



B. ALAN WALLACE

# Visează-te conștient

*visarea lucidă și yoga visului tibetană  
pentru revelație și transformare*

Traducere și adaptare din limba engleză:  
**Mariana Alexandru**



**Editura ATMAN**  
privește înăuntru...



# Cuprins

---

<b>INTRODUCERE .....</b>	i
Visarea lucidă .....	iii
Yoga visului .....	vi
Yoga visului și visarea lucidă în echilibru .....	ix
Practica individualizată .....	xi

## PARTEA I – VISAREA LUCIDĂ

### CAPITOLUL 1:

<b>Calmul meditativ .....</b>	1
<i>Stabilirea fundamentului lucidității</i>	

<b>Shamatha în teorie .....</b>	5
Cele zece etape ale dezvoltării shamatha ( <i>descrise pe scurt</i> ) .....	7
Trei practici secvențiale pe calea shamatha ..	8
Shamatha în practică .....	11
<i>Sesiunea unu: Relaxarea</i> .....	11
<i>Sesiunea a doua: Stabilizarea atenției</i> ..	19
<i>Sesiunea a treia: Însuflețirea atenției</i> ..	25
Posibilități mai profunde .....	32



## CAPITOLUL 2: Teoria visării lucide ..... 35

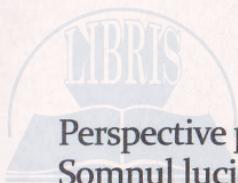
Somnul și visarea – câteva principii de bază .....	41
Conștiința visului .....	43
Strategii pentru luciditate .....	48
Puterea motivației .....	49
Antrenarea în visare .....	56
Punerea viselor la treabă .....	58
Schița tehniciilor visării lucide .....	61

## CAPITOLUL 3: Practica visării lucide ..... 63

Dacă somn nu e, vis nu e .....	63
Practica shamatha	
pentru îmbunătățirea somnului .....	65
Debutul în visarea lucidă .....	68
O atitudine pozitivă .....	72
Jurnalul de vise .....	73
Construirea unei atitudini meditative critice .....	77
Stările de control din timpul zilei .....	79
Alte strategii pentru visarea lucidă .....	82
Cultivarea în mod direct a lucidității .....	86
<i>Sesiune de meditație pentru</i>	
<i>fixarea minții în starea sa naturală</i> .....	89
Adunând totul .....	93

## CAPITOLUL 4: Competență în visarea lucidă ..... 95

Extinderea viselor tale lucide .....	95
Menținerea visului în viață .....	96
Menținerea vie a lucidității .....	98



Perspective psihologice .....	101
Somnul lucid fără vise .....	102
<i>Practica conștientizarea conștientizării (sau shamatha în absența vreunui semn)</i> ..	105
Laboratorul de vise .....	109
Un spațiu pentru meditație .....	111

## PARTEA A DOUA – YOGA VISULUI

### CAPITOLUL 5:

Universul yogăi visului .....	117
-------------------------------	-----

Ce înseamnă „treaz” .....	119
Tradiția empirică .....	121
Psihologie: psihicul și dincolo de el .....	122
Conștiința substrat .....	123
Conștiința primordială .....	126
Suporturi în căutarea iluminării .....	128
Pragmatism .....	135

### CAPITOLUL 6:

Practicile din timpul zilei în yoga visului .....	139
---	-----

Învățările lui Padmasabhava	
despre yoga visului .....	139
Ce este adevarat .....	141
Procesul iluziei .....	150
Practica corpului iluzoriu .....	153
Practica .....	158
Conștiința primordială .....	162



## CAPITOLUL 7:

Yoga visului pe timp de noapte ..... 165

Motivația ..... 165

Practica ..... 168

Zeități ..... 170

Obstacole ..... 176

Practicile esențiale ale

emanației și transformării ..... 178

Cel mai urât coșmar al tău ..... 180

Răzbaterea către conștiința primordială ..... 184

## PARTEA A TREIA – RECONCILIIND TOTUL

### CAPITOLUL 8:

Punându-ți visele la treabă ..... 195

Plăcere ..... 197

Vindicarea psihologică și fizică ..... 199

Antrenamentul performanței  
și creativitatea ..... 203

### CAPITOLUL 9:

Practica individuală și  
întrebări mai puțin puse ..... 207

**CAPITOLUL 10:**

Visându-te conștient ..... 227

O perspectivă mai largă ..... 227

Procesul amăgirii ..... 228

Dualism: apariția subiectului și obiectului .. 232

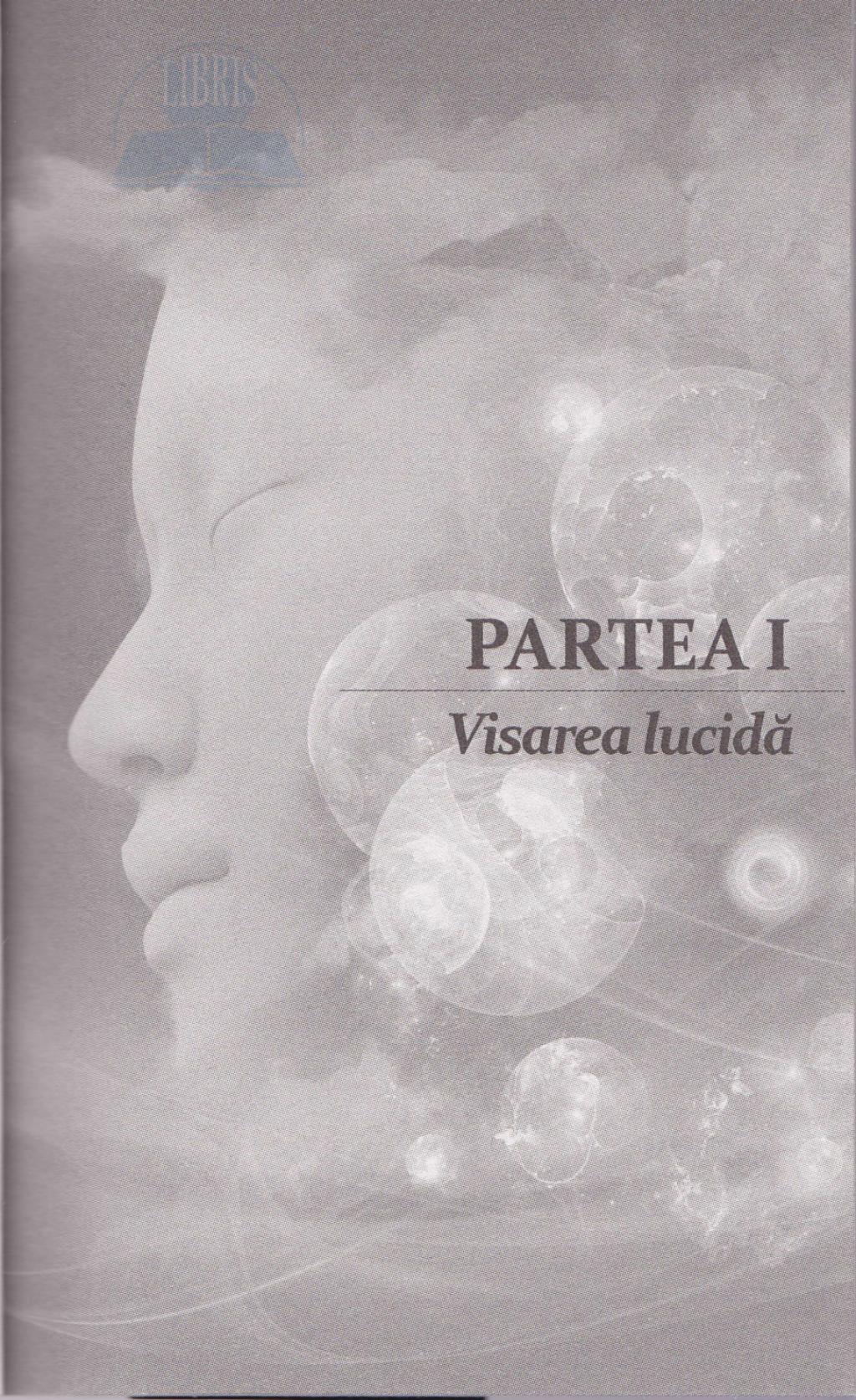
Minte și materia în fizica modernă ..... 236

Nu există univers fără conștiință ..... 240

Continuitatea conștiinței ..... 246

**NOTE** ..... 255

**GLOSAR** ..... 263



LIBRIS

# PARTEA I

---

*Visarea lucidă*



1

# Calmul meditativ

---

*Stabilirea fundamentului  
lucidității*

**C**E ELEMENT ESENȚIAL distinge un vis lucid de unul obișnuit? Într-un vis lucid ești conștient, în timp real, de natura realității pe care o experimentezi. Știi că visezi, că trupul ți-e întins pe pat, adormit, implicat fiind în episoade de vis de la cele obișnuite la cele fantastice. Știi că toate fenomenele din vis – decorul și participanții – sunt creațiile propriei minți. Dacă într-un vis non-lucid ieși totul drept bun, indiferent de cât de bizar ar părea – nesuspectând niciodată că dormi –, într-un vis lucid știi, atunci și acolo, că este doar un vis.

În mod obișnuit, visele noastre se caracterizează printr-o lipsă a stabilității. Atenția ne este atrasă încocă și încolo de conținutul visurilor noastre și de reacțiile noastre obișnuite față de aceste evenimente. Shamatha este o practică care ne focusează atenția. Focusarea atenției este un pas crucial spre libertate – libertatea de a transcende conștiința normală a visării și de a recunoaște faptul că visăm, apoi de a ne menține acea luciditate și de a ne transforma visele într-un laborator în care să ne putem explora cu grijă mintea. Învățând treptat să ne focusăm atenția, confuzia este înlocuită de o coerență nesfârșită – dezvoltăm abilitatea de a conduce atmosfera visării. Deși în shamatha dezvoltăm concentrarea, aceasta nu este obținută prin forță, ci printr-o relaxare profundă. Nu este vorba despre concentrarea stresantă și extrem de istovitoare a unui pilot militar, care, după câteva ore de manevre extrem de complexe, abile și solicitante, are nevoie de cel puțin douăzeci și patru de ore de repaus pentru a se recupera. În shamatha, distragerile minții sunt domolite, în aşa fel încât atenția noastră poate să se opreasă confortabil și fără efort asupra unui obiect anume ore în sir.<sup>1</sup> Această focusare este o platformă ideală pentru dezvoltarea aptitudinilor care țin de visarea lucidă și yoga visului.

Tehnicile care duc la o practică a visării de succes includ memoria prospectivă (care pregătește pentru aducerea aminte a ceva într-un vis viitor), memoria retrospectivă (rememorarea secvențelor de vis din trecut), reamintirea reperelor care ne alertează în privința stării de vis și concentrarea calmă, relaxată asupra imaginilor vizuale. Pentru că stările noastre normale de conștiință sunt dominate de grade diferite de agitație și mărginire, suntem lipsiți momentan de claritatea și focusarea necesare pentru folosirea eficientă a unor asemenea tehnici. Prin contrast, mintea relaxată, stabilă și vivace care este antrenată în shamatha este foarte potrivită pentru îndeplinirea acestor sarcini.

Permite-mi să îți demonstrez. Manevrarea cu succes pe tărâmul visului – care include procesul adormirii, somnul fără de vis, visele, trezirea sau recăderea în somn și readucerea aminte a viselor la trezire – necesită o claritate mai mare decât ne poate oferi ameșteala noastră obișnuită din timpul nopții. Somnul obișnuit este dominat de uitare<sup>2</sup>. Cercetările au demonstrat că cei mai mulți dintre noi ne trezim și apoi adormim repede la loc de mai multe ori pe noapte. Puțini își dau seama de acest obicei. Totuși, aceste treziri spontane ne oferă una din cele mai utile oportunități de a intra în visarea lucidă. Putem învăța că reîntoarcerea

deliberată la un vis după unul din aceste intervale de timp poate duce la o visare lucidă, dar dacă nu ne *amintim* să facem întocmai, vom rata constant aceste oportunități. Claritatea și focusarea unei minți antrenate în shamatha constituie o bază solidă pentru a ne reaminti să profităm de aceste oportunități.

Același lucru se aplică și unei alte tehnici pe care o vom învăța ulterior: folosirea evenimentelor din vis tipice (numite repere ale visului) pentru a ne reaminti în timp ce dormim că experimentăm un vis. În timp, putem să alcătuim o listă cu evenimentele care au loc în mod obișnuit în visele noastre. De exemplu, putem să ne regăsim în mod repetat într-o locație specifică sau să avem de-a face cu o anume situație ori cu anumite persoane sau obiecte. Dacă avem claritatea mentală pentru a ne reaminti importanța acestor repere atunci când ne apar în vise, asta ne poate stimula să ne trezim în timpul lor. Instruirea de tip shamatha mărește considerabil şansele să se petreacă astfel, în timp ce, neavând acest antrenament, cu atât este mai probabil fie să ratăm complet aceste repere, fie să avem doar o vagă senzație că ele ar avea vreun sens sau vreo aplicabilitate.

Instruirea de tip shamatha nu aparține exclusiv budismului, ci se regăsește și în creștinismul contemplativ, hinduism, sufism,

taoism etc. Totuși, cred că budismul a creat un program shamatha bine elaborat și cu aplicabilitate largă care este în special adecvat unei practici a visării. Versiunea pe care o voi prezenta în continuare urmează o tradiție care face uz de aceste trei tehnici specifice unui cadru cu zece etape succesive. Mai întâi voi face o scurtă prezentare a teoriei acestei versiuni budiste a shamatha și apoi o trecere în revistă a adaptărilor mai practice ale acestei teorii pe care le putem utiliza pentru a ne dezvolta aptitudinile de visare lucidă și yoga visului.

## SHAMATHA ÎN TEORIE

---

Cadrul general pentru instruirea shamatha prezentat în această carte este inspirat de *Etapele meditației*, scrisă de budistul contemplativ indian din secolul al VIII-lea, Kamalashila. Conform acestuia, există zece etape, începând cu cele mai de jos stări de atenție și până la cele mai subtile – desăvârșirea în shamatha. Odată cu această ultimă etapă, practicantul va fi capabil să se concentreze asupra unui obiect fără efort și continuu, timp de cel puțin patru ore. Desăvârșirea în shamatha este o raritate în zilele noastre, chiar și pentru cei contemplativi dedicați. Acest lucru se petrece din două mari motive. În graba de a accede la



## PUTEREA MOTIVAȚIEI

---

Este puțin probabil să ajungem prea departe în visarea lucidă adoptând o atitudine nepăsătoare. Multe din practicile visării lucide își datorează eficiența unei motivații pozitive, proactive, bazate pe un interes și o dorință reală de a accede la și de a dezvolta visarea lucidă. Această abordare se regăsește și în yoga visului. Discipolii care abordează yoga visului sunt încurajați să se pregătească cu declarații puternice și repetate precum „Diseară cu siguranță voi recunoaște starea de vis!”, pronunțate cu voce tare înainte de somn. Visarea lucidă folosește o serie de asemenea strategii adoptate și în timpul zilei, și la orele de culcare pentru a mări șansele de a visa lucid. Acestea au o bază sonoră în alarmele pe care le folosim pentru a ne trezi la anumite ore. Atunci când e nevoie, mulți dintre noi suntem capabili să ne trezim la o anumită oră dimineața fără să ne mai folosim de vreo alarmă. De exemplu, dacă ne aflăm într-o călătorie și uităm să folosim alarma de ceas pentru a prinde un zbor în zori, ne putem trezi prin puterea unei sugestii puternice: „Trebuie să mă trezesc la 6 dimineața!”. Același mecanism intern le face pe mame să se trezească spontan la anumite ore dimineața devreme pentru a-și hrăni bebelușii. Trebuie să facă acest lucru, aşa că o fac.

O altă modalitate utilă de a ne pregăti pentru visarea lucidă este de a anticipa visele lucide în timpul orelor noastre de veghe. De-a lungul unei zile, la intervale, ne închipuim că devenim lucizi în timpul unui vis. Ne putem imagina un vis recent și ne putem vedea devenind lucizi – poate impulsionați de ceva ciudat sau imposibil care ne apare în vis. Acest gen de anticipare este în special eficient dacă îl punem în aplicare în timp ce adormim.

Acestea sunt exemple de *memorie prospectivă*: să ne pregătim să ne amintim ulterior o sugestie anterioară. În visarea lucidă, tehnica este rafinată considerabil prin folosirea *semnelor visării* derivate dintr-un *jurnal de vis*. Ținerea unui jurnal cu descrieri detaliate ale viselor tale este utilă din mai multe puncte de vedere. În primul rând, pentru a avea ce să notezi în jurnal, trebuie să fii capabil să-ți amintești visele. S-a dovedit că o amintire onirică excelentă este un factor crucial în dezvoltarea visării lucide. Domeniul visării lucide a revelat mai multe tehnici de îmbunătățire a amintirilor onirice. Dat fiind că învățăm în stadiile timpurii ale antrenamentului visării lucide că tindem să ne uităm visele cu ușurință, deprinderea de a rămâne calmi la trezire și de a ne îndrepta atenția înapoi spre visul din care ne-am trezit ne va permite să îi surprindem detaliile. În al doilea

rând, folosirea memoriei prospective pentru a ne aminti să rămânem calmi, pentru a gândi retrospectiv și a ne aduce aminte visele este în sine o introducere într-o tehnică avansată care poate fi aplicată și pentru a ne impulsiona luciditatea, și pentru a ne antrena în starea de vis lucidă.

Această formă avansată de memorie prospectivă necesită să descoperi semne ale visării personale. Acestea sunt obiecte, persoane, situații și stări tipice care îți apar în vis. Odată ce ai strâns destul material în jurnalul tău de vise, fă o analiză pentru a descoperi lucruri care se repetă frecvent și pentru a categorisi aceste fenomene. Apoi familiarizează-te cu ele, transformându-le în ținta memoriei prospective. Dacă unul din semnele tale ale visării este, să spunem, apariția repetată a unui iepure alb, te vei antrena cu următorul memento: „Data viitoare când voi vedea un iepure alb mă voi întreba dacă visez sau nu.”

Această strategie poate fi îmbunătățită în continuare prin adăugarea unui *control al stării* la recunoașterea unui semn al visării. Există o serie de activități pe care le poți face pentru a-ți controla starea, pentru a-ți da seama dacă visezi sau ești conștient. Așa cum am menționat anterior, putem adesea pluti sau zbura în vis. Și se întâmplă și ca în vis textele imprimate sau numerele unui ceas digital să se schimbe atunci când ne uităm