

Explorarea viselor lucide

Stephen LaBerge
Howard Rheingold

Stephen LaBerge
Howard Rheingold

Explorarea viselor lucide

Traducere din engleză de Cristian Hanu

Lux Sublima
București, 2006

Jubirii și Luminii, cu Gratitude,
S.L.

Celei care mi-a fost atât inspirație cât și învățător,
mamei mele, Geraldine Rheingold,
H.R.

Copertă: Robert Leontescu
Redactor: Oltea Mutulescu
Corectură: Lidia Buțu, Adrian Oroșanu
Tehnoredactare: Carmen Gyiman

@Copyright 2006 Lux Sublima
Toate drepturile asupra acestei lucrări
sunt rezervate Editurii Lux Sublima.
Reproducerea oricărui fragment din lucrarea de față
este posibilă numai cu acordul scris al editurii.

EDITURA LUX SUBLIMA
B-dul Dimitrie Pompei nr. 3-5
sector 2, BUCUREȘTI
021/233.19.67
office@luxsublima.ro

ISBN (10) 973-87472-1-X ;
ISBN (13) 978-973-87472-1-0

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LABERGE, STEPHEN
Explorarea viselor lucide / Stephen LaBerge ;
trad.: Cristian Hanu. - București : Lux Sublima, 2006
ISBN (10) 973-87472-1-X ;
ISBN (13) 978-973-87472-1-0

I. Hanu, Cristian (trad.)

159.963.3

Cuprins

Capitolul 1: Visarea lucidă	11
Capitolul 2: Exerciții pregătitoare	27
Capitolul 3: Trezirea în lumea viselor	74
Capitolul 4: Cum să adormi conștient	116
Capitolul 5: Construirea viselor	142
Capitolul 6: Principiile și practica visării lucide	165
Capitolul 7: Aventuri și explorări	196
Capitolul 8: Antrenament pentru viața de zi cu zi	217
Capitolul 9: Rezolvarea onirică a problemelor	237
Capitolul 10: Vindecarea de coșmaruri	258
Capitolul 11: Visul tămăduitor	294
Capitolul 12: Viața este un vis: o viziune mai amplă asupra lumii	323
Postfață: Aventura continuă	350
Anexă: Exerciții suplimentare	353

Exerciții

Capitolul 1: Visarea lucidă	11
Starea de conștiință prezentă	22
Capitolul 2: Exerciții pregătitoare pentru visare lucidă	27
Stabilirea pe categorii a indiciilor onirice personale	63
Stabilirea scopurilor	65
Programarea timpului pentru visarea lucidă	68
Relaxarea progresivă	70
Relaxarea celor șaiszeci și unu de puncte	71
Capitolul 3: Trezirea în lumea viselor	74
Tehnica de testare critică a stării de conștiință	78
Puterea voinței ferme	83
Tehnica intenției	87
Tehnica reflecție-intenție	89
Antrenarea memoriei prospective	94
Tehnica MILD	96
Tehnica de autosugestie	100
Capitolul 4: Cum să adormi conștient	116
Tehnica de folosire a imaginilor hipnagogice	121
Respirația relaxată („în formă de urcior“)	124
Puterea vizualizării: Tehnica punctului alb	125
Puterea vizualizării: Tehnica punctului negru	126
Tehnica flăcării și a lotusului din vis	128
Tehnica de numărare până la adormire	130
Tehnica trupurilor gemene	134

Tehnica trupului unic	136
Tehnica fără corp	139
Capitolul 5: Construirea viselor	142
Cum ne pot conduce schemele dincolo de informațiile parțiale primite de la simțuri	148
Capitolul 6: Principiile și practica visării lucide	165
Tehnica învățării	168
Televizorul din vis	184
Incubația unui vis lucid	189
Metoda învățării pentru a crea un nou scenariu oniric	192
Schimbarea canalului	193
Capitolul 7: Aventuri și explorări	196
Cum poți trăi propria aventură	212
Eroul ești tu	215
Capitolul 8: Antrenament pentru viața de zi cu zi	217
Antrenamentul în timpul visului lucid	226
Desfășurarea unei interpretări artistice în fața unei asistențe onirice	230
Capitolul 9: Rezolvarea onirică a problemelor	237
Rezolvarea unei probleme într-un vis lucid	253
Pregătește-ți un atelier de creație în visul lucid	256
Capitolul 10: Vindecarea de coșmaruri	258
Conversație cu personajele din vise	278
Revisarea unui coșmar recurent	290
Capitolul 11: Visul vindecător	294
Căutarea ocaziilor pentru o mai bună integrare	306

Capitolul 12: Viața este un vis: o viziune mai amplă	
asupra lumii	323
În căutarea Supremului Absolut	343
 Anexă: Exerciții suplimentare	 353
Înțelegerea valorii voinței	354
Întărirea voinței	356
Concentrarea asupra unei lumânări aprinse	358
Exersarea puterii de vizualizare	359

Mulțumiri

Nu există cuvinte pentru a exprima cât de mult datorăm predecesorilor noștri; fără neprețuitele lor eforturi, această lucrare nu ar fi putut fi realizată. Le mulțumim tuturor, atât celor cunoscuți și celor necunoscuți.

Dorim să mulțumim în special acelor oameni care ne-au scris despre experiențele lor onirice în special acelora ale căror relatări le-am publicat în această carte. Ar fi fost imposibil să obținem permisiunea tuturor așa că am utilizat doar inițialele în locul numelor.

Le mulțumim, de asemenea, lui Joanne Blokker, Charles Brandon, Institutului Fetzer, Dr. Oscar Janiger, Fundației Monteverde și lui Jonathan Parker de la Institute for Human Development pentru susținerea financiară și nu numai, care au făcut posibilă apariția acestei cărți. Dr. William și Phil Zimbardo ne-au încurajat din punct de vedere profesional. Impresarul nostru John Brockman, pentru ajutorul acordat, merită din plin răsplata cuvenită.

Lui Laurie Cook, Dorothy LaBerge, Michael LaPointe, K. Romana Machado și Judith Rheingold le mulțumim pentru sugestiile valoroase pe care ni le-au dat. Talentul editorial al lui Cheryl Woodruff a făcut cartea mai umană și mai ușor de înțeles.

Îi mulțumim lui Mushkil Gusha pentru colaborarea sa constantă. În final menționăm cu recunoștință că, pentru contribuția adusă acestei cărți, Lynne Levitan merită să fie coautor al *“Viselor Lucide”*.

Capitolul 1

VISAREA LUCIDĂ

MIRACOLUL VISĂRII CONȘTIENTE

Mi-am dat seama că visam. Mi-am ridicat brațele și am început să urc (de fapt eram înălțat). Zburam pe un cer negru înundat cu nuanțe de indigo, roșu intens, lila și alb, ce se topeau încetul cu încetul în lumină intensă, strălucitoare. În timp ce urcam așa am auzit cea mai frumoasă muzică pe care am ascultat-o vreodată. Erau mai degrabă voci decât instrumente. Nu există cuvinte să descriu BUCURIA care m-a copleșit. Am revenit foarte lin pe pământ. Aveam sentimentul că am ajuns la o cotitură a vieții și că alesesem drumul corect. Visul, fericirea pe care le-am trăit - erau un fel de recompensă sau, cel puțin, așa am simțit. A urmat o alunecare lentă către starea de veghe, însoțită de muzica aceea care îmi răsună în urechi. Euforia a durat câteva zile; amintirea sa va dura însă de-a pururi. (A.F., Bay City, Michigan)

Eram împreună cu soția mea în mijlocul unei câmpii. Deodată, ea și-a întins mâna spre soarele care apunea. Am privit într-acolo și m-am gândit: „Ce neobișnuit! N-am mai văzut nicio dată asemenea culori.” Apoi mi-a trecut prin minte: „Cred că

visez!“ Nicicând nu mai avusesem o percepție atât de clară - culorile erau așa de frumoase, iar sentimentul libertății atât de viu, încât am început să alerg prin lanul acela de grâu auriu, mișcându-mi mâinile ca și cum aș fi zburat. Am strigat cât m-au ținut puterile: „Visez! Visez!“ Brusc, imaginile au început să se estompeze; cred că din cauza emoției. M-am deșteptat imediat. Mi-era din ce în ce mai clar ce se petrecuse, mi-am trezit soția și i-am spus: „Am reușit, am reușit!“ Am fost conștient în starea de vis și niciodată n-o să mai fiu omul dinainte. Curios, nu-i așa? - cum doar un pic din savoarea unei astfel de experiențe poate influența pe cineva atât de mult. Cred că este din cauza sentimentului de libertate pe care l-am trăit. Numai așa poți într-adevăr să-ți dai seama că deții controlul asupra propriului univers. (D.W., Elk River, Minnesota)

Studiam pentru a deveni muzician profesionist (cânt la corn francez) și îmi doream să scap de teama de a apărea în fața oamenilor. De câteva ori mi-am indus starea de auto-hipnoză, relaxându-mi mintea și corpul, înainte de a adormi. Mi-am concentrat atenția pe dorința de a avea un vis în care să interpretez singur pentru un public numeros. Nu eram nici nervos, nici neliniștit. În cea de-a treia noapte de când începusem să fac asta, am avut un vis lucid în care dădeam un recital solo, fără acompaniament, la Orchestra Hall din Chicago (un loc unde mai avusesem spectacol cândva, dar cu orchestră). Nu m-am neliniștit când am văzut spectatorii, iar fiecare notă pe care o scotea instrumentul m-a făcut să mă simt și mai încrezător. Am interpretat perfect o piesă pe care o auzisem doar o singură dată, demult (și nu o studiasem), iar ovațiile pe care le-am primit mi-au întărit încrederea. Când m-am trezit, mi-am notat rapid visul și bucata muzicală pe care o cântasem. A doua zi, în timp ce exersam, am interpretat la prima vedere acea

piesă și mi-a ieșit aproape perfect. Două săptămâni mai târziu (timp în care am avut mai multe experiențe de visare lucidă), am cântat cu orchestra Simfonia a 5-a a lui Shostakovich. Pentru prima oară, emoțiile nu m-au mai copleșit, iar interpretarea a mers foarte bine. (J.S., Mt. Prospect, Illinois)

Lucruri neobișnuite, minunate și chiar imposibile se petrec frecvent în timpul experiențelor onirice, dar oamenii nu-și dau seama de obicei că aceasta se datorează faptului că visează. De obicei nu înseamnă întotdeauna și există o excepție foarte semnificativă de la această generalizare. Uneori, oamenii înțeleg corect explicația fenomenelor bizare pe care le trăiesc, așa cum am văzut mai sus.

Deoarece știu că realitatea pe care o experimentează este creația propriei lor imaginații, cei care au vise lucide pot influența conștient efectele acestora. Pot crea și transforma obiecte, oameni, situații, universuri și chiar pe ei înșiși. Conform standardelor obișnuite, ale realității fizice și sociale, ei sunt capabili să facă imposibilul.

Lumea experiențelor onirice conștiente oferă o scenă mai vastă decât viața cotidiană pentru aproape orice lucru imaginabil, de la cele superficiale la cele sublime. Poți, dacă ar fi să alegi, să iei parte la un festival saturnian, să zbori până la stele sau să călătorești către tărâmurile misterioase. Te poți alătura celor care folosesc visarea lucidă ca pe un instrument pentru rezolvarea anumitor probleme, pentru auto-vindecare ori pentru evoluție personală. Sau poți explora învățăturile din tradițiile străvechi și ipotezele psihologiei moderne care sugerează că visele lucide te ajută să-ți descoperi identitatea esențială - să afli cine ești cu adevărat.

Visarea conștientă este cunoscută de secole, dar până nu

demult a fost practică rar și puțin înțeleasă. Explorările mele sistematice, împreună cu descoperirile altor cercetători din lumea întreagă, au început să facă lumină în privința acestei stări speciale de conștiință. De curând, noul domeniu de investigație a atras atenția și celor care nu au preocupări științifice, deoarece studiile au demonstrat că, atunci când se antrenează corespunzător, oamenii pot învăța visarea lucidă.

De ce sunt atâția interesați să învețe să fie conștienți în timpul somnului? Din proprie experiență și din mii de mărturii ale altora, știu că visele lucide pot fi extraordinar de vii, intense, plăcute și amuzante. Oamenii consideră adesea că se numără printre cele mai încântătoare trăiri.

Totuși, dacă ar fi vorba doar despre asta, ar fi minunate, însă ar rămâne o simplă distracție. După cum mulți au descoperit deja, ele pot fi utilizate conștient și pentru îmbunătățirea vieții de zi cu zi. Oamenii mi-au scris la Stanford, povestindu-mi cum folosesc cunoștințele și experiența pe care o au în visarea conștientă pentru a obține mai mult de la propria existență.

Deși, în linii mari, arta și știința practică a visării conștiente tocmai au început să prindă contur, iar folosirea sistematică a viselor lucide ca instrument de explorare psihologică a propriei ființe este încă în fașă, cei mai mulți oameni pot utiliza, fără nici un risc, informațiile despre visarea lucidă, pentru a cerceta singuri acest domeniu. Doar celor care nu sunt capabili să distingă între realitate și construcțiile propriei lor imaginații le recomand să nu experimenteze acest gen de incursiune în oniric. A învăța cum să visezi lucid nu te face să nu mai realizezi diferența dintre a fi treaz și a visa. Dimpotrivă, te ajută să devii mai conștient de tine însuși.

DE CE ACEASTĂ NOUĂ CARTE?

Am adunat în cartea *Visarea lucidă* informații din surse multiple, mai vechi sau moderne. De când a apărut, aproximativ zece mii de oameni mi-au scris, relatându-mi experiențele și descoperirile lor și cerându-mi mai multe date practice despre visarea lucidă. Ca răspuns la aceste cereri, am hotărât să colaborez cu Howard Rheingold pentru o nouă carte. Howard a scris mult despre creativitate, conștiință și vise.

Explorarea viselor lucide este un ghid, o metodă care te instruește pas cu pas cum să ai astfel de incursiuni onirice și cum să le folosești. Poți învăța în ritmul dorit să investighezi lumea viselor lucide și să folosești experiența acumulată pentru a-ți îmbogăți viața. Vei găsi în această carte o mare varietate de exemple, cum sunt cele trei citate de la începutul capitolului, extrase din scrisorile primite în cadrul programului Stanford. Deși caracterul anecdotic al relatărilor oferite de acești exploratori neprofesioniști nu poate înlocui experimentarea atent controlată necesară pentru a testa teoriile științifice, descrierile lor sunt totuși o sursă neprețuită de inspirație pentru studierea trăirilor onirice conștiente.

De la apariția cărții *Visarea lucidă*, echipa mea de cercetători și-a continuat munca de laborator la Universitatea Stanford, investigând în detaliu relația minte/corp în timpul visului. În cadrul cursurilor și seminarelor cu exploratori voluntari am predat tehnici de inducere, prelungire și folosire a experiențelor onirice conștiente¹. Informațiile din această carte se inspiră din diferite surse, inclusiv din cercetările făcute la Stanford, învățăturile yoghinilor tibetani și lucrările altor oameni de știință. Studiile psihologului german Paul Tholey, care a investigat

visele lucide în ultimii douăzeci de ani, au fost foarte valoroase pentru paginile de față.

ABORDAREA NOASTRĂ

Această carte intenționează să prezinte, pas cu pas, tot ce este necesar pentru a deprinde arta visării lucide. Toate tehnicile și exercițiile prezentate aici funcționează, dar eficiența lor depinde de psihologia și fiziologia fiecăruia dintre noi. Fă exercițiile, testează-le și descoperă care ți se potrivesc.

Structura de bază a cărții este următoarea: la început, te va pregăti pentru experimentarea viselor lucide. Vei primi multe tehnici detaliate care te învață să visezi conștient, după care vei afla cum poți folosi experiențele onirice „treze” în viața cotidiană. Dacă exersezi cu sârguință tehnicile lor de inducere frecvența apariției unor asemenea vise se va mări semnificativ. Capitolul 5 prezintă informații științifice relevante și teoria care te ajută să înțelegi punctul de plecare al aplicabilității acestor metode. Capitolele următoare se ocupă cu descrierea modului în care poți folosi visele lucide pentru a-ți îmbunătăți existența (atât cea diurnă, cât și cea din timpul somnului). Textele selectate din compendiul nostru de experiențe onirice conștiente ilustrează ceea ce au realizat alții, ca exemplu că trăirile de acest gen sunt posibile.

Din câte știu, este pentru prima oară când sunt puse la dispoziția publicului larg instrucțiuni detaliate despre visarea lucidă. Totuși, nu cred că cineva poate învăța să viseze conștient doar răsfoind în grabă această carte. Ca orice altceva care merită să fie deprins, visarea conștientă presupune efort. Motivația este o condiție esențială; trebuie să dorești cu adevărat să faci acest

lucru și să-ți rezervi suficient timp pentru el. Dacă vei urma perseverent exercițiile și metodele oferite aici, nu am nici o îndoială că eficiența în practica onirică va crește.

PLANUL CĂRȚII

Capitolul de față trece în revistă motivele pentru care merită să înveți visarea lucidă și descrie conținutul cărții.

Capitolul 2, intitulat *Exerciții pregătitoare*, furnizează informații esențiale, utile despre somn și te ajută să depășești eventualele rezerve, care te-ar putea împiedica să progresezi. În al doilea rând, te încurajează să te familiarizezi cu propriile vise. Vei învăța cum să începi un jurnal al viselor și cum să ți le amintești. Ar trebui să poți memora cel puțin unul pe noapte înainte de a trece la tehnicile de inducere a viselor conștiente. Când ai un număr suficient de mare de experiențe onirice în jurnal, e timpul să întocmești un catalog cu indicii specifice care apar în timpul viselor. Acestea sunt trăsături caracteristice pe care le vei putea folosi ca indicatoare pentru a-ți induce starea de luciditate în timpul somnului.

Capitolul 3, intitulat *Trezirea în lumea visului*, prezintă tehnici care te ajută să-ți dai seama că visezi chiar în timpul visului. Tehnica de reflecție-intenție, care se bazează pe obișnuința de a-ți pune întrebări de genul: „Visez sau sunt treaz?” și tehnica MILD pe care am folosit-o personal pentru a învăța să am vise conștiente la voință sunt metodele principale. Așa te antrenezi să-ți aduci aminte să fii atent în timpul somnului.

Capitolul 4, intitulat *Cum să adormi conștient*, expune tehnicile care permit intrarea în starea de vis conștient direct din starea de veghe.

Capitolul 5, intitulat *Construirea viselor*, oferă informații esențiale despre originea și natura procesului oniric și discută despre visarea conștientă în contextul viselor în general.

Capitolul 6, intitulat *Principiile și practica visării lucide*, arată cum poate fi dobândit controlul asupra visului: cum rămâi într-un vis lucid, cum să te trezești la comandă și cum poți folosi și controla lumea onirică. Pe lângă metodele care explică în ce fel să-ți exerciți puterea voinței în somn, vom discuta aici și despre avantajele inerente asumării unui rol liber și flexibil în timpul incursiunilor lucide în universul oniric.

Capitolul 7, intitulat *Aventuri și explorări*, îți dezvăluie cum poți folosi visele lucide pentru a-ți îndeplini dorințele. Îți oferă exemple și sugestii pentru a te ajuta să cercetezi lumi noi, să pui în scenă aventuri captivante. Îți arată cum să utilizezi aceste experiențe pentru a-ți dezvolta personalitatea.

Capitolul 8, intitulat *Antrenament pentru viața de zi cu zi*, explică modul în care visele lucide devin un instrument practic, de antrenament pentru traiul cotidian. Visarea conștientă poate fi folosită ca un „simulator de zbor” pentru realitatea de zi cu zi, cu ajutorul căruia experimentezi atât aptitudini speciale, cât și noi modalități de a acționa concret. Practica în timpul stării onirice poate contribui la îmbogățirea experienței, la performanțe valoroase și la o înțelegere mai profundă asupra existenței.

Capitolul 9, intitulat *Rezolvarea onirică a problemelor*, prezintă visele conștiente drept o excelentă sursă a creativității artistice, științifice, cu aplicații în lumea afacerilor și în viața personală. Îți oferă exemple în care oamenii au folosit visele lucide pentru a găsi un nume copilului ce urma să se nască, pentru a-și repara mașina și pentru a înțelege anumite concepte matematice abstracte.

Capitolul 10, intitulat *Vindecarea de coșmaruri*, te ajută să folosești visele lucide pentru a face față temerilor și a depăși și inhibițiile care te împiedică să obții ceea ce este mai bun de la viață. Cei care visează conștient pot rezolva problema coșmarurilor, învățând astfel să transforme cele mai rele situații imaginabile în opusul lor.

Capitolul 11, intitulat *Visul tămăduitor*, arată cum oamenii care experimentează vise lucide au șansa de a deprinde un comportament mai complex și mai sănătos. Visele lucide îi pot ajuta pe cei care nu și-au rezolvat conflictele din relațiile trecute sau prezente, dar și pe cei care suferă din cauza unor prieteni sau membri de familie decedați. De asemenea, în timpul viselor lucide ne putem exersa flexibilitatea mentală. Ținând cont de faptul că nimic nu ne poate face rău în vis, putem încerca să ne rezolvăm problemele într-un mod neobișnuit sau nemaîntâlnit. Asta ne permite să ne lărgim repertoriul de atitudini din viața de zi cu zi; prin urmare, scade probabilitatea de a rămâne blocați în situații cărora nu știm să le facem față.

Capitolul 12, intitulat *Viața este un vis: o viziune mai amplă asupra lumii*, merge dincolo de aplicabilitatea visării conștiente în existența de zi cu zi și își propune să te învețe cum poți folosi aceste experiențe onirice lucide pentru a dobândi o înțelegere completă de sine și a relației tale cu lumea. În vis, orice individ este ceea ce crede că este. Dacă te convingi de acest fapt, poți înțelege cât de limitat ești în viața cotidiană de propriile concepte legate de ceea ce crezi că ești. Exemple de experiențe transcendente în universul oniric îți vor dezvălui o dimensiune nouă, pe care ai putea să o explorezi în propria ființă.

Cartea se încheie cu o postfață (*Aventura continuă*) care te invită să te înscrii la Institutul Lucidității, o organizație care se

ocupă de studiul avansat al naturii și potențialului viselor conștiente.

VIAȚA ESTE SCURTĂ

Înainte de a intra în detalii despre cum să avem vise conștiente, să aruncăm o privire asupra motivelor pentru care dorim să deprindem un asemenea gen de luciditate. Justifică oare aceste avantaje posibile timpul și efortul necesare pentru a ajunge să stăpânim lumea viselor „treze”? Noi credem că da, dar cel mai bine este să citești mai departe și să hotărăști singur.

Se spune că viața este scurtă și toți suntem de acord cu asta. Însă adevărul este chiar mai dramatic, întrucât ne petrecem între un sfert și o jumătate din existență dormind. Majoritatea oamenilor sunt obișnuiți să se plimbe, la modul virtual, prin visele lor, ca niște somnambuli. Dorm și nu se gândesc că trec pe lângă mii de ocazii de a fi pe de-a întregul lucizi și plini de viață.

Să fie somnul și visele obișnuite cea mai bună modalitate de a ne folosi timpul și așa limitat? Nu numai că ne irosim o parte însemnată din rezerva limitată a vieții noastre, dar ne mai și privăm de aventuri și de lecții care ar putea să ne îmbogățească interior. Dacă ne-am putea trezi în visele noastre, experiența noastră de viață ar spori și dacă am folosi aceste ore de luciditate pentru a experimenta și pentru a ne antrena mintea, am izbuti să ne amplificăm bucuria de a trăi.

„Visele sunt un rezervor de cunoaștere și experiență”, scrie budistul tibetan Tarthang Tulku, „totuși ele sunt adesea privite ca vehicule pentru a explora realitatea. În starea de vis, corpul se odihnește, totuși vedem și auzim, ne mișcăm și chiar suntem capabili să învățăm. Când folosim cum trebuie starea de vis, este

ca și cum durata vieții se dublează: în loc de o sută de ani, trăim două sute.”²

Putem aduce nu numai informații din starea de vis în starea de veghe, dar și stări. Când ne trezim răsând cu poftă dintr-un vis minunat în care am fost conștienți, nu este surprinzător că suntem cuprinși de bucurie? Primul vis lucid al unei femei, pe care l-a avut după ce a citit un articol despre visele lucide, reprezintă un exemplu viu. În timp ce își dădea seama că doarme, ea „a încercat să-și amintească sfatul din articol”, dar singurul lucru care i-a venit în minte a fost ideea de „experiență ultimă”. S-a simțit pătrunsă de o „senzație binecuvântată de unire și dizolvare în culori și lumină” ce a continuat, „transformându-se într-un ‚orgasm’ total”. După aceea, „a plutit ușor într-un ocean de conștiință trează” și a rămas cu „un sentiment de bucurie debordantă” care a durat o săptămână sau chiar mai mult.³

Această influență pozitivă asupra stării de veghe este un aspect important al visării lucide. Visele, fie că ni le aducem aminte sau nu, adesea ne colorează starea de spirit când ne trezim, uneori pentru o bună parte din zi. Așa cum efectele negative ale unui vis urât te fac să te simți indispus, sentimentele pozitive generate de un vis care ți-a plăcut îți pot conferi o stare de euforie emoțională, ajutându-te să începi ziua cu încredere și plin de energie. Acesta este adevărul despre visele lucide inspiratoare.

Probabil încă te gândești: „Lumea viselor mele este destul de interesantă așa cum este. De ce să fac un efort pentru a deveni mai conștient de ea?”. Dacă este așa, ia în considerație învățătura mistică tradițională care susține că o mare parte a umanității este adormită. Când lui Idries Shah, eminent profesor de sufism, i s-a cerut să numească „o greșală fundamentală a ființei umane”,

a răspuns: „Să creadă că este trează, când de-abia a adormit în camera de așteptare a vieții.”⁴

Visarea lucidă ne poate ajuta să înțelegem cuvintele lui Shah. Odată ce ai avut experiența realizării faptului că visezi și ți-ai dat seama că posibilitățile tale sunt mult mai mari decât ai crezut, imaginează-ți că o realizare similară poate apărea realitatea de zi cu zi. După cum spunea Thoreau, „adevărata viață este atunci când suntem treji în timpul viselor.”

EXPERIENȚA VISĂRII CONȘTIENTE

Dacă nu ai avut încă vise conștiente, e posibil să ți se pară dificil să-ți imaginezi cum este. Deși trebuie să ai această experiență pentru a ști cu adevărat cum este, îți poți face o idee comparând visarea lucidă cu o stare de conștiință mai familiară: cea pe care o ai chiar în acest moment! Următorul exercițiu practic te va ghida în explorarea unei stări de veghe obișnuite. Acordă aproximativ un minut fiecărei etape.

EXERCITIUL: STAREA DE CONȘTIINȚĂ PREZENTĂ

1. Privirea

Fii conștient de ceea ce vezi: observă imaginile foarte bogate și vii care apar – forme, culori, mișcare, dimensiuni, întreaga lume vizibilă.

2. Auzul

Fii conștient de ceea ce auzi: înregistrează sunetele variate ce se produc în ureche – o gamă diversă de tonalități, intensități și calități tonale, inclusiv miracolul cotidian al vorbirii sau magia muzicii.

3. Simțurile

Fii conștient de ceea ce atingi: textura (neted, aspru, uscat, lipicios sau ud), greutatea (greu, ușor, masiv sau gol pe dinăuntru), plăcerea, durerea, căldura, frigul și celelalte. De asemenea, fii atent la cum se simte corpul tău acum și compară aceasta cu multe alte feluri în care s-a simțit altădată, bine sau rău, obosit sau plin de energie, rigid sau flexibil ș.a.m.d.

4. Gustul

Fii conștient de cum este să guști. Încearcă mai multe alimente sau substanțe diferite, sau reamintește-ți foarte clar gustul lor.

5. Mirosul

Fii conștient de ceea ce miroși: mireasma corpurilor înfierbântate, pământul, tămâia, fumul de țigară, un parfum, cafeaua, ceapa, alcoolul și marea.

6. Respirația

Fii atent cum respiri. Cu un moment în urmă probabil că nu erai conștient de propria respirație, deși ai inspirat și expirat de vreo cincizeci de ori de când faci acest exercițiu. Ține-ți respirația câteva secunde. Expiră. Acum inspiră profund. Observă că, atunci când ești conștient de propria respirație, poți să o modifice la voință.

7. Emoțiile

Fii conștient de sentimentele pe care le ai. Amintește-ți diferența dintre mânie și bucurie, liniște și frământare, ca și multe alte emoții pe care le poți simți. Cât de reale sunt aceste emoții?

8. Gândurile

Fii conștient de gândurile tale. La ce te-ai gândit în timp ce făceai acest exercițiu? Ce gândești acum? Cât de reale par gândurile tale?

9. „Eu“

Fii conștient de faptul că lumea ta te include întotdeauna. Așa cum a observat William James, ceea ce se află la baza experienței este eu văd, eu aud, eu simt, eu gândesc.⁵ Tu nu ești ceea ce vezi, auzi, gândești sau simți; tu ai aceste experiențe. Poate că lucrul cel mai esențial este acela ca tu ești cel care este conștient. Ești întotdeauna în centrul universului tău experimental multi-dimensional, dar nu ești mereu conștient de tine însuși. Repetă acum rapid exercițiul, cu următoarea diferență: în timp ce experimentezi diferitele aspecte prezentate, fii conștient că tu ești cel care observă aceste lucruri. („eu văd lumina...“).

10. Conștiința conștiinței

În final, fii conștient de faptul că ești conștient. În mod obișnuit, conștiința se focalizează pe lucrurile din afara noastră, dar ea poate fi chiar și o preocupare a conștiinței. În lumina experienței comune, suntem în aparență nuclee de conștiință distincte și limitate, fiecare singur în propriul univers lăuntric. În lumina eternității, după cum spun misticii, noi suntem în fond unul – conștiința nelimitată care este sursa vieții. Aici, experiența nu poate fi exprimată în mod corespunzător prin limbaj.

VISAREA CONȘTIENTĂ ȘI VIAȚA DE ZI CU ZI

Ce legătură este între reaprecierea bogăției de nuanțe din starea de veghe obișnuită și trăirea viselor lucide? O mare parte

din ceea ce tocmai ai observat despre lumea pe care o experimentezi în starea de veghe se aplică la fel de bine și în lumea viselor. Dacă acum ai visa, ai experimenta o realitate multisenzorială la fel de bogată ca cea pe care o experimentezi chiar acum. Ai vedea, auzi, simți, gusta, gândi și ai fi exact cum ești acum.

Diferența esențială este că lumea multisenzorială pe care o experimentezi când dormi își are originea mai degrabă în interior decât în exterior. Când ești treaz, cea mai mare parte a ceea ce percepi corespunde oamenilor, lucrurilor și evenimentelor existente, de fapt, în lumea externă. Deoarece obiectele percepute în starea de veghe există în realitate independent de mintea noastră, ele rămân relativ stabile. De exemplu, te poți uita la această propoziție, apoi închizi cartea un moment și o redeschizi la aceeași pagină și vei găsi aceeași propoziție.

Dar, după cum vei vedea la Capitolul 3, nu se petrece la fel atunci când visezi. Deoarece nu există o sursă externă de stimulare stabilă din care să-ți construiești lumea experimentală, visele sunt mult mai schimbătoare decât este lumea fizică.

Dacă ai fi într-un vis lucid, experimentarea acelei lumi ar fi încă și mai diferită de cea din viața de zi cu zi. Mai întâi de toate, ai ști că este vorba de un vis. Din acest motiv, lumea din jurul tău tinde să se rearanjeze și să se transforme chiar mai mult decât se întâmplă de obicei în vis. Se pot petrece lucruri „imposibile“, iar scena visului, în loc să dispară de îndată ce ai realizat că e „ireală“, poate să-și mărească claritatea și strălucirea până ce devii mut de uimire.

Dacă ai fi pe deplin conștient, ți-ai da seama că întreaga lume a visului este propria ta creație și, odată cu această conștientizare, poate apărea un sentiment foarte viu de libertate. Nimic exterior, nici o lege socială sau fizică nu-ți constrânge experiența;

ai putea face orice îți trece prin minte. Astfel inspirat, ai putea zbura până la cer; ai putea îndrăzni să înfrunți pe cineva sau ceva ce ai evitat până atunci; ai putea alege să ai o întâlnire amoroasă cu cel mai pasional iubit pe care ți-l poți imagina; ai putea vizita o persoană decedată pe care ai iubit-o și cu care ți-ai dorit atât de mult să vorbești; ai putea căuta înțelepciunea și cunoașterea de sine.

Urmărind să devii conștient în vis și învățând să folosești visele lucide, poți adăuga mai multă conștiință, mai multă savoare vieții tale. Prin asta, îți vei mări plăcerea de a călători în timpul viselor și vei aprofunda înțelegerea de sine. Trezindu-te în vis, te poți trezi la viață.

Capitolul 2

EXERCIȚII PREGĂTITOARE

SĂ ÎNVĂȚĂM CUM SĂ ÎNVĂȚĂM

Mulți oameni experimentează vise lucide la scurt timp după ce citesc sau aud pentru prima oară de ele. Asta seamănă cu norocul începătorului - au aflat că se poate, așa că au făcut-o! Nu este exclus ca simpla curiozitate care te-a determinat să cumperi această carte să te fi ajutat să trăiești deja un vis lucid sau două, dar asta nu înseamnă că poți avea experiențe onirice „treze” oricând dorești. Capitolul de față te va familiariza cu anumite exerciții pregătitoare care sunt necesare pentru a practica tehnicile de visare lucidă descrise în următoarele capitole.

Înainte de a trece efectiv la explorarea lumii onirice conștiente, este necesar să cunoști câteva aspecte elementare legate de mecanismele creierului și de fiziologia corpului în timpul somnului. Vom insista îndeosebi asupra celor mai obișnuite blocaje mentale care îi împiedică de obicei pe oameni să devină conștienți atunci când visează.

Antrenamentul începe cu un jurnal constant al viselor și cu o mai bună memorare a lor. Jurnalul te va ajuta să descoperi cum

arată acestea. Următorul pas presupune selectarea anumitor particularități (simboluri onirice) care apar suficient de frecvent pentru a-ți indica faptul că te afli într-o stare de vis (și nu de veghe). Lista acestor simboluri onirice îți va permite să aplici cu succes tehnicile de inducere a experiențelor onirice conștiente prezentate în Capitolele 3 și 4.

Pe măsură ce te vei familiariza cu visele obișnuite, învățând totodată cum să devii lucid la voință, chiar în timp ce ele se desfășoară, vei putea testa diverse aplicații practice descrise în capitolele finale ale cărții. În primul rând, este important să-ți concentrezi atenția asupra exercițiilor preliminare și a informațiilor elementare necesare pentru a deveni un visător lucid. Nu poți scrie poezii până când nu cunoști alfabetul.

CREIERUL CARE DOARME, MINTEA CARE VISEAZĂ

Puțină lume înțelege nevoia permanentă a omului de a dormi. De ce din douăzeci și patru de ore trebuie să ne retragem din lumea exterioară timp de opt ore? Unul din răspunsurile cele mai plauzibile se referă la necesitatea regenerării organismului și a minții, pentru a nu da rateuri. Dacă acceptăm ideea că somnul reprezintă un mister, se ridică o nouă întrebare, încă și mai incitantă: ce înseamnă să fii treaz? Una din principalele definiții ale acestei stări se întemeiază pe conceptul de luciditate, ideea de a fi conștient.

Da, dar conștient de ce anume? Atunci când vorbim de somn și de starea de veghe, ne referim implicit la conștientizarea celor din jurul nostru. Există însă și o altfel de luciditate, inclusiv în timpul stării de vis, când mintea se retrage într-un univers al său, ignorând (în cea mai mare parte) mediul exterior. Altfel

spus, omul se poate „trezi“ inclusiv în lumea viselor sale.

Există diferite grade ale acestei stări. De pildă, visătorii lucizi sunt perfect conștienți de situația în care se află în timpul visului, de faptul că visează. Într-un fel, putem spune că sunt „treziți în visele lor“. Există și o altă perspectivă asupra stării de conștiență, de care vorbesc adepții avansați ai tuturor adevăratelor căi spirituale. Aceștia se referă la înțelegerea din ce în ce mai complexă a locului pe care îl ocupă omul în cadrul cosmosului (concept cunoscut sub numele de „trezire spirituală“).

Cum să devii însă mai „conștient“? În cazul organismelor biologice, luciditatea (starea de trezire) este o funcție a creierului. Organele senzoriale percep informațiile (lumina, sunetele, căldura, textura și mirosurile) din mediul exterior și le transmit creierului. Acesta le interpretează și le sintetizează într-o concepție personală despre ceea ce se petrece în această lume.

Creierul mare și creierul mic, cu ajutorul cărora experimentăm universul exterior și pe cel oniric, sunt produsele evoluției biologice. De-a lungul miliardelor de ani, organismele vii au luat parte la jocul pe viață și pe moarte al mamei-natură intitulat: „Mănâncă sau lasă-te mâncat - Supraviețuirea celui mai puternic“. Organismele unicelulare nu știu dacă invadatorul este un prădător sau o pradă până când nu se izbesc de el. Dacă este mai slab decât ele, îl devorează fără regrete; dacă este mai puternic decât ele, se lasă devorate. Cu siguranță, aceasta este modalitatea cea mai primitivă de supraviețuire.

Cunoașterea mediului exterior are așadar o importanță vitală pentru individ; de aceea, ființele vii și-au creat gradat organe care le ajută să intuiască dacă se pot apropia de un invadator sau trebuie să-l evite, pentru a nu a ajunge față în față. De-a lungul miliardelor de generații care s-au succedat, organismele

și-au dezvoltat sisteme nervoase din ce în ce mai sofisticate, care le-au permis să perceapă tot mai nuanțat ce se întâmplă în mediul exterior și să-și controleze din ce în ce mai eficient acțiunile.

Creierul evoluat prezintă ființei un model actualizat al lumii în care trăiește și poate prezice ce se va petrece. Predicția are la bază informațiile dobândite anterior, cu ajutorul cărora creierul poate anticipa cum se vor derula evenimentele actuale. De pildă, dacă prin fața unei broaște zboară un obiect mititel, informațiile acumulate în creierul său de-a lungul evoluției îi permit să anticipeze faptul că obiectul respectiv este comestibil. Înainte de a zice „Oac!“, a și înghițit musca! În schimb, dacă îi trece pe deasupra o umbră mare, aceleași informații dobândite anterior îi permit broaștei să-și dea seama că se află în pericol și, pleosc! a și sărit în apă. Batracienii nu văd lumea așa cum o percepem noi. Nu sesizează structurile colorate, lumina, umbrele și mișcările pe care noi le identificăm drept copaci, flori, păsări sau valurile de pe suprafața unui lac. Lumea unei broaște este alcătuită probabil din câteva elemente simple precum: „mic obiect zburător“ (hrană), „obiect mare care se apropie“ (pericol), „căldură plăcută“ (razele soarelui) sau „sunet atrăgător“ (orăcăitul unei broaște de sex opus).

Deși creierul uman este infinit mai complex decât cel al unei broaște, el are la bază aceleași principii elementare. Își îndeplinește atât de bine sarcina de a crea un model al realității exterioare, încât cei mai mulți oameni nu-și dau seama că ceea ce înregistrează este doar un tipar creat de minte. Ei privesc cu ochii și văd. Percepția vizuală li se pare ceva extrem de simplu: pur și simplu, se uită pe fereastră și văd lumea. În realitate, văzul, la fel ca și celelalte simțuri, nu reprezintă decât un proces mental de

plăsmuire a realității, o simulare a acesteia. Conținutul conștiinței umane, reprezentat de experiențele noastre curente, este construit și depinde de obiectivul nostru actual, de ceea ce facem și de informațiile pe care le avem la dispoziție în clipa de față.

MINTEA CARE DOARME

În timpul stării de veghe, când suntem antrenați într-o activitate oarecare (mers, citit etc.), creierul prelucreză activ informațiile senzoriale primite de la mediul exterior. Împreună cu amintirile, acestea alcătuiesc materia primă cu ajutorul căreia ne construim modelul lumii în care trăim. Atunci când suntem activi și în stare de veghe, modelul reflectă corespunzător relația noastră cu ceea ce ne înconjoară.

Dacă ne aflăm în stare de veghe, dar suntem inactivi din punct de vedere fizic, majoritatea informațiilor pe care le primește creierul nu mai provin din mediul exterior, ci din interior (universul sufletului). Într-o anumită măsură, gândirea noastră devine independentă de stimulii exteriori, iar mintea începe să rătăcească. Acest proces este cunoscut sub numele de reverie diurnă. Mintea începe să creeze lumi potențiale, retrăgându-se parțial din realitatea cotidiană. Modelul acesteia nu dispare însă, ci trece în fundal. Atenția noastră poate fi totuși cu ușurință atrasă din nou către planul fizic, dacă spre exemplu, apare un semn de pericol.

În cazul somnului, stimulii senzoriali proveniți din mediul exterior sunt atât de puțini, încât mintea încetează să-și mai construiască un model conștient. Chiar dacă cerebelul adormit este suficient de activ pentru a compune imaginea unei lumi în interiorul conștiinței, acesta este independent de ceea ce se petrece în

exterior. Așa se nasc visele. Creierul care doarme nu creează întotdeauna un model al unei realități multidimensionale. Uneori, el nu face altceva decât să urmărească anumite gânduri sau își încetează aproape complet activitatea. Activitatea mentală în timpul somnului depinde în mare măsură de starea creierului celui adormit.

Somnul nu este expresia uniformă a unei retrageri pasive din lumea exterioară, așa cum credeau oamenii de știință înainte de secolul al XX-lea. Există două tipuri distincte de somn: o fază pasivă (liniștită) și una activă. Diferențele legate de biochimia, fiziologia, psihologia și comportamentul creierului în timpul acestora sunt fundamentale.

Definirea celor două stări se face în funcție de schimbarea undelor cerebrale (activitatea electrică măsurată la nivelul scalpului), a mișcărilor ochilor și a tonusului muscular. Faza liniștită a creierului corespunde într-adevăr viziunii comune asupra somnului, ca stare de inactivitate și relaxare. În timpul acestei faze mintea nu face aproape nimic, iar organismul respiră lent și profund. Metabolismul scade la minim, iar corpul secretă hormoni de creștere necesari proceselor de regenerare. Când se trezesc (în planul conștiinței de veghe) direct din această stare, majoritatea oamenilor se simt dezorientați și nu își mai aduc aminte dacă au visat sau nu. Această stare poate fi cu ușurință observată la animalele de casă (câini și pisici), atunci când dorm liniștite într-o postură moderat relaxată - cum ar fi postura „sfînxului” în cazul pisicilor - respirând lent și regulat. Menționăm în treacăt că aceasta este faza în care se produc întotdeauna somnambulismul și vorbitul în somn.

Tranziția de la starea liniștită la cea activă este de-a dreptul dramatică. În timpul fazei active a somnului, cunoscută

științific sub numele de Faza mișcărilor rapide ale ochilor (REM - eng. rapid eye movement), ochii se mișcă foarte rapid sub pleoape, la fel ca în timpul stării de veghe. Respirația devine accelerată și neregulată, iar creierul începe să consume la fel de multă energie ca în timpul stării de veghe. Aceasta este faza în care se produc visele. Persoanele de sex masculin au de multe ori erecție în timpul acestei faze. Cele de sex feminin prezintă o accelerare a fluxului sanguin la nivel vaginal. În timp ce în interiorul creierului se desfășoară activități atât de dinamice, restul corpului rămâne liniștit (cu excepția anumitor mișcări de răsuflare), datorită unui mecanism care îl paralizează temporar, cu scopul de a-l împiedica să acționeze în timpul viselor.

„Paralizia din timpul somnului” nu încetează întotdeauna imediat după trezire. Așa se explică de ce nu te poți mișca uneori timp de un minut sau două. Unii oameni percep această paralizie ca pe o experiență terifiantă, dar în realitate nu implică nici cel mai mic pericol, fiind în schimb cât se poate de utilă pentru inducția viselor lucide (vezi Capitolul 4). În Europa, somnul REM este numit somnul paradoxal. El poate fi observat cu ușurință în cazul animalelor de casă, atunci când dorm într-o poziție de relaxare totală, respiră neregulat, se răsucesc, prezintă mișcări rapide ale ochilor, iar în cazul câinilor, când dau din coadă, scâncesc sau latră. Pe bună dreptate, stăpânul exclamă în asemenea cazuri: „Uite, Rex visează!”.

CĂLĂTORIA NOASTRĂ NOCTURNĂ

Somnul liniștit este împărțit în trei etape. Prima dintre acestea reprezintă o stare de tranziție între starea de somnolență și cea de somn ușor, caracterizată prin mișcări abia perceptibile ale

ochilor și vise de scurtă durată, dar foarte intense, numite imagini hipnagogice (termenul este preluat din limba greacă și înseamnă „care conduce la starea de somn“). Trecerea de la etapa întâi la cea de-a doua este de regulă foarte rapidă. Aceasta este somnul propriu-zis și prezintă structuri unice ale undelor cerebrale, numite sinusoide ale somnului și complexe K. Activitatea mentală care îi corespunde este asemănătoare procesului normal de gândire, fiind orientată către diferite aspecte ale lumii exterioare.

După circa douăzeci-treizeci de minute, ființa se cufundă într-o stare de somn mai profund, așa-numitul somn delta, căruia îi corespund undele cerebrale lente (numite unde delta). Somnul delta nu include decât foarte puține vise. Interesant este faptul că tradițiile mistice orientale prețuiesc foarte mult somnul profund, fără vise, considerat starea în care sufletul stabilește un contact cu aspectul cel mai profund al conștiinței. Swami Rama afirmă: „Acesta este momentul în care lumea interioară, este pătrunsă de lumina strălucitoare a conștiinței universale supreme. Starea egotică ce corespunde conștiinței de veghe dispare complet. Aspectele personale ale minții necunoscute sunt temporar abandonate. Amintirile, problemele, imaginile tulburătoare sunt lăsate în urmă. Toate limitările subconștientului personal se estompează în lumina strălucitoare a conștiinței supreme.“¹

După ce intră treptat în starea de somn delta (somnul profund fără vise), bucurându-se de ea timp de douăzeci-treizeci de minute, sufletul revine la etapa a doua. La circa șaptezeci-nouăzeci de minute după momentul când a adormit, intră în starea de somn REM, pentru prima oară în noaptea respectivă. După cinci-zece minute de REM, rar urmate de o scurtă trezire

în care își amintește ce a visat, persoana se scufundă din nou în etapa a doua, eventual urmată de starea delta, după care urmează o nouă perioadă REM. Întregul ciclu durează tot aproximativ nouăzeci de minute și se repetă de-a lungul întregii nopți.

Atât în perioada de învățare, cât și în cea de practică a visării lucide, ar trebui să reținem două principii care guvernează acest ciclu: 1) lungimea perioadelor REM crește pe măsură ce ne apropiem de dimineață; 2) intervalele dintre perioadele REM descresc de la nouăzeci de minute la începutul nopții până la circa douăzeci-treizeci de minute opt ore mai târziu. În final, după cinci sau șase perioade de somn cu vise, visătorul se trezește, poate pentru a zecea sau a cincisprezecea oară în noaptea respectivă (toată lumea se trezește de zece-cincisprezece ori, dar nu-și mai aduce aminte de acest lucru, la fel cum se întâmplă să uităm de o conversație telefonică cu cineva care ne sună la miezul nopții, trezindu-ne din somn).

După ce am explicat circuitul călătoriilor nocturne ale sufletului, te întrebi probabil în care din aceste etape se petrec visele lucide. Felul în care am descoperit răspunsul la această întrebare reprezintă o poveste în sine, care merită aflată.

UN COMUNICAT DIN LUMEA VISELOR

Ce-ar fi dacă ai adormi și în timpul somnului ai visa, iar în timpul visului ai ajunge în cer și ai culege o floare stranie, dar minunat de frumoasă și ce-ar fi dacă la trezire ai descoperi că ții floarea în mână? Ei, ce-ai face atunci? (Samuel Taylor Coleridge)

De-a lungul istoriei, poeții, filozofii și alți visători s-au simțit mereu ispitiți de ideea fantastică de a aduce în lumea

noastră ceva din lumea viselor - ceva la fel de real ca și floarea lui Coleridge - care să dovedească faptul că visul a fost la fel de real ca și această realitate diurnă.

La sfârșitul anilor '70, când mi-am început studiul de doctorat asupra experiențelor onirice conștiente la Universitatea Stanford, mi-am propus o sarcină chiar și mai dificilă - să demonstrez că acestea sunt reale. La vremea aceea, experții erau convinși că visul dublat de conștiința faptului că visezi reprezintă o contradicție în termeni, fiind implicit ceva imposibil. Acest raționament filozofic nu m-a convins, întrucât avusesem deja numeroase experiențe onirice conștiente, posibile sau „imposibile“.

Eram sigur că visarea lucidă reprezintă o realitate, dar nu știam cum i-aș putea convinge și pe cei din jur. Pentru a reuși, trebuia să aduc o dovadă din universul oniric, demonstrând astfel că am fost „treaz“ în timp ce visam. Simpla mea mărturie nu era suficientă pentru a convinge că mi-am păstrat luciditatea în timpul somnului. Aveam nevoie de o dovadă care să ateste perioada visului conștient, suficient de materială pentru a fi edificatoare.

Știam că unele studii anterioare au demonstrat că direcția în care se mișcă ochii în timpul perioadelor REM coincide uneori cu direcția în care visătorii au declarat că priveau în timpul experienței onirice. Un exemplu remarcabil ne-a fost oferit de dr. William Dement, un pionier al studiilor despre somn și vise. El a relatat cazul unui subiect care a fost trezit în timpul fazei REM, după ce a efectuat o serie de circa douăzeci și patru de mișcări ale ochilor de la stânga la dreapta și invers. Omul a povestit cum tocmai visa că urmărește un meci de tenis de masă. Iar cu puțin timp înainte de trezire, a vizionat cu privirea din vis o lungă partidă de volei.

La rândul meu, știam din experiență că în timpul unui vis lucid puteam privi în orice direcție doream. De aceea mi-a trecut prin minte că aș putea semnala când am o experiență onirică lucidă mișcându-mi ochii într-o manieră stabilită dinainte, care să poată fi recunoscută de un asistent. Pentru a-mi testa ideea, mi-am petrecut o noapte în Stanford, în Laboratorul pentru Studiul Somnului. Mi s-au atașat electrozi care măsoară undele cerebrale, mișcările globilor oculari și tonusul muscular. Cât timp am dormit, colega mea, dr. Lynn Nagel, mi-a monitorizat pe un poligraf semnalele înregistrate de aparate.

În timpul nopții am avut un vis conștient în care mi-am mișcat ochii de la stânga la dreapta și de la dreapta la stânga. A doua zi dimineață, când am privit împreună înregistrarea poligrafului, am descoperit că mișcarea ochilor s-a produs chiar în timpul unei perioade REM. Până la apariția acestei cărți, zeci de visători lucizi au repetat cu succes această experiență, semnalând cu ajutorul mișcărilor oculare faptul că au vise conștiente. Marea majoritate a acestor vise s-a petrecut în timpul perioadelor REM.

Această metodă de comunicare din universul oniric și-a dovedit valoarea inestimabilă pentru continuarea studiilor referitoare la visele lucide și la fiziologia viselor. Faptul că subiecții își aminteau să realizeze anumite acțiuni prestabilite, transmițând astfel semnale lumii aflate în stare de veghe, a deschis noi perspective de studiu.

Prin folosirea unor visători antrenați, am dezvoltat o tehnică de semnalare cu ajutorul mișcării globilor oculari, pe care am transformat-o într-o metodologie foarte eficientă. Am descoperit astfel că onironauții pot îndeplini misiuni precise, acționând simultan ca subiecți și experimenter în timpul stării de vis.

Succesul acestei metodologii este ilustrat de o serie de cercetări ale Centrului pentru Studiarea Somnului din Stanford, prin care s-a reușit întocmirea unei hărți a relațiilor minte-corp în timpul viselor.

DE CE PAR VISELE REALE: RELAȚIA DINTRE MINTE, CREIER ȘI CORP ÎN TIMPUL VISELOR

Unul dintre primele experimente ale echipei mele a testat ideea unanim acceptată potrivit căreia experiența timpului în lumea viselor este diferită de cea din lumea conștiinței în stare de veghe. Am abordat această problemă cerându-le subiecților să semnaleze cu ochii când se află într-un vis lucid, să estimeze un interval de zece secunde (numărând o mie unu, o mie doi etc.), iar în final să trimită un nou semnal cu ochii. În toate cazurile, am descoperit că timpul din lumea onirică nu diferă prea mult de cel din lumea reală. Altfel spus, dacă faci ceva în universul viselor, îți ia tot atât de mult timp ca și în lumea reală.

Te vei întreba, poate, de ce există vise care par să dureze ani sau chiar vieți întregi. După părerea mea, efectul este similar cu ceea ce se petrece într-o poveste cinematografică sau în spectacolul de teatru. La fel ca într-un film, dacă cineva se culcă la ora 12:00 noaptea, după câteva secunde de întuneric care simbolizează starea de somn urmează alarma ceasului deșteptător, iar soarele strălucește pe cer. Noi (spectatorii) acceptăm atunci - de cele mai multe ori inconștient - că s-au scurs opt ore din viața personajului, deși știm că în realitate nu au trecut decât câteva secunde.

Metoda semnalării viselor lucide cu ajutorul mișcării globilor oculari a demonstrat dincolo de orice dubiu că există o

relație directă între orientarea privirii persoanelor în starea de vis și mișcarea ochilor sub pleoape. Cercetătorii interesați de această chestiune, cei care nu au folosit însă visători lucizi în investigațiile lor, au fost nevoiți să se bazeze pe relațiile subiecților treziți din somn, pe care le-au comparat apoi cu mișcările pe care le observaseră. Nu este de mirare că nu au putut obține decât niște vagi corespondențe între mișcările ochilor din starea de vis și din lumea reală. Puternica legătură care există între cele două tipuri de mișcări ne ajută să înțelegem că omul folosește același sistem vizual pentru a privi în universul oniric și în starea de veghe.

Una din cele mai relevante dovezi ale corespondenței dintre fiziologia organismului și activitățile din vis a fost oferită de cercetarea unor aspecte sexuale în visele lucide. În anul 1983 am făcut un studiu-pilot pentru a stabili în ce măsură activitatea erotică experimentată în timpul viselor lucide din starea REM se reflectă în răspunsurile fiziologice ale organismului.

Am început cu un subiect de sex feminin, deoarece femeile susțin că au mai multe orgasme în starea de vis decât bărbații. Am înregistrat diferite reacții fiziologice care se puteau modifica în urma excitației sexuale, printre care respirația, pulsul, tonusul musculaturii vaginale și amplitudinea pulsului la nivel vaginal. I-am cerut femeii să ne transmită semnale cu ajutorul ochilor, întâi când își dă seama că se află într-un vis lucid, apoi când începe activitatea sexuală (în vis) și, în sfârșit, când trăiește un orgasm.

Analiza reacțiilor sale fiziologice a scos la iveală existența unor corespondențe strânse cu activitățile din planul oniric. În timpul celor cincisprezece secunde cât a durat momentul orgasmului din vis (semnalat cu ajutorul ochilor), activitatea mușchilor vaginali, pulsul la nivel vaginal și rata respiratorie a femeii au atins valorile maxime din noaptea respectivă, fiind

semnificativ mai înalte decât valorile corespondente din restul perioadei REM (în care a visat, dar nu avea un orgasm). Contrar așteptărilor noastre, rata bătailor inimii nu a crescut prea mult.

De atunci, am realizat alte experimente similare cu doi subiecți de sex masculin. În ambele cazuri, cele mai ridicate valori au fost atinse de rata respiratorie, fără ca pulsul să crească prea mult. Interesant este faptul că, deși amândoi au descris orgasme foarte vii trăite în timpul viselor lor lucide, nici unul dintre ei nu a ejaculat, spre deosebire de reacția corpului masculin în „visele umede” experimentate de adolescenți, care adesea nici măcar nu sunt propriu-zis vise erotice.

ACȚIUNEA ONIRICĂ PRODUCЕ EFECTE REALE ASUPRA CREIERULUI ȘI CORPULUI FIZIC

Experimentele descrise mai sus au confirmat concluzia potrivit căreia evenimentele trăite în starea de vis au asupra creierului (și, într-o mai mică măsură, asupra corpului) efecte aproape identice cu cele ale unor experiențe similare în starea de veghe. Studiile ulterioare au întărit această concluzie. De pildă, atunci când un visător își reține suflul în timpul visului, și-l reține și în lumea reală (la fel se petrece și dacă respiră foarte accelerat). Diferențele care se produc în activitatea cerebrală atunci când cântă și, respectiv, când numeri (cele două activități antrenează activitatea unor emisfere diferite - cea dreaptă în cazul cântatului și cea stângă în cazul numărării) sunt identice în starea onirică și în cea de veghe. În concluzie, o activitate în starea de veghe sau în cea de vis este la fel de reală pentru creierul nostru. Această descoperire explică de ce par visele atât de reale. Pentru creierul nostru chiar sunt reale.

Am continuat să studiem conexiunile dintre acțiunile onirice și fiziologia organismului. Ne-am propus să obținem o hartă detaliată a interacțiunilor dintre minte și corp în timpul somnului cu vise, pentru toate sistemele fiziologice măsurabile. Am pornit de la premisa că această hartă poate fi extrem de utilă pentru psihologia experimentală a viselor și pentru medicina psihosomatică. Dat fiind că activitățile din vis generează efecte fiziologice reale, visarea lucidă s-ar putea dovedi un instrument extrem de eficient pentru activarea sistemului imunitar (vom descrie mai amănunțit acest proces în Capitolul 2). Dincolo de toate, efectele fiziologice produse de activitățile onirice au demonstrat că visele nu pot fi considerate simple produse ale unei imaginații copilărești. Deși tendința culturii noastre este de a ignora visele, experiențele onirice sunt la fel de reale pentru noi ca și cele din viața fizică. De aceea, orice efort de a ne îmbunătăți existența nu poate face abstracție de lumea viselor.

VALORILE SOCIAL ACCEPTATE ȘI VISELE LUCIDE

Am primit numeroase scrisori de la oameni care se simt respinși de societate deoarece sunt interesați de visarea lucidă. Unul dintre ei spune: „Nu pot să vorbesc cu nimeni despre acest subiect. Toată lumea mă privește ciudat și crede că sunt nebun dacă încerc să explic ce fac în vis.” Cultura noastră nu oferă prea mult sprijin social celor preocupați de explorarea stărilor mentale. Este posibil ca originea acestei opoziții să aibă de-a face cu perspectiva behavioristă a psihologiei, care tratează toate animalele, inclusiv oamenii, ca pe niște „cutii negre” ale căror acțiuni depind în exclusivitate de impulsurile venite din lumea exterioară. Conținutul „minții” unui animal este considerat

nemăsurabil, așadar în afara interesului științific.

Odată cu anii '60 s-a produs însă o schimbare de perspectivă, iar știința a început să exploreze din nou lumea experiențelor conștiinței. Studiile asupra viselor lucide reprezintă doar un exemplu în această direcție. Ca de obicei, cultura populară rămâne totuși în urma descoperirilor științei. Teoriile lui Darwin referitoare la evoluția organismelor biologice sunt mai vechi de un secol, dar agitația culturală pe care au generat-o prin punerea la îndoială a status quo-ului acceptat la vremea respectivă încă tulbură societatea în care trăim. În aceste condiții, rezistența pe care o opun foarte mulți oameni, inclusiv cercetători, la descoperirile științei referitoare la capacitățile minții umane nu pare deloc surprinzătoare.

Pentru a înțelege mai bine efectele viselor lucide asupra vieții cotidiene, am inclus în această carte numeroase relatări personale primite de la diverși onironauți. Dacă trăiești într-un mediu în care nu le poți împărtăși celor din jur revelațiile tale onirice, asemenea exemple îți oferă sentimentul că ești în legătură cu alte persoane care trăiesc experiențe similare. De altfel, în postfață vei găsi o invitație de a ne împărtăși acest gen de explorări.

PROBLEME LEGATE DE VISAREA LUCIDĂ: ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Î: Visele lucide pot fi periculoase pentru anumite persoane?

R: Cele mai multe dintre visele lucide se dovedesc experiențe pozitive, mult mai euforice decât visele obișnuite și cu atât mai mult decât cu coșmarurile. Totuși nu este exclus ca unii oameni să le considere tulburătoare sau terifiante. De aceea nu

recomandăm chiar oricui să experimenteze visarea lucidă. Pe de altă parte, suntem absolut convinși că experiențele onirice conștiente sunt total inofensive pentru cei care nu au afecțiuni psihice. În funcție de predispozițiile lor, oamenii pot folosi visele lucide pentru diverse scopuri. Nu ni s-ar părea însă corect să punem în gardă un visător mediu din cauza trăirilor cuiva care a folosit aceste tehnici într-o manieră mai puțin ortodoxă sau forțată.

Dacă după lectura primelor șase capitole ale acestei cărți vei avea încă rezerve serioase legate de visarea lucidă, sfatul nostru este să nu mergi mai departe. „Fii sincer cu tine însuși” - spune un dicton străvechi. În același timp îți recomandăm să nu te lași influențat de temerile altora.

Î: Mă tem că în cazul în care voi învăța să-mi induc vise lucide, toate visele mele vor deveni lucide. Ce pot să fac în această situație?

R: Unul din cei care au experimentat visele lucide sau „stările pe jumătate onirice, pe jumătate reale”, după cum le numea el, este filozoful P.D. Uspenski. Iată cum a descris acest proces: „Prima senzație a fost o profundă uimire. Mă așteptam să descopăr ceva și am descoperit cu totul altceva. Următoarea senzație a fost o bucurie cu totul ieșită din comun ori de câte ori experimentam asemenea vise, deoarece aveam posibilitatea de a înțelege lucrurile dintr-o perspectivă nouă. Cea de-a treia senzație a fost un soi de teamă, căci am constatat că atunci când las aceste vise să-și urmeze propriul curs, devin din ce în ce mai puternice, influențându-mi atât restul perioadei de somn, cât și conștiința de veghe.”²

Am trăit personal aceeași senzație când am vrut pentru prima oară să-mi induc un vis lucid. Succesul care mi-a răsplătit

eforturile a fost impresionant. După doar câteva luni am început să am tot mai multe vise lucide, într-un ritm alarmant de accelerat. De aceea m-am temut că nu voi mai putea controla procesul. „Ce se va întâmpla dacă toate visele mele vor deveni lucide? Nu sunt suficient de înțelept pentru a-mi direcționa conștient toate visele. Ce se va întâmpla dacă voi face greșeli?” Astfel de întrebări îmi treceau prin minte.

Am constatat însă că asemenea griji m-au împiedicat să experimentez noi vise lucide. Reflectând calm, mi-am dat seama că era puțin probabil ca toate experiențele mele onirice să devină lucide fără consimțământul meu. La fel ca și Uspenski, uitasem pentru moment că nu poți avea un vis lucid fără efort. Rareori se întâmplă ca individul să fie conștient în timpul somnului, dacă nu se adoarme cu intenția clară de a deveni conștient în universul oniric. Am înțeles atunci că-mi voi putea controla oricând frecvența cu care experimentez visele lucide, limitându-le numărul, dacă va fi cazul. Chiar și la ora actuală, după un deceniu de practică în care am experimentat mai mult de o mie de vise lucide, nu am mai mult de trei-patru vise conștiente pe lună, dacă nu îmi propun în mod deliberat acest lucru.

Î: Cred că visele sunt mesaje primite din partea subconștientului. De aceea, mă tem că impunerea unui control conștient asupra viselor ar interfera cu acest proces important, privându-mă de beneficiile interpretării viselor.

R: Așa cum vom explica în Capitolul 5, visele nu sunt mesaje primite de la subconștient, ci experiențe create prin interacțiunea dintre mintea conștientă și cea subconștientă. În timpul somnului, creierul are acces la o parte mai însemnată din cunoașterea subconștientului nostru. Totuși, nu putem spune că visele reprezintă apanajul exclusiv al subconștientului. Dacă ar fi

așa, nu ni le-am aminti niciodată, căci mintea în stare de veghe nu are acces la zona inconștientă a ființei.

Ego-ul pe care îl experimentăm în timpul visului este același cu cel care se manifestă în starea de veghe - el influențează în permanență evenimentele onirice prin așteptările și înclinațiile sale subiective, la fel cum procedează și în viața noastră cotidiană. Principala diferență între un vis obișnuit și unul lucid este că, pe durata celui din urmă, ego-ul rămâne conștient de faptul că visează. În acest fel, are o libertate de alegere mult mai mare și poate identifica cea mai bună modalitate de a acționa creativ în timpul visului.

Personal, nu cred că trebuie să fii întotdeauna conștient de faptul că visezi, la fel cum nu trebuie să fii întotdeauna conștient de ceea ce faci în timpul stării de veghe. Uneori, conștiința de sine poate interfera cu acțiunea eficientă. Dacă ești obișnuit cu o anumită rutină (în starea de veghe sau în cea de vis), nu trebuie să-ți controlezi fiecare mișcare în mod conștient. Pe de altă parte, dacă obișnuințele te duc într-o direcție greșită (în ambele stări), ar trebui să te trezești la realitate și să-ți modifice comportamentul.

În ceea ce privește beneficiile interpretării viselor, trebuie precizat că experiențele onirice lucide pot fi analizate la fel de eficient ca și cele obișnuite. De fapt, mulți visători antrenați și le interpretează chiar în timp ce se produc. Luciditatea permite modificarea direcției visului, dar asta nu înseamnă că nu poate fi interpretat.

Î: În visele lucide, mă confrunt uneori cu situații din lumea de dincolo, însoțite de o senzație de energie uriașă. Conștiința mi se dilată și depășește tot ce am experimentat vreodată în timpul stării de veghe, astfel încât experiența trăită pare mai reală decât însăși realitatea obișnuită, lucru care mă sperie. De obicei, prefer să mă

trezesc, de teamă că nu voi mai putea reveni în lumea reală, pe care asemenea experiențe o surclasează. Ce s-ar întâmpla dacă nu m-aș mai putea trezi din aceste vise lucide? Oare aș muri sau aș înnebuni?

R: Frica pe care o provoacă acest gen de experiențe nu are motivație reală; de fapt este foarte asemănătoare cu spaima de necunoscut. Nu există nici o dovadă că acțiunile din vis riscă să afecteze neplăcut fiziologia creierului. De altfel, oricât de intens ar fi, un vis nu poate dura mai mult decât o perioadă REM normală, adică cel mult o oră.

Când începe să cerceteze lumea viselor, orice onironaut se confruntă cu teritorii necunoscute. Dar nu ar trebui să-i fie teamă să le exploreze. Sentimentul de anxietate care însoțește apariția bruscă a unor experiențe ciudate (în timpul visului) reprezintă o reacție naturală al creierului. Chiar și în lumea reală, o situație inedită sau ivirea unei creaturi nemaivăzute te duce cu gândul la o stare de pericol și generează o reacție de teamă la nivelul creierului. Aceasta nu este însă întotdeauna justificată. Pe durata unei experiențe onirice nu ți se poate întâmpla nimic rău din punct de vedere fizic. De aceea, atunci când te trezești în toiul unei experiențe inedite, urmărește să abandonezi senzația de frică și să vezi ce se petrece. (În Capitolul 10 vom discuta amănunțit despre teoria și practica depășirii temerilor în timpul stării de vis.)

Î: Se spune că atunci când visezi că mori, vei muri și în realitate. Este adevărat?

R: Chiar dacă ar fi adevărat, cine ar putea confirma acest lucru? Dimpotrivă, există dovezi certe că nu este adevărat: foarte mulți oameni au visat că mor, fără să li se întâmple apoi ceva rău. Mai mult, visele legate de părăsirea planului fizic se pot transforma în experiențe ale renașterii spirituale, dacă ai curajul să mergi

mai departe - și pot confirma personal aceasta. Într-unul din vise am simțit o stare de slăbiciune generalizată și mi-am dat seama că urmează să mor. Am mai avut puterea să iau o ultimă decizie: mi-am propus ca ultimul meu act conștient să fie acela al unei acceptări depline. În timp ce mi-am dat duhul, am simțit cum din inima mea se revărsa o lumină în toate culorile curcubeului, după care m-am trezit într-o stare de extaz.³

Î: Dacă îmi folosesc luciditatea pentru a manipula și pentru a domina celelalte personaje care îmi populează visul, modificând - ca prin farmec - inclusiv mediul în care ne aflăm cu toții, nu va avea acest comportament urmări neplăcute în planul stării de veghe? Nu va genera o anumită schemă periculoasă de comportament?

R: În Capitolul 6 vom discuta amănunțit despre modelele de comportament care pot fi urmărite în timpul viselor lucide pentru a-ți influența pozitiv reacțiile din viața reală. Tehnicile descrise aici au drept scop controlul exclusiv al propriilor acțiuni și reacții, nu neapărat și puterea asupra eroilor care-ți populează visele sau asupra unor elemente de mediu. Oricum, nu cred că este rău dacă preferi să joci într-un episod oniric rolul regelui absolut al Ținutului Viselor. De altfel, dacă simți că ți-ai pierdut controlul asupra vieții reale sau dacă ești o persoană pasivă, poți beneficia în mod real de forța pe care ți-o dă preluarea controlului în vis.

Î: Oare nu conduc toate aceste metode și tehnici de a deveni conștient în timp ce dorm la o stare de insomnie? Nu cumva mă voi trezi mai obosit din asemenea vise? Merită să-mi investesc luciditatea din timpul stării de veghe (ca să nu mai vorbim de timpul și energia necesare) numai pentru a deveni „treaz” în timpul viselor?

R: Visarea lucidă este la fel de odihnitoare ca și cea obișnuită. De cele mai multe ori este chiar mai regeneratoare, căci majoritatea episoadelor onirice conștiente sunt experiențe

pozitive. Oboseala care urmează unui vis este generată de acțiunile pe care le faci atunci. Dacă în timpul unui vis te lupți, de pildă, cu tot felul de situații frustrante, pe care nu le poți controla conștient, la trezire te vei simți mai obosit decât dacă știi că visezi și ai grijă să eviți conjuncturile tensionate.

Cât despre timpul și energia investite pentru a-ți induce un vis lucid, acestea sunt într-adevăr necesare. Tehnicile pentru deprinderea acestor vise presupun sacrificarea unei anumite perioade din noapte, așa că este posibil să dormi mai mult dimineața. Dacă ești prea ocupat pentru a-ți rezerva acest timp, mai bine să amâni aceste exerciții pentru o perioadă mai liberă. În caz contrar, nu vei reuși decât să devii și mai stresat, iar rezultatele nu vor fi câtuși de puțin grozave. Cel puțin în primele etape, visele conștiente presupun un somn bun și suficientă energie mentală necesară concentrării. După ce vei învăța bine tehnicile, vei putea avea experiențe onirice lucide ori de câte ori dorești, prin simpla manifestare a intenției.

Î: Mă tem că nu dispun de capacitățile necesare pentru a avea vise conștiente. Ce s-ar întâmpla dacă, după tot acest timp investit, nu le voi experimenta? Cu siguranță, frustrarea va fi foarte mare.

R: Unul din principalele blocaje ale oricărui proces de învățare este efortul excesiv. Asta este adevărat inclusiv în cazul viselor lucide, poate mai mult decât în orice alt domeniu. Inducerea unei experiențe onirice conștiente presupune un somn sănătos și o stare de echilibru mental. Dacă singurul rezultat al eforturilor de a avea vise lucide este faptul că-ți pierzi somnul, renunță la strădanii pentru o vreme. Relaxează-te și uită de ele timp de câteva zile sau chiar săptămâni. Sunt frecvente situațiile când însăși această stare de abandon conduce la apariția primelor experiențe onirice conștiente.

Î: Visele lucide sunt așa de minunate și îmi oferă o satisfacție atât de mare, încât viața reală mi se pare fadă prin comparație. Este oare posibil să devii dependent de ele și să nu-ți mai dorești să faci altceva?

R: Așa ceva este posibil numai în cazul celor cu o viață atât de monotonă, încât devin obsedați de visele lor lucide. Nu știu însă dacă termenul „dependență” este cel mai potrivit în acest caz. Cel mai bun sfat pentru cei care-și neglijează existența reală de dragul experiențelor onirice conștiente este să pună în aplicare în lumea diurnă ceea ce au învățat acolo. Dacă un vis lucid pare atât de real și de incitant, cu atât mai mult ar trebui să faci efortul de a-ți transforma traiul cotidian, urmând modelul din vis - astfel încât să devină mai viu, mai intens, mai plăcut și mai satisfăcător. În ambele lumi, comportamentul personal este cel care influențează experiența.

Î: Mă aflu sub tratament psihiatric. Pot să încerc visarea lucidă în aceste condiții? Mă poate ajuta în terapia pe care o urmez?

R: Într-o asemenea situație, cel mai bine este să discuți cu psihoterapeutul tău. Din păcate, nu toți sunt bine informați în legătură cu visele lucide; de aceea, asigură-te că medicul tău înțelege despre ce este vorba și e la curent cu ultimele descoperiri ale științei în acest domeniu. Capitolele 8, 10 și 11 din cartea de față oferă câteva idei despre felul în care pot fi folosite visele lucide în psihoterapie. Dacă el este de părere că n-ar fi o idee bună să testezi deocamdată visarea lucidă, cel mai bine este să-i urmezi sfatul. Dacă nu ești de acord cu el, ai de ales: poți fie să-i respecti recomandarea, având o încredere mai mare în judecata lui decât în propria ta judecată, fie să-ți cauți un alt psihoterapeut, eventual unul care știe totul despre experiențele onirice conștiente și despre aplicațiile lor terapeutice.

MEMORAREA VISELOR

CE POȚI FACE PENTRU A-ȚI AMINTI VISELE

Există un dicton care spune că „totul depinde de memorie”. În ceea ce privește visarea lucidă, nimic nu este mai adevărat.⁴ De aceea, deprinderea unor modalități care să-ți permită reamintirea viselor este absolut necesară dacă dorești să înveți explorarea conștientă a universului oniric. Dar câtă vreme nu ai o memorie foarte bună, nu sunt șanse prea mari de a le experimenta. Există două motive pentru asta: pe de o parte, nu-ți poți aminti un vis lucid, chiar dacă l-ai avea. De fapt, majoritatea oamenilor chiar au vise conștiente, fără să și le amintească mai târziu. Acestea se pierd pur și simplu între miile de experiențe onirice obișnuite. Pe de altă parte, o memorie bună a viselor este absolut esențială pentru simplul motiv că, pentru a deveni lucid într-un vis, e necesar să realizezi că este chiar un vis. Și tocmai pentru că e vorba de un vis personal, trebuie să fii mai întâi familiarizat cu experiențele onirice pe care le ai de obicei.

Orice om știe ce este un vis, dar numai la modul general. Însă nu este întotdeauna ușor să deosebim evenimentele din planul oniric de cele din viața reală. Majoritatea viselor seamănă cu existența cotidiană, cu anumite excepții notabile. Aceste caracteristici speciale reprezintă modificări ale comportamentului din traiul obișnuit și joacă un rol cheie în recunoașterea viselor. De aceea, este absolut esențial să știi cum arată visele tale și, mai ales, ce indicii le deosebește de realitatea comună. Acest lucru nu poate fi realizat decât prin memorarea, notarea într-un jurnal și investigarea acestor indicii.

Înainte de a hotărî să-ți investești timpul în metodele de inducere a viselor lucide, ar trebui să-ți amintești cel puțin o

experiență onirică în fiecare noapte. Sugestiile care urmează te vor ajuta să atingi acest scop.

Primul pas către îmbunătățirea memorării viselor este să dormi cât mai mult. Dacă ești foarte odihnit, ți-e mai ușor să ți le aduci aminte și vei accepta să-ți sacrifici o parte din timpul nopții pentru a le nota. Alt motiv pentru a-ți prelungi perioada de somn este faptul că visele devin din ce în ce mai lungi către dimineață. Primul vis din timpul nopții este întotdeauna cel mai scurt, durează circa zece minute, în timp ce după opt ore de somn, perioadele de visare pot ajunge până la o oră.

În timpul unei perioade REM omul poate avea mai multe vise, delimitate de scurte momente de trezire, de care cel mai adesea nu-și mai amintește. Majoritatea cercetătorilor în domeniul oniric sunt de acord că nimeni nu mai știe ce a visat dacă nu se trezește direct din acel vis.

Dacă ai un somn prea greu, potrivește ceasul deșteptător la o oră când bănuiești că ai putea visa. Perioadele REM se succed la aproximativ nouăzeci de minute, așa că cele mai bune ore pentru trezire sunt cele care reprezintă multipli de nouăzeci de minute după ora de culcare. Așadar cele mai bune sunt perioadele REM dinspre partea finală a somnului; de aceea, sfatul meu este să pui ceasul să sune la patru ore și jumătate, șase ore sau șapte ore și jumătate după perioada de culcare.

O altă premisă esențială pentru a putea să-ți amintești ce ai visat este motivația. În cazul multor oameni, este suficient să-și propună acest lucru și să reușească. La fel de util este să-ți repeți că vei avea vise frumoase și interesante. Prezența lângă pat a unui jurnal oniric și intenția de a le povesti în scris este de asemenea o autosugestie foarte utilă. Cu cât îți vei nota mai multe vise, cu atât îți vei aminti mai multe. Iată în continuare câteva sugestii

legate de acest jurnal.

Cel mai bine este să-ți faci obiceiul de a te întreba imediat ce te trezești: „Ce am visat?“. Dacă nu procedezi așa, uiți imediat visul, din cauza interferenței cu celelalte gânduri care-ți invadează mintea. Nu te clinti din poziția în care te-ai trezit, căci mișcările corpului îngreunează amintirea experiențelor onirice. De asemenea, nu te gândi la grijile zilnice, căci au efectul de blocare totală a procesului de rememorare. Dacă nu-ți amintești nimic, continuă totuși să-ți dai toată silința timp de câteva minute, fără să te miști și fără să te lași furat de altceva. De regulă, în aceste condiții mintea începe „să prindă“ anumite fragmente de vis. Dacă tot nu-ți revine nimic din timpul somnului, te poți întreba: „La ce mă gândeam adineauri?“ și „Ce simțeam acum câteva momente?“. Examinarea gândurilor și sentimentelor oferă de multe ori indiciile necesare pentru a-ți reaminti întregul vis.

Folosește fiecare detaliu și încearcă să reconstruiești întreaga poveste. Dacă-ți apare în minte o scenă, întreabă-te ce anume s-a petrecut înaintea ei, apoi înaintea acestei secvențe și așa mai departe. Altfel spus, urmărește să re trăiești invers visul. Te asigur că nu va trece mult până când vei căpăta o mare îndemânare în reconstruirea scenariului detaliat al experienței tale onirice, pornind de la un singur fragment din memorie. Dacă pentru început nu funcționează, însă, străduiește-te să-ți imaginezi un vis pe care l-ai fi putut avea, pornind de la sentimentele și gândurile actuale. Întreabă-te apoi: „Oare este posibil să fi visat acest scenariu?“. Dacă unicul lucru pe care ți-l reamintești este o simplă stare, descrie-o în jurnalul oniric (vezi mai jos). Chiar dacă atâta timp cât ești încă în pat nu-ți reamintești nimic, este posibil ca anumite evenimente de peste zi să provoace declicul nece-

sar. Dacă este așa, notează-ți imediat detaliile.

La fel ca în orice domeniu, acest proces de antrenare a unei capacități noi poate înainta lent inițial. Chiar dacă nu izbutești de la bun început, nu te lăsa descurajat. Nu există om care să nu progreseze prin practică. Dacă poți să ții minte cel puțin un vis pe noapte, ești pregătit să experimentezi și visarea lucidă. Probabil nu va trece mult până când vei reuși. Majoritatea celor care urmăresc acest scop reușesc să pătrundă conștient în universul oniric.

PĂSTRAREA UNUI JURNAL AL VISELOR

Cumpără-ți un caiet cu aspect atrăgător pe care să-l consacri exclusiv consemnării experiențelor tale onirice. Pune-l lângă pat, pentru a-ți reaminti intenția de a-l folosi zilnic. Imediat ce te trezești din somn și îți derulezi mental visul, notează-l în jurnal, fără să amâni. Dacă este prea lung, poți povesti un simplu fragment și să completezi detaliile ulterior.

Nu aștepta să te trezești de tot pentru a face acest lucru. De cele mai multe ori, chiar dacă ai reținut amănuntele unui vis în timpul nopții, dimineața nu-ți vei mai aminti nimic. Se pare că mintea și-a dezvoltat un mecanism de ștergere a viselor, pentru ca acestea să nu interfereze cu amintirile din viața reală. De aceea, notează-ți cel puțin câteva cuvinte cheie care să permită să-ți amintești mai târziu întregul vis.

Nu contează prea mult stilul în care scrii. Jurnalul viselor este un instrument, nu un roman, și oricum tu ești singura persoană care îl va citi vreodată. Descrie detaliat imaginile și personajele pe care le-ai văzut în vis, sunetele și mirosurile percepute și, mai ales, reacțiile tale emoționale, care reprezintă întot-

deauna indicii importante ale lumii onirice. Notează tot ce ți s-a părut neobișnuit, îndeosebi acele lucruri care nu s-ar putea petrece în viața cotidiană: purcei care zboară, capacitatea de a respira sub apă sau diferite simboluri enigmatice. Poți, de asemenea, să schițezi în jurnal imaginile mai sugestive. La fel ca și în cazul scrisului, nu trebuie să faci din aceste desene adevărate opere de artă. Important este să-ți readucă în minte anumite secvențe din vis, care să-ți permită mai târziu să le recunoști și să-ți dai seama când visezi.

Notează data pe fiecare pagină. Descrie apoi visul, cât mai detaliat cu putință, chiar pe mai multe file, dacă este cazul. Lasă întotdeauna o pagină liberă între două vise, pentru exercițiile pe care le vom prezenta mai departe.

Dacă nu-ți aduci aminte decât un fragment de vis, notează-l oricum, oricât de nesemnificativ ți s-ar părea pe moment. Dacă rememorezi un vis întreg, dă-i un titlu sugestiv, cum ar fi Păzitorul izvorului sau Revoltă în clasă, care să-ți evoce rapid subiectul experienței tale onirice.

Pe măsură ce se vor aduna în jurnal, poți începe să recitești visele, punându-ți diverse întrebări despre ele. Nu ne propunem acum să discutăm despre simbolurile onirice, dar dacă te interesează subiectul, există destule cărți care te vor ajuta să lucrezi cu ele. Jurnalele viselor pot fi folosite pentru mai multe scopuri.⁵

Metodele de interpretare sunt numeroase și foarte variate. Visarea lucidă este o stare de conștiință, nu o teorie; de aceea, poate fi aplicată tuturor tipurilor de analiză. Indiferent de metoda aleasă, vei descoperi că experiențele onirice conștiente amplifică inevitabil înțelegerea simbolurilor create de minte. La rândul ei, această înțelegere mai bună îți va permite să integrezi mai eficient diversele aspecte ale personalității tale (vezi și Capitolul 2).

Dincolo de interpretări însă, lectura jurnalului îți înlesnește familiarizarea cu indiciile specifice viselor, astfel încât să le poți recunoaște în viitor, devenind conștient în timpul somnului.

INDICIILE ONIRICE: PORȚI CĂTRE LUCIDITATE

Stăteam pe trotuar, în fața casei mele din Londra. Soarele răsărea chiar atunci și apa golfului scânteia în lumina dimineții. Vedeam copacii înalți de pe marginea drumului și vârful turnului cenușiu de lângă cele Patruzeci de Trepte. Scena era absolut încântătoare.

Trotuarul nu era din asfalt, ci era alcătuit din mici pietre dreptunghiulare, de culoare cenușiu-albăstrui, orientate perpendicular față de stradă. Tocmai eram pe punctul de a intra în casă, când atenția mi-a fost atrasă de un fenomen ciudat, atât de neobișnuit, încât nu mi-a venit să-mi cred ochilor: toate pietrele își schimbaseră poziția peste noapte, devenind practic paralele cu strada!

Atunci, deși scena părea absolut reală, mi-a trecut prin minte: mă aflu într-un vis! Imediat ce mi-am dat seama de asta, calitatea imaginilor s-a schimbat într-un fel foarte greu de înțeles de cineva care nu a trăit genul acesta de experiență. Instantaneu, scena a devenit de o sută de ori mai vie. Apa, cerul și copacii continuau să strălucească în lumina dimineții, dar infinit mai intens. Frumusețea peisajului îmi tăia respirația. Chiar și casele păreau să aibă ceva mistic. Parcă prinseseră viață. Niciodată nu mă simțisem atât de bine, atât de lucid, atât de incredibil de liber! Era o senzație extatică, imposibil de descris în cuvinte. Din păcate, nu a durat decât câteva minute, după care m-am trezit.⁶

Datorită unui detaliu aparent neînsemnat - poziția schimbată a pietrelor de pavaj - un amănunt care aproape că nu conta în realismul convingător al situației, cel care a făcut această relatare și-a dat seama că visează. În cartea de față, voi numi aceste amănunte minore, dar extrem de semnificative: indicii onirice. Cele mai multe vise le au și probabil că fiecare om va identifica propriile indicii care îi permit să realizeze că se află în plină experiență onirică.

Dacă știi să le cauți, aceste detalii sunt ca niște indicatoare luminoase în timpul nopții, care îți atrag atenția: „Hei! Acesta este un vis! Acesta este un vis!”. Jurnalul viselor poate deveni o sursă inestimabilă de indicii onirice care te vor ajuta să descoperi semnele prin care conștiința îți atrage atenția asupra faptului că visezi. Important este să înveți să recunoști indiciile cele mai comune și mai caracteristice care diferențiază lumea viselor de cea obișnuită.

Majoritatea celor care își dau seama că visează încep prin a sesiza o întâmplare bizară sau neobișnuită care se produce în visul lor. Antrenamentul în vederea recunoașterii indicilor onirice va amplifica această capacitate naturală de a deveni conștient în timpul acestor experiențe.

Există și oameni care nu devin lucizi, deși se află în prezența unor indicii onirice neobișnuite, datorită unei tendințe normale de a-și încropi o concluzie rațională, chiar cu riscul de a fabula. Altfel spus, ei inventează tot felul de povești pentru a interpreta ce se petrece sau gândesc în termenii: „Trebuie să existe o explicație”. Există într-adevăr o explicație, dar nu cea la care se gândesc ei! În schimb, dacă omul învață dinainte să recunoască aceste indicii onirice, rezultatul identificării lor va fi inevitabil un vis lucid.

Mă aflu într-un loc rău famat din San Francisco. Dintr-un

motiv sau altul, am început să mă târăsc pe jos. Mi-a trecut prin gând: „Ciudat! Oare de ce nu pot să merg ca lumea? Mă întreb dacă și alții se târăsc sau numai eu fac asta?” Am văzut un om îmbrăcat în costum care se apropia de mine. Am simțit cum îmi piere curiozitatea și mă cuprinde teama. Mi-am dat seama că simplul fapt că mă târăsc pe trotuar nu mă va salva de un eventual pericol. Apoi mi-am dat seama: eu nu fac niciodată așa ceva! Întotdeauna mă plimb prin San Francisco în picioare! Astfel de lucruri nu se întâmplă decât în vis. În sfârșit, m-am luminat. Probabil că visez! (S.G., Berkeley, California)

Eu însumi m-am trezit odată dintr-un vis în care lentilele de contact îmi căzuseră din ochi, multiplicându-se apoi la fel ca protozoarele. Am notat acest indiciu în jurnalul meu și am decis că ori de câte ori îl voi întâlni voi ști că am de-a face cu un vis. Într-adevăr, acest detaliu bizar m-a ajutat mai târziu să devin lucid în cel puțin douăsprezece experiențe onirice. Fiecare om are propriile sale indicii individuale, deși există și unele familiare pentru majoritatea dintre noi, cum ar fi mersul la serviciu în pijama. Inventarul pe care îl propun le prezintă pe categorii, în funcție de modul natural în care sunt clasificate de cei mai mulți oameni. Această descriere te poate ajuta să-ți descoperi propriile indicii onirice, dar nu trebuie să uiți că sunt unice ca și tine.

Astfel, există patru categorii principale. Prima este categoria conștiinței interioare și include acele indicii pe care visătorii le percep drept interioare - gândurile și sentimentele. Celelalte trei categorii (acțiunile, formele și contextul) clasifică elementele mediului din experiențele onirice.

Categoria acțiunilor include toate activitățile și mișcările care se produc în lumea viselor, atât cele personale, cât și cele ale altor personaje onirice. Categoria formelor cuprinde indiciile

referitoare la formele obiectelor, ale indivizilor și locurilor, percepute drept stranii și care se transformă adesea în timpul viselor. Categoria ultimă este cea a contextului. Uneori nici oamenii, nici obiectele sau alte elemente din vis nu sunt ciudate în sine, dar combinația iese din comun. Aceste situații bizare sunt cuprinse în categoria indiciilor legate de contextul visului. Tot aici sunt incluse și evenimente precum regăsirea într-un loc în care nu ar trebui să fii, întâlnirea unor personaje în spații nefirești, descoperirea unor obiecte care nu se află unde trebuie sau faptul de a juca un rol neobișnuit.

Fiecare categorie este împărțită în sub-categorii și este ilustrată cu exemple preluate din vise reale. Citește cu atenție inventarul de mai jos, pentru a înțelege cât mai bine cum pot fi identificate indiciile. Următorul exercițiu te va ajuta să-ți creezi propria listă. Tehnicile de inducție a viselor lucide din capitolele următoare se vor folosi de indiciile descoperite în acest capitol.

INVENTARUL INDICIILOR ONIRICE CONȘTIINȚA INTERIOARĂ

Include gânduri neobișnuite, emoții puternice, senzații neobișnuite sau alte percepții modificate. Gândurile din această categorie nu-ți pot trece prin minte decât în vis sau chiar influențează direct (în mod magic) mediul din vis. Emoțiile sunt la rândul lor nepotrivite sau excesive și copleșitoare. Senzațiile pot include starea de paralizie, de părăsire a corpului fizic sau alte senzații fizice neobișnuite, inclusiv excitația sexuală neașteptată sau extraordinar de intensă. Percepțiile pot fi neobișnuit de clare sau, dimpotrivă, confuze. Uneori vezi sau auzi ceva cu totul insolit, care nu s-ar putea petrece în starea obișnuită de veghe.

EXEMPLE

Gânduri

„Am încercat să-mi dau seama cine a construit această casă și de unde provine mobila. Am realizat apoi că nu obișnuiesc să mă gândesc vreodată la așa ceva.“

„Imediat ce mi-a trecut prin minte gândul că nu doresc să mă izbesc de parapet, mașina pe care o conduceam a revenit instantaneu pe șosea.“

„Am găsit ușa încuiată și mi-am dorit să se deschidă.“

Emoții

„Trăiam o anxietate extremă și remușcări puternice.“

„M-am simțit brusc vulnerabil față de G.“

„M-am enfuriat atât de tare pe sora mea, încât am aruncat în ea cu obiectul pe care i l-a dat femeia din mare.“

Senzații

„Mi s-a părut că mă ridic în afara corpului fizic. Mă simțeam prins în învelișul lui, dar am reușit să mă desprind.“

„Am avut o senzație copleșitoare de excitație sexuală.“

„Mă simțeam de parcă o mână gigantică îmi strângea capul ca într-un clește.“

Percepții

„Nu știu cum se face, dar pot vedea perfect fără ochelari.“

„Peisajul arată de parcă aș fi luat LSD.“

„Puteam auzi ce discutau doi oameni, deși se aflau la mare distanță de mine.“

ACȚIUNI

În această categorie intră acțiuni neobișnuite sau imposibile în viața reală, realizate de visător, de un alt personaj din vis

(inclusiv de animale) sau un obiect neanimat. Acțiunile trebuie să se petreacă în contextul experienței onirice, nu să fie gândite sau imaginate de mintea celui care doarme. Un exemplu perfect de indiciu din această categorie sunt aparatele care nu funcționează corect.

EXEMPLE

Acțiuni personale

„Mă întorc acasă pe o bicicletă cu o singură roată.”
 „Mă aflu sub apă, dar puteam respira în voie.”
 „Am început să fac flotări cu o ușurință remarcabilă.”

Acțiuni ale altor personaje

„Membrii personalului au început să arunce cu râme în auditoriu.”

„D. m-a sărutat pasional în fața soției mele.”
 „Coafeza a început să-mi tundă părul folosind un tipar.”

Acțiuni ale obiectelor

„Salamul a început să lumineze.”
 „O lanternă a trecut prin aer.”
 „Mașina prinde o viteză din ce în ce mai mare, iar frânele nu funcționează.”

CATEGORIA FORMELOR

Include forme insolite: propria formă, formele altor personaje din vis, obiecte distorsionate, cu forme bizare ori obiecte care își schimbă alcătuirea. Hainele și tunsorile ciudate sunt considerate anomalii ale formei (intră în această categorie). De asemenea, locul în care se află visătorul poate fi neobișnuit față de cel din viața reală.

EXEMPLE

Forma personală

„Sunt bărbat.” - visul unei femei
 „Imaginea mea îmi apare ilustrată pe niște farfurii de porțelan.”
 „Sunt Mozart.”

Forme ale altor personaje

„Chipul i se schimbă în timp ce mă uit la ea.”
 „Pe lângă mine trece un uriaș cu o față de film de groază, gen Creatura din *Laguna neagră*.”
 „Părul lui G. este tuns scurt, lucru care mă uimește, pentru că nu și-l poartă niciodată așa.”

Forme ale peisajului

„Plaja seamănă cu un dig zimțat.”
 „Camera avea altă formă decât cea obișnuită.”
 „M-am răcit, căci străzile nu semănau cu cele pe care mi le aminteam eu.”

Forme ale obiectelor

„Văd o pisică mov.”
 „Sacoșa se transformă sub ochii mei.”
 „Pe cheile de la mașina mea scrie Toyama, nu Toyota.”

CATEGORIA CONTEXTULUI

În această categorie intră locuri sau situații ciudate. De pildă, te trezești într-un loc în care nu te-ai putea afla în mod normal sau te pomenesti implicat într-o conjunctură socială neverosimilă. Alteleori, joci un rol care nu te caracterizează (tu sau un alt personaj din vis). Obiectele sau personajele pot apărea într-un context nefiresc. În alte situații, visul se petrece în trecut sau în viitor.

EXEMPLE

Rolul jucat de visător

„Suntem fugari în afara legii.“

„Era ca un film cu James Bond. Evident, eu jucam rolul principal.“

„Făceam parte dintr-un comando în spatele liniilor inamice, în timpul Celui de-al Doilea Război Mondial.“

Roluri jucate de alte personaje

„Prietenul meu joacă rolul soțului meu.“

„Tata se comportă la fel ca R., iubitul meu.“

„Reagan, Bush și Nixon zboară prin aer, ca niște rachete.“

Contexte neobișnuite legate de locul personajelor

„Colegii mei de serviciu și foștii mei colegi de liceu sunt împreună.“

„Madonna stătea pe scaunul din camera mea.“

„Fratele meu, care a murit, era în bucătărie cu mine.“

Contexte neobișnuite legate de locul obiectelor

„Patul meu este pe stradă.“

„În camera mea se află un telefon.“

„În perete sunt încastrate brânză și tot felul de legume.“

Contexte neobișnuite legate de locul în care se află visătorul

„Mă aflu într-o colonie, pe Marte.“

„Sunt într-un parc de distracții.“

„Navighez singur pe ocean, noaptea.“

Contexte neobișnuite legate de timp

„Sunt din nou în școala primară.“

„Mă aflu la reuniunea de douăzeci și cinci de ani a foștilor colegi de liceu.“

„Calul meu a redevenit un mânz.“

Situații ciudate

„Particip la o ceremonie stranie.“

„În casa mea se filmează o reclamă comercială.“

„Două familii au fost aduse față în față ca să se cunoască.“

EXERCIȚIU: STABILIREA PE CATEGORII A INDICIILOR ONIRICE PERSONALE

1. Păstrează un jurnal al viselor

Notează în caietul tău special toate amănuntele din experiențele onirice pe care ți le amintești. După ce ai adunat în jurnal cel puțin douăsprezece vise, treci la pasul următor.

2. Împarte indiciile onirice pe categorii

Marchează indiciile onirice care-ți apar în somn, continuând în același timp să aduni alte vise. Subliniază aceste indicii și notează-le separat, la sfârșitul fiecărei relatări.

3. Clasifică indiciile onirice pornind de la modelul inventarului de mai sus

În dreptul fiecărui indice din listă notează categoria de care aparține, conform clasificării de mai sus. Spre exemplu, dacă ai visat un om cu cap de pisică, repartizează acest indice în categoria formelor.

4. Stabilește categoriile-țintă

Numără de câte ori îți apare fiecare categorie de indicii onirice (conștiința interioară, acțiuni, forme sau context) și clasifică-le în funcție de frecvență. Categoria-țintă pe care o vei folosi în pasul următor este cea care se repetă cel mai des. Dacă pe primul loc se află două categorii la egalitate, alege una dintre ele, după preferință.

5. Caută indicii în timpul stării de veghe

Obişnuieşte-te să identifici chiar în timpul vieţii cotidiane evenimente care să se potrivească în categoria-ţintă aleasă. De exemplu, dacă ai ales categoria acţiunilor neobişnuite, studiază modul în care te porţi, cum reacţionează oamenii din jur, animalele, precum şi felul în care funcţionează obiectele şi maşinăriile. Familiarizează-te cât mai bine cu felul în care se petrec lucrurile în viaţa reală, din acest punct de vedere. Acest exerciţiu îţi va antrena spiritul de observaţie pentru a înregistra mai uşor faptele bizare care au loc în timpul unui vis.

PRECIZAREA ŢELURILOR PENTRU ATINGEREA SUCCESULUI

Visarea lucidă este o performanţă mentală, aşa că poate fi stimulată cu ajutorul unor tehnici psihologice adecvate. Specialişti au testat posibilităţile de îmbunătăţire a performanţei sportive. Unul dintre cele mai eficiente instrumente pe care l-au creat este teoria şi practica stabilirii obiectivelor.⁷

Precizarea ţelului pe care doreşti să-l atingi s-a dovedit o metodă care dă rezultate. Analizând peste o sută de experimente de acest gen, specialiştii au ajuns la concluzia că „efectul stabilirii obiectivelor asupra îmbunătăţirii performanţei este una dintre cele mai mari descoperiri din psihologia succesului”⁸. În plus, cercetările au pus la punct numeroase detalii referitoare la modalitatea corectă de stabilire şi urmărire a ţelurilor.

Îţi oferim în continuare câteva sfaturi preluate din aceste studii, care pot contribui spectaculos la creşterea performanţelor tale în domeniul visării lucide⁹.

EXERCIŢIU: STABILIREA SCOPURILOR

1. Alege-ţi obiective precise, explicite şi ierarhizate numeric

Orice scop este personal şi are legătură cu potenţialul şi capacităţile demonstrate ale persoanei care şi-l alege. În funcţie de nivelul de realizare, îţi poţi propune să-ţi aminteşti un vis lucid în fiecare noapte, două vise pe noapte sau cel puţin unul în săptămâna sau luna care urmează. Atunci când mi-am început lucrarea de doctorat în domeniul experienţelor onirice conştiente, mi-am propus să le sporesc numărul în fiecare lună. Aşa mi-am putut evalua cu uşurinţă performanţele, în funcţie de scopul propus.

2. Stabileşte-ţi obiective dificile, dar realiste

Pentru foarte mulţi oameni, experimentarea unui vis lucid reprezintă în sine un ţel dificil, dar realist. În cazul onironauţilor mai experimentaţi, un obiectiv mai potrivit ar fi să înveţe cum să zboare sau cum să se descurce în faţa unor personaje înspăimântătoare. Performanţele individuale cresc în funcţie de îndrăzneala obiectivelor propuse, dar numai atât timp cât se menţin în limite rezonabile.

3. Fixează-ţi obiective pe termen scurt şi obiective pe termen lung

Precizează-ţi obiective pe termen scurt, cum ar fi memorarea unui anumit număr de vise obişnuite sau realizarea unui anumit număr de sarcini în fiecare zi (vezi Capitolul 3). Planifică-ţi însă şi obiective pe termen lung, cum ar fi experimentarea cel puţin a unui vis lucid pe lună. Fixează data până la care doreşti să atingi o anumită performanţă. Spre exemplu:

„Doresc să experimentez patru vise lucide până la 1 iunie, anul acesta.“

4. Notează în jurnal și evaluează-ți progresul

Dacă ți-ai atins obiectivul stabilit, cum ar fi, de pildă, să experimentezi patru vise lucide pe lună, notează această realizare în caietul special. Imediat ce ți-ai împlinit un țel, stabilește altul, mai ambițios. Dimpotrivă, dacă te simți frustrat că nu ți-ai realizat nici pe departe scopurile propuse, stabilește altele, mai realiste. Păstrează aceste statistici în jurnalul viselor. Astfel, progresele pe care le faci vor deveni mult mai vizibile și mai ușor de cuantificat.

CUM PLANIFICI EFORTURILE PENTRU OBTINEREA CELOR MAI BUNE REZULTATE

Mulți visători lucizi afirmă că majoritatea experiențelor onirice conștiente se declanșează spre dimineață, în timpul ultimelor ore de somn. O explicație parțială este faptul că, în cea de-a doua jumătate a nopții, perioadele REM durează mai mult decât în prima parte. În plus, analiza de laborator a intervalelor în care se produc visele lucide a arătat că posibilitatea de a avea un asemenea vis crește continuu, cu fiecare nouă perioadă REM.¹⁰

Pentru a înțelege mai bine, să spunem că în general dormi opt ore pe noapte. În cursul unei nopți ai circa șase perioade REM, din care ultimele trei (deci jumătate din numărul total) sunt în ultimul sfert de noapte. Studiile pe care le-am făcut demonstrează că probabilitatea de a avea un vis lucid în timpul ultimelor două ore de somn este de peste două ori mai mare

decât probabilitatea de a avea un asemenea vis în cele șase ore anterioare. Altfel spus, dacă ți-ai reduce somnul cu numai două ore (trezindu-te mai devreme), ți-ai înjumătăți practic șansele de a experimenta un vis lucid. Invers, dacă nu dormi mai mult de șase ore pe noapte, ți-ai putea dubla probabilitatea de a avea un vis lucid prelungindu-ți somnul cu două ore, dimineața.

Concluzia este evidentă: dacă dorești să-ți mărești șansa de a avea un vis lucid, dormi mai mult. Dacă acest subiect te interesează cu adevărat și ai la dispoziție timpul necesar, ar trebui ca cel puțin o noapte pe săptămână să-ți acorzi câteva ore de somn mai mult decât obișnuiești în mod curent.

Deși oamenii adoră să doarmă până târziu, cei mai mulți dintre ei nu au vreme pentru asta. Dacă nu-ți poți prelungi cu nici un chip somnul de dimineață, există însă un secret simplu pentru a spori șansa de a avea vise lucide, fără să dormi mai mult decât de obicei.

Acest secret constă în redistribuirea orelor de somn. Astfel, dacă de obicei durează de la miezul nopții până la ora 6:00 în zori, te poți trezi la 4:00 dimineața, văzându-ți de treburile obișnuite. Apoi te poți culca din nou, dormind de la 6:00 la 8:00 dimineața. În timpul celor două ore de somn amânat vei avea o perioadă REM mult prelungită față de cea pe care ai fi avut-o dacă ai fi dormit de la 4:00 la 6:00. În acest fel, probabilitatea de a avea un vis lucid va fi mult mai mare decât în mod normal, fără să dormi nici un minut în plus.

Există visători lucizi care transformă redistribuirea orelor de somn într-un adevărat ritual, tocmai pentru a-și putea induce vise lucide. Spre exemplu, Alan Worsley scrie că atunci când dorește să aibă o experiență onirică de acest gen, doarme ceva mai puțin de șase ore, de pe la 2:00 noaptea până la 7:45

dimineața, când sună alarma ceasului deșteptător. La această oră se dă jos din pat, ia micul dejun, își bea ceaiul, își citește ziarul, își deschide corespondența etc., rămânând treaz două-trei ore. Între 9:00 și 9:30 își notează cu precizie activitățile pe care dorește să le facă în timpul viselor lucide, după care se culcă din nou, adormind pe la 10:00-10:30. Somnul durează câteva ore, timp în care are frecvent experiențe onirice conștiente, succedându-se uneori în serii care durează până la o oră.¹¹

Redistribuirea orelor de somn este un instrument extraordinar de eficient pentru facilitarea viselor lucide. Nu ezita să-l folosești. Chiar dacă presupune un mic efort, te asigur că răsplata este de obicei foarte mare. Iată în continuare un exercițiu care te va ajuta să începi.

EXERCIȚIU: PROGRAMAREA TIMPULUI PENTRU VISAREA LUCIDĂ

1. Potrivește soneria deșteptătorului

Înainte de somn, potrivește ceasul pentru a te trezi cu două-trei ore mai devreme decât de obicei. Altminteri, culcă-te la ora obișnuită.

2. Dă-te jos din pat imediat ce auzi ceasul

Trezește-te cum auzi sunetul ceasului deșteptător, fără a mai lenevi în așternuturi. Rămâi în stare de veghe timp de două-trei ore. Vezi-ți de treburile obișnuite, dar lasă-ți liberă o jumătate de oră înainte de a te culca din nou.

3. Concentrează-te asupra lucrurilor pe care intenționezi să le faci în timpul visului lucid

Cu o jumătate de oră înainte de a adormi din nou, gândește-te la ceea ce dorești să se petreacă în timpul experienței onirice conștiente: unde mergi, cu cine vrei să te întâlnești sau ce anume vrei să faci. Folosește acest interval pentru a proiecta un vis cu un subiect anume (vezi Capitolul 6). Dacă dorești să urmezi aplicațiile descrise în capitolele finale ale cărții de față, poți practica exercițiile recomandate aici.

4. Întoarce-te în pat și aplică o tehnică de inducere a viselor lucide

După trecerea celor două-trei ore în stare de veghe, asigură-te că nu te deranjează nimeni în timpul următoarelor două ore de somn. Culcă-te și folosește una din tehnicile de inducere recomandate - cea care ți se potrivește cel mai bine. Aceste tehnici sunt prezentate în următoarele capitole.

5. Oferă-ți cel puțin două ore de somn

Fixează alarma ceasului deșteptător sau roagă pe cineva să te trezească, dar ai grijă să-ți rezervi măcar două ore de somn. În acest interval vei avea cel puțin o perioadă REM de lungă durată, dacă nu cumva chiar două.

Dimineața este ideală pentru inducerea viselor lucide și din alt motiv. În timp ce la începutul nopții creierul are nevoie de o oră, o oră și jumătate pentru a intra în faza REM, după mai multe ore de somn poate accesa această fază la numai câteva minute după trezire. Se întâmplă uneori să ne deșteptăm dintr-un vis și să reintrăm în el câteva secunde mai târziu. Acest aspect permite inducerea unui tip special de vis conștient, inițiat în starea de veghe, despre care vom discuta în Capitolul 4.

TEHNICI PREGĂTITOARE FINALE ÎNVAȚĂ SĂ TE RELAXEZI PROFUND

Înainte de a practica tehnicile de inducție a viselor conștiente, trebuie să înveți starea de relaxare atentă, în care corpul este profund destins, dar mintea rămâne „trează”. Cele două exerciții care urmează îți arată cum să procedezi. Ele te vor ajuta să te detașezi de grijele cotidiene și să te poți focaliza asupra inducerii experiențelor onirice conștiente. Procesul de visare lucidă presupune o concentrare cât mai bună, imposibil de atins dacă trupul este tensionat și mintea preocupată. Înainte de a trece la capitolul următor, este absolut necesar să deprinzi aceste tehnici.

EXERCITIUL: RELAXAREA PROGRESIVĂ

1. Întinde-te pe spate, pe o suprafață tare

Dacă este prea incomod așa, așază-te într-un fotoliu cât mai confortabil. Închide ochii.

2. Concentrează-ți atenția asupra respirației

Focalizează-te asupra respirației, până când devine mai profundă. Fă câteva respirații complete, presând ușor diafragma în jos în timp ce inspiri, astfel încât abdomenul să fie împins în exterior, iar aerul să pătrundă în plămâni de jos în sus (de la bază). Expiră prelung, eliminând toate tensiunile interioare.

3. Încordează și relaxează progresiv fiecare grupă musculară

Încordează-ți și relaxează-ți toate grupele musculare, câte una. Începe cu mușchii brațului stâng. Îndoaie mâna din încheietură, ca și cum ai încerca să unești dosul palmei cu ante-

brațul. Încordează mușchii timp de 5-10 secunde. Concentrează-ți atenția asupra stării de tensiune. Elimină apoi tensiunea și relaxează-te. Sesizează diferența. Repetă exercițiul. Fă o pauză de 20-30 de secunde, timp în care poți practica o respirație abdominală profundă, apoi expiră lent. Repetă procedeul cu mâna cealaltă. Continuă această tehnică de încordare-relaxare cu mușchii antebrățurilor, brațelor, frunții, maxilarelor, cefei, umerilor, abdomenului, spatelui, feselor, picioarelor și tălpilor. Fă o pauză după fiecare grupă musculară majoră, respiră profund și elimină tensiunile odată cu expirația.

4. Elimină toate tensiunile

După ce ai terminat cu grupele musculare, abandonează-le ca pe o haină grea de care te desprinzi. Dacă mai simți undeva vreo tensiune, repetă procedeul de încordare-relaxare. Vizualizează mental cum tensiunile se scurg din trup ca un fel de fluid. De fiecare dată când reiei tehnica de încordare-relaxare, repetă-ți că relaxarea este mai profundă decât tensiunile care au precedat-o.

(adaptare după Jacobsen¹²)

EXERCITIUL: RELAXAREA CELOR ȘAIZECI ȘI UNU DE PUNCTE

1. Studiază figura de mai jos

Figura 2.1 prezintă șaizeci și unu de puncte de pe întregul corp. Pentru a practica acest exercițiu, este necesar să memorezi ordinea în care sunt dispuse (ceea ce nu e deloc dificil, căci punctele sunt aranjate după un tipar simplu). Ele încep în zona frunții, continuă în jos, din nou în sus, de-a lungul brațului drept,

de-a lungul celui stâng, apoi coboară de-a lungul torsului, de-a lungul piciorului drept și al celui stâng, iar în final urcă înapoi, de-a lungul celor două picioare și al spatelui, până la frunte.

2. Concentrează-ți atenția asupra fiecărui punct pe rând

Începe cu fruntea. Focalizează-te timp de câteva secunde asupra punctului central dintre sprâncene, respectiv punctul 1. De fiecare dată când te proiectezi asupra lui, insistă până când îl simți clar și distinct, ca și cum întreaga ta ființă ar fi concentrată aici. Înainte de a trece la punctul următor, ar trebui să simți o senzație de căldură și greutate în punctul 1.

3. Repetă procedeul cu toate celelalte puncte

În mod similar, focalizează-ți succesiv atenția asupra primelor treizeci și unu de puncte. Avansează lent, imaginându-ți că întreaga ta ființă este localizată în punctul asupra căruia te concentrezi. Înainte de a trece mai departe, remarcă aceeași senzație de căldură și greutate de care vorbeam mai sus. Nu-i permite minții să răătăcească. La început ți se va părea dificil; vor fi perioade în care vei uita cu desăvârșire că te afli în plin proces de concentrare asupra punctelor, iar gândul îți va zbura la cu totul altceva. Dacă se întâmplă așa ceva, revino la primul punct sau, în cel mai rău caz, la ultimul asupra căruia te-ai focalizat și continuă exercițiul. Practică astfel până când vei putea trece prin toate cele treizeci și unu de puncte fără reverii diurne și fără să-ți pierzi concentrarea.

4. Continuă exercițiul până parcurgi cele șaizeci și unu de puncte

Dacă te poți concentra asupra primelor treizeci și unu de puncte fără să-ți pierzi concentrarea, repetă pașii 1 și 2 cu toate

cele șaizeci și unu. Practică până când vei trece pe rând prin toate, fără să te lași distras de alte gânduri. Abia acum ești pregătit să aplici exercițiul împreună cu tehnicile de inducție a viselor lucide.

(adaptare după Rama¹³)

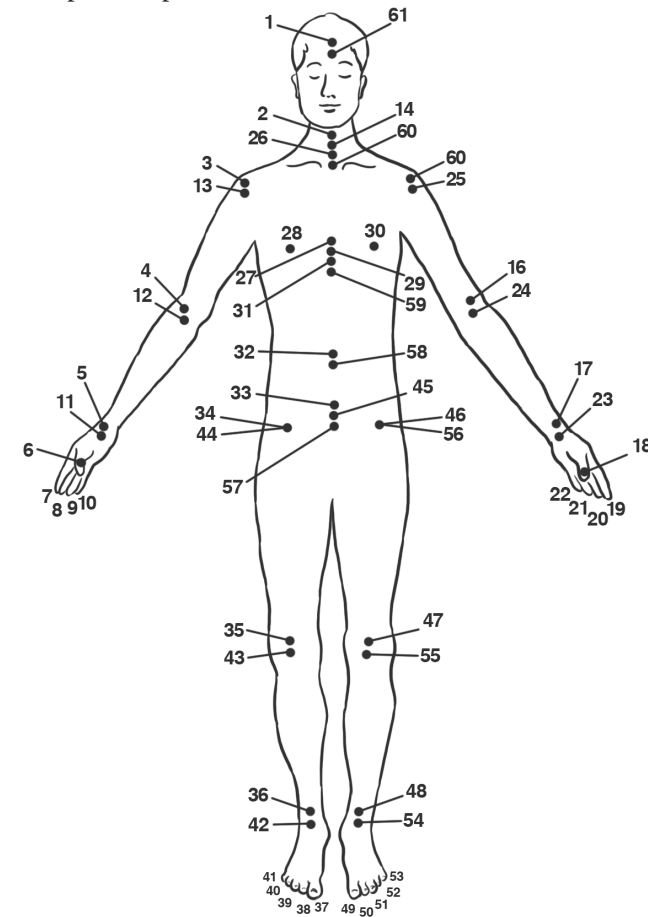


Figura 2.1 Cele șaizeci și unu de puncte de relaxare¹⁴

TREZIREA ÎN LUMEA VISELOR

VISAREA LUCIDĂ ESTE MAI UȘOARĂ DECÂT AI PUTEA CREDE

Înainte de a începe exercițiile din acest capitol e bine să-ți poți aminti cel puțin un vis pe noapte. De asemenea, e necesar să fi notat în jurnal cel puțin zece-douăsprezece vise, din care să fi extras indiciile onirice personale. Dacă îndeplinești aceste condiții, ești pregătit să înveți tehnicile de inducere. Cu puțin efort, deprinderea acestor tehnici îți permite să ai la voință experiențe onirice conștiente.

Înainte de a trece mai departe, aș dori să-ți dau un sfat, pentru a evita frustrările ulterioare. Unii oameni își creează anumite blocaje mentale care îi împiedică să-și inducă vise lucide. Ei se conving singuri că este extrem de greu. Ca orice convingere, și aceasta are tendința să se realizeze. Dar toți cei care au învățat să le experimenteze la voință știu că acest proces este nu doar posibil, ci și foarte ușor.

Am predat tehnicile de inducere a viselor lucide câtorva sute de oameni. Experiența m-a învățat că aproape oricine care le aplică perseverent reușește, mai devreme sau mai târziu. Dar

nimeni nu poate spune dinainte cât va dura. Totul depinde de capacitatea de a-ți aminti ce ai visat, de motivația interioară, de timpul rezervat practicii și de un anumit talent înăscut, care în cazul unora este mai mare. Mie, deși am fost întotdeauna extrem de motivat și aveam deja trei-patru vise lucide pe săptămână, mi-au trebuit doi ani și jumătate pentru a reuși să le experimentez oricând doresc. Trebuie să menționez însă că am fost nevoit să-mi inventez anumite tehnici de inducere. Tu ai marele avantaj de a lucra cu metode deja testate și perfecționate de alți onironauți.

De aceea, nu te descuraja dacă nu atingi succesul din prima noapte. Mai presus de orice, nu renunța! Orice om care perseverează ajunge mai devreme sau mai târziu să-și îmbunătățească performanța prin practică. Visarea lucidă este mai accesibilă decât ai putea crede.

DESCOPERĂ METODA CEA MAI POTRIVITĂ

Următoarele două capitole prezintă o mare varietate de exerciții pentru inducerea experiențelor onirice conștiente. Vom acorda o atenție specială metodelor care s-au dovedit eficiente pentru majoritatea celor care le-au testat. Din cauza diferențelor de fiziologie, personalitate și stil de viață, unele sunt mai eficiente, în funcție de fiecare individ în parte. Spre exemplu, tehnicile descrise în Capitolul 4 sunt preferate de oamenii care adorm rapid (ceea ce nu înseamnă că ceilalți nu le pot folosi cu același succes). De aceea, am urmărit să fim exhaustivi și să prezentăm majoritatea tehnicilor cunoscute. Testează-le pe cele care ți se potrivesc cel mai bine. Dacă înțelegi principiile pe care se bazează, poți să-ți crezi propria metodă de inducere a viselor

lucide, prin combinarea trăsăturilor caracteristice ale unora sau altora din metodele descrise. Singurul lucru care contează este să experimentezi, să observi și să perseverezi. În felul acesta, o să descoperi singur calea cea mai bună pentru tine.

Dacă nu ai mai făcut până acum exerciții mentale, vei găsi în Anexă un exercițiu intitulat Întărirea voinței, care te învață cum să obții ceea ce dorești, printr-un efort de concentrare a atenției. Practicarea acestuia te va ajuta să-ți perfecționezi singur tehnicile de inducere a viselor lucide pe care le prezintă această carte.

TESTAREA CRITICĂ A STĂRII DE CONȘTIINȚĂ

FĂ O PUNTE ÎNTRE CELE DOUĂ LUMI

Fă o pauză și întreabă-te: „Oare în această clipă sunt treaz sau visez?”. Este o întrebare cât se poate de serioasă. De aceea, urmărește să răspunzi cu argumente care să justifice răspunsul.

Apoi chestionează-te din nou: „Cât de des mă întreb în timpul unei zile obișnuite dacă sunt treaz sau visez?”. Răspunsul cel mai probabil este: „Niciodată”, dacă nu cumva ești licențiat în filozofie sau dacă nu te ocupi deja cu visarea lucidă. Dacă nu-ți pui niciodată această întrebare în timpul zilei, ce șanse crezi că vei avea să o faci când visezi? Oamenii gândesc și acționează în vis la fel ca în starea de veghe; de aceea, răspunsul va fi cu siguranță același: „Niciodată”.

Implicațiile acestui fapt sunt evidente. Relația dintre obișnuințele pe care le avem în starea de veghe și în timpul celei onirice poate fi folosită pentru a induce vise conștiente. Cea mai bună cale de a avea o experiență onirică este să te întrebi chiar în timpul visului dacă ești treaz sau visezi. Pentru asta, trebuie să-ți faci obiceiul de a te chestiona astfel când ești în stare de veghe.

FACULTATEA CRITICĂ

Există o parte a minții noastre care are misiunea de a testa realitatea, inclusiv de a stabili dacă stimulii primiți sunt de origine externă sau internă. Oliver Fox a numit-o facultatea critică, afirmând că este de regulă adormită în timpul viselor obișnuite. El consideră că stimularea acestei capacități este esențială pentru atingerea lucidității în timpul experiențelor onirice. Iată ce scrie Fox în această privință:

...Trebuie să ne activăm facultatea critică. Aceasta, în general, devine inoperantă în timpul viselor. Ea poate fi prezentă pe diferite niveluri de intensitate. Să spunem, spre exemplu, că mă trezesc în vis într-o cafe-nea. La o masă alăturată se află o femeie atrăgătoare, care are însă patru ochi. Iată câteva din nivelurile pe care se poate manifesta facultatea critică:

1) Aceasta este practic adormită în vis, dar odată trezit din somn, trăiesc sentimentul straniu că era ceva ciudat cu femeia respectivă. Brusc îmi dau seama: „Hei! Avea patru ochi!”.

2) În timpul visului, sunt oarecum surprins și îmi spun: „Ce curios! Păcat că fata aceea are patru ochi! Îi strică tot aspectul.” Remarca nu depășește în intensitate o observație obișnuită, de genul: „Ce păcat că și-a spart nasul! Mă întreb cum a reușit.”

3) Facultatea critică este ceva mai trezită, de aceea consider că cei patru ochi sunt o chestiune neobișnuită. Nu este însă suficient de antrenată pentru a realiza că mă aflu într-o stare onirică. Rațiunea intervine imediat și îmi dă asigurări: „Probabil că are o malformație; sau poate o fi vreun circ în oraș.”

4) Facultatea mea critică este plinar trezită și nu este satisfăcută de această explicație. Raționamentul anterior continuă astfel: „Nu am mai auzit niciodată până acum de o femeie cu patru ochi! Este imposibil să existe așa ceva! Cu siguranță, visez.”¹

Privind lucrurile din această perspectivă, trebuie să urmărim amplificarea acestei facultăți critice, pentru ca ea să devină activă inclusiv în timpul viselor, ajutându-ne să sesizăm aspectele inedite sau neverosimile care apar.

Paul Tholey a creat numeroase tehnici de inducere a experiențelor onirice conștiente, după mai bine de un deceniu de cercetări pentru care a folosit mai mult de două sute de subiecți. Tholey susține că una din metodele cele mai eficiente de atingere a lucidității în somn (îndeosebi în cazul începătorilor) constă în dezvoltarea unei atitudini critice reflexive cu privire la propria stare de conștiință. Această atitudine poate fi dezvoltată întrebându-te tot timpul dacă visezi sau nu, cât timp ești treaz. Tholey insistă asupra importanței de a-ți formula această întrebare critică („Visez sau nu?”) cât mai des cu putință, cel puțin de cinci-zece ori pe zi, și mai ales în situațiile neverosimile, care seamănă cu cele din experiențele onirice. Trebuie să te chestionezi neapărat și înainte de culcare. Am inclus concluziile lui Tholey în următorul exercițiu, pe care l-am adaptat pornind de la tehnica sa reflexivă.

TEHNICA DE TESTARE CRITICĂ A STĂRII DE CONȘTIINȚĂ

1. Planifică-ți momentele de verificare a stării actuale

Alege cinci sau zece situații cotidiene pentru a-ți verifica

starea. Este perfect dacă reprezintă circumstanțe similare cu cele din vis. Oricând ai de-a face cu un indiciu care le evocă pe cele onirice, interoghează-te asupra stării de conștiință (veghe sau vis?). Ori de câte ori are loc ceva surprinzător sau incredibil, care-ți provoacă emoții puternice sau îți amintește într-un fel sau altul de planul oniric, testează-ți starea de conștiință. Dacă ai vise recurente, conjuncturile ideale pentru asta sunt cele care seamănă cu situațiile onirice. Spre exemplu, dacă ai coșmaruri repetate care îți provoacă o stare de anxietate din cauza fricii de înălțime, ar trebui să faci această verificare atunci când treci peste un pod sau când te afli într-o cameră de la ultimele etaje ale unei clădiri înalte.

Să spunem că Joe Visătorul își propune să-și testeze starea de conștiință în următoarele ocazii:

1. Atunci când intră într-un lift (multe din visele care îi provoacă o stare de anxietate au această temă).
2. Atunci când vorbește cu șeful său.
3. Atunci când vede o femeie atrăgătoare.
4. Atunci când descoperă o greșeală într-un text tipărit.
5. Atunci când se duce la baie (a observat că momentele când se duce la baie prezintă întotdeauna ceva ciudat în visele sale).

2. Testează-ți starea

Pune-ți cât mai des posibil întrebarea critică (cel puțin de cinci-zece ori, în acele situații pe care le-ai selectat la pasul 1): „Sunt treaz sau visez?” Nu te chestiona niciodată superficial, răspunzând automat: „Evident că sunt treaz”; altminteri, vei face același lucru și în timpul viselor. Caută tot timpul în jur lucruri inconsistente sau neverosimile care să indice faptul că visezi.

Gândește-te la evenimentele care s-au petrecut în ultimele minute. Ai vreo problemă în a ți le aminti? Dacă da, nu ar fi exclus să te afli în vis. Secțiunea următoare prezintă răspunsurile corecte la întrebarea critică.

(adaptare după tehnica reflexivă a lui Tholey²)

SFATURI PENTRU TEHNICA DE TESTARE A STĂRII DE CONȘTIINȚĂ

Așa cum știm cu toții din experiența directă, modul de a raționa în starea onirică nu este întotdeauna la fel de logic ca în starea de veghe. Chiar dacă ne rostim întrebarea critică în timpul unui vis, de multe ori vom fi tentați să răspundem că suntem treji. Același lucru ți se poate petrece dacă încerci să testezi realitatea într-o manieră greșită. Spre exemplu, poți trage concluzia că este imposibil să visezi, căci realitatea în care te afli pare extrem de solidă și de autentică. Sau poți să te ciupești singur (cea mai clasică metodă de verificare). Experiența m-a învățat că asta nu funcționează niciodată; în schimb, senzația de durere provocată de ciupitură este cât se poate de reală!

Când un visător transmite altcuiva din vis banuiala că s-ar afla într-o experiență onirică, cel mai adesea personajul protestează și îi aduce argumente contrare, precum în exemplul de mai jos.

Am avut odată un vis lucid în care m-am trezit într-o casă unde locuiam pe vremea liceului. Casa avea o grădină foarte frumoasă. Un prieten bun se afla acolo. În timp ce stăteam și priveam cu conștiința mea din prezent, mi-am dat seama că, deși părea intactă, clădirea aceasta fusese demolată cu câțiva ani în urmă. Și totuși se afla în fața mea, de parcă ar fi fost reală.

Mi-am dat instantaneu seama că visez, așa că m-am întors către prietenul meu și l-am rugat să se trezească, spunându-i că ne aflăm într-un vis și sugerându-i că, dacă și-ar da seama de asta, ne-am putea duce oriunde am dori. Nu a vrut să mă asculte și mi-a repetat cu încăpățănare că scena este reală și că am citit prea multe cărți de Carlos Castaneda. Mi-a recomandat să citesc mai des Biblia. (P.K. Columbus, North Carolina)

Morala este simplă: nu lua niciodată de bune argumentele altora; verifică-ți singur realitatea! Un test chiar și mai eficient, folosit de majoritatea visătorilor lucizi, este încercarea de a zbura. Metoda cea mai ușoară presupune să sari în sus, prelungindu-ți cât mai mult saltul. Dacă poți rămâne în aer chiar și o singură fracțiune de secundă în plus față de normal, poți fi sigur că visezi.

De fiecare dată când îți verifici starea de conștiință, folosește același test. După părerea mea, cel mai bun dintre toate este următorul: ia o foaie pe care scrie ceva (orice) și citește-o. Privește în altă parte, apoi recitește, verificând dacă textul a rămas același. Ori de câte ori am făcut asta în visele lucide, textul s-a modificat într-un fel sau altul. Fie cuvintele și-au pierdut înțelesul, fie literele s-au transformat în hieroglife.

Un alt test, la fel de eficient, constă în a-ți privi de două ori ceasul (dacă obișnuiești să porți). În vis nu se comportă niciodată normal (cifrele care indică orele se schimbă întotdeauna în cele mai neașteptate feluri), indicând orice altceva, numai ora exactă nu (poate că afișează timpul exact al Lumii Viselor). Această metodă însă este eficientă doar în cazul ceasurilor digitale, nu și în cel al ceasurilor normale, care pot arăta ora cu destulă precizie (chiar și în vis). Odată, când m-am decis să fac acest test în timpul unui vis, am constatat că ceasul meu digital se transformase într-unul analog, cu care semăna izbitor. Din fericire, nu-mi

aminteam să-mi fi schimbat vreodată ceasul digital cu unul care afișa figura lui Mickey Mouse, așa că mi-am dat seama că visez. Fii mereu atent la trucurile minții: e capabilă oricând de un argument neverosimil care să explice de ce nu poți afla ora exactă, de genul: „Poate că bateria este pe terminate“ sau „Lumina este prea slabă pentru a vedea corect ora pe care o arată.“

În general, unul din criteriile cele mai utile pentru deosebirea stării de veghe de cea onirică este faptul că, deși sunt cât se poate de veridice și de vii, visele sunt infinit mai schimbătoare decât lumea reală. De aceea, tot ce ai de făcut este să privești în jur cu un ochi critic. Dacă visezi, vei vedea întotdeauna ceva neașteptat sau ieșit din comun.

Testarea realității te ajută să afli adevărul atunci când intuiești că te afli într-o experiență onirică. De regulă, reprezintă etapa finală înainte de a deveni lucid în timpul visului. Pe măsură ce practici, vei constata că o să ai nevoie de tot mai puține indicii onirice pentru a verifica situația în care te afli și o să-ți dai direct seama dacă visezi sau nu. O să descoperi că nevoia de a testa realitatea reprezintă în sine o dovadă a faptului că visezi, căci în starea de veghe nimeni nu are pornirea spontană să se întrebe dacă e treaz sau nu². Și o ultimă sugestie legată de verificarea realității: ori de câte ori vei avea o puternică bănuială că visezi, cu siguranță te afli într-un vis!

TEHNICI DE CULTIVARE A INTENȚIEI

Ideea cultivării unei anumite stări de spirit cât timp ești treaz, pentru a o transfera apoi stării onirice - ca metodă de inducere a viselor lucide - este folosită de budiștii tibetani de peste o mie de ani. Originea acestor tehnici se pierde în negura

timpului. Se spune că maestrul care le-a revelat a fost Lawapa din Urgyen, în Afganistan, iar în Tibet au pătruns în secolul al VIII-lea prin Padmasambhava, fondatorul budismului tibetan⁴.

Învățăturile acestea au fost transmise din generație în generație până în epoca modernă. Cele referitoare la universul oniric sunt sintetizate în manualul intitulat *Yoga stării de vis*, scris în secolul al XVI-lea și tradus în 1935. Cartea prezintă diferite metode care permit înțelegerea naturii stării de vis (altfel spus, inducerea viselor lucide).⁵ Majoritatea tehnicilor tibetane sunt destinate adepților care meditează. Ele presupun de multe ori vizualizări complexe ale unor litere sanscrite înscrise în lotuși cu multe petale, vizualizări însoțite de respirații speciale și exerciții de concentrare. Poate că va veni timpul să discutăm în detaliu aceste procedee. Deocamdată, tot ce putem face este să distilăm esența învățăturilor tibetane, pe care o prezentăm în capitolul de față și în cel următor.

TEHNICĂ: PUTEREA VOINȚEI FERME

Pentru visătorii lucizi începători, cea mai importantă tehnică tibetană este *Înțelegerea viselor prin puterea voinței ferme*, care constă în „stabilirea unei intenții nestrămutate de a menține continuitatea neîntreruptă a stării de conștiință“ în tranziția de la starea de veghe la cea de vis și invers. Tehnica include practica din timpul zilei și cea din timpul nopții.

1. Practica din timpul zilei

În timpul zilei, gândește-te în permanență și „în toate împrejurările“ că „substanța tuturor lucrurilor este similară cu substanța din care sunt alcătuite visele“. Altfel spus,

conștientizează faptul că orice experiență reprezintă o construcție a minții. Ia hotărârea fermă de a realiza adevărata esență a realității.

2. Practica din timpul nopții

Noaptea, înainte de culcare, ia hotărârea fermă de a înțelege natura stării de vis, de a realiza că această stare nu este reală, ci iluzorie.

Există și un exercițiu opțional pe care îl recomandă tibetani: roagă-te maestrului să te ajute să înțelegi esența stării onirice. Din păcate, majoritatea occidentalilor nu au un ghid spiritual. Aceștia se pot ruga lui Dumnezeu, așa cum procedează în mod normal, sau se pot adresa unei figuri simbolice pe care o asociază cu visarea lucidă. Dacă nu obișnuiești să te rogi și nu ai un maestru, apelează pur și simplu la profunzimea înțeleaptă a Sinelui tău.

Comentariu

Tocmai pentru că majoritatea viselor au legătură cu preocupările recente, este foarte probabil ca - gândindu-te suficient timp ziua că „întreaga realitate are aceeași natură ca și visele” - acest gând să se repete inclusiv în timp ce visezi.

(adaptare după Evans-Wentz⁶)

UN STUDIU DE CAZ

Acum douăzeci de ani m-am înscris la cursul de budism tibetan al lui Tarthang Tulku, susținut la Institutul Esalen din Big Sur, California. Rinpoche (*Bijuteria Prețioasă*), după cum îi spuneam profesorului, fusese silit să plece în exil când armata Chinei comuniste a invadat Tibetul și emigrase de puțin timp în

America. De aceea, nu cunoștea prea bine limba engleză. Când m-am înscris la orele sale, mă așteptam să aflu o serie de explicații ezoterice ale unor teorii avansate, dar am primit în schimb ceva infinit mai valoros.

Rinpoche obișnuia să ne arate lumea din jur cu un gest larg al mâinii, după care ne declara emfatic, în engleza sa chinuită: „Aceasta... vis!”. Se amuza el însuși de propriile cuvinte, dar continua arătând către mine sau către colegii mei și insista: „Aceasta... vis!” Clasa râsuna de hohote de râs, dar Rinpoche a reușit (nici eu nu știu cum, poate telepatic, dat fiind că folosea atât de puține cuvinte) să ne transmită mesajul său: să ne gândim tot timpul că lumea din jur este un vis și să facem efortul de a ne păstra continuitatea conștiinței în timpul tranziției de la lumea stării de veghe la cea onirică și invers. Nu cred că m-am descurcat prea bine cu acel exercițiu, dar în timp ce mă întorceam la San Francisco după week-end-ul petrecut la Big Sur, am descoperit cu surpriză că lumea mi se părea mult dilatată.

Câteva nopți mai târziu, am avut primul meu vis lucid după perioada copilăriei (la vârsta de cinci ani am avut o serie de vise conștiente, pline de aventuri). Iată cum s-a petrecut.

Ningea blând. Eram singur în Himalaya, urcând vârful K2. În timp ce avansam cu greutate prin zăpadă, mi-am dat seama cu uimire că aveam brațele goale. Purtam o cămașă cu mânecă scurtă, deloc potrivită pentru o ascensiune pe al doilea vârf din lume ca înălțime! Am realizat instantaneu că visam! Eram atât de încântat, încât am sărit de pe munte și am început să zbor. Din păcate, visul s-a estompat și m-am trezit.

Am interpretat totul ca pe o sugestie că nu eram încă pregătit pentru rigorile yogăi tibetane a viselor. A fost totuși un

punct de plecare, căci am continuat să am din când în când experiențe onirice lucide, deși urma să mă apuc în mod serios de această practică doar peste opt ani. În trecut fie spus, comportamentul impulsiv pe care îl aveam ori de câte ori deveneam lucid într-un vis este specific tuturor începătorilor. Dacă aș avea astăzi un vis similar cu cel pe care vi l-am descris mai sus, nu m-aș hazarda să mă arunc de pe munte, ci aș prefera să zbor direct pe culme, pentru a afla dacă nu există un motiv ascuns pentru care mi-a fost dat să visez acest lucru.

INTENȚIA ȘI OCCIDENTALII

Foarte puțini occidentali acceptă ideea orientală de guru. În schimb, conceptul de intenție le este familiar celor mai mulți dintre ei. Deși majoritatea oamenilor le experimentează întâmplător, visele lucide au loc foarte rar, dacă nu ne manifestăm intenția deliberată de a le avea. De aceea, cei care doresc să trăiască mai des asemenea experiențe onirice conștiente trebuie să-și cultive întâi intenția de a identifica atunci când visează și când nu. Dacă nu ai succes de la bun început, consolează-te cu afirmația tibetană potrivit căreia sunt necesare „nu mai puțin de douăzeci și unu de eforturi” în fiecare dimineață pentru „a înțelege natura stării de vis”.

Paul Tholey a făcut numeroase experimente cu o tehnică derivată dintr-o metodă tibetană de inducere a viselor lucide prin puterea intenției ferme.⁷ Am adaptat la rândul meu tehnica lui Tholey și iată ce a rezultat.

TEHNICA INTENȚIEI

1. Ia hotărârea de a recunoaște când te afli într-o stare onirică

Dimineța devreme sau în timpul momentelor de trezire (din ultima perioadă a somnului), afirmă-ți clar și ferm intenția de a-ți aminti că trebuie să recunoști starea de vis.

2. Vizualizează-te ca și cum ai recunoaște deja starea de vis

Imaginează-ți cât mai clar cu putință o situație neobișnuită în care realizezi că ești într-o stare onirică. Include în scena vizualizată simbolurile onirice care se repetă cel mai des în visele tale (sau pe cele preferate).

3. Imaginează-ți că realizezi în vis o anumită acțiune, în mod intenționat

În timp ce practici recunoașterea mentală a simbolurilor onirice, ia decizia fermă de a face în timpul visului o acțiune stabilă dinainte. Cea mai bună alegere ar fi una care reprezintă chiar un simbol oniric, de pildă zborul. În timpul practicii, reafirmă-ți cu tărie intenția de a recunoaște acest lucru cu prima ocazie în care te vei afla într-un vis.

Comentariu

Intenția de a face o anumită acțiune în timpul visului trebuie cultivată deoarece visătorii și-o amintesc adeseori, chiar dacă nu au căpătat încă luciditatea în starea onirică. Această acțiune îi ajută apoi să ajungă la următorul raționament: „Asta trebuia să fac în timpul visului! Așadar, visez!” Se recomandă ca acțiunea intenționată să fie un indiciu oniric tocmai pentru a facilita astfel probabilitatea să devii lucid în timpul visului.

METODA COMBINATĂ A LUI THOLEY

Tholey susține că testarea critică a stării de conștiință reprezintă cea mai eficientă tehnică de inducție a viselor lucide din câte a încercat vreodată.⁸ Metoda combinată pe care o oferă el are la bază această metodă, dar include și elemente din tehnica intenției și cea a autosugestiei. Din păcate, nu precizează dacă metoda combinată este superioară sau nu tehnicii reflexive. Sunt convins însă că este într-adevăr mai eficientă. Iată ce scrie Tholey cu referire la metoda combinată:

Orice om care urmează cu perseverență sfaturile recomandate aici poate învăța să viseze lucid. În medie, subiecții care nu au experimentat niciodată un vis conștient îl vor avea pe primul după patru-cinci săptămâni de la începerea practicii, cu o marjă de timp, în plus sau în minus, în funcție de caracteristicile lor individuale. În cel mai bun caz vor putea avea prima experiență onirică lucidă încă din prima noapte; în cel mai rău caz, o vor avea după câteva luni. Practica stării de spirit reflexiv critică nu este necesară decât în faza de început, care poate dura mai multe luni. În etapele ulterioare, visele lucide vor apărea chiar dacă subiectul nu și-a mai pus întrebarea critică. În continuare, frecvența viselor lucide va depinde în cea mai mare măsură de voința individului. Majoritatea celor care urmează cu perseverență sfaturile de mai sus va experimenta cel puțin un vis lucid pe noapte.⁹

Personal, am modificat metoda combinată a lui Tholey în funcție de propria mea experiență.

TEHNICA REFLECȚIE-INTENȚIE

1. Planifică ocaziile în care intenționezi să-ți verifici starea de conștiință

Stabilește anticipat ocaziile în care intenționezi să-ți aduci aminte că trebuie să-ți verifici starea de conștiință. Spre exemplu, te poți întreba: „Oare visez?” de fiecare dată când ajungi acasă de la serviciu, la începutul oricărei conversații pe care o ai, din oră în oră și așa mai departe. Alege o frecvență confortabilă cu care să-ți repeți această interogație. Folosește-ți imaginația pentru a-ți aminti să te întrebi. De pildă, dacă intenționezi să o faci de fiecare dată când te întorci acasă de la serviciu, imaginează-ți că deschizi ușa și că îți aduci aminte de intenția pe care ți-ai propus-o.

Practică exercițiul de cel puțin douăsprezece ori pe zi, în momentele prestabilite și ori de câte ori te afli într-o situație care îți evocă starea de vis, de pildă situațiile neprevăzute sau inedite, cele în care trăiești emoții foarte puternice sau în care descoperi că mintea (îndeosebi memoria) nu reacționează așa cum ar trebui.

2. Testează-ți starea de conștiință

Întreabă-te: „Visez sau sunt treaz?” Privește în jur și caută ciudățeni sau alte aspecte care ți-ar putea indica faptul că visezi. Încearcă să-ți amintești evenimentele petrecute în ultimele minute. Ai dificultăți? Dacă da, este posibil să te afli într-o stare de vis. Citește de două ori un anumit text. Nu trage concluzia că ești treaz decât dacă ai dovezi foarte solide în acest sens (spre exemplu, dacă textul citit de două ori nu se schimbă).

3. Imaginează-ți că visezi

După ce te-ai convins că ești treaz, spune-ți: „Bun, de acord, în clipa de față nu visez. Cum ar fi însă dacă m-aș afla într-un

vis?“ Imaginează-ți aceasta cu detalii cât mai multe. Pornește de la realitatea percepută - ceea ce vezi, auzi, miroși și simți - și închipuie-ți că face parte integrantă dintr-un vis. Observă cu atenție mediul exterior, căutând indicii onirice. Gândește-te ce s-ar petrece dacă ai observa unul din indiciile enumerate în categoria-țintă pe care ai stabilit-o.

De îndată ce constăți că poți experimenta cât mai intens starea de vis, spune-ți ferm: „Data viitoare când voi visa, îmi voi aminti că trebuie să-mi dau seama că visez.“

4. Imaginează-ți că acționezi într-un fel anume în visul tău

Decide anticipat ce anume ai dori să faci în următorul vis lucid. Ți-ai putea dori să zbori sau să vorbești cu un personaj oniric ori să folosești una din sugestiile oferite în continuare în această carte.

Continuă exercițiul de imaginație început la pasul 2, conștientizând că, după ce ai devenit lucid în timpul visului, execuți acțiunea intenționată. Vizualizează-o cu detalii cât mai multe. La hotărârea fermă de a-ți da seama că visezi, iar apoi de a face acțiunea pe care intenționezi să o realizezi în următorul vis lucid. (adaptare după Tholey¹⁰)

Comentariu

La început, este posibil să ți se pară ciudat să pui la îndoială însuși fundamentul realității pe care o experimentezi. Vei constata însă că testarea critică a naturii realității de câteva ori pe zi este un obicei minunat, pe care merită să-l cultivi. La cursurile noastre distribuim fluturași pe care scrie: VISEZ? Poți nota și tu această întrebare pe spatele unei cărți de vizită sau al unui cartonaș. Ține-o tot timpul la îndemână și citește-o din când în

când. De fiecare dată, efectuează un test al realității, citind-o de două ori. În cazul în care cuvintele scrise pe ea se modifică, este clar că visezi.

INDUCEREA MNEMONICĂ A VISELOR LUCIDE (TEHNICA MILD)

Cu zece ani în urmă, după ce în vederea tezei mele de doctorat pe această temă am început să investighez posibilitatea de a avea vise lucide la voință, am creat un exercițiu extrem de eficient pentru inducerea lor.¹¹

Înainte de a aplica diferite tehnici de acest gen, puteam deja să-mi amintesc cel puțin un vis lucid pe lună. În timpul primelor șaisprezece luni de studiu am folosit o tehnică de autosugestie (prezentată mai jos), care mi-a permis să-mi amintesc în medie cinci experiențe onirice conștiente lunar. (Numărul maxim fiind de treisprezece, iar cel minim de una. Luna în care am avut treisprezece a coincis cu primele studii pe care le-am efectuat în laborator pe această temă, ceea ce ilustrează cât de puternic este efectul motivației asupra frecvenței acestor experiențe.)

Deși în acea perioadă m-am folosit de autosugestie pentru a-mi induce vise lucide, nu puteam înțelege cum reușesc așa ceva! Tot ce făceam era să-mi repet înainte de culcare: „În noaptea aceasta voi avea un vis lucid.“ Nu știam însă cum de este posibil ca o asemenea afirmație să se concretizeze. Iar datorită acestei lipse de înțelegere, nu puteam controla propriu-zis procesul de inducere. De aceea, șansele de a învăța cum să-mi produc vise conștiente la comandă erau foarte reduse.

Cu toate acestea, am remarcat treptat un factor psihologic care se repeta de fiecare dată când aveam o experiență onirică

lucidă: intenția fermă (înainte de a adormi) de a-mi aduce aminte că sunt în vis chiar atunci când visez. De îndată ce mi-am dat seama cum îmi pot provoca la comandă vise lucide, totul a devenit mult mai ușor. După clarificarea intenției a crescut imediat frecvența lor pe lună. Alte ajustări ulterioare mi-au permis să concep o metodă care poate induce cu destulă ușurință experiențe onirice conștiente. Aceasta mi-a permis să am până la patru vise lucide pe noapte, cu un maxim de douăzeci și șase pe lună. La ora actuală, pot avea un vis lucid în orice noapte și mi-am atins obiectivul de a demonstra științific faptul că este posibil să experimentezi așa ceva la comandă, prin simpla exercitare a voinței. Toți cei care au aplicat metoda mea au acces la lumea fascinantă a viselor conștiente.

Am pornit de la premisa că trebuie să-mi aduc aminte să fac ceva (adică, să devin lucid) la o dată ulterioară (mai precis, data viitoare când mă voi afla în mijlocul unui vis). Cum poți totuși să-ți amintești să faci ceva într-un vis? Pentru a răspunde la această întrebare, trebuie să începem cu una mai simplă: cum poți să-ți amintești să faci ceva în starea de veghe?

În viața reală folosim memoria externă, un ajutor mnemonic (o listă de cumpărături, un bilețel lipit pe oglindă, un șnur legat de deget etc.). Cum ne-am putea aminti însă de o intenție viitoare (numită în termeni de specialitate memorie prospectivă) dacă nu am avea la dispoziție asemenea indicii exterioare? Un rol cheie îl joacă motivația. Probabilitatea de a uita este mai mică dacă dorim cu adevărat să reținem lucrul respectiv.

Atunci când ne stabilim scopul de a ne aminti să facem ceva, îl transformăm într-una din preocupările noastre curente, declanșând astfel un sistem cerebral orientat către îndeplinirea țelurilor. Sistemul respectiv va rămâne parțial activat până la

atingerea obiectivului. Dacă scopul este foarte important pentru noi, sistemul va rămâne într-o stare de activare foarte puternică, iar noi vom verifica frecvent dacă nu cumva a sosit momentul să facem ce avem de făcut (până când acest moment chiar sosește).¹² Așadar, procesul nu devine nici o clipă sută la sută inconștient. Cazul cel mai tipic de activare a acestui mecanism nu este însă atunci când avem de făcut ceva extrem de important, ci când trebuie să ne achităm de alte sarcini, oarecum minore, de pildă, să cumpărăm de la magazin. Această sarcină nu este suficient de importantă pentru a rămâne o preocupare constantă în minte. De aceea, atunci când mergem la magazin, se întâmplă să uităm frecvent de intenția noastră, dacă nu cumva obiectul care ne interesează ne sare în ochi (sau, eventual, un alt obiect cu care îl asociem pe primul).

Am ajuns astfel la un alt factor esențial implicat în procesul de rememorare: asocierile. De fiecare dată când ne propunem să ne aducem aminte să facem ceva, șansele de succes cresc cu atât mai mult cu cât suntem mai puternic motivați și ne formăm mai multe asociații mentale între lucrul respectiv și circumstanțele viitoare în care dorim ca acesta să se producă. Asemenea asocieri pot fi mult dinamizate dacă ne vizualizăm făcând deja ceea ce intenționăm să ne aducem aminte să facem în viitor.

Dându-mi seama că inducția viselor lucide este ea însăși o problemă de memorie prospectivă, am conceput o tehnică menită să mărească probabilitatea de a-mi aminti intenția să devin lucid în visele mele. Am numit-o *Inducția mnemonică a viselor lucide* (prescurtat MILD).¹³ Înainte de a descrie această tehnică în cartea de față, am revizuit-o în lumina experiențelor acumulate în ultimii ani, când am folosit-o eu însumi de nenumărate ori pentru a-mi induce vise lucide, dar am și predat-o

mai multor sute de persoane. Dacă vrei să o folosești și tu, e bine să ții seama de condițiile pregătitoare prezentate mai jos.

CONDIȚII PREGĂTITOARE PENTRU TEHNICA MILD

Pentru a-ți induce singur vise lucide folosind tehnica MILD, ai nevoie de anumite capacități. Dacă nu-ți amintești, de pildă, să pui în practică o intenție viitoare atât timp cât ești treaz, slabe speranțe să izbutești *în timpul somnului*. De aceea, înainte de a testa tehnica MILD, trebuie să-ți dovedești ție însuși că îți aduci aminte să faci anumite lucruri în starea de veghe. Cei mai mulți oameni reușesc asta doar cu ajutorul unor indicii exterioare, nu numai prin puterea lor mentală. Exercițiul care urmează îți dezvoltă abilitatea necesară pentru realizarea tehnicii MILD.

EXERCIȚIU: ANTRENAREA MEMORIEI PROSPECTIVE

1. Citește obiectivele pentru ziua în curs

Acest exercițiu trebuie practicat timp de o săptămână. La sfârșit ai o listă cu patru obiective pe care trebuie să le urmărești în fiecare zi. Când te trezești dimineața, citește doar obiectivele pentru ziua respectivă (nu le citi niciodată pe cele pentru zilele următoare) și memorează-le.

2. În timpul zilei, urmărește obiectivele stabilite

Scopul este să remarci circumstanțele respective și să faci un test al realității de fiecare dată când se produc, punându-ți întrebarea: „Visez?” De pildă, dacă obiectivul este: „data viitoare când aud un câine lătrând”, cu prima ocazie când îl auzi, conștien-

tizează asta și aplică testul realității. Obiectivul este atins dacă nu ratezi *prima* ocazie când latră un câine.

3. Păstrează evidența obiectivelor atinse

La sfârșitul fiecărei zile, notează câte din cele patru obiective ai atins (poți alocă în jurnalul viselor un spațiu doar pentru acest exercițiu). Dacă în timpul zilei ai scăpat prima ocazie de a observa unul din cele patru contexte, înseamnă că ai ratat acest obiectiv, chiar dacă ai observat conjunctura respectivă mai târziu. Dacă ești absolut sigur că unul sau mai multe contexte nu au apărut în timpul zilei, notează asta în jurnal.

4. Continuă exercițiul până la sfârșitul săptămânii

Practică această tehnică până epuizezi toate contextele enumerate mai jos. Dacă la sfârșitul perioadei de șapte zile constăți că ai ratat majoritatea obiectivelor, repetă exercițiul săptămâna următoare, până când reușești să îndeplinești majoritatea dintre ele. Fă-ți o listă cu obiective, notează rata succesului și observă cum îți evoluează memoria.

Obiective zilnice

LUNI

Data următoare când scriu ceva

Data următoare când simt o durere

Data următoare când cineva îmi rostește numele

Data următoare când beau ceva

MARȚI

Data următoare când văd un semafor

Data următoare când aud muzică

Data următoare când arunc ceva la gunoi

Data următoare când aud pe cineva râzând

MIERCURI

Data următoare când aprind televizorul sau radioul

Data următoare când văd o legumă

Data următoare când văd o mașină roșie

Data următoare când dau sau primesc bani

JOI

Data următoare când citesc ceva

Data următoare când verific cât e ceasul

Data următoare când remarc faptul că am reverii diurne

Data următoare când aud telefonul sunând

VINERI

Data următoare când deschid o ușă

Data următoare când aud ciripitul unei păsări

Data următoare când folosesc toaleta după-amiază

Data următoare când văd stelele

SÂMBĂȚĂ

Data următoare când introduc o cheie în broască

Data următoare când văd o reclamă

Data următoare când mănânc ceva, după micul dejun

Data următoare când văd o bicicletă

DUMINICĂ

Data următoare când văd un animal

Data următoare când mă uit în oglindă

Data următoare când aprind lumina

Data următoare când văd o floare

TEHNICA MILD**1. Planifică-ți rememorarea viselor**

Înainte de culcare, ia hotărârea fermă de a te trezi și de a-ți

aminti visele de-a lungul întregii nopți (sau doar între anumite intervale).

2. Amintește-ți visele

Atunci când te trezești dintr-o perioadă REM, urmărește să rememorezi visele pe care le-ai avut, indiferent cât este ora. Amintește-ți cât mai multe detalii. Dacă te simți atât de somnoros, încât ești pe punctul de a adormi la loc, fă ceva care să te trezească.

3. Concentrează-te asupra intenției

Înainte de a adormi din nou, concentrează-te ferm asupra intenției de a-ți reaminti că visezi. Rostește următoarea idee-forță: „Data viitoare când mă voi afla într-un vis, vreau să-mi amintesc acest lucru.” Rostește asta cu toată hotărârea, nu doar din vârful buzelor. Focalizează-ți întreaga atenție asupra acestei idei. Dacă te trezești că îți fuge mintea la altceva, alungă celelalte gânduri și revino la ideea-forță.

4. Vizualizează faptul că ai devenit lucid într-un vis

Simultan, imaginează-ți că te-ai întors la ultimul vis (cel din care te-ai trezit), dar de data aceasta îți dai seama că este un vis. Urmărește să găsești un indiciu oniric. Privește-l și spune-ți: „Acum visez!” Continuă-ți fantezia. De exemplu, stabilește-ți intenția de a zbura. Vizualizează că te desprinzi de pământ, iar apoi conștientizează că nu ai putea face așa ceva decât într-o stare de vis.

5. Repetă pașii 3 și 4

Reia acești doi pași până când simți că intenția ta devine fermă. În continuare, lasă-te în brațele somnului. Dacă descoperi

că îți vine în minte altceva, repetă întregul procedeu, astfel încât ultimul gând înainte de a adormi să fie intenția de a realiza că visezi.

Comentariu

Dacă totul decurge bine, vei adormi și te vei „trezi” în mijlocul unui vis, moment în care ar trebui să-ți amintești că visezi.

Dacă din cauza concentrării anterioare durează mai mult până adormi iar, nu-ți face probleme, cu cât stai mai mult treaz, cu atât mai mare va fi probabilitatea să ai un vis lucid atunci când ți se va face somn în sfârșit. Motivul este simplu: tot timpul cât ești treaz trebuie să repeți tehnica MILD, amplificându-ți astfel intenția de a avea un vis lucid. În plus, starea de veghe va activa creierul, care va fi mai predispus către conștientă.

Dimpotrivă, dacă ai un somn foarte greu, se recomandă chiar să te dai jos din pat (imediat după ce ai memorat ultimul vis) și să faci ceva care să te trezească de tot. Aprinde lumina și citește o carte. Mergi în altă cameră. E foarte bine să notezi chiar atunci ultimul vis și să-ți revezi descrierea de mai multe ori, subliniind indiciile onirice, ca exercițiu pregătitor pentru aplicarea tehnicii MILD.

Foarte mulți oameni care folosesc această tehnică obțin succesul chiar din prima sau a doua noapte. Altor le ia mai mult timp. Practica perseverență a metodei nu poate conduce decât la o mai mare eficiență în experimentarea viselor lucide. Mulți dintre onironauții noștri avansați au folosit această tehnică pentru a-și cultiva capacitatea de a avea mai multe vise lucide pe noapte, ori de câte ori doresc.

TEHNICI DE AUTOSUGESTIE ȘI HIPNOZĂ

AUTOSUGESTIA

Patricia Garfield afirmă: „Am folosit o metodă de autosugestie care mi-a permis să avansez de la zero la trei vise lucide pe săptămână, cu o durată din ce în ce mai mare”¹⁴. Ea a utilizat această tehnică timp de cinci sau șase ani, ajungând să aibă în medie patru-cinci vise lucide pe lună.¹⁵ Așa cum spuneam mai devreme, am obținut eu însumi rezultate similare, aplicând aceeași metodă: în timpul primelor șaisprezece luni ale perioadei de studiu pentru scrierea tezei mele de doctorat, am aplicat tehnica de autosugestie pentru inducerea viselor lucide și am obținut o medie lunară comparabilă cu cea a Patriciei, respectiv de cinci-șase experiențe onirice conștiente.¹⁶

Tholey povestește că a experimentat și el diferite tehnici de autosugestie, dar din păcate nu oferă prea multe detalii despre ele. Singurul lucru pe care îl menționează este că eficiența formulelor pe care ni le rostim poate crește prin folosirea anumitor metode speciale de relaxare.¹⁷ El recomandă ca autosugestia să fie practică chiar înainte de culcare, într-o stare de relaxare profundă, evitând un efort de voință prea mare.

Distincția între intenția noastră și sugestia nedublată de un efort volitiv mi se pare foarte interesantă. Nu este exclus ca ea să explice de ce nu am reușit întotdeauna să-mi induc vise lucide în primii ani de explorări. Primele dați când am încercat în laborator am folosit autosugestia și am descoperit că eforturile prea mari de voință erau contraproductive. Asta mi s-a părut extrem de frustrant atunci, deoarece mi s-a cerut să am un vis lucid chiar în noaptea respectivă, sub observație. Nu era suficient să am câteva vise lucide în anumite nopți ale săptămânii; trebuia să le

experimentez neapărat în nopțile în care eram subiectul unor cercetări în laborator.

După conceperea tehnicii MILD, am descoperit că pot avea succes de fiecare dată, chiar dacă strădania mea era foarte mare uneori. Spre deosebire de autosugestie, tehnica MILD folosește chiar intenția conștientă (efortul de voință). Autosugestia nu mi-a permis să experimentez decât un vis lucid la șase nopți petrecute în laborator. Tehnica MILD mi-a permis să am unul sau mai multe vise lucide în fiecare dintre cele douăzeci de nopți din douăzeci și una petrecute în laborator.

Concluzia mea personală a fost că autosugestia este o metodă mai puțin eficientă decât alte tehnici de inducție a viselor lucide, cum ar fi MILD. Însă datorită faptului că este lipsită de efort, poate oferi anumite avantaje minore celor care preferă să aibă din când în când vise lucide, fără a depune prea multă energie în această direcție. În schimb, tehnica se poate dovedi extrem de eficientă în cazul persoanelor foarte sugestibile și predispuse către hipnoză. Vom insista asupra acestui lucru atunci când vom discuta despre sugestiile post-hipnotice.

TEHNICA DE AUTOSUGESTIE

1. Relaxează-te complet

Așază-te pe spate, închide ochii și relaxează-ți spatele, ceafa, capul, brațele și picioarele. Elimină orice tensiune musculară sau mentală. Respiră lent și liniștit. Savurează senzația de liniște și abandonează toate grijile, anxietățile, gândurile și planurile de peste zi. Dacă de-abia te-ai trezit din somn, ești probabil suficient de relaxat. Dacă nu, poți aplica exercițiul relaxării progresive descris anterior.

2. Repetă sugestia: „*Voi avea un vis lucid*”

Păstrând starea de relaxare profundă, autosugestionează-te că vei avea un vis lucid, fie mai târziu în noaptea respectivă, fie într-una din nopțile imediat următoare. Evită orice efort intenționat. Nu insista prea ferm asupra unor afirmații de genul: „În noaptea aceasta voi avea un vis lucid!” Dacă această convingere nu ți se adevărește într-una din primele nopți, e posibil să-ți pierzi complet încrederea și să renunți. Cultivă o stare mentală deschisă, ca și cum te-ai aștepta să ai în noaptea respectivă un vis lucid, chiar dacă nu poți fi absolut sigur. Anticipează cu entuziasm experiența pe care urmează să o trăiești, fără a te crampona însă de vreun moment precis în care să se producă.

SUGESTIA POST-HIPNOTICĂ

În cazul în care constăți că tehnica de autosugestie influențează într-adevăr frecvența viselor lucide pe care le experimentezi, efectul poate fi amplificat cu ajutorul unei sugestii post-hipnotice (SPH). Charles Tart susține chiar că SPH are șansa să fie „cea mai eficientă tehnică de control al conținutului viselor prin intermediul unei sugestii făcute înainte de culcare”.¹⁸ La limită, considerăm că luciditatea face și ea parte din conținutul viselor, putând fi astfel influențată prin SPH. Personal, am experimentat de trei ori tehnica SPH și am avut succes de două ori.¹⁹ Pe de altă parte, nu sunt o persoană ușor de hipnotizat. De aceea, nu exclud posibilitatea ca în cazul persoanelor extrem de sugestibile tehnica SPH să se dovedească într-adevăr foarte eficientă. Cred că această posibilitate ar trebui studiată științific.

În afară de Tart, singura sursă disponibilă de informații pe tema inducerii viselor lucide prin SPH este o teză de doctorat

absolut senzațională, care îi aparține psihologului Joseph Dane. Studiul este extrem de nou, dar nu ne vom ocupa aici decât de unul din aspectele pe care le descrie. Experimentul a constatat în hipnotizarea repetată a două grupuri de studenți care niciodată până atunci nu avuseseră vise lucide și în monitorizarea lor în laborator, în nopți succesive. Studenții din primul grup (cărora li s-a aplicat sugestia post-hipnotică) și-au creat simboluri onirice personale pornind de la cele pe care și le-au imaginat în starea post-hipnotică. Cele din al doilea grup (de control) au fost hipnotizate, dar nu și-au creat simboluri onirice personale. Când au fost re-hipnotizate, studenții din primul grup și-au putut vizualiza simbolurile și au cerut ajutor pentru a avea vise lucide în noaptea respectivă. În timpul nopții (petrecute în laborator), ele au experimentat vise lucide de mai lungă durată și mult mai relevante decât studenții din grupul de control. Monitorizarea ulterioară a condus la concluzia că fetele din primul grup au continuat să aibă și în nopțile următoare mult mai multe vise lucide decât cele din grupul de control.²⁰

PSIHO-TEHNOLOGIA: INDUCȚIA ELECTRONICĂ A VISELOR LUCIDE

Tehnicile de inducere a viselor lucide descrise în această carte presupun învățarea unor metode de transpunere a intenției de a deveni lucid în stare onirică. Spre exemplu, tehnica MILD are la bază capacitatea de a-ți aminti să faci ceva în viitor: „Data următoare când voi visa, îmi voi aminti că visez!”. Acest lucru se dovedește însă destul de dificil chiar și atunci când ești treaz, darămite când dormi!

De aceea, cercetările pe care le-am făcut în anii din urmă la

Stanford s-au concentrat asupra felului în care pot fi ajutați visătorii să-și amintească de intenția lor. Am pornit de la premisa că, dacă prin intermediul unui indiciu din lumea exterioară li s-ar putea aminti că visează, cel puțin jumătate din misiunea lor de a deveni conștienți ar fi îndeplinită. Tot ce le-ar mai rămâne de făcut ar fi să-și aducă aminte ce înseamnă acel indiciu.

Primirea unui indiciu din lumea exterioară în timpul unui vis nu este deloc atât de dificilă cum pare la prima vedere. Deși atunci când suntem adormiți nu suntem conștienți de lumea din jur, creierul continuă să monitorizeze mediul prin intermediul simțurilor sale. Nimeni nu este în întregime vulnerabil atunci când doarme. Se știe că oricine are tendința să se trezească atunci când aude zgomote noi și potențial amenințătoare. Din cauza acestei monitorizări permanente a subconștientului nostru, fragmente din acțiunile care se petrec în jur pătrund uneori în visele noastre, ajung să fie integrate în ele. Echipa mea de cercetare de la Stanford a studiat care este stimulul cel mai potrivit care ar putea fi integrat astfel în vis, fiind perceput apoi ca un indiciu de potențialii visători lucizi.

Ne-am început experimentele cu indiciul cel mai evident între toate: un mesaj înregistrat de genul: „Acesta este un vis!”²¹. Am monitorizat apoi undele cerebrale, mișcările ochilor și alți indicatori fizici ai subiecților care dormeau în laborator. Când aceștia se aflau în somnul REM, le-am pus banda cu înregistrarea și am crescut gradat volumul din boxele situate la capătul patului lor. Am lucrat cu subiecți deja familiarizați, care aveau o rată de succes destul de înaltă în inducerea experiențelor onirice conștiente. Mesajul a fost transmis de cincisprezece ori și a generat cinci vise lucide. Trei dintre ele au fost inițiate când subiecții au auzit (în timpul somnului) cuvintele: „Acesta este un

vis“. Celelalte două au fost inițiate în timp ce banda mergea, dar subiecții au declarat că nu au auzit-o în timpul visului.

Celelalte zece ocazii când banda a mers, dar nu a generat vise lucide, au ilustrat slăbiciunile acestui sistem: visătorul fie se trezește din somn, fie nu înțelege mesajul transmis (indiciul primit). În opt din cele zece ocazii, subiecții s-au trezit pur și simplu din somn.

Chiar dacă indiciul este integrat în vis și subiectul rămâne adormit, acest fapt nu garantează automat reușita. În două ocazii, mesajul a fost auzit în lumea viselor, dar subiectul nu l-a putut descifra corect. Una din ocazii s-a dovedit deosebit de amuzantă, subiectul plângându-se că cineva din vis insistă să-i spună că visează, dar el a refuzat să-l asculte! Concluzia experimentului a fost că oamenii pot fi într-adevăr ajutați prin indicii primite din exterior să-și amintească faptul că visează, dar în același timp trebuie să contribuie și ei prin efortul lor personal la succesul experimentului, pregătindu-se mental să recunoască indiciul și să-și aducă aminte ce înseamnă acesta. De aceea, în continuare am început să folosim tehnicile mentale descrise în cartea de față, în asociere cu indiciile din lumea exterioară.

Primul experiment de acest gen a fost condus de Robert Rich, un student la Psihologie care și-a dat teza de licență cu această temă. Pornind de la un studiu anterior care arătase că stimulii tactili sunt integrați mai frecvent în vise decât cei vizuali sau auditivi,²² ne-am decis să testăm un asemenea stimul ca indiciu pentru producerea viselor lucide. Am folosit în acest scop o vibrație aplicată saltei pe care dormea subiectul aflat în faza REM a somnului.²³

Subiecții angrenați în acest studiu au fost rugați să practice intensiv exercițiile de pregătire mentală. De-a lungul zilei prece-

dente înregistrărilor de laborator, au purtat la gleznă obiecte vibrante, setate să pornească de câteva ori pe zi. Ori de câte ori simțeau vibrația, ei trebuia să practice un exercițiu în care combinau testul realității cu o autosugestie prin care se angajau să-și aducă aminte că visează următoarea dată când vor simți această vibrație în timpul somnului.

Unsprezece din cei optsprezece subiecți au avut vise lucide în noaptea petrecută în laborator. Ei au experimentat în total șaptesprezece vise lucide, din care unsprezece s-au produs în asociere cu vibrația. Unul dintre ei a perceput vibrația ca pe un veritabil haos în lumea viselor. Iată descrierea sa:

Am început să plutesc prin cameră, dar eram tras în jos de electrozii care îmi fuseseră atașați. Apoi, pereții au început să se miște încolo și încolo. Într-un colț a apărut Stephen, care mi-a spus: „Dacă se petrec lucruri ciudate, înseamnă că visezi...”

Acest subiect și-a dat seama că se petreceau lucruri ciudate și a devenit conștient în timpul visului, după care și-a luat zborul și a vizitat stelele. Se părea că eram pe calea cea bună, la un pas de identificarea celor mai eficienți stimuli pentru trezirea lucidității în vis. Deși s-au dovedit cu adevărat eficace, vibrațiile implicau însă anumite dificultăți tehnice, așa că am continuat să investigăm și alte tipuri de stimuli.

Am testat în continuare lumina, pornind de la premisa că de obicei ființele adormite nu o percep ca un pericol, așa că riscul de a se trezi din cauza ei este foarte mic. În plus, este ușor de integrat în vise. Într-unul din studii am monitorizat fiziologia a patruzeci și patru de subiecți care dormeau în laborator purtând pe cap niște căști din cauciuc (asemănătoare celor de înot) care emiteau flash-uri de lumină roșie.²⁴ La câteva minute după ce

subiecții au intrat în faza REM, am aprins pentru o scurtă perioadă luminile. În experimentele ulterioare am folosit un computer conectat la căști pentru a detecta somnul REM și pentru a aprinde atunci luminile. Acesta a fost primul prototip al unui aparat creat mai târziu, pe care l-am denumit *Dream Light* (n.n. *Lumina din vis*)²⁵ și pe care îl vom descrie în secțiunea următoare.

În studiul nostru, douăzeci și patru de subiecți din patruzeci și patru au experimentat vise lucide în nopțile petrecute în laborator (cei mai mulți dintre ei nu au petrecut decât una singură). În total, subiecții au dormit sub observație cincizeci și opt de nopți și au raportat cincizeci de vise lucide. Așa cum probabil era de așteptat, celor care erau deja predispuși către vise lucide le-a fost cel mai ușor să folosească indiciul luminos pentru a deveni conștienți în visele lor. Dintre cei douăzeci și cinci de subiecți care aveau în mod normal cel puțin un vis lucid pe lună, șaptesprezece (adică 68%) au avut unul sau mai multe experiențe onirice conștiente în laborator, prin comparație cu cinci din cei nouăsprezece (adică 26%) care aveau mai puțin de un vis lucid pe lună. Din trei subiecți care nu avuseseră niciodată până atunci un vis lucid, doi au experimentat un asemenea vis în laboratorul nostru, provocat de indiciul luminos.

Alte cercetări au arătat că cei care își amintesc în mod curent cel puțin un vis (obișnuit) pe noapte au avut cel puțin un vis lucid pe lună.²⁶ De aceea, am concluzionat că, pentru cei care au o memorie bună a viselor, indiciile luminoase se dovedesc foarte utile pentru declanșarea conștienței onirice.

Flash-urile de lumină roșie au fost integrate în cele mai variate moduri în visele subiecților antrenați să sesizeze orice schimbare a luminilor în visele lor. Iată relatarea unei femei dintre onironauți:

O femeie mi-a dat un obiect alb din metal care a început să-mi lumineze fața. Am știut imediat că era indiciul pe care îl așteptam. Era o femeie frumoasă, cu părul blond. Am simțit că este un alter ego al meu din vis, așa că am îmbrățișat-o strâns, cu multă iubire, până când am simțit că se dizolvă în mine...

Rezultatele cercetărilor noastre ne-au permis să tragem concluzia că îi putem stimula pe oameni să aibă vise lucide în laborator, cu ajutorul unor indicii senzoriale. Doream totuși să-i ajutăm să experimenteze asemenea vise la ei acasă, fără să fie nevoie să petreacă noaptea în laborator. De aceea, am început să lucrăm la aparatul portabil de inducere a experiențelor onirice conștiente, numit *Dream Light*. În afara faptului că reprezintă un indiciu eficient care îi poate ajuta pe oameni să realizeze că visează, lumina s-a potrivit perfect în designul unei măști pentru somn pe care am conceput-o și care are simultan senzori pentru detectarea perioadei REM și leduri care emit flash-uri roșii.

ȘI S-A FĂCUT LUMINĂ - POVESTEA APARATULUI *DREAM LIGHT*

Iată un fragment din cartea mea anterioară, intitulată *Visarea lucidă*: „Cred că nu va trece prea mult timp până când cineva va crea și va comercializa un aparat eficient de inducere a viselor lucide; la ora actuală, aceasta este una din prioritățile activității mele de cercetare. O soluție tehnică de acest gen i-ar ajuta mult pe începători să aibă primele vise lucide, economisindu-le ani de eforturi frustrante și greșit orientate.”²⁷ La scurt timp după publicarea cărții, am început să lucrez la această invenție. Experimentele descrise mai sus au arătat că folosirea stimulilor exteriori ca indicii onirice este posibilă în condiții de laborator.

În septembrie 1985 am primit o scrisoare de la Darrel Dixon, un inginer din Salt Lake City, care și-a manifestat interesul pentru crearea unui aparat de inducere a viselor lucide și și-a oferit ajutorul. I-am trimis un plan și, la scurt timp, a produs primul nostru prototip, alcătuit din două cutii negre care operau ca interfață între un sistem de detectare a mișcării globilor oculari și un computer portabil. Sensorii din masca pentru persoana adormită detectau mișcările ochilor, iar computerul le monitoriza nivelul activității. Când acest nivel era suficient de ridicat, computerul trimitea un semnal către aparat, care aprindea indicatoarele din mască. Prototipul nostru seamănă cu scenariul unui film science-fiction din anii '50, era grosolan și plin de șuruburi, cabluri, ochelari pentru înot și leduri luminoase! Cert este însă că a funcționat!

În cea de-a doua noapte în care a folosit acest aparat, unul din subiecții testați de noi a avut următorul vis.

Stau în mașină, în fața unui magazin. Luminile din cască se aprind. Le simt cum îmi luminează fața. Aștept să se stingă, pentru a face un test al realității. Încerc să-mi scot casca, dar a dispărut... Așezat în continuare în mașină, încerc să fac un test al realității citind o bancnotă de un dolar. Un cuvânt de pe ea este scris greșit, așa că trag concluzia că mă aflu într-un vis! Ies din mașină și încep să zbor. Mă simt absolut minunat. Străzile strălucesc în soare. Zbor deasupra unei clădiri, iar soarele îmi intră în ochi! Lumina este prea puternică. Întregul peisaj dispare și mă trezesc în interiorul magazinului, alături de alți prieteni. Le povestesc experiența avută. Din păcate, starea de luciditate a dispărut.

Echipa de cercetători de la Stanford a realizat în ultimii ani mai multe studii de laborator folosind aparatul *Dream Light*. În plus, el a putut fi testat acasă de participanții la două din cursurile noastre.

În studiul efectuat asupra subiecților care au folosit acasă *Dream Light* am examinat diferiți factori care influențează succesul inducerii viselor lucide, inclusiv diferite niveluri de pregătire mentală. Ținând cont și de studiile anterioare referitoare la indiciile menite să producă luciditatea în timpul viselor, am tras concluzia că pregătirea mentală prealabilă este extrem de importantă pentru ca vigilența conștiinței să apară.

Aparatul *Dream Light* folosit acasă s-a dovedit un instrument eficient de stimulare a viselor lucide, dar nu mai mult decât tehnica MILD. În schimb, când am combinat cele două instrumente, acestea au interacționat sinergic, generând cea mai înaltă frecvență de vise lucide din toate combinațiile încercate vreodată. Primul test de grup în care am folosit *Dream Light* a arătat că subiecții care au practicat tehnica MILD în combinație cu aparatul au experimentat de cinci ori mai multe vise lucide decât cei care nu au folosit nici o tehnică de inducere a experiențelor onirice conștiente.²⁸

Pregătirea mentală este foarte importantă atunci când este folosit *Dream Light*, căci, dacă mintea nu este focalizată corect asupra ideii de recunoaștere a indiciului luminos în timpul visului, nu va înțelege ce înseamnă acesta. De altfel, nu cred că se va putea produce vreodată un aparat care să inducă singur visele lucide, fără nici un efort din partea celui care îl folosește.

VARIETATEA EXPERIENȚELOR LUMINOASE

Una din principalele sarcini ale celor care folosesc aparatul *Dream Light* presupune antrenamentul pentru recunoașterea indiciului luminos din vis, care poate lua diferite forme. Uneori este identic celui perceput în timpul stării de veghe, dar în 80%

din cazuri ia alte forme în lumea onirică, fiind atât de bine integrat în țesătura visului, încât pentru a-l recunoaște, onironautul trebuie să fie extrem de atent la posibilitatea de a primi un semnal din lumea exterioară. Dacă el este prea scufundat în visul său, atunci când semnalul apare, rezultatele pot fi de-a dreptul amuzante și extrem de ilustrative pentru tendința noastră de a găsi argumente la orice, în loc să gândim logic. De exemplu, unul din subiecții noștri ne-a relatat următorul vis:

Mă aflu într-o excursie pe munte, în plină coborâre, însoțit de prieteni. O lumină roșie, strălucitoare, sublimă, îmi apare de două ori, invadându-mi întregul câmp vizual (altfel spus, mă orbește). Emană dintr-un punct central, pe care îl numesc „artificii sufite”. Sunt convins că cei care au aprins-o au făcut acest lucru pentru a ne împiedica să vedem un anumit lucru. Intuiesc că știu ceva despre semnificația acestei călătorii, dar tovarășii mei nu știu nimic.

Psihologul Jayne Gackenbach sugerează că oamenii nu recunosc lumina care le apare în vis din cauza unei rezistențe psihice pe care o opun ideii de a deveni lucizi ca urmare a indiciului.²⁹ Pe de altă parte, indiciile luminoase provenite din lumea exterioară nu diferă prea mult de cele onirice. Majoritatea oamenilor nu își dau seama că visează, în pofida nenumăratelor anomalii care se petrec în visele lor. Acest lucru nu se datorează vreunui blocaj psihic care se opune ideii de a deveni conștient în timpul visului, ci pur și simplu unei lipse de pregătire adecvată pentru recunoașterea indiciilor onirice. Atunci când sunt bine antrenți în vederea identificării semnalelor luminoase ale aparatului *Dream Light*, onironauții se folosesc de ele cu o ușurință remarcabilă, pentru a-și da seama că visează. Iată un exemplu:

*Mă aflu în mijlocul unui grup care vizionează un film la cinema. Dintr-o dată, ecranul se întuneacă, apoi capătă o lumină roșie, proiectată într-o structură geometrică abstractă. Îmi dau seama că este aparatul *Dream Light* și că mă aflu în mijlocul unui vis.*

Stimulul luminos se manifestă în forme variate în timpul viselor. Utilizatorii aparatului *Dream Light* au descris cinci tipuri distincte de integrare posibilă a semnalului luminos în visele lor:

- *Semnalul rămâne neschimbat* – lumina le apare în vis la fel cum le-ar apărea în starea de veghe. De exemplu: „Văd un flash de lumină roșie, similar celui pe care l-am perceput când eram treaz”.
- *Semnalul este integrat sub forma unor imagini din lumea viselor* – lumina se integrează pur și simplu în imaginile percepute în lumea viselor. De exemplu: „Remarc faptul că luminile din cameră devin intermitente”.
- *Semnalul este integrat ca o lumină suprapusă peste scena din vis* – lumina este percepută în vis ca o sursă uniformă de iluminare, care nu face însă parte integrantă din scena onirică respectivă. De exemplu: „Câmpul vizual mi-a fost invadat de două flash-uri de lumină roșie”.
- *Semnalul este integrat ca o structură suprapusă peste scena din vis* – subiectul vede anumite structuri strălucitoare, care iau uneori forme geometrice sau „psihedelice”. De exemplu: „Văd o structură superbă, cu nuanțe galbene și aurii, încrustată cu diamante”.
- *Semnalul este integrat ca o pulsație care apare în scena de vis* – în loc să vadă o lumină, visătorul percepe doar intermitența semnalului. De exemplu: „Remarc ceva care pâlpâie vag în apropierea mea”.

VISELE LUCIDE INDUSE DE SEMNALUL LUMINOS SUNT
DIFERITE DE CELE SPONTANE?

Visele lucide induse de semnalul luminos se deosebesc de cele spontane dintr-un singur punct de vedere: indiciul care le provoacă este unul luminos, nu de altă natură! Dacă există și alte diferențe, rămâne de studiat. Gackenbach a sugerat recent că „inducerea artificială a lucidității în vise le poate influența negativ calitatea“, conducând la experiențe care „nu sunt la fel de evaluate din punct de vedere psihologic ca cele produse în mod natural“. ³⁰ Cu tot respectul pe care i-l port colegei mele, această concluzie mi se pare cel puțin nejustificată. Premisa de la care a pornit Gackenbach este interpretarea extrem de îndoielnică a câtorva relatări provenite de la un singur subiect. Este vorba de un studiu pilot în urma căruia s-a ajuns la concluzia că optsprezece vise lucide induse de semnale luminoase au inclus într-o mai mică măsură senzația de zbor și într-o măsură ceva mai mare scene sexuale, prin comparație cu optsprezece vise lucide pe care același subiect le-a trăit spontan. ³¹

Gackenbach a tras concluzia că, raportat la actul sexual, zborul „are o calitate mai arhetipală și reprezintă o formă superioară de luciditate manifestată în timpul visului“. Singura dovadă pe care a citat-o în sprijinul acestei concluzii s-a referit la un grup de onironauți occidentali care au avut de douăzeci de ori mai multe vise în care zburau decât vise erotice.

Întreaga poveste este extrem de discutabilă, întrucât o analiză a datelor inițiale arată că subiectul respectiv experimenta scene sexuale deopotrivă în visele lucide induse de lumină și în cele spontane. În ceea ce privește senzația de zbor, s-a dovedit că subiectul în cauză a devenit lucid în vise în care zbura deja. Dacă facem abstracție de aceste experiențe onirice, diferența între vise-

le conștiente spontane și cele induse de semnalul luminos se reduce la zero.

O ipoteză mult mai rezonabilă despre potențialele diferențe dintre ele sugerează că visătorii au tendința să fie mai puțin raționali în cele din urmă. Acest fapt pare de așteptat, cel puțin în primele scene ale visului lucid, căci pentru a deveni conștienți în mod spontan subiecții trebuie să aibă o stare mentală mult mai coerentă decât în cazul în care o asemenea luciditate le este trezită de un indiciu din lumea exterioară. Însă nici măcar această ipoteză nu este demonstrată din punct de vedere științific și necesită încă destule cercetări pentru a fi confirmată sau infirmată.

Rapoartele utilizatorilor aparatului *Dream Light* indică fără nici o îndoială faptul că visele lucide induse de lumină pot fi la fel de intense, de incitante și de profunde ca și cele spontane. Acest fapt este ilustrat de următoarele experiențe, relatate de doi onironauți, Daryl Hewitt și Lynne Levitan, care ne-au ajutat foarte mult în conceperea aparatului *Dream Light* prin testarea fiecărui prototip nou.

Am perceput imediat lumina intermitentă a măștii. Am recunoscut-o și mi-am dat seama că visez, așa că am transmis semnalul cu ochii. Deși visam, mă afluam tot în laborator. Mi-am propus să ies și am găsit imediat o ușă de sticlă. Era încuiată. Am încercat să trec prin ea, la fel ca o stafie. Nu am reușit, așa că am izbit-o până când sticla s-a spart. Ajuns afară, am găsit un luminis printre copaci și, fericit, mi-am luat zborul. Am plutit o vreme pe cer. Trăiam o stare extatică. Am zburat pe deasupra munților, dincolo de care se înălțau alți munți și mai înalți, ale căror vârfuri se pierdeau printre nori. Din când în când, coboram deasupra văilor adânci sau mă afundam în pădure. Treptat, s-a întunecat și cerul

s-a umplut de stele. M-am înălțat mult deasupra munților. Vedeam Calea Lactee și Luna. Am ales o stea mare și am început să mă învârt ca un titirez, cu intenția de a apărea în apropierea ei. Starea de extaz a devenit atât de intensă, încât simțeam că inima îmi explodează în piept. Lumina mi-a apărut iar și am transmis din nou semnalul cu ochii, pentru a indica astfel că sunt încă lucid. După un minut sau două, m-am trezit. (D.H., San Francisco, California)

Am visat că am revenit într-un vis anterior. Era un parc ciudat, care părea un fel de grădină a Paradisului. Între timp locul s-a transformat într-o piață și eram curioasă dacă pot găsi ceva de mâncare. În acest moment, văd semnalele luminoase. Ca să nu mă trezesc, încep să mă învârt. În fața mea apare prietenul meu L. Îl rog să mă ajute să găsesc ceea ce caut. Sunt lucidă, dar doresc să văd încotro se îndreaptă visul. Descopăr un fel de macaroane ciudate. Știu că totul este „special“ aici, căci mă aflu în „Paradis“. Mulțumită de macaroane, caut un indicator. Îl privesc și observ cum se schimbă. Mă întreb dacă îmi transmite vreun mesaj. În general nu pot să înțeleg ce scrie pe el, dar la un moment dat apar cuvintele: „Ținutul de Aur“. Nu știu ce înseamnă, dar îmi place cum sună. Îi spun lui L.: „Haide să căutăm celălalt lucru pe care îl doresc“. Intrăm în magazin. Îmi manifest intenția de a renunța la autocontrol și de a primi un ajutor. Imediat, visul se intensifică și devin chiar mai lucidă decât înainte. Îmi dau seama că în majoritatea viselor lucide eu sunt cea care gândește, controlează și manipulează scena, lucru care îmi blochează percepția „luminii interioare“. Ies afară. Constat că s-a făcut întuneric. Încep să zbor. Stelele sunt minunate. L. a rămas jos. Îl invit să zboare împreună cu mine. Acceptă și se pregătește să se înalțe, când lumina îmi apare din nou și mă trezesc. (L.L., Redwood City, California)

VIITORUL TEHNOLOGIEI LUCIDITĂȚII ONIRICE

Până acum nu am reușit să creăm decât un aparat capabil să îmbunătățească șansele de a avea unul sau mai multe vise lucide, în combinație cu alte tehnici de concentrare mentală. Sună frumos, dar nu putem oferi garanții că folosindu-l vei avea automat vreo experiență onirică „trează“. De aceea, cercetările noastre continuă și la ora actuală.

Convingerea mea este că noile cercetări în domeniul viselor lucide și al stărilor cerebrale și corporale care însoțesc inducția stării de conștiență onirică sunt capabile să ne dezvolte foarte mult capacitatea de a stimula acest gen de experiențe. Desigur, dacă vom obține informații noi, tot ce dorim este să vi le împărtășim vouă, onironauților. De aceea, dacă sunteți interesați de aparatul *Dream Light* și de ultimele descoperiri în domeniu, citiți invitația care vă este adresată în *Postfață*.

Capitolul 4

CUM SĂ ADORMI CONȘTIENT

VISELE LUCIDE ÎNIȚIATE ÎN TIMPUL STĂRII DE VEGHE (WILDS)

În capitolul precedent am vorbit despre strategiile de inducere a viselor lucide prin transferarea în lumea onirică a unei idei cultivate în starea de veghe, intenția de a înțelege starea de vis, obiceiul de a face un test al realității sau recunoașterea unui indiciu oniric. Toate aceste strategii au scopul de a stimula onironautul să devină conștient în timpul somnului.

Capitolul de față prezintă o abordare complet diferită a lumii viselor lucide, pornind de la ideea de a *adormi conștient*. Procesul presupune să-ți păstrezi luciditatea în timpul trecerii de la conștiința de veghe la somn și să intri direct într-un vis lucid, fără pierderea conștiinței reflexive. Această premisă de bază are mai multe variante. De pildă, când ești pe punctul de a adormi, te poți concentra asupra unei imagini hipnagogice (care facilitează inducerea somnului), asupra unei vizualizări deliberate, asupra respirației sau ritmului cardiac, asupra anumitor senzații corporale, asupra Sinelui etc. Dacă mintea rămâne suficient de activă în timp ce alunecă în starea REM, ea își păstrează

atenția, deși trupul adoarme. În acest fel, conștiința se poate trezi, pe deplin lucidă, direct în lumea viselor.

Cele două strategii distincte de inducere a experiențelor onirice conștiente conduc în mod firesc la tipuri diferite de vise lucide. Trăirile pe care le au cei care adorm în mod conștient sunt cunoscute sub numele de *vise lucide inițiate în timpul stării de veghe* (WILDS), iar cele în care visătorii devin lucizi după ce au adormit inconștient sunt cunoscute sub numele de *vise lucide inițiate în timpul stării de vis* (DILDS).¹ Diferențele între cele două categorii onirice sunt multiple. Visele WILDS se petrec întotdeauna în asociere cu scurte treziri (uneori nu durează mai mult de una-două secunde), după care visătorii revin instantaneu în starea REM. Ei trăiesc impresia subiectivă că s-au trezit. Acest lucru nu se petrece în cazul viselor DILDS. Deși ambele tipuri de vise lucide au loc de regulă în a doua parte a nopții, proporția viselor WILDS crește, la rândul ei, odată cu trecerea timpului. Acestea se produc cel mai adesea dimineața, în orele de somn prelungit, sau în timpul somnului de după-amiază. Propria mea experiență confirmă acest lucru. Din treizeci și trei de vise lucide experimentate începând cu prima perioadă REM a nopții, numai unul (3%) a fost un WILD, prin comparație cu treisprezece vise lucide DILDS din treizeci și două (41%) în timpul somnului de după-amiază.²

În general, visele WILDS sunt mai puțin frecvente decât cele DILDS. Într-un studiu efectuat în laborator, din șaptezeci și șase de vise lucide, 72% au fost vise DILDS și numai 28% vise WILDS.³ Proporția viselor WILDS observate în laborator este mult mai mare decât proporția acelorași vise experimentate de subiecți acasă.

Ca să luăm un exemplu specific (propriul meu exemplu),

visele WILDS ocupă numai cinci-zece procente din totalul viselor lucide pe care le experimentez acasă, dar au ocupat 40% din cele cincisprezece vise lucide pe care le-am trăit în laborator.⁴ După părerea mea, există două motive care explică diferența atât de mare: ori de câte ori am petrecut noaptea în laborator, am fost extrem de conștient de momentele în care m-am trezit; în al doilea rând, am făcut eforturi foarte mari să nu mă mișc prea mult, pentru a minimiza interferența cu înregistrările fiziologice.

Din aceste motive, am fost mai predispus să revin conștient în perioada REM după fiecare trezire prin comparație cu somnul de acasă, unde nu sunt nici foarte conștient în ceea ce privește mediul din jur și nici nu mă străduiesc să nu mă mișc prea tare noaptea. Concluzia este că tehnicile de inducție a viselor WILDS ar putea fi la fel de eficiente ca și celelalte, dacă s-ar realiza în condiții corespunzătoare.

Paul Tholey scrie că, deși tehnicile de intrare directă în starea de vis necesită la început foarte multă practică, beneficiile pe care le oferă sunt proporționale cu efortul depus.⁵ Dacă sunt bine stăpânite, aceste metode (precum MILD) conferă capacitatea de a avea vise lucide la comandă.

FOCALIZAREA ATENȚIEI ASUPRA IMAGINILOR HIPNAGOGICE

Strategia cea mai comună de inducere a viselor WILDS constă în a adormi în timp ce atenția este focalizată asupra unei imagini hipnagogice. La început, concentrarea conduce la apariția unor imagini simple, flash-uri de lumină, structuri geometrice etc.⁶ Treptat, apar forme mai complicate: fețe umane, personaje, iar în final scene întregi. Următoarea relatare a stărilor

așa-zis pe jumătate veghe, pe jumătate vis, făcută de filozoful P.D. Uspenski, reprezintă un exemplu ilustrativ de efect al unei imagini hipnagogice.

Adorm. Prin fața ochilor îmi trec puncte aurii, scânteii și stelute, care apar și dispar. Treptat se transformă într-o rețea de linii aurii ce pulsează în ritmul inimii mele, căreia îi simt bătăile cât se poate de clar. Pe neașteptate, structura strălucitoare se transformă într-o armată de soldați romani mărșăluind ordonat pe strada de sub mine. Le aud cadența pașilor și îi privesc de la fereastra casei în care mă aflu, situată în cartierul Galata, în Constantinopole, pe o alee îngustă, care face legătura între vechiul debarcader și Cornul de Aur cu catargele vaselor sale, dincolo de care se văd minaretele din Istanbul. Aud cadența grea a pașilor de soldați și văd coifurile lor strălucind în razele soarelui. Subit, mă desprind de fereastra de la care privesc și îmi iau zborul pe deasupra aleii, a caselor, îndreptându-mă către Cornul de Aur și spre Istanbul. Simt mirosul sărat al mării, vântul care îmi bate în ceafă, căldura soarelui. Acest zbor îmi dă o senzație extrem de plăcută, dar nu mă pot stăpâni și deschid ochii.⁷

Stările pe jumătate veghe, pe jumătate vis ale lui Uspenski au apărut ca urmare a obiceiului de a-și cerceta conținutul minții în timp ce adormea sau imediat după ce se trezea dintr-un vis. El a descoperit că îi este mult mai ușor să-și observe mintea dimineața, după trezire, decât la începutul nopții, înainte să adoarmă, și că visele lucide nu apăreau „fără un efort bine definit”.⁸

Psihiatrul american dr. Nathan Rapport a conceput o tehnică de inducere a experiențelor onirice conștiente asemănătoare cu cea a lui Uspenski: „În timp ce așteaptă să adoarmă,

subiectul își întrerupe gândurile la intervale de câteva minute, făcând efortul de a-și aminti conținutul minții care precede această interferență a atenției, înainte ca acest conținut să dispară.⁹ Dacă este cultivat, acest obicei va continua și în timpul somnului, fapt ilustrat de următoarea relatare:

Flash-uri luminoase mi-au trecut prin fața ochilor, iar dintr-un candelabru magnific au tășnit miriade de scânteii. Pe un perete împodobit în stil rococo am văzut o sumedenie de figurine extravagante, modelate până în cele mai mici detalii. În partea dreaptă se afla un grup de doamne frumoase și bărbați binevoitori, în haine elegante, într-un decor victorian. Scena a continuat o vreme, fără să-mi dau seama cât timp a trecut. Am realizat abia mai târziu că nu este o situație reală, ci o imagine produsă de mintea mea. Totul s-a metamorfozat instantaneu într-o viziune de o frumusețe care îți tăia respirația. Mintea mea vag trezită a început să se agite, căci știam că aceste spectacole glorioase se sfârșesc de regulă foarte abrupt, dacă interferezi cu ele.

Mi-a venit în gând: „Oare mă aflu în fața unei imagini mentale statice?”. Ca prin farmec, una din tinerele doamne a început să valseze grațios prin cameră. S-a întors apoi în grupul ei, rămânând la fel de imobilă ca înainte, cu un zâmbet discret pe fața drăgălașă, întoarsă peste umăr către mine. Întreaga scenă era colorată, deloc afectată de jerba de scânteii aurii care tășneau din candelabru. Costumele bogate aveau nuanțe vii de albastru și roz-piersică, de o mare frumusețe. Erau culori pastelate, dar intense, ca și cum ar fi fost iluminate din interior.”¹⁰

TEHNICA DE FOLOSIRE A IMAGINILOR HIPNAGOGICE

1. Relaxează-te complet

Întins pe pat, închide ochii și relaxează-ți capul, gâtul, spatule, brațele și picioarele. Elimină complet toate tensiunile musculare și mentale. Respiră lent și ușor. Bucură-te de senzația de relaxare și abandonează-ți gândurile, grijile și problemele. Dacă de-abia te-ai trezit din somn, deja ești suficient de relaxat. Dacă te pregătești de culcare, poți face exercițiul de relaxare progresivă (descriș la pagina 70) sau exercițiul de relaxare a celor șizeci și unu de puncte (de la pagina 71). Simți cum te scufunzi într-o stare din ce în ce mai senină și cum mintea devine un ocean liniștit.

2. Observă imaginile vizuale

Focalizează-ți atenția asupra imaginilor vizuale care o să-ți apară treptat în minte. Privește cum se ivesc și dispar. Este important ca procesul de observare să fie cât mai natural cu putință, fără forțări, permițând imaginilor să se deruleze singure prin fața ochilor minții. Nu te crampona nici o clipă de ele. Privește-le fără atașament și fără dorința de a acționa în vreun fel. Asumă-ți perspectiva unui martor cât mai imparțial cu putință. La început vei avea de-a face cu o succesiune de imagini și structuri vizuale incoerente, fără legătură între ele, care se succed rapid. Treptat se vor transforma în scene din ce în ce mai complexe, iar în final se vor structura în suite logice.

3. Abandonează-te în starea de vis

Când imaginile iau forma unui scenariu viu, lasă-te absorbit în mod pasiv în lumea viselor. Nu încerca să pătrunzi activ în

scena onirică. Privește în continuare cu interes, dar în mod detașat, aceste imagini. Abandonează-te visului datorită acestui interes pasiv față de ceea ce se petrece. Trebuie să păstrezi un echilibru perfect, fără a te implica prea tare și fără să-ți pierzi atenția. Nu uita că te afli deja într-o stare de vis!

Comentariu

Probabil că cea mai dificilă parte a acestei tehnici este pătrunderea în starea de vis (pasul 3). Întregul scop al exercițiului constă în dezvoltarea unei atenții vii, dar delicate, în adoptarea unei perspective detașate, de simplă observare, care să-ți permită să te lași absorbit în interiorul visului. După cum subliniază Paul Tholey: „Nu este de dorit să te străduiești să pătrunzi activ în scenariul oniric, căci această intenție provoacă de regulă destrămarea sa”.¹¹ Este necesară o voință receptivă, asemănătoare cu cea prezentată în capitolul anterior, în secțiunea referitoare la autosugestie. Iată cum o descrie Tholey: „În loc să se străduiască să intre activ în scena onirică, subiectul ar trebui să se lase atras de vis în mod pasiv”.¹² Aceeași stare de spirit este recomandată și de un maestru tibetan: „În timp ce observi cu delicatețe conținutul minții, lasă-te absorbit în starea de vis, ca și cum ai ghida un copil ținându-l de mână”.¹³

Un alt risc constă în pierderea lucidității odată intrat în starea onirică, din cauza realismului scenei, așa cum s-a întâmplat în relatarea de mai sus a visului WILD al lui Rapport. Ca să evite această situație, Tholey recomandă tehnica de stabilire a intenției să faci o anumită acțiune odată intrat în starea de vis, astfel încât, chiar dacă îți pierzi priza de conștiință asupra situației, să-ți amintești măcar dorința de a realiza acea acțiune, redobândindu-ți astfel luciditatea.

VIZUALIZAREA

O altă abordare a inducției viselor WILD, extrem de cultivată în tradiția tibetană, implică vizualizarea deliberată a unui simbol, simultan cu focalizarea asupra imaginilor hipnagogice. Natura simbolică a imaginilor poate ajuta mintea să-și păstreze luciditatea cât timp se instalează starea de somn. Vom prezenta în continuare trei variante ale acestei tehnici; două sunt preluate dintr-un manual tibetan din secolul al VIII-lea, iar a treia este predată de un instructor modern al budismului tibetan.

Așa cum vei vedea din exercițiile următoare, vizualizările yoghine asociate cu somnul se realizează de obicei la nivelul gâtului. Psiho-fiziologia yoghină susține că în interiorul corpului uman se află șapte centri subtili de conștiință, numiți *chakra*-e. Aceștia sunt localizați de-a lungul coloanei vertebrale (începând de la bază), în mijlocul frunții și în creștetul capului. Una dintre ele este *chakra* gâtului, despre care se crede că guvernează somnul și starea de veghe. Starea de veghe, de somn sau de vis depinde de gradul ei de activare.¹⁴ Există o asemănare izbitoare între funcțiile *chakra*-ei gâtului identificate de psihologii orientali ai Antichității și rolul atribuit de psihologii moderni trunchiului cerebral (situat în imediata apropiere) în reglarea stărilor de somn și de veghe.¹⁵ Yoghinii sunt observatori extremi de fini ai trupului și ai minții umane. De aceea, nu doresc să resping descoperirile lor doar pentru că nu au apelat la metodologia științifică modernă (care, de altfel, nici nu exista în epoca în care a apărut sistemul yoga). Dimpotrivă, scopul meu este să identific cât mai multe dovezi științifice care atestă intuițiile extraordinare ale Orientului.

Tehnicile tibetane de inducție a viselor lucide pornind din starea de veghe au la bază o metodă specială de respirație

profundă (numită și respirația „în formă de urcior“, căci în timpul ei abdomenul se dilată, luând forma acestui vas). Exercițiul care urmează prezintă acest tip de tehnică.

EXERCIȚIU: RESPIRAȚIA RELAXATĂ („ÎN FORMĂ DE URCIOR“)

1. Așază-te într-o poziție confortabilă

Deoarece este foarte ușor să adormi atunci când stai în poziție culcat, sfatul meu este să practici exercițiile de relaxare, meditație și concentrare din această carte șezând, într-o poziție cât mai confortabilă, dar nu întins pe pat. Totuși, prima dată când faci acest exercițiu, trebuie să te așezi pe spate, pe o suprafață tare. Hainele să fie lejere în zona gâtului și a taliei. Închide ochii. Suprapune palmele peste abdomen, într-o poziție cât mai relaxată, cu degetele mari la baza cutiei toracice și degetele mijlocii deasupra ombilicului.

2. Concentrează-te asupra respirației

Inspiră prelung și lent, expiră la fel. După o primă respirație profundă, reia fluxul normal, doar puțin mai încet decât de obicei și concentrează-te asupra regiunii abdominale. Focalizează-te asupra mâinilor. Vei constata că mușchii abdominali contribuie decisiv la inspirarea și expirarea aerului din plămâni. Sesizează mișcările abdomenului și conștientizează felul în care se contractă și se dilată diferitele grupe de mușchi, în timp ce plămânii se umplu și se golesc de aer. Concentrează-te îndeosebi asupra momentului în care începe inspirația și asupra punctului de intersecție a abdomenului cu coșul pieptului. Plămânii trebuie să se umple cu aer de jos în sus. Sesizează ce simte corpul în timpul fluxului de inspir-expir.

3. Respiră lent și profund

Lasă respirația să-și găsească un ritm lent, dar normal. Nu forța. Singurul lucru pe care trebuie să-l urmărești este ca diafragma și plexul solar să se înalțe cât mai mult, contribuind astfel la alcătuirea formei „de urcior“. Imaginează-ți că inspiri energie tonifiantă, sub formă de lumină, pe care o răspândești în întregul corp odată cu expirația. Simte cum această lumină (al cărei echivalent fizic este oxigenul) curge odată cu sângele, impregnându-se în trup prin artere și capilare, în timp ce transportă substanțele nutritive și energia către toate celulele organismului.

(adaptare după Hanh¹⁶)

PUTEREA VIZUALIZĂRII: TEHNICA PUNCTULUI ALB

1. Înainte de culcare

A. Propune-ți ferm să-ți amintești că visezi.

B. Vizualizează silaba *ah* la nivelul gâtului (punctul 2 de la exercițiul de relaxare a celor șaizeci și unu de puncte descris la pagina 71), emanând o culoare roșie, strălucitoare și vie (vezi comentariul de mai jos).

C. Concentrează-te mental asupra strălucirii silabei *ah*. Imaginează-ți că iluminează întreaga lume, evidențiind irealitatea esenței sale și a naturii viselor.

2. Dimineața devreme

A. Practică de șapte ori respirația „în formă de urcior“ (vezi exercițiul de mai sus).

B. Propune-ți de unsprezece ori să înțelegi natura stării de vis.

C. Concentrează-ți atenția asupra unui punct alb strălucitor, situat în mijlocul frunții, chiar între sprâncene (punctul 1 din exercițiul de relaxare a celor șaizeci și unu de puncte).

D. Continuă să te concentrezi asupra punctului până când descoperi că ai alunecat din nou în starea de vis și că ți-ai păstrat luciditatea.

Comentariu

Potrivit doctrinei yoghine, fiecărei *chakra*-e îi corespunde un sunet special sau o „silabă-sămânță” asociată cu ea. Silaba-sămânță a *chakra*-ei gâtului este *ah*, vizualizată ca o manifestare simbolică a Sunetului Creator, puterea care a creat Universul (conceptual sau concret). Această perspectivă prezintă o anumită similaritate cu celebra expresie din *Evanghelia după Ioan*: „La început a fost Cuvântul...”

Yoga stării de vis recomandă ca cei care nu reușesc să devină conștienți în vis prin aplicarea tehnicii punctului alb să se concentreze asupra unui punct negru.

(adaptare după Evans-Wentz¹⁷)

PUTEREA VIZUALIZĂRII: TEHNICA PUNCTULUI NEGRU

1. Înainte de culcare

A. Meditează asupra punctului alb strălucitor dintre sprâncene (punctul 1 din exercițiul de relaxare a celor șaizeci și unu de puncte, de la pagina 71).

2. Dimineața devreme

A. Practică de douăzeci și unu de ori respirația „în formă de urcior” (vezi exercițiul de mai sus).

B. Propune-ți de douăzeci și unu de ori să-ți amintești că visezi.

C. Concentrează-ți atenția asupra unui punct negru, de mărimea unei pilule, situat la baza organelor genitale (punctul 33 din exercițiul de relaxare a celor 61 de puncte).

D. Continuă să te concentrezi asupra punctului negru până când descoperi că ai alunecat din nou în starea de vis și că ți-ai păstrat luciditatea.

(adaptare după Evans-Wentz¹⁸)

LOTUSUL DIN VIS

Cea de-a treia tehnică de vizualizare mi-a fost predată de Tarthang Tulku, un maestru tibetan care trăiește în Statele Unite. Așa cum am povestit în Capitolul 3, el m-a învățat pentru prima oară yoga tibetană a viselor, în anul 1970. Metoda descrisă acum este similară cu cele două tehnici anterioare, deoarece aplică aceeași vizualizare la nivelul *chakra*-ei gâtului, dar obiectul ei este o flacără în interiorul unui lotus înflorit. Asemănarea dintre cele trei metode nu este deloc întâmplătoare. Ordinul Nyingma, al cărui maestru este Tarthang Tulku la ora actuală, a fost fondat de același Padmasambhava, maestrul din secolul al VIII-lea care a introdus în Tibet tehnicile de yoga a viselor.

Așa cum ne-a explicat Tulku, flacăra simbolizează conștiința, luciditatea pe care o experimentăm în starea de veghe și cea de vis (dacă devenim conștienți)¹⁹. Reprezintă, de asemenea, capacitatea de a ne păstra continuitatea între conștiința stării de veghe și cea onirică, luciditatea pe care ne propunem să o atingem dincolo de pragul somnului.

În iconografia budistă, lotusul semnifică procesul evoluției spirituale. Rădăcinile sale sunt scufundate în noroi, dar floarea de un alb neprihănit se ivește deasupra apei murdare (transcende elementele Pământ și Apă), desfăcându-și petalele pentru a primi lumina pură. La fel ca aceia care se trezesc din punct de vedere spiritual și se nasc în această lume, dar o transcend. Cu alte cuvinte, rădăcinile lor se află în lumea întunecată a materialismului, dar frunțile lor (nivelul de înțelegere) se ridică în splendoarea strălucirii imaculate.²⁰ Atunci când practici exercițiul care urmează, nu pierde din vedere semnificația simbolică a acestei vizualizări.

TEHNICA FLĂCĂRII ȘI A LOTUSULUI DIN VIS

1. Relaxează-te complet

Întins pe pat, închide ochii și relaxează-ți capul, gâtul, spatele, abdomenul, brațele și picioarele. Elimină complet toate tensiunile musculare și mentale. Respiră lent și ușor. Bucură-te de această senzație și abandonează gândurile, grijile și problemele. Dacă tocmai te-ai trezit din somn, ești deja relaxat. Dacă te pregătești de culcare, poți face exercițiul de relaxare progresivă (descriș la pagina 70) sau exercițiul de relaxare a celor șaiszeci și unu de puncte (de la pagina 71), pentru a aprofunda starea.

2. Vizualizează flacăra din interiorul lotusului

De îndată ce te simți perfect relaxat, vizualizează la nivelul gâtului (punctul 2 din exercițiul de relaxare a celor șaiszeci și unu de puncte) o frumoasă floare de lotus cu petale delicate, roz deschis, care emană din această regiune. Imaginează-ți în centrul lotusului o flăcără incandescentă de culoare roșie-portocalie. Vizualizează-o în cât mai multe detalii: trebuie să fie mai străluci-

toare pe margini decât în centru. Focalizează-ți ușor atenția asupra vârfului flăcării și continuă să te concentrezi asupra ei cât mai mult timp.

3. Observă imaginile vizuale

Observă modul în care interacționează imaginea flăcării din interiorul lotusului cu celelalte imagini care îți apar în minte. Nu încerca să te gândești la ele, să le interpretezi sau să-ți pui întrebări în legătură cu aceste imagini. Orice s-ar petrece, continuă procesul de vizualizare.

4. Fuzionează cu imaginea și intră în starea de vis

Contemplă flacăra din interiorul lotusului până când simți că te contopești cu ea. Atunci când se va petrece asta, nu vei mai fi conștient de concentrarea asupra imaginii, ci o vei *vedea pur și simplu*. Treptat, o să-ți dai seama că ai început să visezi.

Comentariu

Dacă nu ai o imaginație spontană foarte vie, vei constata că procesul de vizualizare descriș anterior este destul de dificil, mai ales în privința clarității și a detaliilor. În acest caz, îți recomand alte două exerciții suplimentare (descrișe în Anexă), înainte de a experimenta tehnica. Primul este exercițiul de concentrare asupra flăcării unei lumânări reale. Acesta îți permite să-ți îmbunătățești capacitatea de concentrare prin cultivarea memoriei senzoriale (imaginea flăcării va deveni apoi baza procesului de vizualizare). Cel de-al doilea este un exercițiu de vizualizare și îți dezvoltă abilitatea de a produce imagini mentale vii și detaliate.

Dacă vei practica perseverent cele două exerciții, tehnica flăcării din lotus ți se va părea ușor de realizat.

(adaptare după Tulku²¹)

CONCENTRAREA ATENȚIEI ASUPRA ALTOR SARCINI MENTALE

Concentrarea mentală înainte de a adormi poate avea ca obiect orice proces cognitiv care necesită un efort minim, dar lucid. În rest, derularea evenimentelor este similară: corpul tău adoarme, în timp ce procesul cognitiv duce cu el în lumea onirică mintea conștientă. La fel ca în cazurile anterioare, ideea este să rămâi culcat pe pat, profund relaxat, dar vigilent, și să realizezi o acțiune mentală repetitivă. Percepțiile provenite din mediul exterior se reduc și dispar pe măsură ce aluneci în lumea somnului, iar conștiința își păstrează luciditatea, continuând sarcina pe care și-a asumat-o. Atât timp cât o vei repeta, mintea nu va adormi. Acum zece ani am creat o tehnică de producere a viselor WILD folosind această strategie, pe care am descris-o în teza mea de doctorat.²²

TEHNICA DE NUMĂRARE PÂNĂ LA ADORMIRE

1. Relaxează-te complet

Întins pe pat, închide ochii și relaxează-ți capul, gâtul, spatele, abdomenul, brațele și picioarele. Elimină complet toate tensiunile musculare și mentale. Respiră lent și ușor. Bucură-te de senzația de relaxare și abandonează gândurile, grijiile și problemele. Dacă de-abia te-ai trezit din somn, ești deja relaxat. Dacă te pregătești de culcare, poți face exercițiul de relaxare progresivă (descrie la pagina 70) sau exercițiul de relaxare a celor șaiszeci și unu de puncte (de la pagina 71), pentru a aprofunda starea.

2. Numără și continuă până când adormi

Începe să numeri (mental): „1-visez; 2-visez...” și așa mai departe, urmărind să-ți păstrezi într-o oarecare măsură vigilența interioară. Dacă îți este mai ușor, poți relua după ce ai ajuns la un anumit număr (de pildă, la 100).

3. Realizează că ai început să visezi

Dacă vei continua numărătoarea, păstrându-ți simultan vigilența, la un moment dat vei descoperi că, în timp ce îți spui: „Visez...”, chiar ai început să visezi!

Comentariu

Cuvântul: „Visez” are rolul de a-ți reaminti de propria intenție, dar nu e absolut necesar. Simpla focalizare asupra numărătorii ar trebui să-ți permită păstrarea lucidității, astfel încât să poți recunoaște instalarea stării de vis.

Această tehnică permite un progres foarte rapid, dacă somnul îți este supravegheat de un asistent. Rolul lui este să observe când adormi și să te trezească pentru a te întreba la ce număr ai ajuns și ce anume ai visat.

Deși la prima vedere pare dificil, în realitate este cât se poate de ușor să-ți dai seama când cineva a adormit. Există mai multe indicii: dacă în cameră este o lumină discretă, poți urmări mișcările ochilor sub pleoapele celui adormit. Atunci când globii oculari încep să se miște de la stânga la dreapta și invers, este absolut sigur că persoana a adormit. Alte semne sunt tresăririle buzelor, feței, mâinilor, picioarelor și a altor categorii musculare. În sfârșit, respirația neregulată reprezintă încă un indiciu evident al intrării în starea de somn.

În timp ce practici exercițiul, asistentul trebuie să te trezească din când în când pentru a verifica la ce număr ai ajuns

și ce anume ai visat. La început, vei descoperi că ai ajuns – să zicem – la numărul „50 – visez“, după care ai pierdut șirul, căci ai început să visezi, uitând de numărătoare. Ia hotărârea fermă ca data viitoare să nu-ți mai pierzi luciditatea, apoi continuă exercițiul. După câteva zeci de treziri în decursul unei ore, mecanismul va începe să funcționeze. Mai devreme sau mai târziu, vei număra: „100 - visez...” și vei descoperi că acest lucru chiar se petrece!

(adaptare după LaBerge²³)

CONCENTRAREA ATENȚIEI ASUPRA CORPULUI SAU A SINELUI

Dacă te vei concentra asupra corpului înainte de a adormi, vei constata că imaginea sa tinde uneori să se distorsioneze. Alteori, vei simți niște vibrații misterioase sau încremenire totală. Toate aceste stări fizice neobișnuite sunt legate de procesul de instalare a somnului și îndeosebi de starea REM.

Așa cum îți mai amintești, poate, din Capitolul 2, în timpul somnului REM toți mușchii voluntari ai corpului se simt aproape paralizați, cu excepția celor care pun în mișcare ochii și a celor care susțin aparatul respirator. Somnul REM reprezintă o stare psiho-fiziologică ce presupune cooperarea mai multor sisteme cerebrale cu funcții distincte. De exemplu, sisteme neuronale independente unele de altele provoacă paralizia musculară, blocarea percepțiilor senzoriale și activarea cortexului. Când aceste trei sisteme lucrează împreună, creierul se află în starea de somn REM și omul visează.

Uneori, sistemele cerebrale caracteristice stării REM nu devin complet active sau inactive. De pildă, te poți trezi parțial

dintr-un somn REM înainte de dispariția stării de blocare musculară. Sistemul cerebral care o controlează rămâne activat, deși restul creierului s-a trezit din somn. Paralizia provocată de somn (după cum este numită această stare) poate apărea fie atunci când omul adoarme (mai rar), fie când se trezește (mult mai frecvent). Dacă nu știi ce se întâmplă, prima reacție este întotdeauna de panică. Atunci când sunt în această situație, cei mai mulți oameni încearcă disperăți să se miște sau să se trezească complet, de obicei fără nici un rezultat. De fapt, aceste reacții emoționale excesive nu fac decât să înrăutățească și mai tare lucrurile, prin stimularea zonelor limbice ale creierului. Acestea guvernează emoțiile și determină persistența stării REM.

În realitate, paralizia provocată de somn este cât se poate de inofensivă. Când trec prin această stare, unii oameni simt că se sufocă sau cred că se află în prezența unei ființe malefice. Este maniera metaforică în care creierul pe jumătate adormit interpretează această situație anormală: se întâmplă ceva teribil! Nu este exclus ca poveștile medievale legate de atacurile incubilor (spirite malefice despre care se credea că iau în posesiune femeii și întrețin relații sexuale cu ele) să fi avut legătură tocmai cu interpretarea fantastică a momentelor de încremenire provocată de somn. Dacă experimentezi vreodată această paralizie, amintește-ți că tot ce ai de făcut este să te relaxezi. Repetă-ți faptul că te afli în această stare timp de mai multe ore în fiecare noapte, în perioada fazelor REM ale somnului. Nu-ți poate face nici un rău și va trece în câteva minute.

Paralizia provocată de somn nu este doar inofensivă; ar trebui cultivată de cei care doresc să experimenteze vise lucide, căci reprezintă un indiciu că se află chiar în pragul stării REM. Altfel spus, ei sunt deja cu un picior în lumea onirică, iar cu celălalt au

rămas în lumea reală. Cu un efort minim, pot aluneca deplin în universul viselor lucide. Exercițiile următoare prezintă câteva tehnici care te ajută să faci acest mic pas.

TEHNICA TRUPURILOR GEMENE

1. Relaxează-te complet

Dacă abia te-ai trezit dintr-un vis, rămâi așezat pe spate sau culcat pe partea dreaptă, cu ochii închiși (fără să forțezi). Încordează și relaxează succesiv mușchii feței, capului, gâtului, spatelui, abdomenului, brațelor și picioarelor. Elimină toate tensiunile musculare și mentale. Respiră lent și ușor. Bucură-te de senzația de relaxare și abandonează gândurile, grijiile și problemele. Exprimă-ți intenția de a reintra conștient în starea de vis.

2. Concentrează-ți atenția asupra corpului

În continuare, concentrează-ți atenția asupra corpului fizic. Folosește exercițiul de relaxare a celor șaiszeci unu de puncte (descrie la pagina 71) pentru a-ți focaliza succesiv atenția asupra diferitelor părți ale corpului. Treci de mai multe ori prin toate punctele. Remarcă totodată cum se simte corpul atunci când ajungi într-un punct sau altul. Urmărește orice semnal, orice senzație stranie, eventuale vibrații sau distorsiuni ale imaginii corporale. Acestea sunt semnale ale paraliziei specifice somnului REM. Mai devreme sau mai târziu, vei experimenta cu siguranță senzații precum cele descrise mai sus, care se vor transforma rapid într-o paralizie completă a organismului. În această etapă, ești gata să părăsești corpul fizic, lăsându-l undeva în urmă, și să pătrunzi în lumea viselor într-un alt corp, să-i spunem al universului oniric.

3. Părăsește-ți corpul fizic și intră în lumea viselor

De îndată ce simți că trupul tău a atins starea de paralizie profundă, ești gata de plecare! Amintește-ți că orice corp fizic are un frate magic, capabil să se desprindă de el, care poate călători oriunde dorești, la fel ca și acela din carne și oase. Foarte puțini oameni observă că în timpul nopții străbat lumea viselor în acest trup, geamănul celui fizic. Imaginează-ți cum te-ai simți dacă te-ai desprinde de structura ta materială în acest corp al viselor, plutind prin aer. Eliberează-te de trupul din carne și oase imobilizat. Fă un salt, desprinde-te lin sau coboară din pat, hotărăște-te să te înalți sau, dimpotrivă, ieși din corpul fizic în jos, prin podea. Zboară până la tavan sau ridică-te pur și simplu, ca și cum te-ai da jos din pat. Dacă ai reușit această mișcare, te afli deja în lumea viselor.

Comentariu

De îndată ce *te dai jos din pat*, ar trebui să realizezi că te afli într-o lume stranie. Amintește-ți că ești în corpul de vis și că peisajul din jur face parte din aceeași lume, nu are o consistență reală. Este valabil inclusiv în privința patului din care tocmai ai coborât – nu este decât un pat efemer, o proiecție a lumii viselor. Chiar și corpul fizic pe care tocmai l-ai părăsit și l-ai lăsat în urmă a devenit un corp oniric, nu unul real. Pe scurt, tot ce vezi se petrece în vis.

Dacă ți se pare că plutești cu adevărat în jurul structurii tale fizice, în corpul astral, află că te înșeli și poți verifica asta făcând câteva observații critice și un test al realității. Iată trei metode pe care le poți folosi: 1) citește de două ori la rând același text; 2) privește un ceas digital, ferește-ți apoi privirea, iar în final recitește ora; și 3) încearcă să găsești și să recitești chiar acest paragraf din carte. În final, trage concluziile care se impun!

(adaptare după Tholey²⁴ și Rama²⁵)

CÂTE CORPURI AVEM: DOUĂ SAU UNUL SINGUR?

Așa cum precizează Tholey: „Experiența celui de-al doilea corp nu reprezintă decât o premisă, care nu este necesară și are la bază o epistemologie naivă”.²⁶ Așa cum am explicat în *Visarea lucidă*, „experiențele extracorporale” dau de multe ori impresia că am avea două corpuri distincte: cel fizic sau pământesc și cel eteric sau astral. În realitate, nu experimentăm decât un singur trup; nu este însă cel fizic, ci o imagine corporală, mai exact reprezentarea creierului nostru despre acesta. Imaginea corporală este unicul lucru pe care îl experimentăm, indiferent dacă ne aflăm în stare de veghe, de vis sau într-o experiență extracorporală.²⁷ De aceea, pornind de la premisa că nu ai nevoie de un al doilea trup, poți încerca următoarea adaptare a tehnicii corpului unic, pusă la punct de Tholey, astfel încât să nu te simți încurcat de toate aceste concepte metafizice.

TEHNICA TRUPULUI UNIC

1. Relaxează-te complet

Dacă abia te-ai trezit dintr-un vis, rămâi întins pe spate sau culcat pe partea dreaptă, cu ochii închiși (fără să forțezi). Încordează și relaxează succesiv mușchii feței, capului, gâtului, spatelui, abdomenului, brațelor și picioarelor. Elimină toate tensiunile musculare și mentale. Respiră lent și ușor. Bucură-te de senzația de relaxare și abandonează gândurile, grijile și problemele. Exprimă-ți intenția de a reintra conștient în starea de vis.

2. Concentrează-ți atenția asupra corpului

În continuare, focalizează-te asupra corpului fizic. Folosește exercițiul de relaxare a celor șaiszeci și unu de puncte (descriș la

pagina 71) pentru a-ți concentra succesiv atenția asupra diferitelor părți ale trupului și treci de mai multe ori prin toate punctele. Remarcă în treacăt cum se simte corpul atunci când treci printr-un punct sau altul. Urmărește orice semnal, orice senzație stranie, eventuale vibrații sau distorsiuni ale imaginii corporale. Aceștia sunt indicatorii paraliziei specifice somnului REM. Mai devreme sau mai târziu, sigur vei experimenta senzații precum cele descrise mai sus, care se vor transforma rapid într-o stare de încremenire totală a trupului. În această etapă, ești gata să te desprinzi de structura fizică, abandonând-o undeva în urmă, și să intri în lumea viselor.

3. Părăsește-ți corpul și pătrunde în lumea viselor

De îndată ce te simți cuprins de starea de paralizie profundă, ești gata de plecare! Amintește-ți că imaginea corporală pe care o experimentezi acum nu este decât un trup încremenit (în spațiul mental), căci informațiile senzoriale îi transmit creierului că structura fizică nu poate face nici o mișcare. Când canalul senzorial se va închide de tot (când vei pătrunde mai adânc în starea REM), nu vor mai exista alte informații care să indice că trupul tău este tot în poziția inițială. În acest moment poți începe să acționezi în corpul de vis (care este tot o reprezentare mentală), fără ca sistemele senzoriale ale celui fizic să fie implicate în vreun fel. Noua imagine corporală se poate mișca fără nici o legătură cu poziția actuală a trupului din carne și oase, așa cum se întâmplă în mod natural în orice vis.

Dacă trăiești starea de paralizie provocată de somn, poți fi absolut sigur că inhibarea completă a sistemelor senzoriale nu este prea departe. Tot ce ai de făcut este să-ți imaginezi că te poți mișca din nou sau că te afli în altă parte decât în pat, în altă poziție ori în altă situație.

De îndată ce vei experimenta concret noua conjunctură, nu vei mai avea senzația de imobilitate a corpului fizic.

Comentariu

După cum ți-ai dat seama, lucrurile nu diferă prea mult în cazul tehnicii corpului unic în comparație cu cea a corpurilor gemene: de îndată ce *te dai jos din pat*, ar trebui să realizezi că te afli într-un vis. Amintește-ți că ești în corpul astral și tot peisajul din jur aparține aceleiași lumi. Tot ce vezi acum este un vis.

(adaptare după Tholey²⁸ și Rama²⁹)

UN SINGUR CORP FIZIC SAU NICI UNUL?

Desigur, chiar și imaginea corporală unică despre care am vorbit în descrierea ultimei tehnici este tot produsul unui realism metafizic naiv. Reprezentarea trupului nostru este, de fapt, un model cerebral al unui corp fizic. Atunci când suntem treji, el acționează ca și cum *ar fi cu adevărat* un trup fizic. Mecanismul este simplu: corpul furnizează creierului informații senzoriale despre poziția și acțiunile sale, iar creierul își construiește un model al statutului actual și al mișcărilor corpului fizic. În final, *eu-l* experimentează imaginea corporală pe care și-o formează creierul ca și cum ar fi cu adevărat trupul fizic.

În cazul în care creierul nu și-ar crea în permanență un model actualizat al situației corpului fizic, omul nu ar putea acționa fără să se împiedice în propriile sale picioare.

Să analizăm acum somnul REM, care diferă de starea cerebrală specifică stării de veghe. În acest caz, trupul fizic nu îi mai trimite creierului informații senzoriale utile despre starea sa. În consecință, mintea nu-și poate actualiza corect configurația

modelului corporal, astfel încât aceasta să corespundă corpului fizic. Într-un fel, putem spune că cerebelul pierde legătura cu corpul fizic. În aceste condiții, imaginea sa corporală poate cutreiera prin lumea viselor, într-o stare beatifică, fără să știe că, în cazul în care cerebelul ar fi în contact cu trupul fizic, trupul astral nu ar putea călători nicăieri!

Să examinăm acum mai atent modelul corporal creat de creier. Dacă acesta nu mai reprezintă corect poziția, activitatea sau starea structurii noastre fizice, ce rost ar mai avea ca cerebelul să mențină un model care să corespundă formei, funcționalității sau tipologiei acestui corp? După cum scrie Tholey: „Experimentarea în vis a propriului corp nu reprezintă decât un fenomen transferat din starea de veghe, de care ființa se poate lipsi”.³⁰ Altfel spus, putem renunța complet la acest concept metafizic, călătorind într-adevăr cu viteza luminii. Așadar, am trecut mai întâi de la tehnica celor două corpuri gemene la metoda corpului unic. Bineînțeles, ultimul pas îl reprezintă tehnica fără corp.

TEHNICA FĂRĂ CORP

1. Relaxează-te complet

Dacă abia te-ai trezit dintr-un vis, rămâi așezat pe spate sau culcat pe partea dreaptă, cu ochii închiși (fără să forțezi). Încordează și relaxează succesiv mușchii feței, capului, gâtului, spatelui, abdomenului, brațelor și picioarelor. Elimină complet toate tensiunile musculare și mentale. Respiră lent și ușor. Bucură-te de senzația de relaxare și abandonează gândurile, grițile și problemele. Exprimă-ți intenția de a reintra conștient în starea de vis. Dacă de-abia te-ai trezit din somn, ești deja suficient de relaxat. Dacă te pregătești de culcare, poți face

exercițiul de relaxare progresivă (descriș la pagina 70) sau exercițiul de relaxare a celor șaizeci și unu de puncte (de la pagina 71), ca să aprofundezi senzația. Lasă corpul să atârne greu și scufundă-te într-o stare de pace, de ocean liniștit.

2. Gândește-te că în curând nu-ți vei mai simți deloc trupul

În timp ce adormi, concentrează-ți atenția asupra gândului că în scurt timp nu-ți vei mai percepe corpul.

3. Plutește liber prin vis, ca un simplu punct conștient

De îndată ce nu-ți mai simți deloc trupul, imaginează-ți că ești un simplu punct conștient, care poate percepe, gândi, simți și acționa în lumea viselor. Plutește liber prin acest univers, ca și cum ai fi un fir de praf în aer, vizibil în lumina unei raze.

Comentariu

Există cu siguranță oameni care vor simți că le lipsește ceva. Dacă faci parte din această categorie, nu te teme, căci sunt disponibile suficiente corpuri de vis pe care le poți ocupa. Tholey descrie o metodă combinată pe care o numește *tehnica imaginii punctului conștient*, foarte asemănătoare cu cea fără corp. Între cele două există o singură diferență: înainte de a adormi, subiectul trebuie să se concentreze inclusiv asupra unei imagini hipnagogice. Iată cum descrie Tholey acest proces: „Dacă i-a apărut un scenariu oniric vizual, subiectul poate păși în interiorul acestuia. În anumite circumstanțe, punctul conștient poate intra în corpul unui alt personaj din vis, preluând controlul asupra sistemului său motor.”³¹

(adaptare după Tehnica punctului conștient a lui Tholey³²)

UNDE NE DUCEM?

Am descriș și am explicat în ultimele două capitole diferite tehnici de inducere a viselor lucide. Testează toate aceste metode și insistă asupra celor care ți se potrivesc cel mai bine. Practică-le cât mai des cu puțință și vei obține rezultate pe măsură. Cu cât o să ai mai multe vise lucide, cu atât mai ușor îți va fi să experimentezi altele noi. Odată intrat în lumea onirică, se pune întrebarea: „Acum, pentru că am ajuns aici, unde pot merge și ce pot face în continuare?”.

Următoarele două capitole îți vor oferi diferite aplicații în lumea viselor lucide, inclusiv tehnici de a le prelungi, arătându-ți totodată cum să lucrezi cu imaginile onirice.

Capitolul 5

CONSTRUIREA VISELOR

VISELE SUNT MODELE ALE LUMII EXTERIOARE

Capitolul de față prezintă cadrul general pentru înțelegerea procesului oniric. Dacă tot te vei înălța în lumea efemeră a viselor, nu strică să fii cu picioarele pe pământ, să știi adică ce ai de făcut acolo.

Așa cum am explicat în Capitolul 2, principala obligație a creierului este de a prezice și controla rezultatele acțiunilor noastre în lumea exterioară. Pentru a-și îndeplini această sarcină, construiește un model al realității, întemeindu-și ipotezele pe informații primite prin intermediul simțurilor. Atunci când doarme, creierul nu mai recepționează aproape deloc acest gen de semnale. De aceea, singurele care rămân disponibile sunt cele din minte: amintiri, așteptări, temeri, dorințe și așa mai departe. Am convingerea că visele reprezintă rezultatul pe care îl obține creierul utilizând asemenea informații interne pentru a simula lumea exterioară.

Potrivit acestei teorii, visarea este efectul aceluiași proces mental de percepție pe care îl folosim pentru a înțelege mediul atunci când suntem treji. De aceea, pentru a înțelege universul

oniric, este necesar să cunoaștem esența procesului de percepție în starea de veghe și felul în care somnul modifică funcționarea minții.

FORMAREA PERCEPȚIILOR

Experiențele de percepție sunt construite printr-un mecanism complicat și inconștient de evaluare a informațiilor senzoriale. În afara semnalelor provenite de la simțuri, acest proces include numeroși alți factori, care pot fi împărțiți în două categorii: așteptările și motivațiile.

AȘTEPTĂRILE ȘI PERCEPȚIA

Percepția pe care o avem (ceea ce vedem, auzim, simțim etc.) depinde în mare măsură de așteptările noastre. Într-un anumit sens, putem spune că percepem lucrurile la care ne așteptăm cel mai mult. Așteptările noastre iau diferite forme, iar una dintre cele mai importante este contextul. Pentru a înțelege cât de puternică este influența acestuia asupra percepției, cronometrează cât timp îți ia să citești următoarele două fraze:

Așa că aceste fraze sunt ca în mult mai exemplul ușor de rapid și coerentă decât dacă citit haotic, aranjate cuvinte precedent alcătuiesc exemplul ar fi corect.

Aceste cuvinte alcătuiesc o frază coerentă, așa că sunt mult mai ușor de citit rapid și corect decât dacă ar fi aranjate haotic, ca în exemplul precedent.

Probabil că ți-a luat mai mult timp să citești prima frază

decât pe a doua, în care ai descoperit că topica are un anumit sens. Fiecare cuvânt se află aici într-un context rezonabil, care te-a ajutat să înțelegi și să urmărești mai ușor întregul mesaj. Atunci când ai parcurs prima frază, nu ai beneficiat de ajutorul contextului (al modului de aranjare a cuvintelor), așa că ți-a trebuit mai mult timp să le prelucrezi.

Orice lucru familiar este mai ușor de perceput decât cele cu care nu suntem obișnuiți. Studiază imaginea 5 până când identifici cele trei elemente. Cât timp ți-a luat pentru cele trei figuri? Probabil că ai recunoscut-o foarte rapid pe cea a câinelui, apoi pe aceea a oii și, la sfârșit, pe cea a elefantului. Timpul de recunoaștere corespunde gradului relativ de familiaritate a ima-



ginii. Evident, prin *familiar* înțelegem ceva la care ne așteptăm.

Figura 5.1 Imagini incomplete

Un alt element care ne influențează puternic percepția este experiența recentă. Steinfeld a descoperit că în mai puțin de cinci secunde, subiecții cărora li s-a spus o poveste despre o croazieră pe ocean identifică un vapor în figura 5.1 c.¹ Celor cărora li s-a spus o poveste oarecare le-a luat treizeci de secunde ca să identifice figura. Noi ne așteptăm întotdeauna ca evenimentele curente să semene cu ceea ce ni s-a petrecut recent.

Interesele personale, pasiunile, ocupația și personalitatea pot influența puternic experiența oamenilor. Această premisă este folosită în testul petei de cerneală al lui Rorschach, care pornește de la interpretarea unor figuri ambigue pentru a stabili personalitatea subiectului. În studiul despre imaginație, devenit clasic, Bartlett a remarcat faptul că subiecții cărora li se cere să interpreteze o pată de cerneală oferă de multe ori numeroase informații legate de interesele personale și de ocupația lor. Spre exemplu, aceeași pată de cerneală i-a amintit unei femei de „o pălărie cu pene“, unui preot de „cuptorul încins al lui Nabucodonosor“, iar unui medic de „o radiografie a regiunii lombare bazale a sistemului digestiv“.² Contemplați figura 5.2. Cu ce vi se pare că



seamă pata de cerneală din ea?

Figura 5.2 O

simplă pată de cerneală sau...?

Influențarea percepțiilor de către ocupația personală poate fi observată chiar în cazul unor stimuli mai puțin echivoci decât o pată de cerneală. Clifford și Bull le-au prezentat mai multor polițiști și civili câteva ore de film înregistrat pe străzile unui oraș. Subiecții au fost instruiți să descopere persoanele certate cu legea și eventualele infracțiuni. Deși cele două grupuri au privit aceleași imagini, polițiștii au descoperit mult mai multe furturi potențiale decât civilii.³ Ei se așteptau să vadă acțiuni ilegale, așa că le-au *văzut*. Așteptările influențează întotdeauna percepția realității.

MOTIVAȚIILE ȘI PERCEPȚIA

Un alt element important care ne influențează percepția sunt motivațiile. Ele sunt factorii psihologici care ne determină să acționăm. Există numeroase tipuri de motivații, de la cele elementare, de tip foame, sete, necesități sexuale, până la nevoile psihologice, de tipul afecțiunii, recunoașterii și respectului de sine și terminând cu cele superioare, precum altruismul sau ceea ce Abraham Maslow numește *actualizarea de sine*, nevoia de a-ți împlini potențialul unic. Toate aceste niveluri de motivație pot influența procesele de percepție.

Cel mai ușor de studiat este influența nivelurilor inferioare ale motivației. Spre exemplu, unor copii din cadrul unui experiment li s-a cerut să estimeze mărimea unei monede. Deși li s-a prezentat aceeași monedă, copiii săraci au perceput-o mai mare decât copiii bogați. Într-un alt experiment, în care mai multor elevi li s-au arătat diferite figuri ambigue înainte și după masă, s-a constatat că sunt mult mai predispuși să interpreteze figurile

ca alimente, dacă le este foame, decât dacă abia au mâncat. După cum spune și proverbul: „Felul cum arată pâinea depinde de cât ești de flămând“.

Emoțiile puternice motivează comportamentul și influențează percepția. Știi probabil din experiență că oamenii mânioși sunt primii care îi consideră pe ceilalți ostili. Cei cărora le e frică sunt predispuși să vadă lucrurile de care le este teamă, confundând uneori un tufiș cu un urs. Dintr-o perspectivă mai pozitivă, îndrăgostiții tind să vadă toate lucrurile în roz, recunoscându-și iubitul sau iubita în orice străin.

În general, motivațiile îi determină pe oameni să acționeze pentru a-și împlini scopurilor sau pentru satisfacerea anumitor nevoi specifice. Motivațiile și emoțiile influențează percepția într-un sens subiectiv (lucrurile par altfel decât sunt în realitate).

SCHEMELE: CĂRĂMIZILE MINȚII

Dacă procesul de percepție presupune analiza și evaluarea informațiilor senzoriale, creierul trebuie să folosească anumite mecanisme de suprapunere pentru a stabili ce anume percepe. Să spunem, spre exemplu, că ți se arată o structură luminoasă ambiguă. Ce anume vezi? Este un tufiș sau un urs? Pentru a identifica imaginea trebuie să ai deja anumite modele mentale ale tufișurilor, urșilor, ale altor oameni etc., cu care să poți compara informațiile primite de la simțuri. Ceea ce vezi este, de fapt, cel mai bun model pe care îl descoperă creierul, care se suprapune peste realitatea din jur.

Același proces se aplică și nivelurilor mai abstracte ale minții, cum ar fi limbajul, rațiunea și memoria. De pildă, nu poți trage concluzia că cineva a vorbit din politețe sau a fost sin-

cer într-o anumită situație, fără să ai deja niște modele mentale anterioare ale celor două modalități. Numite *scheme*, *cadre* sau *scenarii*, acestea reprezintă cărămizile percepției și ale gândirii.

Noile scheme sunt create prin adaptarea sau combinarea celor vechi, din care o parte sunt moștenite genetic. Ele sesizează trăsăturile generale esențiale ale modului în care a funcționat lumea exterioară în trecut și ale celui în care presupunem că va funcționa în viitor. O schemă reprezintă un model al unui fragment din mediul înconjurător. „Este un fel de teorie informală, particulară și nearticulată referitoare la natura evenimentelor, obiectelor sau situațiilor cu care avem de-a face. Într-un fel, putem spune că totalitatea schemelor pe care le avem și cu ajutorul cărora interpretăm lumea reprezintă teoria noastră particulară despre natura realității“, scrie psihologul de la Stanford, David Rumelhart.⁴

Schemele ne ajută să ne organizăm experiențele prin gruparea unor seturi comune de trăsături sau atribute ale obiectelor, oamenilor sau situațiilor. Aceste seturi de presupuneri ne permit apoi să depășim informațiile parțiale pe care ni le oferă simțurile și să percepem o imagine integrală.

EXERCIȚIU: CUM NE POT CONDUCE SCHEMELE DINCOLO DE INFORMAȚIILE PARȚIALE PRIMITE DE LA SIMȚURI

1. Citește următoarea poveste

Pentru a înțelege felul în care acționează schemele asupra procesului de înțelegere, citește următoarea poveste și vizualizează cât mai detaliat ceea ce se petrece.

Nasruddin (numit în alte tradiții Nastratin - n.tr) a

intrat într-un magazin și l-a întrebat pe vânzător:

– M-ai văzut vreodată până acum?

– Niciodată, i-a răspuns omul.

– În acest caz, i-a spus intrigat Nasruddin, de unde știi că sunt eu?

2. Enumără tot ce știi sigur că s-a petrecut

După ce ai contemplat situația cu ochii minții, fă o listă cu faptele care s-au petrecut și pe care le consideri absolut sigure. Altfel spus, bazează-ți enumerarea doar pe informațiile explicite oferite de poveste (după cum îi plăcea atât de mult lui Joe să-i spună lui Friday: „Numai faptele, cucoană!“). Poți reciti de mai multe ori povestea, dacă dorești. Acordă-ți timpul necesar pentru a face o listă completă (cel puțin cinci minute). Iată un posibil început de listă: 1) Nasruddin a intrat într-un magazin; 2) el a pus o întrebare; 3) vânzătorul i-a răspuns la întrebare; 4) ... continuă singur lista.

3. Enumără tot ce crezi că s-a petrecut

Completează povestea cu alte informații pe care le consideri plauzibile sau logice. Conștientizează de fiecare dată pe ce anume îți bazezi prezumțiile. Dacă dorești, poți reciti istorioara. Exercițiul trebuie să dureze cel puțin cinci-zece minute, până când notezi măcar douăsprezece informații plauzibile. De pildă: 1) Nasruddin era bărbat; 2) Vânzătorul nu era orb; 3) Nasruddin mergea pe două picioare; 4) Vânzătorul nu mințea.

Comentariu

Lista argumentelor plauzibile (inventate) este în mod normal mult mai lungă decât cea a faptelor propriu-zise (observate direct). Dacă enumerarea faptelor concrete nu a durat prea mult și le-a

epuizat pe toate, enumerarea presupuzițiilor s-a încheiat probabil când a expirat timpul, dar înainte de a le termina pe toate, căci lista e potențial infinită. Noi atribuim lumii în care trăim mult mai multe aspecte decât cele pe care le înregistrăm direct.

Observă cât de multe presupuneri automate ai făcut. Schema mentală pe care o ai despre un magazin te-a făcut probabil să presupui că magazinul oferă spre vânzare anumite bunuri sau servicii, că este luminat de razele soarelui sau de un sistem artificial de iluminare, că are pereți, un tavan, una sau mai multe uși, poate și o vitrină, cu siguranță o podea, că la el se ajunge mergând pe o stradă, cel mai probabil pe una din străzile comerciale ale orașului. Schemele legate de comportamentul social te-au condus probabil la ideea că Nasruddin a intrat în magazin pe ușă, nu pe fereastră, și-a adresat întrebarea vânzătorului, nu unui alt client, că vânzătorul și Nasruddin nu s-au întâlnit niciodată până atunci, că cei doi vorbeau aceeași limbă etc. Schemele referitoare la orientarea în realitatea generală te-au determinat probabil să presupui că legile fizicii operau inclusiv în povestea noastră, gravitatea funcționa ca de obicei, ușa scârțâia, Nasruddin nu era totuna cu vânzătorul (decă nu vorbea cu el însuși), că nu era un câine vorbitor, ci un om și, în sfârșit, că spusele sale sunt pe jumătate în glumă, pe jumătate serios. Cred că ți-ai dat seama că procesul de enumerare a acestor prezumții nu poate fi limitat decât de timp și de imaginație.

MINTEA ARE SCHEME PENTRU ORICE

În timpul exercițiului precedent ți-ai dat seama probabil că ideea de schemă mentală are ceva în comun cu aceea de stereotip. De exemplu, poate că ai presupus inconștient că vânzătorul era

de sex masculin. De asemenea, este posibil să fi observat că, în mod normal, clișeele mentale nu sunt examinate conștient. Nu conștientizăm majoritatea celor pe care le utilizăm, de exemplu, gesturilor specifice pe care le facem într-o anumită situație socială. Tot ce facem este să percepem situația în care ne aflăm (formală, prietenească, intimă etc.) și să acționăm în consecință.

Noi definim automat comportamentul corect (așteptat) în funcție de schemele noastre particulare. De pildă, dacă percepem că ne aflăm la operă, normele legate de aceasta conjunctură ne fac să stăm liniștiți pe scaun, nu să ne plimbăm de colo-colo.

Cred că te-ai convins deja că mintea are scheme pentru orice. „La fel cum există teorii despre orice“, scrie Rumelhart, „schemele pot ilustra cunoașterea pe toate nivelurile – de la ideologii și adevăruri culturale până la felul în care trebuie alcătuită o frază, semnificația unui anumit cuvânt sau sunetele care corespund literelor alfabetului.“⁵

Schemele nu sunt individuale, ci sunt interconectate. Astfel, o schemă particulară, cum ar fi aceea de *spectator la operă*, atrage automat în minte alte scheme. De pildă, vom identifica spontan o soprană în femeia de pe scenă îmbrăcată în haine de epocă, fără să o confundăm nici o clipă cu o regină adevărată.

ACTIVAREA SCHEMELOR

Până aici am descris conceptul de schemă doar din perspectivă psihologică. Din punct de vedere fiziologic, fiecărei scheme îi corespunde în creierul nostru o anumită rețea de neuroni. Teoriile actuale susțin că măsura în care operează una sau alta dintre ele în sensul organizării experienței depinde de gradul de dinamizare al rețelei neuronale corespondente.

Freud credea că mintea este divizată în trei părți: mintea conștientă, cea pre-conștientă și cea subconștientă. Din această perspectivă, activarea unei scheme peste un anumit prag critic conduce la o experiență conștientă.

Schemele prea puțin actualizate pentru a influența alte scheme rămân inconștiente. Cele suficient dinamizate pentru a influența activarea altora, dar insuficient de trezite pentru a începe să opereze ele însele, fac parte integrantă din mintea pre-conștientă.

Să luăm un exemplu, pentru a înțelege mai bine acești termeni. Probabil că unul dintre cuvintele (și implicit din schemele mentale) care nu este tot timpul activat în mintea ta este *ocean*. Până să-l citești, schema ta mentală referitoare la *ocean* era probabil latentă în mintea subconștientă, alături de numeroase alte scheme pe care le asociezi cu el. În clipa de față, schema referitoare la *ocean* s-a activat, depășind pragul critic al minții conștiente. Probabil că alte scheme asociate cu ea au trecut la rândul lor acest prag, cum ar fi cele referitoare la *pești*, *pescăruși* sau *plajă*. Poate că ți-ai amintit inclusiv proverbul: „Îți aparține doar ceea ce nu poți pierde într-un naufragiu“.

Pe lângă faptul că ți-a adus în lumina minții conștiente diferite scheme, cuvântul *ocean* a dinamizat cu siguranță și câteva din mintea pre-conștientă. Este vorba de diferite lucruri pe care le asociezi cu oceanul, dar nu atât de intim ca cele care au trecut deja pragul conștient. Spre exemplu, schema mentală asociată cu ideea de *vapor* nu s-a actualizat probabil decât parțial (deși acum, după ce ai citit cuvântul, s-a activat complet).

Chiar dacă nu te-ai gândit în mod conștient la vapoare, activarea subconștientă a schemelor mentale asociate cu ele poate fi demonstrată dacă privim figura 5.1 c. Probabil că se va întâmpla

ceea ce au pățit și subiecții lui Steinfeld, cărora li s-a spus o poveste despre ocean și imediat au recunoscut un vapor în această imagine. Așadar, o schemă mentală nu trebuie să fie neapărat la nivelul minții conștiente pentru a ne influența comportamentul.

UN MODEL AL PROCESULUI DE VISARE

CONSTRUIREA VISELOR

Sugeram mai devreme că visele pot fi considerate simulări ale lumii exterioare create de sistemele noastre de percepție. Noțiunile pe care le-am prezentat mai sus despre percepția în timpul stării de veghe îți vor folosi în înțelegerea acestei teorii.

Să examinăm întâi felul în care somnul modifică procesul percepției. Așa cum am învățat în Capitolul 2, în timpul perioadei REM informațiile senzoriale provenite din lumea exterioară și din corpul fizic sunt suprimate, deși creierul rămâne extrem de activ. Dinamizarea cerebrală aduce anumite cadre mentale dincolo de pragul minții conștiente; ele pătrund în conștiință, făcând visătorul să vadă, să audă, să simtă și să *experimenteze* diferite aspecte care nu sunt prezente în mediul exterior.

În mod normal, dacă am vedea ceva ce nu există în realitate, informațiile senzoriale contrarii ar corecta imediat respectiva impresie greșită. De ce nu se petrece la fel și în timpul viselor? Răspunsul este următorul: deoarece lumea exterioară nu mai furnizează creierului asemenea informații.

CE FEL DE VISE SUNTEM PREDISPUȘI SĂ AVEM?

Experiența din visele noastre este determinată de schemele

activate dincolo de pragul minții conștiente. Însă ce anume determină declanșarea lor? Aceleași procese care influențează și percepția în starea de veghe: așteptările și motivațiile noastre.

Așteptările se manifestă în multe feluri. Atunci când ne construim o lume a viselor, ne așteptăm să semene cu alte lumi pe care le-am experimentat anterior. De pildă, din universurile noastre onirice nu lipsesc niciodată gravitația, timpul, spațiul și atmosfera. În mod similar, situațiile prin care am trecut recent ne influențează visele, la fel cum ne influențează percepțiile în starea de veghe. Freud numea acest proces: *reziduuri din timpul zilei*.

Interesele personale, preocupările și grijile noastre au un impact asupra procesului de visare, la fel cum au un impact și asupra percepțiilor din starea de veghe. Nu este exclus ca preotul care a identificat cuptorul de foc al lui Nabucodonosor în pata de cerneală a testului psihologic Rorschach să aibă inclusiv vise legate de acest rege nebun al Babilonului. Îți mai amintești de studiul care demonstrează că polițiștii sunt mai predispuși decât civilii să se aștepte și, implicit, să vadă încălcări ale legii, chiar și acolo unde nu există? Care din cele două grupuri crezi că este mai predispus să viseze despre infracțiuni?

Motivațiile și emoțiile ne influențează puternic percepțiile din starea de veghe. De aceea, mi se pare normal ca ele să ne influențeze și experiențele onirice. În particular, oamenii sunt înclinați să viseze despre ceea ce doresc. Să spunem că te-ai culcat fără să fi luat cina. La fel ca școlarii înfometați care s-au dovedit predispuși să interpreteze figurile ambigue drept alimente, vei visa probabil ceva legat de mâncare. Freud a fost atât de impresionat de densitatea împlinirii dorințelor în planul oniric, încât a făcut din acest fapt piatra de temelie a teoriei sale legate de vise. În viziunea lui, *orice vis reprezintă împlinirea unei*

dorințe. În mod evident, afirmația este exagerată (cazul coșmarurilor reprezintă exemplul cel mai evident).

În starea de veghe, teama predisune la interpretarea stimulilor echivoci drept potențiale pericole, iar în vise are exact același efect. Așa se explică probabil de ce oamenii visează despre evenimente neplăcute sau chiar terifiante. În nici un caz nu-i putem suspecta că sunt masochiști și își doresc inconștient să se simtă înspăimântați (conform prezumției lui Freud). Mai probabil ar fi că le este frică de anumite evenimente, așteptându-se ca ele să se petreacă (aceste așteptări fac parte din categoria celor negative). Nu te poți teme de fantome, dacă nu crezi în ele.

DE CE SEAMÂNĂ VISELE CU NIȘTE POVEȘTI?

Din cele prezentate până acum am putea crede că experiențele onirice nu sunt altceva decât simple secvențe de imagini, sentimente și senzații fără nici o legătură între ele, și nu acele suite logice cu care suntem obișnuiți, detaliate și complexe, asemănătoare unor povești. După părerea mea, ipoteza schemelor mentale poate explica inclusiv complexitatea și coerența viselor. Pentru a înțelege cum este posibil acest lucru, să ne reamintim de exercițiul anterior în care am făcut un număr foarte mare de deducții logice pornind de la câteva fapte reale (scheme mentale). Exercițiul a demonstrat că poți porni de la câteva structuri generale prefabricate pentru a țese în jurul lor un număr infinit de detalii semnificative. Dacă îi dai un punct, creierul activ va vedea o muscă. Dacă îi dai o schemă mentală sau două, creierul adormit va țese în jurul lor o poveste.

Există vise cu scenarii atât de coerente, de amuzante, de dramatice și de profunde, încât par adevărate mituri, filme sau

romane. Când te trezești, ți se pare uneori că semnificația personajelor sau a evenimentelor nu ți-a fost revelată decât la sfârșit, în cadrul deznodământului. Impresia care îți rămâne atunci este că cineva a alcătuit acest scenariu complex.

Asemenea vise le dau oamenilor sentimentul că subconștientul transmite mesaje pe care mintea lor conștientă ar trebui să le înțeleagă și să le interpreteze. După părerea mea, o explicație mai simplă ar putea fi aceea că visele de acest gen au la bază *scheme ale unor povești*.

Dacă acest concept te-a luat prin surprindere, îți voi reaminti că există scheme mentale pentru absolut orice. Structurile narative fac parte integrantă din cultura universală. Majoritatea poveștilor sunt alcătuite din suite logice de episoade, împărțite de regulă în trei părți: expunerea, intriga și deznodământul. Expunerea reprezintă o introducere în cadrul general și o prezentare a personajelor. Este urmată în mod firesc de o intrigă (de o complicare a poveștii), iar în final de un deznodământ care pune capăt narațiunii.

Carl Jung consideră că visele sunt un fel de piese în trei acte. Schemele poveștilor pot prezenta o suită de evenimente, diverse personaje, intrigă dramatică și au, de multe ori, finaluri-surpriză. Ele nu presupun neapărat rolul unui regizor al visului jucat de mintea subconștientă.

DE CE SUNT VISELE SEMNIFICATIVE?

Perspectiva în care visele sunt privite ca modele ale lumii exterioare diferă fundamental de cea tradițională, care le consideră mesaje ale subconștientului (sau, uneori, chiar ale zeilor). În secțiunea anterioară am adus argumente care justifică

această viziune.⁶ Oricum ar sta lucrurile, este cert că interpretarea viselor poate dezvălui foarte multe despre personalitatea visătorului, de aceea este o practică ce merită cultivată.

Motivul este simplu: să ne gândim la testul lui Rorschach. Cum se face că ceea ce văd oamenii într-o pată de cerneală ne spune ceva despre personalitatea lor? Interpretările pe care le fac scot la iveală lucruri semnificative despre interesele personale, despre grijile, preocupările, experiențele și psihicul lor. Visele conțin mult mai multe informații personale decât o pată de cerneală, căci imaginile onirice sunt create de propria noastră minte. Chiar dacă nu reprezintă neapărat mesaje ale subconștientului, sunt cele mai intime creații ale noastre. De aceea, oferă foarte multe indicii despre noi înșine și despre ceea ce am putea deveni.

CONSTRUIREA VISELOR: DOUĂ EXEMPLE

Următoarele două exemple ale unor experiențe onirice ipotetice ilustrează mai multe caracteristici ale procesului lor de construire: 1) visele sunt produse ale interacțiunii dintre diferite părți ale minții (conștientă, pre-conștientă și subconștientă); 2) schemele mentale, motivațiile și așteptările noastre interacționează în crearea unui vis; 3) nu putem vorbi de predestinare în vise. Ele răspund atât motivațiilor noastre inferioare, cât și celor superioare, atât așteptărilor referitoare la dezastre, cât și celor mai elevate aspirații pe care le avem.

VARIANTA 1

Tocmai am intrat în faza REM a somnului și creierul meu devine din ce în ce mai dinamic. Într-un singur minut, câteva scheme mentale trec pragul percepției. Să spunem că am de-a

face cu harta străzilor unui oraș care a rămas activată în urma experiențelor din ziua precedentă. De îndată ce văd strada, mă aștept să mă zăresc și pe mine acolo, lucru suficient pentru a mă proiecta în acel spațiu.

Acum observ că e noapte și strada este slab luminată. Această imagine declanșează în creierul meu alte scheme (inconștiente sau pre-conștiente) asociate cu pericolul de a te afla în oraș noaptea, inclusiv așteptarea unui eventual atac din partea unui răufăcător. În clipa în care acest gând negativ îmi trece prin minte, în depărtare apare o figură neclară.

Cine este? Nu o pot vedea destul de bine pentru a spune cum arată, dar îmi vine ideea că ar putea fi tocmai răufăcătorul de care am tot auzit. Gândul este suficient pentru ca figura neclară să se transforme instantaneu într-un infractor amenințător. Acesta privește în direcția mea, așa că mă întorc și o iau în direcția opusă. Mă tem (adică mă aștept) că mă va urmări, lucru care se și petrece. Încep să alerg, dar fugă după mine. Încerc să scap de el, luând-o pe diferite alei, dar nu știu cum se face că mă găsește de fiecare dată.

În sfârșit, mă ascund în spatele unor scări și pentru o clipă mă simt în siguranță. Apoi îmi trece prin cap: „Dar poate că mă va găsi și aici!“. Și chiar mă găsește. Mă trezesc lac de transpirație.

VARIANTA 2

Tocmai am intrat în faza REM a somnului și creierul meu devine din ce în ce mai dinamic. Într-un singur minut, câteva scheme mentale trec pragul percepției. Să spunem că am de-a face cu harta unui oraș care a rămas activată în urma experiențelor din ziua precedentă. De îndată ce văd strada, mă aștept să mă zăresc și pe mine acolo, lucru suficient pentru a mă proiecta în acel spațiu.

Acum observ că e noapte și orașul este slab luminat. Imaginea declanșează în creierul meu alte scheme mentale asociate cu această experiență. De data aceasta îmi trece prin minte că mă duc la cinematograful. În depărtare observ o figură neclară. Deși nu pot să-i disting trăsăturile, ideea că merg la film mă face să cred că e vorba de un prieten cu care trebuie să mă întâlnesc. Când mă apropiu, constat că este într-adevăr el.

Ne îndreptăm împreună către cinematograful. Îmi dau seama că știu bine strada. Nu-mi mai amintesc la ce film mergem, așa că privesc reclama luminoasă. Probabil o parte a minții mele știe că visez, căci titlul pe care îl observ sună astfel: *Ultimul val* (este un film despre vise). Am văzut acest film de cel puțin zece ori, mă întreb de ce sunt din nou aici. Mă uit iar pe panoul de afișaj și constat că titlul s-a schimbat: *Vis sau veghe?* De data aceasta, nu mai pot rata indiciul oniric. Îmi dau seama foarte clar că visez. În timp ce priveam panoul, prietenul meu a dispărut de lângă mine. Încep să zbor (știind că schema mentală a gravitației nu funcționează în vise).

CONSTRÂNGERI MENTALE APLICATE VISELOR

PRESUPUNERILE POT FI PERICULOASE

Așa cum am văzut, schemele nu sunt altceva decât teorii care justifică presupunerile noastre despre lumea exterioară. Dacă ipotezele sunt greșite, iar schemele noastre nu reprezintă modele corecte ale lumii din jur, mintea normală le revizuiește și le modifică printr-un proces pe care faimosul psiholog Jean Piaget îl numește „acomodare“. Noua schemă (modificată) va corespunde mai bine realității, iar cunoașterea noastră despre

existență se va îmbunătăți.

Dacă ne actualizăm tot timpul schemele în funcție de informațiile primite, lumea în care trăim se va dilata continuu, căci modelele noastre vor deveni din ce în ce mai comprehensibile și mai inteligente. Din păcate, majoritatea oamenilor nu-și actualizează schemele mentale, deși primesc permanent informații noi.

Mulți nici măcar nu-și dau seama de acest fapt, tocmai pentru că noile date nu se încadrează în clișeele noastre mentale și în ipotezele referitoare la lumea din jur. În loc să remarce discrepanțele, oamenii le distorsionează sau, după cum se exprimă Piaget, „asimilează” percepția unui anumit eveniment ori obiect, astfel încât acesta să corespundă schemei lor, și nu invers. Dificultatea înțelegerii indiciilor ilustrează acest fenomen. Chiar dacă pricep că o realitate nu se potrivește cu stereotipul lor mental, oamenii preferă să o considere nerelevantă sau iluzorie.

Personajul central de care se folosesc înțelepții din cultura sufită pentru a ilustra cele mai comune greșeli umane se numește Mulla Nasruddin (numit în alte tradiții Nastratin - n.tr). Acesta este un mucalit, pe jumătate inocent, pe jumătate prost. „Când șoimul regelui s-a așezat la fereastra sa, Mulla, care nu mai văzuse niciodată un «porumbel» atât de ciudat, l-a luat, i-a tăiat ciocul puternic și ghearele, iar apoi i-a dat drumul, spunându-i: «Așa! Acum arăți și tu ca o pasăre adevărată»...”⁴⁷

La fel ca Nasruddin, care l-a lipsit pe șoim de atributele cele mai semnificative, tocmai pentru că nu corespundeau schemei sale mentale despre o pasăre, majoritatea oamenilor suferă de miopie auto-perpetuată, încercând să reducă noile concepte în așa fel încât să se încadreze în limitele strâmte ale înțelegerii lor actuale. Deloc întâmplător, una din principalele funcții ale poveștilor sufite (cu Nasruddin sau cu alte personaje) constă toc-

mai în a ne oferi alte scheme, care să ne ajute să ne privim într-o lumină nouă, asigurând astfel premisele dezvoltării unor percepții superioare.

Setul general de modele mentale care ne guvernează experiența obișnuită ne va influența cu siguranță și visele. În ambele cazuri, presupunem că suntem treji, iar percepțiile din lumea viselor sunt distorsionate de mintea noastră ca să corespundă acestei presupunerii.

Atunci când în vis se petrec evenimente bizare, noi le asimilăm, considerându-le posibile. Chiar dacă remarcăm uneori că sunt neobișnuite, găsim întotdeauna argumente care să le justifice.

Dacă dorești să devii lucid în timpul visului, trebuie să te pregătești mental astfel încât să poți accepta faptul că un „porumbel ciudat” este tot o pasăre, dar de altă factură, și că – uneori – explicația anomaliilor este tocmai faptul că visezi.

IMPORTANȚA AȘTEPTĂRIILOR ÎN PROCESUL DE CONSTRUIRE A VISELOR

Așteptările și presupunerile noastre (conștiente sau pre-conștiente) legate de vise determină în mare măsură forma pe care ele o iau. Același fenomen caracterizează și conștiința de veghe.

Ca să înțelegem mai bine limitările presupunerilor asupra performanței umane, să ne amintim mitul celor patru minute pentru o milă. Mulți ani la rând s-a crezut că nimeni nu poate parcurge această distanță în patru minute, până când un sportiv a reușit să facă asta. Odată cu reușita lui, imposibilul a devenit posibil. Aproape instantaneu, și alți atleți au izbutit să alerge o

milă în acest interval de timp.

Presupunerile joacă un rol și mai important în timpul viselor. La urma urmei, în lumea fizică există condiționări chiar reale, impuse de corpul nostru, ca să nu mai vorbim de constrângerile legilor fizicii.

De aceea, deși bariera celor patru minute pentru parcurgerea unei mile a fost depășită, este evident că există alte limite ale vitezei umane care sunt insurmontabile. Așa cum suntem construiți, ar fi imposibil să alergăm pe o distanță de o milă în patru secunde. În lumea viselor însă, legile fizicii funcționează doar ca simple convenții acceptate de minte.

Nu este totuși exclus să existe anumite constrângeri fiziologice care condiționează acțiunile unui visător lucid, datorate limitărilor funcționale ale creierului uman. Spre exemplu, nici un onironaut nu reușește să citească un pasaj coerent. După cum scria în anul 1938 fizicianul german Harald von Moers-Messmer, literele pur și simplu nu se leagă între ele în vis. Ori de câte ori savantul încerca să se focalizeze asupra cuvintelor, literele care le alcătuiau se transformau în hieroglifice. (Personal, nu afirm că nu poți citi niciodată într-un scenariu oniric. Eu am avut vise în care am citit, dar acestea nu au fost niciodată lucide, astfel încât scrisul să fie produs ca răspuns la o intenție voluntară.)

Totuși, constrângerile fiziologice potențiale asupra viselor sunt mult, mult mai puține decât cele impuse în viața reală de legile fizicii. Principalele influențe care ne limitează visele sunt cele psihologice (de pildă, presupunerile).

DACĂ EȘTI CONVINS CĂ NU POȚI, NU POȚI

Filozoful rus P.D. Uspenski era convins că „omul care

doarme nu se poate gândi la el însuși decât dacă gândul său reprezintă un vis“. El a tras concluzia uimitoare că „un visător nu-și poate pronunța propriul nume în vis“. Ținând cont de efectele așteptărilor noastre asupra conținutului experienței onirice, nu trebuie să ne mire concluzia lui Uspenski: „Dacă îți poți pronunța numele în vis, te trezești imediat“.⁸

O altă visătoare lucidă, studiată de psihologul englez Celia Green, a auzit de experiențele și teoriile filozofului rus și și-a propus să le testeze personal. „M-am gândit la criteriul lui Uspenski și mi-am propus să-mi repet continuu numele. M-am trezit undeva, între două lumi, dar mi s-a părut că tehnica are un oarecare efect. Într-un fel, m-a «amețit». Oricum, am fost nevoită să renunț.“⁹

Încercând să demonstreze aceeași ipoteză, Patricia Garfield descrie un vis lucid pe care l-a avut ea însăși: „...Mi-am propus să-mi sculptez numele pe ușa. Am citit ce am scris și am înțeles de ce spunea Uspenski că este imposibil să-ți rostești numele într-un vis lucid: întreaga atmosferă a început să vibreze și să tune, așa că m-am trezit“. Garfield, care cunoștea inclusiv studiul lui Green, a tras concluzia că „nu este imposibil să-ți rostești numele într-un vis lucid, dar acest lucru *întrerupe* visul“.¹⁰

Am citit și eu relatarea lui Uspenski, dar nu i-am putut accepta nici concluzia, nici premisa de la care a pornit. Eram convins că nimic nu este mai ușor decât să-mi spun numele în vis, așa că am trecut la fapte. Într-una dintre experiențele onirice conștiente am rostit clar, cu glas tare: „Stephen, mă cheamă Stephen“.

Deși mi-am auzit propria voce pronunțându-mi distinct numele, nu s-a întâmplat nimic neobișnuit. În mod evident, Uspenski, subiectul lui Green și Garfield au fost cu toții

condiționați de propriile lor așteptări. Mai mult chiar decât în viața obișnuită, dacă ești încredințat că nu poți face ceva în vis, chiar nu poți. După cum scria Henry Ford: „Indiferent dacă ești convins că poți sau că nu poți, ai dreptate în ambele cazuri“.

Capitolul 6

PRINCIPIILE ȘI PRACTICA VISĂRII LUCIDE

A VISA SAU A NU VISA: CUM POȚI RĂMÂNE ADORMIT SAU CUM TE POȚI TREZI LA COMANDĂ

Până acum ai învățat diferite tehnici de inducere a experiențelor onirice conștiente prin îmbunătățirea capacității de memorare a acestor experiențe. Ai reușit deja să trăiești câteva vise lucide sau chiar să ți le induci la voință. Ce să faci însă cu această cunoaștere? Așa cum spuneam mai devreme, una dintre cele mai fascinante posibilități este aceea de a-ți controla visele. Este cu puțință să visezi orice dorești, așa cum afirmă yoghinii tibetani. Înainte de a experimenta acest fapt, trebuie să reușești să rămâi adormit fără a-ți pierde luciditatea.

De multe ori, onironauții începători se trezesc chiar când devin conștienți. Ei recunosc indiciile onirice, aplică testele realității și trag concluzia că visează, dar în aceeași clipă se trezesc din somn sau își pierd din nou luciditatea, fapt extrem de frustrant. Din fericire, acest obstacol nu este decât temporar. Odată cu practica, ei își pot dezvolta capacitatea de a rămâne în starea

de vis din ce în ce mai mult. Așa cum vom arăta în continuare, există inclusiv tehnici specifice care previn trezirea prematură. Continuă să aplici cu perseverență tehnicile învățate și vei constata că noua capacitate de a visa conștient devine din ce în ce mai rafinată.

PREVENIREA TREZIRII PREMATURE

În urma experiențelor individuale, onironauții au descoperit diferite metode de prelungire a stării de vis atunci când este amenințată de o trezire nedorită. Toate aceste tehnici presupun realizarea unei anumite acțiuni în timpul visului, de îndată ce începe să se estompeze.

Linda Magallon, editor și redactor al *Buletinului viselor*, ea însăși o mare pasionată a experiențelor onirice conștiente, a descris într-un articol cum reușește să împiedice deșteptarea prematură, concentrându-se asupra auzului și simțului tactil. Iată câteva dintre acțiunile pe care le face în vis pentru a împiedica ștergerea detaliilor din experiența onirică și trezirea: ascultă voci, muzică sau propria respirație; începe sau continuă o conversație; se freacă la ochi (în vis); își atinge mâinile și fața; atinge alte obiecte, cum ar fi o pereche de ochelari, un pieptăn sau rama unei oglinzi; se lasă atinsă sau zboară.¹

Toate aceste tipuri de acțiuni seamănă întrucâtva cu tehnica învățării descrisă la pagina 168. Ele au la bază ideea activării sistemului de percepție, astfel încât să nu-și poată schimba perspectiva dinspre lumea viselor către cea cotidiană. Atât timp cât ești angajat activ și perceptual în universul oniric, ești mai puțin predispus să faci tranziția către realitatea fizică.

Poate că Linda Magallon are un sistem REM neobișnuit de

activ, neputându-și menține starea de somn atunci când intră în această fază. Dar foarte mulți visători se plâng că nu pot rămâne lucizi suficient de mult timp pentru a savura cu adevărat experiența onirică. Acești oameni au nevoie de tehnici mai eficiente care să-i ajute să rămână conștienți în visele lucide. Harald von Moers-Messmer a fost unul din pușinii savanți care au cercetat personal visele lucide în prima jumătate a secolului al XX-lea. El a fost primul care a propus tehnica privirii orientate către sol, pentru stabilizarea visului.²

Ideea de a se concentra în vis asupra unui obiect sau a altuia pentru a împiedica trezirea a fost descoperită independent de mai mulți visători lucizi. Unul din aceștia este G. Scott Sparrow, un psiholog terapeut și autor al unei cărți devenite clasică: *Visarea lucidă: rășăritul luminii clare*.³ Sparrow comentează aici faimoasa tehnică a lui Carlos Castaneda – să-ți privești mâinile în timpul visului pentru a-ți induce și stabili un vis lucid.⁴ El susține că trupul onironautului asigură unul din cele mai puțin schimbătoare elemente, fapt care îl poate ajuta să-și stabilizeze identitatea în fața realității extrem de volatile din vis. Corpul nu reprezintă însă singurul punct de referință stabil într-o experiență onirică conștientă. Un altul este solul de sub tălpile visătorului. Sparrow s-a folosit de acest element într-unul din visele sale lucide. Iată relatarea sa:

...Mă plimb pe stradă. E noapte. Privesc cerul și sunt uimit de claritatea stelelor care mi se par extraordinar de aproape. În acest moment devin lucid. Pentru o clipă, visul pare să se destrame. Privesc imediat în jos, către sol, și mă concentrez asupra imaginii, astfel încât peisajul oniric să nu dispară. Îmi dau seama că imaginea din vis va deveni și mai stabilă, dacă mă voi concentra asupra

*Stelei Polare de deasupra. Fac acest lucru. Imaginea stelelor redevine la fel de clară ca la început.*⁵

ÎNVÂRTIREA ÎN VIS

Cu câțiva ani în urmă am avut șansa să descopăr o tehnică extrem de eficientă care împiedică trezirea și poate genera noi scene într-un vis lucid. Am pornit de la premisa că acțiunile noastre în plan oniric au efecte corespondente asupra structurii noastre fizice. De aceea, m-am gândit că relaxarea completă a trupului din vis ar inhiba procesul de trezire prin reducerea tensiunilor musculare din corpul meu concret.

Cu prima ocazie în care am avut un vis conștient, am testat această idee. În timp ce somnul începea să se destrame, m-am relaxat complet, culcându-mă la sol (în vis). Contrar intenției mele, procesul de trezire a părut să continue. Câteva minute mai târziu, mi-am dat seama că, de fapt, nu am făcut decât să visez că mă trezesc. Am repetat de mai multe ori experimentul și am constatat că efectul este de fiecare dată același: rămâneam în starea de vis, dar visam că mă trezesc!

Mi-am dat seama că elementul care provoca această senzație nu era relaxarea propriu-zisă, ci mișcarea dinaintea ei. De aceea, în următoarele vise lucide, am testat diferite mișcări și am descoperit că cele mai eficiente acțiuni care prelungesc starea de vis sunt căderea pe spate și învârtirea (în jurul propriei axe). Voi prezenta în continuare metoda de prelungire a stării de vis prin învârtire.

TEHNICA ÎNVÂRTIRII

1. Observă momentul în care visul începe să se destrame

Atunci când un vis începe să se destrame, primul simț care se estompează este cel vizual. Percepțiile celorlalte simțuri durează mai mult. Ultima care dispare pare să fie acuitatea simțului tactil. Primul semn al stingerii unui vis lucid este de obicei slăbirea intensității culorilor și imaginilor vizuale. Detaliile se șterg și scena de vis începe să semene cu un desen animat sau cu o imagine încețoșată. Lumina se estompează, iar vederea își pierde claritatea.

2. De îndată ce visul prinde să se destrame, învârtește-te

Imediat ce imaginile din planul oniric încep să pălească, întinde-ți mâinile și învârtește-te (înainte ca trupul din vis să se evaporeze complet). Nu contează prea mult cum o faci (ca un titirez, cu o piruetă, ca o sticlă în jocurile copiilor etc.), atât timp cât simți trupul din vis mișcându-se. Nu e vorba însă de simpla imaginație. Pentru ca tehnica să funcționeze, trebuie să trăiești senzația vie că într-adevăr te rotești.

3. În timp ce te învârtești, propune-ți să visezi

Continuă să te învârtești, repetându-ți tot timpul că următorul lucru pe care îl vei vedea sau simți va fi tot un vis.

4. Când scena se stabilizează, fă un test al realității

Când vei fi din nou într-o stare stabilă, poți reveni fie în stare de veghe, fie într-un alt vis. De aceea, fă un test al stării de conștiință în care te afli (vezi Capitolul 3).

Comentariu

Întotdeauna când cred că m-am trezit, îmi verific ceasul

digital pe care îl țin lângă pat. Pentru mine, acesta este cel mai bun test al realității - nu dă greș niciodată.

De cele mai multe ori, procedeul învârtirii generează un nou vis, dar nu este exclus ca noua scenă să fie chiar dormitorul în care te afli. La fel de posibil este să te trezești într-un alt loc, mai neobișnuit. În unele cazuri reapare scena vechiului vis, de data aceasta mult mai clară.

Dacă în timp ce te învârtești îți vei repeta continuu că visezi, sunt foarte mari șanse să-ți păstrezi luciditatea și în noua experiență onirică. Dacă nu vei face însă efortul special de atenție, vei confunda noul vis cu o trezire reală, oricât de multe indicii absurde ți-ar apărea în față.

De pildă, o falsă trezire se poate produce dacă în timpul procesului de învârtire mâinile par să se lovească de pat. În acest caz, mintea își spune: „Ei bine, cu siguranță m-am trezit, căci mâna mea tocmai a atins patul. Cred că de data aceasta tehnica învârtirii nu a funcționat“. În realitate, ar trebui să gândești altfel: „De vreme ce mâna care a atins patul este mâna corpului meu din vis, rezultă că a atins un pat din vis, ceea ce înseamnă că visez în continuare!“. Nu uita să faci întotdeauna un test al realității după ce ai folosit tehnica învârtirii.

EFICACITATEA ÎNVÂRTIRII

Metoda descrisă mai sus se dovedește extrem de utilă multor visători, așa cum este și în cazul meu. În ultimele șase luni ale studiului pe care l-am făcut pentru teza de doctorat, am folosit această tehnică de patruzeci de ori în cele o sută de vise lucide pe care le-am avut. În 85% din cazuri am continuat să visez, trezindu-mă în noi scene de vis. În 97% din situațiile acestea am reușit să-mi

păstrez luciditatea. Aproape de fiecare dată noua scenă din vis semăna perfect cu dormitorul meu (sugerându-mi că m-am trezit).

Experiențele altor visători lucizi care au pus în practică această metodă sunt similare cu ale mele, cu diferența că noile scene onirice nu trebuie să aibă loc neapărat în dormitorul persoanei. De pildă, în cinci din cele unsprezece ocazii în care a folosit tehnica, una dintre aceste visătoare s-a trezit în locuri care nu aveau nimic de-a face cu dormitorul ei.

Asemenea rezultate sugerează că tehnica învârtirii poate fi folosită inclusiv pentru a produce tranziții către alte scene de vis (cele pe care le dorește onironautul). Ceva mai târziu voi descrie o tehnică specială de creare a unei noi scene de vis cu ajutorul învârtirii. În cazul meu, faptul că noua secvență este aproape întotdeauna dormitorul ar putea fi legat de circumstanțele în care am descoperit tehnica. Am încercat să-mi provoc tranziții către alte scenarii onirice folosind această metodă, dar nu am reușit decât foarte rar. Deși *intenția* de a ajunge într-o altă scenă a fost cât se poate de clară, probabil că *așteptarea* mea subconștientă nu a corespuns acestei intenții. Bănuiesc că va veni o zi în care voi reuși să mă dezvăț de această asociere accidentală (dacă aceasta este explicația reală). Deocamdată, trebuie să recunosc că sunt impresionat de puterea așteptărilor asupra viselor mele lucide.

CUM OPEREAZĂ TEHNICA ÎNVÂRTIRII?

De ce împiedică deșteptarea tehnica de învârtire în vis? Probabil că sunt implicați mai mulți factori. Unul dintre ei ar putea fi de natură neuro-fiziologică. Informațiile legate de mișcările capului și corpului sunt monitorizate de sistemul

vestibular al urechii interioare (care ne ajută să ne păstrăm echilibrul) și se află în strânsă legătură cu informațiile vizuale, astfel încât creierul să poată produce o imagine stabilă a lumii exterioare. Din cauza felului în care mintea procesează aceste informații, cele din jur par să fie tot stabile atunci când ne întoarcem capul, deși imaginea lor pe retină se deplasează.

Senzațiile asociate cu mișcarea în timpul exercițiului de învârtire în vis sunt la fel de vii ca senzațiile care au loc în lumea reală. De aceea, putem bănuși că activează aceleași sisteme cerebrale. Nu este exclus ca, prin stimularea sistemului cerebral care integrează activitatea vestibulară detectată de urechea mijlocie, tehnica de învârtire să faciliteze dinamizarea altor componente asociate cu acesta, care controlează mecanismul de producere a somnului REM. Neurologii au obținut dovezi indirecte ale implicării sistemului vestibular în generarea mișcărilor rapide ale ochilor în timpul fazei REM.⁶

O altă explicație plauzibilă a amânării procesului de trezire prin practicarea tehnicii învârtirii are legătură cu faptul că, atunci când ne imaginăm că percepem ceva cu un anumit simț, sensibilitatea noastră la stimularea exterioară a respectivului simț se reduce. Astfel, dacă cerebelul este deplin implicat în producerea unei experiențe senzoriale vii, generate intern, îi va fi mult mai dificil să-și construiască o senzație contrară bazată pe stimuli externi.

CE SĂ FACI DACĂ TE TREZEȘTI PREA DEVREME?

Dacă, în pofida oricăror eforturi de a rămâne adormit totuși te trezești, mai ai o șansă: *fă pe mortul*. La deșteptarea dintr-un vis lucid (sau nelucid) rămâi total nemișcat și relaxează-ți profund corpul fizic – în felul acesta ai toate șansele să reintri

rapid în starea REM și să pătrunzi conștient într-o experiență onirică lucidă, folosind metodele descrise în Capitolul 4. În cazul celor care au tendința puternică de a-și păstra starea REM, acest proces se petrece automat de fiecare dată când se trezesc dintr-un vis și rămân imobili.

Unul din cei mai antrenați visători lucizi din lume este Alan Worsley. El a făcut experimente de acest gen de la vârsta de 5 ani. În deceniul '70, a fost primul care a transmis un semnal dintr-un vis lucid în timpul cercetărilor de pionierat realizate în colaborare cu Keith Hearne.⁷ Worsley este unul din cei care au în mod natural această tendință fiziologică (dacă nu se mișcă, poate adormi la loc imediat ce se trezește dintr-un vis). Iată ce-i sfătuiește el pe cei care abia s-au deșteptat dintr-o experiență onirică lucidă și doresc să se întoarcă în acel plan: „Rămâi neclintit. Nu mișca nici un mușchi! Relaxează-te și așteaptă, pur și simplu. Visul va reveni de la sine. Eu am experimentat zeci de vise lucide la rând, folosind această metodă”.⁸

POȚI SĂ PREVII PIERDEREA LUCIDITĂȚII: APELEAZĂ LA DISCURSUL INTERIOR PENTRU A CONTROLA PROCESUL DE GÂNDIRE

Chiar din perioada când învață să vorbească, omul folosește limbajul pentru a-și struni procesul de gândire și comportamentul. Părinții îi arată ce și cum să facă, iar copilul se lasă ghidat. Atunci când începe să acționeze singur, el repetă cu voce tare sfaturile, pentru a și le reaminti. Dar după ce integrează mai bine îndemnul părintești în propria conștiință, și le rostește doar mental și numai atunci când realizează proceduri noi și complicate.

Acest mecanism poate fi folosit pentru autocontrol în

timpul experiențelor onirice (de pildă, pentru a ne păstra conștiința faptului că visăm). Până când luciditatea în somn devine o obișnuință fermă, de fiecare dată când atenția noastră se rătăcește avem tendința să pierdem această stare. Cum devenim prea interesați de un anumit aspect al visului, cum ne dispare vigilența. De aceea, dacă ești începător în arta onirică și ai probleme cu menținerea conștiinței, o soluție temporară este să-ți vorbești în timpul viselor lucide. Reamintește-ți că te afli într-o asemenea experiență repetând fraze de genul: „Acesta este un vis!... Acesta este un vis!... Acesta este un vis!“ sau „Visez... Visez... Visez.“ Dacă este absolut necesar, cuvintele menite să-ți reamintească pot fi rostite cu voce tare în vis. Dar e mai bine să le rostești mental, pentru a nu le transforma, datorită repetiției, în trăsătura dominantă a visului.

Sparrow recomandă același procedeu, sfătuindu-i pe cei care au tendința să-și piardă luciditatea în timp ce se află în planul oniric „să se concentreze asupra unor formulări care să le reamintească în permanență de natura iluzorie a experienței lor“.⁹ El consideră esențial ca sugestia (spre exemplu „Acesta este un vis“) să fie reluată frecvent în starea de veghe, pentru a deveni eficientă în starea de vis.

Când vei dobândi mai multă experiență, vei sesiza situațiile în care ai tendința să-ți pierzi vigilența și vei descoperi că îți poți păstra conștiința de sine fără nici un efort intenționat. Uneori deprinzi foarte rapid această abilitate. În primul an în care am studiat experiențele onirice conștiente mi-am pierdut luciditatea în unsprezece din cele șazeci și două de vise lucide pe care le-am avut; în cel de-al doilea an, doar într-un vis din o sută unsprezece, iar în cel de-al treilea an, într-un singur vis din două sute cincisprezece.¹⁰ În următorul deceniu, rata pierderii lucidității a scăzut sub 1%.

TREZIREA LA COMANDĂ

Am avut primul vis lucid la vârsta de cinci ani, când am descoperit că mă pot deștepta dintr-un coșmar încercând să strig „Mamă!“.¹¹

Am descoperit astfel o tehnică aparent paradoxală, dar foarte eficientă, de trezire la comandă. Am numit această metodă: „Adormire în vederea trezirii“. Tot ce trebuie să faci visătorul este să se așeze pe primul pat care îi apare în vis (pe o canapea, pe un nor etc.) și să „se culce“. Când folosesc această tehnică, mă trezesc de obicei instantaneu, deși uneori tot în universul oniric. Atunci când îmi dau seama că mă aflu în vis, încerc din nou să mă trezesc folosind aceeași metodă. Uneori pot, dar alteori nu reușesc decât după o suită întreagă de false treziri, nu lipsită de amuzament. (B.K., Palo Alto, California)

Când aveam șase ani, am descoperit o metodă pe care obișnuiam să o aplic atunci când visam ceva neplăcut. Nu-mi amintesc cum mi-a venit ideea, dar știu că trebuia să strâng de trei ori din pleoape, foarte puternic. O vreme totul a decurs foarte bine, iar tehnica mi-a permis să ies din niște scenarii onirice de-a dreptul terifiante sau suprarealiste. Apoi, ceva s-a întâmplat, metoda a început să dea naștere unor false treziri. Odată, am folosit-o pentru a mă deștepta dintr-un vis neplăcut, dar m-am trezit în dormitorul meu chiar când începea un uragan puternic. Convins că experiența a fost reală, m-am decis să renunț la această tehnică (atunci când m-am trezit cu adevărat). (L.L. Redwood City, California)

Dacă secretul prevenirii unei treziri premature constă în menținerea implicării active în timpul visului, secretul trezirii la comandă constă în retragerea atenției și a participării personale

de la acțiunea onirică. Tot ce trebuie să faci este să te gândești la altceva, să-ți imaginezi un alt scenariu sau să găsești o metodă pentru a-ți distrage interesul de la ceea ce se petrece în vis.

Atunci când, la vârsta de cinci ani, s-a decis să-și strige în vis mama (care se afla în lumea concretă), Alan Worsley și-a îndreptat atenția în altă parte și nu este exclus să-și fi activat inclusiv mușchii vocali fizici, fapt care l-a trezit din somn.

Nimic nu ilustrează mai bine principiul deșteptării prin această metodă decât formula lui Beverly Kedzierski: „Culcă-te ca să te trezești“. În fond, ce altceva înseamnă somnul dacă nu retragerea interesului de la lumea din jur?

O altă modalitate de suspendare a participării personale la universul viselor constă în încetarea mișcărilor rapide ale ochilor, o caracteristică atât de importantă a somnului REM. Paul Tholey a făcut experimente în timpul viselor lucide, ațintindu-și privirea asupra unui punct staționar. El a descoperit că fixarea privirii conduce la încețoșarea imaginii, urmată de disoluția întregului scenariu oniric și de trezire, într-un interval de patru până la douăsprezece secunde. Tholey scrie că subiecții experimentați pot folosi etapa intermediară a disoluției scenei din vis „pentru a o modifica așa cum doresc“. ¹² Artista și cercetătoarea în domeniul experiențelor onirice conștiente Fariba Bogzaran descrie o tehnică similară pe care o numește focalizarea intenționată - subiectul se concentrează asupra unui obiect din visul lucid, până când își recapătă conștiința de veghe. ¹³

Exemplele de mai sus arată totuși că metodele de trezire din vis pot conduce uneori la rezultate false. Uneori, o deșteptare de acest gen poate fi chiar mai tulburătoare decât visul respectiv. În general, sfatul meu este să nu te străduiești să ieși dintr-o experiență onirică înspăimântătoare urmărind să te trezești. În Capitolul 10

voi explica ce beneficii poți obține din confruntarea coșmarurilor. Un exemplu de utilizare corectă a tehnicilor de trezire la comandă este acea situație în care ai avut anumite revelații într-un vis lucid și dorești să le conștientizezi plenar în starea de veghe.

DOUĂ TIPURI DE CONTROL AL VISELOR

Înainte de a descrie modalitățile care te învață cum să acționezi asupra imaginilor din vis, îți propun să analizăm mai întâi ce poți face cu această libertate recent descoperită.

Dacă te confrunți cu situații onirice dificile, există două metode de a le domina. Una presupune manipularea magică a visului (controlul *celorlalți*), iar cea de-a doua - autocontrolul. Prima modalitate nu funcționează întotdeauna, dar, în mod paradoxal, asta se poate dovedi o binecuvântare. Dacă am învăța să ne rezolvăm toate problemele din vis manipulându-i pe ceilalți și schimbând ca prin farmec lucrurile care nu ne convin, am fi înclinați să credem că putem face la fel și în viața reală. Spre exemplu, am avut odată un vis lucid în care mi-a apărut un câpcăun înspăimântător. Am preferat să rezolv situația proiectând asupra lui sentimente de iubire și acceptare, tehnică ce m-a condus la starea de liniște și pace pe care am păstrat-o și după trezire. Imaginează-ți ce ar fi însemnat să încerc să transform câpcăunul într-o broască, scăpând pentru totdeauna de el. În ce fel m-ar fi ajutat această decizie într-o situație de viață cotidiană, de pildă în timpul unui conflict cu șeful sau cu o altă autoritate pe care aș fi reprezentat-o, metaforic vorbind, ca pe un câpcăun? În lumea fizică nu poți preface pe nimeni într-o broască! În schimb, o transformare a atitudinii interioare poate detensiona atmosfera, rezolvând situația.

Cea mai bună abordare în soluționarea conjuncturilor onirice neplăcute este întotdeauna metoda autocontrolului, a dominării reacțiilor noastre obișnuite. De exemplu, dacă ne speriem și o luăm la fugă, știind totuși că ar trebui să ne confruntăm cu spaima pe care o trăim, nu putem spune că avem stăpânire asupra propriului comportament. Deși evenimentele din vise sunt iluzorii, emoțiile pe care ni le provoacă sunt cât se poate de reale. De aceea, dacă descoperim că ne este teamă, deși realizăm că ne aflăm într-un vis, frica nu va dispărea automat, numai ca urmare a lucidității noastre. Ea trebuie înfruntată. Acesta este unul din principalele motive pentru care visele lucide reprezintă o practică spirituală excelentă, care ne poate fi de mare folos în viața de zi cu zi.

Suntem liberi să ne controlăm reacțiile în experiențele onirice conștiente, iar tot ce învățăm atunci se poate aplica rapid și în existența reală. În urma visului pe care l-am avut cu „căpcăunul“, am dobândit un autocontrol și o încredere în sine care mi-au folosit foarte mult mai târziu, în plan cotidian (ca să nu mai vorbesc de următoarele vise lucide). La ora actuală, încrederea aceasta este atât de mare, încât sunt convins că pot să fac față oricărei situații. Dacă dorești să-ți cultivi simțul încrederii în sine, te sfătuiesc să te controlezi pe tine însuși, nu visul.

ZBORUL

Am citit tot ce ai scris, inclusiv despre tehnicile pe care le-ai sugerat pentru a avea vise lucide. Am pus în practică metoda de observare a stării de conștiință (dacă visez sau nu). În prima noapte, după mai multe vise nelucide, mi-am adus aminte să mă întreb dacă visez sau nu. De îndată ce mi-am răspuns afirmativ, s-a

petrecut ceva de care nu ai pomenit în articol. Întregul peisaj din vis a devenit extrem de viu. Era ca și cum ar fi umblat cineva la contrast și la luminozitatea aspectelor vizuale. Am văzut totul în cele mai mici detalii. Simțurile mi s-au ascuțit instantaneu. Am devenit subit foarte conștient de temperatură, de mișcările aerului, de mirosuri și sunete. Senzația că eu controlez situația îmi dădea un sentiment minunat. Deși nu mi-am planificat să zbor, ceva m-a făcut să mă gândesc la asta și m-am ridicat pur și simplu în aer (cam în stilul Superman). Senzația a fost una dintre cele mai extatice pe care le-am trăit vreodată. Am zburat pe deasupra unui canion și a mai multor clădiri, ridicându-mă din ce în ce mai sus. După clădiri a urmat un parc, deasupra căruia am început să fac tot felul de acrobații aeriene. A fost ultimul vis din acea noapte, iar senzația de fericire a durat toată ziua. Am povestit tuturor celor care doreau să mă asculte despre experimentul pe care l-am făcut și despre succesul pe care l-am avut. (G.R., Westborough, Massachusetts)

Într-una din nopți, visam că mă aflu pe un delușor, privind de deasupra acoperișurile caselor și vârfurile copacilor. Frunzele arțarilor erau roșu aprins și foșneau în bătaia vântului. Iarba de sub picioarele mele era fragedă și verde intens. Toate culorile pe care le percepeam erau mai vii decât de obicei.

Poate că tocmai asta m-a șocat, făcându-mă să realizez că mă aflu într-un vis, iar întregul peisaj pe care îl contemp lu nu este real. Mi-am spus: „Dacă acesta este un vis, ar trebui să mă pot ridica în aer“. Spre imensa mea satisfacție, am început să zbor fără nici un efort, oriunde doream. Am plutit pe deasupra copacilor și am explorat întregul teritoriu pe care îl vedeam jos. M-am ridicat foarte sus, mult deasupra pământului, și m-am lăsat purtat de curenții de aer, la fel ca un vultur.

M-am trezit, puternic energizat. Am trăit o senzație de bunăstare interioară care părea să aibă o legătură directă cu luciditatea din vis, dar mai ales cu zborul. (J.B., Everett, Washington)

Visele legate de zbor și experiențele onirice conștiente sunt strâns corelate. Pe de o parte, dacă visezi că te înalți fără nici un aparat, ai dat de un indiciu oniric mai mult decât evident. Pe de altă parte, dacă intuiești că visezi, dar nu ți-e prea clar, zborul este cea mai simplă metodă de a verifica în ce stare de conștiință te afli. În sfârșit, dacă dorești să vizitezi în experiențele tale onirice lucide cine știe ce locuri din lume sau chiar galaxiile îndepărtate, zborul este cea mai sigură cale.

Când ți-e greu să-ți dai seama că visezi sau nu, fă o săritură și vezi dacă nu cumva începi să plutești prin aer. Când te afli într-o clădire, verifică dacă poți zbura, apoi caută o fereastră și ridică-te în văzduh. În mod curios, mulți visători (în special cei care locuiesc în oraș) afirmă că unul din obstacolele care îi împiedică să treacă mai departe sunt liniile de înaltă tensiune. Atunci când se înalță deasupra lor, acești onironauți experimentează frecvent mari descărcări de energie, însoțite uneori și de veritabile explozii de lumină. Cei care au reușit să treacă de acest obstacol au putut face ocolul pământului în zbor, au zburat pe alte planete, pe stele, au ajuns în galaxii îndepărtate și chiar în lumi mistice precum Camelot sau Shangri-La.

Zborul este o îndeletnicire extrem de plăcută, care merită practică fie și pentru bucuria pe care o oferă în sine, chiar dacă nu-ți propui să ajungi la o destinație precisă. Am primit sute de relatări care arată că oamenii pot zbura în fel și chip. Unii o fac în stil Superman, cu brațele întinse în față. Foarte comun este „înnotul” prin aer, poate din cauza faptului că experiența cea mai apropiată de plonjarea în văzduh este „zborul” prin apă. Alții își

crează aripi (atașate de spate sau de călcâie), dau din mâini sau se folosesc de covoare fermecate ori de scaune zburătoare.

Un stil care îți testează curajul constă în aruncarea de pe acoperișul unei clădiri înalte sau din vârful unui munte. Căderea continuă este una din temele cele mai frecvente în coșmaruri, iar relatarea care urmează sugerează cât de util poate fi zborul lucid pentru depășirea acestei temeri.

Încercările de a zbura au fost cele mai interesante aventuri pe care le-am trăit în timpul experiențelor onirice conștiente. Mă tem foarte tare de înălțime, așa că mi se întâmplă frecvent să visez că mă prăbușesc (sunt vise neplăcute, deși nu chiar coșmaruri). Din fericire, întotdeauna mă trezesc înainte de a ajunge la sol. După ce am citit articolul tău, mi-am propus să zbor pe deasupra unor spații deschise, deasupra oceanului sau a munților, fapt care înainte m-ar fi înspăimântat de moarte.

Într-o noapte, pluteam prin spațiul extraterestru, întorcându-mă pe Pământ. Nu-mi era deloc teamă. Când m-am apropiat suficient de mult de o poieniță, mi s-a făcut frică de aterizare și aproape că m-am trezit. Am folosit atunci tehnicile pe care le recomanzi (în special învârtirea) și m-am străduit să aterizez chiar în vârful muntelui. Vedeam piscurile din jur, simțeam aerul rece și proaspăt – totul era minunat. Dar cel mai plăcut era sentimentul că nimic nu mă poate răni. Chiar dacă aș fi căzut, mi-aș fi putut lua din nou zborul, oricând doream. (N.C., Fremont, California)

RAFINAREA SIMȚURILOR ÎN VIS

Într-un vis pe care l-am avut în ultima vreme, am devenit lucid. Mi-am propus să-mi lărgesc experiența senzorială, așa că am

început să merg pe bicicletă. În timp ce pedalam, mi-am verificat simțurile, chemându-le pe fiecare la apel: „Auzul!”. Instantaneu, mi-am auzit respirația sacadată. „Mirosul!”. Imediat am simțit fumul unei țigări. Am atins apoi scoarța aspră a unui copac, am auzit cum fâlfâie aripile rândunelelor care zburau pe deasupra, am sesizat intensitatea culorilor și am simțit ca niciodată pedalele bicicletei. Era incredibil! Simțurile mele erau uluitoare de vii, oferindu-mi senzații chiar mai intense decât în starea de veghe. Și totuși, știam că visez! Asta m-a încântat la culme. M-am trezit foarte regenerat. (L.G., San Francisco, California)

Mulți oameni sunt uimiți când descoperă că visează. Sunt surprinși de revelația că până în acel moment s-au amăgit singuri. Surpriza este foarte mare, mai ales când devii lucid pentru prima oară în somn și afli că simțurile pe care le considerai impecabile îți oferă portretul detaliat al unei lumi care nu există în realitate. Una din cele mai comune caracteristici ale primelor experiențe onirice conștiente este senzația de suprealism pe care o trăiești atunci când descoperi cât de complexă și detaliată este scena pe care o creează propria ta minte.

Mulți dintre visătorii lucizi începători remarcă ascuțirea simțurilor, îndeosebi amplificarea văzului. Auzul, mirosul, pipăitul și gustul pot deveni, la rândul lor, mai intense, ca și cum cineva ar da volumul mai tare.

Testează. Joacă-te cu simțurile tale, pe rând, în timp ce explorezi lumea viselor. În viața reală le blocăm adeseori intenționat, pentru a ne putea concentra asupra sarcinilor pe care le avem de îndeplinit. În universul oniric avem posibilitatea să ne bucurăm la maxim de ele.

Simțurile sunt niște instrumente minunate, care ne asigură informații despre evenimentele din interiorul și din exteriorul

nostru. Creierul structurează aceste date și creează cu ajutorul lor modelul lumii pe care o experimentăm. Cu toții am învățat să gândim, să percepem, să credem și să ne modelăm mediul înconjurător într-un anume fel. Cea mai mare parte a acestui proces s-a petrecut în copilărie.

Dar procesul de modelare a lumii exterioare a fost unul automat, căci s-a petrecut, de fapt, cu mult timp înainte ca noi să învățăm să gândim. De aceea, atunci când descoperim în visele noastre lucide că acțiunea la care asistăm și pe care o considerăm reală nu este decât o construcție a minții, la fel ca și personajele care o populează, surpriza este adeseori enormă. De îndată ce ne obișnuim însă cu această perspectivă, preluarea controlului conștient asupra propriilor simțuri în timpul visului devine un proces natural și regenerator.

TELEVIZORUL DIN VIS

Pe la începutul anilor '80, continuându-și rolul de explorator și cercetător în domeniul oniric, Alan Worsley a făcut o serie de experimente extrem de interesante, pe care le-a numit *televizorul din vis*.¹⁴ El și-a proiectat în experiența onirică un televizor, l-a aprins, a privit emisiunea care se transmitea și a schimbat cu ajutorul telecomenzii volumul sunetului și intensitatea culorilor. În anumite situații, a constatat că aparatul răspundea la comanda vocală și putea obține imaginile pe care le dorea pur și simplu rostindu-le cu voce tare.

Worsley povestește: „Am făcut experimente de manipulare a imaginilor, ca și cum aș fi învățat să operez un computer sau un video. Am testat inclusiv funcția *zoom* (de mărire a imaginii), schimbarea canalului etc. Am blocat apoi imaginea de pe ecran,

selectând fragmente din ea și încadrându-le într-un chenar, la fel ca în rama unei fotografii.¹⁵

EXERCITIUL: TELEVIZORUL DIN VIS

Înainte de culcare, fixează-ți intenția de a-ți aminti de acest experiment. Îndată ce ai devenit lucid, caută sau creează un televizor mare, cu o rezoluție cât mai bună, cu sunet *surround* (pe scurt, *high tech*). Așază-te confortabil în fața lui și pornește-l. Găsește butoanele care reglează volumul, contrastul, luminozitatea și culorile și fă experimente cu ele. Dă volumul mai tare sau mai încet. Reglează celelalte butoane. Când imaginea ți se pare perfectă, închipuie-ți că din ecran emană mirosul mâncării preferate. Dacă îți este foame, materializează mâncarea respectivă. Gustă din ea. Înconjoară-te de perne din catifea și îmbracă-te într-o pijama de mătase. Oferă-le simțurilor un regal. Remarcă ce se petrece în minte în timp ce modifici culorile sau contrastul imaginilor „televizate“.

MANIPULAREA VISELOR LUCIDE

Am visat că mă prăbușesc de pe acoperișul unui bloc. Mi-am dat seama că nu sunt pregătit pentru această cădere, așa că am transformat clădirea într-o stâncă. M-am prins de rădăcinile care ieșeau din crăpăturile pietrei și am început să mă urc înapoi, plin de încredere. Am devenit subit atât de sigur pe mine, încât atunci când altcineva a căzut de pe stâncă, l-am prins și i-am spus să se agațe de plante și de rădăcini, sugerându-i să nu-și facă probleme prea mari, pentru că, oricum, totul nu este decât un vis, așa că poate acționa exact cum dorește. Am avut un sentiment de bucurie, cum nu mai

simțisem vreodată – eram gata să-mi asum orice pericol și să risc. A fost unul din cele mai frumoase momente din viața mea, pentru care sunt profund recunoscător. (T.Z., San Francisco, California)

M-am trezit în vis în casa mamei mele. Auzeam voci din camera alăturată. Am intrat acolo și mi-am dat instantaneu seama că visez. Primul lucru pe care l-am făcut a fost să le cer celor din cameră să schimbe subiectul conversației, căci era visul meu. Brusc au început să discute despre ceva care mă pasionează. Am continuat să comand și toate lucrurile mă ascultau, dându-mi o senzație amețitoare de putere. A fost unul din cele mai intense vise lucide pe care le-am trăit vreodată, probabil tocmai din cauza acestei senzații de control desăvârșit și a siguranței absolute de sine pe care o simțeam. (R.B., Chicago, Illinois)

Acum două săptămâni am avut un vis în care mă urmărea o tornadă violentă. Eram pe vârful unei stânci, deasupra unei plaje întinse, și le predam altora tehnica zborului, spunându-le că suntem într-un vis și tot ce trebuie să facă pentru a se ridica în aer este să-și dorească asta. Ne simțeam grozav, când a izbucnit furtuna și a început să se apropie dinspre ocean. Visasem de foarte multe ori tornade până atunci. Este evident că se numără printre monștrii din subconștientul meu.

Tornada s-a stârnit, anunțată de un vânt nemaipomenit de puternic, însoțit de trăsnete și valuri foarte înalte. Am alergat o vreme ca să scap de furtună, alături de un băiat și de un cățeluș. La un moment dat, am fost nevoiți să ne oprim, căci ne-am trezit pe o stâncă înaltă, chiar deasupra mării. M-a cuprins panica și am fost gata-gata să-mi pierd luciditatea. Apoi m-am gândit: „Stai puțin! Nu este decât un vis. Dacă nu dorești să mai fugi, poți să oprești sau să transformi tornada. Furtuna nu are puterea să vă facă nici un

rău, ție, băiatului sau cățelului. Totul depinde numai de tine. Gata cu fuga! Vezi ce simți în interior.“

Brusc o forță uluitoare, gigantică ne-a ridicat pe toți trei, aproape spulberându-ne, și ne-a purtat în direcția tornadei. Pe la jumătatea drumului, băiatul și cățelușul s-au volatilizat pur și simplu. Am ajuns singur în interiorul furtunii și m-am pomenit într-o atmosferă transparentă, de un alb strălucitor, cuprins de o pace profundă. Energia din jur era vie, aștepta parcă să fie modelată și remodelată la infinit, numai pentru a se transforma apoi din nou. Eram înconjurat de viață. (M.H., Newport News, Virginia)

Asumarea controlului în experiențele onirice ia numeroase forme. Le poți comanda personajelor sau poți manipula scenariul, la fel ca în exemplele de mai sus. Poți decide să explorezi diverse aspecte din mediul pe care îl descoperi în vis, te poți focaliza asupra unei anumite scene, poți modifica ordinea situațiilor care se petrec sau chiar întreaga intrigă. Deși, așa cum spuneam mai devreme, cel mai mare beneficiu pe care îl oferă visele conștiente nu se naște din stăpânirea conjuncturilor și a personajelor onirice, ci mai degrabă asupra propriilor reacții la situațiile respective. Experimentarea diferitelor tipuri de control în cadrul visului îți amplifică puterile și capacitatea de apreciere a lucidității.

Paul Tholey menționează diferite tehnici de manipulare a viselor conștiente: manipularea anterioară somnului prin manifestarea intenției și prin autosugestie, prin susținerea fermă a dorinței, a unei stări interioare, prin vizualizare, prin rostirea anumitor cuvinte, prin unele acțiuni sau cu ajutorul altor personaje din vis.¹⁶

În Capitolul 3 am arătat modul în care influențează intenția

și autosugestia experiențele onirice conștiente. Modificarea viselor prin intermediul dorinței este amplu ilustrată de onironauții care își asigură mijloace de transport sau își schimbă visele în funcție de dorință. Manipularea prin intermediul stării interioare mi se pare însă mai interesantă. Iată ce povestește Tholey, pornind de la propriile sale descoperiri: „Mediul din vis este puternic influențat de starea interioară a visătorului. De pildă, dacă înfruntă cu îndrăzneală o figură amenințătoare, personajul devine mai puțin terifiant și de multe ori începe să-și reducă dimensiunile (ca și cum s-ar comprima). Pe de altă parte, dacă visătorul se lasă copleșit de teamă, figura amenințătoare ajunge și mai înspăimântătoare și crește în dimensiune.“¹⁷

Manipularea viselor prin intermediul privirii joacă un rol important în modelul lui Tholey referitor la activitățile recomandate în visele lucide. El își citează propriile experiențe în sprijinul ipotezei potrivit căreia figurile onirice amenințătoare pot fi înfruntate privindu-le drept în ochi. Manipularea prin intermediul afirmațiilor verbale este explicată astfel: „Visătorul are posibilitatea să influențeze considerabil înfățișarea și comportamentul personajelor din vis dacă li se adresează într-un anume fel. Simpla întrebare «Cine ești?» atrage după sine o schimbare notabilă în fizionomia lor. De pildă, o figură străină se poate transforma într-una familiară. În mod evident, dorința visătorului de a învăța ceva despre sine prin conversația pe care o poartă cu un atare personaj îi permite să obțină în acest fel cel mai înalt nivel de luciditate posibil în vis: înțelegerea semnificației simbolice a respectivei experiențe onirice.“¹⁸

Învărtirea, zborul și privirea orientată în jos, către sol, sunt exemple de manipulare prin intermediul acțiunilor. Ele permit stabilizarea, amplificarea și prelungirea stării de conștiență.

Uneori, ființele din vis ne pot ajuta să găsim răspunsurile dorite, să rezolvăm dificultățile cu care ne confruntăm sau pur și simplu să ne bucurăm mai mult de experiența onirică respectivă. Reconcilierea cu personajele înspăimântătoare ne ajută să dobândim un mai mare echilibru interior și o mai bună integrare. Acest gen de utilizare a viselor lucide este principalul subiect al Capitolului 11.

CUM PUTEM AJUNGE ÎN DIFERITE LOCURI ONIRICE

În esență, pentru a beneficia total de visele lucide trebuie să ne descurcăm în lumea onirică. Există câteva aplicații posibile care ne învață cum să ajungem într-un anumit loc, cum să ne întâlnim cu o anumită persoană sau să ne proiectăm într-o anumită situație. Una din modalități presupune antrenarea voinței de a visa exact ceea ce dorim. Procesul este numit uneori *incubația viselor*. E un procedeu folosit din timpuri imemorabile, în toate culturile umane care au considerat visele surse neprețuite de înțelepciune. De pildă, în Grecia Antică oamenii obișnuiau să viziteze temple ale viselor în care se culcau pentru a-și găsi răspunsuri la probleme și remedii pentru boli.

Incubația viselor este posibilă și fără a merge în asemenea locuri, deși rolul unui spațiu sacru în focalizarea minții visătorilor asupra intenției lor nu poate fi contestat. Secretul este simplu: înainte de culcare, asigură-te că ești preocupat doar de problema sau dorința respectivă. Cel mai bine este să descrii într-o frază simplă conținutul visului pe care vrei să-l ai. Potrivit scopului pe care ni l-am propus în această carte, adăugă și intenția de a deveni conștient în vis. Concentrează-ți apoi întreaga energie mentală asupra vizualizării unui vis lucid care are

drept temă subiectul respectiv. Această intenție trebuie să fie ultimul lucru la care te gândești înainte de a adormi. Exercițiul care urmează descrie mai limpede întregul proces.

EXERCITIUL: INCUBAȚIA UNUI VIS LUCID

1. Formulează-ți intenția

Înainte de culcare, sintetizează ce vrei să visezi într-o formulă scurtă (poate fi și o întrebare). De exemplu: „Doresc să vizitez San Francisco“. Notează fraza în scris. Eventual, fă și un desen schematic al intenției tale (dacă este posibil). Memorează fraza (dacă este cazul, și desenul). Dacă în visul respectiv vrei să faci o anumită acțiune („Doresc să-i spun prietenei mele că o iubesc“), formulează anticipat intenția. Imediat după fraza-țintă, notează o altă frază: „Când voi visa despre..., îmi voi aminti că visez“.

2. Culcă-te

Fără să mai faci altceva, mergi imediat la culcare și stinge lumina.

3. Concentrează-ți atenția asupra frazei și asupra intenției de a deveni lucid în vis

Repetă continuu fraza sau focalizează-ți atenția asupra imaginii pe care ai desenat-o. Vizualizează faptul că visezi exact ceea ce dorești și ești conștient în propriul vis. Dacă dorești să faci ceva anume, vizualizează-te făcând lucrul respectiv, imediat după ce ai devenit lucid. Meditează asupra frazei-țintă până adormi și asupra intenției tale de a fi conștient în vis. Nu îngădui altui gând să te preocupe. În cazul în care constați că mintea a început să rățăcească, revino imediat la gândul-țintă și la intenția de a deveni vigilent în timpul experienței tale onirice.

4. Îndeplinește-ți intenția în timpul visului lucid

Odată trezit într-un vis lucid al cărui subiect este tema aleasă, treci la realizarea intenției pe care ți-ai propus-o. Pune-ți întrebarea pe care o dorești, caută noi modalități de a te exprima, testează noi comportamente sau explorează situația în care te afli. Mai presus de orice, observă ce simți și, în general, înregistrează atent toate detaliile visului.

5. După ce ți-ai îndeplinit țelul, amintește-ți că trebuie să te trezești și rememorează visul

Dacă ai obținut răspunsul așteptat, aplică pentru a te trezi una din metodele sugerate anterior în cursul acestui capitol. Notează imediat visul avut sau cel puțin partea cea mai semnificativă, care conține soluția dorită. Chiar dacă visul nu ți-a oferit exact răspunsul pe care îl așteptai, fă tot posibilul să te trezești și povestește-l în scris. Nu este exclus ca, reflectând asupra lui a doua zi, să descoperi că răspunsul așteptat era totuși ascuns în experiența onirică lucidă, dar nu ți-ai dat seama la momentul respectiv.

CREAREA UNUI SCENARIU NOU

Visele în care ating acest nivel de luciditate îmi permit să schimb formele obiectelor sau chiar locația la voință. Este minunat să vezi cum totul se metamorfozează în jurul tău, modificându-și formele și culorile, topindu-se și prinzând alte forme, ca o energie vie în mișcare – nici eu nu știu cum s-o descriu exact – până când apare un nou scenariu din același material al viselor, din acest lut protoplasmic cu care se joacă mintea ta. (M.H., Newport News, Virginia)

O altă modalitate de a visa ceva anume constă în a crea scena care te interesează chiar în mijlocul visului lucid. În unele cărți vei găsi obiecții față de această influențare deliberată a mediului oniric. Unii oameni cred că starea de vis este un fel de „peisaj psihologic virgin” care ar trebui să rămână neatins. Așa cum arătam în Capitolul 5, visele se nasc însă din propria noastră cunoaștere, din înclinațiile și așteptările noastre, indiferent dacă suntem sau nu conștienți de ele. Modificarea la voință a elementelor nu reprezintă o intruziune artificială într-un peisaj natural, ci o simplă operare a mecanismului de producere a experiențelor onirice pe un nivel mental superior. Visele sunt o sursă de inspirație și de cunoaștere de sine, dar pot fi folosite și pentru a căuta răspunsuri la problemele care ne frământă sau pentru a ne împlini anumite dorințe.

Schimbarea cadrului oniric la voință te poate ajuta și să te familiarizezi cu imensa forță creatoare care îți stă la dispoziție. Dacă vezi cu propriii ochi că e de ajuns să dai comanda pentru ca o petrecere în Manhattan să se transforme în canalele de pe Marte, vei înțelege mult mai ușor decât citind această carte că universul oniric nu este altceva decât un model creat de mintea ta.

Sentimentul că poți controla și manipula visul așa cum dorești îți conferă încrederea necesară pentru a călători fără teamă oriunde te va conduce. Puterea de care dispune omul atunci este exact atât de mare cât vrea el să fie. De pildă, îți poți schimba culoarea șosetelor, poți retrăi un apus de soare care te-a impresionat sau poți porni la simpla vrere în căutarea unei alte planete ori a Grădinii Paradisului.

Iată în continuare câteva exerciții care te ajută să-ți controlezi experiențele onirice după plac. Nu se cunosc foarte multe

lucruri despre cea mai bună modalitate de a schimba cadrul din vis, așa că ia aceste exerciții drept un simplu punct de plecare și urmărește să-ți crezi propria metodă personală.

CONSTRUIEȘTE-ȚI SCENARIUL ONIRIC PRIN TEHNICA ÎNVÂRTIRII

Mi-am propus în vis să creez chiar scenariul unei cărți pe care o citesc. Doream să-i rezolv misterul. Am construit acțiunea folosindu-mă de metoda învârtirii. Am pornit povestea din punctul în care începe cartea, m-am întâlnit cu personajele în ordinea în care apar ele în narațiune, dar când am ajuns la momentul în care trebuia să mă întâlnesc cu un personaj care era vrăjitor, acesta a luat-o la fugă, a evadat dintr-o fortăreață zidită în stâncă și s-a prefăcut într-un vultur, scăpând de dușmani. I-am urmat exemplul și am sărit și eu de pe stâncă, transformându-mă într-un vultur. În vis, eram îmbrăcat și vorbeam la fel ca personajele cărții și am luat parte în mod activ la rezolvarea misterelor ei. (S.B., Salt Lake City, Utah)

Metoda de învârtire în timpul unui vis lucid poate avea și alte efecte benefice, în afara celui de prevenire a trezirii premature. Între altele, te poate ajuta să mergi oriunde dorești. Iată cum trebuie să procedezi.

EXERCIȚIU: METODA ÎNVÂRTIRII PENTRU A CREA UN NOU SCENARIU ONIRIC

1. Alege o țință

Înainte de culcare, gândește-te la un loc, o perioadă sau o persoană pe care ai dori să le vizitezi în timpul visului lucid.

Persoana sau locul-țință pot fi reale sau imaginare, din trecut, prezent sau viitor. De exemplu: „Padmasambhava, Tibet, anul 850 d.Ch.” sau „Stephen LaBerge, Stanford, California, momentul prezent” sau „Strănepoata mea, acasă la ea, în anul 2050”.

2. Manifestă-ți ferm intenția de a vizita țința aleasă

Notează în scris și memorează fraza care stabilește țința, apoi vizualizează că te afli deja în mijlocul unui vis lucid și o vizitezi. Ia hotărârea nestrămutată să faci acest lucru la noapte.

3. Aplică tehnica învârtirii în visul lucid

Este posibil ca simpla manifestare a intenției să te conducă la țința aleasă, dar într-o experiență onirică neconștientă. O modalitate mai sigură de a-ți atinge scopul presupune să devii întâi lucid. Dacă te afli într-un vis conștient, în punctul în care imaginile încep să se destrame, iar tu să te trezești, aplică metoda învârtirii, repetând fraza-țință până când te proiectezi în mijlocul unei scene onirice vii. Teoretic, ar trebui să fie chiar țința pe care ai ales-o (locul, momentul și persoana pe care dorești să le vizitezi).

EXERCIȚIU: SCHIMBAREA CANALULUI

Acest exercițiu reprezintă opusul transportului magic generat de tehnica învârtirii și de zborul oniric. În loc să te deplasezi, în vis, într-un alt loc, mai exotic, schimbă scena onirică în care te afli, astfel încât să corespundă fanteziei tale. Începe cu detalii minore, treci apoi la transformări mai profunde. Modifică scena în fel și chip: mai întâi lent, apoi brusc, uneori subtil, alteori substanțial. Gândește-te că tot ce vezi în fața ochilor este

alcătuit din „lutul maleabil cu care lucrează mintea ta”. Unii onironauți preferă *modelul televizorului* inventat de Alan Worsley. Atunci când doresc să schimbe scenariul, își imaginează pur și simplu că visul lor se derulează pe ecranul uriaș al unui televizor tridimensional și schimbă canalul cu telecomanda invizibilă pe care o țin în mână.

IMPOSIBILUL DEVINE POSIBIL

Am visat că mă aflu la o petrecere și mă plictisesc îngrozitor. Subit, mi-am dat seama că mă aflu într-un vis. Am început să mă amuz metamorfozându-mă în diferite personaje. La început, am încercat să fiu tot femeie, dar apoi m-am gândit: «În fond, sunt într-un vis, așa că de ce să nu fiu bărbat, să văd și eu cum este?» Zis și făcut. (B.S., Albuquerque, New Mexico)

În viața reală suntem obișnuiți cu restricțiile. Indiferent ce ne dorim, există reguli de comportament – cum să acționăm, cum să nu cumva să acționăm și ce este rezonabil să îndrăznim. Una din cele mai des pomenite desfătări specifice viselor lucide este libertatea fără egal pe care ne-o conferă. Când oamenii își dau seama că visează, se simt *descătușați de orice restricții*, poate pentru prima oară în viață. Practic, pot face *orice* doresc.

În vis experimentezi senzații sau fantezii pe care nu ai avea cum să le trăiești în viața reală. Poți stabili relații intime cu un personaj oniric. Poți deveni chiar tu respectivul personaj. Visătorii nu sunt limitați la propriul lor corp. Dacă îți plac grădinile frumoase, poți deveni o floare. Alan Worsley a făcut experimente bizare, cum ar fi împărțirea corpului în două și trecerea mâinilor prin cap.¹⁹ Mulți onironauți pătrund prin pereți, respiră

sub apă, zboară sau călătoresc în spațiul extraterestru. Dă uitării criteriile obișnuite. Îndrăznește și tu acele lucruri pe care nu le poți face decât în vis.

Capitolul 7

AVENTURI ȘI EXPLORĂRI

ÎMPLINIREA DORINȚELOR

Acum câțiva ani făceam eforturi să slăbesc. Din cauza dietei, obișnuiam să visez tot timpul că mă aflu într-un magazin alimentar sau într-un restaurant și sunt înconjurat de tot felul de bunătăți. Eram conștient că visez și pot mânca orice îmi dorește inima. Obișnuiam să mă înfrupt din toate, satisfăcându-mi astfel pofta. Mă trezeam pe deplin mulțumit - nu sătul, dar satisfăcut - iar dacă în timpul zilei simțeam nevoia să gust ceva interzis, mă gândeam: «Lasă, o să mănânc la noapte, în vis» și chiar așa făceam! (C.C., Cotati, California)

Întotdeauna mi-am dorit să fiu dansatoare profesionistă, mai exact balerină. Mama m-a descurajat tot timpul, din cauza eforturilor foarte mari și a vieții complicate pe care le presupune o asemenea carieră. În cele din urmă, am renunțat la idealurile mele și nu m-am mai gândit serios la asta. Dorința nu mi-a dispărut însă niciodată și mi-a oferit cele mai mari satisfacții posibile în visele mele lucide, în care am putut învăța orice mișcări sau pași doream, lucruri care, nu mi-ar fi fost niciodată accesibile în realitate. (B.Z., Salt Lake City, Utah)

Împlinirea dorințelor în universul oniric este un concept care face parte din subconștientul colectiv. Vorbim adeseori de „partenerul viselor noastre” sau „casa de vis” și folosim frecvent expresii precum: „Fie ca visele tale să devină realitate”. Aceste metafore arată că știm în sinea noastră că visele sunt diferite de lumea reală, cel puțin dintr-o perspectivă foarte importantă: în timpul lor ni se pot împlini chiar și cele mai ascunse fantezii, chiar și cele mai neverosimile dorințe; putem trăi bucurii și stări de perfecțiune imposibil de atins în viața cotidiană.

În vis, Cenușăreasa este alături de prințul ei, iar deținuții se bucură de libertatea mult râvnită; infirmii pot merge și vârstnicii redobândesc tinerețea pierdută. Orice om își poate îndeplini chiar și cele mai imposibile dorințe. Acest proces nu este neapărat identic cu cel care s-ar petrece în viața reală, dar senzațiile de satisfacție nu sunt cu nimic mai prejos ca intensitate și nici mai puțin plăcute, deși știm că „nu este decât un simplu vis”. După cum scrie psihologul Havelock Ellis: „Visele sunt reale atât timp cât durează. Ce altceva putem spune despre viață?”¹

Atunci când îți construiești un scenariu oniric, împlinirea dorințelor vine de la sine, ca un proces natural. Zborurile deasupra unor peisaje minunate, acte amoroase orgasmice la dorință, festine fastuoase, curse frenetice de schi, putere și realizări, precum și orice altă plăcută aventură imaginabilă – toate sunt cu puțință în visele lucide. Iată relatarea unei experiențe onirice conștiente trăite de psihologul Ken Kelzer, care ilustrează perfect acest gen de împlinire:

...Visul a fost foarte lung. La un moment dat, mă văd întins pe un pat dintr-un hotel vechi... Mă întind și îmi iau zborul. Picioarele mi se prind de barele patului, așa că îl ridic în aer, fără

nici cel mai mic efort și fără să am intenția să fac acest lucru. Încep să zbor împreună cu patul prin cameră. Caut o soluție de a explora toate camerele din acest hotel uriaș. Subit, îmi dau seama că visez și simt o mare fericire. Trăiesc acele senzații minunate, ca niște furtună, pe care le cunosc atât de bine... Încep să cânt: „Frumosule visător, trezește-te, căci te așteaptă lumina stelelor și boabele de rouă”. Îmi place enorm să cânt și o fac din toată inima. În timp ce fredonez, aud sunetele suave ale unei cutii muzicale. Este chiar «Frumosul visător», acompaniindu-mă perfect cu modulațiile și ritmurile sale. Repet la infinit cuvintele cântecului. Mă bucur că mi-am redobândit luciditatea și îmi dau seama că «Frumosul visător» este tema muzicală care mi se potrivește cel mai bine...

*Sunt înconjurat de cele mai încântătoare culori și flash-uri luminoase. Văd sute de picături de rouă care plutesc în spirală, în lumina alb-strălucitoare și multe obiecte mici de artă, strălucitoare, rotindu-se pretutindeni. Am o stare de spirit înălțătoare și savurez acest joc amețitor al muzicii, luminilor și culorilor. Este un veritabil și fantastic festin al simțurilor, un spectacol psihedelic de lumini în miniatură, mai delicat și mai senzual decât tot ce am trăit vreodată...*²

Bucură-te cât mai mult de asemenea trăiri înălțătoare. Îți vor folosi. Satisfacția și buna dispoziție sunt extrem de benefice. Atât psihologii, cât și medicii afirmă frecvent că bucuria cotidiană este nemaipomenită pentru sănătate. Chiar și educatorii au constatat că școlarii își învață mai ușor lecția, dacă tema pe care o primesc este amuzantă.

Robert Ornstein și David Sobel au publicat recent o carte intitulată *Plăceri sănătoase*, în care descriu numeroasele lor efecte asupra stării generale a unui om.³ Autorii afirmă că dorința

înnăscută de a căuta plăcerea și acele activități care ne satisfac ne ajută să trăim mai mult și să fim mai fericiți. Cei mai sănătoși sunt oamenii care savurează bucuriile vieții, le caută și nu se sfiesc să și le asume. Printre binefacerile experiențelor plăcute se numără scăderea tensiunii arteriale, reducerea riscului de boli cardiace și cancer, îmbunătățirea funcțiilor sistemului imunitar și scăderea sensibilității la durere. Unii cititori vor protesta, spunând că nu au timp de distracții. Dacă ai însă timp să dormi, ai timp și de amuzament. Iar când înveți să experimentezi vise lucide, ai parte de un imens parc de distracții, în care te așteaptă cele mai mari desfătări cu putință. În plus, intrarea este liberă și nu trebuie să stai la rând!

Dacă vei găsi plăcere în experiențele onirice conștiente, vei deveni rapid mai eficient în inducerea acestor vise. Invers, dacă vei putea fi lucid la voință, o să ai la dispoziție un instrument prin care îți poți îmbunătăți viața din multe puncte de vedere.

În capitolele care urmează vom discuta despre modul în care poți folosi visele lucide pentru a învăța tot felul de lucruri, pentru a scăpa de temeri, a-ți spori flexibilitatea mentală și a atinge împlinirea supremă. Cea mai bună metodă de amplificare a capacității de utilizare a viselor lucide pentru sarcini „serioase” constă însă în a începe să le folosești pentru bună-dispoziție și amuzament. Așa vei putea atinge luciditatea onirică oricând vei dori, iar visele tale vor deveni mediul ideal pentru procesul de învățare și practica anumitor capacități pe care le poți folosi apoi în starea de veghe.

Unii oameni se vor mulțumi doar cu utilizarea viselor conștiente pentru împlinirea dorințelor. Chiar și așa, viețile lor se vor îmbogăți. Însă acesta nu trebuie neapărat să fie și sfârșitul călătoriei. Unii dintre ei vor dori să meargă mai departe, să

aprofundeze lucrurile și să dobândească o nouă înțelegere a stării de vis, să se folosească de luciditatea astfel câștigată pentru a-și rezolva anumite probleme și pentru alte scopuri practice. Până când o să-ți împlinești însă pe deplin dorința de a transforma imposibilul în posibil, vei fi sustras de la aceste idealuri mai înalte de către impulsurile tale inferioare. Tocmai de aceea, atunci când descoperi visele lucide, nu ezita să dai frâu liber bucuriei de a trăi și curiozității.

SEXUL ÎN VIS

Capacitatea mea de a atinge starea de orgasm este extrem de vulnerabilă în fața stresului și anxietății. Recent, după mai multe luni de neliniște permanentă, mi s-a părut că mi-am pierdut aptitudinea de a-l trăi. Știam că aceasta nu are nici o legătură cu iubitul meu sau cu ceea ce simțeam pentru el. Frustrarea datorată neputinței de a finaliza actul sexual nu a făcut decât să-mi amplifice și mai tare stresul. În această perioadă, am avut un vis.

Se făcea că eram implicată în intriga unui film de groază. Mă aflam într-o casă bântuită de fantome sau într-o mănăstire părăsită, în care intuiau că se petrec lucruri îngrozitoare. În continuare, clădirea s-a transformat într-un magazin mare, luminat vesel. M-am gândit că este doar o capcană pentru a-i atrage pe oameni și a-i supune apoi la tot felul de torturi. Am intrat și am început să mă uit atentă în jur. Totul părea normal, dar continuam să caut pericole imaginare, din cauza fricii mele.

Atunci, mi-a venit în minte că trăiesc un coșmar și trebuie să mă confrunt cu propria teamă. Acest gând a schimbat imediat perspectiva, așa că am început să cercetez scena cu interes și curiozitate, plutind liber și căutând diferite provocări. Am remarcat că

într-un colț al încăperii câțiva oameni filmau ceva cu o cameră video, iar imaginile puteau fi urmărite pe ecranul de pe peretele opus. M-a incitat ideea de a mă privi în timp ce mă mișc în fața camerei de luat vederi. Atracția a căpătat în curând conotații sexuale și mi-am dorit să mă afixez goală pe ecran. La început, s-a dat o luptă în mine, căci nu doream să apară în imagine decât spatele meu, îmbrăcată, de la mijloc în sus. În cele din urmă, am început să-mi scot pantalonii. Am avut o stare de excitație sexuală care s-a intensificat rapid și după numai câteva secunde am trăit un orgasm minunat – primul în ultimele două luni. M-am trezit instantaneu, într-o stare de fericire deplină.

În seara care a urmat acestui vis am avut cu ușurință în starea de veghe primul meu orgasm din ultimele două luni. În săptămânile care au urmat, am atins orgasmul ori de câte ori am dorit, deși situația mea generală a rămas la fel de stresantă. (A.L., Santa Clara, California)

Sunt deținut într-o închisoare federală. Când am citit articolul tău despre posibilitatea de a deveni lucid în starea de vis am fost foarte interesat, pentru că am avut la viața mea numeroase experiențe de acest gen și mi-au plăcut întotdeauna. În închisoare au fost singura șansă de a mă simți din nou liber.

Într-un asemenea vis mi-am dat seama că pot controla mediul oniric, dacă doresc, căci este creat de subconștientul meu și se află implicit sub stăpânirea voinței mele conștiente. M-am gândit o clipă ce anume aș dori să fac. Primul gând care mi-a trecut prin minte a fost că nu m-am mai întâlnit cu o femeie de ani de zile și acesta era lucrul pe care mi-l doream cel mai mult. Deși era doar un vis, totul era la fel de real ca în starea de veghe.

De aceea, în timp ce stăteam (în vis) în celula mea, privindu-mi colegii de detenție, le-am spus că ne aflăm într-un vis. Am adăugat

că doresc să fac dragoste cu o femeie, căci a trecut o groază de timp de când n-am mai făcut asta. Cei doi s-au uitat la mine ca și cum aș fi fost nebun. Mi-am repetat dorința cu voce tare și am început să mă concentrez asupra ei. Unul din colegii mei mi-a spus că ar trebui să mă duc în camera cealaltă. M-am ridicat și m-am îndreptat către ușă, dar înainte de a intra dincolo, m-am concentrat din nou asupra dorinței mele.

M-am trezit apoi în cealaltă cameră. Pe pat stătea o femeie pe care o mai văzusem în vis ceva mai devreme. Mi-am scos hainele și m-am culcat lângă ea. Tot timpul cât am făcut dragoste m-am concentrat să nu-mi pierd luciditatea, căci în alte vise de acest fel obișnuiam să intru în panică și sfârșeam prin a mă trezi.

Am fost conștient de fiecare moment al actului sexual, de la început și până la sfârșit. După ce am terminat, m-am rostogolit pe partea mea de pat. Când capul mi-a atins perna, am simțit aceea senzație grea pe care o trăiesc de fiecare dată când ies din acest tip de vise și mă trezesc. (D.M., Terre Haute, Indiana)

În visul acesta conștient, mă aflu în Franța, undeva la țară, și călăream un cal superb alături de cineva pe care mi-am dorit întotdeauna să-l întâlnesc, dar nu am avut ocazia să-l cunosc: actorul Michael York. Era o după-amiază târzie. Ne-am oprit caii și am început să ne plimbăm pe un câmp perfect, plin de miresme îmbătătoare. Ne-am „bătut cu flori” după care ne-am întins amândoi în patul din ierburi, de o moliciune incredibilă, și am făcut dragoste. O briză răcoroasă ne înfiora pielea. Apoi am călărit împreună înapoi pe același cal, în timp ce celălalt ne urma (totul s-a petrecut la porunca mea).

Când am ajuns la castel, Michael a dus caii în grajd, iar eu am urcat la etaj și am intrat într-o baie uriașă din marmură, cu robi-

nete din platină. M-am cufundat în apa cu spumă, a cărei temperatură era numai bună și m-am gândit din nou la Michael. Mi l-am imaginat gol, pășind în cadă, alături de mine. Instantaneu, gândul meu s-a materializat.

După o baie îndelungată, în timpul căreia ne-am răsfățat unul în brațele celuilalt, ne-am îndreptat către dormitor. M-am gândit la o sticlă de vin roșu (Margaux '73), alături de niște biscuiți cu gem, și toate s-au materializat. Cearșafurile erau din mătase albă, foarte fine și moi. În momentul când voiam să servim vinul în pat, m-am trezit. (J.B., Long Island City, New York)

Așa cum este firesc într-un tărâm al libertății depline, sexul reprezintă una din temele cele mai frecvente ale experiențelor onirice conștiente. Iată ce scrie psihologul Patricia Garfield, ea însăși visătoare lucidă și autoare a mai multor cărți despre acest gen de explorări: „Orgasmul reprezintă un aspect natural al viselor conștiente. Experiența personală m-a convins că *însăși* visarea lucidă este de natură orgasmică.” Patricia Garfield povestește că două treimi din visele ei lucide au un conținut sexual și aproximativ jumătate din ele conduc la orgasme cel puțin la fel de intense, dacă nu chiar mai intense decât în starea de veghe.⁴

În *Calea către extaz*, Garfield le descrie, afirmând că sunt de o „profunzime fără egal”. Ea mărturisește „o veritabilă explozie a simțurilor... dublată de o conștiință de sine pe care nu o trăiește decât rareori în starea de veghe”.

Motivele pentru care visele lucide au atât de frecvent conotații sexuale sunt deopotrivă psihologice și fiziologice. Din punct de vedere fiziologic, cercetările noastre de la Stanford au stabilit că visele lucide se produc numai în timpul fazei cele mai active a

somnului REM, asociată cu un flux sanguin accelerat la nivel vaginal sau cu erecții ale penisului. Acești factori fiziologici, la care se adaugă senzația incredibilă de libertate pe care o au visătorii lucizi în fața restricțiilor sociale, explică frecvența experiențelor amoroase în universul oniric.

Asemenea descoperiri sugerează faptul că visele lucide pot deveni un instrument valoros pentru terapeuți și oferă speranțe celor care suferă de disfuncții psiho-sexuale (impotență, ejaculări premature, dificultăți în atingerea orgasmului etc.). La fel ca în cazul altor numeroase idei bazate pe descoperiri ale onironauților, nici aceasta nu a fost testată științific. Este însă evident faptul că visarea lucidă poate fi o metodă eficientă de eliberare a frustrărilor sexuale în cazul deținuților (ca în exemplul citat mai sus), al celor care lucrează în condiții de izolare ori au vreun handicap fizic.

Semnificația sexului în vis poate varia foarte mult de la om la om. Pentru unii, nu reprezintă decât o distracție. Pentru alții, simbolizează fuziunea polilor personalității. În anumite cazuri, poate fi chiar punctul de pornire pentru diferite speculații filozofice, ca în cazul lui Samuel Pepys, care și-a notat în jurnalul său, la data de 15 august 1665:

...O țineam în brațe pe Lady Castlemayne, care mi-a permis să fac orice doream cu ea. Dacă un simplu vis erotic îmi poate oferi o desfătare atât de mare, m-am gândit ce-ar însemna dacă am putea visa că suntem în mormânt... Probabil că teama noastră de moarte – atât de mare în aceste vremuri de restriște – ar dispărea.

EXPLORAREA ȘI OBSERVAREA DETALIATĂ A REALITĂȚII ONIRICE

Mă aflu într-o grădină și sunt fericit că pot zbura. Petrec mult timp cu tot felul de acrobații aeriene, iar starea de libertate pe care o trăiesc depășește orice imaginație. Cobor la sol ca să mă bucur de grădină și îmi dau seama că sunt singur aici. Chiar în clipa asta, realizez că sunt adormit și visez. Mă fascinează soliditatea aparentă a corpului meu din vis și mă distrez „ciupindu-mă ca să mă conving dacă ceea ce trăiesc este real“. Simt că e mai real decât oricând în starea de veghe! Încep să mă gândesc cu seriozitate la această chestiune și mă așez pe o piatră din grădină pentru a reflecta. Îmi trece prin gând: „Gradul de luciditate pe care îl poate atinge cineva în vis este direct proporțional cu gradul de luciditate pe care îl experimentează omul în viața de zi cu zi“.

Sunt uimit de capacitatea de a avea gânduri atât de complexe și de concrete în starea de vis, așa că încep să reflectez asupra vieții mele reale, privind-o dintr-o perspectivă imposibilă în timpul stării de veghe. Sunt chiar mai uimit decât înainte că pot face așa ceva într-un vis. Mă hotărâsc să mă ridic și să cercetez ce este în jur. Îmi dau seama că grădina nu este altceva decât un decor de teatru. Toate florile sunt pictate în culori luminoase, cu extrem de multe detalii. Fiind eu însumi artist, mă fascinează talentul cu care au fost reprezentate. Mă îndrept apoi către culise și trec printr-un hol în care este lipit un tapet moale, de culoare roșie. Păstrându-mi conștiința faptului că visez, constat cu uimire că sunt capabil să observ o mulțime de amănunte și ating tapetul, ca să-i simt catifelarea. La capătul coridorului se află o bibliotecă și sunt din nou uluit că pot citi titlurile cărților, le pot pipăi copertile legate în piele și admir desenele gravate. (D.G., Woodland Hills, California)

Călătoream cu mașina pe autostrada cu două benzi, în plină zi, când s-a făcut brusc întuneric. Aproape că am intrat în spatele camionului din fața mea, care înainta cu viteza melcului. Am rămas în trena lui, în timp ce autostrada urca pe un munte, pe un teren din ce în ce mai abrupt. Privind către dreapta, am văzut încă un camion, oprit pe marginea șoselei. Continuându-mi drumul, am observat încastrat în perețele muntelui un alt camion. Când mi-am îndreptat din nou privirea în față, mi-am dat seama că am rămas singură pe șosea și am început să merg cu o viteză uluitoare, luându-mi zborul. Experiența era amețitoare și îmi tăia respirația. Știam că visez, căci îl puteam auzi pe soțul meu sforăind în pat, alături de trupul meu adormit. Eram o scânteie de lumină care călătorea prin spațiu cu o viteză incredibilă. Trăiam o stare înălțătoare. Am strigat din răputeri: „Ura!” și mi-am dat seama că pot vedea pe o rază de 360 de grade în jur. În partea dreaptă, era planeta Pământ scăldată în lumină. În stânga se afla un alt corp ceresc, înconjurat de o energie pulsatilă, ce vibra în culori incredibile, care îl înconjurau ca o panglică. Am fuzionat cu această planetă. Din fâșia multicoloră au apărut note muzicale pe care le vedeam, dar nu le puteam auzi. Prin fața ochilor mi-au apărut apoi literele alfabetului, fără nici o ordine. Au urmat apoi diverse numere, la fel, fără vreo ordine anume. În final, mi-au apărut tot felul de simboluri: un cerc, un triunghi și altele. Multe îmi erau complet necunoscute. Am primit un mesaj telepatic: „Aceasta este întreaga înțelepciune a Universului”. În timp ce mă roteam odată cu panglica energetică, m-am gândit că am probabil un atac de cord și mor (deși nu simțeam nici un fel de durere). Gândul acesta m-a readus în corpul fizic.

Cât timp m-am aflat în această stare, nu m-am simțit nici soție, nici mamă, bunică sau secretară la pensie (toate acestea

caracterizează statutul meu actual). Deși eram singură, nu m-am simțit nici o clipă izolată. Făceam parte integrantă din cosmos. Atmosfera era caldă, liniștită și strălucitoare și părea să-mi comunice un mesaj anume. M-am simțit infinit mai vie decât am fost vreodată în realitatea cotidiană, deși am dus o viață cât se poate de activă. Mi-aș fi dorit să nu mă tem și să duc experiența până la capăt. (A.F., Melrose, New York)

Explorarea viselor lucide aduce împlinire și multă bucurie. Universurile onirice sunt fascinante, în transformare continuă și oferă tot felul de peisaje a căror frumusețe nepământească îți taie respirația și tot felul de situații insolite și miraculoase. Asemenea lumi sunt cel puțin la fel de interesante ca orice loc de pe pământ pe care ai dori să-l explorezi în starea de veghe. De fapt, oferă chiar mai multe avantaje, căci nu costă decât micul efort de a ajunge la ele. În plus, spre deosebire de Paris, China sau Tahiti, sunt într-o perpetuă metamorfoză și nu presupun un număr limitat de atracții turistice. Ca să nu mai vorbim de faptul că ești ferit de răul de mare, nu trebuie să aștepti în aeroporturi și nu ți se fură bagajele.

Călătoriile în visele lucide sunt absolut sigure și, de cele mai multe ori, extrem de plăcute. Nu vreau să spun că onironauții nu se confruntă niciodată cu probleme sau situații generatoare de anxietate, ci doar că în timp ce trec prin tot felul de experiențe cât se poate de realiste (atacați uneori de demoni, toporul vreunui ucigaș ori chiar de monștri), ei dorm liniștiți în propriul pat, pe deplin protejați. Orice ar face în visele lor lucide, curând se vor regăsi confortabil în lumea reală. Chiar dacă nu reușesc întotdeauna să evite pericolele din vis și se deșteaptă lac de transpirație, nu sunt afectați în nici un fel din punct de vedere fizic.

Mai mult, dacă se folosesc de vise pentru a se confrunta cu temerile lor, le pot depăși, trezindu-se cu un sentiment de triumf și de mare inspirație.

„Călătoriile deschid alte orizonturi minții“, căci pun oamenii în situații noi, care nu fac parte din viața cotidiană, banală, provocându-i să găsească soluții. Visarea lucidă oferă numeroase oportunități de lărgire a viziunii interioare. Cercetarea activă a lumii viselor cu o minte deschisă aprofundează cunoașterea de sine și cunoașterea celor din jur. După cum spunea Goethe: „Dacă vrei să te cunoști pe tine însuși, observă comportamentul celor din jur. Dacă vrei să-i înțelegi pe ceilalți, uită-te în inima ta.“⁴⁵ Visele lucide te pot învăța foarte multe lucruri. Dacă vei fi suficient de receptiv și de atent, vei descoperi adevărate comori în decursul explorărilor tale; nu este exclus să te descoperi chiar pe tine însuși.

Un alt beneficiu al observării atente a mediului oniric constă în faptul că te familiarizezi cu propriile vise. În acest fel, vei recunoaște mult mai ușor indiciile onirice și astfel vei fi lucid mult mai frecvent. Experiența te va învăța cum să faci diferența între starea de veghe și cea onirică. Majoritatea începătorilor nu reușesc să-și dea seama că visează din cauza faptului că se lasă prinși în capcana „realismului“. Dacă nu ești îndeajuns de atent, experiențele onirice par de multe ori la fel de obișnuite ca și cele din lumea reală. Următoarea relatare arată cum unul din subiecții noștri nu a reușit să devină conștient într-unul din visele sale, în pofida unui indiciu oniric evident.

Mă îndreptam împreună cu tata către aeroportul JFK, întrebându-mă ce se va întâmpla cu mașina după ce o vom parca și ne vom lua zborul către San Francisco. Mi-am dat seama apoi că nu-mi puteam aminti cum ajunsesem cu mașina la New York. Ceva

nu era în regulă! L-am privit pe tata, care mi-a zâmbit enigmatic. Da - părea să-mi sugereze el - ceva nu este în regulă, dar văd că nu-ți dai seama ce anume. De aceea, am început să privesc autoturismele din jur care goneau pe autostradă. Păreau lipsite de viață; erau conduse de oameni străini către destinații necunoscute. Toate erau înmatriculate. Mașina mea arăta exact așa cum trebuia să arate. Nu am sesizat nimic neobișnuit. Când m-am trezit, mi-am dat seama că tata murise de zece ani. M-am simțit prost că nu am reușit să devin lucid în prezența unui indiciu atât de evident, pentru simplul motiv că visul fusese atât de realist. Am luat hotărârea fermă să evit pe viitor această greșeală. Chiar în noaptea următoare, când am întâlnit un prieten decedat, am ignorat realismul scenei și mi-am dat imediat seama că visez. (H.R., Mill Valley, California)

Observând cu atenție scenele din acest gen de experiențe onirice, pe viitor nu vei mai fi la fel de înclinat să te lași amăgit de realismul lor, după principiul: „Este suficient să văd ca să cred“, și vei înțelege că realismul nu este tot una cu realitatea unei experiențe. Vei învăța să distingi mai bine între cele două lumi, familiarizându-te cu caracteristicile care le deosebesc: în vis, realitatea este mult mai tranzitorie decât în viața reală, legile fizicii sunt mult mai ușor încălcate, persoanele decedate apar fără probleme printre cei vii și dorințele se pot împlini instantaneu.

TRĂIREA UNEI AVENTURI: DE LA WALTER MITTY LA CĂLĂTORIA EROULUI

Am avut primul vis lucid de care îmi amintesc la vârsta de cinci sau șase ani. Visam de obicei că zbor în jurul Pământului într-o rachetă confecționată dintr-un tomberon de gunoi. Avea

fundul de sticlă, așa că puteam vedea lumea de sus și mergeam cu ea oriunde doream. Când voiam să cobor (racheta mea nu era echipată cu un tren de aterizare), îmi spuneam: „E timpul să te trezești“ și mă trezeam. Uneori veneam periculos de aproape de pământ, dar nu mi-a fost niciodată teamă că o să mă izbesc de sol, deoarece știam că visez și că mă pot trezi oricând. M-am distrat de minune cu acest vis cam șase luni. (K.M., Rathdrum, Idaho)

Ce revelație am avut astăzi citindu-vă articolul despre visarea lucidă! Am zburat noapți la rând, toată viața și am trecut prin cele mai minunate aventuri în timpul viselor, purtat pe aripile imaginației. Am vorbit cu urși, câini, bursuci și bufnițe; am înotat împreună cu delfinii și balenele și am respirat sub apă ca și cum aș fi avut branhii. (L.G., Chico, California)

Sunt astronom și am un spirit de observație ascuțit. Aș dori să vă povestesc câte ceva din propria mea experiență în domeniul viselor lucide. Am salvat Pământul de un război nuclear, galaxia de la autodistrugere prin explozie și chiar întregul univers de la moarte prin supraîncălzire. Am locuit în tot felul de alte corpuri și personalități, unele din trecutul îndepărtat, altele dintr-un viitor extrem de tehnologizat. Unul dintre cele mai interesante vise conștiente pe care le-am avut vreodată s-a petrecut într-un viitor îndepărtat și a durat cinci ani (în timpul oniric). Mă aflu într-un trup diferit de cel actual. Puteam chiar să „adorm“ în acest corp. Interesant este faptul că nu am avut vise lucide în acea viață paralelă, dar de fiecare dată când mă trezeam din somn redeveneam instantaneu conștient de faptul că visez și luam decizia să rămân în acel vis. Mă aflu deci într-un viitor îndepărtat, pe o planetă în jurul căreia se învârtă o lună cu inele multicolore, pe care le contemplam noaptea împreună cu soția și fetița mea din acel timp. (S.C., El Paso; Texas)

De la basmele cu Feți-Frumoși la romanele de ficțiune, de la fantezii la reveriile diurne – imaginația umană a fost întotdeauna o sursă nesfârșită de aventuri. Chiar dacă marii povestitori sunt rari, orice om are capacitatea înăscută de a se bucura de povești și de a-și inventa propriile istorii, menite să-i împlinească nevoia de aventură. Romanul clasic al lui James Thurber, *Viața secretă a lui Walter Mitty*, prezintă arhetipul american al aventurierului în fotoliu.

În viața cotidiană, Walter Mitty este un individ banal, pe care nimeni nu-l bagă în seamă, dar în fanteziile sale e un erou. Oricât de șterși am părea în realitate, în visele noastre toți putem fi excepționali. Mulți oameni ne-au scris despre experiențe onirice lucide, afirmând că au început să devină conștienți de ele în copilărie, când au trăit palpitant ca prinți și prințese, cavaleri pe cai albi sau exploratori ai spațiului. Din această perspectivă, visarea lucidă poate fi folosită de persoanele cu simțul aventurii ca metodă de împlinire a tuturor dorințelor sau, în cazul celor mai puțin exaltați, pur și simplu pentru a da culoare trăirilor onirice.

Unii corespondenți ne-au scris că au avut asemenea experiențe noapte de noapte, decenii la rând, la fel cum unii oameni savurează o viață întreagă romane de călătorie sau science-fiction. Capacitatea de a ne bucura plenar de întâmplările unor personaje fictive reprezintă cea mai bună materie primă pentru a ne plămădi propriile aventuri. Poți începe ca Ivanhoe sau Mata Hari, poți participa chiar la scene din cărțile pe care le-ai citit sau din filmele pe care le-ai văzut. Dar spre deosebire de o poveste literară sau cinematografică, aventura onirică poate continua la nesfârșit, oferindu-ți un episod nou în fiecare noapte sau odată cu fiecare perioadă REM.

EXERCIȚIU: CUM POȚI TRĂI PROPRIA AVENTURĂ

Întotdeauna mi-am considerat visele o poveste neîntreruptă, în care joc rolul principal. Mă folosesc adeseori de tot felul de scene văzute în viața diurnă sau la televizor, pe care le integrez apoi în „istoria” mea onirică. Uneori, includ un personaj sau altul din existența reală. În cea mai mare parte, visele mele sunt alcătuite din situații pe care aș vrea chiar să le experimentez în lumea fizică. (D.W., Brooklyn, New York)

Sunt foarte frecvente situațiile în care onironauții își concep propriul scenariu, își regizează propriul vis și joacă rolul principal. O femeie mi-a scris că obișnuia chiar să dea cu zarul în privința finalului, după care se trezea și se amuza de propria glumă. Dacă dorești să-ți structurezi scenariul aventurii personale, poți începe cu o intrigă simplă. Nu ezita să împrumuți idei din piesele lui Shakespeare, din basme sau din cărțile cu benzi desenate (unul din personajele onirice cel mai des adoptate este Superman). Fii deschis și testează cât mai multe variante. Dacă în vis se întâmplă ceva nou, care nu figurează în scenariul inițial, urmează firul acțiunii și vezi unde duce. Dacă te plictisești de scenariile cunoscute, schițează în starea de veghe o poveste personală, concentrează-te asupra ei înainte de culcare și regizează-o ca pe un film în timpul primei experiențe onirice conștiente pe care o ai în cursul nopții.

Iată câteva sugestii de titluri pentru aventurile pe care le-ai putea trăi. Alege-ți unul care te atrage mai mult:

- Exploratorul frontierelor
- În căutarea Sfântului Graal
- În căutarea clarviziunii
- Astronautul
- Călător în timp

VISUL EROULUI

Fanteziile și aventurile pot opera pe mai multe niveluri ale minții. Pe cel mai superficial, ne satisfac nevoia de aventură și împlinirea dorințelor. Există însă și niveluri superioare, unde se concentrează în jurul unui ideal, pentru a clădi un viitor mai frumos nouă și lumii în care trăim, iar pe cel suprem, pot influența chiar căutarea adevărului și a sensului vieții. Dacă ești interesat de aspectele psihologice sau mitice ale poveștilor și dacă dorești să trăiești în universul oniric lucid o aventură pe un nivel mai profund, îți recomand cartea regretatului mitolog Joseph Campbell, *Eroul cu o mie de fețe*.⁶

În primele pagini, Campbell afirmă că experiențele eroice din toate mitologiile urmează același tipar originar. Teoria sa demonstrează că mitologiile reflectă simboluri care nu depind de o anumită cultură, deoarece sunt adânc înrădăcinate în subconștientul colectiv. Urmând structura unor asemenea istorii arhetipale, cei care visează lucid pot explora căile inițierii și devenirii spirituale reprezentate de miturile universale în microcosmosul propriei lor minți. Modelul mono-mitului lui Campbell te ajută să-ți alcătuiești scenariul aventurilor tale onirice.

Calea standard a oricărei călătorii mitice a eroului este structurată în jurul faimoasei formule a ritului de trecere: separare – inițiere – întoarcere. Acesta este nucleul oricărui mono-mit. „Un erou pleacă din lumea profană și ajunge într-o lume supranaturală, unde se confruntă cu forțe fabuloase. După ce obține victoria împotriva lor, se întoarce acasă din enigmatica sa aventură și își inițiază semenii în cunoașterea recent dobândită”.⁷

Campbell susține că această poveste se repetă în toate miturile, chiar dacă personajele și împrejurările au nume diferite.

George Lucas mărturisește că trilogia sa, *Războiul Stelelor*, a fost puternic influențată de cartea lui Campbell. Îți propun să analizăm puțin aventurile lui Luke Skywalker, pentru a-ți face o idee despre modul în care ți-ai putea compune propriile scenarii.

La începutul trilogiei, Luke este un băiețel obișnuit și nu știe nimic despre imensele forțe care sunt pe punctul de a-i schimba viața. El nu realizează ce impact va avea apariția lui Obi-Wan Kenobe (bătrânul înțelept), care marchează un punct de cotitură în destinul lui, declanșând așa-zisa *fază a plecării*, pe care Campbell o mai numește și *chemarea aventurii*. Smuls din lumea care îi este familiară, datorită asasinării unchiului și mătușii sale, Luke pornește la drum. De-a lungul călătoriei își învinge tendințele inferioare, stabilind contactul cu Forța din el, ceea ce-i permite să salveze lumea de planurile malefice ale lui Darth Vader (o figură sinistă, îmbrăcată în negru, cu fața acoperită permanent de o mască, desprinsă parcă din cărțile lui Jung).

Poți alege să-ți începi propria călătorie asemenea eroului, pornind dintr-un spațiu familiar. Poate simți nevoia să mai schimbi pe ici pe colo scenariul viselor lucide, pregătindu-te pentru o aventură inedită. De pildă, ți-ai putea asuma misiunea de a cuceri libertatea unui popor, de a descoperi un ținut legendar, precum Shambala sau Oz, ori de a recupera un obiect magic, cum ar fi Inelul Puterii.

În schema lui Campbell, faza plecării conține mai multe etape: *refuzul chemării* (teama de a părăsi spațiul familiar), *ajutorul supranatural* (un bătrân înțelept sau o zână bună), *trecerea primului prag* (îndepărtarea de spațiul familiar cu un prim pas) și *pântecul balenei* (punctul fără întoarcere). După această etapă, întoarcerea la ceea ce ai lăsat în urmă este imposibilă. Faza inițierii presupune *calea încercărilor*, de-a lungul căreia eroul se

confruntă cu tot soiul de monștri și oameni spâni, cu dezastre și forțe malefice, cu temeri și pericole îngrozitoare, de care trece, rând pe rând. Ultima fază a inițierii este *răsplata supremă* – atingerea țelului. În această etapă, fecioara este eliberată. Inelul Puterii este recuperat. Omul de Tinichea își găsește o inimă. Însă, la fel ca în visele lucide, povestea nu se încheie odată cu atingerea țelului. Punctul final și glorios este momentul când eroul se întoarce acasă, în lumea obișnuită (starea de veghe?), însoțit de o cunoaștere prin care își îmbogățește nu numai propria viață, ci și pe cea a comunității. Eroul se cunună acum cu prințesa și devine monarhul înțelept al ținutului.

EXERCITIUL: EROUL EȘTI TU

Gândește-te la o poveste eroică ce te atrage în mod deosebit. Poți apela la structura clasică a mitului sau poți inventa propriul scenariu, ținând cont de modelul descris anterior. Dacă dorești să exersezi puțin înainte de a porni la drum, poți viziona seara, înainte de culcare, *Războiul Stelelor*, poți citi *O mie și una de nopți* sau poți asculta *Inelul Nibelungilor* de Wagner.

Analizează personajele și felul în care se derulează acțiunile după modelul mono-mitului. Nu este necesar să inventezi o intrigă foarte elaborată sau să construiești dialoguri complexe. E suficient să notezi în jurnalul tău scenele pe care ai dori să le trăiești în vis, exprimate în fraze simple. Înainte de culcare, recitește-ți povestea. Cu prima ocazie în care devii lucid în starea de vis, amintește-ți acest scenariu: părăsește spațiul familiar, acceptă ghidarea superioară și începe căutarea.

Comentariu

Campbell sugerează că, la nivelul cel mai profund, toți cei care caută semnificația supremă a vieții trebuie să întreprindă această călătorie într-o dimensiune psihologică și spirituală, manifestată de multe ori, în mod spontan, în vise. Aceste experiențe onirice au o semnificație profundă pentru cei care visează. În Capitolul 12 vom reveni asupra ideii folosirii viselor lucide în căutarea Sinelui.

Capitolul 8

ANTRENAMENT PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI

VISAREA LUCIDĂ ȘI PERFORMANȚA PERSONALĂ

Am avut acest vis în noaptea dinaintea primei mele curse de 10 kilometri. Eram foarte emoționat, căci era prima întrecere de acest fel și nu mai alergasem niciodată până atunci pe un teren în pantă. Nu mă antrenasem decât pe pista unui stadion. În noaptea aceea am visat că alergam în pantă folosind diverse tehnici despre care citisem, dar pe care nu le aplicasem niciodată. Eram conștient că visez și mi-am spus că așa am șansa de a învăța cum să alerg pe un astfel de teren. Metoda a funcționat. Tehnicile pe care le exersasem în timpul visului mi-au dat aceeași încredere de-a lungul cursei propriu-zise și au fost la fel de eficiente. (B.E., Alexandria, Virginia)

La vârsta de 12 ani, în timpul vacanței de vară, mama ne-a înscris, pe sora mea și pe mine, la niște lecții de tenis de câmp. La sfârșitul celor patru săptămâni de curs am aflat că se va ține un turneu și învingătorului i se va acorda un trofeu. În noaptea aceea am avut un vis lucid, în care m-am hotărât să câștig turneul de tenis. M-am străduit să-mi aduc aminte și să exersiez tehnicile

aplicate de marii jucători pe care îi văzusem la televizor, modul în care serveau și loveau mingea etc. La sfârșitul visului mânuiam racheta destul de bine, iar serviciul meu era incredibil. Adevărul e că, odată ce ai prins din zbor tehnica, restul e o simplă chestiune de antrenament.

Am participat la turneu, mi-am învins toți adversarii și m-am întors acasă cu trofeul. Instructorului meu nu-i venea să creadă că am jucat atât de bine. De altfel, nici mie nu-mi prea venea să cred. (B.Z., Salt Lake City, Utah)

Autorii Charles Garfield și Hal Bennett au făcut cunoscut conceptul de *performanță de vârf*, referitor la momentele extraordinare în care mintea și trupul funcționează la unison și dau tot ce este mai bun. Cercetările au sugerat că visul lucid poate fi mediul ideal de antrenament, nu doar în cazul atleților, ci și în alte domenii de activitate care presupun dezvoltarea unei anumite aptitudini.

Garfield, președintele Centrului pentru performanța de vârf, a discutat cu sute de atleți de succes și le-a cerut să descrie momentele în care au obținut rezultate excepționale. A identificat starea mentală asociată acestor momente în cazul majorității celor intervievați. A descoperit că sportivii sunt relaxați atunci, plini de încredere în puterile lor, optimiști, concentrați asupra clipei prezente, foarte dinamici, extrem de conștienți de mediul înconjurător, cu un autocontrol perfect.¹ Cu alte cuvinte, atât mental, cât și fizic sunt într-un totuș pregătiți pentru atingerea acestor realizări remarcabile.

Interesul în ceea ce privește performanța de vârf s-a extins ulterior și în domeniul afacerilor. Managerii marilor firme au descoperit că exercițiul mental dinamizează nivelul de reușită al angajaților, așa cum se petrece și pe terenul de joc. Yoga,

metodele de respirație și de meditație etc. pot fi folosite cu succes, nu doar pentru cultivarea idealului spiritual, ci și pentru realizarea anumitor scopuri materiale. Dar cele mai bune rezultate în domeniul îmbunătățirii performanței au fost obținute prin exercițiile de vizualizare și de repetiție mentală.²

Visarea lucidă este una dintre cele mai eficiente metode de vizualizare mentală. Imaginile mentale din starea de veghe sunt doar impresii senzoriale slabe, care seamănă cu experiența reală, fără a fi la fel de vii. De exemplu, dacă îți imaginezi un măr, îi poți *vedea* forma, culoarea și poziția, îi poți simți chiar aroma sau gustul, dar nu-l vei confunda niciodată cu un fruct concret. Dacă ai avea un măr real și alături de el ai crea un altul, cu mintea, ți-ai da seama instantaneu care poate fi mâncat și care nu. În vise, imaginile mentale sunt însă absolut perfecte și extrem de convingătoare. Atunci când visezi, poți mânca un măr, fiind convins că este real. Dacă devii lucid, îți dai seama că, oricât de concret ar părea mărușul din vis, nu-ți va ține de foame. Însă această descoperire nu afectează cu nimic realismul experienței.

Visele reprezintă cea mai vie formă de vizualizare mentală care poate fi experimentată de majoritatea oamenilor. Cu cât exersarea unei abilități seamănă mai mult cu procesul real, cu atât mai puternice sunt efectele asupra performanței din starea de veghe. De aceea, visele lucide sunt mult mai utile decât imaginile exersate când suntem treji, fiind un instrument perfect pentru deprinderea sau dezvoltarea unei aptitudini.

PRACTICA MENTALĂ

Am visat că eram la patinoar, împreună cu alți oameni. Jucam hochei și patinam, ca de obicei, bine, dar cu ezitări. În acel moment

mi-am dat seama că visez, așa că i-am cerut cunoașterii mele superioare să preia controlul asupra conștiinței mele. M-am abandonat în fața ideii că sunt un patinator perfect. Instantaneu, mi-a dispărut orice teamă. Nu am mai avut nici un fel de rețineri și am început să patinez la fel ca un profesionist, simțindu-mă liber ca pasărea cerului.

Data următoare când m-am dus la patinoar, mi-am propus să experimentez din nou tehnica abandonării, din vis. Am hotărât să re trăiesc în starea de veghe experiența pe care o avusesem în vis, ca un actor care joacă un rol. Am redevenit astfel patinatorul perfect. Am intrat pe gheață... și picioarele au ascultat glasul inimii. Mă simțeam complet liber. Totul s-a petrecut acum doi ani și jumătate. De atunci, trăiesc mereu senzația aceasta, chiar și când folosesc patinele cu roțile sau când schiez. (T.R., Arlington, Virginia)

Dacă ideea antrenamentului mental în vederea rafinării unei abilități concrete părea, până nu demult, radicală, în prezent cercetările de specialitate au condus la apariția unei noi științe interdisciplinare. Studiile au arătat că, într-o anumită măsură, orice nouă aptitudine poate fi învățată cu condiția de a fi repetată mental.³ Dacă antrenamentul mental este dublat de cel fizic, performanțele devin și mai bune.

Cum este posibil ca imaginația să ne ajute să atingem performanțe mai bune? Mai înainte de orice, doresc să-ți reamintesc că cercetările noastre de la Stanford au arătat că atunci când oamenii visează că desfășoară anumite activități, cum ar fi cântatul sau actul sexual, trupul și creierul răspund ca și cum ar realiza aceste acțiuni în realitate, cu amendamentul că mușchii rămân paralizați din cauza procesului REM. Impulsurile neuronale transmise către corp sunt cât se poate de active și

asemănătoare, dacă nu cumva chiar identice cu cele transmise în condiții similare, în timpul stării de veghe.

În plus, cercetătorii în domeniul vizualizării mentale au descoperit că „acțiunile imaginate, care par foarte reale, produc o inervare în mușchi, similară cu cea produsă de acțiunile fizice corespondente.”⁴ Richard Suinn a urmărit activitatea electrică la nivelul picioarelor unui schior care re trăia mental o cursă recentă.⁵ Mușchii primeau impulsuri electrice similare cu cele din timpul cursei propriu-zise, activitatea lor intensificându-se atunci când sportivul își imagina că ia o curbă sau trece printr-un moment mai dificil. Repetiția mentală poate îmbunătăți în mod real abilitățile motorii prin dinamizarea căilor neuronale folosite pentru a genera modelele mișcărilor necesare acțiunii respective.

Există totuși o diferență importantă între acțiunea din vis și cea imaginată în starea de veghe. Atunci când suntem în stare de trezie, impulsurile neuronale create prin imaginarea unei acțiuni și trimise către mușchi trebuie să fie cumva atenuate. În acest fel stopăm transpunerea în practică a ceea ce ne imaginăm. Gândește-te ce s-ar întâmpla, în caz contrar, de fiecare dată când ne reprezentăm ceva. Să spunem că ne aflăm la slujbă într-o zi fierbinte de vară și ne închipuim că facem sărituri în apa unui lac. Dacă mesajele neuronale provocate de acțiunea imaginată ar fi la fel de puternice ca cele produse de acțiunea în sine, ne-am putea rupe gâtul încercând să sărim de pe birou! În timpul viselor, mușchii noștri sunt inhibați de procesul REM pe o cale neuronală diferită de cea care transmite impulsul de a acționa. În acest fel, mesajele neuronale transmise mușchilor în starea de vis pot fi la fel de puternice ca și cele din starea de veghe. Dovada acestor mesaje intacte transmise de creier către mușchi, în timpul somnului REM, a fost obținută într-o cercetare asupra felinelor.

Cercetătorul francez Michel Jouvét le-a blocat procesul care provoacă inhibarea musculară în timpul somnului REM, iar pisicile au început să se plimbe de colo-colo, ca și cum ar acționa în vis.⁶

De aceea, pentru îmbunătățirea capacităților motorii, visa-rea lucidă poate fi mai eficientă decât vizualizarea mentală din timpul stării de veghe, nu doar din cauza faptului că imaginile sunt mult mai vii, ci și pentru că, din punct de vedere fiziologic, somnul REM este ideal pentru crearea căilor neuronale, fără a face mișcările propriu-zise. Visele lucide le-ar putea permite atleților să practice inclusiv anumite exerciții pentru care corpurile lor nu sunt pregătite încă din punct de vedere fizic, prin crearea de modele neuronale și mentale care să faciliteze mai târziu mișcările efective. Altfel spus, când mușchii sportivilor vor fi pregătiți, aceștia vor avea deja la dispoziție modelele mișcărilor pe care urmează să le execute.

O altă justificare pentru utilitatea vizualizării mentale este conceptul de *codificare cognitivă*. Abilitățile mai complicate impun construirea unei hărți conștiente a suitei de mișcări, precum și a căilor neuronale necesare. Procesul este cunoscut sub numele de *învățare simbolică*.⁷ Teoria susține ipoteza potrivit căreia repetiția mentală îi poate ajuta pe oameni să-și codifice suita de mișcări necesare aptitudinii pe care doresc să o dezvolte. De exemplu, un înotător ar putea face asta reluând mental îndemnul: „trage, respiră, împinge; trage, respiră, împinge...”. Folosirea vizualizării permite construirea unor simboluri interioare înainte de declanșarea mișcării propriu-zise, a cărei realizare corectă necesită de multe ori o cantitate atât de mare de energie, încât nu mai poți să-i analizezi mental structura. Visele lucide pot fi folosite cu ușurință în acest scop, datorită realismului experienței.

ÎMBUNĂTĂȚIREA CAPACITĂȚILOR FIZICE PRIN INTERMEDIUL VISELOR LUCIDE

Când aveam zece ani, am devenit fericitul proprietar al unui ponei Shetland, pe care l-am păstrat timp de un an. Singura mea problemă era că nu prea reușeam să-i leg cureaua de șa (o acțiune echivalentă cu formarea unui nod la cravată). Într-o noapte, mi-am dat seama că visez și mi-am propus să deprind această artă. Am studiat în vis gesturile pe care le implică și am „văzut” ce trebuia să fac. A doua zi m-am dus drept în grajd și am legat fără probleme cureaua de șa, așa cum învățasem în noaptea precedentă. Mi-a ieșit perfect. (K.A.; Portland, Oregon)

Așa cum spuneam mai devreme, psihologul Paul Tholey a desfășurat o veritabilă muncă de pionierat în investigarea modului de utilizare a viselor lucide pentru antrenamentul sportivilor.⁸ Tholey oferă mai multe sugestii despre maniera de îmbunătățire a performanțelor motorii cu sprijinul experiențelor onirice conștiente.

El susține că „abilitățile senzorial-motorii deja cunoscute în linii mari pot fi astfel optimizate”. Dacă știți cât de cât să mânuiți o bătă, să jonglați cu o minge sau să săriți peste un gard, visele lucide vă ajută să practicați mai bine aceste activități în cadrul antrenamentelor sportive.

Mai mult, Tholey afirmă că și abilitățile senzorial-motorii noi pot fi învățate direct prin intermediul viselor lucide. El citează în acest sens exemplul unui schior.

Mi-a fost întotdeauna frică să fac sărituri cu schiurile, din cauza schimbării bruște a centrului de greutate, așa că nu-i de mirare că mă întorceam adeseori la cabană plin de vânătași. În vara

următoare m-am familiarizat cu arta visării lucide și mi-am propus să învăț în vis cum să fac sărituri cu schiurile. La început, mă foloseam de movilele de pe traseu pentru a începe să zbor, dar treptat am învățat să mă las ușor pe spate, astfel încât să-mi pot direcționa săritura cu ajutorul călcâielor. M-am distrat de minune și după câteva săptămâni mi-a fost clar că mișcările din visele mele corespundeau cu cele reale, din timpul săriturilor cu schiurile. În iarna următoare m-am dus din nou la schi și m-am înscris la un curs de sărituri. Am învățat să sar în mai puțin de o săptămână și sunt absolut convins că acest lucru a avut legătură cu experiența mea din vara trecută.⁹

Într-un alt exemplu, Tholey citează un maestru în arte marțiale, căruia îi era dificil să se antreneze în stilul blând al aikido-ului după ce practicasese ani de zile stilul mult mai dur al karate-lor.

În seara respectivă m-am dus la culcare cu un sentiment de frustrare, deoarece nu reușisem să mă apăr în fața atacatorului culcându-l la podea. Înainte de a adormi, scena mi-a revenit de nenumărate ori în minte: în timp ce mă apăram, mișcarea corectă de echilibrare era contracarată de impulsul de a executa o blocare defensivă dură, așa cum eram obișnuit de la karate, așa că nu m-am mai mirat că rămâneam neprotejat și dezechilibrat ca un semn de întrebare... o situație penibilă și umilitoare pentru un purtător al centurii negre. În noaptea respectivă am visat că mă prăbușesc la sol, în loc să fac mișcarea de rostogolire firească. Mi-am pus atunci întrebarea critică: „Oare visez sau sunt treaz?” Mi-am căpătat instantaneu luciditatea... Am plecat imediat la dojo și am început o serie de antrenamente, exersând tehnicile de apărare cu un partener din universul oniric. Am continuat să practic aceste tehnici de nenumărate

ori, până când au devenit tot mai relaxate și mai lipsite de efort. Cu fiecare antrenament, mă descurcam din ce în ce mai bine.

Seara următoare de-abia așteptam să mă culc. Am devenit rapid lucid și am continuat să exerseze. Așa mi-am petrecut întreaga săptămână, până când a început din nou antrenamentul propriu-zis. M-am prezentat la sală complet relaxat și mi-am uimit la culme instructorul cu apărarea mea, care era aproape perfectă. Deși a accelerat cât a putut ritmul, nu am făcut nici o greșală serioasă. De atunci, procesul de învățare a continuat extrem de rapid și după numai un an mi-am luat propria licență de predare.¹⁰

După părerea lui Tholey, dacă o tehnică sau o abilitate a fost deja deprinsă, visarea lucidă poate fi utilă pentru îmbunătățirea performanțelor. În plus, el sugerează că atleții, în special cei implicați în sporturi de risc, merită să meargă chiar mai departe, lucrând în timpul experiențelor onirice conștiente asupra dobândirii flexibilității în acțiune, în cazul situațiilor stresante sau neobișnuite. Vom discuta mai amănunțit despre beneficiile flexibilității mentale în Capitolul 11.

În continuare, Tholey susține ipoteza potrivit căreia visarea lucidă influențează performanța prin îmbunătățirea stării psihice a atletului: „Prin schimbarea structurii personalității, experiențele onirice conștiente pot conduce la îmbunătățirea performanței și în sport, pe un nivel superior de creativitate”.¹¹ În opinia lui Tholey, schimbarea-cheie este cea dinspre „o viziune personală centrată pe ego”, care determină distorsionarea percepțiilor, către „o viziune personală orientată către situație”, mai flexibilă și mai reactivă. Un schior care se gândește cum să-și învingă adversarii este mai predispus să intre într-un troian, ascuns vederii, decât unul relaxat care își focalizează întreaga

atenție asupra terenului și reacționează flexibil la situațiile neprevăzute. Tholey remarcă faptul că această schimbare de la o viziune egotică la una orientată către situație poate fi aplicată nu numai în sport, ci și în viața obișnuită.

EXERCIȚIU: ANTRENAMENTUL ÎN TIMPUL VISULUI LUCID

1. Fixează-ți ferm intenția înainte de culcare

În timpul activităților cotidiene și seara, înainte de somn, gândește-te la abilitatea pe care dorești să o exersezi în visele tale lucide. Poți să te antrenezi chiar în timpul zilei, remarcând problemele cu care te confrunți și asupra cărora trebuie să insiști. Gândește-te cum ar fi dacă ai executa corect aceste mișcări. Dacă este posibil, studiază performanțele experților și maeștrilor în domeniul respectiv. Atunci când te antrenezi, gândește-te la mișcările pe care trebuie să le faci și amintește-ți că dorești să le exersezi în timpul primului vis lucid pe care îl vei avea.

2. Creează-ți un vis conștient

Folosește metoda preferată de inducere a experiențelor onirice lucide (vezi Capitolele 3 și 4). În timp ce aplici această tehnică, vizualizează că te afli deja în stare de veghe, exersând mișcările dorite. Poți folosi, de asemenea, tehnica de incubație a viselor lucide (pagina 189), pentru a intra direct într-unul legat de antrenament.

3. Creează-ți mediul necesar pentru antrenament

Dacă ai intrat într-un vis lucid, asigură-te mai întâi că dispui de mediul potrivit pentru a practica. Dacă este necesar să-l

schimbi, du-te într-o sală de gimnastică sau pe un teren de sport ori creează-ți-l direct, prin puterea minții. Totuși nu e nevoie să mergi neapărat într-un loc special numai pentru că așa procedezi atunci când ești treaz. Dansul poate fi învățat și pe acoperișul unei case, nu numai într-un studio.

4. Practică mișcările pe care vrei să le înveți, urmărind să obții rezultate optime

Începe să exersezi! De fiecare dată când repeți mișcările dorite, concentrează-te să atingi perfecțiunea. Amintește-ți cum procedează marii maeștri și imită-i. Antrenamentul în timpul viselor lucide este ideal pentru deprinderea mișcărilor, dar și a stărilor emoționale care le corespund.

5. Depășește-ți limitele

Visele lucide îți permit să mergi chiar mai departe de ceea ce știi că poți face. Dacă ai reușit să atingi perfecțiunea într-o anumită tehnică, abordează o metodă superioară. Fă lucruri pe care nu le-ai testat niciodată până acum. Amintește-ți că în vis nu te poți răni, nu poți avea întinderi musculare, nu poți obosi și nu poți face erori de judecată, pentru simplul motiv că mușchii tăi fizici nu se mișcă efectiv. Ai șansa de a învăța absolut orice în plan oniric, iar acest fapt înlesnește procesul de învățare din realitatea cotidiană.

ANTRENAMENT PENTRU VIAȚA DE ZI CU ZI

Am convocat o ședință în sala de conferințe. Sunt de față șefii cei mari și colegii mei. Sunt simultan moderatorul ședinței, dar și un observator detașat. Scena se derulează fără probleme, iar eu sunt

omniprezent. În calitate de observator, privesc expresiile celor prezenți, pot detecta diferite nuanțe și chiar le pot citi gândurile. Am totuși grijă să nu interferez cu liberul lor arbitru. Doresc să aflu care le sunt reacțiile referitoare la ceea ce spune moderatorul (care sunt tot eu). Pot chiar să îngheț întreaga scenă, focalizându-mă asupra unuia sau altuia din cei prezenți, mărindu-i imaginea (printr-un efect de zoom) și citindu-i gândurile. Pot, de asemenea, să șterg din mintea ascultătorilor amintirea prezentării sau a anumitor cuvinte ale moderatorului, pentru a încerca alte variante.

Procesul poate continua indefinit. De regulă, mă folosesc de această tehnică pentru a-mi exersa discursul înainte cu o zi sau două de o ședință la care urmează să particip. Am posibilitatea să aflu astfel ce întrebări îmi vor adresa cei de față (și deci îmi pot pregăti în avans răspunsurile) sau ce argumente trebuie să schimb în discursul meu. (M.C., West Chazy, New York)

Pe vremea când eram adolescent, obișnuiam să visez despre ceea ce trebuia să fac a doua zi la școală sau în activitățile mele din timpul liber. De pildă, am câștigat primul turneu de tenis antrenându-mă cu o noapte înainte, în vis. De asemenea, am visat că iau parte la diferite interviuri pentru admiterea la colegiu înainte ca ele să aibă loc în realitate. După ce am urmat școala de asistenți medicali, am exersat în vis cum să opresc un atac de cord și cum să aplic diferite tehnici de prim ajutor. Pot să visez despre orice și exersiez dinainte ceea ce am de făcut în starea de veghe. (C.A., Jacksonville, Florida)

Înainte de culcare, m-am tot gândit cum să-mi susțin prezentarea, a doua zi, în fața colegilor. Știind că visez, m-am vizualizat intrând în clasă cu un munte de materiale, postere, diapozitive etc. Mi-am pregătit discursul și expunerea mi-a ieșit

minutat. Când m-am trezit îmi era foarte clar ce aveam de făcut și cum trebuia să-mi organizez materialele. Am făcut exact așa și totul a fost foarte bine. (M.K., Wildwood Crest, New Jersey)

Exemplele de mai sus demonstrează că visarea lucidă poate fi folosită pentru antrenament în orice domeniu din viață. La fel ca în cazul sportului, ne putem crea anticipat modele de acțiune și de comportament, astfel încât să ne descurcăm mai ușor atunci când trecem prin evenimentul propriu-zis. De pildă, putem repeta anumite performanțe specifice, un examen oral, o întâlnire cu un partener de afaceri influent, o intervenție chirurgicală sau o discuție cu o persoană dragă.

În secțiunea care urmează vom prezenta o altă aplicație a viselor lucide pentru îmbunătățirea spontaneității artistice.

REDUCEREA ANXIETĂȚII AJUTĂ LA OBTINEREA PERFORMANȚEI

Acest vis m-a ajutat să-mi depășesc o teamă irațională. Se făcea că merg pe autostradă, îndreptându-mă către o clădire mare, albă. Zeci de oameni intrau în casă cu lumânări aprinse în mâini. Am început să mă tem că nu voi fi primit, căci nu aveam lumânare. O dată ajuns la ușă, a trebuit să-mi fac loc cu coatele ca să pot pătrunde înăuntru. În salon erau deja sute de oameni. În timp ce stăteam la rând, am observat o chitară. Știam să cânt, însă mă temeam că celorlalți nu le va plăcea muzica mea. Atunci mi-am dat seama că visez și pot face tot ce vreau.

Cum mi-am dorit întotdeauna să cânt la o petrecere, m-am îndreptat către chitară. Am fost uimit de cât de bine am interpretat și mi-a făcut mare plăcere. Oamenii din jur s-au grăbit să îmi spună

că le-au plăcut mult piesele mele. Mă simțeam de parcă mi s-ar fi luat o povară de pe inimă. M-am amestecat apoi în mulțime și m-am împrietenit cu cei de acolo. (J.W., Sacramento, California)

Deprinderea unei noi aptitudini nu este suficientă uneori. Trebuie să învățăm și cum să ne desfășurăm în fața altora. Foarte mulți oameni sunt nervoși, au trac atunci când trebuie să-și pună în evidență talentul în fața semenilor. Unii se simt de-a dreptul paralizați la gândul unei prezentări la serviciu, al unui discurs pe care trebuie să-l susțină la un dineu, al unui spectacol artistic sau al unei întreceri sportive publice. Am primit numeroase scrisori care demonstrează că oamenii pot depăși ușor un asemenea obstacol dacă exersează în vis performanțele respective, în fața unei asistențe despre care știu că nu este reală. Următorul exercițiu te poate ajuta să faci același lucru.

EXERCIȚIU: DESFĂȘURAREA UNEI INTERPRETĂRI ARTISTICE ÎN FAȚA UNEI ASISTENȚE ONIRICE

1. Înainte de culcare, fixează-ți ferm intenția

Gândește-te în timpul zilei la ceea ce vrei să faci în visul lucid. Dacă este posibil, exersează: cântă, dansează etc. În tot acest interval, amintește-ți că dorești ca în visul lucid să repeți performanța în fața unui public. Dacă nu ai posibilitatea să practici, imaginează-ți că faci acest lucru.

2. Induce-ți un vis lucid și creează-ți mediul potrivit

Folosește tehnica preferată de inducere a experienței onirice conștiente (vezi Capitolele 3 și 4). Când ai atins în somn starea de luciditate, mergi în sala de spectacole, pe terenul de sport sau

în sala de ședințe în care trebuie să desfășori public acțiunea de care te temi. De asemenea, poți folosi o tehnică de incubație a unui vis lucid pe această temă. Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu ai cum să-ți creezi cadrul dorit, acționează acolo unde te afli.

3. Obișnuiește-te cu asistența

Privește în jur și observă oamenii din public. Dacă ți se par ostili, amintește-ți că asta se datorează așteptărilor tale negative, născute din anxietatea premergătoare spectacolului. Zâmbește-le și urează-le bun venit. Dacă vei face asta cu sinceritate, vei constata că devin prietenoși și admirativi. Oricum, nu trebuie să te temi de criticile lor sau de ceea ce vor gândi mâine despre tine, pentru simplul motiv că atunci nu vor mai exista. În schimb, atâta timp cât te afli în toiul acestui vis lucid, ei te pot ajuta să-ți depășești anxietatea și trercul, ca să dai tot ce ai mai bun.

4. Fă ce ai de făcut

Ține discursul, joacă rolul, cântă, dansează sau execută orice ți-ai propus. Savurează momentul!

Comentariu

Dacă ai practicat exercițiul, dar tot mai ai dificultăți la gândul de a apărea în fața unei asistențe, apelează la următoarea variantă: începe în fața unei săli goale. Simte-te cât mai relaxat, căci nu ai de ce să te temi. Vizualizează în ultimul rând o singură persoană, cea mai puțin amenințătoare din câte îți pot trece prin minte – un prieten foarte apropiat sau chiar tu însuși. Dacă te simți confortabil, umple întregul rând din spate cu personaje similare. Completează astfel celelalte rânduri, până când întreaga sală se umple cu persoane care te privesc cu simpatie. Ia-ți apoi instrumentul sau racheta de tenis etc. și începe.

AMPLIFICAREA ÎNCREDERII ÎN SINE, ÎN VISE ȘI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Fac psihoterapie pentru a căpăta mai multă încredere în mine. În visele mele lucide mă aflu întotdeauna într-o cameră în care toți oamenii fac ce vor și se comportă așa cum doresc. De regulă, stau undeva în spate, fără să spun sau să fac ceva și nu mă simt tocmai bine. Odată mi-am dat seama că visez și m-am hotărât să-mi schimb comportamentul, spunând tot ce-mi trecea prin minte. La început, m-am cam speriat, căci era ceva nou pentru mine. Mă simțeam însă foarte bine și am devenit parcă mai lucid. Ori de câte ori mă trezeam din asemenea vise, aveam o stare sporită de încredere în mine. Am înțeles astfel ce înseamnă să te porți într-o manieră mai degrabă activă decât pasivă. De atunci, am făcut progrese evidente în terapia pe care o urmez. (K.G., Charlotte, North Carolina)

Am atins apogeul într-un vis în care m-am confruntat cu nesiguranta și lipsa de încredere în mine pe care le trăiesc frecvent. La scurt timp după moartea unui prieten, am renunțat la medicamente și am căzut într-o depresie, convins că nu pot face nimic util. În visul pe care l-am avut atunci mi-a apărut acest prieten și m-a luat cu el într-o altă lume, ca să învăț să zbor. Toate personajele din acea lume zburau: bărbați, femei, animale etc. Peisajul era de o mare frumusețe și îmi dădea o stare de pace interioară. Prietenul meu mi-a spus că și eu pot zbura, dar i-am răspuns că mi-e imposibil, căci aceasta este „lumea lui“, iar eu nu sunt mort. „Nici o problemă, mi-a spus el, tot ce trebuie să faci este să găsești o soluție“. Apoi și-a luat zborul, iar eu m-am dus la o cabină de închiriat aripi contra sumei de 25 cenți. Mi-am pus aripile și mi-am luat fericit zborul de pe o colină din apropiere, dar mi-am dat seama că este puțin probabil ca o pereche de aripi atât de ieftine să mă susțină în aer.

Odată cu acest gând am simțit că mă prăbușesc și am început să țip. În acel moment de panică m-am gândit la o soluție și mi-am spus: „Bine, dar adineauri puteam să zbor cu aceste aripi“. M-am trezit ridicat din nou în aer.

Acest conflict între credință și necredință, între cădere și înălțare s-a mai repetat de două ori, până când mi-am dat seama că totul este doar un vis și că lucrul care îmi permite să zbor este propria mea convingere și nu aripile acelea artificiale. Instantaneu, am realizat că este valabil și în viața mea din starea de veghe. Experiența onirică m-a ajutat să înțeleg în străfundurile ființei mele că pot face orice, cu condiția să cred în mine însumi.

Săptămâna care a urmat, am fost la un interviu pentru o slujbă nouă. Încă din timpul interviului mi-am dat seama că persoana din fața mea mă considera nepotrivit pentru munca respectivă și eram pe punctul de a renunța, când mi-am adus aminte de lecția primită în vis. M-am trezit dintr-o dată spunând niște lucruri atât de pozitive despre resursele mele și despre angajamentul de a lucra sânguincios, încât am fost angajat. Culmea este că am devenit consultant într-un domeniu despre care nu știam nimic. Patronul mi-a spus mai târziu că m-a angajat, deoarece am avut o atitudine pozitivă și atât de încrezătoare, încât a fost sigur că voi învăța cu ușurință aspectele tehnice pe care nu le cunoșteam încă. (A.T., San Francisco, California)

Avem tendința să încercăm doar lucrurile pe care credem că le putem face. De regulă, suntem însă capabili de mult mai mult. Visarea lucidă este unul din cele mai eficiente instrumente care ne permit să ne amplificăm încrederea în potențialul propriu. Testarea unui comportament nou în timpul visului ne dă apoi posibilitatea să verificăm același model și în timpul realității cotidiene.

Albert Bandura, un eminent psiholog de la Universitatea Stanford, a propus o teorie pe care a numit-o teoria *cognitiv-socială*, prin care explică funcțiile superioare ale omului din perspectiva relației reciproce dintre comportament, experiența de viață și ceea ce se petrece în mintea noastră.¹² Anumite aspecte ale interpretării sale pot fi utilizate de cei care au vise lucide, căci oferă o explicație clară a motivului pentru care acțiunile din vis au efecte reale asupra personalității lor. Bandura susține că oamenii învață să se comporte prin observarea rezultatelor propriilor acțiuni și, indirect, prin urmărirea comportamentului celor din jur. Acțiunile respective sunt modelate apoi de minte, iar modelele corespunzătoare sunt invocate ori de câte ori situația se pretează la acest lucru.

Așa cum am văzut, observațiile pe care le facem în starea de veghe sunt proiectate apoi în visele noastre. În experiențele onirice lucide suntem liberi însă să ne creăm conștient alte modele, tocmai pentru că știm că nu ne aflăm în starea de veghe. Putem testa aici efectele noilor noastre acțiuni, atât în ceea ce ne privește, cât și în cazul altor personaje din vis. Dacă descoperim că noile noastre modele de comportament funcționează, le putem adăuga repertoriului propriu din starea de veghe.

Spre exemplu, dacă ești o persoană timidă, poți exersa în visele lucide ce înseamnă să fii deschis și sigur pe tine, în prezența altor personaje onirice. Dacă ești satisfăcut de rezultate, îți va fi mult mai ușor să faci același lucru și în starea de veghe. Chiar dacă rezultatele din vis nu sunt în întregime satisfăcătoare, acest exercițiu va reduce cu siguranță efortul necesar pentru a le deprinde în starea de veghe. Vei învăța astfel că te poți descurca chiar și în acele conjuncturi în care nu te simți încă foarte confortabil, iar în final atitudinea ta obișnuită se va transforma simțitor.

MODELAREA UNUI VIITOR MAI BUN

Pentru a înțelege profund maniera în care visele lucide ne pot ajuta în planificarea vieții de zi cu zi, îți propun să analizăm următoarea afirmație a lui Bandura: „Imaginile unor evenimente viitoare împlinite au tendința să ne modeleze comportamentul astfel încât să ne îndreptăm către realizarea lor”.¹³ Ori de câte ori ne imaginăm ce am dori să ne aducă viitorul sau ce am vrea să devenim, ne pregătim practic pentru a concretiza acest viitor. Actul de construire a unor imagini mentale în care ne vizualizăm fericiți sau plini de succes ne întărește decizia de a ne comporta astfel încât să le realizăm. Acesta este principiul elementar care stă la baza nenumăratelor cărți de genul *Ajută-te pe tine însuși*, care te învață cum să te îmbogățești, să slăbești etc.

Deoarece sunt creații mentale extrem de vii, visele lucide reprezintă cadrul ideal pentru a imagina un viitor mai bun. Dacă dorești să slăbești, te poți visa suplu și încântat de felul cum arăți, fapt care te va motiva să atingi această stare, inclusiv în lumea reală. Dacă dorești să te lași de fumat, tot ce ai de făcut este să-ți imaginezi într-un vis lucid că ai optzeci de ani, ești perfect sănătos și poți urca pe munte fără să gâfâi și să tușești. Este evident că un asemenea viitor este foarte improbabil dacă vei continua să fumezi. De aceea, dacă ți-a plăcut ascensiunea în munți, vei fi stimulat să-ți rezolvi dependența de tutun.

Viitorul mai bun, închipuit în visele lucide, poate însemna ceva mai mult decât împlinirea plăcerilor și atingerea succesului personal. Cu cât vor exista mai mulți oameni care să-și imagineze un viitor fericit și liniștit pentru noi toți, cu atât mai mare e șansa de a supraviețui actualei crize planetare și de a împlini adevăratul potențial al rasei umane.

Idries Shah are o idee similară în prefața la cărții sale, *Caravana plăcerilor*.

Într-una din cele mai reușite povești din *O mie și una de nopți*, Maruf Cârpatiul a început să viseze cu ochii deschiși o caravană încărcată care venea către el. Sărac și lipsit de prieteni într-o țară străină, Maruf și-a imaginat mental, iar apoi a început să le spună tuturor că urmează să sosească un convoi care transportă bogății fabuloase. În loc să-l expună disprețului public, această idee i-a atras în cele din urmă succesul. Caravana imaginată s-a materializat, a devenit reală și a ajuns la el. Fie ca și caravana viselor tale să-și găsească drumul către tine, aducându-ți împlinirea!¹⁴

Capitolul 9

REZOLVAREA ONIRICĂ A PROBLEMELOR

VISELE CREATOARE

Sunt director comercial într-un magazin care vinde materiale de construcție într-un mall. Specificul activității noastre ne obligă să facem frecvent schimbări care presupun mutarea rafturilor, a mărfurilor expuse etc. De fiecare dată când, împreună cu colegii mei, ajung la concluzia că trebuie să facem iar modificări, mă duc acasă și mă culc. Mă trezesc întotdeauna într-un vis lucid, singur în magazin. Încep să mut lucrurile cu o simplă indicație din deget, căutând să-mi dau seama ce mărfuri nu sunt bine expuse și cum le-aș putea schimba locul. Dimineată îmi amintesc întotdeauna aceste vise. De fapt, ele au devenit chiar un subiect de glumă la serviciu, căci au loc foarte frecvent. (J.Z., Lodi, New Jersey)

Uneori mă duc la mașina mea muncindu-mă cu o reparație complicată, care nu-mi reușește. Atunci merg la culcare și-mi propun să visez despre problema pe care o am. Știind că mă aflu într-un vis, urmăresc să găsesc și alte rezolvări. Întotdeauna găsesc o soluție, înainte de a mă trezi, iar când o pun în aplicare, a doua zi

dimineată, constat că funcționează! Am observat, concentrarea asupra problemei îmi îngustează întotdeauna viziunea, în timp ce starea de vis îmi deschide perspective nelimitate. (J.R., Seattle, Washington)

În toamna anului 1986, pe când urmam un curs de chimie, am început să rezolv probleme în somn. Era vorba mai ales de ecuații moleculare în care intrau două substanțe compuse și patru până la șase elemente. Îndată ce deveneam conștient în vis, începeam să rezolv problema, încercând să o reduc la o ecuație ionică. Cine cunoaște acest gen de probleme știe cât sunt de dificile. De câte ori mă apropiam de rezolvarea problemei, visul începea să se destrame și eram nevoit să-mi induc iar starea de luciditate (de regulă, aplicam tehnica de învârtire sau de scuturare a capului). După ce îmi regăseam starea de conștientă onirică, eram nevoit să iau de la început întreaga rezolvare, doar că o parcurgeam mult mai repede. Soluțiile pe care le găseam în vis se dovedeau corecte în proporție de 95%. Partea cea mai frumoasă este că mă trezeam cu o înțelegere mai bună a proceselor pe care le implicau. Într-o vreme aveam cam cinci astfel de vise pe săptămână. (K.D., Lauderhill, Florida)

Visele au fost privite, de-a lungul întregii istorii a umanității, ca sursă de inspirație în majoritatea domeniilor creatoare: literatură, știință, inginerie, pictură, muzică și sport.

Robert Louis Stevenson a atribut multe din operele sale influențelor onirice, inclusiv celebra povestire *Ciudatul caz al doctorului Jekyll și al domnului Hyde*. De asemenea, faimosul poem *Kubla Khan* i-a fost inspirat lui Samuel Taylor Coleridge după ce luase opium. În domeniul cercetării științifice sunt vestiți Friedrich Kekule, care a descoperit structura moleculei benzenului în vis și Otto Loewi, căruia tot un scenariu oniric i-a revelat experimentul ce demonstrează că impulsurile nervoase

se transmit printr-un mecanism chimic. În domeniul tehnic se cunosc, de asemenea, diferite invenții revelate în vis, ca și cum ar fi, de exemplu, mașina de cusut a lui Elias Howe.

La rândul lor, pictori renumiți ca William Blake și Paul Klee s-au inspirat din propriile experiențe onirice conștiente pentru câteva dintre capodoperele lor. În universul creației muzicale, compozitorii care au descris visele ca o sursă de inspirație sunt Mozart, Beethoven, Wagner, Tartini și Saint-Saens. În sport, unul dintre cele mai cunoscute cazuri este cel al marelui campion de golf Jack Nicklaus, care a afirmat că în timpul unui vis a făcut o descoperire care i-a permis să-și îmbunătățească jocul peste noapte cu zece lovituri! Toate aceste exemple, alături de cele citate la începutul capitoului, dovedesc uriașul potențial creator al experiențelor onirice conștiente.¹

De vreme ce visele sunt o sursă de inspirație atât de fertilă, ne putem întreba pe bună dreptate de ce nu există în Occident școli care să predea metode specifice de exploatare a acestei comori. Răspunsul e probabil legat de imprevizibilitatea lor. Deși o descoperire genială poate apărea într-un vis, rareori se întâmplă ca un artist sau un gânditor să spună: „La noapte voi găsi o soluție pentru această problemă“.

Totuși tehnicile de incubare a viselor reprezintă un pas înainte către accesarea deliberată a creativității onirice. Încă de pe vremea vechilor egipteni, oamenii au încercat să-și autoinducă vise obișnuite pentru chestiunile care îi preocupau. O cale și mai eficientă constă în a căuta soluțiile unei probleme într-un vis lucid. Omul poate să-și inducă direct un vis pe tema care îl interesează sau poate să-și amintească de ea imediat ce atinge starea de luciditate într-un vis obișnuit. În loc să aștepte vizita

întâmplătoare a muzei, artistul o poate apela personal.

Exemplele de mai sus sugerează o gamă foarte largă de aplicații, de la repararea mașinilor și până la matematică sau pictură. Convingerea mea este că poți învăța din experiențele altor oameni cum să-ți rezolvi propriile probleme și cum să chemi inspirația. Dacă cercetătorii ar investiga cu atenție sporită potențialul creator al viselor, ar oferi cu siguranță mai multe tehnici precise de revelare a acestuia și de rezolvare a problemelor. Până atunci, îți recomandăm noi câteva idei.

PROCESUL CREATOR

Am descoperit visele lucide pe vremea când eram la liceu. Atunci mi-am dat seama că, atunci când studiez înaintea de culcare probleme complicate de matematică și geometrie, dimineța le pot rezolva.

Fenomenul a continuat și în timpul colegiului și al facultății de medicină. În studenție am început să rezolv probleme de specialitate, făcând rapid o trecere în revistă a celor învățate în ziua precedentă și descoperind soluții utile sau întrebări care meritau să fie puse. Chiar și în prezent mi se întâmplă frecvent să mă trezesc la ora 3:00 dimineța și să sun la spital pentru a solicita un test special de laborator în cazul unui anumit pacient, ca urmare a unui vis lucid avut pe această temă.

La ora actuală, folosesc această tehnică îndeosebi în domeniul chirurgiei. În fiecare seară, înainte de culcare, îmi revăd lista operațiilor pe care le am de făcut a doua zi, iar noaptea rezolv cazurile mai complicate în timp ce visez. Mi-am câștigat o mare reputație de chirurg rapid și îndemânic, care nu are aproape deloc parte de complicații majore. Pseudopractica chirurgicală din vis îmi permite

să vizualizez de la bun început anatomia pacientului și să-mi rafinez tehnica, astfel încât să elimin orice mișcare inutilă. În momentul de față sunt capabil să efectuez orice procedeu chirurgical complex în 35-40% din timpul care e necesar majorității colegilor mei. (R.V., Aiken, South Carolina)

După terminarea colegiului, în luna mai, am hotărât împreună cu soțul meu să avem copii. Am început să mă gândesc tot mai mult la numele pe care putem să le dăm. În timpul unui vis lucid, am vorbit cu soțul meu, Robert, despre cele care îmi plăceau mai mult (evident, a fost întru totul de acord cu mine; doar era visul meu!). Am visat chiar că am luat de la cineva un copil și m-am dus cu el în vizită la părinți, pentru a testa diferite nume. Am repetat această scenă de mai multe ori: „Tată, mamă, acesta este Chris“ sau „Tată, mamă, acesta este Justin“ etc. De fiecare dată priveam reacția de pe fețele părinților mei. În final am ales un nume de băiat și unul de fată. Din păcate, înainte de a mă trezi, am mai avut un alt vis, astfel încât dimineța nu mi-am putut aminti cele două nume. În zadar m-am gândit la ele toată ziua. De aceea, în noaptea următoare, imediat ce am avut primul vis lucid mi-am amintit că în timpul celui anterior i-am spus unei prietene cele două nume. Am chemat-o imediat și am întrebat-o care sunt. Mi le-a spus. M-am trezit pe loc și le-am repetat de mai multe ori cu voce tare astfel că dimineța mi le-am putut aminti. (L.H., Hays, Kansas)

Pentru fiecare om creativitatea înseamnă altceva. Unii sunt intimidați de acest cuvânt, imaginându-și că reprezintă un talent rar pe care îl au doar artiștii de geniu. În realitate, creativitatea înseamnă folosirea imaginației pentru a produce ceva nou, indiferent că este o operă de artă sau o simplă temă școlară.

Nu există om lipsit de creativitate. Esența acestei calități o

reprezintă combinarea unor idei sau concepte vechi într-o formă nouă. Fiecare frază pe care o rostim este o expresie a creativității (dacă nu reprezintă un citat). Potențialul creator pentru realizarea unui obiect sau a unei acțiuni este exprimat prin unicitatea manierei în care combinăm elementele componente ale acestora. Creativitatea de geniu este așa de greu de atins doar pentru că nu știm cum să evocăm acea stare de spirit în care putem realiza cu ușurință asociații unice, noi și utile, între ideile noastre. Principala misiune a cercetării în domeniul creativității constă tocmai în descoperirea unor tehnici care să permită accesarea la comandă și cât mai ușoară a acestei stări de spirit. Visele pot fi o sursă fabuloasă de inspirație creatoare. Vei înțelege mai bine motivul, când vom face o scurtă prezentare a informațiilor referitoare la procesul creator, cunoscute la ora actuală.

La fel ca în cazul lucidității, există mai multe grade de creativitate. Aceasta este o calitate umană universală, ca și capacitatea de a rezolva probleme. După cum explicam mai devreme, creativitatea nu se rezumă la artele frumoase sau la anumite discipline formale; ea poate fi aplicată în orice domeniu, cu condiția ca activitatea să fie inovatoare, imaginativă, flexibilă și spontană.

Orice om este creativ în anumite momente din viață, doar că unii manifestă această calitate în mod special. După cum spunea psihoterapeutul Carl Rogers, „acțiunea copilului care inventează un joc nou, formularea teoriei relativității de către Einstein, descoperirea unei rețete de sos de către o gospodină și scrierea primului roman de către un tânăr autor – reprezintă, din perspectiva definiției noastre, activități în egală măsură creatoare...“²

Toți cercetătorii în acest domeniu sunt de acord că expresia creatoare este un proces. Deși inspirațiile par să apară brusc, ca

un flash iluminator, există dovezi certe că ele nu reprezintă decât vârful aisbergului, care e dincolo de pragul minții conștiente. Analizându-și propriile descoperiri, marele savant german Hermann Helmholtz (secolul al XIX-lea) a definit astfel etapele procesului creator: saturație, incubație și iluminare.

În etapa saturației, oamenii adună informații și testează diferite abordări ale problemelor care îi preocupă, fără să obțină un succes prea mare. Această perioadă pregătitoare constă îndeosebi din activități precum lectura, discuția cu alți experți, observarea, înregistrarea, fotografierea și măsurarea. Oamenii se gândesc la problema lor, se concentrează, meditează asupra ei, o modelează în minte, după care își revizuiesc datele acumulate. Acesta este momentul în care mecanicul se uită la motorul mașinii, fără să-i facă nimic, pictorul contemplă gânditor pânza neîncepută din fața sa, iar scriitorul meditează în fața foii goale de hârtie (sau a calculatorului). La sfârșitul acestei etape, omul își spune: „Bun, am studiat problema. M-am gândit îndelung la ea, am analizat-o pe toate fețele. Acum, care este soluția?“

Următoarea etapă constă în a nu face nimic. Procesul de incubație începe atunci când gânditorul renunță să mai încerce în mod activ să rezolve problema, pasând sarcina subconștientului. În această etapă, mulți scriitori celebri care au avut vise lucide creative, s-au hotărât pur și simplu să tragă un pui de somn. Alții preferă „să-și însămânțeze“ soluțiile în timpul unui drum cu mașina sau al unei plimbări prelungite. Dacă au studiat suficient, analizând corect datele problemei și cultivând starea psihică necesară pentru apariția unei soluții creatoare, faza de incubație conduce întotdeauna la o iluminare: „Eureka!“ – adică la descoperirea bruscă a soluției. Acesta este momentul proverbial în care „li se aprinde becul“.

Unul dintre cele mai grăitoare exemple de iluminare onirică (născută însă în urma unor verificări atente realizate în starea de veghe) este cel al laureatului premiului Nobel, Otto Loewi. După cum povestește, marele fiziolog a intuit natura impulsului nervos încă din tinerețe, dar a fost nevoit să uite această idee timp de șaptesprezece ani, căci nu și-a putut imagina un experiment care să-i demonstreze ipoteza. Două decenii mai târziu, a avut un vis în care i-a fost revelată metoda prin care își putea testa teoria. Iată relatarea directă a lui Loewi.

M-am trezit, am aprins lumina și am mâzgălit ceva pe o foaie de hârtie, după care am adormit la loc. Pe la 6:00 dimineața, mi-am dat seama că în timpul nopții am scris ceva extrem de important, dar mi-a fost imposibil să-mi descifrez scrisul. În următoarea noapte, pe la ora 3:00 dimineața, am avut din nou aceeași idee. Era vorba de proiectul unui experiment care putea testa valabilitatea ipotezei transmisiei chimice, pe care o avusesem cu șaptesprezece ani în urmă. M-am dat imediat jos din pat, m-am dus la laborator și am realizat un experiment simplu pe inima unei broaște.³

Loewi a câștigat în cele din urmă premiul Nobel pentru această descoperire, prin care a demonstrat că substanțele chimice contribuie la transmiterea informațiilor de-a lungul căilor neuronale.

STĂRILE DE CONȘTIINȚĂ ȘI CREATIVITATEA

Analiza de mai sus a scos în evidență faptul că iluminarea se produce numai dacă gânditorul este într-o stare de spirit potrivită pentru a primi soluția așteptată, dar a lăsat deschisă

întrebarea: ce reprezintă această stare de spirit? Câțiva cercetători au făcut un prim pas către răspuns, ajungând la concluzia că stări diferite de conștiință conduc la tipuri diferite de cunoaștere.

Elmer și Alyce Green, doi cercetători în domeniul biofeedback-ului, de la Fundația Menninger, au analizat aspectele fiziologice ale relației dintre creativitate și stările de conștiință. Măsurând indicatorii corporali ai unor subiecți implicați în diferite etape ale procesului de soluționare a problemelor, soții Green au stabilit o serie de corelații strânse între etapa iluminării și cel puțin o stare de conștiință măsurabilă din punct de vedere fiziologic. Iată ce scriu ei.

Secretul acestor procese interioare este o stare particulară de conștiință în care decalajul dintre mintea conștientă și cea subconștientă este redus în mod voluntar, mergând, dacă este cazul, până la anihilarea sa temporară. Când mintea atinge această stare de reverie autoindusă, corpul poate fi programat la comandă, îndeplinind toate instrucțiunile primite, iar stările emoționale pot fi examinate cu detașare, fiind apoi acceptate, respinse sau înlocuite cu altele, considerate mai utile. În această stare, problemele care păreau insolubile în starea normală de conștiință pot fi rezolvate cu ușurință.⁴

Starea de conștiință la care se referă soții Green nu este visarea lucidă, ci starea hipnagogică sau de reverie. Cu toate acestea, concluziile lor par să se aplice într-o măsură chiar mai mare visării lucide, în care mintea conștientă și cea subconștientă se întâlnesc față în față.

Carl Rogers a studiat, de asemenea, relația dintre creativitate

și stările psihologice. În lucrarea *Cum să devii o persoană*, el vorbește de trei trăsături psihologice care favorizează în mod deosebit creativitatea.⁵ Prima este deschiderea față de experiență, situată la antipodul unei atitudini defensive, al rigidității ideilor, convingerilor, percepțiilor și ipotezelor. Această deschidere implică o anumită toleranță față de ambiguitate și capacitatea de a prelucra informațiile conflictuale fără a porni neapărat de la premisa că sunt sau nu sunt adevărate. Așa cum am văzut, atingerea lucidității în vis presupune tocmai această aptitudine de a prelucra informațiile conflictuale, ambigue și adeseori improbabile prezente în scenariul oniric, precum și o flexibilitate mentală suficient de mare pentru a putea ajunge la concluzia că experiența pe care o trăiești este iluzorie. De aceea, din momentul în care ai reușit să devii lucid, calitatea deschiderii față de experiență îți este automat asigurată.

A doua trăsătură psihologică despre care vorbește Rogers se referă la controlul asupra unei surse interioare de evaluare. Altfel spus, valoarea produsului creat de o persoană nu este dată de laudele sau criticile celor din jur, ci numai de creatorul său. Cu greu putem găsi un domeniu în care această trăsătură să fie mai evidentă decât în visele lucide unde cel care visează este responsabil pentru crearea și evaluarea întregii experiențe.

Ultima trăsătură (care, în viziunea lui Rogers, favorizează creativitatea) este capacitatea de a te juca spontan cu elementele și conceptele, cu ideile, culorile, cuvintele și relațiile, de a suprapune aceste elemente în cele mai neverosimile feluri, de a propune teorii inedite și de a explora teritorii în care logica nu funcționează. Întrucât persoanele care visează conștient fac tot ce doresc în interiorul viselor lor, acestea pot fi privite ca niște ateliere ideale de creație. Mai mult, așa cum vom arăta în secțiunea următoare,

instrumentele accesibile în aceste laboratoare onirice sunt mult mai flexibile decât cele cu care suntem obișnuiți în lumea reală.

CUNOAȘTEREA TACITĂ

Principalul motiv care stă la baza convingerii noastre că visele lucide pot activa faza iluminării în procesul creator este așa-numita *cunoaștere tacită*. Lucrurile de a căror cunoaștere suntem conștienți și pe care le putem formula clar, cum ar fi adresa la care locuim sau modul în care ne legăm șireturile, alcătuiesc cunoașterea *explicită*. Pe de altă parte, cunoașterea tacită include acele lucruri pe care le știm, dar pe care nu le putem explica în cuvinte (felul în care vorbim sau în care mergem), precum și cele pe care le știm, dar de care nu suntem conștienți (de pildă, culoarea ochilor primei noastre învățătoare). Această ultimă formă de reflectare în conștiință a realității este demonstrată de testele de recunoaștere în care subiecții cred că ghicesc, dar, de fapt, știu foarte bine despre ce este vorba.

Dintre cele două tipuri de cunoaștere, cea tacită este infinit mai cuprinzătoare; noi știm mult mai multe lucruri decât ne dăm seama. Contactul cu această cunoaștere tacită este, în visele noastre, mult mai bogat decât în starea de veghe. Dacă îți poți aminti visele, cu siguranță îți aduci aminte de unul în care te-ai întâlnit cu o persoană pe care ai văzut-o o singură dată în viață, dar a cărei imagine, memoria ta a fost capabilă să ți-o reproducă până în cele mai mici detalii. Dacă ar fi trebuit să o descrii în cuvinte când ești treaz, nu ai fi putut spune aproape nimic despre ea. Explicația acestui fenomen este accesul nostru la cunoașterea tacită (adică la mintea subconștientă) în timpul viselor. Așa se explică de ce realitatea din experiența onirică nu este limitată,

spre deosebire de cea din starea de veghe, când suntem siliți să operăm cu o porțiune minusculă din experiența acumulată, singura la care avem acces în mod obișnuit.

Fără aportul lucidității, este imposibil să stabilim dacă și când putem avea un vis creator. Ea permite accesul conștient la creativitatea uluitoare din starea onirică. Iată un alt exemplu, în care un onironaut a reușit să extragă, cu ajutorul unui vis, ceea ce-l interesa dintr-o carte. Este de menționat că nu a descoperit informația într-o carte onirică, ci într-una reală, dar indicată în somn. Visul i-a dezvăluit că ceea ce dorea să afle se găsea în volumul respectiv, pe care îl avea în bibliotecă. Este un exemplu revelator care demonstrează ce cunoaște omul fără să fie conștient de cunoașterea sa.

Am luat recent locul al doilea la un concurs de matematică. După ce am primit foaia cu problemele pe care trebuia să le rezolv (cinci la număr), mi-am petrecut aproape întreaga zi încercând diferite soluții. După ce am adormit, noaptea, am avut un vis lucid în care căutam o carte de matematică pe care știam că o am în bibliotecă. Nu cred că am citit cartea în vis. Nu-mi amintesc decât că am răsfoit-o. De altfel, cred că întregul vis a durat mai puțin de două secunde. După ce m-am trezit, numai spre seară am avut ocazia să mă uit în carte. Când am reușit în sfârșit să fac acest lucru, am găsit imediat în ea indiciul de care aveam nevoie pentru a rezolva una dintre probleme. (T.D., Clarksville, Tennessee)

MODELAREA MENTALĂ

Dacă ipotezele noastre despre creativitatea din lumea onirică sunt adevărate – dacă visele lucide permit așadar accesul

deliberat la un depozit uriaș de cunoaștere, deoarece ele însele reprezintă un cadru ideal pentru manifestarea creativității – ce pot face cei care au asemenea experiențe, ca să folosească acest potențial? Pentru a înțelege mai bine, îți propun să recitești exemplele de la începutul capitolului de față. Directorul comercial și-a creat în vis un model al magazinului său, unde și-a aranjat mărfurile într-o ordine anume. Mecanicul auto a reușit să-și repare mașina introducând în vis elementele problemei și manevrându-le până când a descoperit soluția dorită. Studentul la chimie a continuat să lucreze la problemele sale așa cum ar fi făcut dacă era treaz.

Iată exemplul unui alt tip de modelare mentală, în care o persoană cu experiențe onirice lucide a creat în interiorul visului modelul unui concept extrem de abstract (să remarcăm în treacăt că el a trecut deja de etapa pregătitoare și de cea a incubăției).

Acum mai bine de un an m-am înscris la un curs de algebră liniară în care am învățat despre spațiile vectoriale. Mi-a fost foarte greu să înțeleg acest concept altfel decât la un nivel superficial. După o săptămână de studiu serios, am avut un vis lucid în care îmi imagineam un spațiu vectorial abstract. Altfel spus, am avut o percepție directă într-un spațiu cu patru dimensiuni. Visul nu a avut o componentă vizuală, dar eram obișnuit cu asemenea vise abstracte. Singura cale de a-l descrie este să spun că am perceput patru axe perpendiculare între ele. Începând din acea noapte, plăcerea pe care mi-a oferit-o matematica nu a mai fost egalată decât de plăcerea de a visa. Cât despre calculul spațiilor vectoriale, nu am mai avut vreodată probleme în a-l înțelege. (T.D., Clarksville, Tennessee)

O specialistă în informatică își folosește capacitatea logică pentru a concepe, în timpul viselor lucide, funcțiile programelor sale.

Întotdeauna când am de conceput programe ca temă pentru acasă, îmi testez capacitatea de a le crea într-un vis lucid, înainte de a le testa pe calculator. De multe ori mi s-a întâmplat să descopăr că ideile mele nu sunt bune sau că trebuie completate cu alți algoritmi. În final, găsesc soluția corectă, lucru care mă ajută să economisesc foarte multe ore de programare. Practic, îmi „rulez” programele în minte, înainte de a le verifica la calculator. (L.H., Hays, Kansas)

Folosirea viselor lucide pentru a crea modelele mentale ale unor probleme stă la baza exercițiilor care urmează. Metodele de modelare mentală sunt extrem de folositoare chiar și artiștilor. Fariba Bogzaran, artist plastic și cercetătoare în domeniul viselor lucide, se folosește de ele pentru a-și descoperi subiectele viitoarelor lucrări. Ea devine lucidă de fiecare dată când, în vis, intră într-o galerie de artă, își alege o pictură care o inspiră și își propune să o picteze în lumea reală. În acest scop, observă cu atenție culorile și textura pânzei. Pentru a se asigura că își va aminti mai târziu toate detaliile în vederea reproducerii lor, își fixează privirea asupra lucrării până când se trezește (folosind tehnica pe care am descris-o în Capitolul 5). În anul 1987, ea a avut un vis lucid care a inspirat-o să învețe o nouă tehnică artistică.

Mă aflu într-un atelier de pictură și predau un curs. Unul dintre studenți mă cheamă să-i privesc lucrarea. În timp ce mă apropii de el, îmi dau seama că visez. Mă uit cu atenție în jur. Mediul în care lucrează studenții nu-mi este deloc familiar. Văd două vase cu apă pe care plutesc diferite culori. Lângă ele se află mai multe borcane cu vopsele, viu colorate. Mă uit mai atentă la lucrarea studentului care m-a chemat. O ating chiar cu mâna. Îmi dau seama că este un desen pe hârtie, care imită marmura! Deci aceasta este tehnica de desenare a imitațiilor de marmură...

M-am trezit imediat și mi-am notat visul. Am făcut chiar o schiță a desenului oniric. Mai târziu, curiozitatea m-a făcut să mă înscriu la cursurile unui profesor care predă această tehnică atât de frumoasă... De atunci, desenarea imitațiilor marmurei a devenit unul din mijloacele mele preferate de expresie artistică.⁶

Una din problemele cele mai frecvente cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi este luarea deciziilor. Visarea lucidă ne poate ajuta să ne hotărâm în deplină cunoștință de cauză, așa cum sugerează exemplul următor.

M-am gândit multă vreme dacă să-mi iau o rulotă nouă și ce anume ar trebui să fac cu cea veche: să o păstrez și s-o închiriez sau s-o vând? În cele din urmă, după multe luni de ezitări și griji, m-am hotărât să-mi iau o rulotă nouă și s-o închiriez pe cea veche. Era într-o duminică seara și am mers la culcare. Am adormit, dar am rămas conștient (dacă nu aș fi citit articolul dumneavoastră, aș fi crezut că am înnebunit). Mă aflu la o masă mare, un fel de birou, cu tot soiul de hârtii în față. Deși nu vedeam pe nimeni, cineva îmi răspundea la întrebări de undeva, din spate... Am întors problema pe toate fețele, am adus toate argumentele pro și contra. Am pus întrebări și am primit răspunsuri. M-am trezit o oră mai târziu, știind exact ce trebuia să fac. Nu numai că eram sigur că trebuie să-mi vând vechea rulotă și să-mi cumpăr una nouă, dar mă simțeam perfect împăcat cu această decizie! Era ca și cum aș fi vorbit cu o mare autoritate în domeniu, cu cineva care îmi cunoștea perfect nevoile, temerile și capacitățile. (K.A., London, Arkansas)

PRODUCEREA VISELOR LUCIDE CREATOARE

Am vorbit până acum de două abordări diferite de utilizare a creativității în visele lucide. Una se referă la căutarea soluției dorite în timpul unei experiențe onirice conștiente, iar cealaltă la incubarea unui vis pe tema dată și includerea unui indiciu care ne ajută să devenim vigilenți în visul respectiv.

Deși nu este absolut necesară pentru visele creatoare, luciditatea oferă anumite avantaje importante. Dacă ai învățat să-ți induci frecvent experiențe onirice conștiente, poți avea vise creatoare ori de câte ori vrei, prin simpla exprimare a dorinței de a obține o soluție sau un răspuns. Desigur, metoda străveche a incubării viselor nelucide îți poate permite și ea să afli anumite răspunsuri, dar chiar și în acest caz vigilența îți poate fi de folos.

Dacă te folosești de metoda incubării pentru a-ți induce un vis conștient pe o anumită temă, starea de atenție îți va permite să acționezi liber știind că te afli în toiul unei experiențe onirice. Poți vizita în visul respectiv un expert în problema care te preocupă sau un loc în care dorești să te muți. La fel, îți poți însămânța un vis în care să testezi un nou tip de comportament față de cineva drag. Trezia onirică îți permite să-ți dai seama exact de ce te afli în locul respectiv; de pildă, să-i pui lui Einstein o întrebare despre fizică, să colinzi orașul San Francisco pentru a vedea dacă ți-ar plăcea să locuiești acolo, să cauți într-o bibliotecă un subiect pentru nuvela pe care dorești să o scrii sau să încerci să fii mai blând și mai înțelegător cu copilul tău, în loc să-l critici tot timpul. Fără luciditate, riști să uiți scopul propus.

Pe de altă parte, luciditatea în visele creatoare îți permite să acționezi astfel încât să-ți amintești experiența onirică respectivă în momentul trezirii. În cazul viselor nelucide, chiar și al celor care conțin un mesaj important, există întotdeauna riscul să uiți

de ele. Fariba Bogzaran reușește să-și folosească tehnica de concentrare intenționată care-i permite să se retragă din vis cu imaginea clară a tabloului pe care vrea să-l picteze, tocmai pentru că știe că visează. Exercițiile care urmează includ instrucțiuni care te ajută să-ți amintești că trebuie să te trezești din visele creatoare, în timp ce răspunsul sau inspirația sunt încă proaspete în minte.

REZOLVAREA UNEI PROBLEME ÎNTR-UN VIS LUCID

1. Formulează întrebarea la care dorești să afli răspunsul

Înainte de culcare, alege o problemă pe care vrei să o rezolvi sau un domeniu în care dorești să primești inspirație. Formulează chestiunea ca pe o întrebare simplă, de genul: „Ce investiții trebuie să fac?” sau „Care trebuie să fie tema următorului meu roman?” sau „Unde pot întâlni oameni interesanți?” Notează întrebarea și memorează-o.

2. Apelează la incubarea onirică pentru un vis pe tema respectivă

Folosește o metodă de incubare a viselor pentru a produce un vis în legătură cu întrebarea ta.

3. Folosește-te de visul lucid pentru a găsi o soluție

Odată ce te afli într-o experiență onirică trează, pune-ți întrebarea și caută-i răspunsul. Chiar dacă ai devenit lucid într-un vis care nu are legătură cu problema ta, poți căuta totuși soluția dorită. De pildă, poți invoca o persoană sau un loc care să te ajute sau poți urmări să rezolvi problema chiar acolo unde te afli. De multe ori, celelalte personaje onirice te ajută, mai ales dacă reprezintă oameni calificați care cunosc răspunsul. Spre

exemplu, dacă dorești să rezolvi o problemă de fizică, Albert Einstein ar fi persoana cea mai potrivită pentru a-i pune întrebări. Dacă dorești să vizitezi un consultant sau un expert, aplică tehnica de învățare descrisă la pagina 193, despre cum să te proiectezi într-o altă scenă onirică. Alternativ, poți explora lumea viselor în care te afli, păstrând în minte întrebarea și căutând orice fel de indicii care ți-ar sugera un răspuns. Îți reamintesc, subconștientul tău știe mult mai mult decât îți imaginezi. Soluția la problema ta s-ar putea număra printre ele.

4. De îndată ce ai obținut răspunsul dorit, amintește-ți că trebuie să te trezești

Dacă ai primit în vis un răspuns satisfăcător, folosește una din metodele sugerate în Capitolul 5 (sau orice altă metodă personală) pentru a te trezi. Notează imediat cel puțin soluția indicată (dacă nu întregul vis). Chiar dacă ți se pare că nu ai răspunsul la întrebarea ta, notează totuși visul. Nu este exclus ca, reflectând mai târziu asupra lui, să constați că soluția era ascunsă într-un indiciu pe care nu l-ai observat la vremea respectivă.

CONSTRUIREA UNUI ATELIER DE CREAȚIE ÎNTR-UN VIS LUCID

Deseori ajung în situația în care, după ce concep un program de calculator, visez noaptea că stau într-un salon de epocă (desprins parcă din cărțile cu Sherlock Holmes). Alături de mine se află Einstein în carne și oase, cu tot cu clăia lui de păr alb și ciufulit. Discutăm împreună despre programul meu și schițăm algoritmi pe o tablă de alături. După ce ne vine în sfârșit ideea cea bună, începem să râdem. „Ei, restul e doar literatură!”, spune Einstein, după care se

scuză și se duce să se culce. Eu mă așez în fotoliul lui și îmi notez algoritmul într-un carnetel. Când termin, mă concentrez asupra lui și îmi spun: „Doresc să-mi amintesc acest algoritm la trezire”. Mă concentrez cât pot de tare asupra carnetelului și asupra tablei, apoi mă trezesc. De regulă, ceasul arată ora 3:30. Îmi iau lanterna (pe care o țin întotdeauna sub pernă), o foaie de hârtie și un pix (le păstrez pe noptiera de lângă pat) și încep să scriu cât pot de repede. Dimineața, duc acest rezultat la serviciu și îl încerc. 99% din programele create în vis se dovedesc funcționale. (M.C., West Chazy, New York)

Este posibil să-ți construiești nu numai modelul mental al unei probleme specifice, ci chiar și pe cel al unui atelier de creație în care poți rezolva ceea ce te preocupă sau îți poți stimula gândirea creatoare. Am văzut deja potențialul acestei aplicații în visul mecanicului auto, în salonul „echipat” cu Albert Einstein și în altele, în care onironauții își creează instrumente și situații care să-i ajute să-și soluționeze problemele.

Îți mai amintești basmul cu cârpaciul și spiridușii care i-au făcut lucrarea în timp ce el dormea? Există cel puțin un scriitor celebru, Robert Louis Stevenson, care și-a creat propriul atelier de creație onirică, cu o sumedenie de asistenți – „negrișorii”, cum i-a numit el – care l-au ajutat să scrie multe din operele care l-au făcut faimos. Iată ce povestește Stevenson despre ajutoarele sale din vis.

Cu cât mă gândesc mai mult, cu atât mai tare îmi vine să întreb în gura mare: cine sunt acești omuleți? Cu siguranță, sunt cunoștințe apropiate ale celui care visează. Îi cunosc perfect grijile materiale și contul din bancă... Se pricepe de minune să construiască intriga unei povestiri și să dozeze emoțiile personajelor. După

părerea mea, sunt chiar mai talentați decât autorul însuși. Și un lucru este absolut cert: îi pot povesti acea-
tua istoria, episod cu episod, ca un film serial, fără ca
el să bănuiască unde duce întreaga intrigă. Cine sunt
acești omuleți? Și cine este autorul?⁷

Stevenson nu este suficient de explicit și e greu să ne dăm
seama dacă acești omuleți reprezintă personaje din visele lucide.
Se pare că e vorba mai degrabă de imagini mentale care îi apăreau
în niște reverii hipnagogice lucide. Tehnica pe care o folosea scri-
torul era să stea culcat în pat, cu un antebraț ridicat. Intra ușor în
acest atelier de creație care îi era atât de familiar, iar dacă adormea,
brațul îi cădea pe pat și mișcarea îl trezea. Una din operele pe care
Stevenson le-a atribuit-o negrișorilor a fost și faimoasa povestire,
Ciudatul caz al doctorului Jekyll și al domnului Hyde.

EXERCIȚIU: PREGĂTEȘTE-ȚI UN ATELIER DE CREAȚIE ÎN VISUL LUCID

Îți prezint în continuare câteva idei care te ajută să-ți
deschizi un atelier de creație personal în visele tale lucide. Pentru
asta ai nevoie de un mediu care să te inspire, de instrumente efi-
ciente și de asistenți înzestrați. Dacă simți nevoia să-ți creezi un
mediu magnific, o poți face. Dacă preferi un spațiu de lucru
auster, la fel ca un artist ascet, care trăiește în sărăcie, nimic nu
te oprește. Dacă ești programator de calculatoare, te poți așeza în
fața unui supercomputer cum nu s-a inventat încă. Îți poți con-
strui o fortăreață izolată pe o planetă nelocuită sau dimpotrivă,
te poți înconjura de lume. Poți introduce în peisaj uși și ferestre
care dau într-o altă dimensiune, de unde, la nevoie, ai putea

primi ajutor etc., etc. Chiar dacă ți-ai pregătit deja studioul în
maniera dorită, de fiecare dată când îl vizitezi îi poți adăuga tușe
noi, poți modifica anumite lucruri, poți introduce cufer cu
comori, o bibliotecă sau un birou de lucru – tot ce consideri că
te inspiră și mai mult, stimulându-ți activitatea creatoare.

Dacă ești satisfăcut de mediul creat, treci la convocarea aju-
toarelor: experți, profesori, asistenți, vrăjitori, consultanți, muze,
consilii galactice etc. Dacă dorești să înveți să pictezi, îl poți con-
voca pe Rembrandt. Poți merge la o partidă de pescuit cu
Hemingway sau cu Hesse, discutând în treacăt despre următorul
tău proiect literar. Cere-le acestor ființe să te ajute să începi noua
ta operă, oricare ar fi ea. Dacă este necesar, îți poți construi
instrumente speciale: o mașină a ideilor sau o pensulă magică.

Dacă acest exercițiu are efect, nu uita să te întorci din când
în când în atelierul tău. Vei constata că modelul creat îți va sti-
mula din ce în ce mai mult creativitatea. Cu cât vei rezolva mai
multe probleme aici, cu atât mai multă inspirație vei găsi.

VINDECAREA DE COȘMARURI

CE SUNT COȘMARURILE?

La un moment dat, am început să-mi dau seama că visele sunt produse de propria-mi mintesss, chiar în timp ce iau naștere. Am avut marea revelație într-o noapte, la scurt timp după un coșmar. M-am hotărât atunci să nu mă mai las pradă temerilor mele, așa că am intrat în starea onirică decis să rezolv această problemă. Am citit undeva că o frică nu poate fi dizolvată decât dacă este tratată cu prietenie și încredere. Mânia, amenințările și agresivitatea nici nu intră în discuție. Toate acestea nu sunt altceva decât reacții la anxietate. De aceea, m-am hotărât să fiu cât mai prietenos.

Visul a evoluat și de-abia am avut timp să-mi amintesc că trebuie să zâmbesc că a și început coșmarul. De data aceasta a fost unul aproape copilăresc, în care s-au unit toate temerile mele și au creat un monstru uriaș, cam lipsit de contur, dar foarte înspăimântător. Eram gata s-o iau la goană, dar printr-un efort imens de voință am reușit să mă stăpânesc și l-am lăsat să se apropie (eram într-adevăr speriat). Mi-am spus: „Acesta este visul meu și dacă uit asta, nu voi face decât să-i permit să se repete la infinit“, după care i-am zămbit monstrului cât de sincer am putut. Mai mult, i-am vorbit calm,

ceea ce era un mare pas înainte, căci de regulă după aceste coșmaruri mă trezesc incapabil să scot vreun cuvânt. I-am spus ceva de genul: „Nu mă tem de tine. Doresc să fim prieteni. Ești binevenit în visul meu!“ Aproape instantaneu, monstrul a devenit binevoitor și jucăuș. Eram în al noualea cer. Evident, m-am trezit rapid și am exclamat: „Am făcut-o și pe-asta!“ (T.Z., Fresno, California)

Știu cum să transform o situație terifiantă într-un vis lucid, așa că nu mă las niciodată cuprins de panică. Nu mai fug de mult timp de situațiile sau de personajele din visele mele. Dar cel mai interesant este faptul că am ajuns să nu mai fug nici în realitatea cotidiană. Prefer să le înfrunt și nu mai amân ceea ce nu-mi convine. Visele conștiente mi-au modificat perspectiva asupra vieții. Oamenii cred că m-am schimbat în ultimii ani, dar acesta este adevărul meu eu, care iese la suprafață. (V.F., Greensboro, North Carolina)

Coșmarurile sunt visele terifiante care aduc la lumină cele mai îngrozitoare temeri ale noastre, în cele mai verosimile detalii. Cele mai teribile chestiuni care crezi că ți s-ar putea petrece sunt chiar scenariul oniric negativ la care vei fi predispus. Oameni din toate timpurile și din toate culturile au suferit din cauza acestor terori nocturne. Felul în care interpretează asemenea experiențe este la fel de divers ca și felul cum înțeleg în general visele. În anumite culturi, coșmarurile sunt considerate experiențe ale sufletului care rățăcește într-o altă lume, în timp ce corpul fizic doarme. În altele, se crede că reprezintă vizite ale demonilor. Însuși cuvântul *nightmare* (n.n. coșmar în limba engleză) provine din anglo-saxonul *mare*, care înseamnă spiriduș sau incub (incubul este un demon care ia femeile în posesiune, noaptea, abuzând sexual de ele; echivalentul feminin este sucubul).

În cultura occidentală contemporană, cei mai mulți oameni

se mulțumesc să spună că aceste coșmaruri sunt simple vise, așadar acte imaginare și lipsite de consecințe. De pildă, dacă un director executiv se trezește cu inima bătând să-i spargă pieptul în urma unui vis în care a fost urmărit de zombi prin junglă, este fericit să-și șteargă transpirația să spună: „Slavă cerului, a fost doar un vis!“, să bea un pahar cu apă și să se întoarcă pe partea cealaltă. Și totuși, cu numai câteva minute în urmă, când cadavrele descărnate îl urmăreau, respirându-i în ceafă și fixându-l cu orbitele lor goale, nu avea nici o îndoială asupra realității lor. Or fi fost imaginare, creaturile acelea, dar spaima care l-a copleșit a fost cât se poate de reală. Simpla denunțare a terorii trăite drept o simplă iluzie se dovedește așadar o greșală care nu ne dă altă șansă decât de a întâlni din nou și din nou aceleași temeri cumplite și aceleași experiențe îngrozitoare.

De ce sunt coșmarurile atât de terifiante? În vise orice este posibil. Această dimensiune infinită poate fi minunată, căci ne permite să trăim plăceri și desfătări imposibile în starea de veghe, dar reversul medaliei este la fel de adevărat: tot ce ne putem imagina mai rău, tot ce nu am dori să se întâmple, se va petrece cu siguranță în vis, chiar dacă în viața reală pare improbabil.

În coșmaruri suntem întotdeauna singuri. Lumile teribile pe care le creăm în minte nu sunt populate decât cu temerile personale. Chiar dacă visăm că suntem înconjurați de prieteni, o simplă îndoială este suficientă să-i transforme în dușmani. Dacă fugim de un maniac cu o secure în mână, acesta ne va găsi, oriunde ne-am ascunde. Dacă înjunghiem un demon în spate, acesta nici nu va observa sau poate cuțitul nostru se va transforma în cauciuc. Cele care ne trădează sunt chiar gândurile noastre. Dacă ne gândim: „Sper să nu aibă o armă“ – pa! a și scos arma. Nu este de mirare că revenirea în starea de veghe după un coșmar, ne

umple de recunoștință și ne dă o stare de liniște (în comparație cu nebunia de dinainte, echilibrul relativ din starea de veghe pare o binecuvântare).

În aceste condiții, este evident de ce mulți oameni care își dau seama că au un coșmar se grăbesc să se trezească. Totuși, dacă ar deveni pe deplin lucizi, ar înțelege că visul nu le poate face nici un rău și că nu au motive reale să „scape“ de el prin trezire. Altfel spus, și-ar aminti că trupul lor se află oricum în pat, dormind în totală siguranță. Mult mai bine ar fi, așa cum vom arăta în continuare, ca ei să se confrunte și să-și depășească starea de teroare chiar în timpul visului.

CAUZE ȘI REMEDII ALE COȘMARURILOR

Studiile arată că o treime sau chiar jumătate dintre adulți au din când în când coșmaruri. Un sondaj la un colegiu, în rândul unor elevi, a arătat că aproape trei sferturi dintr-un grup de trei sute de studenți au coșmaruri cel puțin o dată pe lună. Un alt studiu arată că 5% dintre studenții de anul întâi au coșmaruri cel puțin o dată pe săptămână.¹ Dacă această rată este valabilă pentru întreaga populație adultă a Americii, înseamnă că mai mult de zece milioane de americani suferă săptămânal din cauza acestor experiențe terifiante, care par îngrozitor de reale!

Printre factorii care contribuie la frecvența coșmarurilor se numără bolile (îndeosebi starea de febră), stresul (provocat de situații precum problemele specifice adolescenței, mutarea dintr-un loc în altul, dificultățile de la școală ori de la slujbă), problemele de cuplu și evenimentele traumatizante, precum tâlhăria sau un cutremur de anvergură. Situațiile dramatice pot declanșa chiar serii de coșmaruri recurente.

Există, de asemenea, droguri și medicamente care pot da naștere la coșmaruri. Explicația ține de faptul că ele suprimă somnul REM, producând ulterior un efect de compensare. Dacă te culci beat, poți dormi buștean (fără să visezi) cinci sau șase ore, dar când efectele alcoolului dispar, creierul încearcă să recupereze din somnul REM pierdut. De aceea, visele din ultimele ore de somn devin mult mai intense decât în mod normal. Această intensitate este reflectată îndeosebi în emoțiile trăite în vis, care sunt adeseori neplăcute.

Există medicamente care cresc incidența coșmarurilor prin amplificarea activității unei părți a sistemului REM. Printre acestea se numără L-dopa, recomandat în tratamentul bolii Parkinson, și beta-blocantele, folosite de bolnavii de inimă. Studiile au indicat că visele lucide se produc îndeosebi în perioadele de activitate REM foarte intensă; de aceea, cred că medicamentele care riscă să genereze coșmaruri ar putea facilita și inducerea viselor lucide.² Acesta este aspectul pe care intenționez să-l cercetez în anii care vor urma. După părerea mea, o perioadă REM foarte intensă poate conduce fie la un vis extrem de plăcut, fie la un coșmar, în funcție de atitudinea celui care visează.

De aceea, tratamentul celor care au coșmaruri trebuie să țină cont înainte de toate de acestia. De exemplu, foarte puțini pacienți trăiesc coșmaruri atunci când dorm în salon, pentru simplul motiv că se simt supravegheați și îngrijiți. La fel, copiii care se trezesc din somn și aleargă în patul părinților sunt foarte puțin predispuși să mai aibă și alte vise urâte în noaptea respectivă.

Convingerea mea este că cea mai bună manieră de a trata un coșmar este în propriul său context: în lumea onirică. Ne creăm singuri coșmarurile, folosind ca materie primă fricile noastre.

Acestea nu sunt altceva decât așteptări (ce-i drept, negative). De ce ne-am teme de ceva dacă nu ne-am aștepta să se petreacă? Așteptările ne influențează starea de veghe, dar mai ales visele. Dacă ești treaz și te plimbi pe o alee întunecată, te poți teme că cineva te-ar putea ataca, dar este puțin probabil ca un criminal să-și aștepte victima cu cuțitul pregătit, chiar pe aleea și la ora aceea. În schimb, dacă visezi că te plimbi pe o alee întunecată și te temi că ai putea fi atacat, vei fi atacat cu siguranță, căci înseși aceste așteptări sunt cele care creează criminalul pregătit să te atace. Dacă nu te-ai fi gândit că situația este periculoasă și că ai putea fi atacat, nu ar fi existat nici un criminal și nici o agresiune. Singurul dușman real din experiențele onirice este propria noastră spaimă.

Marea majoritate a oamenilor suferă din cauza unor frici inutile. Exemplul cel mai comun este teama de a vorbi în public. E puțin probabil să ți se petreacă ceva rău dacă iei cuvântul în fața unei asistențe, dar asta nu-i împiedică pe cei mai mulți oameni să se simtă de parcă s-ar afla într-o situație care le pune în pericol viața. De asemenea, chiar dacă este de înțeles, teroarea din vis nu este deloc necesară. Pe de altă parte, deși nu avem motive reale de teamă, situația este cât se poate de neplăcută și poate lăsa adevărate sechele. De aceea, o cale evidentă de a ne îmbunătăți considerabil viața constă în a scăpa de această teamă inutilă. Dar cum să facem? Cercetările asupra fobiilor arată că nu este suficient ca o persoană să știe pur și simplu că obiectul spaimii sale este inofensiv. Chiar dacă sunt convingeți că șerpii de casă nu fac nici un rău, în general cei cu asemenea fobie nu-și pot învinge teama de a-i atinge cu mâna. Singura cale de a-ți depăși frica este abordarea directă - apropierea gradată de obiectul sau situația care te înfioară. Cu fiecare nouă întâlnire, văzând că nu

ți se petrece nimic rău, înveți din experiență că nu ai motive să te sperii. Aceasta este abordarea pe care o propunem pentru depășirea coșmarurilor. Există numeroase relatări care atestă că este corectă, ușor de aplicat și poate fi lesne folosită chiar și de către copii.

Metodele noastre pentru stoparea viselor terifiante nu presupun nici un fel de interpretare a simbolismului lor. Cele mai bune rezultate sunt obținute întotdeauna prin lucrul direct cu imaginile onirice, chiar pe măsură ce se desfășoară. Analizele din starea de veghe (sau interpretările făcute chiar în timpul viselor) îți folosesc să înțelegi sursa anxietății tale, dar nu te vor ajuta niciodată să o depășești.

Să revenim la exemplul cu șerpia. Interpretarea clasică susține că această fobie reprezintă o anxietate deghizată provocată de sex și îndeosebi de prezența bărbaților. Deloc întâmplător, femeile reprezintă majoritatea celor afectați. Oricare ar fi adevărul, cert este că această informație nu vindecă pe nimeni de fobie. Mult mai util ar fi ca persoana să urmărească să se obișnuiască treptat cu prezența șerpilor. În mod asemănător, singura cale de a ne depăși coșmarurile este confruntarea directă, învățând astfel că într-adevăr nu ne pot face nici un rău.

VALORIFICAREA STĂRII DE ANXIETATE

După părerea lui Freud, coșmarurile survin ca urmare a împlinirii unor dorințe masochiste. Premisa acestei afirmații curioase este convingerea sa de nezdruncinat că orice experiență onirică reprezintă împlinirea unei dorințe. „Nu văd de ce visele nu ar putea fi la fel de variate ca și gândurile din starea de veghe“, scria el, cu ipocrizie. „În ceea ce mă privește, nu am nimic

împotrivă... Există însă un impediment în calea acestei concepții edulcorate asupra viselor: mai mult sau mai puțin întâmplător, ea nu reflectă realitatea”.³ Dacă orice vis reprezintă împlinirea unei dorințe (așa cum credea Freud), este evident că acest fapt trebuie să fie valabil și în cazul coșmarurilor. Cum s-ar spune, victimele coșmarurilor își doresc în secret să fie umilite, torturate sau persecutate.

După opinia mea, nu este neapărat obligatoriu ca orice vis să reprezinte împlinirea unei dorințe. Nu consider coșmarurile împliniri ale unor dorințe masochiste, ci mai degrabă rezultatul unor reacții de neadaptare. Anxietatea experimentată atunci poate fi privită ca indiciu pentru eșecul persoanei respective de a reacționa corect la o anumită situație onirică.

Această stare apare atunci când ne confruntăm cu o conjunctură generatoare de teamă în fața căreia modelele noastre de comportament se dovedesc inutile. Oamenii care visează urât au nevoie de o nouă perspectivă pentru a face față situațiilor din vise. O asemenea perspectivă nu este întotdeauna ușor de descoperit, mai ales dacă experiențele onirice reprezintă urmarea unor conflicte nerezolvate din starea de veghe, cu care ei nu doresc să se confrunte. În cazurile grave, coșmarurile sunt dificil de oprit, fără tratarea corespunzătoare a personalității care le-a dat naștere. Am însă convingerea că asta este valabil doar în cazurile cronice de neadaptare.⁴ Pentru oamenii relativ normali, ale căror coșmaruri nu sunt rezultatul unor serioase disfuncții psihice, visele lucide pot fi extrem de utile. Ca să beneficiezi totuși cu adevărat de metoda noastră de vindecare, este necesar să-ți asumi în mod sincer responsabilitatea pentru experiențele tale, în general, și în particular pentru visele pe care le ai.

Pentru a înțelege mai bine cum te poate ajuta luciditatea să

scapi de anxietate, îți propun următoarea analogie. Fără a fi conștient de faptul că visează, individul este ca un copil mic care se înspăimântă de întuneric; chiar crede că în beznă se ascund monștri. Prin comparație, cel lucid în planul oniric este ca un copil ceva mai mare, care se teme și el de întuneric, dar nu-și mai închipuie că aici sunt balauri. De aceea își poate controla mult mai bine frica - pentru că știe că nu are motive reale să se sperie.

Anxietatea ia naștere prin suprapunerea simultană a două condiții: una este spaima față de o situație pe care o considerăm amenințătoare (și pe care, adeseori, o definim greșit), iar cealaltă este incertitudinea că vom ști să ne descurcăm. Altfel spus, suntem copleșiți atunci când ne temem de ceva, dar nu găsim nimic în repertoriul nostru comportamental care să ne ajute să depășim sau să scăpăm de situația respectivă. Anxietatea are însă și o funcție biologică: ne determină să examinăm mai atent situațiile de viață și să reevaluăm variantele posibile de acțiune în căutarea unei soluții care, probabil, ne-a scăpat; pe scurt, ne motivează să devenim mai conștienți.⁵

Dacă trăim spaimă și neliniște în visele noastre, reacția cea mai convenabilă ar fi chiar dobândirea lucidității, pentru a face față problemei într-o manieră creatoare. De fapt, de multe ori anxietatea chiar conduce la conștiență. Faptul acesta s-a petrecut într-un sfert din cele șaizeci și două de vise pe care le-am înregistrat în primul an de cercetări asupra viselor lucide.⁶ Este posibil chiar ca, în cazul celor convinși de această posibilitate, anxietatea din experiențele onirice să conducă întotdeauna la o stare de vigilență mentală. Pe măsură ce exersăm, anxietatea din vise poate deveni un indiciu oniric remarcabil, cu nimic mai periculos decât o sperietoare de ciori, care ne indică ce anume trebuie să schimbăm în comportamentul nostru. Nu există motive reale de teamă

în vise.

ÎNFRUNTAREA COȘMARULUI

Eram în timpul unui vis lucid, înconjurat de conducte cenușii. Dintr-o conductă mare a ieșit o văduvă neagră (specie de păianjen, n.r.) de mărimea unei pisici. Cu cât mă speriam mai tare privind-o, cu atât creștea. Totuși, brusc am realizat că nu-mi era deloc frică de ea și chiar mi-am spus în gând: „Nu mi-e frică“. Instantaneu, a dispărut. Am fost mândru de această victorie, căci întotdeauna m-am temut grozav de vădulele negre. Primul coșmar de care îmi amintesc a avut același subiect: o văduvă neagră mare, de care nu puteam scăpa. Pentru mine, păianjenii aceștia au fost însăși înfruntarea terorii. (J.W., Sacramento, California)

Acum douăzeci și șase de ani am realizat că monstrul din coșmarurile mele nu-mi poate face nici un rău. I-am spus că nu mă mai tem de el și s-a transformat într-o vrăjitoare știrbă și surdă, care a luat-o la goană. Ieri am citit un articol despre activitatea ta în revista Parade și noaptea trecută monstrul s-a întors. Însă de această dată știam că visez și am savurat în detaliu complexitatea scenei care se schimba în fiecare secundă, într-o succesiune rapidă de imagini amenințătoare. Mi-am amintit chiar și de pisica neagră pe care ai descris-o și i-am spus să zâmbească. Am rămas siderat când am văzut-o mijindu-și ochii răi, iar gura care mârâia, relaxându-se într-un zâmbet. Nu-mi dau seama cum, dar dinții ascuțiți i s-au transformat în niște dinți mari de cal și a scos chiar un nechezat. Scena era atât de trăsnită, încât m-am trezit râzând cu gura până la urechi. Mă simt ca un copil de 70 de ani care a primit o jucărie nouă. (L.R., Jacksonville Beach, Florida)

„Nu există o cauză a fricii“, scria acum șapte secole maestrul sufit Jalaluddin Rumi. „Totul se petrece doar în imaginația voastră, care vă oprește la fel ca un zăvor care închide o ușă. Ardeți acest obstacol...“.⁷ Teama de necunoscut este mai rea decât teama de ceva cunoscut și nicăieri nu este mai evident acest principiu decât în visele noastre. De aceea, una din reacțiile cele mai utile în fața unei situații onirice neplăcute este să o înfruntăm. Ne convinge de acest fapt următoarea relatare despre o serie de coșmaruri pe care le-a trăit un pionier în cercetarea viselor lucide, marchizul d'Hervey de Saint-Denys.

Nu eram conștient că visez și prin urmare eram convins că sunt urmărit de niște monștri teribili. Fugeam printr-o serie nesfârșită de camere care comunicau între ele, fiindu-mi întotdeauna dificil să deschid și să închid ușile în urma mea. Îi auzeam pe atacatori deschizându-le din nou și scoțând niște țipete teribile. Eram convins că se apropiau de mine. M-am trezit scăldat în sudoare.

Dimineață mă simțeam cu atât mai frustrat cu cât în aceste vise nu reușeam să intru niciodată într-o anumită stare de conștiință care îmi caracterizează în mod frecvent visele. Totuși, într-o noapte, când visul a revenit pentru a patra oară, chiar în momentul în care atacatorii erau pe punctul de a-și relua urmărirea, mi-a trecut prin gând că scena este ireală. Dorința de a depăși această iluzie mi-a dat puterea de a-mi controla frica teribilă. În loc să o iau la goană, am făcut un efort uriaș de voință și m-am sprijinit de perete, hotărât să contempļu cu cea mai mare atenție fantomele care mă urmăreau și pe care nu le văzusem până atunci decât cu coada ochiului. Trebuie să mărturisesc că șocul inițial a fost destul de puternic, atât de mare este dificultatea minții de a se apăra de iluziile de care se teme. L-am privit în ochi pe prin-

cipalul meu atacator, care semăna oarecum cu demonii sculptați pe portalurile catedralelor, iar dorința de a-l observa a preluat controlul asupra emoțiilor mele. Când fantasticul monstru s-a apropiat la câțiva centimetri de mine, șuierând și pufnind într-o manieră care îmi părea de-a dreptul comică (asta după ce mi se risipise teama), i-am putut vedea ghearele de la cele șapte labe, părul sprâncenelor, o rană la umăr și nenumărate alte aspecte combinate într-o imagine extrem de detaliată. A fost una din cele mai clare viziuni pe care le-am avut vreodată. Să fi fost o simplă amintire a unui basorelief gotic? Chiar și așa, imaginația mea i-a adăugat culoare și a pus-o în mișcare. Focalizarea atenției asupra acestui atacator i-a făcut pe tovarășii săi să dispară ca prin farmec. Chiar și figura din fața mea și-a încetinit mișcările și a început să-și piardă din claritate, până când s-a transformat într-o grămadă de zdrențe, asemănătoare cu costumele plasate la intrarea magazinelor care vând măști pentru carnavaluri. Mi-au mai apărut apoi câteva imagini ne semnificative, după care m-am trezit.⁸

Se pare că a fost ultimul coșmar pe care l-a trăit marchizul. La rândul său, Paul Tholey afirmă că, dacă eul din vis privește drept în ochi, curajos, personajele onirice ostile, figurile lor devin adesea mai puțin amenințătoare.⁹ Pe de altă parte, dacă el încearcă să le facă să dispară, acestea pot deveni chiar mai amenințătoare, așa cum s-a petrecut în următorul vis al lui Scott Sparrow.

Mă aflu pe coridorul din fața camerei mele, este întuneric beznă. Tata iese în fața ușii. Îi spun că sunt acolo, ca să nu se sperie și să mă atace din greșală. Mi-e frică, deși nu am un motiv special. Deschid ușa de la intrare și văd o figură întunecată care se transformă într-un animal mare. Este o panteră neagră, care se stre-

coară în casă. Îi prind îngrozit capul cu mâinile și îi spun: „Nu ești decât un vis“. Afirmatia mea sună mai degrabă ca o implorare, căci nu-mi pot stăpâni teama. Îl rog pe Iisus să mă apere. Mă trezesc în cele din urmă cu aceeași senzație de teamă.¹⁰

În cazul de față, persoana care visează folosește starea de luciditate pentru a încerca să alunge imaginea de care se teme. Atitudinea este greșită, căci nu există o diferență prea mare între aceasta și fuga din fața atacatorilor. Dacă Sparrow și-ar fi dat seama că pantera neagră nu-i poate face nici un rău, acest simplu gând i-ar fi spulberat anxietatea. Cel mai mare dușman din vise este teama. Dacă omul îi permite să persiste, devine tot mai puternică, iar încrederea în sine se diminuează.

Mulți dintre cei care se află la începutul experienței viselor lucide încearcă să se folosească de puterile recent dobândite pentru a găsi metoda să scape de teamă. De acest fapt este răspunzătoare pornirea noastră naturală de a continua o activitate în aceeași stare de spirit în care ne aflăm. De pildă, dacă îți dai seama că ești într-un vis în care cineva te urmărește, vei avea tendința să fugi în continuare, chiar dacă știi că nu ai nici un motiv de teamă. În timpul primelor șase luni de înregistrări ale viselor lucide, am suferit și eu uneori de această inerție mentală, până când, în următorul vis lucid, am primit inspirația de a-mi schimba definitiv comportamentul.

Coboram pe partea exterioară a unui zgârie-nori, târându-mă ca o șopârlă. Mi-a trecut prin minte că m-aș descurca mai bine dacă mi-aș lua zborul. Asta am și făcut, iar în timpul acestei înălțări mi-am dat seama că visez. Când am ajuns la sol, visul și starea mea de luciditate au început să se destrame. M-am trezit într-o sală de conferințe, unde am avut privilegiul să-l ascult pe Idries Shah (un

eminent maestru sufit) care-mi comenta visul astfel: „Desigur, a fost bine că Stephen și-a dat seama că visează și și-a luat zborul, remarcă el pe un ton amuzat, dar a fost o greșală faptul că nu a înțeles în acel moment că, fiind vorba de un simplu vis, nu avea nici un motiv să-i fie teamă“.

Ar fi trebuit să fiu surd ca să nu pricep mesajul. După această lecție onirică, am hotărât să nu mă mai folosesc niciodată de luciditate din vis pentru a scăpa dintr-o situație neplăcută. Nu intenționez nici să mă mulțumesc cu evitarea pasivă a conflictelor, fără a căuta o soluție. De aceea, am luat o decizie fermă în privința comportamentului meu din timpul experiențelor onirice conștiente. De fiecare dată când îmi dădeam seama că visez, trebuia să-mi pun următoarele două întrebări: 1) încerc sau am încercat până acum să scap de ceva amenințător? și 2) există sau a existat vreun conflict în acest vis? Dacă era cel puțin un răspuns afirmativ, aveam datoria să fac tot ce-mi stătea în putință pentru a înfrunța situația pe care o evitasem și pentru a dezamorsa tensiunea. Mi-am amintit cu ușurință acest principiu în aproape toate visele lucide pe care le-am avut ulterior și am urmărit să soluționez conflictele onirice ori de câte ori am avut ocazia.

A scăpa de un coșmar prin trezire nu îndepărtează decât pe moment situația înspăimântătoare. Omul simte o oarecare ușurare, dar nu scapă definitiv de visul urât, asemenea unui deținut care sapă un tunel în zidul celei sale, dar se trezește în celula vecină. Indiferent dacă este conștient sau nu de asta, cel care preferă să se trezească rămâne cu un conflict nerezolvat, care nu va întârzia să se manifeste din nou, în altă noapte, și își începe ziua respectivă cu o stare de spirit neplăcută.

Pe de altă parte, dacă ar opta să rămână în interiorul

coșmarului, în loc să încerce să evadeze, onironautul ar putea rezolva conflictul într-o manieră care i-ar amplifica încrederea în sine și i-ar îmbunătăți starea de spirit. La trezire, ar simți că și-a eliberat o energie blocată și ar începe noua zi cu mult optimism.

Visarea lucidă ne permite să alungăm teroarea coșmarurilor și să ne amplificăm curajul – dacă, prin înfruntarea directă a acestora, ne putem controla suficient de bine teama pentru a recunoaște că imaginile care ne tulbură nu sunt decât creații ale minții noastre.

PARALIZIA PROVOCATĂ DE SOMN

Prima experiență în care am trăit starea teribilă de neputință încremenită a trupului, deși eram trează, s-a produs când eram foarte tânără. Aveam febră și mă aflu în dormitorul mamei mele. Am văzut la fereastră o umbră neagră care a intrat în cameră și a încercat să-mi tragă pătura de pe mine. Îmi venea să țip, chiar dacă știam că nu se petrece nimic. Eram înspăimântată de ideea că cineva poate intra pe fereastră, însă mi-am dat seama că cel care pătrunsese în cameră era doar o umbră și nu o persoană în carne și oase. M-am luptat cu ea și m-am trezit. Anul trecut am avut același vis, cu diferența că am simțit efectiv mâna umbrei pe umărul meu. Am fost îngrozită. Recent, într-un alt vis, cineva a încercat să mă omoare. Mi-am amintit atunci ce mi-a spus soțul meu că a făcut într-o situație similară, așa că m-am întors și l-am privit în față pe atacator. Practic, l-am provocat să mă omoare, afirmând astfel lipsa mea de teamă. M-am simțit imediat mai puternică și am invocat o imagine a bunătății și purității lui Dumnezeu, căruia m-am rugat să mă ajute. Astfel mi-am învins agresorul, iar urmarea a fost o stare de spirit foarte bună. (K.S., Etobicoke, Ontario)

Experiența paraliziei provocate de somn poate fi terifiantă, așa cum demonstrează exemplul de mai sus. Oamenii care se trezesc în această situație descoperă că nu se pot mișca. Unii simt un fel de greutate care îi apasă pe piept și le creează senzația de sufocare. Alții au halucinații, aud sunete puternice, un fel de bâzâituri, simt vibrații în interiorul corpului sau văd în apropiere imagini amenințătoare. Unii văd imagini distorsionate ale corpului lor sau simt un fel de „curent electric” care îi traversează. Pe măsură ce experiența progresează, mediul exterior începe să se schimbe, iar subiectul are impresia că iese din corpul său fizic, fie plutind în sus, fie scufundându-se prin pat. De multe ori știe că visează, dar nu reușește să se deștepte.

Cea mai probabilă cauză a paraliziei provocate de somnul REM este trezirea minții în timp ce corpul rămâne imobil. La început, persoana care visează percepe mediul din jur, dar pe măsură ce procesele REM redevin active, încep să-i apară lucruri ciudate. Anxietatea este o stare firească în aceste circumstanțe fiziologice, sporită de senzația subiectului că s-a trezit, că toate aceste lucruri ciudate se petrec cu adevărat și că este incapabil să se miște. Dacă pătrunde și mai adânc în somnul REM, își pierde complet conștiința corporală, simțindu-se paralizat. Acesta este momentul în care apare senzația de părăsire a structurii fizice, imaginea mentală a trupului său fiind eliberată de constrângerile percepțiilor corporale.¹¹

Paralizia provocată de somn este cauza probabilă a unora dintre cele mai ciudate fenomene nocturne, cum ar fi vizitele demonilor, ale incubilor și sucubilor sau experiențele extracorporale. Acestea nu sunt neapărat terifiante, mai ales dacă îți dai seama că visezi și că nu ți se poate petrece nimic periculos. Oamenii aflați în această stare încearcă să strige după ajutor sau

fac eforturi disperate să se miște, dorind astfel să se trezească. Asemenea eforturi fac mai mult rău decât bine, deoarece le amplifică spaima și neliniștea. La rândul ei, anxietatea nu face decât să perpetueze situația. Cea mai bună abordare în astfel de cazuri este: 1) să-ți amintești că visezi și că nu ți se poate petrece nimic rău; 2) să te relaxezi și să accepți derularea experienței, oriunde te-ar conduce ea. Adoptă o atitudine de curiozitate. Visele care rezultă din starea de paralizie pot fi extrem de intense și absolut minunate.

SFATURI PRACTICE PENTRU DEPĂȘIREA COȘMARURILOR

Mă aflu pe un vârf de munte, la marginea unei stânci. Eram prizonierul a doi bărbați, care aveau un câine și un leu. Știam că vor să mă arunce în prăpastie, așa că m-am luptat cu ei și i-am împins în gol, împreună cu leul. M-am aruncat la rândul meu în apa de la poalele muntelui. Am ajuns cu bine și m-am trezit cu mâinile libere. Am înotat la mal și am încercat să urc din nou culmea, dar m-am trezit față în față cu leul, furios că îl azvârlisem mai devreme în apă. Nu mă lăsa să trec, așa că am început să arunc în el cu apă și cu pietre. Iritat, a început să răgă și s-a repezit în apă după mine, dar eu am sărit pe stâncile din apropiere. Acum eu eram cel urmărit de leu. Știam că nu pot scăpa de el, așa că l-am privit în față, provocându-l: „Haide, vino!” M-am apărut cu mâinile, dar dintr-o dată mi-am dat seama că visez. În plin atac, expresia leului s-a schimbat, devenind prietenoasă și jucăușă. A aterizat peste mine, iar eu l-am îmbrățișat, după care ne-am jucat o vreme, rostogolindu-ne prin iarbă. L-am sărutat și el mi-a lins fața. Mă simțeam grozav. Atunci, leul s-a dat peste cap și s-a transformat

într-o negresă goală. Era superbă și avea sfârcuri mari. Am început să mă joc cu ea și am devenit extrem de excitat, dar aveam sentimentul că trebuie să mă întorc în vârful muntelui. I-am spus să vină cu mine și am pornit la drum. În clipa aceea, m-am trezit. (D.T., Lindenwold, New Jersey)

Multă vreme m-am temut de moarte, însă am reușit să-mi vindec această temere cu ajutorul unui vis lucid. Se făcea că mă aflu într-un mediu care părea iadul. Mi-am dat seama că asta nu se poate petrece în realitate, căci mă știam în patul meu și prin urmare am devenit lucid. În acel moment, cineva m-a înjunghiat în spate. Am „simțit” durerea și am hotărât să văd ce înseamnă să „mori”. M-am trezit într-o stare catatonică. „Sufletul” meu oniric s-a despărțit de „corpul” meu oniric. Era o senzație ciudată să-mi văd trupul undeva, sub mine. Trăiam o stare de pace interioară și de liniște cum n-am mai simțit vreodată. Mi-am spus că, dacă așa arată moartea, nu e ceva atât de rău. De atunci, nu mi-a mai fost niciodată frică de ea. Îmi păstrez calmul chiar și în situațiile care îmi pun viața în pericol. (K.D., Lauderhill, Florida)

Orice om care suferă din cauza coșmarurilor poate scăpa de anxietate dacă devine lucid în timpul unei asemenea experiențe onirice. Cititorii care le au frecvent pot pune imediat în practică acest sfat. Chiar și ceilalți cititori merită să studieze însă paginile de față, pentru a fi pregătiți și pentru a ști cum să acționeze cu prima ocazie când vor avea un vis terifiant.

În literatura de specialitate există mai multe abordări referitoare la tratarea coșmarurilor. Deoarece persoanele care visează conștient știu că se află într-un mediu ireal, în care nu se aplică regulile stării de veghe, e limpede că toate visele pot fi dublate de luciditate. Unul din primele sisteme propuse pentru vindecarea

coșmarurilor a fost cel atribuit culturii Senoi din Malaysia de către Kilton Stewart, în lucrarea *Teoria viselor în Malaya*.¹² În inspirata sa carte, *Visarea creatoare*, Patricia Garfield a popularizat ideile lui Stewart.¹³ Principiul de bază al sistemului Senoi este înfruntarea pericolului și cucerirea obstacolelor. Dacă te confrunți cu un atacator sau cu un personaj oniric necooperant, ar trebui să-l ataci hotărât, în forță și să-l învingi. Ești chiar sfătuit să-l distrugi, dacă este necesar, eliberând astfel o forță pozitivă (care până atunci fusese blocată). După ce l-ai înfrânt, trebuie să-l determini să-ți ofere un cadou valoros, ceva care să poată fi folosit în starea de veghe. O altă sugestie este aceea de a apela la ajutorul personajelor prietenoase și cooperante din vis pentru a învinge personajul cel rău.

Mulți oameni au aplicat această metodă a confruntării și cuceririi, raportând rezultate pozitive. Totuși, așa cum a descoperit Paul Tholey, atacarea personajelor neprietenoase nu este întotdeauna cea mai bună cale. Vom explica mai amănunțit motivele acestei afirmații în Capitolul 11; ideea este, pe scurt, că aceste figuri ostile reprezintă de regulă aspecte ale personalității noastre pe care le respingem. Dacă vrem să distrugem aceste apariții simbolice din vise, nu facem altceva decât să negăm anumite părți din propria ființă.

Mai există o idee prețioasă asociată cu cultura Senoi și merită reținută. Una din cele mai frecvente teme de coșmar este căderea în gol. Sistemul Senoi propune ca cel care visează să nu se trezească, ci să se relaxeze și să aterizeze lin la sol. Dacă te pomenești în această situație, gândește-te că vei ateriza într-un loc frumos și interesant, unde o să ai ceva de învățat. Pasul următor este ca în visele viitoare de același gen să urmărești să zbori, călătorind apoi oriunde dorești. În acest fel, o experiență

însălmântătoare poate fi transformată într-una plăcută și utilă.

Tholey, care a cercetat eficacitatea diferitelor reacții față de personajele onirice ostile, a ajuns la concluzia că cea mai bună atitudine este cea reconciliatoare. Metoda sa se bazează pe angrenarea unui dialog cu fapăturile din vis (vezi exercițiul care urmează).¹⁴ Tholey a descoperit că, atunci când cei care visează fac tentativa să se împace cu personajele ostile, acestea se transformă adeseori din „creaturi de un ordin inferior în ființe superioare“, de pildă din animale sau alte ființe mitologice terifiante în oameni. Asemenea metamorfoze „le permit subiecților să înțeleagă instantaneu semnificația viselor lor“. Mai mult, comportamentul binevoitor față de personajele amenințătoare face ca înfățișarea acestora să se modifice, făcându-le să pară (și să acționeze) într-o manieră mai prietenoasă. Iată, spre exemplu, un vis personal al lui Tholey.

*Am devenit lucid tocmai când eram pe punctul de a-mi lua zborul, iar un tigru mă urmărea. Am făcut în așa fel încât să rămân la sol și l-am întrebat: „Cine ești tu?“ Tigrul a dat un pas înapoi și s-a transformat în tatăl meu, care mi-a răspuns: „Sunt tatăl tău și am să-ți spun ce trebuie să faci!“ Spre deosebire de alte vise de același gen, nu am mai sărit la bătaie, ci m-am străduit să port un dialog împăciuitor cu el. I-am spus că nu-mi mai poate da ordine. I-am respins insultele și amenințările. Pe de altă parte, am fost nevoit să recunosc că o serie din criticile sale erau justificate, așa că am hotărât să țin cont de ele și să-mi schimb comportamentul. Atunci figura tatălui meu a devenit prietenoasă și ne-am strâns mâinile. L-am întrebat dacă mă poate ajuta în vreun fel și m-a încurajat să-mi văd de drumul pe care am pornit. Apoi, tata s-a dizolvat în mine și am rămas singur în vis.*¹⁵

Dacă dorești să ai un dialog eficient cu personajele ostile, cel mai bine este să le tratezi de la egal la egal, ca în exemplul de mai sus. Iată câteva întrebări care se pot dovedi extrem de utile în asemenea dialoguri:

„Cine ești tu?”

„Cine sunt eu?”

„De ce te afli aici?”

„De ce te porți astfel?”

„Ce anume dorești să-mi comunic?”

„De ce am trăit aceste evenimente în vis?”

„Ce crezi sau ce simți în legătură cu...?”

„Ce dorești de la mine? Ce ai vrea să fac?”

„Ce întrebări dorești să-mi pui?”

„Care este lucrul cel mai important pe care ar trebui să-l știu?”

„Mă poți ajuta în vreun fel?”

„Te pot ajuta în vreun fel?”

EXERCIȚIU: CONVERSAȚIE CU PERSONAJELE DIN VISE

1. Practică, în timpul stării de veghe, dialogul imaginar cu personajele care îți apar frecvent în vise

Alege-ți o experiență onirică recentă în care ai avut o întâlnire neplăcută cu un personaj oniric. Vizualizează personajul ca și cum s-ar afla în fața ta și imaginează-ți că intri în dialog cu el. Începe întotdeauna prin a-i pune întrebări. Poți opta pentru una cu semnificație personală. În continuare, notează aceste întrebări și răspunsurile partenerului de dialog. Nu lăsa gândirea logică să intervină în fluxul natural al gândurilor cu argumente de genul:

„Nu-i adevărat”, „Este o prostie” sau „Eu sunt cel care inventează aceste lucruri”. Ascultă și interacționează cu personajul oniric. Lasă pentru mai târziu evaluările. Nu încheia dialogul decât atunci când energia sa se destramă de la sine sau când ajungi la o concluzie utilă. În final, evaluează conversația și întreabă-te unde ai procedat corect și ce ai schimba dacă ai putea relua dialogul. După ce lucrurile îți devin clare, aplică același exercițiu în cazul altui vis.

2. Fixează-ți ferm intenția

Stabilește-ți țelul ca, data viitoare când vei avea o întâlnire cu un personaj ostil, să devii lucid și să porți o discuție cu el.

3. Intră în conversație cu personajele ostile

Dacă întâlnești o persoană față de care simți antipatie, întreabă-te mai întâi dacă nu cumva visezi. În cazul în care descoperi că ești într-o experiență onirică, privește personajul în față și inițiază un dialog cu el, punându-i una din întrebările de mai sus. Ascultă-i răspunsurile și urmărește să rezolvi și problemele lui, nu doar pe ale tale. Străduiește-te să ajungi la împăcare sau să te împrietenești cu el. Continuă dialogul până când descoperi o soluție satisfăcătoare. Ai grijă apoi să te trezești pentru a-ți aminti și a-ți nota conversația.

4. Evaluează dialogul avut

Pune-ți întrebarea dacă ai obținut cel mai grozav rezultat posibil. Dacă nu ești satisfăcut, gândește-te ce ai putea face data viitoare pentru a îmbunătăți lucrurile. Poți aplica din nou prima etapă, pentru a re trăi dialogul și a obține un rezultat mai mulțumitor.

(adaptare după Kaplan-Williams¹⁶ și Tholey¹⁷)

Comentând rezultatele pozitive ale dialogului reconciliant, Tholey a descoperit că atacarea verbală sau fizică a personajelor din vise conduce frecvent la un regres al formei, de pildă, dintr-o mamă în vrăjitoare, iar apoi într-un animal. Dacă pornim de la premisa că fapăturile din visele noastre ne sunt mai utile într-o formă omenească decât într-una non-umană, în majoritatea cazurilor, pare că abordarea agresivă nu este cea mai potrivită soluție pe care o putem aplica.

Spun în *majoritatea cazurilor*, deoarece sunt situații în care nu este recomandabil să te deschizi prea tare în fața personajului oniric. Este vorba mai ales de acele drame care reiterează evenimente din viața reală, când am fost abuzați, ca de exemplu violurile sau pedofilia. În aceste situații, cea mai bună abordare este cea indicată de cultura Senoi: învingerea, anihilarea și transformarea atacatorului din vis. Însă cercetările lui Tholey au arătat că, în cazurile amintite anterior, agresiunea îndreptată împotriva personajelor onirice ostile poate conduce la sentimente de vinovăție și anxietate, precum și la reparația lor, care „doresc să se răzbune”. De aceea, te sfătuiesc să eviți pe cât posibil acest tip de comportament, câtă vreme nu e necesar.

Aș dori să adaug câteva sugestii personale pentru rezolvarea situațiilor de coșmar. Una dintre ele se referă la o aplicație a abordării de tip *înfruntă și cucerește*. Deși nu recomand în întregime supunerea personajelor din vise, partea cu înfruntarea lor directă corespunde pe deplin concepției mele despre o viață onirică constructivă. Amintește-ți întotdeauna că nimic nu-ți poate face rău într-un vis și întreabă-te dacă există un motiv real pentru care încerci să eviți o anumită experiență. Un exemplu excelent de confruntare cu pericolul din vis este oferit de Patricia Garfield.

Mă aflu într-un spațiu subteran, asemănător cu metrourile din Londra. Am ajuns la o scară rulantă. Am apăsător pe butoane, dar nu funcționau, așa că m-am gândit că trebuia să merg pe jos. După ce am făcut câțiva pași, am descoperit că scara se pune în mișcare. Am privit în sus și am observat că scara se îndrepta cu repeziciune către o mașinărie galbenă. Mi-am dat seama că mă voi zdrobi, dacă o să mă izbesc de ea. Mi s-a făcut frică, dar am devenit lucidă. Mi-am spus atunci în sinea mea: „Trebuie să merg mai departe. Trebuie să mă confrunt cu acest obstacol. Patty spune că nu mă pot trezi încă”. Inima a început să-mi bată nebunește și palmele mi-au transpirat brusc. Mi-am spus: „Probabil că o să fac atac de cord”, dar am continuat să merg. În final, nu s-a întâmplat nimic. Am trecut de mașinăria galbenă și totul a fost în regulă.”¹⁸

În alt caz o femeie a visat că nu putea să traverseze o stradă foarte aglomerată, pentru că îi era frică să nu fie lovită de o mașină. Știind că are această problemă și în starea de veghe, după ce a devenit lucidă în vis, s-a hotărât să se confrunte direct cu această temere și a ieșit în calea unui camion care se apropia în mare viteză. Mașina a trecut peste ea. Femeia povestește că s-a ridicat la cer într-un corp eteric, simțindu-se deopotrivă amuzată și într-o stare de conștiință foarte elevată.

Această abordare de tip „las’ să văd ce mi se petrece” nu este întotdeauna cea mai potrivită atunci când ai de-a face cu anumite personaje onirice. Cercetările lui Tholey au arătat că „atitudinea defensivă conduce aproape întotdeauna la teamă și descurajare”.¹⁹ Personajele ostile au tendința să crească în dimensiuni și putere, prin comparație cu cel care visează. Explicația ar putea fi legată de faptul că majoritatea acestor personaje sunt proiecții ale unor trăsături individuale de personalitate, iar

cedarea în fața atacurilor lor echivalează cu o permisiune acordată trăsăturilor negative, de a prelua controlul asupra aspectelor mai bune ale ființei noastre.

În Capitolul 11 vom discuta mai amănunțit despre această idee și vom propune o altă metodă de contracarare a personajelor ostile din visele noastre: deschiderea inimii și acceptarea lor ca părți integrante ale propriului univers. Această atitudine nu necesită nici un cuvânt și are rezultate incredibil de bune.

SFATURI PENTRU VINDECAREA COȘMARURILOR

Iată o listă cu unele dintre cele mai comune teme ale coșmarurilor, alături de care prezentăm cele mai eficiente metode pentru obținerea unor rezultate pozitive. Propune-ți ca data viitoare când te vei trezi într-un vis terifiant, să devii lucid și să-ți transcenzi frica. În cazul în care coșmarul are la bază una din următoarele teme, testează abordările sugerate mai jos.

TEMA 1: URMĂRIREA

Reacție: nu mai fugi. Întoarce-te cu fața către urmăritor. De multe ori, această atitudine este suficientă pentru a-l face să dispară sau pentru a-l transforma într-un personaj inofensiv. Dacă nu se petrece așa, inițiază un dialog reconciliant cu el.

TEMA 2: ATACUL

Reacție: nu ceda cu ușurință în fața agresiunii din vis și n-o lua la goană. Arată că ești pregătit să te aperi, apoi urmărește să pornești un dialog reconciliant cu atacatorul. Alternativ, proiectează asupra lui un sentiment de iubire și acceptare (vezi Capitolul 11).

TEMA 3: CĂDEREA

Reacție: relaxează-te și nu te împotrivi senzației de cădere. Fii convins că nu vei muri când ajungi la sol. Alternativ, poți transforma experiența prăbușirii într-una de zbor.

TEMA 4: PARALIZIA PROVOCATĂ DE SOMN

Reacție: dacă te simți prins într-o capcană, imobilizat sau paralizat, relaxează-te. Nu lăsa anxietatea să preia controlul asupra rațiunii. Repetă-ți că te afli într-un vis și că se va sfârși în curând. Lasă-te purtat de imaginile care-ți apar în fața ochilor sau de senzațiile corporale pe care le resimți. Nimic nu-ți poate face rău. Manifestă-ți interesul și curiozitatea față de ceea ce se petrece.

TEMA 5: SENTIMENTUL CĂ NU EȘTI PREGĂTIT PENTRU UN EXAMEN

Reacție: în primul rând nimeni nu te obligă să-ți continui acest vis. Poți părăsi oricând sala de examen sau de conferințe. Dacă dorești să-ți cultivi însă starea de încredere în tine, poți să te străduiești să răspunzi creator la întrebările din test sau să ții un discurs spontan pe o temă la alegere. Important este să te simți bine. La trezire, întreabă-te dacă nu cumva ar trebui să te pregătești cu adevărat pentru o situație de acest gen.

TEMA 6: EXPUNEREA ÎN PUBLIC ÎNTR-O STARE DE NUDITATE

Reacție: cui îi pasă? E doar un simplu vis. Distrează-te fără inhibiții. Unii oameni consideră foarte excitantă nuditatea din vise. Dacă dorești, nu ai decât să le ceri și ceilorlalți să se dezbrace. Reține: modestia este doar o convenție publică, iar visele sunt experiențe personale.

COȘMARURILE CARE REVIN

Dacă întrerup un coșmar trezindu-mă, revin mereu la el, într-un punct anterior declanșării evenimentelor terifiante. Visez din nou situația respectivă, dar o modific în așa fel încât totul să se termine cu bine. (J.G., Kirkland, Washington)

Un prieten m-a sfătuit să rămân pur și simplu în vis, pentru a-i schimba cursul. În acea perioadă aveam frecvent coșmaruri. Mă trezeam de fiecare dată, țipând după ajutor și așa le puneam capăt. Evident, senzația de neajutorare și teamă se prelungea de-a lungul întregii zile. De aceea, înainte de culcare am început să-mi repet că orice s-ar petrece în visele mele, nu mă voi mai trezi, ci mă voi confrunta cu pericolul, ca să văd despre ce este vorba de fapt.

Așa au avut loc câteva schimbări importante. De exemplu, în vis, m-am trezit blocat într-un lift. Nu puteam să-l fac să plece nici în sus și nici în jos, dar nici să ies din el. În cele din urmă, am urcat pe acoperișul liftului, dar chiar atunci a pornit și a început să urce cu repeziciune. Dacă ar fi ajuns în casa liftului m-ar fi zdrobit. În loc să țin după ajutor, am preferat să rămân ca un simplu observator. Știind că mă aflu într-un vis, m-am adresat liftului spunându-i că nu intenționez să mă dau jos: „Ce-o să faci, na?!” Liftul s-a oprit cu puțin înainte de a ajunge la acoperiș. N-am pățit nimic rău, și de atunci visul nu a mai revenit (până în momentul acela, se tot repetase). (V.W., Lincoln, Nebraska)

Încă de la vârsta de trei ani am avut coșmaruri legate de flutul mării, care mă lua pe sus. Visul revenea de două ori pe lună. Detaliile se schimbau, dar senzația era de fiecare dată aceeași: teroare și neputință. Până când... aflat într-o stare de semicon-

știentă, m-am hotărât să inițiez un vis lucid pe această temă. Am reușit! Cu inima bătându-mi nebunește, am alergat către marea involburată, strigând că este doar un vis. M-am aruncat în apă. Pentru o clipă, am simțit cum îmi intră în plămâni, însă după o vreme a început să-mi placă zbenguiala în valuri și curenții puternici. După câteva minute de joacă (altminteri, cât se poate de plăcute), apa m-a dus la mal.

Am avut mai târziu un alt vis lucid pe aceeași temă, în care am savurat senzația de a înota pe sub apă. De atunci nu au mai revenit niciodată visele urâte legate de marea. (L.G., San Francisco, California)

Atunci când gândul la un coșmar devine atât de dureros, încât ajungem să-l evităm, nu este de mirare că el se repetă obsesiv. În schimb, dacă le privim în față, chiar și cele mai teribile imagini se dovedesc mai puțin înfricoșătoare. După părerea mea, în următorul comentariu la visul pe care l-am relatat ceva mai devreme, Saint-Denys a sesizat perfect mecanismul coșmarurilor recurente.

Nu știi care este originea aceluia vis. Probabil prima dată s-a produs dintr-o cauză patologică. Este evident că, după ce l-am avut de mai multe ori într-un interval de șase săptămâni, a început să revină numai din cauza impresiei devastatoare pe care o avea asupra mea și datorită temerilor instinctive că ar putea să se repete. De pildă, dacă mă pomeneam în vis că sunt închis într-o cameră, amintirea coșmarului îmi apărea instantaneu în mintea. Era suficient să privesc ușa, cu gândul că aș putea vedea acolo lucrul de care mă temeam cel mai tare, pentru ca teroarea să se materializeze din nou, în aceeași formă.²⁰

După părerea mea, procesul prin care coșmarurile devin recurente este următorul: întâi persoana care visează se trezește dintr-un coșmar într-o stare de anxietate și teamă intensă; firesc, el speră că visul nu se va repeta. Dar tocmai dorința de a evita cu orice preț evenimentele din coșmarul cu pricina i-l readuce frecvent în memorie. Mai târziu, o situație din viața reală asociată acestuia îl determină să viseze din nou același cadru. Recunoscându-l, cel care visează se așteaptă ca lucrurile să ia aceeași întorsătură. Așteptările sale determină, desigur, cursul acțiunii, adică repetarea scenariului inițial. Cu cât visul revine mai des, cu atât mai mare va fi probabilitatea ca el să se producă în aceeași formă. Dacă acceptăm această explicație, tratamentul coșmarurilor recurente devine destul de simplu: tot ce trebuie să facă persoana care visează este să-și imagineze un alt deznodământ, contrazicându-și astfel așteptarea că visul poate avea o singură finalitate.

Cercetătorul veteran în domeniul viselor lucide, Strephon Kaplan-Williams, descrie o tehnică de repetare a sfârșitului unui coșmar, pe care o numește *reintrarea în vis*. Procedul poate fi practicat în cazul oricărei experiențe onirice de al cărei final nu ești satisfăcut, dar e indicat în special pentru coșmarurile recurente în care, de fiecare dată, ești blocat de aceleași evenimente neplăcute.

Reintrarea în vis este inițiată în timpul stării de veghe. Subiectul începe prin a selecta visul pe care dorește să-l rețrăiască, după care introduce un element nou, menit să-i modifice deznodământul. Altfel spus, el rețrăiește visul în imaginație, dar schimbă o anumită acțiune, după care continuă să vizualizeze evoluția visului până când remarcă rezultatul noului său comportament. Kaplan-Williams ne oferă din propria experiență un

exemplu de reintrare în vis. Iată cum descrie visul inițial: „Mă aflu într-o casă în care există ceva de care mi-e frică. Sunt singur și nu doresc să mă confrunt cu pericolul. De aceea, mă trezesc“. Ulterior, el a hotărât să reintre în vis și să se confrunte cu ceea ce-i stârnea teama. În cazul de față, a adormit efectiv în timp ce practica procesul de reintrare, ceea ce a făcut ca experiența să fie și mai intensă.

De data aceasta încerc să mă autoconvinc să intru în baie, acolo unde se află sursa spaimei mele. Sunt atât de speriat, încât nu văd nimic în fața ochilor. Printr-un efort de voință, intru în baie, pregătit pentru orice. Mă gândesc chiar să-mi iau maceta, ca să mă apăr în caz că voi fi atacat. Renunț la idee, căci îmi propun să mă confrunt cu frica mea, orice s-ar întâmpla... Sunt dispus să accept orice situație, oricât de copleșitoare mi s-ar părea, fără să mă împotrivesc.

... La început, tot ce pot vedea este o figură ușor luminiscentă. Nu mă atacă, dar se transformă într-un fel de pitic cu brațe lungi și față rotundă, asemănător cu Yoda (din Războiul Stelelor). Ne privim unul pe celălalt. Nu are loc nici o agresiune. Teamă îmi dispare văzând ce se ascundea în spatele ușii de atâția ani (am avut coșmarurile acestea încă din copilărie). Singurele lucruri care se ascund în spatele ușilor din vise sunt teama și incapacitatea celui care visează de a se confrunța cu ea.²¹

Cu câțiva ani în urmă, am sugerat unei persoane care suferea de coșmaruri recurente o abordare asemănătoare. Totul a început cu un telefon în care un bărbat mi-a cerut să-l ajut. Mi-a spus că a ajuns să-i fie frică să mai meargă la culcare, ca să nu mai aibă din nou acel vis oribil. În aceste coșmaruri se trezea de fiecare dată într-o cameră ai cărei pereți se apropiau de el,

amenințând să-l strivească. Încerca disperat să deschidă ușa, dar era întotdeauna încuiată.

I-am cerut să-și imagineze că se află din nou în vis, fiind însă conștient că visează. L-am întrebat ce ar fi putut modifica acolo. La început, a fost incapabil să se gândească la vreo schimbare, așa că i-am dat un exemplu. I-am spus să-și imagineze că atunci când încearcă să iasă din cameră, își bagă pur și simplu mâna în buzunar, scoate o cheie, deschide ușa și pleacă. I-am cerut să caute la rândul lui o soluție. Omul și-a imaginat visul, dar de data aceasta a privit în sus și a constatat că încăperea nu avea tavan, așa că s-a cățarat și a sărit afară.

I-am sugerat ca în situația în care visul se va repeta, să-și amintească de soluția găsită și l-am rugat să mă anunțe. Nu m-a mai sunat niciodată. Din păcate, nu putem ști ce s-a petrecut cu adevărat, dar ne putem imagina că, după ce a găsit o cale de a controla acea situație particulară, visul nu s-a mai repetat, căci nu se mai temea de el. Așa cum am mai spus, noi visăm întotdeauna exact ce ne așteptăm să se petreacă, fie că dorim, fie că ne temem de ceva. Am convingerea că această abordare poate asigura baza unui tratament eficient pentru coșmarurile recurente și aștept ca cineva să testeze clinic acest lucru.

În literatura psihoterapeutică au apărut deja dovezi ale faptului că repetiția visului îi ajută pe oameni să se vindece de coșmarurile recurente. Geer și Silverman au tratat cu succes un pacient (altminteri normal) care suferea de șaisprezece ani de un coșmar recurent, prin cinci ședințe de relaxare urmate de șapte ședințe de repetare mentală a experienței onirice negative.²² Frecvența coșmarului a început să scadă după a treia ședință de repetare, când i s-a sugerat pacientului să-și spună de mai multe ori la rând: „Acesta este doar un vis“. După cea de-a șasea ședință

(șapte săptămâni mai târziu), coșmarul a dispărut definitiv. Marks descrie un caz în care un coșmar recurent cu o vechime de paisprezece ani a dispărut după ce pacientul și-a re trăit visul de trei ori în starea de veghe și a scris apoi trei variante cu finaluri diferite.²³ Bishay a tratat șapte cazuri de coșmaruri prin simpla lor vizualizare, cu sau fără schimbarea deznodământului lor.²⁴ El a monitorizat cinci pacienți timp de un an și a evidențiat vindecarea completă a patru dintre ei, care și-au imaginat un final fericit, și îmbunătățirea situației celui de-al cincilea, care nu și-a putut imagina decât un deznodământ neutru.

Repetarea mentală a visului trebuie să se producă în starea de veghe. Există totuși o tehnică similară care poate fi practică chiar atunci când se desfășoară coșmarul recurent, dacă subiectul este lucid. În loc să-și imagineze o altă evoluție a visului în urma unei acțiuni noi, onironautul o poate testa chiar în timpul coșmarului. Soluția găsită va avea un efect mult mai puternic, din cauza intensității experienței directe. De multe ori, exercițiul practicat în starea de veghe este însă suficient pentru rezolvarea problemei și dispariția definitivă a coșmarurilor. Totuși, dacă acestea se repetă, cel care visează trebuie să fie pregătit să devină conștient și să se confrunte lucid cu problema sa. Exercițiul următor conține ambele tehnici.

EXERCITIUL: REVISAREA UNUI COȘMAR RECURENT

1. Amintește-ți un coșmar recurent și notează-l în jurnal

Dacă ai avut vreodată un coșmar care s-a repetat de mai multe ori, încearcă să ți-l amintești în cât mai multe detalii și povestește-l în scris. Caută apoi momentele în care ai putea influența cursul evenimentelor făcând ceva diferit.

2. Alege un punct de reintrare în vis și o acțiune nouă

Alege porțiunea de vis pe care dorești să o modifice și o acțiune nouă, pe care vrei să o testezi pentru a interveni asupra acțiunii în vis. De asemenea, selectează punctul cel mai relevant (de dinainte de declanșarea coșmarului) în care poți reîncepe în experiența onirică (dacă este un vis foarte lung, trebuie să interviu cu puțin înainte de declanșarea evenimentelor neplăcute).

3. Relaxează-te complet

Alege un moment și un loc în care să fii singur și să nu te întrerupă nimeni timp de zece-douăzeci de minute. Așază-te într-o poziție confortabilă, cu ochii închiși, și practică exercițiul de relaxare progresivă (descrie la pagina 70).

4. Retrăiește coșmarul și schimbă deznodământul

Reintră în starea de vis, începând din momentul ales la pasul 2. Vizualizează aceleași întâmplări onirice, dar numai până la punctul ales pentru modificarea evenimentelor. Introdu o acțiune nouă, apoi continuă să-ți imaginezi visul pentru a vedea la ce deznodământ ajungi.

5. Evaluează noul deznodământ

După ce visul imaginat s-a încheiat, deschide ochii. Notează în jurnalul tău ce s-a petrecut, ca și cum ar fi un vis obișnuit. Descrie starea pe care ți-a lăsat-o noul final. Dacă nu ești satisfăcut și nici acum nu te simți în largul tău, reia exercițiul și schimbă iar acțiunea. De cele mai multe ori, găsirea unei soluții confortabile în timpul exercițiului realizat în starea de veghe este suficientă pentru a opri recurența coșmarului.

6. Dacă visul se repetă, urmează același plan de acțiune, dar de data aceasta în interiorul visului

Dacă visul se repetă, fă în lumea onirică exact ce ai făcut în timpul exercițiului de vizualizare. Amintește-ți că în vis nu ți se poate petrece nimic rău și fixează-ți intenția fermă de a rezolva o dată pentru totdeauna această problemă printr-o modificare de comportament.

COȘMARURILE COPIILOR

Am învățat să-mi controlez coșmarurile încă de la vârsta de cinci sau șase ani. Spre exemplu, odată eram urmărit de un dinozaur, așa că am scos o conservă de spanac și am mâncat-o. Am dobândit astfel puterea lui Popeye Marinarul și mi-am spulberat pe loc adversarul. (V.B., Roanoke, Virginia)

Am avut acest vis lucid la vârsta de zece ani. Eram închis într-un turn de piatră împreună cu surioara mea mai mică, Diane. Vrăjitoarea care ne ținea în captivitate se pregătea să ne arunce pe amândoi din vârful turnului, închiși într-un sac. Surioara mea țipa din toate puterile, isterizată. Subit, panica mi s-a transformat într-o senzație de ușurare și bucurie. Am început să râd: „Diane! Este doar un vis! Visul meu! Las-o să ne arunce din turn, căci pot face orice doresc!”

Vrăjitoarea și-a pierdut din importanță, nemaifiind decât un element de fundal. Cădeam prin aer râzând amândoi, în timp ce sacul în care eram închiși dispărea. Apa caldă și plăcută ne-a întâmpinat cu blândețe și ne-a dus la mal. Am ajuns pe țărm și ne-am tăvălit prin iarbă, chicotind. Zile la rând după acest vis, am avut o senzație de tărie interioară, sentimentul că teama nu mă

poate afecta decât dacă îi permit eu însumi acest lucru. (B.H., Sebastopol, California)

Pe vremea când eram copil am participat conștient la multe din visele mele, controlându-le după cum doream. Procesul a început când aveam nouă sau zece ani. Într-o noapte am visat că eram urmărit de un căpcăun. Mi-am amintit însă ce îmi spusese părinții și anume că nu există monștri. Atunci mi-am dat seama că visez. M-am oprit din fugă, m-am întors și l-am lăsat pe uriaș să mă ia în palma sa. În final, totul s-a terminat cu bine și eu m-am trezit cu un sentiment plăcut și reconfortant. În cei doi ani care au urmat mi-am dezvoltat din ce în ce mai bine această capacitate de a visa lucid, astfel încât abia așteptam să mă culc ca să pătrund iarăși în fascinantă lume a viselor, în care totul era posibil și în care Marele Șef eram eu. (R.M., Toronto, Canada)

Mulți oameni afirmă că au descoperit visarea lucidă străduindu-se să facă față coșmarurilor specifice vârstei infantile, la fel ca în exemplele de mai sus. Copiii au tendința să aibă mai multe coșmaruri decât adulții, dar aplică mai ușor decât ei metoda confruntării cu propriile temeri în timpul experiențelor onirice negative.

În *Studii despre vise*, publicată în anul 1921, Mary Arnold-Forster descrie modul în care a ajutat câțiva copii să scape de coșmaruri, învățându-i să devină lucizi.²⁵ Am trăit eu însumi o experiență de acest fel. Odată, pe când vorbeam la telefon cu nepoțica mea în vârstă de șapte ani, am întrebat-o ce a visat. Madeleina s-a lansat imediat în povestea entuziastă a unui coșmar îngrozitor. Se făcea că s-a dus să înoate, ca de fiecare dată, în rezervorul local al orașului, când a atacat-o un rechin uriaș.

Mi-am arătat întreaga simpatie față de ea și am întrebat-o ca

din întâmplare: „Bine, dar știi că în Colorado nu există rechini, nu-i așa?” „Sigur că nu există!”, mi-a răspuns ea. „Atunci, de vreme ce știi că în bazin nu pot exista cu adevărat rechini, data viitoare când vei mai vedea unul, va fi evident că visezi și e clar că un rechin din vis nu-ți poate face nici un rău. El nu are cum să te sperie dacă știi că visezi. Dacă ai descoperit că visezi, poți face orice dorești – chiar să te și împrietenești cu rechinul! Ce-ar fi să alegi asta?” Madeleina părea intrigată. O săptămână mai târziu, mi-a telefonat și m-a anunțat cu mândrie: „Știi ce am făcut? Am călărit pe spatele rechinului!”

Nu s-a demonstrat încă din punct de vedere științific dacă această abordare a terapiei care privește coșmarurile infantile produce întotdeauna rezultate așa de impresionante, dar cu siguranță e un fapt care merită cercetat. Dacă ești părinte și ai copii care suferă din cauza experiențelor onirice terifiante, trebuie să te asiguri mai întâi că ei înțeleg ce este un vis, iar apoi să le vorbești despre visarea lucidă. Pentru informații suplimentare referitoare la aceste coșmaruri și la metoda de tratament, îți recomand excelenta lucrare a Patriciei Garfield, *Visele copiilor*.²⁶

Simplul fapt că visarea lucidă promite eliminarea uneia dintre cele mai cumplite probleme ale copilăriei ar trebui să fie suficient pentru un părinte să predea această metodă celor mici. În plus, ea prezintă și alte avantaje suplimentare, precum amplificarea încrederii în sine și a autocontrolului, așa cum s-a văzut în toate exemplele de mai sus. Gândește-te la valoarea revelației că frica are asupra ta doar efectul pe care îi permiți să-l aibă și că adevăratul stăpân al viselor ești tu însuși.

VISUL TĂMĂDUITOR

INTEGRITATE ȘI SĂNĂTATE

Starea de sănătate poate fi înțeleasă drept capacitatea de adaptare la provocările vieții. Această definiție se aplică deopotrivă armoniei fiziologice și psihice. Pentru a fi considerat adaptabil, un răspuns trebuie să rezolve situațiile dificile într-o manieră care să nu pericliteze integritatea individului. De pildă, utilizarea unor medicamente care te ajută să dormi, dar te fac să te simți rău, nu reprezintă un răspuns foarte corect din acest punct de vedere. În schimb, practicarea mai multor exerciții fizice care să-ți stimuleze somnul nocturn și totodată să-ți îmbunătățească starea de sănătate este o reacție mult mai potrivită în fața unei asemenea dificultăți. Răspunsurile optime conduc întotdeauna la o adaptare creatoare, datorită căreia nivelul de funcționare al individului este mai bun decât înainte, nu mai scăzut. Din punct de vedere psihologic, evitarea situațiilor care îți provoacă nervozitate poate preîntâmpina o stare de anxietate, dar te va împiedica pe de altă parte să te bucuri de viață. În schimb, confruntarea directă și rezolvarea situațiilor respective îți va pune la dispoziție mai multe opțiuni.

Din acest punct de vedere, sănătatea înseamnă mult mai mult decât simpla absență a bolii. Dacă un comportament familiar se dovedește inadecvat pentru a face față unei situații noi, o reacție cu adevărat benefică ar fi aceea de a învăța un alt comportament, mai adaptat la noile condiții. Deprinderea noilor atitudini face parte integrantă din procesul de creștere psihologică ce conduce către o stare crescută de integritate – concept foarte apropiat de idealul sănătății. Nu este deloc întâmplător faptul că integritate, sănătate și sfânt sunt cuvinte care provin din aceeași rădăcină*.

INTEGRAREA PROPRIEI FIINȚE: ACCEPTAREA UMBREI

Psihologul Ernest Rossi a susținut ipoteza că una din funcțiile cele mai importante ale viselor este cea de integrare, de unificare în interiorul personalității a unor structuri psihice separate.¹ Ființele umane sunt sisteme bio-psiho-sociale complexe și structurate pe mai multe niveluri. Atunci când un aspect al personalității se află în conflict cu altele sau le neagă existența, nu poate rezulta decât o stare de nefericire sau un comportament antisocial. Dobândirea integrității presupune în schimb reconcilierea tuturor acestor fațete interioare. Pe de altă parte, nu înseamnă doar un proces de reparare a relațiilor disfuncționale dintre diferitele aspecte ale personalității, ci poate implica la fel de bine un proces natural de dezvoltare.

Până nu demult, teoria psiho-terapeutică își propunea doar să ajute oamenii pentru a-și depăși erorile de comportament sau

* Acest lucru este valabil numai pentru limba engleză, nu și pentru limba română. Echivalentele engleze ale celor trei cuvinte sunt: *whole*, *healthy* și *holy*.

nevrozele; mai recent, ea s-a îmbogățit cu teorii noi, care afirmă că și indivizii sănătoși își pot integra părțile separate ale personalității, lărgindu-și astfel experiența de viață, adică maturizându-se. În viziunea lui Rossi, instrumentul care susține creșterea personalității este chiar integrarea.

În vise nu asistăm doar la împlinirea dorințelor noastre, ci experimentăm și drame care ne reflectă starea psihologică și procesul său de modificare. Visele sunt laboratorul în care ființa face experimente cu diferite transformări psihice... Această abordare constructivă sau sintetică poate fi exprimată într-o manieră foarte simplă: visele sunt un proces endogen al creșterii psihologice și al transformării interioare.²

Starea de luciditate facilitează enorm acest proces. Cei care visează conștient se pot identifica intenționat și pot accepta mai ușor (integrându-le astfel din punct de vedere simbolic) acele părți ale propriei personalități pe care le-au repudiat anterior sau le-au negat. Cărămizile respinse cândva de constructorul eu-lui pot alcătui acum temelia unui nou nivel de integritate.

La fel ne sfătuiește și poetul Rainer Maria Rilke.

Dacă ne-am putea ordona existența în conformitate cu principiul care ne îndeamnă să acceptăm întotdeauna dificultățile, ceea ce acum ni se pare străin s-ar putea preface într-un prieten de nădejde. Cum am putea uita miturile străvechi pe care le regăsim la toate popoarele, despre dragoni care se transformă la sfârșit în prințese? Poate că toți dragonii din viața noastră sunt în realitate prințese care așteaptă să ne trezim pentru a-și redobândi și ele

splendoarea. Poate că în profunzime, toate cele teribile sunt aspecte neajutorate, care așteaptă un sprijin de la noi.³

La rândul său, Carl Jung a remarcat că trăsăturile respinse ale personalității sunt proiectate adeseori asupra celor din jur, căpătând în vise forme simbolice de dragoni, monștri, demoni și așa mai departe. Jung le-a numit *umbra*. Prezența personajelor din umbră în visele noastre indică faptul că ego-ul, ca model al Sinelui, este incomplet. În schimb, dacă își acceptă în mod intenționat umbra, ego-ul se îndreaptă către o mai mare integritate și către o funcționare psihologică sănătoasă.

Importanța asumării responsabilității pentru elementele din umbră care intervin în visele noastre este ilustrată de dificultățile cu care s-a confruntat pionierul studiilor despre visele lucide, Frederik van Eeden.

În experiențele onirice pe care le consider perfecte, scria el, plutesc întotdeauna în cerul senin și luminos, deasupra unor peisaje largi, cu un sentiment de beatitudine și recunoștință, pe care îmi doresc să-l exprim în cuvinte elocvente și pioase.⁴

Din păcate, van Eeden a descoperit că aceste vise elevate sunt frecvent urmate de altele, pe care le-a numit „vise cu demoni”, în care este hărțuit, batjocorit și atacat de diavoli cu coarne, cărora le-a atribuit o existență independentă, considerându-i „ființe inteligente cu un nivel de moralitate foarte redus”⁵.

Jung ar fi considerat visele demoniace ale lui van Eeden un exemplu perfect de compensare, o tentativă de corectare a dezechilibrului mental produs de exaltarea sa egotică și de pietatea exagerată. După cum spunea Nietzsche: „Dacă ramurile

unui copac cresc până la cer, rădăcinile sale ajung cu siguranță în iad“. Oricum ar fi, van Eeden nu a crezut niciodată că visele se petreceau în propria sa minte și că era singurul responsabil pentru „toate erorile și ororile din viața sa onirică“. ⁶ Pentru că nu a putut înțelege asta, nu a reușit niciodată să se elibereze de coșmarurile infernale. În loc să-și conteste responsabilitatea pentru propriii demoni, el ar fi trebuit să-i accepte ca parte integrantă a ființei sale.

Ce putem face, totuși, pentru a accepta figurile din umbră care ne apar în vise? Există mai multe abordări posibile, dar toate presupun stabilirea unei relații mai armonioase cu aspectele întunecate ale psihicului. Una dintre ele, menționată în Capitolul 10, constă în atragerea personajelor onirice negative în dialoguri prietenești. ⁷ Această atitudine are un impact extraordinar cu oricine ai vorbi (în vis sau în viața reală), dar efectele ei sunt cu adevărat surprinzătoare mai ales asupra aparițiilor onirice amenințătoare. Nu te lupta cu dragonii din vise; împrietenește-te cu ei.

Beneficiile tehnicii dialogului, descrisă de Paul Tholey, sunt ilustrate perfect de unul din cazurile relatate de Scott Sparrow. El precizează că visul respectivei tinere este „doar unul dintr-o lungă serie de coșmaruri în care ea a fugit de un bărbat agresiv, cam dezechilibrat. Experiența onirică de față este prima în care femeia a atins starea de luciditate. Așa cum puteți bănuî, a fost și ultima din lungă serie de coșmaruri“.

Sunt într-un cartier sărac și slab luminat. Un tânăr începe să mă urmărească pe alee. Alerg multă vreme, el este din ce în ce mai aproape. La un moment dat devin conștientă de faptul că visez și îmi dau seama că-mi risipesc mare parte din viața onirică fugind de urmăritori. De aceea, mă opresc și mă adresez tânărului: „Te pot

ajuta cu ceva?“ Devine foarte amabil și îmi răspunde: „Da. Prietena mea și cu mine avem nevoie de ajutor“. Mă duc cu el în apartamentul pe care îl împarte cu prietena lui și discut cu amândoi despre problemele lor, plină de compasiune.“ ⁸

Vă reamintesc că, la fel ca și frumusețea, răul se află de multe ori în ochiul privitorului. După cum a remarcat maestrul sufit afgan Hakim Sanai acum 800 de ani.

Dacă dorești să-ți reflecte fața, ține drept oglinda și șterge-o de praf. Deși soarele nu luminează mai slab, dacă îl privești printre nori, pare o simplă lumânare. La fel, chiar și cele mai angelice creaturi par să capete trăsături demoniace în întuneric. ⁹

În măsura în care gândirea îți este distorsionată de teamă, lăcomie, mânie, orgoliu, prejudecată sau presupuneri greșite, nu poți spune ce anume se reflectă cu adevărat în conștiința ta. Dacă mintea ta seamănă cu o oglindă de bălci (care deformează puternic imaginile), nu trebuie să fii surprins dacă în experiențele tale onirice îngerul ți se va părea un demon. De aceea, pune întotdeauna binele înaintea răului. Dacă te întâlnești cu un monstru într-un vis lucid, salută-l cu sinceritate, ca pe un prieten pe care nu l-ai mai văzut de mult și vei avea surpriza să constați că se va transforma cu adevărat într-o ființă binevoitoare.

Una din seriile de benzi desenate ale lui Gary Larsen din ciclul *Far Side* ilustrează perfect abordarea corectă: două doamne bătrâne stau închise în casă, privind pe fereastră un „monstru venit din iad“, aflat în pragul locuinței lor. Bătrâna mai înțeleaptă îi spune celeilalte: „Calmează-te, Edna... Da, este o insectă mare și hidoasă... dar nu este exclus să fie o insectă mare și hidoasă care are nevoie de ajutor“. ¹⁰

Nu trebuie să vorbești neapărat cu personajele din umbră pentru a cădea la pace cu ele. Este suficient să cauți în inima ta un strop de iubire și compasiune pentru a-ți deveni instantaneu prieteni. Acceptarea plină de afecțiune a trăsăturilor respinse simbolizează integrarea umbrei în modelul personal al Sinelui, lucru ilustrat într-unul din visele pe care le-am avut chiar eu.

Mă aflu într-o sală de clasă, în mijlocul unei revolte. O mulțime violentă, alcătuită din 30-40 de tineri făcea totul țândări. Tinerii aruncau pe fereastră cu scaune și cu oameni, se băteau cu furie, scoteau țipete și tot felul de insulte. Pe scurt, era cam ceea ce se petrece în unele școli cu probleme atunci când profesorul părăsește pentru un moment clasa. Liderul grupului, un găligan respingător cu o față pocită, mă ținea strâns ca într-un clește, iar eu încercam disperat să scap. Dintr-o dată, mi-am dat seama că visez. Instantaneu, mi-am adus aminte de alte lecții din visele mele.

Am renunțat să mai lupt, știind că adevăratul conflict era cu mine însumi. Mi-am imaginat că găliganul este personificarea onirică a unui aspect personal sau poate trăsătura altcuiva pe care îl resping. Cu siguranță însă era o figură din umbră – și încă una extrem de reușită! Experiența m-a învățat însă că în lumea viselor, mai mult decât oriunde altundeva, cea mai bună cale de a pune capăt unui conflict este să-i iubesc pe dușmanii mei la fel de mult ca pe mine însumi. Tot ce trebuia să fac așadar era să-mi accept cu brațele deschise umbra pe care o respinsesem până atunci.

De aceea, în timp ce stăteam față în față cu găliganul din umbră, am urmărit să simt o stare de iubire. La început mi-a fost extrem de greu, nu simțeam decât repulsie și dezgust. Mi se părea imposibil să-l iubesc, căci era prea urât și respingător. Hotărât să-mi înving totuși șocul inițial, am căutat în inima mea o stare de

afecțiune. Când am descoperit-o, l-am privit pe găligan în ochi, mizând pe intuiția că voi găsi cuvintele cele mai potrivite pentru el. M-am pomenit rostind spontan vorbe frumoase de acceptare, iar umbra s-a dizolvat în mine. Revolta din sala de clasă a dispărut ca prin farmec, visul s-a destrămat și eu m-am trezit cu o stare de liniște interioară și pace.

CĂUTAREA ȘANSELOR DE CREȘTERE

Când mi-am dat seama de absurditatea scenei la care participam am devenit conștientă. Eram pe punctul de a începe împreună cu alți oameni un concurs de înot pe podeaua mochetată a vestiarului. Fericită că mi-am recăpătat luciditatea, m-am pregătit să-mi iau zborul afară, la aer curat. În momentul acela mi-am adus aminte de scopul pe care mi l-am propus – să-mi rezolv toate problemele din vise. De aceea, am privit în jur și m-am întrebat dacă există vreo tensiune de care nu sunt conștientă. Privirea mi s-a oprit asupra unei femei pe care nu puteam s-o suport în viața reală. Mi-am dat seama că această stare de respingere nu este normală și are probabil rădăcini într-o trăsătură proprie de personalitate pe care o recunosc în ea. De aceea, m-am dus către femeie, am apucat-o de mână și am privit-o în ochi. Am căutat în suflet toată gingășia de care sunt capabilă și am proiectat-o asupra ei. Înfățișarea ei s-a transformat instantaneu, a devenit o fetiță timidă și rușinoasă. M-a copleșit compasiunea. În acest moment m-am trezit și am înțeles de ce mă irita atât de mult comportamentul acelei femei. Mi-am dat seama că starea ei de timiditate exagerată îmi este și mie caracteristică. (C.L., Palo Alto, California)

În viața reală mă tem foarte tare de apă, așa că mi-am pro-

pus să am un vis lucid pe această temă. Mă aflu în curtea din spatele casei și imediat mi-am dat seama că visez. Mi-am propus o partidă de înot. Instantaneu, m-am trezit înconjurat de apă. Am înotat mai multe sute de metri, ocazie cu care mi-am îmbunătățit mult stilul. La un moment dat, m-am trezit că apa îmi ajunge până la piept și a început să mi se facă teamă. Mi-am reamintit că într-un vis nu am motive reale de teamă. M-am simțit imediat mult mai relaxat și m-am îndreptat către casă. Am observat în treacăt că apa a dispărut. (L.B., Willow Street, Pennsylvania)

Merg pe coridorul liceului. Nu știu de ce sunt aici și îmi propun să cobor la subsol, în sala de sport. Urc în lift, iar porțile se trântesc în urma mea. Apăs pe butoane, dar nu funcționează. Observ că există un buton pentru subsol și altul pentru un nivel inferior. În cele din urmă, reușesc să pornesc liftul, dar mă tem de nivelul inferior, așa că îl opresc la subsol. Este o cameră mare, întunecată, cu o piscină. Nu știu cum reușesc, dar îmi dau seama că visez. Mă întreb ce aș putea face. Îmi amintesc de articolul lui Tholey și de faptul că ar fi bine să caut locurile joase și întunecate. Deși mi-e cam frică, observ că mă atrage ideea integrării de sine. De aceea, mă hotărâsc să cobor la nivelul inferior.

Mă îndrept către scări și privesc în jos. Locul este întunecat și îmi dă fiori pe șira spinării. Mă întreb de ce mi-o fi teamă. Cobor și descopăr că la acest nivel nu există decât laboratoare. Mă plimb prin ele, scoțând din când în când țipete stranii, al căror ecou mi se pare fantomatic. Deasupra dulapurilor văd două oglinzi și zbor până la una din ele pentru a-mi privi corpul gol. Sunt încântat de imaginea mea.

Între timp, apare o femeie cu părul negru care ține o armă ațintită asupra mea. Întrucât plutesc pe spate, constat că, de fapt,

țintește către fesele mele, lucru care mi se pare teribil de amuzant. Sunt convins că femeia crede că sunt speriat de moarte. Ca să-i dovedesc contrariul, îi spun tot felul de lucruri deochiate. Pe moment, mi se face teamă la gândul că m-ar putea împușca. Atunci, femeia mă sărută. O încurajez, răspunzându-i la sărut. Este încă furioasă pe mine, dar mă sărută din nou. Cred că am convins-o să nu mă mai amenințe. Apoi îmi spune: „Culcă-te la loc“. Închid ochii, dar mă trezesc din vis. (A.L., Redwood City, California)

Am avut acest vis când eram în clasa a treia... Se făcea că de partea cealaltă a străzii, în locul clădirilor cu care eram obișnuit, erau tot felul de flori, una mai frumoasă decât cealaltă. Părea o scenă desprinsă din Alice în Țara Minunilor. Stăteam și le admiram, când brusc am trăit sentimentul incredibil că visez. Este visul meu. Eu controlez ce se întâmplă. Nimic nu-mi poate face rău, căci eu sunt stăpân în visul meu! Este suficient să îmi propun ceva ca să se îplinească.

Cu această stare de spirit în minte, m-am întors către flori și le-am spus: „Hei, florilor! Prea sunteți mândre de frumusețea voastră! Ce-ar fi să vă transformați în niște plante oribile, care mănâncă oameni?“ După câteva clipe, peisajul din fața mea s-a schimbat. Culorile au dispărut, fiind înlocuite de nuanțe în alb și negru, iar florile s-au transformat într-adevăr în niște plante hidoase, mănâncătoare de oameni. M-am trezit brusc în fața unei jungle alcătuite din creaturi groțesti, terifiante, care se târau și își clănțăneau dinții către mine. Eram uluit ce putere au avut cuvintele mele, ba chiar mi s-a făcut puțin teamă. Mi-am amintit apoi că este propriul meu vis și că nimic nu-mi putea face rău – nici măcar aceste creaturi hidoase din fața mea. De aceea, m-am gândit să accept provocarea. Încă puțin temător, m-am îndreptat către fălcile mâncătorilor de

oameni. Instantaneu, au dispărut și eu m-am trezit. De atunci, mi-am controlat întotdeauna așa cum am dorit visele care deveneau prea teribile sau prea intense. (B.G., Marin, California)

„Dacă nu ai probleme, cumpără-ți o capră“, spune un vechi proverb oriental.¹¹ În afara ideii potrivit căreia caprele sunt animale greu de stăpânit, aforismul are și o semnificație mai profundă - înțelepciunea și puterea noastră interioară cresc numai dacă învățăm să ne rezolvăm dificultățile. Atât timp cât suntem mulțumiți și nu ne confruntăm cu dileme sau conflicte, *nu suntem nevoiți să gândim*. Marele maestru sufit Jalaludin Rumi a exprimat acest adevăr astfel:

Adevărul Suprem ne silește să trăim
Arșița și gerul, suferința și teroarea, slăbiciunea, sărăcia
și boala,
Astfel încât, prin comparație,
Să ne fie limpede cât de prețioasă este esența noastră
interioară.¹²

Oricât de greu ar putea părea la prima vedere, cele mai neplăcute experiențe pot deveni cei mai buni prieteni ai noștri. Așa cum sugera Rilke în textul citat anterior, dacă ne-am accepta problemele și nu am mai fugi de ele, întreaga lume ne-ar deveni aliat.

De aceea îți propun o perspectivă nouă - să te folosești de visele lucide pentru a căuta dificultățile, cu scopul de a le privi în față și a le depăși. Dacă nu ești dispus să mergi atât de departe, poți cel puțin să rămâi în vis când ești atacat de un monstru sau de o altă creatură îngrozitoare, hotărât să rezolvi conflictul printr-una din metodele propuse în această carte. Pasul următor

ar fi să te folosești de orice situație neplăcută din vis pentru a investiga problema, urmărind să o rezolvi sau să accepți lucrurile sau ființele care ți se par respingătoare.

Cititorii cu un simț mai puternic al aventurii, care doresc cu sinceritate să-și descopere integritatea personală, pot căuta neazul cu lumânarea în visele lor lucide. Asta înseamnă să colinzi lumea onirică pentru descoperirea lucrurilor neplăcute, terifiante sau respingătoare. Psihologul Paul Tholey le-a recomandat această idee subiecților unui studiu al cărui scop era folosirea viselor conștiente pentru promovarea autovindecării. El îl citează pe psihologul german Kuenkel, care afirmă că „adevărata cale către vindecare constă în căutarea câinilor care latră în subconștientul nostru“ și reconcilierea cu ei. În viziunea lui Kuenkel, adevăratul echilibru emoțional nu poate fi atins decât pe această cale.¹³

Tholey le-a oferit subiecților câteva indicii despre felul în care pot găsi „câinii care latră“ în subconștient, prin intermediul viselor lor. Ei trebuia să înlocuiască zonele luminoase cu cele întunecate, locurile înalte cu cele joase și evenimentele prezente cu cele din trecut. Aceste indicii sunt logice, dacă ținem seama că noi asociem întotdeauna locurile întunecate și joase cu teama și răul, și că cele mai multe coșmaruri se manifestă în copilărie, nu la maturitate.

Participanții la studiul lui Tholey despre autovindecare au avut în mod real de câștigat în urma împăcării cu personajele și situațiile amenințătoare din visele lor. Dintre cei șazeci și doi de subiecți, 66% au reușit să-și rezolve anumite probleme sau conflicte din realitatea cotidiană cu ajutorul experiențelor onirice conștiente. În plus, programul le-a îmbunătățit calitatea generală a vieții. Majoritatea subiecților s-au simțit mai puțin anxioși și

mai echilibrați din punct de vedere emoțional, mai deschiși și mai creativi. Evident, au existat și consecințe negative - anxietate crescută sau o stare ocazională de descurajare în cazul participanților care au uitat de instrucțiuni și au dat bir cu fugiții din fața figurilor înspăimântătoare.

Tholey a mers mai departe cu analiza și a tras concluzia că rezolvarea situațiilor neplăcute din vise contribuie la creșterea încrederii în sine și a capacității de a reacționa flexibil în fața conjuncturilor problematice. Ca să folosim terminologia lui, subiecții lui Tholey au devenit mai bine adaptați, atât față de ei înșiși, cât și față de lumea din jur, tocmai datorită capacității lor de a se descurca în situațiile onirice dificile.

Exercițiul care urmează te ajută să te reconciliezi cu propriile probleme și anxietăți. Dacă dorești să-l testezi, este important să-ți fixezi ferm această intenție în starea de veghe. În caz contrar, risți să descoperi că, datorită intensității experienței onirice, ai putea fi lipsit de curajul sau voința de a-ți depăși teama și neliniștea.

EXERCIȚIU: CĂUTAREA OCAZIILOR PENTRU O MAI BUNĂ INTEGRARE

1. Fixează-ți ferm intenția

Ia hotărârea clară ca data următoare când te vei trezi într-un vis lucid, să cauți în mod intenționat o problemă: ceva care te înspăimântă, te dezgustă sau te tulbură. Fixează-ți intenția de a aborda curajos dificultatea, până când o vei putea accepta sau nu-ți va mai fi teamă de ea. Sintetizează într-o frază elocventă, de genul: „În visele de la noapte mă voi confrunta deschis cu o temere“. Repetă de mai multe ori fraza, până când intenția

pătrunde adânc în subconștient.

2. Evocă o stare de luciditate

Folosește tehnica preferată de inducere a lucidității (vezi Capitolele 3 și 4) pentru a-ți crea un astfel de vis.

3. Caută o problemă când ești în lumea onirică

De îndată ce îți dai seama că te afli într-un vis, repetă fraza care îți exprimă intenția. Privește apoi în jur și întreabă-te dacă există vreo problemă. Există un obiect sau un personaj pe care dorești să-l eviți? Dacă nu, caută un alt loc, în care ai putea descoperi o dificultate. Spre exemplu, coboară într-un subsol, intră într-o peșteră sau într-o pădure întunecată, hotărăște-te să ajungi într-un spațiu care te speria pe vremea când erai copil. Dacă este înspăimântător, ai toate șansele să identifici problema pe care o cauți.

4. Confruntă-te cu dificultatea

Apropie-te intenționat de persoana, obiectul sau situația pe care ai ales-o. Fii cât mai deschis și întreabă-te de ce te deranjează acest lucru. Dacă este vorba de un personaj, intră într-un dialog cu el (vezi exercițiul referitor la conversația cu personajele din vise, de la pagina 278). Încearcă să te împaci cu personajul sau să accepți lucrul de care te temi sau pe care îl consideri respingător. Spune-ți în sinea ta că te descurci. Nu-i întoarce spatele până nu te simți confortabil în prezența lui. Dacă simți nevoia, poți vorbi cu tine însuși, căci asta ajută uneori la focalizarea voinței. Spre exemplu: „Este în regulă. Mă descurc de minune. Vezi, nu-mi face nimic. Mă întreb dacă m-ar putea ajuta în vreun fel sau dacă l-aș putea ajuta eu pe el“.

5. Oferă-ți o binemeritată răsplată

După ce ai rezolvat problema sau a dispărut de la sine, oferă-ți o binemeritată recompensă. Te vei răsplăti astfel pentru curajul de care ai dat dovadă confruntându-te intenționat cu o dificultate și poate vei dori chiar să repeși experiența. Dacă te trezești înainte de această etapă finală, oferă-ți o plăcere în starea de veghe.

DETAȘAREA: REZOLVAREA CHESTIUNILOR NETERMINATE

Când a murit bunica, în urmă cu câțiva ani, am fost teribil de nefericită timp de câteva luni. Fusesse sursa mea de inspirație artistică și mentorul meu. Eram extrem de apropiată de ea, dar nu mi-am dat seama cu adevărat decât după moartea ei. Nimic nu părea să mă ajute să mă simt din nou bine.

Soțul mi-a reamintit de capacitatea mea de a avea vise lucide. Avusesem deja mai multe vise legate de ea și mi-a sugerat să o folosesc drept indiciu oniric. M-am hotărât să-i ascult sfatul, căci doream să o întreb cum se simte, unde se află și să-i spun cât de mult o iubesc și ce a însemnat ea pentru mine ca sursă de inspirație artistică.

Prima oară când mi-a apărut în vis, eram prea tristă, așa că nu mi-am amintit că visez. Câteva nopți mai târziu mi-a apărut din nou. De data aceasta mă pregătisem din timp, repetându-mi de nenumărate ori în zilele precedente: „Dacă îmi mai apare Buni în vis, îmi voi aminti că visez“. Într-adevăr, am devenit lucidă. Știam cât se poate de clar că trăiam doar un vis, dar bunica era la fel de vie și de reală cum mi-o aminteam.

Când am întrebat-o cum se simte, mi-a răspuns: „O, draga

mea, nu prea știu... Nu-mi dau seama unde mă aflu...“. Acest vis m-a făcut foarte fericită, pentru că am putut stabili contactul cu ea, dar m-a și tulburat profund, văzându-i starea de confuzie. Evident, îmi treceau tot felul de întrebări prin minte Oare se află „într-un loc anume“? Să fie totul numai în imaginația mea? Nu prea știam ce să cred. De aceea, mi-am propus să vorbesc din nou cu ea.

Două săptămâni mai târziu am visat-o iar și am devenit imediat lucidă. Am întrebat-o din nou cum se simte și unde se află. Mi-a răspuns: „Stai liniștită, Laurie, căci nu sunt atât de confuză cum crezi“. A pomenit apoi ceva despre un fel de „loc“ în care exista și în care se simțea absolut fericită. Am îmbrățișat-o vreme îndelungată și i-am spus, cu ochii în lacrimi, cât de mult o iubeam, cât de mult mi-a inspirat dansul, că o voi iubi toată viața și că o voi purta de-a pururi în inima mea. Arăta la fel ca în realitate, cu același chip nobil, frumos, așa că m-am trezit mult mai liniștită.

Nu știu dacă i-am contactat cu adevărat spiritul sau doar am vorbit cu Sinele meu. Tot ce știu este că după aceste două vise, starea mea de agitație interioară a dispărut. Mă simțeam în contact cu bunica și apucasem să-i spun ceea ce doream atât de mult să afle. La scurt timp, tristețea a dispărut fără urmă. (L.C., Portola Valley, California)

La 30 de ani, m-am despărțit de iubitul meu, cu care fusesem împreună nouă ani. De aceea, când am aflat că doar după un an s-a însurat, mi-a fost foarte greu să accept. Au urmat o serie de vise nelucide, în care am început să mă obișnuiesc cu ideea că s-a căsătorit cu altcineva, i-am cunoscut chiar nevasta, socrii și am văzut cum se înțeleg. Unul din ultimele vise din această serie a fost lucid. Iată cum s-au desfășurat lucrurile.

Am visat că m-am întâlnit cu K. și cu soția lui, dar de data aceasta m-a invitat la cină, în casa lor. Urmau să vină și părinții,

și sora lui. Am remarcat în treacăt că se înțelegea foarte bine cu soția lui și se potriveau mult mai bine decât noi doi. M-a cuprins melancolia, dar în linii mari mă simțeam împăcată. Amândoi au fost cât se poate de amabili cu mine și ne-am simțit bine împreună. La plecare, am simțit brusc nevoia să le mulțumesc din nou pentru seara minunată pe care am petrecut-o. M-am gândit însă că este mai bine să aștept și să-i sun mai târziu, dar apoi mi-am dat seama că nu voi reuși, căci mă voi trezi la „realitatea stării de veghe” și nu voi mai avea acces la aceste personaje de vis. De aceea, am hotărât să mă întorc și să le las un bilet.

Chiar atunci au ieșit din casă și m-au văzut. Le-am explicat că doream să le mulțumesc din nou, în special soției lui K., care a fost atât de drăguță cu mine. Le-am explicat că sunt personaje dintr-un vis al meu, dar că mi se păreau extrem de reale. Speranța mea era ca pe un anumit nivel al realității întâlnirea noastră să fi avut cu adevărat loc, dar eram conștientă că în lumea fizică nu-și vor aminti niciodată de această cină. Mi-au zâmbit și mi-au spus că înțeleg foarte bine și sunt convinși că o parte a ființei lor a interacționat cu adevărat cu mine, orice și-ar aminti cei din viața de zi cu zi. M-am trezit la scurt timp după aceea, extrem de fericită și împăcată. (B.O., Arlington, Massachusetts)

Am avut recent un vis extrem de reconfortant. Tatăl meu, care a murit acum un an, a venit dimineața la mine, așa cum făcea când eram fetiță, să-mi spună că e momentul să mă trezesc. De fapt nu a rostit nici un cuvânt, dar am comunicat tot timpul într-un fel telepatic. După ce m-a anunțat că în curând va trebui să mă dau jos din pat, a început să se plimbe prin casă, dintr-o cameră în alta.

Mi-a spus că totul e în regulă, că mai trebuie făcute câteva lucruri, dar că sunt realizabile. M-a asigurat că, deși nu mai e aici

din punct de vedere fizic, ființa lui va fi întotdeauna alături de mine. S-a așezat apoi pe marginea patului și m-a luat de mână. I-am repetat de nenumărate ori: „Mulțumesc” și m-am trezit cu senzația că l-am întâlnit cu adevărat în noaptea aceea. În timpul visului am fost perfect conștientă, dar nu aș fi intervenit pentru nimic în lume în desfășurarea lucrurilor. (J.A., Knoxville, Tennessee)

Astă vară, tata a murit de cancer. Am avut o lungă serie de vise în care eram conștient de faptul că visez, dar nu doream să mă trezesc, căci vorbeam cu el, spunându-i din nou cât de mult îl iubesc. El insista însă de fiecare dată să mă trezesc și să accept că se simte bine și trebuie să-și continue călătoria. În visul final, ne-am întâlnit la gară. I se citea pe chip ușurarea că a reușit să ajungă. Pierduse atât de mult timp ca să-și ia rămas bun de la mine, încât s-a temut că nu va mai prinde trenul cu care trebuia să plece în acea vacanță minunată. A fost ultimul vis pe care l-am avut cu el. (C.M. Framingham, Massachusetts)

Când aveam 23 de ani, ai mei s-au mutat din Florida în Washington, lăsând în urmă câțiva membri ai familiei, printre care pe bunicul meu, care era foarte bolnav. La numai o săptămână după ce ne-am instalat, bunicul a murit. Fusesem foarte apropiați. Practic, el mă crescuse de la vârsta de șase ani. Am luat avionul și m-am dus la fosta noastră casă, regretând enorm că ne mutasem. Două săptămâni mai târziu, m-am întors la noua locuință. După încă o lună, am avut un vis fantastic.

Am visat că rămăsesem în Florida și îl luasem pe bunicul la noi. El dormea, iar eu îl vegheam. În acel moment, mi-am dat seama că visez și m-am trezit. Plângeam. Perna era udă de lacrimi. Doream să-mi continuu visul, așa că m-am culcat din nou. M-am trezit iar în camera lui, conștient că visez același vis. Foarte calm,

bunicul mi-a spus că mă iubește și se simte bine, așa că pot pleca pentru a-mi trăi viața alături de familia mea. Apoi a adormit din nou. Când m-am trezit, mi-am dat seama că am început să-i accept moartea. (L.L., Yacolt, Washington)

Căutarea și rezolvarea dificultăților în experiențele onirice conștiente te ajută să dobândești mai mult echilibru emoțional și o mai bună capacitate de a face față greutăților vieții. În visele lucide ai posibilitatea să-ți rezolvi și probleme subconștiente, de care nu-ți dai seama, dar te împiedică să fii fericit. Poți folosi însă visarea lucidă și intenționat, pentru a depăși anumite dificultăți, de care ești extrem de conștient. Relațiile personale sunt uneori sursa unor mari încercări. Deseori nu reușim să le rezolvăm direct cu persoana implicată, așa că trebuie să ne descurcăm pe cont propriu. Asemenea probleme intră în categoria neadaptării interne, căci nu sunt soluționate prin schimbarea interacțiunii noastre cu lumea exterioară. Așa cum arată exemplele de mai sus, visele lucide îi pot ajuta pe oameni să soluționeze în mod fericit chestiuni neclarificate sau confruntări emoționale cu membrii familiei lor și cu prietenii apropiați.

Când se încheie o relație, mulți oameni descoperă că au rămas cu probleme nerezolvate, care le dau o stare de anxietate sau le afectează chiar relațiile ulterioare. În viața reală nu e posibil să-i mai spui tatălui care a murit tot ce nu ai apucat să-i mărturisești. La fel, este greu de crezut că te mai poți întâlni cu un iubit sau o iubită de care te-ai despărțit, numai pentru a vorbi despre problemele care au rămas nelimpzite.

În visele lucide însă este cu putință. Evident, partenerul absent nu e cu adevărat de față, dar mintea este capabilă să creeze o reprezentare personală a lui. Iar asta e suficient, căci conflictele

pe care trebuie să le rezolvi îți aparțin ție. Visele nu-i pot învia din morți pe cei dragi, dar, așa cum demonstrează exemplele de mai sus, întâlnirea cu ei în visele noastre lucide este suficient de concretă pentru a trăi sentimentul că suntem din nou alături și ei sunt în continuare prezenți în ființa noastră. Așa cum ne reamintește epitaful lui Jalaludin Rumi: „Când vom muri, nu căutați rămășițele noastre pământești, nu ne cercetați mormintele, căutați-ne în inimile oamenilor”.¹⁴

Tholey a studiat folosirea viselor lucide ca instrument de soluționare a problemelor nerezolvate.¹⁵ El a tras concluzia că este posibil să le rezolvi cu ajutorul reprezentărilor interioare pe care le ai despre oamenii importanți din viața ta, angajându-te în dialoguri reconciliante cu ei în timpul viselor lucide.

LUCIDITATEA ȘI FLEXIBILITATEA MENTALĂ

Eram pe un drum de țară și mă dădeam pe burtă prin zăpadă, căci nu aveam sanie. Drumul trecea prin păduri dese, printre stânci uriașe, avea tot felul de pante și de curbe, iar eu coboram cu viteză, temându-mă că m-aș putea izbi în orice moment de un copac sau de o stâncă. La un moment dat, mi-am spus: „Acesta este un vis, așa că nu pot păși nimic, chiar dacă mă izbesc de ceva. Ce-ar fi să merg mai repede?” Am început să alunec cu o viteză amețitoare, distrându-mă cum nu m-am distrat niciodată în viață. Am putut controla întregul vis, conștient că visam și că nu pot păși nimic rău. (K.H., Chicopee, Massachusetts)

Luciditatea amplifică enorm flexibilitatea mentală, înlesnind controlul situațiilor din vis. Acest sentiment al flexibilității, la care se adaugă încrederea că poți rezolva orice

problemă, se poate transfera și în lumea stării de veghe. Flexibilitatea te poate încuraja să alegi cele mai bune acțiuni pe care le poți întreprinde pentru a obține ceea ce dorești și pentru a trăi în armonie cu restul lumii. Nu întotdeauna îi putem face pe cei din jur să acționeze așa cum dorim noi, așa că, de multe ori, nu avem decât să fim creativi. În schimb, stă în puterea noastră să ne reformulăm oricând propriile convingeri, să ne controlăm comportamentul, să creăm perspective multiple și să ne optimizăm viziunea asupra vieții.

Ellen Langer, psiholog la Harvard, a studiat două funcții mentale opuse: luciditatea și inconștiența.¹⁶ Luciditatea este o stare de atenție creatoare în care informațiile provenite de la mediul exterior sunt controlate și manipulate conștient, în timp ce suntem angrenați într-un proces de producere a unor noi distincții și categorii.

Inconștiența este o stare de atenție redusă, în care oamenii prelucreează informațiile provenite de la mediul exterior într-o manieră automată. Ei se bazează pe categoriile și distincțiile cu care sunt obișnuiți, fără să-i intereseze să descopere aspecte noi ale datelor exterioare. În consecință, au atitudini guvernate de reguli, extrem de rigide. Concluzia lui Langer a fost că „o mare parte din comportamentul pe care îl considerăm conștient este în realitate inconștient; dacă nu au un scenariu bine pus la punct și dacă nu fac eforturi conștiente, majoritatea oamenilor nu prelucreează decât o cantitate minimă din informațiile pe care le primesc din lumea exterioară”.¹⁷ De pildă, există un studiu în care unor subiecți pe punctul de a face copii xerox li s-a cerut să lase pe altcineva în fața lor. Cele două întrebări care li s-au pus au fost următoarele: A) „Scuzați-mă, am cinci pagini de tras la xerox. Pot să folosesc xeroxul?” și B) „Scuzați-mă, am cinci pa-

gini. Pot să folosesc xeroxul, căci trebuie să fac niște copii?” S-a constatat că în timp ce 60% dintre subiecți au răspuns afirmativ la prima întrebare, la cea de-a doua au fost de acord 93% dintre respondenți.¹⁸ Se pare că în cazul cererii B, ei au răspuns într-o mai mare măsură pentru că li s-a oferit o explicație care arăta de ce statul la coadă era nejustificat. Deși explicația este golită de orice conținut, au reacționat pozitiv la ea, fără să se gândească.

În visele obișnuite, mintea noastră este într-o stare de inconștiență deplină. Așa se explică de ce nu reușim să sesizăm și să interpretăm corect nici măcar cele mai absurde anomalii. În schimb, în timpul visării lucide, mintea devine conștientă.

Oamenii au așteptări generalizate despre gradul în care cred că pot influența lumea. Ei localizează pârghiile de control fie în ei înșiși (pârghii interioare), fie în lumea exterioară (pârghii exterioare). Oamenii din prima categorie cred că propriul lor comportament are un impact substanțial asupra evenimentelor. Viziunea lor este flexibilă, căci sunt convinși că își pot determina cursul vieții prin schimbarea comportamentului personal. Oamenii din a doua categorie nu cred că propriul lor comportament are o influență prea mare asupra evenimentelor. Ei sunt de părere că majoritatea lucrurilor care li se petrec sunt rezultatul norocului sau ghinionului, sorții, destinului și al altor influențe externe care le scapă de sub control. Dacă faci parte din această categorie, te invit să reflectezi asupra următorului aforism:

Doi oameni au privit printre zăbrelele celulei lor.

Unul a văzut noroiul de afară, celălalt stelele.¹⁹

Dacă este practică corect, visarea lucidă îți poate îmbunătăți capacitatea de a vedea „stelele” în orice situație te-ai afla, de a căuta în mod conștient o soluție mai bună, de a-ți

modela activ destinul și de a schimba astfel perspectiva așteptărilor tale dinspre lumea exterioară către cea interioară. Deși, de obicei, un om nu are cum să influențeze decisiv mediul exterior, lumea noastră lăuntrică poate fi reprogramată astfel încât să reflecte realitatea pe care o dorim. Prin adoptarea unei atitudini flexibile, ne îmbunătățim capacitatea de a acționa și găsim între miriadele de realități potențiale pe cea care ni se potrivește cel mai bine și ne reconfortează în cea mai mare măsură.

Studiul lui Ellen Langer sugerează că „atenția sau controlul creator și integrator al propriei experiențe de viață conduce la o sănătate mai bună și la longevitate, fie direct, fie indirect, prin sporirea lucidității și a adaptabilității”.²⁰ Dacă această concluzie este corectă, înseamnă că experiențele onirice conștiente pot contribui la procesul de vindecare. În secțiunea următoare vom ilustra cât de eficiente pot fi visele lucide în obținerea stării de sănătate fizică.

VINDECAREA MINȚII ȘI A CORPULUI

În anul 1979 mi-am rupt piciorul. Sunt dansator și nu-mi puteam permite să lipsesc de la serviciu luni de zile. Pe de altă parte, medicul mi-a spus să-mi scot dansul din minte cel puțin pentru jumătate de an. De aceea, mi-am propus să visez în fiecare noapte momentul accidentului, până când am reușit să-mi schimb în vis mișcarea greșită și să aterizez corect pe piciorul accidentat. Am avut nevoie de mai multe încercări, dar în cele din urmă am izbutit să evit în vis momentul accidentului și am urmărit să-mi fixez în minte cât mai clar această imagine. După numai trei săptămâni, am început să dansez din nou, fără să mai am probleme cu piciorul rănit. Trei luni mai târziu, i-am făcut o nouă vizită doctorului, dar

nu i-am spus că m-am apucat de repetiții. Mi-a confirmat că piciorul evoluează foarte bine și a insistat să mă țin departe de dans. (D.M., Studio City, California)

În anul 1970, am fost lovit de o mașină în timp ce călătoream cu motocicleta. M-am ales cu un picior rupt și cu niște probleme la vezica biliară. Medicii chirurghi mi-au extirpat-o de urgență. La câteva zile după asta, am avut un vis în care se făcea că eram din nou întreg și pluteam prin camera de spital. Mi-am văzut trupul întins pe pat, cu piciorul suspendat de un cârlig și tuburi în toate orificiile posibile. Am plutit mai mult timp pe deasupra corpului fizic, simțind durerile provocate de răni, dar și capacitatea corpului meu astral de a zbura prin cameră cu un sentiment extraordinar de bine. I-am spus corpului fizic că îl iubesc și se va vindeca. Atunci m-am trezit din somn, am încetat să mai iau medicamente pentru dureri și mi-au fost scoase toate tuburile. A doua zi i-am convins pe medici că pot merge în cârje. (R.B., Spokane, Washington)

Experiențele de mai sus sugerează că visarea lucidă poate contribui la vindecarea fizică și psihică. Deși această idee este o simplă speculație, există numeroase istorii și relatări (inclusiv dovezi teoretice) care susțin asemenea posibilitate. În Antichitate, experiențele onirice erau folosite pe scară largă pentru vindecare. Bolnavii erau duși să doarmă în temple pentru inducerea viselor, în încercarea de a găsi un remediu sau cel puțin un diagnostic care să le sugereze un remediu. Desigur, nu putem evalua științific validitatea acestor afirmații.

Cei mai mulți oameni cred că principala funcție a somnului și a viselor o reprezintă odihna și recuperarea. Această convingere populară este confirmată și de știință. În cazul oamenilor, exercițiile fizice conduc la un somn mai bun, în special de tip delta,

în timpul căruia sunt secretați hormonii de creștere, cei care declanșează dezvoltarea la copii și repararea țesuturilor deteriorate. Pe de altă parte, exercițiile mentale sau stresul emoțional conduc la intensificarea somnului REM și a procesului de visare.

Sănătatea este definită în general ca o stare de funcționare optimă, în afara bolii și a oricărei anormalități. Am început capitolul de față cu o definiție foarte largă a stării de sănătate, respectiv de adaptabilitate la schimbările și dificultățile vieții. Această adaptabilitate presupune o rezolvare a situațiilor dificile fără divizarea stării de integritate a individului.

Așa cum am mai spus, sănătatea înseamnă ceva mai mult decât simpla absență a bolii. Spre exemplu, dacă nu ne descurcăm într-o situație nouă, sănătos ar fi să învățăm un model de comportament mai adaptabil. Această creștere psihologică ne ajută să devenim din ce în ce mai bine pregătiți pentru a răspunde la provocările existenței.

Ființele umane sunt sisteme vii extrem de complexe, structurate pe mai multe niveluri. Așa cum scriam în *Visarea lucidă*:

Deși pare o simplificare excesivă, este util să facem distincția între trei niveluri de organizare ale ființei noastre: cel biologic, cel psihologic și cel social. Acestea se reflectă în identitățile noastre parțiale, exprimate prin trup, minte și ca membru al societății. Fiecare din aceste niveluri le afectează pe celelalte, într-o măsură mai mare sau mai mică. De pildă, nivelul zahărului din sânge (un indicator biologic) influențează modul în care privești o farfurie cu prăjituri (un indiciu psihologic) și te poate determina chiar să furi, dacă îți este îndeajuns de foame (un aspect social). Pe de altă parte,

gradul în care accepți regulile sociale îți influențează starea de vinovăție (în caz că furi). Altfel spus, impactul prăjiturilor asupra psihicului tău depinde de senzația de foame, dar și de câți oameni sunt în jur. Privind lucrurile din perspectiva organizării pe cele trei niveluri, oamenii apar ca niște „sisteme bio-psiho-sociale”.²¹

Atunci când dormim, impactul pe care îl au asupra noastră schimbările care se petrec în exterior se reduce semnificativ. În această stare ne putem consacra cea mai mare parte a energiei pentru a ne recupera starea optimă de sănătate sau capacitatea de a ne adapta la mediu. Procesele de vindecare din timpul somnului sunt holistice, având loc pe toate nivelurile sistemului bio-psiho-social. Procesele de vindecare de pe nivelurile psihologice superioare se realizează probabil în timpul somnului REM. Din păcate, datorită atitudinilor și obiceiurilor noastre mentale, visele nu-și îndeplinesc întotdeauna corect această funcție, așa cum am văzut în cazul coșmarurilor.

Fiind o formă de vizualizare mentală, visarea lucidă este asociată cu reveria diurnă, cu cea hipnagogică, cu stările psihedelice induse de droguri și cu halucinațiile hipnotice. Dr. Dennis Jaffe și dr. David Bresler au scris într-o lucrare comună că „imaginile mentale mobilizează puterile latente ale individului, care au un potențial uriaș de vindecare și de promovare a stării de sănătate”.²² Vizualizarea este folosită într-o mare varietate de tehnici vindecătoare, de la psihanaliză la modificările de comportament și la vindecarea fizică.

Pentru a înțelege mai bine, îți propun să analizăm una din cele mai puternice forme de vizualizare - hipnoza. Oamenii care au

vise hipnotice în timp ce se află în stări de transă adâncă au trăiri care seamănă foarte bine cu experiențele onirice conștiente. Subiecții hipnotizați sunt întotdeauna parțial lucizi în visele lor, iar în stările cele mai profunde, imaginile pe care le experimentează li se par cât se poate de reale (la fel ca în cazul viselor lucide).

Subiecții aduși în stare de hipnoză profundă pot exercita un control remarcabil asupra funcțiilor lor fiziologice: își pot inhiba reacțiile alergice, își pot opri hemoragiile și își pot induce la comandă o stare de anestezie. Din păcate, aceste efecte puternice sunt limitate, căci numai o persoană din zece sau din douăzeci poate fi adusă în stare de transă hipnotică profundă. Spre deosebire de visarea lucidă, această capacitate nu poate fi învățată. Altfel spus, visarea lucidă are același potențial de autovindecare ca și transa hipnotică profundă, dar poate fi aplicată de mult mai mulți oameni.

Să luăm un alt exemplu de folosire terapeutică a procesului de vizualizare: experiențele doctorului Carl Simonton cu pacienții bolnavi de cancer. Dr. Simonton și colegii săi au descoperit că cei în faze avansate, care au exersat tehnici de vindecare prin vizualizare, împreună cu tratamentele de chimioterapie și radioterapie clasice, au supraviețuit într-o proporție de două ori mai mare decât media indicată de statisticile naționale.²³ Din păcate, nu se știe dacă aceste rezultate sunt universale și cât de precis este acest mecanism terapeutic. Potențialul sugerat este însă uriaș.

Dovezi recente susțin ideea că realitatea experimentală sau imaginile mentale puternice influențează fiziologia omului.²⁴ Visele pe care le avem cu toții noaptea reprezintă cele mai vii imagini mentale pe care le pot trăi majoritatea oamenilor, în circumstanțe normale. De fapt, sunt atât de vii, încât ne este

imposibil să facem distincția între ele și realitatea din starea de veghe. De aceea, experiențele onirice conștiente sunt o sursă de vindecare cât se poate de eficientă. Studiile de laborator de la Stanford și din alte universități au scos la iveală existența unei relații strânse între imaginile din vise și răspunsurile fiziologice. Acest lucru indică faptul că în visele noastre lucide avem șansa unică de a dezvolta un grad înalt de autocontrol asupra propriului corp, care s-ar putea dovedi extrem de util în procesele de autovindecare.

Iată un text pe care l-am scris în 1985:

În timpul viselor, generăm imagini ale unui corp oniric. De ce nu am putea iniția în acest caz un proces de autovindecare vizualizându-l perfect sănătos? Dacă trupul din vis nu pare să fie într-o stare perfectă, îl putem vindeca simbolic în aceeași manieră. Investigațiile noastre au demonstrat această posibilitate. Rămâne o întrebare la care va trebui să răspundă alte studii științifice: „În ce măsură se vindecă la nivel fizic corpul nostru, dacă reușim să vindecăm reprezentarea din vis?”²⁵

Deși au trecut cinci ani de când a fost formulată, această întrebare nu și-a primit răspunsul. Există în schimb numeroase relatări care, fără a fi dovedite științific, par să ofere totuși o explicație.

Am descoperit că vindecarea este posibilă în visele lucide. Am avut un nodul la sân, pe care l-am extirpat în timpul unui vis lucid. Avea o structură uimitoare, geodezică, la fel ca o catedrală! O săptămână mai târziu, nodulul mi-a dispărut. (B.P., San Rafael, California)

Acum un an, mi-am sucit glezna... era foarte umflată și nu puteam merge decât cu mare dificultate. Atunci am visat că alergam, însă mi-am amintit că-mi scrântisem piciorul, așa că mi-am dat seama că visez. În acest moment visul a început să se destrame din cauza durerii pe care o simțea corpul fizic. Mi-am prins glezna din vis cu mâna, ceea ce m-a și dezechilibrat puțin și am simțit o vibrație asemănătoare electricității. Uimit, m-am hotărât să trimit mici străfulgerări de lumină în jurul ei. Nu-mi mai amintesc restul visului, dar când m-am trezit dimineața, durerea îmi dispăruse aproape de tot și m-am putut deplasa mult mai ușor. (C.P., Mount Prospect, Illinois)

Nu putem ști sigur dacă visele lucide au avut vreo legătură cu vindecarea descrisă mai sus. Poate că nodulul lui B.P. ar fi dispărut și fără visul respectiv, la fel cum glezna lui C.P. s-ar fi putut vindeca fără ca el să facă ceva în experiența onirică. Singura cale de a determina potențialul vindecător real al viselor lucide este cercetarea științifică.

Capitolul 12

VIAȚA ESTE UN VIS: O VIZIUNE MAI AMPLĂ ASUPRA LUMII

Sunt singur în camera mea, când – deodată – îmi dau seama că visez. După ce mă amuz cu câteva salturi prin aer, până la tavan, mă gândesc ce pot face în continuare. Să zbor undeva? Să vizitez pe cineva? Îmi amintesc de intenția mea de a afla semnificația profundă a vieții și mă hotărâsc să-i dau curs. Îmi dau seama că prefer să ies afară, așa că mă îndrept către bucătărie. Aici o găsesc pe sora mea, care pregătește ceva pe aragaz. O întreb dacă vrea să vină să zburăm împreună. Îmi răspunde că nu, căci tocmai își face un ceai. Îi spun că mă incită gândul plecării într-o aventură și că voi reveni mai tarziu.

Este seară. Stelele strălucesc cu putere pe bolta senină. Plutesc pe spate, relaxat, privind cerul de deasupra mea. Remarc în treacăt că luna nu este vizibilă și presupun că a apus deja. Totuși, mi-ar plăcea să o văd și îmi imaginez că aș putea s-o zăresc dacă m-aș ridica suficient de mult în atmosfera Pământului. Încep imediat să urc, în aceeași poziție.

Ajung în zona unor linii de înaltă tensiune și am o ezitare, întrebându-mă cum va reacționa corpul meu dacă voi trece printre ele. Îmi spun imediat cu voce tare: „Hei, al cui vis este acesta? Nu există nici un obstacol!” Mă trezesc dincolo de liniile de înaltă

tensiune și îmi continuu ascensiunea ceva mai rapid.

În acest moment mă hotărâsc să vizitez Luna. Îmi întind mâinile în față și încep să zbor în sus, cu o viteză din ce în ce mai mare. Curând zăresc un corp ceresc rotund. Îmi cobor brațele ca să văd mai bine și am un adevărat șoc. Mă așteptam să fie Luna, dar în realitate este imaginea Pământului privit din spațiul cosmic! Viziunea este încântătoare. Planeta noastră arată ca o nestemată, cu verde și albastru blând, pictate ici și colo cu alb.

După șocul inițial apare instantaneu o stare de exaltare. Fac salturi de fericire prin spațiul cosmic, bătând din palme ca un copil. Întotdeauna mi-am dorit să ajung aici. Trăiesc fiori de bucurie și sentimentul unei mari împliniri.

Devin atât de entuziasmat, încât trebuie să-mi reamintesc să mă potolesc, știind că, dacă îmi pierd echilibrul interior, m-aș putea trezi. Mă uit în jur. Plutesc printr-un spațiu imens, negru, dar luminat puternic de nenumăratele stele și – cumva – foarte viu. Senzația este aproape palpabilă. Mi se pare că „aud“ cu întreaga mea ființă această tăcere asurzitoare, la fel cum se petrece uneori într-o pădure deasă. Experiența este indescriptibilă.

Încep acum să mă îndepărtez de stele și de Pământ, care se face din ce în ce mai mic, până când dispare complet. În curând, ajung să văd întregul sistem solar și celelalte galaxii rotindu-se armonios, dar micșorându-se pe măsură ce mă depărtez. Colind prin spațiu într-o stare de uimire profundă. Trăiesc sentimentul că sunt înconjurat de un ocean de energie eternă.

Îmi amintesc din nou de intenția mea și mă hotărâsc să pun o întrebare. Nu prea știu cum să o formulez și regret faptul că nu am făcut asta în starea de veghe. Momentul este prea favorabil însă și nu doresc să-l ratez. De aceea, întreb: „Care este semnificația Universului?“ Sună pretențios, așa că încerc să reformulez

întrebarea: „Aș putea afla sensul Universului?“.

Răspunsul îmi vine în cea mai neașteptată formă. Din întuneric se naște o imagine. Pare un fel de model molecular viu sau de ecuație matematică. Este o rețea extrem de complexă, tridimensională, alcătuită din linii subtile care strălucesc ca niște neoane. Se află într-o continuă schimbare, se multiplică la infinit, până când umple întregul Univers cu structurile sale din ce în ce mai complexe și intercorelate.

Această mișcare de creștere nu are nimic haotic, ci urmează un plan precis. Este rapidă, dar în același timp nu pare să se grăbească deloc. După ce îi urmăresc o vreme expansiunea, hotărâsc să mă întorc pe Pământ. Când ajung aproape de casă, îi adresez Universului un sincer: „Mulțumesc! Mulțumesc!“ pentru spectaculoasa viziune pe care mi-a oferit-o. Mă trezesc într-o stare beatifică, cu un respect plin de iubire față de Univers.

Experiența mi-a lăsat o senzație de uimire și recunoștință față de splendoarea nelimitată a naturii și de măreția fără seamăn a forței creatoare a macrocosmosului. A fost ca și cum aș fi descoperit firele invizibile care leagă toate lucrurile între ele – structura moleculară intimă care stă la baza întregului Univers. A fost cu adevărat o experiență impresionantă și emoționantă, care m-a făcut să cred că sunt eu însumi o parte unică și esențială a planului divin. Am ajuns la concluzia că Dumnezeu este simultan în interiorul și în exteriorul nostru. (P.K., San Francisco, California)

În timpul unui vis lucid, m-am trezit absorbit într-un fel de vid infinit. Nu mai eram „eu“, ci „noi“. Acest „noi“ era o sferă de lumină pură care strălucea în întuneric. Eram unul din numeroasele centre elevate situate la suprafața acestui Soare al Ființei. Împreună, alcătuiau o rețea integrată de energie și conștiință. Deși

puteam opera independent unii de ceilalți, crezul nostru colectiv era unul singur, permițându-ne să lucrăm într-o armonie perfectă. Nu aveam un corp sau o minte. Eram cu toții energie pură și conștiință omniscientă. Toți opușii se completau perfect și se anulau reciproc.

Cred că în întreaga galaxie se auzea o vibrație sonoră, dar nu-mi mai amintesc cu precizie cum suna. Mai târziu, am creat un dreptunghi în acel vid: era poarta de intrare în viața terestră. Am creat scenele naturii, apoi m-am integrat în ele și am luat o formă de om, pentru a le putea experimenta. În total, erau aproximativ zece scene. În tot acest timp, conștiința mea nu era deloc separată de restul. Eram cu toții una, deși în această totalitate existau noduri individuale de conștiință. În timpul acestui vis am avut o stare de luciditate extrem de intensă. (C.C., Whittier, California)

Acum un an, studiam religiile orientale, îndeosebi budismul, jainismul și hinduismul. În acea perioadă am avut un vis lucid în care am experimentat ceea ce orientalii numesc dansul lui Shiva. Mai întâi, mi-a apărut o statuie hindusă foarte veche. În timp ce o priveam, întreaga mea perspectivă a început să se schimbe. Scena semăna cu o imagine de televiziune „cu purici” (în care semnalul nu este prins bine). Chiar m-am întrebat dacă nu cumva mi s-a desprins retina de nervul optic.

Apoi mi-am dat seama că visez și ceea ce percepeam era energia primordială care stă la baza Universului. M-am simțit una cu tot ce mă înconjură. Era ca și cum aș fi descoperit eternitatea. Timpul părea să se fi oprit sau poate că ajunsesem într-o dimensiune care îl transcende. (T.D., Clarksville, Tennessee)

Fenomenul final este o explozie de lumină. Această lumină nu mi-a apărut decât în visele lucide, dar, în mod evident, nu a fost provocată de vreo acțiune

anume de-a mea. A apărut fie în timp ce mă aflam în întuneric, fie într-o încăpere, fie atunci când eram în mijlocul unei activități religioase. De regulă, îmi apare ca un soare care coboară către creștetul capului, până când nu mai percep altceva decât o strălucire intensă. Celelalte imagini dispar. În asemenea momente, devin conștient de prezența lui Dumnezeu și simt o fericire spontană. Atâta timp cât îmi focalizez atenția asupra luminii, îmi pierd conștiința corpului din vis.

O asemenea pierdere a conștiinței de sine în prezența lui Dumnezeu este sinonimă cu experimentarea transcendenței. Aceasta este experiența pe care o trăiesc, indiferent de explicația ei. Explozia de lumină, prezența lui Dumnezeu, fericirea fără măsură (numită de unii beatitudine) și devoțiunea reprezintă fenomenele cel mai des citate în literatura mistică. Personal, nu am trăit aceste experiențe decât în contextul viselor lucide.¹

„Ce sunt aceste întrebări eterne care ne urmăresc, despre unde și cum, de unde și de ce?“, scria Sir Richard Burton în *Kasidah*.² Încă de când a apărut gândirea, oamenii s-au întrebat într-o formă sau alta: „De ce mă aflu aici?“. Fiecare dintre ei a primit propriul său răspuns, dar puține dintre acestea au fost transpuse în cuvinte.

De pildă, când Keelin și-a pus în visul lucid relatat mai sus întrebarea: „Pot afla care este sensul Universului?“, a primit un răspuns în care a avut acces la o ecuație matematică vie și complicată, cu mult peste capacitatea ei de înțelegere intelectuală. Unii ar putea considera că acesta e un răspuns negativ: „Nu, nu poți!“. Dar intelectul nu este organul cel mai potrivit pentru a înțelege sensul vieții.

Peter Brent a comentat problema într-un articol consacrat practicilor sufite.

Noi creăm, cel puțin într-o oarecare măsură, realitatea de care suntem conștienți, în funcție de simțul pe care îl folosim pentru a o înțelege. Dacă îi arăți unui câine o carte de filozofie, se va folosi de simțul mirosului pentru a-și da seama despre ce este vorba. El are o serie de categorii – hrană/ne-hrană, câine/ne-câine și așa mai departe – care îi servesc drept criterii pentru a evalua scenele care îi furnizează datele primare. Privind cartea din perspectiva acestora, își va pierde foarte curând interesul pentru ea. Acest lucru nu se datorează vreunui defect al simțului său olfactiv, ci faptului că instinctul și experiența îl obligă să se folosească de un simț nepotrivit pentru sarcina respectivă. În mod similar, este posibil ca maniera în care percepem noi lumea să nu fie doar inadecvată din punct de vedere al simțurilor pe care le folosim, ci de-a dreptul nerelevantă, pentru simplul motiv că ne folosim de alte simțuri decât cele potrivite în acest scop.³

Care este simțul cu care putem percepe semnificația ascunsă a vieții? Brent susține că este o formă de intuiție care nu poate fi cultivată decât sub conducerea unui ghid spiritual care dispune deja de această calitate. Dacă are dreptate, rezultă că visele lucide au limite, care nu pot fi depășite decât sub îndrumarea unui maestru.

Chiar și așa, ele pot oferi oricui un crâmpeli din infinitate, intuiția unei lumi mai vaste, ce transcende cu mult realitatea cu care suntem obișnuiți. Oricare ar fi convingerile tale legate de

spiritualitate și de natura Sinelui, te poți folosi de visele lucide pentru a-ți sonda profunzimile identității și pentru a-ți traversa frontierele lumii interioare.

UN VEHICUL PENTRU EXPLORAREA REALITĂȚII

Maestrul tibetan Tarthang Tulku obișnuia să spună:

Visele sunt un rezervor de cunoaștere și experiență, dar foarte puțini oameni le folosesc ca vehicul pentru explorarea realității.⁴

Timp de mai bine de un mileniu, budiștii tibetani s-au folosit de visarea lucidă ca de un instrument pentru a experimenta natura iluzorie a realității personale și ca parte integrantă dintr-un set de tehnici menite să conducă adeptul către iluminare și către descoperirea naturii supreme a Sinelui.

Sufiții s-au folosit la rândul lor de experiențele onirice conștiente în scopuri spirituale. Faimosul mistic sufit spaniol Muhiyuddin Ibn El-Arabi, care a trăit în secolul al XII-lea, le recomanda adeptilor „să-și controleze gândirea din vis. Antrenarea acestei lucidități... aduce mari binefaceri omului. Oricine ar trebui să facă eforturi pentru a dobândi această capacitate neprețuită”.⁵

Iată cum explică Tarthang Tulku efectele extraordinare ale visării conștiente: „Experiențele la care avem acces în timpul viselor lucide pot fi transferate apoi în lumea reală. Spre exemplu, putem învăța să transformăm imaginile înspăimântătoare din somn în imagini senine. Folosind același proces, ne putem transmuta emoțiile negative pe care le avem în timpul zilei, alchimizându-le într-o mai mare luciditate. În acest fel putem

folosii experiențele onirice pentru a ne dezvolta o mai mare flexibilitate în viața cotidiană.”⁶

„Printr-o practică perseverentă,” continuă el, „vom ajunge să percepem diferențe din ce în ce mai mici dintre starea de veghe și cea de vis. Experiențele din starea de veghe vor deveni tot mai vii și mai variate, ca urmare a rafinării conștiinței... Acest tip de luciditate, care are la bază practica viselor conștiente, poate conduce la crearea unui echilibru interior. Luciditatea hrănește mintea într-un fel de pe urma căruia va beneficia întregul organism. Conștiința iluminează aspecte mentale invizibile până atunci, ajutându-ne să explorăm noi fațete ale realității.”⁷

Potrivit *Doctrinei stării de vis*, străvechi manual tibetan de yoga experiențelor onirice, practica anumitor forme de control conduce la posibilitatea de a visa absolut orice.⁸ Tulku face o afirmație similară: „Yoghinii avansați pot face orice doresc în visele lor. Ei se pot transforma în dragoni sau în păsări mitice, pot deveni mai mari sau mai mici, pot dispărea, se pot întoarce în copilărie pentru a retrăi anumite experiențe sau pot zbura prin spațiu.”⁹

Împlinirea tuturor dorințelor prin intermediul viselor lucide sună foarte atrăgător, dar yoghinii tibetani se folosesc de această putere în scopuri mult mai înalte decât simpla obținere a plăcerii. În viziunea lor, visarea conștientă reprezintă „un vehicul pentru explorarea realității”, o șansă de a experimenta și a realiza natura subiectivă a stării onirice și, prin extensie, a stării de veghe. În concepția lor aceasta este realizarea supremă.

Înțelegerea faptului că experimentarea realității este mai degrabă subiectivă decât directă și autentică poate avea și implicații practice. Potrivit lui Tulku, dacă ne privim toate experiențele drept subiective și deci asemănătoare unui vis, „toate

concepțiile și identitățile pe care ni le-am asumat până acum încep să dispară. Cu cât simțul identității devine mai puțin rigid, cu atât mai neînsemnate ni se par problemele pe care le avem. Simultan, ni se dezvoltă un nivel de conștiință mult mai profund.¹⁰ În consecință, chiar și cele mai grele lucruri încep să ni se pară ușoare și plăcute. Realizarea faptului că totul este un vis conduce la atingerea stării de conștiință pură. Invers, cea mai bună modalitate de a atinge această stare este aceea de a realiza că toate experiențele au aceeași natură ca și visul.”¹¹

Un comentariu la *Doctrina stării de vis* explică faptul că yoga viselor nu poate fi înțeleasă decât printr-o practică îndelungată și prin acumularea unei experiențe foarte mari. Călătoria nu poate fi încheiată decât dacă experiența practică însoțește în permanență cunoașterea teoretică. Cei care urmează până la capăt yoga viselor învață următoarele principii:

1. VISELE POT FI SCHIMBATE LA VOINȚĂ

„...materia sau forma, în aspectele ei dimensionale (mai mare sau mai mică) și numerice (una sau mai multe), se supune în întregime voinței celui care și-a dezvoltat puterile mentale prin practica yoga.”¹² Ca rezultat al perseverenței sale, yoghinul învață că orice vis poate fi transformat prin simpla sa voință. Majoritatea celor care au vise lucide știu deja acest lucru, din experiență. Îți reamintesc, de asemenea, discuția pe care am avut-o în Capitolul 5 despre puternicele efecte ale așteptărilor asupra conținutului experiențelor onirice.

2. VISELE SUNT INSTABILE

„Următorul pas constă în învățarea faptului că în starea de vis toate formele sunt simple jocuri ale minții, fiind la fel de

instabile ca orice miraj”.¹³ Subiecții experimentați cunosc și acest aspect din practica lor. Visele sunt la fel de realiste, dar nu și la fel de stabile ca evenimentele și conjuncturile stării de veghe.

3. PERCEPȚIILE DIN STAREA DE VEGHE SUNT LA FEL DE IREALE CA ȘI CELE DIN VISE

„Următorul pas constă în învățarea faptului că natura esențială a formei și a tuturor lucrurilor percepute de simțuri în starea de veghe este la fel de ireală ca și reflexiile acestora în starea de vis, ambele stări fiind de natură *samsara-ică*”, adică iluzorie.¹⁴ În această etapă, cunoașterea yoghinului este mai degrabă teoretică decât practică. Tot în Capitolul 5 am arătat că starea de vis și cea de veghe folosesc același proces perceptual pentru a ajunge la reprezentările mentale sau la modelele despre lumea exterioară. Indiferent dacă aparțin universului oniric sau realității cotidiene, aceste modele sunt la fel de subiective. De aceea, trebuie considerate simple iluzii, nefiind totuna cu lucrurile pe care le reprezintă, la fel cum o hartă nu este totuna cu teritoriul pe care îl descrie, iar un meniu nu este totuna cu masa propriu-zisă.

4. MAREA REALIZARE: TOTUL ESTE UN VIS

„Pasul final conduce la Marea Realizare, potrivit căreia tot ce există în *samsara* (în lumea fenomenală spațio-temporală) este la fel de ireal ca un vis”.¹⁵ Dacă ar fi să comparăm mintea cu un televizor, Marea Realizare ar echivala cu înțelegerea faptului că tot ce ne apare pe ecran reprezintă doar imagini, adică o iluzie. Pe de altă parte, simpla înțelegere a faptului că „mintea nu poate conține altceva decât gânduri” nu este suficientă pentru a trăi Marea Realizare, care înseamnă o experiență directă, nu o teorie.

Din acest punct de vedere, „Creația Universală... și toate obiectele fenomenale care există sunt considerate parte din Visul

Suprem”.¹⁶ Yoghinii experimentează direct această nouă perspectivă asupra realității.

5. FUZIUNEA

„Odată cu trezirea acestei Înțelepciuni Divine, aspectul microcosmic al Macrocosmosului se trezește plenar; picătura de rouă se unește din nou cu Marea Strălucitoare, în beatitudinea *nirvana-ică* a Unității, caracterizată prin posesiunea tuturor posesiunilor și fuziunea cu Cunoșcătorul Atotcunoașterii, Creatorul tuturor creațiilor – Mintea Unică, Realitatea Însăși”.¹⁷ De data aceasta, în loc de alte comentarii, prefer să ofer un citat din Ludwig Wittgenstein: „Când un subiect te depășește, mai bine păstrează tăcerea”.

Cu siguranță, acest tip de cunoaștere nu va putea fi supus niciodată verificării publice și testării științifice. Această afirmație nu reduce cu nimic valoarea experiențelor mistice, căci nu avem motive să credem că limitele științei sunt neapărat identice cu limitele cunoașterii. Pe de altă parte, nu dorim nici să spunem că trebuie să urmezi neapărat căile yogăi tibetane a viselor pentru a ajunge la propria realizare a „Înțelepciunii Divine”. Metodele și simbolistica acestor școli mistice au fost concepute pentru contextul cultural al Tibetului. Dacă dorești sincer să-ți atingi potențialul suprem, unicul sfat pe care ți-l putem da este să-ți găsești un maestru care să-ți vorbească în limba pe care o înțelegi.

CUNOAȘTEREA DE SINE

Nasruddin s-a dus la bancă pentru a încasa un cec.

Funcționarul l-a întrebat dacă se poate identifica.

- Da, pot, i-a răspuns Nasruddin, scoțând din buzunar o oglindă și examinându-se în ea. Eu sunt. E în regulă.¹⁸

Imaginea pe care o avem despre noi înșine nu este neapărat una cu realitatea. Noi nu suntem cine credem că suntem în visele noastre (și nici în starea de veghe). Îți poți da cu ușurință seama de acest aspect în următorul vis lucid pe care îl vei avea. Întreabă-te care este natura lucrurilor pe care le ai în față. Spre exemplu, te-ai putea afla la o masă onirică, cu picioarele sprijinite de solul oniric. Pantofii din picioarele tale sunt onirici, picioarele însele aparțin acelei lumi, la fel și restul corpului, deci eul în ansamblul lui trebuie să fie oniric! Tot ce trebuie să faci este să reflectezi asupra situației din vis pentru a-ți da seama că persoana cu care te identifici în vis nu are cum să fie una cu tine. Ea este doar o imagine, un model mental al propriului sine, sau, ca să folosim un termen freudian, este „ego-ul” tău.

Văzând că ego-ul nu este totuna cu Sinele tău, îți va fi mai ușor să nu te mai identifici cu el. Dacă vei renunța să te identifici cu el, îl vei putea schimba cu ușurință. Simpla recunoaștere a faptului că ego-ul reprezintă un model simplificat al Sinelui îți va oferi un model mai corect al acestuia din urmă, astfel încât să nu mai confunzi harta cu teritoriul pe care îl reprezintă ea.

Dacă vei putea să-ți percepi obiectiv ego-ul și rolul său de reprezentant și slujitor al Sinelui, nu vei mai fi nevoit să te lupți cu el. În orice caz, nu vei putea scăpa de el și oricum, acest lucru nu ar fi de dorit, căci ego-ul este necesar pentru a putea funcționa eficient în această lume. Faptul că atât ego-ul, cât și Sinele se recomandă ca fiind „eu” reprezintă o sursă de mare confuzie. Întotdeauna bine informat, ego-ul spune: „Eu sunt ceea ce cunosc despre mine”, în timp ce Sinele spune simplu: „Eu sunt”.

Dacă știm că nu suntem una cu ego-ul nostru, putem deveni suficient de detașați pentru a fi obiectivi în legătură cu noi înșine, ca în gluma cu acel călugăr care se lăuda în fața lui Nasruddin:

- Sunt atât de detașat, încât nu mă gândesc decât la ceilalți, niciodată la mine.
- Ei bine, îi răspunde Nasruddin, eu sunt atât de obiectiv, încât mă pot privi pe mine însumi ca și cum aș fi altcineva. De aceea, îmi pot permite să mă gândesc oricând doresc la mine.¹⁹

Cu cât ne identificăm mai puțin cu cel care credem că suntem, cu atât predispoziția de a ne descoperi adevărata identitate este mai mare. Iată ce scria în această privință maestrul sufit Tariqavi:

Până nu te cunoști pe tine însuși, nu poți avea o cunoaștere, ci doar opinii. Opiniile se nasc din obișnuințe și din ceea ce consideră oamenii drept convenabil.

Studiul Căii include și întâlnirea cu Sinele. Voi nu v-ați cunoscut încă pe voi înșivă. Singurul avantaj al cunoașterii celorlalți este că unul dintre ei v-ar putea face cândva cunoștință cu voi înșivă.

Înainte ca acest lucru să se petreacă, îți vei imagina de nenumărate ori că te cunoști. Adevărul este că atunci când te cunoști pe tine însuși, atingi o cunoaștere permanentă, care nu se compară cu nici o altă experiență de pe pământ.²⁰

Înainte de a apărea dorința sinceră de a te întâlni cu Sinele

tău, împlinirea dorințelor și necesităților ego-ului ți se vor părea mult mai atrăgătoare. Acest proces este natural și ar fi contraproductiv și frustrant să încerci să cauți alte aspecte mai sublime ale Sinelui atâta timp cât ego-ul încă mai tânjește după satisfacerea pasiunilor sale în timpul stării de veghe.

În mod similar, nu trebuie să cauți niciodată transcendența doar pentru a scăpa de o experiență neplăcută. Amintește-ți visul cu demoni al lui van Eeden. Mai întâi de toate, trebuie să-ți rezolvi problemele la nivel personal. Nu este exclus însă ca, după ce ți-ai rezolvat problemele în interiorul visului și după ce ți-ai satisfăcut suficiente dorințe, să simți nevoia de a descoperi posibilități noi, mai presus de tot ce ai cunoscut sau ți-ai imaginat vreodată. Ai putea urmări chiar o întâlnire cu Sinele.

ABANDONAREA DE SINE

Tocmai intram în holul liceului meu, când am devenit conștient. Eram fericit că sunt lucid, la fel ca în viața reală. Mi-am propus să ies la lumină, în aer liber, cum îmi place să fac de obicei. Am ajuns la ușă dar am constatat că era blocată de un camion parcat în fața clădirii. Știind că sunt în propriul meu vis, am reușit să deschid ușa atât cât să-mi scot o mână afară și să împing camionul fără nici un efort.

Aerul era curat, cerul senin, peisajul pastoral - de un verde strălucitor. Am început să alerg prin iarbă și deodată m-am ridicat fericit în văzduh. În timp ce zburam pe deasupra copacilor, m-am agățat între ramurile lor și a trebuit să mă desprind de ele. M-am ridicat ceva mai sus și am continuat să plutesc pe o distanță de câteva sute de metri. Între timp, mi-a trecut prin minte un gând: „Am zburat de atâtea ori până acum. Ce-ar fi să încerc o meditație în

aer?“. Ca de obicei, am invocat grația Celui de Sus, spunând cu voce tare: „Tată ceresc, ajută-mă să extrag cât mai multe beneficii din această experiență!“. M-am lăsat apoi pe spate și am încetat să-mi mai controlez zborul, fără să mă tem că aș putea cădea. Am continuat să planez prin aer, cu ochii închiși, scăldat în razele de soare care îmi mângâiau fața, umplându-mă de lumină. Mă simțeam ca o pană care plutește agale prin aer. Timp de cinci minute, am încercat să-mi golesc mintea de gânduri, fără să forțez, așa cum procedez ori de câte ori meditez în starea de veghe. Cu cât mintea se golea mai tare de gânduri, cu atât mai intensă devenea starea mea de luciditate și de fericire. Experiența a fost de-a dreptul extatică. Treptat, am devenit conștient de corpul meu întins pe pat și m-am trezit, cu o bunăstare interioară greu de descris în cuvinte.²¹

Intru în biserică și știu că trebuie să iau cuvântul. Întreaga congregație cântă imnul 33 dintr-o carte cu coperți roșii. În timp ce mulțimea își continuă practicile preliminare, mă hotărâsc să ies afară, la aer, ca să mă reculeg. Sunt puțin îngrijorat și speriat, căci nu știu încă despre ce voi vorbi. Mă așez în iarbă și, dintr-o dată, găsesc un subiect care mi se pare foarte potrivit: „Calea abandonării de sine“.

În acest moment, privesc cerul către Răsărit și văd o sferă de lumină albă, de câteva ori mai mare decât Luna. Îmi dau seama că visez. Încep să scot exclamații de bucurie, căci sfera vine după mine. Văzând asta, Lumina se retrage pe cer, ca și cum ar aștepta un răspuns mai potrivit din partea mea. Știu că trebuie să-mi întorc privirea în altă direcție și să rămân așa, plin de credință. Între timp Lumina începe să coboare. Când se apropie, aud o voce de femeie spunându-mi: „Ai făcut bine lăsând această Lumină să se reflecte în tine. Acum însă trebuie să-i îngădui să iasă în afara ta“.

*Atmosfera devine încărcată și solul pare să fi luat foc. Simt vibrații în creștetul capului, din care începe să se reverse Lumina. Mă trezesc.*²²

Pentru a putea transcende paternul ego-ului lumesc, cel care visează conștient trebuie să renunțe la controlul asupra visului, să se abandoneze în fața unui principiu superior. Conceptul dăruirii de sine este ilustrat de cele două vise relatate mai sus. Dar viziunea asupra acestui principiu superior diferă probabil de la om la om, în funcție de educație, de modul de a privi viața și de înclinația fiecăruia către trăirile mistice.

În termeni religioși, una din temele comune ale acestui gen de trăiri este *abandonarea în fața voinței lui Dumnezeu*. Dacă nu-ți place sau nu înțelegi terminologia religioasă, îți poți manifesta dorința de abandonare de sine într-o manieră diferită. În contextul celor discutate mai sus, ai putea folosi formula: „Mă abandonez în fața Sinelui meu superior”. Indiferent ce crezi despre natura reală a Sinelui tău, cedarea controlului dinspre cel care crezi că ești către cel care ești cu adevărat va fi cu siguranță un pas înainte. Sinele real include tot ceea ce știi, atât conștient, cât și inconștient; de aceea, deciziile sale vor fi mai înțelepte decât cele ale ego-ului.

Chiar dacă abandonezi controlul asupra visului, e bine să-ți păstrezi luciditatea. În caz contrar, pasiunile și așteptările ego-ului vor prelua rapid comanda asupra experienței onirice. În plus, conștiența te poate ajuta să reacționezi creativ și intuitiv, în funcție de direcția în care te duce visul, amintindu-ți că nu este necesar să refuzi experiențele noi din cauza fricii de necunoscut.

Supremul Absolut reprezintă o formulă extrem de fericită a idealului transcendent. Practic, nu poți face nici o presupunere

asupra acestuia, cu excepția faptului că orice ar fi, el este anterior tuturor celorlalte lucruri și implicit mai important decât ele. Cele două relatări care urmează descriu ce se poate petrece dacă persoanele care visează conștient pornesc în căutarea Supremului Absolut. Prima relatare îi aparține lui Scott Sparrow.

*Mă aflu în fața unui mic altar, pe care există mai multe figurine. La început, văd un bou. Privesc lateral, apoi mă uit din nou la altar și constat că boul a fost înlocuit de un dragon. Îmi dau seama că visez. Îmi întorc din nou privirea și îmi spun cu voce tare că atunci când voi privi din nou altarul, voi vedea principiul suprem. Îmi întorc lent privirea și deschid ochii. Pe altar se află figura unui om în meditație. Un val uriaș de emoție și energie mă copleșește. Alerg afară, într-o stare extatică.*²³

Sparrow povestește că acest vis i-a arătat ce formă are Supremul Absolut pentru el, servindu-i, după cum afirmă, drept „etalon în funcție de care să-mi pot evalua experiența interioară”.²⁴ Totuși nu trebuie să uiți că orice idol (orice idee sau convingere fixă) poate inhiba creșterea ulterioară.

Cea de-a doua relatare se referă la unul din cele mai memorabile și mai semnificative vise pe care le-am avut.

Acum câțiva ani, într-o dimineață târzie, m-am pomenit șofând pe un drum oniric, încântat la culme de frumusețea peisajului și perfect conștient că visez. După ce am mai condus o vreme, am văzut o autostopistă extrem de atrăgătoare care îmi făcea semn să o iau în mașină. Am avut un impuls puternic să opresc și s-o iau cu mine, dar mi-am spus: „Am mai avut asemenea vise. Ce-ar fi să urmăresc ceva nou?”. De aceea, am trecut pe lângă ea, hotărându-mă să caut în schimb Supremul Absolut. De îndată ce m-am abando-

nat în fața acestei idei, mașina s-a ridicat în aer, înaintând rapid, după care a căzut înapoi, în timp ce eu mi-am continuat singur zborul printre nori. Am trecut mai întâi de o cruce, de o Stea a lui David și de alte simboluri religioase. Ridicându-mă și mai sus, dincolo de nori, am ajuns într-un tărâm mistic nelimitat: era un vid infinit umplut numai de iubire, un spațiu nesfârșit în care mă simțeam acasă. Eram copleșit de fericire, așa că am început să cânt un imn de recunoștință și devoțiune. Vocea mea era absolut uluitoare, acoperind întreaga gamă de note, de la cele mai grave sunete pe care le poate scoate un bas până la cele mai înalte, ale unei soprane. Simțeam că pot îmbrățișa întregul cosmos cu rezonanța vocii mele.²⁵

Acest vis mi-a conferit o conștiință de sine mult dilatată. Mă simțeam de parcă aș fi descoperit o altă formă de existență. Îmi percepeam eu-l obișnuit ca o picătură în acest mare ocean. Desigur, nu pot evalua cât de mult s-a apropiat o asemenea viziune de natura supremă a realității (dacă aceasta chiar există), deși trăirea mi-a lăsat o senzație de certitudine absolută.

Oricât de convingătoare pot părea aceste experiențe la momentul respectiv, validitatea lor este greu de apreciat în termeni absoluți. După cum a repetat de atâtea ori George Gillespie, faptul că cineva accesează în vis o realitate transcendentă, pe care o putem numi Dumnezeu, Vidul, Nirvana și așa mai departe, nu ne îndreptățește să credem că cel care visează a cunoscut-o cu adevărat.²⁶ Altfel ar fi ca și cum am crede că dacă ai visat că ai câștigat la loterie, te vei trezi bogat peste noapte. De aceea, mai înțelept ar fi să păstrezi întotdeauna o rezervă atunci când evaluezi asemenea experiențe. Nu uita că, la urma urmei, sunt simple vise și pot conduce cu ușurință la amăgire. Nu spun

să le privești cu neîncredere, dar nici nu trebuie să crezi orbește în ele. Important este să păstrezi amintirea lecției primite, învățând că viața înseamnă ceva mai mult decât pare la prima vedere. Psihologul Charles Tart recomandă și el aceeași precauție în interpretarea acestor trăiri.

Cunoașterea sau experiența stărilor psihice, meditația, visele lucide și cele comune, stările de conștiință modificată, experiențele mistice și cele psihedelice – toate acestea pot deschide mintea către noi orizonturi, ajutând-o să-și transceadă limitele obișnuite. Tot ele pot provoca însă și cele mai convingătoare iluzii, atât de extatice și de „reale“, încât cu greu poți fi convins că nu au fost adevărate. De aceea este atât de importantă cultivarea discernământului. O minte prea deschisă poate cădea uneori mai ușor în capcană decât o minte mai rezervată, dar mai echilibrată.²⁷

Fariba Bogzaran a realizat un studiu despre ceea ce se petrece cu oamenii care caută în mod deliberat Divinul în visele lucide. Ea și-a focalizat cercetarea asupra efectului pe care l-au avut concepțiile lor anterioare și calea aleasă de aceștia pentru a se apropia de Dumnezeu. Unii oameni și-L imaginează pe Dumnezeu ca o entitate personală: un bătrân înțelept, Christos sau o mamă plină de compasiune. Alții preferă să vadă în El forța care a creat universul sau o altfel de putere intangibilă și impersonală. În mod semnificativ, dintre toți subiecții studiați de Fariba Bogzaran, care au reușit să se întâlnească în visele lor lucide cu imaginea Supremului Absolut, mai mult de 80% dintre cei care cred într-o divinitate personală L-au întâlnit pe Dumnezeu reprezentat ca persoană. La fel, mai mult de 80%

dintre cei care cred într-o divinitate impersonală au trăit experiența supremă într-o formă abstractă, nu personalizată.

Calea pe care se apropie oamenii de divinitate influențează, de asemenea, situația din vis. Bogzaran și-a împărțit subiecții în două grupe: cei care Îl căutau activ pe Dumnezeu în visele lor și cei care se abandonau, deschizându-se în fața oricărei experiențe în care ar fi preferat ca Divinul să vină la ei. Diferența de abordare a fost evidentă încă din faza în care și-au exprimat intenția. Căutătorii dinamici au avut tendința să afirme pe șleau că vor „să-L caute pe Dumnezeu” în visele lor lucide, în timp ce aceia care preferau să se abandoneze în fața Voinței Divine nu-și doreau decât să „experimenteze Divinul” sau să se deschidă în fața lui. În mod surprinzător, deși păreau să aibă mai puține așteptări în privința apariției lui Dumnezeu, cei care s-au abandonat au experimentat mai multe întâlniri cu divinitatea decât cei din grupul onironauților activi. Deseori s-au întâlnit cu o reprezentare a Supremului Absolut, deși nu o urmăreau cu tot dinadinsul. Mulți dintre căutătorii activi L-au întâlnit și ei pe Dumnezeu, de regulă în forma în care și-L reprezentau.

Studiul arată că preconcepțiile au un efect foarte mare asupra experiențelor mistice pe care le trăim în incursiunile onirice conștiente, mai ales dacă le căutăm în mod deliberat. Putem spune însă că nu ne întâlnim cu Dumnezeu atunci când trăim o asemenea experiență mistică în vis? Nu cred că avem dreptul să spunem așa ceva. Divinitatea poate lua o formă diferită pentru fiecare individ în parte, iar preconcepțiile noastre riscă să nu fie altceva decât imaginea pe care o proiectăm asupra Supremului Absolut. Rezultatele studiului efectuat de Bogzaran arată că șansele de a-L cunoaște pe Dumnezeu în vise sunt mai mari dacă renunțăm la control, dacă nu încercăm să forțăm expe-

riența căutându-L într-o manieră preconcepțuită. Dacă te afli în căutarea Divinului, trebuie să-ți formulezi cu mare grijă intenția, căci formularea îți va influența direct comportamentul din experiențele onirice conștiente.²⁸

EXERCITIUL: ÎN CĂUTAREA SUPREMULUI ABSOLUT

1. Gândește-te la o afirmație sau la o întrebare care îți exprimă cea mai înaltă aspirație

Gândește-te la lucrul cel mai important pentru tine. Formulează-l într-o frază afirmativă sau într-o întrebare care să-ți sintetizeze perfect aspirația supremă. Ai grijă să formulezi o întrebare la care dorești cu sinceritate să primești un răspuns, sau o afirmație pe care o poți face fără nici o rezervă. Iată câteva exemple:

- Mă aflu în căutarea lui Dumnezeu (sau a Adevărului, a Supremului Absolut, a Divinului, a Misterului Suprem etc.).
 - Doresc să-mi cunosc Sinele real.
 - Doresc să văd Începutul tuturor lucrurilor.
 - Cine sunt eu?
 - Nu Îl cunosc pe Cel pe care Îl iubesc mai presus de orice.
- Cum L-aș putea găsi?
- Am o menire de împlinit. Care este aceasta?
 - De unde am venit, de ce mă aflu aici și încotro mă îndrept?
 - Care este lucrul cel mai important pe care trebuie să-l cunosc (sau să-l fac) în momentul de față?
 - Ghidează-mă către Iubire și Lumină.
 - Doresc să-mi amintesc menirea mea.
 - Doresc să mă trezesc.

Alege o singură frază. Notează-ți-o și memorează-o.

2. Înainte de culcare, repetă fraza aleasă

Repetă afirmația sau întrebarea înainte să adormi și reamintește-ți intenția de a rosti una sau alta dintre ele în primul vis conștient pe care îl vei avea.

3. Odată intrat într-o experiență onirică lucidă, rostește afirmația sau pune întrebarea

Dacă te trezești într-un vis lucid, repetă de mai multe ori afirmația sau întrebarea aleasă, în timp ce urmezi derularea visului. Amintește-ți ce semnifică fraza pentru tine. Deschide-te în fața inspirației venite de sus. Lasă-te apoi condus de vis, fără să intervii în nici un fel. Nu permite ca prejudecățile tale să interfereze cu ceea ce s-ar putea petrece și acceptă ceea ce ți se oferă.

Comentariu

Dacă nu te poți hotărî ce anume cauți, imaginează-ți că ești vizitat de Îngerul Morții. „Mai lasă-mă! Mai lasă-mă!“ – îl implori tu. „Toată lumea spune același lucru, îți răspunde el. Ai totuși dreptul la o ultimă dorință. Majoritatea oamenilor pierd timpul chemându-și preotul, avocatul sau fumând o țigară, așa că fii atent. Care dorești să fie ultimul tău vis?“ Formularea întrebării în acest context va elimina cu siguranță tot ce este nesemnificativ, punând în evidență doar ceea ce contează cu adevărat pentru tine.

UMANITATEA ESTE ADORMITĂ

În secolul al XII-lea, marele mistic sufit afgan Hakim Sanai scria că „omenirea este adormită, preocupată doar de lucrurile

neînsemnate, fără de trebuință, trăind într-o lume falsă”.²⁹ Situația nu s-a schimbat prea mult nici sute de ani mai târziu: umanitatea este la fel de adormită. Unora nu le vine să creadă și consideră că și-ar da seama dacă ar fi așa! Dacă este adevărat că în starea de conștiință pe care o numim *trezire* nu facem decât să trecem prin viață ca niște somnambuli, este evident că nu putem observa direct acest lucru. Singurul lucru pe care nu îl vede un somnambul este faptul că doarme.

La fel, cât timp călătorim pe drumul vieții, pornim de la premisa că suntem treji. Suntem convinși că somnul înseamnă înainte de toate inacțiune și că, de vreme ce acționăm, înseamnă că suntem treji. Nu ne gândim nici o clipă că suntem adormiți, dar nici somnambului, nici cei care visează fără a fi conștienți nu se gândesc. După cum spune inspirat un aforism sufit:

O, tu, care te temi de greutatea drumului către anihilare – nu te teme.

Acest drum este atât de ușor, încât poate fi străbătut chiar în stare de somn.³⁰

Cei care sunt lucizi în vis devin uneori plenar conștienți de obișnuita lor stare de „adormire” așa cum s-a petrecut în cazul matematicianului sud-american J.H.M. Whiteman.

După concertul faimosului cvartet de coarde... m-am dus la culcare cu mintea perfect liniștită și plin de o bucurie tăcută. Visul care a urmat a fost la început destul de irațional, deși ceva mai viu ca de obicei. Se făcea că plutesc printr-o regiune a spațiului în care o senzație foarte intensă de frig a coborât asupra mea, captându-mi atenția.

În acel moment, visul a devenit lucid. Subit... tot ce fusese până atunci învăluit în confuzie a dispărut, și m-am trezit într-un

spațiu nou, al realității pure și al prezenței conștiente, cu percepțiile perfect eliberate și mai ascuțite ca oricând. Chiar și întunericul părea viu. Prin minte mi-a trecut un gând care mi-a lăsat o convingere de nezdruccinat: „Niciodată până acum nu am fost treaz”.³¹

Este foarte greu să-ți imaginezi cum ai putea să nu fii treaz, dacă nu trăiești o experiență deosebită, cum ar fi visele lucide. Cine a trăit acest gen de experiențe înțelege intuitiv la ce mă refer, gândindu-se la următoarea analogie: „somniaambulismul” în starea de veghe reprezintă față de starea lucidă sau de trezire exact ce înseamnă visul nelucid prin comparație cu cel conștient.

Nu vreau să spun cu asta că visul lucid este același lucru cu iluminarea, ci doar că o comparație între cele două stări de conștiință onirică ne sugerează cum ar putea arăta un nivel de înțelegere al stării de veghe mult superior celui pe care îl cunoaștem în prezent.

Gândește-te cât de confuzi sunt majoritatea oamenilor atunci când încearcă să înțeleagă originea și scopul vieții lor și compară această stare de confuzie cu a celui care visează fără a fi conștient și încearcă să găsească argumente justificative pentru evenimentele bizare pe care le trăiește în vis. Lumea viselor capătă o semnificație mult mai mare și oferă mult mai multe posibilități dacă îți dai seama că visezi. Cu siguranță, o realizare analoagă în timpul stării de veghe ne-ar permite să înțelegem mai bine contextul general al vieții noastre și să avem un acces mai mare la potențialul nostru creator.

Așa cum spuneam mai devreme, visarea lucidă nu este neapărat o cale completă care poate conduce către iluminare. Poate sub ghidarea unor maeștri tibetani competenți și în combinație cu alte tehnici, i-ar putea conduce pe căutători către sco-

pul lor spiritual. În viziunea mea, visarea lucidă este înaintea de toate un indicator care arată că există posibilitatea unei conștiințe superioare, reamintindu-ne că viața înseamnă ceva mai mult decât credem noi și inspirându-ne să căutăm această semnificație înaltă sub ghidarea unui maestru care cunoaște calea.

Idries Shah a descris metaforic situația în care ne aflăm prin următoarea parabolă.

OMUL ȘI FLUTURELE

A fost odată ca niciodată... Într-o zi de vară fierbinte, doi oameni osteniți care făceau o călătorie lungă au ajuns pe malul unui râu, unde s-au oprit să se odihnească. Câteva clipe mai târziu, cel mai tânăr dintre cei doi a adormit și, în timp ce tovarășul lui îl privea, i s-a deschis gura. Oare mă veți crede dacă vă voi spune că dintre buzele sale și-a luat zborul o micuță creatură drăgălașă, un fluture de o mare frumusețe?

Insecta a zburat pe o mică insulă din apropiere, s-a așezat pe o floare și a început să-i bea nectarul. A zburat apoi de colo-colo pe micuțul domeniu (care trebuie să i se fi părut uriaș unei insecte de dimensiuni atât de mici), bucurându-se de soare și de briza blândă. În curând a văzut un alt fluture și cei doi au început să danseze prin aer, de parcă ar fi flirtat.

Primul fluture s-a așezat apoi din nou pe o frunză, iar după o clipă sau două, s-a alăturat unei mulțimi de insecte felurite ce zburau în jurul unui leș de animal întins în iarba grasă și verde... Au trecut astfel minute bune.

Fără grabă, călătorul treaz a aruncat cu o pietricică în apropierea insulei. Valurile produse de căderea acesteia în apă au stropit fluturile. La început, a fost doborât la pământ; apoi, cu dificultate, și-a scuturat stropii de apă și s-a ridicat în aer. Dând repede din aripi, a zburat drept către gura călătorului adormit. Curios să vadă cum va reacționa micuța creatură, omul treaz i-a fluturat celui adormit o frunză prin față, acoperindu-i gura. Fluturile a încercat să treacă de acest obstacol, părând să intre în panică, în timp ce tânărul adormit mormăia agitat în somn. Când bătrânul a lăsat frunza să cadă, fluturile a intrat cu viteza fulgerului în gura deschisă a tânărului. Instantaneu, acesta și-a deschis ochii și i-a spus tovarășului său:

„Am avut un coșmar îngrozitor, o experiență dintre cele mai neplăcute cu putință. Am visat că trăiam într-un castel minunat și sigur, dar m-am hotărât să ies din el și să explorez lumea dinafară. Am călătorit în visul meu cu niște aripi fermecate până când am ajuns într-o țară îndepărtată în care totul era numai desfătare și bucurie. De pildă, am putut bea după pofta inimii ambrozie dintr-o cupă, am cunoscut o femeie de o frumusețe tulburătoare și am dansat cu ea, m-am bucurat de vara nesfârșită. Am cunoscut și m-am veselit cu o sumedenie de prieteni de nădejde, de toate felurile, vârstele și naturile. Au fost și unele regrete, dar ele au făcut și mai vii plăcerile acelei existențe.

Această viață a continuat astfel mulți ani la rând. Fără de veste s-a produs o catastrofă: ținutul acela magic a fost inundat de mare. Am fost prins de valuri și eram

gata-gata să mă înec. În final, m-am înapoiat la castelul meu, ca și cum aș fi fost purtat de aripi. Când am ajuns la intrare, am constatat că nu pot pătrunde în castel. Un spirit uriaș și malefic așezase în fața lui o altă poartă mare și verde. Am încercat în fel și chip să trec de ea, dar nu am reușit.

Tocmai când eram pe punctul de a muri, mi-am amintit o incantație care putea deschide prin magia ei orice poartă. Imediat ce am rostit-o, poarta cea verde s-a dat la o parte, ca o frunză dusă de vânt, astfel încât am putut intra din nou în propria mea casă, trăind în deplină siguranță. Experiența a fost însă atât de înspăimântătoare, încât m-am trezit³².

Shah comentează: „Așa cum intuiți poate, fluturile sunteți chiar voi. Insula este însăși lumea. De aceea, plăcerile și necazurile acestei vieți sunt rareori ceea ce credeți voi că sunt. Chiar și când vine timpul să plecați (sau când vă gândiți serios la acest lucru), aveți doar o cunoaștere distorsionată a faptelor. De aceea, această problemă nu poate fi înțeleasă în mod obișnuit. Dar dincolo de ‚fluturi’ se află ‚omul adormit’, iar în spatele amândurora se află Realitatea. Dacă i se oferă ocaziile potrivite, ‚fluturile’ poate învăța despre originea sa, despre natura ‚omului adormit’ și despre ceea ce se ascunde dincolo de acesta.”³³

AVENTURA CONTINUĂ

FELICITĂRI, ONIRONAUȚI!

Ai învățat foarte multe lucruri despre mintea care visează și ești pe cale să devii un onironaut expert. Dacă nu ai reușit până acum să ai un vis lucid, deși ai citit această carte și ai practicat exercițiile, nu renunța! Rapiditatea cu care poate fi învățată această artă depinde de diferiți factori, printre care se numără chestiunile care te preocupă cel mai mult sau capacitatea de a-ți aminti visele. Însă perseverența atrage întotdeauna rezultate pe măsură.

Acordă suficient timp să-ți dezvolti calitățile elementare de care ai nevoie pentru a practica tehnicile de inducție. Dacă nu ai încă un succes prea mare cu acestea, concentrează-te asupra exercițiilor de bază și practică-le pe cele suplimentare descrise în Anexă. Reține: o clădire înaltă nu va rezista niciodată pe o temelie slabă.

Cartea de față nu reprezintă punctul final al cercetării referitoare la experiențele onirice conștiente. Acest studiu continuă, căutând căi mai ușoare și mai rapide de dobândire a lucidității în

timpul somnului. Așa cum spuneam în Capitolul 3, am creat un aparat de inducere a viselor lucide pe care l-am numit *Dream Light* și am descoperit că acesta îi poate ajuta pe oameni să experimenteze vise lucide – atât pe cei care nu le-au avut niciodată, cât și pe cei cu ceva mai multă experiență. De asemenea, continuăm cercetările pentru a descoperi alte modalități de aplicare a viselor lucide în viața de zi cu zi. Pentru cititorii care doresc să afle mai multe informații sau să ni se alăture în explorarea acestei lumi fascinante, aș dori să fac o scurtă prezentare a Institutului Lucidității.

INSTITUTUL LUCIDITĂȚII

Interesul mass-mediei față de visarea lucidă și nenumăratele scrisori pe care le-am primit în ultimii zece ani mi-au arătat că nu sunt singurul om preocupat de posibilitatea de a deveni conștient în timpul experiențelor onirice. Cele două cărți pe care le-am publicat, *Visarea lucidă* și lucrarea de față, reprezintă în bună măsură răspunsul meu la interesul extraordinar manifestat de opinia publică față de acest domeniu.

Am înființat Institutul Lucidității cu ajutorul neprețuit al lui Michael LaPointe, un consultant în domeniul managementului și onironaut plin de entuziasm care consideră de datoria lui să ofere publicului un acces cât mai larg la beneficiile viselor lucide. Scopul acestui institut este de a promova cercetarea naturii și a potențialului conștiinței, punând accent pe visarea lucidă, precum și de a aplica rezultatele acestor cercetări pentru îmbunătățirea sănătății și bunăstării oamenilor.

Institutul Lucidității își propune să popularizeze cât mai amplu beneficiile visării lucide, prin diferite mijloace. Unul din-

tre ele este aparatul pentru inducerea viselor lucide, care-ți stă la dispoziție la institutul nostru, și-l poți procura dacă ne scrii pe adresa de mai jos. Avem de asemenea un club pe bază de carnet de membru la care se pot înscrie toți cei interesați să participe la proiectele de cercetare avansată în domeniul viselor lucide, dar și în starea de veghe.

Organizăm programe de antrenament și publicăm un buletin informativ trimestrial, numit *Night Light* (n.n. *Lumina Noptii*), care le permite membrilor înscriși să afle ultimele noutăți și să participe la programele de cercetare a conștiinței în timpul somnului.

În fiecare număr al buletinului trimestrial *Night Light* sunt prezentați diferiți membri și experiențe care te pot inspira să-ți induci, să studiezi sau să descoperi alte aplicații ale viselor lucide. Onironauții înscriși la Institutul Lucidității își trimit relatările editorilor buletinului informativ, care publică sinteze ale acestora în numerele următoare. În plus, *Night Light* oferă răspunsuri la întrebările cele mai comune despre visarea lucidă, prezintă informații de ultimă oră asupra activităților Institutului Lucidității (seminarii, invenții și idei) și oferă exemple de vise lucide inspirate. În acest fel, *Night Light* îi ajută pe onironauți să învețe unii de la ceilalți.

Speranța mea este că ni te vei alătura în fascinanta aventură a explorării lumii viselor lucide. Pentru informații suplimentare, te rugăm contactează:

The Lucidity Institute
Box 2364, Dept. B2
Stanford, CA 94309
(415) 851-0252

Anexă

EXERCITII SUPLIMENTARE

ÎNTĂRIREA VOINȚEI

În timpul conversației de după cină cu profeții Ezechiel și Isaia, William Blake a întrebat: „Este suficientă o convingere foarte puternică pentru ca ceva să devină adevărat?“. Isaia i-a răspuns: „Toți poeții cred asta, iar în imaginația lor convingerea poate răsturna munții; majoritatea oamenilor nu sunt însă capabili de o asemenea convingere“.¹

Multe din procedeele citate în această carte de inducere a viselor lucide presupun folosirea specifică a intenției, a aspectului activ al acelei calități pe care o numim voință. La fel ca alte laturi ale personalității, voința pare distribuită neuniform în rândul populației. Unii oameni reușesc să obțină ceea ce își doresc printr-un simplu „efort de voință“, în timp ce alții par complet „lipsiți de voință“. Din fericire, ea poate fi întărită prin aplicarea anumitor tehnici specifice.

Roberto Assagioli a descris în cartea sa, *Actul voinței*², mai multe asemenea metode. Exercițiul care urmează își propune să te ajute să înțelegi valoarea acestei calități, devenind astfel mai puternici.

EXERCIȚIU: ÎNȚELEGEREA VALORII VOINȚEI

1. Gândește-te la problemele pe care le generează lipsa de voință

Așază-te în fața unei foi de hârtie. Închide ochii și gândește-te la consecințele negative pe care le poate genera actuala ta lipsă de voință. Dacă fumezi sau mănânci și bei prea mult, dacă nu ești capabil să ceri ceea ce îți aparține sau să te protejezi de insultele altora, dacă nu-ți poți da seama ce anume este mai bun pentru tine, meditează pentru câteva clipe asupra consecințelor neplăcute ale acestei lipse de voință și notează-ți-le pe o foaie de hârtie, să nu le uiți. Gândește-te la toate șansele pierdute, la durerea pe care ai simțit-o și pe care ai provocat-o altora. Dacă aceste imagini trezesc în tine emoții negative, conștientizează-le fără să le respingi. Nu trebuie să scrii neapărat un eseu, nici măcar fraze întregi. Fă pur și simplu o listă cu aceste consecințe. Când ai terminat de notat, recitește-o de mai multe ori. În timp ce o recitești, hotărăște-te să te schimbi și să eviți pe viitor asemenea consecințe negative. Extrage putere din repulsia pe care ți-o trezesc aceste imagini și folosește această putere pentru a-ți întări hotărârea.

2. Gândește-te la binefacerile unei voințe puternice

În continuare, creează o imagine la fel de clară, dar a consecințelor pozitive ale schimbării de atitudine pe care o preconizezi, respectiv ale cultivării voinței personale. La fel ca în prima parte a exercițiului, începe prin a medita asupra rezultatelor benefice pe care le-ar putea genera cultivarea voinței în viața ta și notează-le. De asemenea, dacă simți emoții pozitive puternice la gândul avantajelor care ar putea rezulta în urma modificării tale de comportament – satisfacție, recunoaștere,

bucurie, realizare – lasă-te în voia lor. Concentrează-te apoi asupra transformării acestor sentimente în dorința fermă de cultivare a voinței care este necesară pentru ca ele să devină realitate.

3. Vizualizează-te ca și cum ai avea deja o voință foarte puternică

În final, vizualizează-te ca și cum ai avea deja o voință foarte fermă, ca și cum ai gândi și ai acționa la fel ca un om cu această calitate plener dezvoltată. Imaginează-ți în ce lume grozavă ai trăi dacă ai avea o asemenea voință. Vizualizează-te așa cum ai putea să fii. Lasă acest *model ideal*, după cum îl numește Assagioli, să-ți dinamizeze intenția de a-ți cultiva această trăsătură de caracter.

La fel ca în cazul unor funcții sau organe ale corpului nostru, voința poate fi întărită prin exercițiu. Pentru a fortifica o anumită grupă musculară, folosim metode care o antrenează exclusiv. La fel, dacă dorim să ne mărim voința, cel mai bine este să practicăm exerciții de stimulare, izolând-o de celelalte funcții psihologice.³ Acest lucru poate fi realizat prin îndeplinirea anumitor exerciții „inutile“. William James, fondatorul psihologiei americane, scrie că omul „trebuie să-și cultive în permanență facultatea de a face eforturi, practicând zilnic mici acțiuni inutile“.⁴

Boyd Barrett dă exemple în cartea sa, *Întărirea voinței și cum poate fi ea dezvoltată*.⁵ În fiecare zi, timp de o săptămână, practicantul trebuie să stea zece minute pe un scaun urmărind să fie mulțumit. Unul dintre subiecții care au realizat acest exercițiu a declarat în cea de-a treia zi de antrenament: „Practicând metoda am simțit un fel de putere pe care mi-am impus-o singur. Stimularea voinței mi-a dinamizat totodată starea de bucurie și m-a energizat. Exercițiul mi-a ridicat moralul și a trezit în mine un simț al nobleței...“⁶.

Multe din activitățile și experiențele cotidiene obișnuite pot fi transformate în exerciții de întărire a voinței. Spre exemplu, poți face un exercițiu propunându-ți să rămâi calm într-o situație dificilă la serviciu sau să-ți păstrezi răbdarea atunci când ești blocat în trafic. Iată cum ar arăta un program de antrenare a voinței.

EXERCIȚIU: ÎNTĂRIREA VOINȚEI

Îți prezentăm în continuare o listă de exerciții „inutile“:

- Mută cincizeci de agrafe dintr-o cutie în alta, câte una pe rând, intenționat și cât mai lent.
- Ridică-te și așază-te la loc pe un scaun de treizeci de ori.
- Stai în picioare pe un scaun timp de cinci minute.
- Repetă cu voce tare, dar fără să forțezi: „Voi face cutare lucru“, bătând ritmul cu degetele timp de cinci minute.
- Plimbă-te timp de cinci minute de-a lungul și de-a latul camerei, atingând de fiecare dată două obiecte: unul situat lângă un perete, iar celălalt lângă peretele din față (să spunem, o vază și fereastra de pe peretele opus).
- Dă-te jos din pat cu 15 minute mai devreme decât obișnuiești în fiecare dimineață (fără să ai neapărat ceva de făcut).
- Rezistă impulsului de a te plânge timp de o zi întreagă.
- Scrie de o sută de ori: „Ceea ce fac acum este un exercițiu inutil“.
- Salută cinci persoane pe care le știi din vedere, dar

căroră nu le-ai vorbit niciodată.

- Găsește un poem care îți place, de circa douăzeci de versuri (sau două sute de cuvinte) și memorează-l.

1. Selectează una din sarcinile enumerate

În prima zi a programului, alege una din sarcinile prezentate mai sus și practic-o. Concentrează-te asupra ei și sesizează emoțiile pe care le trăiești atunci când o îndeplinești. Păstrează-ți calmul interior, nu fi nerăbdător și nu te grăbi cu speculațiile referitoare la rezultatele exercițiului. Când ai terminat, notează gândurile care ți-au trecut prin minte și sentimentele pe care le-ai avut. Dacă ai terminat cu prima sarcină, a doua zi treci la pasul 2. Dacă nu ai reușit să o duci la bun sfârșit, reia aceeași sarcină de la capăt.

2. Selectează o nouă sarcină

După ce ai terminat cu pasul 1, selectează o nouă sarcină și îndeplinește-o, împreună cu prima sarcină (cea din ziua precedentă). Continuă să cultivi o stare de spirit calmă și să-ți notezi observațiile la sfârșit. Practică cele două exerciții două zile la rând (sau până când reușești să le îndeplinești două zile la rând).

3. Adăugă o a treia sarcină

În cea de-a patra zi adăugă la primele două și o a treia sarcină. Exersează-le pe toate trei tot două zile la rând. Continuă să-ți notezi observațiile.

4. Renunță la una din sarcini și asumă-ți alta în locul ei

După ce ai practicat cele trei sarcini două zile la rând, renunță la una dintre ele și înlocuiește-o cu una nouă. Vei avea așadar tot trei sarcini de îndeplinit. Practică aceste exerciții alte

două zile la rând. Continuă să renunți de fiecare dată la una dintre ele și să o înlocuiești cu alta, până când termini cu toate sarcinile din lista de mai sus.

5. Continuă să experimentezi pe cont propriu

În final, continuă exercițiul pe cont propriu. Îți poți inventa propriile sarcini și poți adăuga oricâte dintre ele în programul zilnic. Totuși, nu-ți asuma prea multe, ca să nu fii descurajat dacă nu le vei putea îndeplini. Nu uita să-ți cultivi în permanență starea de mulțumire și de calm în timp ce le practici. Nu te grăbi și nu fi nerăbdător să termini, căci acesta este sensul exercițiului.

EXERCIȚII DE CONCENTRARE ȘI VIZUALIZARE

Multe tehnici de inducere a viselor lucide din această carte au la bază procedeul vizualizării. Spre exemplu, exercițiul lotusului și al flăcării din vis, din Capitolul 4, presupune vizualizarea unei flăcări în mijlocul unei flori de lotus și concentrarea asupra acesteia până când adormi. Dacă ți se pare că nu dispui de o capacitate de vizualizare suficient de bună, îți poți îmbunătăți această aptitudine prin practică. Exercițiile care urmează au drept scop întărirea capacității de a vizualiza imagini mentale prin adaptarea percepției vizuale a obiectelor exterioare la capacitatea interioară de a vedea imagini.

EXERCIȚIU: CONCENTRAREA ASUPRA UNEI LUMÂNĂRI APRINSE

1. Privește flacăra

Plasează o lumânare în fața ta. Așază-te pe un scaun la circa

1-1,5 metri de ea, astfel încât să o poți vedea cu ușurință. Concentrează-te direct asupra flăcării, cât timp poți, fără a-ți obosi privirea.

2. Dacă simți nevoia, odihnește-te

Dacă ochii ți-au obosit, închide-i și rămâi liniștit, imaginându-ți că privești aceeași flacăra. Practicând regulat acest exercițiu, puterea de concentrare ți se va îmbunătăți considerabil.

(adaptare după Mishra⁷)

EXERCIȚIU: EXERSAREA PUTERII DE VIZUALIZARE

Practică partea A a exercițiului o dată sau de două ori pe zi, timp de două, trei zile. Ședințele nu trebuie să fie mai lungi de cinci minute. Treci apoi la partea B.

PARTEA A

1. Așază-te în fața unui obiect simplu

Alege un obiect ușor de contemplat, un măr, o piatră, o lumânare sau o ceașcă de cafea. Selectează ceva mic, stabil și fix. Așază obiectul la 1-2 metri distanță și ia loc în fața lui, într-o poziție confortabilă.

2. Concentrează-te asupra obiectului

Cu ochii deschiși, urmărește să cuprinzi întregul obiect în câmpul tău vizual. Sesizează impresia vizuală globală, nu te concentra asupra unei trăsături specifice. Dacă mintea îți este distrasă de gânduri, nu te opune. Amintește-ți de sarcina pe care o ai și lasă-le să treacă de la sine.

3. Închide ochii și contemplă imaginea obiectului care a rămas pe retină

După câteva minute, închide ochii și privește imaginea rămasă pe retină, până când începe să se destrame. Deschide apoi ochii și privește din nou obiectul. Repetă procedeul de mai multe ori. De fiecare dată, imaginea de pe retină ar trebui să devină din ce în ce mai clară și mai vie. Nu face efortul de a crea tu însuși imaginea. Las-o să se limpezească de la sine.

PARTEA B

1. Pregătește-te concentrându-te asupra unui obiect

Pregătirea în vederea acestui exercițiu se realizează practicând Partea A de mai multe ori.

2. Vizualizează obiectul ca și cum ar pluti prin spațiu, în fața ta

Rămâi cu ochii deschiși, dar mută-ți privirea de pe obiect (pe laterală). Vizualizează ca și cum s-ar afla tot în fața ta, plutind prin aer la nivelul ochilor. La început ți se va părea ciudat, dar nu-ți face probleme. Urmărește pur și simplu să conturezi imaginea obiectului în spațiul din fața ochilor. Dacă îți este mai ușor, fii atent mai întâi asupra senzației că ai în față obiectul respectiv, nu asupra detaliilor sale vizuale. Acceptă ideea că obiectul ocupă spațiul din fața ta și focalizează-te asupra acestei senzații, înainte chiar să apară. Mai devreme sau mai târziu, această concentrare senzorială va atrage după sine și imaginea lui.

3. Vizualizează obiectul în interiorul ființei tale

Dacă ai reușit să vizualizezi obiectul în fața ta, repetă pasul 2, dar de data aceasta vizualizează obiectul în interiorul ființei

tale. Dat fiind că anumite tehnici de inducere a viselor lucide presupun vizualizarea de obiecte în zona gâtului, urmărește și tu vizualizarea în această zonă. În continuare, proiectează din nou imaginea obiectului în spațiul exterior. Continuă cu această alternanță (interior/exterior) până când o poți practica fără efort.

(adaptare după Tulku⁸)

Bibliografie

Capitolul 1: Visarea lucidă

1. Principally Lynne Levitan și Robert Rich, sub îndrumarea Dr. William Dement.
2. T. Tulku, Openness Mind (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1978), 74
3. G. S. Sparrow, Lucid Dreaming: The Dawning of the Clear Night (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976), 26-27.
4. I. Shah, Seeker After Truth (London: Octagon Press, 1982), 33.
5. W. James, Principles of Psychology (New York: Dover, 1891-1950).

Capitolul 2: Exerciții pregătitoare

1. S. Rama, R. Ballantine și S. Ajaya, Yoga and Psychotherapy (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1976), 166.
2. P. D. Uspensky, A New Model of the Universe (London: Routledge & Kegan Paul, 1931/1971), 244.
3. S. LaBerge, Lucid Dreaming (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985).
4. I. Shah, The Way of the Sufi (London: Octagon Press, 1968), 244.
5. Pentru mai multe amănunte despre jurnalul de vise vezi G. Delaney, Living Your dreams (New York: Harper & Row, 1988); A. Faraday, The Dream Game (New York: Harper & Row, 1974); P. Garfield, Creative Dreaming (New York: Ballantine, 1974); M. Ullman și N. Zimmerman, Working with Dreams (New York: Delacorte, 1979).
6. O. Fox, Astral Projection (New Hyde Park, N. Y.: University Books, 1962), 32-23.
7. Vezi J. M. Williams, ed., Applied Sport Psychology (Palo Alto, Calif.: Mayfield Publishing, 1986).
8. E. A. Locke ș.a., "Goal Setting and Task Performance", Psychological Bulletin 90 (1981): 125-152.
9. D. Gould, "Goal Setting for Peak Performance", din Applied Sport Psychology, ed. J. M Williams (Palo Alto, Calif.: Mayfield Publishing, 1986).

10. LaBerge, op. cit.
11. A. Worsley, "Personal Experiences in Lucid Dreaming" din Conscious Mind, Sleeping Brain, ed. J. Gackenbach și S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 321-42.
12. E. Jacobsen, Progressive Relaxation (Chicago: University of Chicago Press, 1958).
13. S. Rama, Exercise Without Movement (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1984).
14. Adaptat după Rama.

Capitolul 3. Trezirea în lumea viselor

1. O. Fox, Astral Projection (New Hyde Park, N.Y.: University Books, 1962), 35-36.
2. P. Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams", Perceptual and Motor Skills 57 (1983): 79-90.
3. C. McCreery, Psychical Phenomena and the Physical World (London: Hamish Hamilton, 1973).
4. W. Y. Evans-Wentz, ed., The Yoga of the Dream State (New York: Julian Press, 1964).
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Tholey, op. cit.
8. Ibid.
9. Ibid., 82.
10. Tholey, op. cit.
11. S. LaBerge, Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep (Lucrare de doctorat, Stanford University, 1980). (University Microfilms International No. 80-24, 691).
12. J. Harris, "Remembering to Do Things: A Forgotten Topic", din Everyday Memory, ed. J. Harris și P. Morris (London: Academic Press, 1984).
13. LaBerge, op. cit.
14. P. Garfield, "Psychological Concomitants of the Lucid Dream State", Sleep Research 4 (1975): 184.
15. P. Garfield, Pathway to Ecstasy (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1979).
16. LaBerge, op. cit.
17. Tholey, op. cit.
18. C. Tart, "From Spontaneous Event to Lucidity: A Review of Attempts to

- Consciously Control Nocturnal Dreams”, din *Conscious Mind, Sleeping Brain*, ed. J. Gackenbach și S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 99.
19. LaBerge, op. cit.
 20. J. Dane, *An Empirical Evaluation of Two Techniques for Lucid Dream Induction* (Lucrare de doctorat, Georgia State University, 1984).
 21. S. LaBerge, ș.a., “‘This is a Dream’: Induction of Lucid Dreams by Verbal Suggestion During REM Sleep”, *Sleep Research* 10 (1981): 150.
 22. W. Dement și E. Wolpert, “The Relaxation of Eye Movements, Body Motility, and External Stimuli to Dream Content”, *Journal of Experimental Psychology* 55 (1958): 543- 53
 23. R. Rich, “Lucid Dream Induction by Tactile Stimulation During REM Sleep” (Teză de specialitate nepublicată, Department of Psychology, Stanford University, 1985).
 24. S. LaBerge ș.a., “Induction of Lucid Dreaming by Light Stimulation During REM Sleep”, *Sleep Research* 17 (1988): 104.
 25. DreamLight™ este o marcă înregistrată a Lucidity Institute, Inc., Woodside, California.
 26. S. LaBerge, date nepublicate.
 27. S. LaBerge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985), 149.
 28. S. LaBerge, “Induction of Lucid Dreams Including the Use of the DreamLight”, *Lucidity Letter* 7 (1988): 15-22.
 29. J. Gackenbach și J. Bosveld, *Control Your Dreams* (New York: Harper & Row, 1989), 36.
 30. Ibid., 57
 31. S. LaBerge și R. Lind, “Varieties of Experience from Light-Induced Lucid Dreams”, *Lucidity Letter* 6 (1987): 38-39.

Capitolul 4: Cum să adormi conștient

1. S. LaBerge, *Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep* (Lucrare de doctorat, Stanford University, 1980), (University Microfilms International No. 80-24, 691).
2. S. LaBerge, date nepublicate.
3. Ibid.
4. S. LaBerge, *Lucid Dreaming*, (Los Angeles, J. P. Tarcher, 1985).
5. P. Tholey, “Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams”, *Perceptual and Motor Skills* 57 (1983): 79-90.
6. D. L. Schacter, “The Hypnagogic State: A Critical Review of Its Literature”,

- Psychological Bulletin* 83 (1976): 452-481; P. Tholey, “Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams”, *Perceptual and Motor Skill* 57(1983): 79-90.
7. P. D. Uspensky, *A New Model of the Universe* (London: Routledge & Kegan Paul, 1931/1971), 252.
 8. Ibid., 244.
 9. N. Rapport, “Pleasant Dreams!” *Psychiatric Quarterly* 22 (1948): 314.
 10. Ibid., 313.
 11. Tholey, op. cit., 83.
 12. Ibid.
 13. T. Tulku, *Hidden Mind of Freedom* (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1981), 87.
 14. W. Y. Evans-Wentz, ed., *The Yoga of the Dream State* (New York: Julian Press, 1964).
 15. R. deRopp, *The Master Game* (New York: Dell, 1968).
 16. T. N. Hanh, *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation* (Boston: Beacon Press, 1975).
 17. Evans-wentz, op. cit.
 18. Ibid.
 19. T. Tulku, *Openness Mind* (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1978).
 20. L. A. Govinda, *Foundations of Tibetan Mysticism* (London: Ryder & Co., 1969).
 21. Tulku, op. cit.
 22. LaBerge, *Lucid Dreaming: an Exploratory Study*, op. cit.
 23. Ibid. Vezi și S. Laberge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: J.P. Tarcher, 1985).
 24. Tholey, op. cit.
 25. S. Rama, *Exercise without Movement* (Honesdale, Pa.: Himalayan Institute, 1984).
 26. Tholey, op. cit., 84.
 27. S. LaBerge, *Lucid Dreaming*, op. cit.
 28. Tholey, op. cit.
 29. Rama, op. cit.
 30. Tholey, op. cit., 85.
 31. Ibid.
 32. Ibid.

Capitolul 5: Construirea viselor

1. G. J. Steinfield, "Concepts of Set and Availability and Their Relation to the Reorganization of Ambiguous Pictorial Stimuli", *Psychological Review* 74 (1967): 505-525.
2. F. C. Bartlett, *Remembering* (London: Cambridge University Press, 1932), 38.
3. B. R. Clifford și R. Bull, *The Psychology of Person Identification* (London: Routledge & Kegan Paul, 1978).
4. D. Rumelhart, citat în D. Goleman, *Vital Lies, Simple Truths* (New York: Simon & Schuster, 1985), 76.
5. Rumelhart, op. cit., 77.
6. S. LaBerge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985).
7. I. Shah, *The Sufis* (New York: Doubleday, 1964), 87.
8. P. D. Uspensky, *A New Model of the Universe* (London: Routledge & Kegan Paul, 1931-1971), 281.
9. C. Green, *Lucid Dreams* (Oxford: Institute for Psychophysical Research, 1968), 85.
10. P. Garfield, *Creative Dreaming* (New York: Ballantine, 1974), 143.

Capitolul 6: Principiile și practica visării lucide

1. L. Magallon, "Awake in the Dark: Imageless Lucid Dreaming", *Lucidity Letter* 6 (1987): 86-90.
2. H. von Moers-Messmer, "Traume mit der gleichzeitigen Erkenntnis des Traumzustandes", *Archiv für Psychologie* 102 (1938): 291-318.
3. G. S. Sparrow, *Lucid dreaming: Dawning of the Clear Light* (Virginia Beach: A.R.E. Press 1976).
4. C. Castaneda, *Journey to Ixtlan* (New York: Simon & Schuster, 1972).
5. Sparrow, op. cit., 43.
6. A. Hobson, *The Dreaming Brain* (New York: Basic Books, 1988).
7. K. M. T. Hearne, *Lucid Dreams: An Electrophysiological and Psychological Study* (Lucrare de doctorat nepublicată, Liverpool University, 1978).
8. A. Worsley, Personal communication, 1982.
9. Sparrow op. cit., 41.
10. S. LaBerge, *Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness During Sleep* (Lucrare de doctorat, Stanford University, 1980). (University Microfilms International No. 80-24, 691).
11. A. Worsley, "Personal Experiences in Lucid Dreaming", din *Conscious*

Mind, Sleeping Brain, ed. J. Gackenbach și S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 321-342.

12. P. Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams", *Perceptual and Motor Skills* 57 (1983): 87.
13. F. Bogzaran, "Dream Marbling", *Ink & Gall: Marbling Journal* 2 (1988): 22.
14. Worsley, "Personal Experiences", op. cit.
15. Ibid., 327.
16. Tholey, op. cit., 79-90.
17. Ibid., 87.
18. Ibid., 88.
19. Worsley, "Personal Experiences" op. cit.

Capitolul 7: Aventuri și explorări

1. H. Ellis, citat de W. C. Dement, *Some Must Watch While Some Must Sleep* (San Francisco: Freeman & Co., 1972), 102.
2. K. Kelzer, *The Sun and the Shadow: My Experiment with Lucid Dreaming* (Virginia Beach, Va.: A.R.E. Press, 1987), 140-141.
3. R. Ornstein și D. Sobel, *Healthy Pleasures* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, 1989).
4. P. Garfield. *Pathway to Ecstasy* (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1979), 45.
5. F. Ungar, ed., *Goethe's World View* (New York: Frederick Ungar Publishing Co., 1983), 94.
6. J. Campbell, *The Hero With a Thousand Faces* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1973).
7. Ibid., 30.

Capitolul 8: Antrenament pentru viața de zi cu zi

1. C. A. Garfield și H. Z. Bennett, *Peak Performance : Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes* (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1984).
2. R. S. Vealey, "Imagery Training for Performance Enhancement", din *Applied Sport Psychology*, ed. J. M. Williams (Palo Alto, Calif.: Mayfield Publishing, 1986), 209-234.
3. C. Corbin, "The Effects of Mental Practice on the Development of a Unique Motor Skill", *NCPEAM Proceedings* (1966); J. B. Oxendine, "Effect of Mental

- and Physical Practice on the Learning of Three Motor Skills", *Research Quarterly* 40 (1969): 755-763; A. Richardson, "Mental Practice: A Review and a Discussion, part I", *Research Quarterly* 38 (1967): 95-107; K. B. Start, "The Relationship between Intelligence and the Effect of Mental Practice on the Performance of a Mental Skill", *Research Quarterly* 31 (1960): 644-649; K. B. Start, "The Influence of Subjectively Assessed Games Ability on Gain in Motor Performance after Mental Practice", *Journal of Genetic Psychology* 67 (1962): 169-173.
4. Vealey, op. cit., 211-212.
 5. R. M. Suinn, "Behavioral Rehearsal Training for Ski Racers", *Behavior Therapy* 3 (1980): 519.
 6. M. Jouvet, "Neurophysiology of the States of Sleep", *Physiological Reviews* 47 (1967): 117-177.
 7. Vealey, op. cit.
 8. P. Tholey, "Applications of Lucid Dreaming in Sports", manuscris nepublicat.
 9. Ibid.
 10. Ibid.
 11. Ibid.
 12. A. Bandura, *Social Foundations of Thought and Action* (New York: Prentice Hall, 1986) 19.
 13. Ibid., 19.
 14. I. Shah, *Caravan of Dreams* (London: Octagon, 1966), 11.

Capitolul 9: Rezolvarea onirică a problemelor

1. R. Harman și H. Rheingold, *Higher Creativity* (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1984).
2. C. Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961), 350.
3. O. Loewi, "An Autobiographical Sketch", *Perspectives in Biology and Medicine* 4 (1960): 17.
4. E. Green, A. Green și D. Walters, "Biofeedback for Mind-Body Self Regulation: Healing and Creativity", din *Fields Within Fields... Within Fields* (New York: Stulman, 1972), 144.
5. Rogers, op. cit.
6. F. Bogzaran, "Dream Marbling", *Ink & Gall: Marbling Journal* 2 (1988): 22.
7. R. L. Stevenson, "A Chapter on Dreams", din *Across The Plains* (New York: Charles Scribner's Sons, 1901), 247.

Capitolul 10: Vindecarea de coșmaruri

1. E. Hartmann, *The Nightmare* (New York: Basic Books, 1984).
2. S. LaBerge, L. Levitan și W. C. Dement, "Lucid Dreaming: Physiological Correlates of Consciousness during REM Sleep", *Journal of Mind and Behavior* 7 (1986): 251-258.
3. S. Freud, "Introductory Lectures on Psychoanalysis", din *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, vol 15 (London: Hogarth Press, 1916-17), 222.
4. Hartmann, op. cit.; A. Kales ș.a., "Nightmare: Clinical Characteristics of Personality Patterns", *American Journal of Psychiatry* 137 (1980): 1197-1201.
5. J. A. Gray, "Anxiety", *Human Nature* 1 (1978): 38-45.
6. C. Green, *Lucid Dreams* (London: Hamish Hamilton, 1968); S. LaBerge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985).
7. I. Shah, *The Way of the Sufi* (London: Octagon Press, 1968), 79.
8. H. Saint-Denys, *Dreams and How to Guide Them* (London: Duckworth, 1982), 58-59.
9. P. Tholey, "A Model of Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth", din *Conscious Mind, Sleeping Brain*, ed. J. Gackenbach și S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 263-287.
10. G. S. Sparrow, *Lucid dreaming: Dawning of the Clear Light* (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976), 33.
11. Vezi LaBerge, *Lucid Dreaming*, capitolul 9, despre experiențele extracorpore.
12. K. Stewart, "Dream Theory in Malaya", din *Altered States of Consciousness*, ed. C. Tart (New York: Doubleday, 1972), 161-170.
13. P. Garfield, *Creative Dreaming* (New York: Ballantine, 1974).
14. Tholey, op. cit.
15. Ibid., 265.
16. S. Kaplan-Williams, *The Jungian-Senoi Dreamwork Manual* (Berkeley, Calif.: Journey Press, 1985).
17. Tholey, op. cit.
18. Garfield, op. cit., 99-100.
19. Tholey, op. cit., 272.
20. C. McCreery, *Psychical Phenomena and the Physical World* (London: Hamish Hamilton, 1973), 102-104.
21. Kaplan-Williams, op. cit., 204.

22. J. H. Geer și I. Silverman, "Treatment of a Recurrent Nightmare by Behaviour Modification Procedures", *Journal of Abnormal Psychology* 72 (1967): 188-190.
23. I. Marks, "Rehearsal Relief of a Nightmare", *British Journal of Psychiatry* 135 (1978): 461-465.
24. N. Bishay, "Therapeutic Manipulation of Nightmares and the Management of Neuroses", *British Journal of Psychiatry* 147 (1985): 67-70.
25. M. Arnold-Foster, *Studies in Dreams* (New York: Macmillan, 1921).
26. P. Garfield, *Your Child's Dreams* (New York: Ballantine, 1984).

Capitolul 11: Visul tămăduitor

1. E. Rossi, *Dreams and the Growth of Personality* (New York: Bruner/Mazel, 1972/1985).
2. Ibid, 142.
3. R. Rilke, *Letters to a Young Poet* (New York: Random House, 1984), 91-92. Mulțumiri lui Gayle Delaney pentru că mi-a atras atenția prima dată asupra acestei referințe.
4. F. van Eeden, "A Study of Dreams", *Proceedings of the Society for Psychical Research* 26 (1913): 439.
5. Ibid., 461.
6. Ibid.
7. P. Tholey, "A Model of Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth", din *Conscious Mind, Sleeping Brain*, ed. J. Gackenbach și S. LaBerge (New York: Plenum, 1988, 263-287).
8. G. S. Sparrow, *Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light* (Virginia Beach: A.R.E. Press, 1976), 31.
9. D. Pendlebury, *The Walled Garden of Truth* (New York: Dutton, 1976), 11
10. G. Larsen, *Beyond the Far Side* (Kansas City: Andrews, McMeel & Parker, 1983).
11. I. Shah, *Caravan of Dreams* (London: Octagon, 1968), 132.
12. I. Shah, *The Way of the Sufi* (New York: Dutton, 1968), 104.
13. Tholey, op. cit.
14. Shah, op. cit., 110.
15. Tholey, op. cit.
16. E. Larger, *Mindfulness* (Menlo Park, Calif.: Addison-Wesley, 1989).
17. E. Langer, "Rethinking the Role of Thought in Social Interaction", din *New Directions in Attribution Research*, ed. H. Harvey, W. Ickes, and R. F. Kidd (Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978), 50.

18. Langer, op. cit.
19. I. Shah, *Learning How to Learn* (San Francisco: Harper & Row, 1981), 50.
20. B. Strickland, "Internal-External Control Expectancies: From Contingency to Creativity", *American Psychologist* 44 (1989): 1-12.
21. S. LaBerge, *Lucid Dreaming* (Los Angeles: J. P. Tarcher, 1985), 153-154.
22. D. T. Jaffe și D. E. Bresler, "The Use of Guided Imagery as an Adjunct to Medical Diagnosis and Treatment", *Journal of Humanistic Psychology* 20 (1980): 45-59.
23. O. C. Simonton, S. Mathews-Simonton, și T. F. Sparks, "Psychological Intervention in the Treatment of Cancer", *Psychosomatics* 21 (1980): 226-233.
24. A. Richardson, "Strengthening the Theoretical Links between Imaged Stimuli and Physiological Responses", *Journal of Mental Imagery* 8 (1984): 113-126.
25. LaBerge, op. cit., 156.

Capitolul 12. Viața este un vis: o viziune mai amplă asupra lumii

1. G. Gillespie, „Ordinary Dreams, Lucid Dreams and Mystical Experience“, *Lucidity letter* 5 (1986): 31.
2. R. F. Burton, *The Kasidah of Hâjî Abdû El-Yezdî* (New York: Citadel Press, 1965), 13.
3. P. Brent, "Learning and Teaching", din *The World of the Sufi* (London: Octagon Press, 1979), 216.
4. T. Tulku, *Openness Mind* (Berkeley, Calif.: Dharma Press, 1978), 74.
5. I. Shah, *The Sufis* (New York: Doubleday, 1964), 141.
6. Tulku, op. cit., 77.
7. Ibid., 90.
8. W. Y. Evans-Wentz, ed., *The Yoga of the Dream State* (New York: Julian Press, 1964).
9. Tulku, op. cit., 76
10. Ibid., 78.
11. Ibid., 86.
12. Evans-Wentz, op. cit., 221.
13. Ibid.
14. Ibid.
15. Ibid., 221-222.
16. Ibid., 222.

17. Ibid.
18. I.Shah, The Subtleties of the Inimitable Mulla Nasrudin (London: Octagon Press, 1983), 90.
19. Ibid., 54.
20. I. Shah, Wisdom of the Idiots (London: Octagon Press, 1971), 122-123.
21. D. Hewitt, Personal communication, 1990.
22. G. S. Sparrow, Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light (Virginia Beach, A.R.E. Press, 1976), 13.
23. Ibid., 50.
24. Ibid.
25. S. LaBerge, Controlling Your Dreams (audiotape) (Los Angeles: Audio Renaissance Tapes, 1987).
26. G. Gillespie, "Ordinary Dreams, Lucid Dreams and Mystical Experience", Lucidity Letter 5 (1986): 27-31; G. Gillespie, "Without a Guru: An Account of My Lucid Dreaming", din Conscious Mind, Sleeping Brain, ed J. Gackenbach și S. LaBerge (New York: Plenum, 1988), 343-352.
27. C. T. Tart, Open Mind, Discriminating Mind (San Francisco: Harper & Row, 1989) xvi.
28. F. Bogzaran, Experiencing the Divine in the Lucid Dream State", Lucidity Letter 8 (1990): în presă.
29. Shah, the Sufis, xxviii.
30. I. Shah, The Way of the Sufi (London: Octagon Press, 1968), 252.
31. J. H. M. Whiteman, The Mystical Life (London: Faber & Faber, 1961), 57.
32. A. Musa, Letter and Lectures of Idries Shah (London: Designist Communications, 1981), 18-20.
33. Ibid.

Anexă: Exerciții suplimentare

1. W Blake, The Portable Blake (New York: Viking Press, 1968), 256.
2. R. Assagioli, The Act of Will (New York: Viking Press 1973).
3. Ibid.
4. W. James, menționat în Assagioli, op. cit., 40.
5. B. Barrett menționat în Assagioli, op. cit., 39.
6. B. Barrett, Strength of Will and How to Develop It (New York, 1931).
7. R. Mishra, Fundamentals of Yoga (New York: Lancer Books, 1959).
8. T. Tulku, Hidden Mind of Freedom (Berkeley, Calif.: Dharma Publishing, 1981).

DESPRE AUTORI

Stephen LaBerge este primul om de știință care a dovedit experimental fenomenul visării conștiente. Cercetările sale au transformat acest gen de experiențe onirice într-un instrument puternic de cercetare a relației dintre minte și corp în timpul stării de vis și au demonstrat potențialul extraordinar al somnului lucid în psihoterapie și medicina psihosomatică. Cărțile sale, *Visarea lucidă* și *Mintea conștientă, creierul care doarme* au fost primite cu un enorm interes de publicul larg, dar și de cercurile academice.

Stephen LaBerge a venit pe lume în 1947. Fiul al unui ofițer de aviație, a avut ocazia să călătorească într-o mulțime de țări și a căpătat de timpuriu un viu interes pentru știință, care i-a oferit o modalitate complexă de înțelegere a universului. În 1967 și-a luat licența în matematică la Universitatea Arizona și a început studii aprofundate de psiho-farmacologie la Universitatea Stanford.

După o perioadă de pauză a revenit la Stanford și a pus bazele descoperirilor sale. Adevărat deschizător de drumuri în cercetarea viselor lucide, Stephen LaBerge și-a dat doctoratul în psiho-fiziologie în anul 1980. De două decenii și jumătate își continuă investigațiile asupra experiențele onirice conștiente și a aspectelor

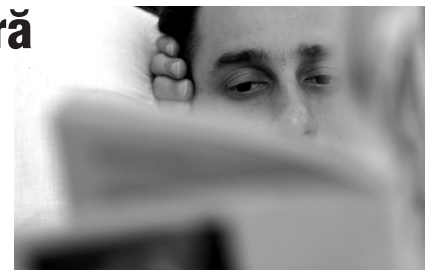
psiho-fiziologice corelate cu stările de conștiință.

Dr. Stephen LaBerge este cercetător asociat în Departamentul de psihologie al Universității Stanford. Convins de beneficiile imense ale visării lucide a înființat în 1988 Institutul Lucidității, care și-a asumat misiunea să extindă cercetările asupra naturii și posibilităților conștiinței și să aplice rezultatele acestor explorări pentru îmbunătățirea sănătății și bunăstării spirituale ale oamenilor.

Howard Rheingold este autorul cărții *Călătorie către partea îndepărtată a minții* și coautor al lucrării *Creativitatea superioară și legătura cognitivă*.

Acordă-ți o oră de lectură

Reclama



LA EDITURA *Lux Sublima*

AU MAI APĂRUT



Enciclopedia prostiei

Matthijs van Boxsel

20 lei RON/200.000 leiROL

O colecție superbă de imbecilități incredibile, gafe, stupidități și boacănne. O carte nemaipomenită, veselă și captivantă. Matthijs van Boxsel dă o mulțime de exemple instructive și pune sub lupă prostia cu ajutorul poveștilor, desenelor animate, picturilor baroce, glumelor. Stupiditatea se manifestă la tot pasul în viață, în fiecare om, în toate timpurile. Așadar, un studiu asupra unui asemenea fenomen omniprezent își asumă prin natura lui o dimensiune enciclopedică. Iar umorul complice și paradoxal al acestei lucrări își propune să demonstreze că negliobia este motorul progresului, motorul succesului. Mai mult decât atât, Matthijs van Boxsel ne provoacă - dacă nu reușim să evităm prostia, măcar s-o folosim inteligent.



Codul secret al cristalelor

Dorin Dragoș

vol 1 18leiRON/180.000leiROL

vol 2 18leiRON/180.000leiROL

Vestea cea bună este că acest cod se află acum la îndemâna noastră. Cristalele, pietrele prețioase sau semi-prețioase au puteri beneficătoare, tămăduitoare sau spirituale. Care sunt resorturile acestui fenomen extraordinar? Datorită configurației lor, aceste tipuri de pietre rezonază cu diferite energii subtile din Univers pe care le transferă în ființa noastră. Vasta experiență pe care o are autorul în privința tratamentelor naturale e un motiv în plus să-l credem când spune că pentru orice boală există un cristal, vindecătorul tăcut care ne activează resursele interioare de însănătoșire.



Viața uluitoare a prințesei Mandarava

12leiRON/120.000leiROL

Născută să îplinească un destin spiritual de excepție, Mandarava a transformat epoca în care a trăit. Fascinația elevată pe care o exercita i-a determinat pe regii acelor timpuri să o asculte. Viața acestei prințese indiene este uluitoare. Iubirea sa pentru Padmasambhava, considerat în tradiția tibetană cel mai mare maestru spiritual al tuturor timpurilor, a ajutat-o să atingă un înalt nivel de realizare launtrică și să săvârșească uimitoare miracole divine.

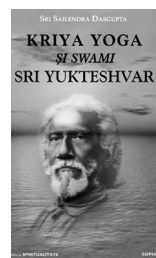


Poemele pasiunii

Bilitis

8 lei RON/80.000 lei ROL

Întru desfătarea celor îndrăgostiți de poezie, a celor fericiți să exploreze dimensiunea sacră a erotismului, a celor îndrăgostiți de iubire. *Poemele pasiunii* sunt o aventură ardentă, insolită. Ceea ce irumpe din aceste pagini este un dor care transcende și orientarea sexuală, și sexualitatea însăși. E o sete de comuniune cu fluviul suprem al iubirii.

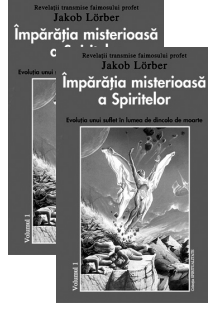


Kriya Yoga și Swami Sri Yuktेशvar

Sri Saledra Dasgupta

9 lei RON/ 90.000 lei ROL

Pe actul de naștere păstrat undeva în India de la începutul timpurilor, scrie: Kriya Yoga - o cale autentică de evoluție ale cărei secrete au fost păstrate cu sfințenie secole de-a rândul. Procedeele sale specifice au traversat epocile transmise în secret de la maestru la discipol. Kriya Yoga cuprinde modalități profunde de purificare a ființei în diferite faze de evoluție spirituală. Acest proces poate dura mai multe existențe, dar cel care aplică perseverent, cu dăruire tehnicile revelate, are șansa să atingă realizarea ultimă chiar în această viață.



Împărăția misterioasă a spiritelor

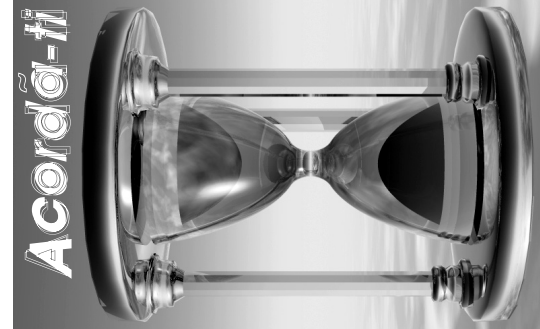
Jakob Lorber

vol 1 15leiRON/150.000leiROL

vol 2 15leiRON/150.000leiROL

Dictată integral de Iisus Christos celui mai mare profet al timpurilor moderne, această carte spune impresionanta poveste a episcopului Martin, al cărui suflet continuă să evolueze și în viața de după moarte. „Cel care va citi cu inima deschisă și cu deplină credință această relatare își poate face o imagine limpede cu privire la situația ființei după ce își părăsește definitiv trupul pământesc...”

Revoluția spirituală are o revistă **YOGA magazin**



Lux Sublima

TALON DE COMANDĂ

o oră de lectură

- ☐ Aloe vera * Oltea Mutulescu * 16 leiRON
- ☐ Poemele pasiunii * Biliitis * 8 leiRON
- ☐ Calea Iluminării * Hazrat Inayat Khan * 20 leiRON
- ☐ Codul secret al cristalelor (2 vol.) * Dorin Dragoș * 18 leiRON/vol
- ☐ Împărăția misterioasă a spiritelor (2 vol.) * Jakob Lorber * 15 leiRON/vol
- ☐ Viața uluitoare a prințesei Mandarava * 12 leiRON
- ☐ Kriya yoga și Swami Sri Yukteshvar * Sri Sailendra Dasgupta * 9 leiRON
- ☐ Nityananda * Swami Chetanananda * 7 leiRON

Trimiteți talonul de comandă la: Editura Lux Sublima,

str. Dimitrie Pompei 3-5, bloc 2, sector 2, București.

Plata se face ramburs la primirea coletului.

Alte informații și comenzi pe adresa editurii sau la nr. de tel.

021-233.19.67 și 0788-632.490, e-mail: office@luxsublima.ro

Pentru comenzi mai mici de 20 lei adăugați taxele poștale de 5 lei.
Pentru comenzi începând cu 20 lei, taxele poștale sunt suportate de editură.

În curs de apariție

- ☐ Shambala * Nikolai Roerich
- ☐ Cultul Feminității * André van Lysebeth
- ☐ Alchimia fericirii * Hazrat Inazat Khan

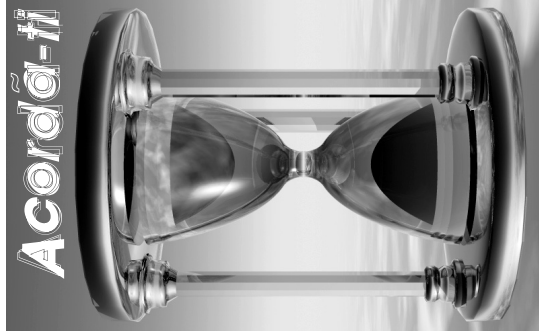
Lux Sublima

Datele tale personale

Nume _____
Prenume _____
Adresă
Str. _____ Nr. _____
Bloc. _____ Sc. _____ Ap. _____
Localitatea _____
Cod poștal _____
Județul _____
Tel. _____

TALON DE COMANDĂ

Pentru comenzi mai mici de 20 lei adăugați taxele poștale de 5 lei.
Pentru comenzi începând cu 20 lei, taxele poștal sunt suportate de editură.



o oră de lectură

- ☐ Aloe vera * Oltea Mutulescu * 16 leiRON
- ☐ Poemele pasiunii * Blittis * 8 leiRON
- ☐ Calea Iluminării * Hazrat Inazat Khan * 20 leiRON
- ☐ Codul secret al cristalelor (2 vol.) * Dorin Dragoș * 18 leiRON/vol
- ☐ Împărăția misterioasă a spiritelor (2 vol.) * Jakob Lörrber * 15 leiRON/vol
- ☐ Viața uluitoare a prințesei Mandarava * 12 leiRON
- ☐ Kriya yoga și Swami Sri Yukteshvar * Sri Sailendra Dasgupta * 9 leiRON
- ☐ Nitynanda * Swami Chetanananda * 7 leiRON

Trimiteți talonul de comandă la: Editura Lux Sublima,
str. Dimitrie Pompei 3-5, bloc 2, sector 2, București.
Plata se face ramburs la primirea coletului.

Informații și comenzi pe adresa editurii sau la nr. de tel.
021-233.19.67 și 0788-632.490, e-mail: office@luxsublima.ro

Lux Sublima

TALON DE COMANDĂ

Pentru comenzi mai mici de 20 lei adăugați taxele poștale de 5 lei.
Pentru comenzi începând cu 20 lei, taxele poștale sunt suportate de editură.



YOGA

magazin



- ☐ OFERTA SPECIALĂ 1 :
colecția nr.41-48 8 lei RON
- ☐ OFERTA SPECIALĂ 2 :
colecția nr.49-57 12 lei RON

Doresc să primesc abonament(e) începând cu numărul ☐

- ☐ **6 numere - 18 lei RON**
- ☐ **12 numere - 36 lei RON**

(taxele poștale sunt incluse în prețul abonamentului)

revista misterelelor

- ☐ OFERTA SPECIALĂ 1 :
colecția nr.41-51 8 lei RON
- ☐ OFERTA SPECIALĂ 2 :
colecția nr.52-65 12 lei RON

Datele tale personale

Nume _____

Prenume _____

Adresă

Str. _____ Nr. _____

Bloc. _____ Sc. _____ Ap. _____

Localitatea _____

Cod poștal _____

Județul _____

Tel. _____

TALON DE COMANDĂ

valabil până la următoarea apariție

Pentru comenzi mai mici de 20 lei adăugați taxele poștale de 5 lei.
Pentru comenzi începând cu 20 lei, taxele poștal sunt suportate de editură.

