

Der Originaltitel dieses Buches lautet:  
Das große Buch vom Träumen: Wie Sie gut schlafen und etwas  
Schönes träumen  
durch Annekatriin Puhle

Copyright © 2018 by Annekatriin Puhle

Copyright © Editura Globo, 2020, pentru ediția în limba română

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**PUHLE, ANNEKATRIN**

**Visele: Mesaje din subconștient** / Annekatriin Puhle. -  
București : Globo, 2020  
Conține bibliografie  
ISBN 978-606-9653-02-9

133.5

Redactor: Diana Morărașu  
Corector: Dușa Udrea-Boborel  
Tehnoredactor: Sorin Sava

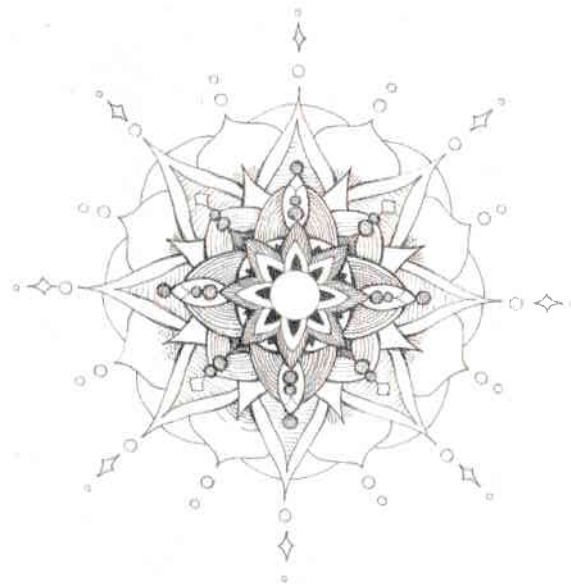
**Comenzi:**  
telefon: 0726228911  
[www.edituraglobo.ro](http://www.edituraglobo.ro)  
[comenzi@edituraglobo.ro](mailto:comenzi@edituraglobo.ro)

Annekatriin Puhle

# VISELE

## MESAJE DIN SUBCONȘTIENT

Traducere din limba germană de  
Sebin Daniel  
Paula Babici

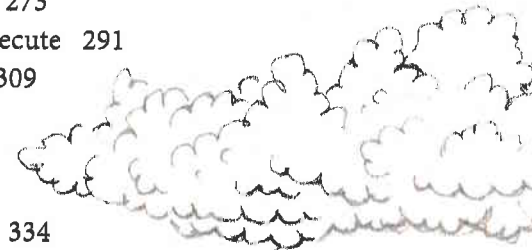
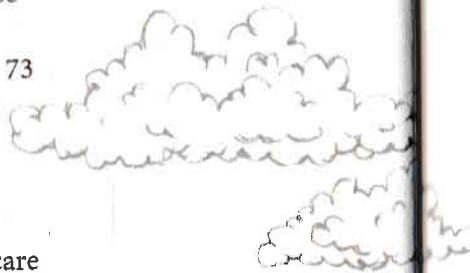
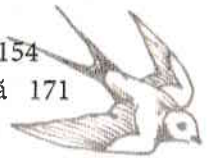


globo  
EDITURA

<b>1. CUM SĂ DORMIM BINE</b>	19
Despre natura somnului	22
Cum îți așterni...	27
Atmosfera din dormitor	33
Odihna	40
Alimente și băuturi	41
Somn netulburat	47
Plante pentru dormit	55
Luna și somnambulismul	65
<b>2. CUM SĂ VISĂM FRUMOS</b>	73
Despre originea viselor	74
Plante pentru vise	78
Ciuperci onirice	99
Animale onirice	102
Lectura de seară – Lecturi care favorizează apariția viselor	103
Visele și gestionarea gândurilor	107
Ciclurile de somn și fazele procesului de visare	112
Vise în ramă: Visul în visul din vis...	128
„Puiul de somn“ și odihna în „poziția vizitiului“	130
Exersarea visării	135
Jurnalul cu vise sau jurnalul intențiilor	143

<b>3. DESCIFRAREA VISELOR</b>	153
Mituri, basme și înțelepciune populară	154
Inconștient, conștiință și conștiință extinsă	171
Visul este doar despre mine sau nu?	181
Jocuri de cuvinte	188
Simboluri din vise	192
Romane, vise în serie și vise lungi	206
Regulile de aur ale interpretării viselor	216
Călătoria ta mitică în vis	221

<b>4. VISE FĂRĂ GRANITE</b>	227
Stări de conștiință modificată și conștiință cosmică	227
Vise care depășesc barierele conștiinței	232
Reveriile	237
Telepatia în vis	241
Corpul oniric	246
A călători în vis – a fi prezent în vis	254
Vise premonitorii	263
Vise despre viitor	273
Vise despre vieți trecute	291
Vise informative	309
Postfață	327
Bibliografie	331
Pagini de internet	334
Listă cu exerciții, sfaturi și vise	335
Despre autor	339
Mulțumiri	340



Începutul vieții este ca un vis, sfârșitul vieții este  
ca un vis; iar totul este tainic.

*Albert Schweitzer*



## 1. *Cum să dormim bine*

### **Somnul și visul**

Prin noapte cei doi hoinăresc împreună,  
Laolaltă se află întotdeauna;  
De într-unul nu te lași absorbit,  
De celălalt n-ai nici cea mai vagă idee.

Amândoi pornesc la drum în amurg  
Iar noaptea, jocul lor cel mai solemn  
Se ascunde în străfundurile sufletului,  
Până când zorile zilei ne trezesc.

Când somnul și visul își iau tălpășița spre casă,  
Rămâne doar o adiere în urma lor  
Din ceea ce în vis noi am văzut  
Și cu bucurie ne-a umplut.

*Annekatrin Puhle*

Somnul este vital și este cea mai bună sursă de bunăstare și sănătate, de regenerare, de refacere și de energie vitală proaspătă. El sprijină toate funcțiile corpului, toate activitățile emoționale, mentale și spirituale. Somnul ne eliberează din strâmtoarea realității de zi cu zi.

Din moment ce dormim aproximativ o treime din viața noastră – și nu vrem să dormim prea mult –, merită să optimizăm calitatea somnului și, în acest mod, să ne îmbunătățim calitatea vieții. Mai există un alt motiv pentru care ar trebui să acordăm o mai mare atenție somnului, și anume pentru calitatea viselor. Dormitul, visatul și starea de veghe merg mână în mână: cine doarme bine și visează frumos creează baza ideală pentru o viață zilnică împlinită, iar cine își dă silința în timpul zilei pentru o viață bună și frumoasă creează un mediu propice pentru o noapte de somn bun și vise frumoase. Oricine se simte pur în interior are somnul unui om cinstit, iar cel care a muncit din greu sau a trăit experiențe intense doarme ca o marmotă. În orice caz, dacă nu poți să dormi, nu trebuie să disperzi, pentru că sunt multe mijloace prin care să ajungi să ai un somn liniștitor și vise angelice.

Dulce și sfânt arată somnul pe obrăjorul îmbujorat al unui copil. Chiar și adulții resimt acea senzație plină de confort după o noapte bună. Iar visele frumoase nu pot decât să îndulcească somnul odihnitor. Visele sunt ca niște copii vioi, fericiți, jucăuși și plini de fantezie ai tatălui-somn. Cu toate acestea, somnul mai are un aspect neobișnuit. Starea de nemișcare a corpului poate fi înfricoșătoare, iar uneori noaptea poate fi amărâtă de

vise rele și urâte. Această întâmplare ar trebui și poate fi prevenită. Somnul bun și visele frumoase formează un întreg sau cel puțin ar putea să formeze un întreg.

Grecii denumeau fenomenul somnului „hypnos“, iar în mâinile sale zăcea o mare putere: aceea de a induce oamenilor un somn adânc, adică o stare de hipnoză.

La origine, somnul este un zeu. El este un zeu binevoitor și generos care le aduce liniște oamenilor și îi ușurează de grijile de peste zi, iar în același timp le dă forță pentru cealaltă fațetă a vieții, pentru perioada activă din timpul zilei. Somnul, ca zeitate, descinde dintr-o familie mare, pe care i-au atribuit-o, nu fără motiv, oamenii din vechime. Părinții lui sunt Noaptea, Nyx, și Întunericul, Erebos. Fratele său este Moartea, Thanatos, iar copiii lui sunt Creația, Morpheus, Frica, Phobos, și Fantezia, Phantasos. Somnul a adus pe lume un număr mare de copii: gama diversă plină de nuanțe a viselor, denumită Oneiroi. Aceștia apar rareori ca personalități individuale, căci iubesc munca în echipă.

Somnul are două fațete: el reîmprospătează, reîntinereste și revigorează, oferindu-le astfel oamenilor un mare dar; însă pentru acesta, îi pune în afara acțiunii atunci când dorm, la nivel fizic. Așa a primit poreclele Epidotes, cel care dăruiește, și Chthonios, cel care aparține pământului. Un zeu htonian cunoaște abisul, el călătorește înainte și înapoi între lumile de sus și cele de jos. El cunoaște cea mai adâncă menire a sufletului. Când somnul este îndurător cu oamenii – la sfârșitul vieții lor –, îi lasă să alunece cu blândețe spre o nouă viață.

Somnul este o pătură: acoperă realitatea zilnică și ne permite să facem o pauză de reculegere de la activitățile și dificultățile cotidiene. De asemenea, somnul este ca o pelerină protectoare fără de care nu putem trăi. Sub protecția sa, ne putem lăsa deoparte toate grijile, intrăm în starea de repaus și ne cufundăm cu încredere în Marele Tot. Somnul – în greacă *hypnos*, în latină *somnus* – este un fenomen firesc, dar și arbitrar. Uneori, vine pur și simplu peste noi, alături tânjim în zadar după venirea lui; nu-și face întotdeauna apariția când este chemat. El este corect, pentru că în somn toate ființele vii sunt egale. Somnul se așterne și asupra animalelor și plantelor, răspândindu-și generos visele colorate în natură.

Tertullian, jurist și scriitor latin din Cartagina (secolele al II-lea–al III-lea), fiul unui roman, era convins că somnul nu numai că oferă corpului odihnă, ci și permite sufletului să călătorească și să se recreeze, ceea ce noi experimentăm ca aventură în vis.

Somnul și starea de veghe sunt cele două fațete de bază ale vieții. Ele alternează la intervale mai mult sau mai puțin regulate și, de asemenea, pot să se supra-pună. Somnul și starea de veghe nu văd doar în alb și negru. Aici nu funcționează regula „ori, ori“, ci cele

două stări se amestecă una cu cealaltă neconținut, uneori chiar fără să observăm. Conștientul și inconștientul sunt într-o strânsă împletire. Conștiința nu este o stare unică de activitate mentală, ci există o infinitate de grade și etape ale stării de veghe și ale conștiinței.

Experiența „trezirii“ în vis, în care omul devine brusc conștient de faptul că este în vis, dar visul tot continuă, este deja descrisă în Europa Antică, dar a început să fie cercetată tot mai mult abia la sfârșitul secolului trecut. Acestea sunt visele lucide. Între conștient și inconștient, stare de veghe și somn există o scală a stărilor de conștiință, care include fenomene precum viziunile, stările de hipnoză și multe alte „stări de conștiință modificată“ (Charles Tart, Adrian Parker). Procesele care au loc în conștient în timp ce suntem treji și cele din inconștient nu numai că merg mână în mână, ci și există simultan. Este cunoscut astăzi faptul că, pe parcursul unei zile, ne petrecem cel puțin jumătate din timpul în care suntem treji într-o stare similară somnului. Momentele de trezire completă sunt rare. Așadar, se întâmplă să dormim, iar în mijlocul viselor noastre celor mai profunde – atunci când credem că avem control asupra întregii noastre capacități psihice – putem fi treji și convinși că trăim ceva cu adevărat real.

Cu somnul se întâmplă la fel cum se întâmplă cu multe lucruri în viață: îl luăm de-a gata și devenim atenți la el numai atunci când nu mai apare. Cei care sunt chinuiți de coșmaruri tânjesc pe urmă să aibă din

nou un somn liniștit. Doar atunci pot să apară întrebările despre ce este, de fapt, somnul și de unde vin visele.

Semnificația de bază a cuvântului „adormit“ este „a fi moale, a fi slăbit“. Atunci când dormim, suntem, în adevăratul sens al cuvântului, fără putere și amorțiți. De asemenea, vechiul cuvânt irlandez *lobar*, care înseamnă slab, bolnăv, are aceeași rădăcină ca și cuvântul latin *labor*, care înseamnă muncă, efort și strădanie. În mod analog, cuvântul suedez *slapp* înseamnă sărac și neajutorat, iar cuvântul *slabet*, din letonă, înseamnă „a se scufunda împreună“. Nici nu e de mirare, pentru că în somn mușchii sunt aproape în întregime relaxați, iar corpul este într-o stare asemănătoare cu cea a unui om muncit, suprasolicitat, obosit și somnoros, care nu mai poate ridica nici măcar un deget. Adesea imaginea omului care doarme ilustrează o scenă lamentabilă și ridicolă, deoarece acesta nu mai este capabil să își poată gestiona simțurile, își pierde controlul, capitulează și devine neajutorat și fără apărare.

În popor, se spune că acela care doarme prea mult timp este un somnoros sau chiar inutil, iar acest lucru este adevărat, pentru că după un somn lung efectul revigorant va fi pierdut pentru restul zilei. (Capitolul 2, „Fazele somnului și ale viselor“). Situația este diferită, potrivit cercetărilor, pentru reveriile din timpul zilei: ele îmbunătățesc comportamentul social, sunt mult mai creative (Jerome L. Singer) și permit o mai bună planificare și rezolvare a problemelor (Jonathan Schooler). O mică deconectare poate fi un proces foarte roditor.

Viața a fost întotdeauna împărțită între o parte luminoasă și una întunecată. Ambele părți sunt necesare, numai că au semnificații diferite. Exemplul nașterii și morții ne poate arăta ce constituie această diferență: amândouă sunt legate de viață, se condiționează una pe cealaltă. De ce nașterea este considerată o etapă frumoasă, iar moartea o etapă îngrozitoare? Din perspectiva unui adult, venirea unui bebeluș pe lume înseamnă intrarea într-o viață de familie pe care deja o cunoaștem. Pe de altă parte, părăsirea acestei lumi este intrarea într-o nouă viață, ca o țară necunoscută care ar putea fi periculoasă. Deoarece copilul nou-născut este îngrijit și crescut de părinți și alți oameni, omul care moare se simte singur și se teme de despărțire. El nu știe la ce să se aștepte. În orice caz, odinioară oamenii știau ce îi așteaptă după moarte, din experiențele trăite în pragul morții (Carol Zaleski), însă cele mai recente cercetări ne arată din ce în ce mai mult că la trecerea noastră în neființă ne așteaptă ceva frumos, peisaje paradiziace, cei pe care i-am iubit de-a lungul vieții, îngeri, lumină, ființe de lumină și personalități religioase. Acestea sunt susținute de cercetările făcute pe experiențele aproape de moarte (EAM) (Kenneth Ring, Allan Kellehear, Peter Fenwick, Penny Sartori, Pim van Lommel, Bruce Greyson, Sam Parnia etc.), viziunile de pe patul de moarte (William Barrett), și alte „fenomene la sfârșitul vieții“ (Peter Fenwick, Michael Nahm). Nucleul acestor experiențe este cultural (Allan Kellehear, Masayuki Ohkado, Bruce Greyson etc.), diferențele sunt însă izolate.

La fel ca și nașterea, lumina, soarele și ziua sunt asociate cu darul vieții, în timp ce întunericul, luna și

noaptea aparțin de viață, dar, în același timp, arată și către lumea de dincolo de ea. Această stare aflată dincolo de limite este, de asemenea, misterioasă și grandioasă în somn. Prin odihnă, oprirea senzorilor de percepție și ieșirea din starea de veghe (în afară de visele lucide), avem parte de o altă lume în care visele ne acompaniază; o lume dincolo de cele trei dimensiuni și de axa timpului, care înaintază veșnic.

În vis, de cele mai multe ori ne strecurăm într-o altă lume, o lume în sine, după cum se pare. Dar cei care dorm și visează nu sunt mereu singuri în timpul nopții, chiar din contră, aceștia pot participa la evenimente, care rămân ascunse în inconștient. Așadar, nu suntem fără putere, slabi și neajutorați atunci când dormim, nici măcar din punct de vedere emoțional sau chiar psihic, pentru că putem să ne antrenăm corpul în somn și în vis, ajutându-l să facă față provocărilor din timpul zilei (reverie). În somn, omul poate fi sănătos fără niciun fel de ajutor; așadar, nu poate fi vorba despre slăbiciune în această privință.

**Somnul este singurul dar gratuit al zellor.**

*Plutarh*

## CUM ÎȚI AȘTERNI...

**Cine doarme într-un pat de argint are vise de aur.**

*proverb leton*

Cum îți așterni, așa dormi. Cum dormi, așa visezi. Nu trebuie să avem un pat ceresc, albastru-deschis, ca să ne dorim să avem un somn ceresc. O cameră de dormitor primitoare, în care dorim să ne retragem, este o condiție pentru un somn binecuvântat și pentru vise plăcute. Motivele care îi fac pe oameni să se strecoare sub pătură și să perceapă totul ca fiind călduros și confortabil diferă de la persoană la persoană; faptul că un pat catifelat și pufos, spre exemplu, este mai atrăgător decât un pat minimalist de metal reprezintă o chestiune ce ține numai de gusturi. Până și obișnuințele ce țin de somn pot varia; pentru unii obiceiurile rigide sunt obligatorii; alții iubesc varietatea, vor să se reînnoiască și pot cu ușurință să doarmă în paturi străine. Unele condiții pentru un somn profund sunt universale și există o gamă variată de sugestii pentru cum poate fi amenajată zona de dormit.

Partea a doua din expresia „Cum îți așterni...” pare foarte naturală pentru mulți. Astfel, un capitol separat despre aceasta pare de prisos, deci nu poate fi luat foarte în serios. Nu este vorba despre cum să îți faci patul, ci despre dacă dormi bine sau rău. Și, din moment ce 1 din 4 germani suferă de tulburări de somn în permanență și 1 din 10 nu se trezește prea des ca și pasărea Phoenix din propria cenușă, ne lovim de o problemă generală de anvergură (Institutul Robert Koch, 2011).

O noapte bună este importantă pentru a avea o zi bună, iar nopțile bune sunt foarte importante pentru viață în general. Ar fi ridicol dacă noi, oamenii, nu ne-am pregăti pentru somn la fel de confortabil ca multe animale care își fac patul proaspăt: pisicile se învârtesc în cerc de câteva ori până când culcușul devine confortabil, cangurii sapă o adâncitură comodă în pământ, iar cimpanzeii își scutură energic „pernele” înainte de culcare.

### **Pijamaua**

Bunăstarea din timpul nopții începe cu îmbrăcămintea pe care o punem pe piele. Primele și cele mai importante care sunt menționate sunt parfumurile care ne înconjoară când facem duș, când ne dăm cu cremă sau când ne masăm; pentru mai multe informații ne ducem la capitolele „Plante pentru dormit” și „Plante pentru visat”. Pentru o noapte odihnitoare, următoarea necesitate sunt niște pijamale confortabile și fine care să ofere o senzație plăcută pe piele. Pijamalele trebuie să fie largi, nu trebuie să strângă, să irite sau să deranjeze pielea. Ele trebuie să-i lase pe oameni, în adevăratul sens al cuvântului, să doarmă liniștiți. Indiferent dacă este din mătase și lână sau mai degrabă fibre vegetale cum ar fi bumbacul, pânza de in, bambusul, hârtia sau o combinație între ele, este important ca materialul pijamalelor să aibă originea naturală și pură, să existe calitatea biologică a materiei prime, iar etapele de procesare ale materialului să fie delicate.

O femeie de origine olandeză din Bloemendaal își povestea acum câțiva ani cât de important era pentru ea să se poată întoarce pe o parte sau pe alta în timpul nopții

în pat. Ea prefera cămășile de noapte care erau mătăsoase și netede la exterior și moi și pufoase pe interior; un aspect care se subînțelege. Nu contează dacă vrei să ai un somn cald și confortabil sau dacă preferi să te înfășori într-o pânză răcoroasă sau să le combini pe acestea două, cea mai importantă este bunăstarea dumneavoastră.

Dincolo de efectul resimțit pe piele, și astfel în întreaga persoană, se mai adaugă și alte criterii: aspecte legate de mediu și de bunăstarea animală. Un plus pentru pijamalele din mătase și/sau de lână este faptul că nu se șifonează ca pânza de in și nu trebuie spălate atât de des precum cea de bumbac, pentru că își revine de îndată ce este agățată o vreme la aerisit.

Există felurite alte materiale textile care se pot folosi pentru pijamale. Fibrele ca lyocellul, care au fost obținute din copaci precum eucaliptul, sunt încă relativ noi pe piață, în timp ce textilele din mătase de lapte, porumb, soia, coji de crab, fibre de banană și plante de lotus sunt futuriste.

Chiar și dormitul fără pijamale poate fi relaxant și să facă pielea să se simtă aerisită și plăcută. Dar calitatea așternuturilor este și mai importantă, indiferent dacă preferați să dormiți pe așternuturi de mătase sau de bumbac.

### **Lenjeria de pat, pătura și pernele**

Același criteriu se aplică lenjeriei de pat, ca și pentru pijamale și cămăși de noapte: ar trebui să fie din fibre naturale, optime pentru piele, fără substanțe nocive și plăcute la atingere. Există lenjerii din pânză de in, pe jumătate din in, din bumbac, mătase sau altele fibre amestecate între ele. Oricine a văzut brațele unui culegător african de bumbac, care sunt arse până dincolo de