



**AQUÍ  
168 HORAS  
TV**

**Román Sierra**  
Conductor *168 Horas*  
La Revista de la Televisión en español

## LOS SUEÑOS

Suenos que se convierten en pesadillas. Pesadillas que resultan ser profecías y estas terminan siendo terribles realidades. A color, en blanco y negro, divertidos, angustiantes, recurrentes. A veces eres espectador y en otras participante. Los sueños nos acompañan siempre, son proyecciones de nuestro subconsciente, que nos envía mensajes de alerta o recuerdos. Pero, ¿Cómo soñamos?, ¿Por qué soñamos?, ¿Para qué soñamos. Las respuestas a estas grandes interrogantes de la vida, tienen diferentes respuestas dependiendo de la fuente donde se obtengan las respuestas: psicológica, psíquica, religiosa.



FOTO: ARCHIVO

Los temas relevantes a los sueños se remontan hasta los tiempos bíblicos, donde grandes personajes como José y Daniel del Antiguo Testamento podían interpretar sueños. Era tanta la importancia que se le daban a esos sueños que dependiendo de su interpretación dependía el bienestar de todo un reino.

### COMO SOÑAMOS?

Primero hay que saber cómo dormimos. Cuando te acuestas a dormir, tu cuerpo entra en relajación, incluyendo tu mente. El cerebro tiene cuatro niveles de conciencia.

1. El primero, de arriba para abajo, es el nivel consciente. Comienzas a dormirte y empiezas a "bajar".

2. El de semiinconciencia, el cual los psicólogos conocen como el nivel Alfa; en este puedes ver el aura y adivinar el futuro, cuando puedes recibir los mensajes cósmicos y los que llegan a través de la mente de otras personas. Al estar aquí, una parte de ti está consciente, pero otra no.

3. En el tercero pierdes la conciencia y te duermes.

4. El más profundo nivel, en donde te duermes como piedra y no hay poder humano que te haga despertar.

Durante toda la noche estás moviéndote entre el cuarto nivel y el segundo, que es

donde puedes despertarte, alcanzar el primer nivel y quedarte toda la noche con los ojos abiertos si es que no consigues volver a dormirte. Hay quienes casi nunca logran llegar al cuarto nivel; son los que tienen el "sueño ligero", que con cualquier cosa se despiertan. Los sueños aparecen en el tercer nivel y desaparecen en el cuarto, para volver a surgir cuando regresas al tercero. Alguien que te este observando puede darse cuenta perfectamente del momento en que comienzas a soñar, porque tus ojos se mueven debajo de tus párpados. Esto es lo que en inglés se conoce como REM (Rapid Eye Movement o Movimiento rápido de los ojos). Todos soñamos, sin excepción. Lo que pasa es que solo recordamos los sueños que nos impresionaron o los que teníamos inmediatamente antes de despertar. Incluso hay quienes sueñan a colores, mientras que otros lo hacen en blanco y negro.

### TIPOS DE SUEÑOS

Soñamos, según la ciencia, porque nuestro subconsciente está en actividad constante, aun cuando estamos dormidos, y nos envía mensajes acerca de asuntos que nos preocupan, nos relajan, o simplemente nos manda imágenes raras y mezcladas de cosas que vimos durante el día. Sin embargo, la parte esotérica de la humanidad sabe que, muchas veces, los sueños son mensajes de las fuerzas cósmicas. Estos son algunos tipos de sueños más comunes en todo ser humano:

#### LOS SUEÑOS SEXUALES

Para que lo sepas, los sueños de este tipo generalmente no tienen un significado sexual. Por lo común tratan más de una relación entre tú y otra persona. Si por ejemplo sueñas que tienes un encuentro sexual con uno de tus maestros, puede ser que en la vida real tengas problemas con él y desees mejorar las relaciones.

#### LOS SUEÑOS FÍSICOS

Son la interpretación del subconsciente de los estímulos que llegan del exterior: sonidos que se distorsionan, como el timbre del teléfono o una sirena, así como la temperatura del cuarto donde estás durmiendo. Si tienes frío sueñas con algo frío, lo mismo con el calor.

#### LOS SUEÑOS EMOCIONALES

Son mensajes de tu subconsciente acerca de una situación que te afecta, ya sea buena o mala.

#### LOS SUEÑOS LUCIDOS

Son en los que controlas tu sueño. Sabes que estás soñando, y en consecuencia, tienes el poder para cambiar el argumento de ese sueño.

#### INTERPRETAR LOS SUEÑOS?

Es muy difícil y complejo poder interpretar los sueños porque son algo que tiene que ver contigo. Un mismo sueño puede interpretarse en forma distinta si lo sueñan dos personas porque tienen circunstancias diferentes. La interpretación varía, como dijimos al principio desde el punto de vista que se vea, ya que la psicología, el esoterismo y las diferentes religiones tienen diferentes puntos de vista en cuanto a la interpretación de sueños se refiere. En fin, tus sueños dicen mucho sobre ti, sobre tu estilo de vida, y sobre tu relación con los que te rodean. Aprende a escuchar la voz de tu subconsciente y descubrirás que en los sueños puedes encontrar las respuestas que en la realidad no puedes o no quieres encontrar. Disfruta de ese teatro de tu mente. Felices sueños. Cuidate mucho y te esperamos en 168 HORAS.

## Eligen al "Quijote" como el mejor libro del mundo



FOTO: ARCHIVO

Cien escritores de prestigio internacional procedentes de 54 países eligieron a "Don Quijote", del español Miguel de Cervantes y Saavedra, como "el mejor libro del mundo", en el marco de una votación organizada por el Instituto Nobel de Oslo y el Club del Libro noruego.

La obra de principios del Siglo XVII se impuso con un 50 por ciento más de votos a "Madame Bovary", del francés Gustave Flaubert, según la lista publicada en Oslo.

En la votación, en la que cada participante podía sugerir hasta diez títulos, participaron entre otros los Premios Nobel de Literatura V.S. Naipaul (Gran Bretaña), Wole Soyinka (Nigeria), Nadine Gordimer (Sudáfrica) y Seamus Heaney (Irlanda).

También votaron otros escritores reconocidos a nivel mundial como los estadounidenses Paul Auster y Susan Sontag, los británicos Julian Barnes y John Le Carré, el chino Bei Dao, el holandés Cees Nooteboom y el francés de origen checo Milan Kundera.

Los hispanohablantes que participaron en la votación fueron el mexicano Carlos Fuentes, los españoles Pere Gimferrer y Félix de Azúa, el argentino Tomás Eloy Martínez, la mexicana Martha Cerda y el cubano Abilio Estévez.

La "biblioteca universal" de cien libros confeccionada por los escritores incluye

además las obras en español "Ficciones", del argentino Jorge Luis Borges, "Pedro Páramo", del mexicano Juan Rulfo, "Romancero Gitano", del español Federico García Lorca, y "Cien años de soledad" y "El amor en los tiempos del cólera", del colombiano Gabriel García Márquez.

En lengua portuguesa, en tanto, se incluyeron "Ensayo sobre la ceguera", del portugués José Saramago, "Livro do desassossego", de su compatriota Fernando Pessoa, así como "Grande sertão: Veredas", del brasileño João Guimarães Rosa.

El autor con más obras en la lista es el ruso Fiodor Dostoievski, del que se eligieron "Crimen y castigo", "El idiota", "Los hermanos Karamazov" y "Los endemoniados".

William Shakespeare en tanto aparece con tres títulos: "Hamlet", "Rey Lear" y "Otelo". También Franz Kafka está presente con tres libros ("La metamorfosis y otros relatos", "El proceso" y "El castillo"), al igual que Leon Tolstói ("Guerra y paz", "Ana Karenina" y "La muerte de Ivan Illich y otros relatos").

La sueca Astrid Lindgren, que votó antes de su muerte el pasado 28 de enero, también fue incluida en el listado con el clásico infantil "Pippi Calzaslargas". La lista comprende además los cuentos de Hans-Christian Andersen así como los de "Las mil y una noches".