



SUEÑOS LÚCIDOS

Con Planta Maestra · *Calea Zacatechichi* · Hierba de los Sueños

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción:	2
Cómo es el plan de 1 mes.	2
Tablas semanales.	3
Hipnagogia: La puerta entre mundos.	5
Cómo realizar las técnicas oníricas e infusión.	6
Infusión de Calea Zacatechichi.	6
Técnicas oníricas.	7
Diario de sueños.	7
Reality Checks (Realidad Aumentada).	7
Técnica MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams).	8
Técnica WILD (Wake Induced Lucid Dreaming).	8
Técnica WBTB (Wake Back To Bed).	9
Técnica CAT (Cycle Adjustment Technique).	9
Inducción por música o frecuencias binaurales.	10
Técnicas corporales (como FILD o anclajes físicos).	10
Meditación y mindfulness durante el día.	11
Programa Onírico: Un mes con Calea Zacatechichi.	12
Qué es la Calea Zacatechichi.	12
Propiedades y beneficios principales.	13
Precauciones de uso.	13
Interacción con medicamentos.	14
Interacción con alimentos.	14
Formas de uso responsable y tradicional.	14
Rituales y recomendaciones adicionales para la práctica semanal.	15
Qué esperar después de las 4 semanas con Calea Zacatechichi y cómo continuar.	16



Descargo de responsabilidad

Este programa tiene únicamente fines informativos y espirituales. No sustituye la consulta con un profesional de la salud. Consulta siempre con un médico o profesional capacitado antes de utilizar cualquier planta medicinal, especialmente si tienes condiciones de salud como problemas cardíacos, presión arterial alta, embarazo o estás tomando medicación.

La Calea zacatechichi, aunque tradicionalmente usada como planta onírica, puede tener efectos secundarios y no es apta para todas las personas. Cada persona es responsable de su propio proceso y uso de las plantas.

Introducción:

Este es un **programa onírico de un mes** que he diseñado y que realizo personalmente para potenciar los sueños lúcidos y explorar el mundo onírico de manera consciente y guiada. Es un programa que está inspirado en la sabiduría ancestral de las Plantas Maestras y en la tradición chamánica, que nos enseña a honrar a la naturaleza como una gran maestra espiritual. Por favor, lean detenidamente toda la información que encontrarán en este documento ya que hay datos muy importantes.



Cómo es el plan de 1 mes

Este programa incluye una estructura semanal que combina la toma de Calea Zacatechichi, con técnicas de sueños lúcidos (MILD, WILD), diario de sueños y rituales chamánicos de conexión con la planta. Cada semana tiene un enfoque específico: desde la preparación del espacio onírico hasta la integración de las enseñanzas recibidas en los sueños.



Cada planta es un Espíritu Maestro que nos guía hacia la profundidad de nuestra conciencia, y es importante usarlas con respeto y responsabilidad.



Tablas semanales

Para que este viaje onírico sea claro, práctico y fácil de seguir, he estructurado el programa en **tablas semanales**. Cada semana tiene una tabla que detalla las **actividades diarias**, las **prácticas recomendadas** y las **intenciones o mantras** que te acompañarán cada día.

Día:

Indica el día de la semana (de lunes a domingo) para que puedas organizarte, de la forma más ordenada posible, y seguir el plan de manera progresiva. Si por cualquier motivo necesitas adaptar el calendario, puedes hacerlo, pero te recomiendo respetar el orden para mantener la estructura energética y la intención de cada fase.

Actividad:

Describe la práctica o ritual que realizarás ese día. Puede incluir:

- Preparar el altar onírico (para abrir un espacio de conexión con la planta).
- Beber la infusión de Calea (con las dosis recomendadas).
- Realizar técnicas de sueños lúcidos como MILD y WILD.
- Llevar el diario de sueños (para registrar cada experiencia y poder interpretar los mensajes).
- Realizar reality checks (entrenar la conciencia durante el día).
- Hacer reflexiones y repasar símbolos oníricos.
- Realizar rituales de fuego o agradecimiento a la planta.



Intención o Mantra:

Es una frase poderosa que puedes repetir en voz alta o en silencio antes de dormir, al preparar la infusión o al escribir en tu diario de registro. Son frases que te ayudarán a **conectar emocional y espiritualmente con la práctica**, focalizando tu energía para que los sueños sean más vívidos y conscientes.



Pasos a seguir con las tablas

1. Lee la tabla cada semana antes de empezar y prepara los materiales necesarios (vela, diario, hojas de la planta, etc.).
2. Dedica unos minutos antes de cada actividad para centrarte, respirar y abrir tu espacio interior de conexión.
3. Al despertar, anota todos los detalles del sueño, aunque parezcan pequeños. Incluso si no has soñado nada, añadirás en tu libreta que no recuerdas el sueño. Con el tiempo, esto fortalecerá tu capacidad de recordar y trabajar con los mensajes recibidos.
4. Respeta los días de descanso para integrar lo aprendido y dar espacio a la planta para actuar.
5. Debes ser flexible: si algún día no puedes realizar todas las actividades, continúa al día siguiente con calma. Lo importante es la constancia y el respeto al proceso.





Hipnagogia: La puerta entre mundos

¿Qué es la hipnagogia?

Es el estado de transición entre la vigilia y el sueño. En este umbral, la conciencia comienza a desprenderse del mundo físico y se abren las puertas al mundo onírico. Es en este momento donde suelen aparecer:

- Imágenes mentales espontáneas, a veces vívidas o surrealistas
- Sonidos, voces o frases sin una fuente externa
- Sensaciones físicas como caída, flotación, vibración o presión
- Escenas completas que surgen y desaparecen rápidamente

Por qué es importante para los sueños lúcidos:

Este estado es una oportunidad única para entrar en un sueño **con lucidez plena**. Técnicas como WILD (Wake Induced Lucid Dreaming) – lo veremos más adelante – se basan en atravesar este umbral sin perder la conciencia.

Cómo trabajar con la hipnagogia

- **No luches contra ella.** Observa sin intervenir. Como si vieras una película que se forma sola.
- **Evita moverte o reaccionar.** El movimiento físico suele interrumpir el proceso.
- **Usa una intención suave.** Repite mentalmente frases como:
“*Sé que estoy entrando en un sueño.*”
“*Observo sin engancharme.*”
- **No te frustres.** Si las imágenes desaparecen, respira y vuelve a centrarte en la sensación corporal o en el negro detrás de tus ojos cerrados.



Muchos sueños lúcidos comienzan justo después de una secuencia hipnagógica intensa.



Cómo realizar las técnicas oníricas e infusión

Explicación de las principales técnicas mencionadas que verás en las tablas semanales, así como la elaboración de la infusión:

INFUSIÓN

Infusión de Calea Zacatechichi

Cantidades:

- **Planta seca:** Usa **2 gramos de hojas secas** por taza de agua caliente. Se puede ir incrementando la dosis **hasta un máximo de 5 gramos (pero no más)**.

Preparación:

- Hierve agua, retírala del fuego, añade la planta y **deja reposar 2 minutos** tapado.
- **IMPORTANTE:** es una planta muy amarga por lo que cuanto más tiempo lo dejes reposando, más fuerte será su sabor. Por ello, se recomienda no exceder de 2 minutos.
- Cuela antes de beber.
- Añade 1 cucharadita de miel si lo necesitas.
- Tómala **30-60 minutos antes de acostarte**, en un ambiente tranquilo y ceremonial.

Opción 2:

- Se toma a mitad de sueño. Pondrás una alarma suave de madrugada, por ejemplo a las 4:00 am y tomarás la infusión para luego continuar durmiendo. Esta técnica es efectiva para quienes no se desvelan fácilmente.





TÉCNICAS ONÍRICAS

Diario de sueños

- Mantén un cuaderno y un bolígrafo cerca de la cama.
- Al despertar, anota inmediatamente **todo lo que recuerdes**: imágenes, sensaciones, personas, colores, símbolos, emociones.
- Incluso si crees que no soñaste, escribe “No recuerdo” para mantener el hábito.
- Este diario te ayudará a **recordar sueños** y a identificar patrones y símbolos.



Reality Checks (Realidad Aumentada)

- Durante el día, haz pequeñas pruebas (chequeos) de realidad para **entrenar tu mente** a cuestionar si estás soñando. Estas técnicas son básicas:
 - Mírate las manos y cuenta los dedos (¿tienes más dedos?).
 - Intenta leer un texto o ver un reloj digital dos veces seguidas (en sueños suele cambiar).
 - Tápate la nariz e intenta respirar (en sueños a menudo se puede).
- Hazlo al menos **5 veces al día** y cada vez que notes algo extraño.

Estos hábitos se transfieren al sueño y te ayudan a darte cuenta de que estás soñando.



Técnica MILD (*Mnemonic Induction of Lucid Dreams*)

Objetivo: Recordar y reconocer que estás soñando.

- Antes de dormir, repasa mentalmente el sueño anterior (si lo recuerdas) o imagina que estás soñando.
- Repite la frase: ***“La próxima vez que sueñe, sabré que estoy soñando.”***
- Visualiza un escenario onírico e imagina **que te das cuenta de que es un sueño** (por ejemplo, mirar tus manos y ver que tienen más dedos o que la gravedad no funciona bien).



Técnica WILD (*Wake Induced Lucid Dreaming*)

Objetivo: Entrar directamente en el sueño lúcido desde la vigilia.

- Después de beber la infusión, **despiértate brevemente tras 4-5 horas de sueño** (pon una alarma suave).
- Permanece **despierto de 5 a 10 minutos** mientras mantienes la intención de soñar lúcido. Puedes levantarte o quedarte en la cama.
- Si te has levantado, regresa a la cama y **mantén tu mente despierta mientras el cuerpo se relaja profundamente.**
- Observa las imágenes hipnagógicas (esas formas que aparecen cuando estás a punto de dormir) sin engancharte a ellas.
- A menudo sentirás una vibración o sensación de caída: **relájate y déjate llevar;** esto te llevará directamente a un sueño lúcido.



Técnica WBTB (*Wake Back To Bed*)

Objetivo: Despertar brevemente para aumentar la probabilidad de tener un sueño lúcido al volver a dormir.

- Duerme entre 4 y 6 horas.
- Despiértate y **mantente despierto entre 20 y 60 minutos** (sin luces fuertes, sin pantallas).
- Lee o reflexiona sobre los sueños lúcidos durante ese rato.
- Vuelve a dormir usando otra técnica como MILD o WILD.
- A menudo sentirás una vibración o sensación de caída: **relájate y déjate llevar**; esto te llevará directamente a un sueño lúcido.



Técnica CAT (*Cycle Adjustment Technique*)

Objetivo: Aprovechar los ritmos circadianos para aumentar la frecuencia de sueños lúcidos.

- Ajusta tu **hora de despertar habitual 90 minutos antes** durante unos días.
- Luego, **alterna** entre días de despertar temprano y normal.
- El cuerpo se adapta y genera lucidez más fácilmente en los días normales, por la expectativa de estar alerta.



Inducción por música o frecuencias binaurales

Objetivo: Estimular estados cerebrales para el sueño lúcido mediante el sonido.

- Antes de dormir, **escucha audios** con frecuencias específicas (**theta** o **gamma**) o música diseñada para inducir lucidez.
- Usa auriculares para una mejor estimulación cerebral.
- Permanece relajado mientras escuchas y mantén una intención clara: *“Quiero darme cuenta de que estoy soñando”*.
- Practica regularmente para que el sonido actúe como un ancla al mundo onírico.



Técnicas corporales (como FILD o anclajes físicos)

Objetivo: Mantener la mente consciente mientras el cuerpo entra en estado de sueño.

¿Qué es FILD?

FILD (*Finger Induced Lucid Dream*) consiste en mover sutilmente los dedos (índice y corazón) como si tocaras un piano, mientras te estás quedando dormido.

Este micro-movimiento actúa como ancla de conciencia durante la transición al sueño.

- Hazlo cuando estés muy relajado, especialmente tras despertarte brevemente en la noche.
- No muevas el cuerpo, solo enfoca en esos pequeños movimientos mientras repites mentalmente:
“Estoy soñando, soy consciente.”

Esta técnica puede llevarte a entrar directamente en un sueño lúcido desde la vigilia.



Meditación y mindfulness durante el día

Objetivo: Cultivar la presencia consciente en la vigilia para facilitar el reconocimiento del estado onírico durante el sueño.

- Practica mindfulness durante el día: observa tus pensamientos, emociones y entorno con atención plena.
Vuelve una y otra vez al momento presente, especialmente en actividades rutinarias.

Algunas tradiciones, como el Yoga del Sueño tibetano, enseñan a mantener la conciencia durante todas las fases del día y la noche.

Este entrenamiento fortalece la lucidez natural al dormir.

💡 Cuanto más consciente eres en la vigilia, más fácil es darte cuenta cuando estás soñando.

Consejo para las técnicas oníricas:

No te preocupes si al principio cuesta un poco. Estas técnicas son un entrenamiento gradual: la práctica y la constancia son las llaves para abrir la puerta de los sueños lúcidos y profundizar en tu conexión con la Planta Maestra.

Además, verás que hay técnicas que van mejor contigo y otras que no te generan beneficio. Se trata de descubrir qué tipo de soñador onírico eres y utilizar lo que te funciona.

Programa Onírico: Un mes con Calea Zacatechichi

Antes de adentrarnos en el programa onírico con Calea zacatechichi, quiero ofrecerles una **introducción completa y responsable** para que comprendan qué es esta planta, sus usos tradicionales, sus beneficios, precauciones y cómo usarla de manera segura.

IMPORTANTE: Personas con problemas cardíacos, hipertensión, embarazadas, lactantes o en tratamiento con medicamentos sedantes o cardíacos deben **evitar su uso o consultar a un profesional de la salud**. No administrar a niños.



Qué es la Calea Zacatechichi

La **Calea Zacatechichi**, también conocida como “Hierba de Los Sueños” u “Hoja de Dios”, es una planta originaria de México y Centroamérica.

Durante siglos, ha sido utilizada por los chontales y otros pueblos indígenas como **punto entre el mundo físico y el mundo espiritual**, especialmente para la inducción de sueños lúcidos y la recepción de mensajes durante el sueño.

Pertenece a la familia *Asteraceae* (como la manzanilla y el girasol) y crece en forma de arbusto con hojas verdes y flores pequeñas de color blanco.



Propiedades y beneficios principales

1. Potenciador onírico

- Aumenta la **claridad y la vividez** de los sueños.
- Facilita la **inducción de sueños lúcidos**, permitiendo ser consciente dentro del sueño.

2. Digestivo y amargo tónico

- Tradicionalmente se ha usado como **digestivo**, ayudando a mejorar la digestión y aliviar molestias estomacales leves.

3. Relajante leve

- Puede ayudar a preparar el cuerpo y la mente para el descanso, aunque su principal efecto es onírico.

Precauciones de uso

Estimulación cardíaca

- Algunas personas pueden experimentar **ligero aumento de la frecuencia cardíaca** o palpitaciones debido a sus principios amargos.
- No se recomienda en personas con enfermedades cardíacas (incluyendo arritmias y/o taquicardias), hipertensión, embarazo o lactancia.

Efectos secundarios posibles

- Somnolencia diurna, mareo leve o náuseas (especialmente si se toma en dosis altas).
- Su sabor muy amargo puede resultar desagradable.



Interacción con medicamentos

- Puede interactuar con medicamentos para el corazón o para la presión arterial, aumentando el riesgo de efectos adversos.
- Podría interactuar con medicamentos sedantes o ansiolíticos, aunque no hay estudios clínicos que confirmen estas interacciones de manera concluyente.
- Si estás tomando cualquier medicación de forma crónica, consulta a tu médico antes de usar Calea Zacatechichi.

Interacción con alimentos

- No hay reportes tradicionales ni estudios que indiquen interacciones significativas con alimentos comunes.
- Por su sabor extremadamente amargo, puede tomarse con miel o un trozo de limón para suavizar el sabor sin que se alteren sus propiedades.
- No se recomienda mezclarla con alcohol ni con otras plantas de acción sedante fuerte o psicotrópicas.

Formas de uso responsable y tradicional

En la tradición chamánica, la Calea Zacatechichi se considera una Planta Maestra. Antes de consumirla, se le ofrece respeto y gratitud, reconociéndola como una aliada y no como una simple sustancia. Por eso, en este programa se incluye la creación de un **altar onírico**, la elección de un **mantra personal** y la integración de un **diario de sueños**.

Formas de Uso de la Planta Seca:

Se utilizan las hojas secas en infusión durante 2 minutos (1-2 g de planta por taza)

Formas de Uso de la Planta Fresca:

Se pueden usar de 3 a 5 hojas frescas (del tamaño de un dedo pulgar) por taza de agua hirviendo, infusionadas durante 2 minutos.



Frecuencia de toma: no más de 2-3 veces por semana para evitar habituación y mantener la sensibilidad onírica. Su uso prolongado puede resultar tóxico.

Rituales y recomendaciones adicionales para la práctica semanal:

- **Ritual de fuego:** enciende tu vela blanca y quema un papel con tu intención o pregunta antes de dormir.
- **Ritual** de integración (vela, agradecimiento). Al finalizar el ciclo onírico (las 4 semanas de trabajo), enciende una vela blanca y agradece a la planta por su guía. Repasa tu diario de sueños, reflexiona sobre las enseñanzas recibidas. Quema el papel con cuidado y ofrece las cenizas al viento o a la tierra como símbolo de liberación y transformación.

Cómo usar los mantras o intenciones:

Cada día del programa incluye un **mantra o intención:** una frase que te conecta con el propósito de la práctica de ese día y con la planta maestra.

Puedes recitarla en voz alta o en silencio mientras realizas la actividad principal (por ejemplo, mientras preparas la infusión, colocas el altar o te relajas antes de dormir).

También puedes repetirla antes de cerrar los ojos al dormir, o al sostener la taza de la infusión entre tus manos como un acto de conexión con la planta y con el mundo onírico.

Deja que estas palabras se siembren en tu corazón como semillas de intención, para que florezcan durante tus sueños.





Qué esperar después de las 4 semanas con Calea Zacatechichi y cómo continuar

Al finalizar estas 4 semanas de trabajo onírico con la **Calea Zacatechichi**, es probable que notes **cambios profundos en tu relación con el mundo de los sueños y contigo mismo**.

Cada persona vive este proceso de manera única, pero existen experiencias comunes que se pueden experimentar:

1. Mayor claridad y recuerdo de sueños

- Puede que ahora recuerdes tus sueños con más facilidad y nitidez, anotando símbolos, colores y emociones que antes pasaban desapercibidos.

2. Sueños más lúcidos

- Muchas personas comienzan a tener sueños lúcidos o momentos de lucidez dentro de sus sueños, lo que te permitirá explorarlos de manera consciente.

3. Conexión emocional y espiritual

- Es posible que sientas una mayor conexión con tus emociones, intuición y con la planta misma como maestra espiritual, notando cómo te guía incluso en la vigilia.

4. Integración de aprendizajes

- A medida que trabajas con tu diario de sueños, verás patrones y mensajes que podrás aplicar en tu vida cotidiana para crecer y evolucionar.



¿Cómo continuar después de las 4 semanas?

1. Descanso e integración

- Permítete unas semanas de descanso sin infusiones para integrar las enseñanzas recibidas. La planta seguirá trabajando en tu interior incluso sin tomarla.

2. Ritual de cierre y agradecimiento

- Si no lo has hecho, realiza el ritual de integración: enciende una vela blanca y da gracias a la Calea Zacatechichi por acompañarte. Reflexiona sobre tus sueños más significativos y lo que has aprendido.

3. Mantén el diario de sueños activo

- Aunque no uses la planta de forma continua, sigue anotando tus sueños. Esto mantiene viva la conexión con el mundo onírico y con tu sabiduría interior.

4. Uso ocasional de la planta

- Si lo sientes, puedes volver a usar la Calea Zacatechichi de forma ocasional (1-2 veces al mes) como herramienta de profundización, especialmente si buscas claridad sobre un tema específico o necesitas guía.

5. Continúa con las técnicas oníricas

- Puedes seguir practicando MILD, WILD, reality checks u otras técnicas que te hayan resultado mejor, con o sin la planta, para mantener la lucidez y la conexión con tus sueños.

Consejo chamánico final:

La planta es una maestra, no una muleta. Confía en la sabiduría que te ha entregado y en tu capacidad para caminar con lo aprendido. La *Calea Zacatechichi* ha sembrado semillas de conciencia y transformación en ti; ahora depende de ti regarlas con gratitud y compromiso.

*Sueños Lúcidos
con Planta Maestra*



*Calea Zacatechichi
Hierba de los Sueños*

¿Necesitas acompañamiento más allá de la experiencia con la planta?

Durante este mes estás acompañado en el camino de la Calea Zacatechichi, pero si en algún momento deseas explorar otras inquietudes personales, emocionales o espirituales, puedes reservar una sesión individual conmigo.

Ya sea para:

- Procesar experiencias oníricas profundas
- Acompañamiento en procesos de cambio
- Trabajo con otras plantas maestras
- Ajustes de estilo de vida desde una visión integrativa
- Ajustes y mejoras en tu dieta, de forma integrativa y holística
- O simplemente para recibir guía personalizada según tu situación personal...

Estoy aquí para sostener tu proceso de forma respetuosa, profesional y sagrada.

Puedes ponerte en contacto conmigo para reservar tu consultoría
info@escuelanatur.com

Gracias por tu confianza y por permitirme ser un puente entre la Planta Maestra y este sendero de consciencia y transformación.

Gracias, gracias, gracias

Atis Tirma.