de Don Juan y crearían toda una metodología de investigación alrededor de los sueños. Todo esto de manera autogestionada, anónima y de marcada tendencia anti-sistema. Y no sólo eso, sino que según ellos, Castaneda se quedó corto y no supo aprovechar todo el potencial que se encontró al abrir las puertas de la magia.

Por supuesto, como toda gran historia, tiene sus mitos asociados y según donde se investigue, se descubrirá que muchos miembros acabaron “desapareciendo” misteriosamente (así como su página), o que fueron un producto de una editorial... Lo cierto es que una Dreamhacker de segunda generación, Ravenna Lea, hizo un compendio de aquellas ideas revolucionarias propulsadas por un letón, Sergei Izrighi, y el texto rula por internet traducido a varios idiomas por sus fans. Se puede encontrar bajo el nombre de “Dreamhackers. Manual 0 peligros”.

El libro es pequeñito y relativamente fácil de leer si se conoce un poco los libros de Castaneda. En lo personal creo que es una lectura interesante, pero ambigua. Por un lado es incuestionable su valor como propuesta seria de investigación colectiva; según ellos, entender el programa de sueños y mapearlo (técnica clave) nos permite generar cambios también en vigilia, cambios que, con el tiempo, nos dejarán deshacernos de los aspectos más dañinos de la vida materialista. Pero, por otro lado, abusa de términos que incitan a la prudencia, al miedo, a una supuesta verdad que sólo los elegidos parecen tener acceso. En esto bebe indudablemente de Castaneda y aquí somos muy del no tener nada que temer, porque todo lo que se explora es CASA, es válido, está ahí para darnos información y fuerza, para aprender.

Pero voy a resumir el método de mapeo, porque me parece altamente interesante para poner en práctica. Según los estudios que hicieron los dreamhackers, la gente solemos creer que nuestros sueños ocurren en lugares mágicos y extraordinarios, irrepetibles, pero en realidad, una vez comparados cientos de ellos, todos acaban teniendo elementos parecidos, es decir: patrones. Esto viene a constatar que existe un terreno de sueño compartido, algo así como un paisaje del inconsciente colectivo, que funciona como un compendio de burbujas interdependientes. De esta manera, tendríamos diversas burbujas (con sus características energéticas y de acceso a diferentes informaciones sobre nosotras y sobre la vida): nuestra casa (el centro del mapa), el río, las montañas, el aeropuerto, el mar, el puente, la fábrica, los laberintos, etc.

Según la teoría, si obviamos las tramas y los personajes (Sprites), y nos concentramos en mapear esas burbujas (haríamos una lista) para luego unir las, podremos por fin movernos por el territorio de manera autónoma y duradera.



Una vez llegado a un nivel avanzado, y de cara a lograr una **iluminación espiritual**, la idea sería introducirnos en las zonas protegidas por guardianes; allí podríamos superar nuestros miedos gracias a la energía extra que nos proporcionarían los bonus (como el tren). Con el tiempo, y aplicando ciertas triquiñuelas (hacks), podremos utilizarlo a nuestro antojo y aprender las más diversas técnicas extrasensoriales (aquí se pone interesante, pues habla de teletransportación, materialización, etc) que podremos aplicar en vigilia para, finalmente, salirnos del programa (Sistema) en el que estamos inmersos.

Como curiosidad, aquí reúno algunas de las analogías tecno-mágicas que más me gustaron de su propuesta:

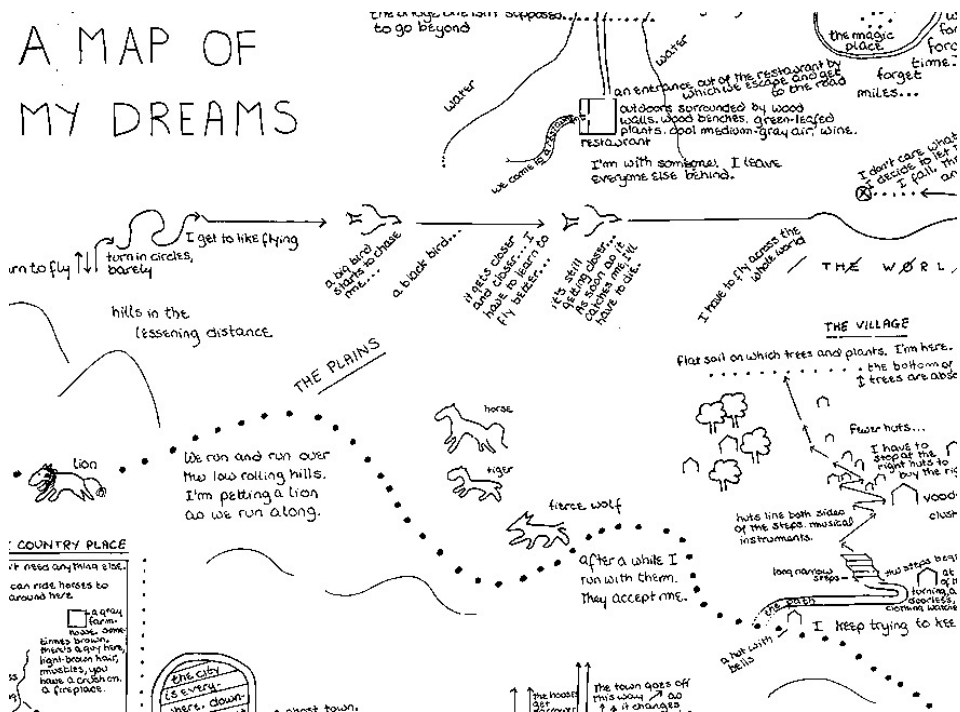
- “*El sistema de percepción humano se asemeja a un programa de compresión de archivos.*” Es decir, el sueño y la vigilia utilizan programas incompatibles y hay que buscar formas de transferir información entre ambos (por ejemplo, el diario de sueños, o quedarse inmóvil los primeros minutos al despertar, para transferir la información a vigilia).

- Los “aliados” y otras entidades inorgánicas son “nuestra respuesta a la influencia de fuerzas desconocidas”. Es decir, lo que nuestro consciente transforma en imágenes y que C. Jung llamó **arquetipos**. Osea, que los monstruos, fantasmas y entes los creamos como respuesta al misterio.

- La Primera Atención es la atención de vigilia, la dirige la razón; la Segunda Atención es la de los sueños, y la dirige la voluntad + energía disponible. Así, la cartografía onírica sería una “**técnica para aprender la Segunda Atención**”.

Como reflexión final, quedémonos con la idea de un mundo lleno de grupos de exploradores oníricos. Qué bonito sería poder organizarnos para ir revelando el velo de nuestros propios misterios y que ninguna noche fuera, nunca más, para nadie, “tiempo

Para descargar el Manual 0 Peligros:



CÓMO ESCRIBO EL DIARIO

COLORES para indicar el tipo de sueño: lúcido, astral, "especial"...

FECHA D/M/A

[Entre corchetes, anotaciones del contexto en vigilia: estado físico, mental, lugar, curiosidades...]

Texto explicando todo lo que recuerdo del sueño.

Si recuerdo varios sueños, pongo un número y la hora a la que lo anote:

① 5:00

Escribo la trama, si la hay, entrelazando con los sentimientos, impresiones y curiosidades. Suelo pensar en 3 elementos:

- LUGAR: dónde estoy
- OBJETO: qué hago, qué pienso, qué siento
- SUJETO: quién soy, quién son los demás.

② 6:30

A veces hay sensaciones inefables, o perspectivas, que dan información y son difíciles de explicar. Cuanto más sueños se apunten, más fácil será tenerlo en cuenta.

Si algo es nuevo o importante, lo subrayo.



Los dibujos los hago SÓLO si lo visual era importante.

En pequeños post-its voy anotando ideas, posibles significados y coincidencias.

DOS SUEÑOS LÚCIDOS

<<Veo mal y estoy abriéndome los ojos para ver mejor, cuando me doy cuenta de que eso es algo típico de sueños... ¡ya estoy dormida, por fin! Me encuentro ante un perchero, junto a un abrigo marrón. Me acuerdo que quería ir a la casa de mi infancia, pero lo siento todo muy frágil y recuerdo que lo primero es "estabilizar el sueño", así que hago una técnica que siempre quise probar: miro el abrigo muy de cerca. Empiezo a ver mejor y el alrededor se estabiliza, pero pronto empieza a haber glitches y vuelvo al cuerpo, a vigilia. >>

<<Andando llego a un pueblo como medieval, y en la calle me doy cuenta de que es un sueño. Le canto una tontería a un señor de la calle, y como no se inmuta, corroboro que es un sueño lúcido. Subo a una casa rojiza que hay a mi lado, creo que saltando o flotando. Como era el segundo piso, no hay entrada, así que me imagino una gran puerta y entro. Está polvoriento y entra el sol. En el centro de la habitación hay una gran mesa donde se posa un pajarito. Más cerca de mí hay una mosca tan grande como el pájaro. Quiero probar mis capacidades y me acuerdo que me costaba el tema de la gravedad (de otro sueño, el del lobo), así que empiezo a agacharme y saltar, pero me sale bien. Entonces se me ocurre disparar al pájaro. Primero pruebo con mi brazo y no sale nada. Luego me imagino que una bala entra desde fuera de la casa, pero tampoco ocurre nada. Me despierto.>>

En el primer sueño, "fallido", aprendí que para estabilizar el sueño se necesita energía.

En el segundo aprendí que la destrucción no puede ser gratuita, sino responder a una necesidad de creación.



EL PAPEL DEL MIEDO

reflexiones sobre el bien y el mal

Cuando una empieza a leer sobre acceder consciente al mundo del inconsciente, pronto se da cuenta de que hay dos tipos de autores: los que abren puertas y los que las cierran. Los primeros animan a explorar y experimentar, dan técnicas y ayudas prácticas para comenzar un camino propio; los segundos parecen tener la verdad, y como son los elegidos, la van dosificando poco a poco, siempre en un halo de misterio y casi siempre en términos de **bien y mal, correcto o incorrecto**. Estos gurús del miedo y el peligro acaban generando **dependencia**, y la dependencia **bloquea** a la par que **engancha** (porque siempre nos faltará alguna verdad que saber!). Una cosa sí es segura: NO HAY NADA MAL HECHO. Pero veámoslo más a fondo.

Partamos de que cualquier vía de iniciación (esto es: la experimentación de los misterios) implica una **vivencia forzosamente personal**. Es decir, estos caminos siempre fueron, son y serán **subjetivos**, y estarán definidos por nuestras características individuales. **No existe una forma correcta o incorrecta de recorrerlos**. Hay infinitas maneras de estar en el mundo y todas son válidas; algunas acciones generarán más sufrimiento y otras generarán más paz, unas serán más armónicas y otras más inarmónicas, pero todas serán importantes para aprender. Como todos tendemos a evitar el sufrimiento, también tendemos a llamar malo a aquello que nos hace sufrir, pero es justo en esos momentos difíciles cuando aprendemos lo más importante.

De igual modo, sabemos que hay ciertos patrones o leyes que operan para todas en el mundo astral, pero en ningún caso llevan implicados el bien® ni el mal®. Por ejemplo, sabemos por experiencia que no es la razón la que rige en los sueños, sino la voluntad, y que hay que entrenarla para poder avanzar. Entonces... ¿investigar nuestro subconsciente sin saber utilizarla sería peligroso? Evidentemente NO, sólo nuestra respuesta en vigilia a ese difícil proceso de aprendizaje podría generar sensaciones calificadas como tal: frustración, miedo, etc.

Las religiones organizadas se han cuidado mucho de definir claramente unas reglas morales basadas en un mal y un bien diferenciados entre sí. Pero esos dos términos, como tal, son sólo constructos de la vida material. En el mundo onírico son conceptos extremadamente escurridizos y, por encima de todo, **contextualizados**: dependen enteramente de nuestro punto de vista y nuestro estado emocional. De hecho, una de las maneras más comunes de iniciarse en los sueños lúcidos suele ser a través de una pesadilla recurrente; la persona que sueña se da cuenta de que eso ya lo ha soñado anteriormente y entonces es capaz de enfrentarse al monstruo que le persigue, sólo con ese pequeño cambio de perspectiva, es decir, saber que no hay consecuencias fatales, pues es un sueño y se puede probar. Lo que suele ocurrir es que al mirar al monstruo de frente (que es nuestra sombra, nuestras preocupaciones), este deja de tener poder sobre nosotras. Deja de ser malo, o huye, o nos ayuda... Porque en realidad nunca lo fue. Su propósito era proporcionarnos cierto aprendizaje. Seguramente no lo volvamos a ver.

Entonces, ¿hay peligros en el mundo onírico/astral? Desde mi punto de vista, no. El único peligro es estar sometida al **miedo externo, el de los dogmas**. Los miedos personales, por otro lado, son sólo obstáculos de referencia que deberemos ir superando para aprender más sobre nosotras y sobre la vida; son libros de texto, los futuros pilares de apoyo que estructurarán nuestro conocimientos. En ningún caso nos harán daño, mucho menos si somos capaces de enfrentarnos a ellos. Eso sí, para avanzar en nuestro camino se nos exigirá ir afrontándolos uno a uno.

Y ¿con qué nos enfrentamos al miedo?

Con algo muy sencillo: con aceptación, con confianza, con creatividad y con amor.

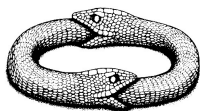
"Lo que niegas te somete y lo que aceptas te transforma." C. G. Jung

Es decir, necesitamos hacer un ejercicio de transformación interior desde la **aceptación y la tranquilidad**. De hecho, una de esas leyes de los sueños lúcidos es que un exceso de cualquier emoción nos hace perder el control del sueño. Ya sea esta considerada como buena o mala desde vigilia: demasiada alegría, preocupación, asco, admiración, excitación... Será sentirnos invadidos por alguna de ellas y ¡pum! lo más probable es que despertemos o sigamos sin lucidez.

Pero estas actitudes no son sólo trabajo onírico, sino que deberemos **trabajarlas en vigilia** si queremos seguir avanzando en nuestro camino. Al ir manejando más las emociones, que no reprimirlas, sino ir siguiendo una especie de “camino del medio” budista donde no nos vayamos a los extremos (y así poder ir modulando el impacto de los eventos de nuestra vida), iremos ahorrando energía y llegaremos al otro lado con **mejor ánimo y más autocontrol**, elementos básicos para navegar lo desconocido con mayor éxito. Y aquí hablo de un éxito contextualizado, subjetivo, diferente para cada una de nosotras, según nuestros objetivos o intereses particulares.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que estar contentos ayuda, y mucho. Por eso los niños son expertos onironautas, porque están llenos de energía y apertura de mente. Están presentes con todo su ser durante todo el día, y pase lo que pase a su alrededor, lo aceptan de corazón. Si conseguimos sintonizarnos con lo que nos tranquiliza y nos ilusiona, y si limitamos o filtramos los estímulos que recibimos (recomendadísimo dejar las pelis de terror), seremos capaces de estar en posesión de nuestro potencial para **CREAR** nuevos paradigmas que nos ayuden a crecer.

En resumen, mis experiencias son sólo mías; las tuyas son solo tuyas. Incluso juntas, aprende sólo a avanzar en **nuestro propio camino**. Si dejamos que nuestra mente se llene de ideas externas que polarizan nuestros pensamientos entre el bien y el mal, o de imágenes turbias que ni siquiera tienen que ver con nuestros miedos personales, pero que pueden llegar a engrandecerlos al punto de bloquearnos... será mucho más difícil disfrutar y, por lo tanto, seguir avanzando. Pero si, por el contrario, decidimos abrir nuestra propia caja de pandora y probar a investigarnos desde la inocencia, la ilusión y la valentía, descubriremos que, por fin, será imposible la tarea de definir qué está bien y qué está mal. **Todo será aprendizaje**. Todo será crecimiento. Y **transformación**.



TODO LO QUE

HAGAS



SERÁ VÁLIDO

DOSSIER DE CINE

G
L
A
U
B
E
R
O
C
H
A



La estética del sueño

*"La razón dominadora clasifica al misticismo como irracionalista y lo reprime a pura bala. Para ella, todo lo que es irracional debe ser destruido, ya sea la mística religiosa, ya sea la mística política. La revolución, como estado del hombre poseído que lanza su vida rumbo a una idea, es el espíritu más elevado del misticismo."**

El cine, como arte, es una herramienta de enorme poder poético-político. Bajo esta premisa, creo importante conceder una sección enteramente a llamar la atención sobre distintas figuras y obras cinematográficas diferentes, extraordinarias, que nos ayuden a enriquecer nuestro inconsciente de manera integral.

Esta vez toca hablar de Glauber Rocha, un director brasileño que desarrolló su obra cinematográfica entre los años 60 y 80. Sus películas están ampliamente reconocidas tanto como revolucionarias como poéticas, sin embargo, su faceta de escritor ensayista no ha tenido tanta trascendencia, si bien el suyo es un trabajo brillante y visionario que aporta luz a muchos asuntos importantes de manera transversal.

Su cine no es un cine comercial, ni colonial, sino un acto revolucionario desde la conciencia del que se sabe artista. En su manifiesto de 1971, la *Estética do sonho*, **la estética más revolucionaria es la del sueño**, porque esta contiene una libertad y una complejidad negada desde el Poder, que sólo se sirve de la razón para controlar y colonizarlo todo.

"El sueño es el único derecho que no nos pueden prohibir".

Esto quiere decir que, más allá del contenido de una película, estamos influenciados por su estética, por **sus códigos**. En una entrevista concedida a Judita Hribar para Filmcritica (1975), hablando de la influencia que recibió del teatro de Brecht, Glauber dice que la película es la materialización de un sueño, habitualmente reprimido, a causa de la educación y de la moral. Añade también que la verdadera “revolución cinematográfica” se puede hacer solo a través de un **acto de inconsciencia**. Esta nueva estética, agrega Glauber, es “revolucionaria” en cuanto “mágica”.

Pero entonces, en el momento histórico que vivimos, marcado por el hiperrealismo, la narración lineal y la explicitud desorbitada, **¿cómo nos enfrentamos a una película-sueño?** ¿qué recursos estéticos y simbólicos nos ayudarán a evocar significados y conexiones imposibles?

“Lo que yo quería mostrar era la idea de violencia, y a veces una cierta frustración de la violencia. Es necesario reflexionar sobre ella y no convertirla en un espectáculo [...] No es importante la escena de la muerte, sino su carácter simbólico”

Rocha G. ,Revolução do cinema novo, 2004

Tendríamos que volver a lo que Nathaniel Dorsky llama “cine de la devoción”, o la poética del cine que tan elocuentemente describe Raúl Ruiz en sus ensayos. Tendríamos que recurrir a un simbolismo propio del inconsciente, de los sueños; un decir sin decir, para que cada quien pueda **evocar su propia verdad** desde el **sentir** (*“la pobreza es comprendida, pero nunca sentida por los observadores coloniales”**) Como en esta cita sobre la violencia, que no puede ni debe ser espectáculo, deberíamos poder acceder a un **nuevo lenguaje simbólico** donde se nos permita reflexionar libremente, creando nuestras propias imágenes por asociación a lo que vemos. Eso es uno de los poderes del arte y de los sueños: **la conexión con lo inefable**.

Para ello Glauber, como tantos otros grandes del cine poético-revolucionario, recurre a los collages (imágenes de archivo, pinturas, filmaciones...), a las asociaciones y las disociaciones (por ejemplo entre sonido e imagen), a las narrativas no lineales, al montaje meticuloso y evocador, a la autonomía de la cámara, la incertidumbre de los personajes, en definitiva, la experimentación y la creación de un nuevo material artístico que conmueva y remueve.

En definitiva, si tenemos en cuenta que todo lo que vemos, escuchamos y experimentamos, influye brutalmente en nuestro inconsciente, es más que imperativo **elegir el cine al que nos exponemos** con detenimiento y cariño. Se trata de seleccionar los códigos estéticos, priorizar la forma sobre el contenido; considerando a qué nos queremos abrir, y entenderlo como un portal de refuerzo simbólico que enriquezca nuestro mundo interior. De esta manera, como expone Glauber Rocha, estaremos reforzando nuestra mística, es decir, estaremos caminando de cara a la revolución, puesto que la “razón dominadora” (el Poder) no será capaz de traspasarlo y “*se devorara frente a su incapacidad de comprender*”*

"El arte revolucionario debe tener una magia capaz de hechizar al hombre a tal punto que él no soporte más vivir en esta realidad absurda."



* Glauber Rocha. Estética do sonho. Conferencia dictada en Columbia University, EE.UU., 1971.
(Descarga con el QR)

EL ARBOL DE LA CIENCIA

Experimentos y hallazgos científicos a través de la historia

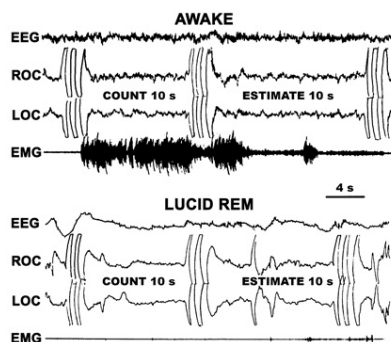
12 de abril de 1975. En el departamento de Psicología de la Universidad de Hull, en Inglaterra, el investigador Keith Hearne se esfuerza por permanecer despierto. Está sentado a solas mientras se encarga de monitorizar el sueño de un hombre llamado Alan Worsley y de observar el monótono registro de tinta en su polisomnógrafo. El aspecto de Worsley es el mismo que el de cualquier persona dormida: ojos cerrados y movimiento ascendente y descendente del pecho. Son casi las ocho de la mañana y, hasta ese momento, no ha ocurrido nada fuera de lo normal en esta tranquila mañana de sábado. Pero algo increíble está a punto de suceder.

Estos dos científicos están llevando a cabo un descubrimiento que cambiará la historia. Tratan de demostrar científicamente una capacidad esotérica que los seres humanos conocen desde hace siglos: la de despertarnos y estar conscientes dentro de nuestros sueños.

El primer obstáculo con el que se encuentran es obvio: ¿cómo puede demostrarse una idea tan extraña y ridícula? Worsley había experimentado muchos sueños lúcidos con anterioridad y para él no suponía ningún esfuerzo permanecer consciente dentro de su propio sueño. Pero ¿cómo constatar que estaba lúcido si no podía regresar del mundo onírico con ninguna fotografía o prueba que lo demostrara? Para ello era necesario encontrar una forma de comunicarse, una forma de contactar desde el mundo de los sueños con el mundo de la vigilia. Nuestros investigadores necesitaban algo parecido a una línea telefónica, que permitiera que Worsley «llamase» a Hearne y le confirmase que estaba soñando.

Dado que la ciencia moderna no había llevado a cabo investigaciones de esta naturaleza con anterioridad, los científicos no podían basarse en experimentos previos para idear la manera de hacerlo.

Estaban completamente solos, navegando por los límites inexplorados de la ciencia. Por suerte, a Hearne y Worsley se les ocurrió una idea. Algunos datos científicos básicos contribuyeron a que pudieran desarrollar su inteligente teoría. Aunque nuestra mente permanece activa durante el sueño, el cuerpo físico está desconectado. Nuestro cuerpo se queda prácticamente paralizado cuando nos aventuramos por la tierra del sopor: las neuronas motoras de nuestro cerebro no reciben estímulos y los músculos del cuerpo están inactivos. Es un estado normal conocido como atonía del sueño. Sin embargo, hay dos partes del cuerpo que no se ven afectadas por la parálisis: el diafragma, que nos permite seguir respirando, y los ojos. Nuestros célebres científicos entraron en el laboratorio aquel día dispuestos a demostrar una hipótesis: si Worsley era capaz de mover los ojos de un modo concreto dentro del mundo de los sueños, los ojos físicos de su cuerpo durmiente repetirían la misma secuencia de movimiento ocular. Los ojos serían la «línea telefónica» que permitiría la comunicación entre ambos mundos.

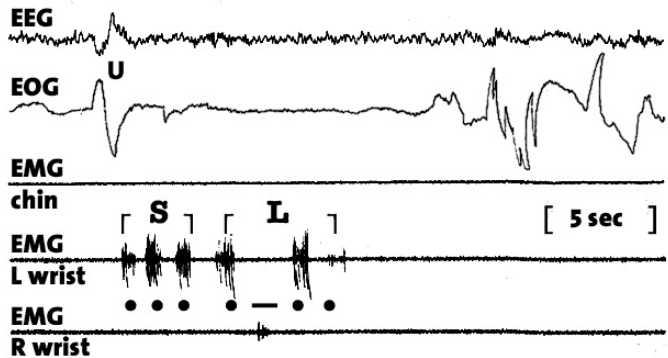


A las 8.07 de la mañana, Worsley se encontraba en un sueño, consciente de estar soñando y de que su cuerpo físico yacía inconsciente en el mundo de la vigilia. En ese momento realizó unos movimientos oculares específicos y acordados —ocho veces de izquierda a derecha— para poder indicar al laboratorio que estaba soñando y que era consciente de ello. «Las señales llegaban de otro mundo, el mundo de los sueños —escribió Hearne—, y era tan emocionante como si llegaran de otro sistema solar en el espacio». El electroencefalograma lo confirmó al registrar la actividad cerebral: aunque Worsley estaba dormido físicamente, se hallaba lo bastante consciente como para mandar señales al laboratorio. Tenía un sueño lúcido.”

Tres años más tarde, un hombre llamado Stephen LaBerge llevaría a cabo pruebas similares en la Universidad de Stanford. Desconocedor de los experimentos de Hearne, LaBerge completó su tesis doctoral, con la intención de confirmar la misma hipótesis: que el sueño consciente era una experiencia real y probable. Utilizando la misma técnica de las señales oculares, obtuvo resultados análogos. Tras sucesivas pruebas que confirmaron el descubrimiento, la noticia no tardó en divulgarse. Había quedado científicamente probado lo que nuestros antepasados siempre habían sabido: podemos estar despiertos en nuestros sueños.

Texto extraído del libro “Sueños Lúcidos – Una guía para dominar el arte de navegar por los sueños” de Tucillo, Zeizel y Peisel (2013).

Disponible en inglés en: <https://archive.org/details/fieldguidetoluci0000tucc>



(Experimento similar de Laberge, en 1981) Comunicación en código morse desde el sueño lúcido. Los puntos y las rayas corresponden a los movimientos oculares de izda y dcha y se traducen a "SL", las iniciales del sujeto soñador.

Un texto más técnico (en inglés) sobre estos experimentos puede encontrarse en:
<http://lucidity.com/slbbs/index.html>

H I P E R L I N K S

VOADORES

Nathália Vernizzi

Valioso documental que explora las aventuras de la conciencia fuera del cuerpo, entrelazando historia personal con entrevistas a numerosas personas comunes y corrientes que investigan ese camino, muchas veces en soledad.

Fascinante cómo reúne, en tan poco tiempo, tantas ideas y preguntas clave.

<https://www.youtube.com/watch?v=W5xc7EwFPcl>

EL CLUB DE LOS ONIRONAUTAS

Una página misteriosa que parece ser un antiguo foro de soñadores. Ya no está en funcionamiento, pero editaron un manual altamente interesante y ecléctico donde encontrar desde técnicas hasta filosofías personales. Un ejemplo de lo que se puede llegar a hacer compartiendo este viaje personal con la comunidad.

<https://onironautas.org>

GRUPO DE TELEGRAM "ENTRE MUNDOS"



<https://t.me/suenolucidoymiajesastrales>

Comunidad bastante activa (y anárquica) sobre temática de sueños y proyecciones astrales.

Muy interesante para compartir experiencias y materiales. También hay un club de lectura donde semanalmente se reúnen via Zoom y suben el audio a Ivoox.

H I P E R L I N K S

COMUNIDAD EN REDDIT DE SUEÑOS LÚCIDOS



[https://www.reddit.com/r/
LucidDreaming/](https://www.reddit.com/r/LucidDreaming/)

Un buen sitio para darse cuenta de lo diferentes que somos y la variedad de experiencias y exploraciones que se están llevando a cabo de forma anónima a lo largo y ancho del mundo
En inglés.



Ficción sonora muy interesante.
Transcurre en una Canarias misteriosa, llena de leyendas, y toca temas como la creación de realidades, la percepción, los sueños, la realidad virtual...

<https://go.ivoox.com/sq/2409750>

NEONYMUS



Este músico increíble crea y experimenta con las emociones a través de la historia. En su álbum "Sendero" cuenta los tres sueños de un chamán, cada uno de ellos precedido por un preludio.
El primero ocurre en el hueco de un árbol. El segundo, junto a un manantial que brota de la montaña. El tercero en el interior de una cueva.

Portada: William Blake – “The Song of Los” (1795)

Pág. 3: John William Waterhouse – “Sleep and his half-brother Death” (1874)

Pág. 5: Los tres tipos de conocimiento de Spinoza (en O’Sullivan (2012) On the Production of Subjectivity. Five Diagrams of the Finite-Infinite Relation)

Pág. 6: Ivan Kramskoi – “Noche de luna” (1880)

Pág. 7: Grant Wood

Pág. 8: Kaljo Pollu (1973)

Pág. 9: John Anster Fitzgerald - “Poor Robin and the Fairies” (1876)

Pág. 12: Jolande Jacobi (1942) “The Psychology of CG Jung”

Pág. 15: mapa de sueños encontrado en una web rusa

Pág. 16: mapa de sueños de Kathy Acker, recogido en Blood and Guts in High School (1978)

Pág. 17: Ethel Franklin Betts, ‘The Grave’s Compass’, “Harper’s New Monthly Magazine”, 1901

Pág. 18: Albert Anker – “Sleeping Girl On A Wooden Bench”

Pág. 22: Ivan Kramskoi - “Sleepwalker”

Pág. 23: “Terra en Transe” G. Rocha

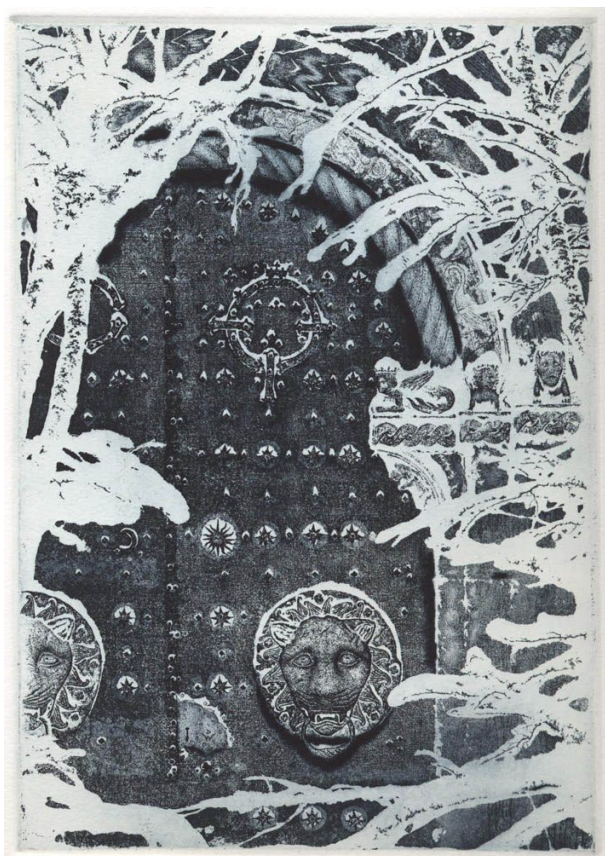
Pág. 25: “Barravento” G. Rocha

Pág. 29: Jon Karborn - “Europe Ozymandias”

Pág. 30: Vladimir Dovgialo

Contraportada: Cursed Tomato

RE FE REN CIAS DE LAS I MÁ GE NES





Y en el próximo número: el diario lúcido del marqués decimonónico, los hábitos de sueño pre-industriales, lo queer en los sueños, el trabajo de emociones, la hipnagogia y la hipnopompa, sueños y tecnología, la defensa de la oscuridad, más propuestas cinematográficas, más experimentos, más experiencias y lo que surja...



BREZO, 2024