

LBRIS

We know
books

**VISELE
LUCIDE**

Pentru Rose, Vanessa și Taylor, trei generații de iubire.

Cuprins

Partea I. Fundamentele visării lucide

Introducere.....	11
Capitolul 1. Noțiuni de bază.....	19
Capitolul 2. Beneficii generale	33
Capitolul 3. Beneficii mentale, fizice și spirituale.....	45
Capitolul 4. Știința	67

Partea a II-a. Cum să ai vise lucide

Capitolul 5. Tehnicile fundamentale	81
Capitolul 6. Tehnici occidentale de inducere a visării lucide în timpul zilei.....	105
Capitolul 7. Tehnici orientale de inducere a visării lucide în timpul zilei.....	123
Capitolul 8. Tehnici occidentale de inducere a visării lucide în timpul nopții	141
Capitolul 9. Tehnici orientale de inducere a visării lucide în timpul nopții.....	171

Capitolul 10. Obstacole generale și soluții	199
Capitolul 11. Obstacole specifice și soluții	215
Capitolul 12. Etapele visării lucide	227
Concluzie	243
Lecturi recomandate	245
Despre autor	249
Note	251

Partea I

Fundamentele visării lucide

CAPITOLUL 1

Noțiuni de bază

Deși visarea lucidă poate părea o noutate pentru mulți, ea există de milenii. Termenul „visare lucidă“ a fost introdus de psihiatrul olandez Frederik van Eden (1860-1932). În cultura occidentală, trimiterile la visarea lucidă datează încă de la Aristotel (350 î.Hr.); în tradițiile orientale, visarea lucidă se pierde în negura istoriei antice. În tradiția Bön din Tibet, visarea lucidă își are originile în urmă cu 12.000 de ani. Sacrele Upanișade (1000 î.Hr.) ale hinduismului fac aluzii frecvente la visarea lucidă. Taoismul (550 î.Hr.) are o tradiție sofisticată a visării lucide, iar Buddha, sau „Cel Trezit“ (500 î.Hr.), a fost, fără îndoială, visătorul lucid suprem.

Unde ai auzit prima dată despre visarea lucidă? Ce anume ți-a stârnit interesul?

În era noastră modernă, visarea lucidă a luat amploare după ce a fost demonstrată științific, mai întâi în anul 1975, de către psihologul Keith Hearne, de la Universitatea Hull, din Anglia, și

apoi, în mod independent, în anul 1977, de către psihofiziologul Stephen LaBerge, de la Universitatea Stanford. În ultimii ani, visarea lucidă a câștigat tot mai multă susținere științifică, iar cărțile de popularizare au înregistrat o creștere explozivă pe piață.

Peste 50% dintre oameni vor avea cel puțin un vis lucid pe parcursul vieții. Visarea lucidă apare încă de la vârsta de trei ani și pare că este mai firească pentru copii. Scade în frecvență spre sfârșitul adolescenței.

CE ESTE UN VIS LUCID?

Definirea clară a visării lucide te va ajuta să începi să ai astfel de vise. Deși „lucid“ este termenul cel mai frecvent folosit pentru a descrie starea de conștientă în vise, este vorba doar de unul dintre multele moduri de a denumi această stare de conștientizare. Un vis lucid este un vis conștient; ești conștient de faptul că visezi chiar în timp ce visezi. Un alt sinonim este „visare conștientă“. Visele lucide mai pot fi numite „vise de conștientizare“ sau „vise recunoscute“ – ești atent la faptul că visezi, recunoscând asta chiar în timpul visului. Un vis lucid este, de asemenea, un vis „nedistras“. Nu ești pierdut în vis și nu ești distras de conținutul său. Unii oameni de știință preferă termenul „vis de cunoaștere“. În sfârșit, visele lucide pot fi numite „vise atente“. Ești atent la ce se întâmplă cu adevărat, atent la faptul că visezi.

Prin comparație, visele noastre obișnuite, nonlucide, sunt vise din care lipsește conștientizarea sau vise inconștiente. Sunt vise în care ne lipsește atenția, vise în care ne lăsăm distrași, vise pe care nu le recunoaștem sau vise la care nu suntem atenți. Aceste sinonime și antonime sunt importante, deoarece ele sugerează de ce avem atât de multe vise nonlucide și ce putem face pentru a induce luciditatea. Cu alte cuvinte, ele sugerează că *luciditatea este ceva ce putem exersa*. Ne putem întări puterea de recunoaștere prin

exerciții simple. Putem practica atenția conștientă. Putem lucra la a nu fi distrași. Putem deveni mai atenți. Ne putem angaja în practici meditative care dezvoltă conștientizarea și sporesc starea de conștiință. Făcând asta, vom ajunge în mod natural să avem vise lucide.

Putem folosi și un strop de magie pentru a avea vise lucide, dar, de fapt, tehnica ține de un mecanism: e un simplu raport de cauză și efect. În termeni orientali, cauzalitatea este numită *karma*. Lucrăm mereu cu karma, sau cu cauza și efectul. O altă traducere colocvială pentru *karma* este „obicei“. Ce vom face în paginile următoare este să determinăm forța cauzalității și a obiceiului să lucreze în favoarea noastră. Vom demasca obiceiurile proaste care, fără să vrem, duc la nonluciditate și le vom înlocui cu obiceiuri bune, care induc luciditatea. A avea vise lucide este o consecință firească a acestei strategii de „demascare și înlocuire“.

Exersăm fără încetare

Sinonimele și antonimele visării lucide sunt importante și pentru că duc la o descoperire surprinzătoare, care ne tulbură: fie că știm sau nu, permanent experimentăm ceva. Suntem mereu implicați în activități lucide sau nonlucide, conștienți sau inconștienți de ceea ce facem, atenți sau neatenți în viețile noastre. Dacă nu practicăm conștient luciditatea, starea noastră implicită, obișnuită, este cea a nonlucidității. Nu-i de mirare că avem atât de multe vise nonlucide!

Cu alte cuvinte, medităm neîntrerupt. Cuvântul tibetan pentru „meditație“ este *gom* și înseamnă „a te familiariza cu“. Ne familiarizăm mereu, din ce în ce mai mult, cu atenția conștientă sau cu lipsa ei, cu distragerea sau nondistragerea, cu luciditatea sau nonluciditatea. Până când nu ne angajăm conștient în atenție, în nondistragere și în luciditate, alunecăm inconștient în neatenție, distragere și nonluciditate. Este pur și simplu un obicei. Așa că,

într-un sens foarte real, am fost antrenați pentru nonluciditate și continuăm să o practicăm în fiecare zi. Acesta ar putea fi motivul pentru care visele lucide naturale din copilărie se estompează și devenim tot mai distrași de agitația vieții de adolescent și de adult.

EXERCITIU. O privire în interior

Lasă cartea deoparte, respiră adânc de câteva ori și, în următoarele câteva minute, uită-te în mintea ta. Nu medita, nu schimba nimic, nu judeca și nu comentează ce vezi. Doar observă. Apoi notează în jurnal ce vezi:

Dacă ești sincer cu tine, probabil vei vedea ce văd majoritatea dintre noi: un flux nesfârșit de gânduri, imagini, emoții sau alte activități mintale. Un gând se ține scapi de altul; este un ambuteiaj bară la bară al gândurilor, care reprezintă ora de vârf obișnuită a minții moderne.

Acum privește un obiect din fața ta timp de câteva minute. Poate fi orice. Cât timp poate rămâne mintea ta concentrată pe acel obiect, înainte de a aluneca în alte gânduri sau în fantezii? Câteva secunde? Treizeci de secunde sau mai mult? Un minut sau mai mult?

Dacă atenția îți fuge după doar câteva secunde, nu-ți face griji, majoritatea pățim la fel. Acesta este rodul întregii noastre practici a neatenției. Suntem foarte buni la a fi distrași, sau nonlucizi, pentru că exersăm asta tot timpul. Vestea bună este că simpla

observare a acestui fapt *este deja* o practică a lucidității. Devii conștient de ceva de care înainte nu erai conștient. Asta vom face și cu visele noastre: vom deveni conștienți, sau lucizi, față de visele de care înainte nu eram conștienți.

Spectrul lucidității

Visarea lucidă nu este o chestiune care înseamnă totul sau nimic. Poți avea un vis în care ești vag lucid, ceea ce se întâmplă adesea când intri și ieși din starea de somn (te afli între somn și veghe) sau când te smulgi dintr-un coșmar. Ceva te alertează brusc: „Stai puțin, e doar un vis urât, mă pot trezi din el!“ La celălalt capăt al spectrului sunt visele *hiperlucide*, când visele par mai reale decât starea de veghe.

Ai avut deja sclipiri de luciditate în visele tale? Dar vise nonlucide foarte clare sau lungi? Notează acele vise care te-au marcat cu adevărat sau care te-au invitat să explorezi mai profund lumea visării.

Durata visului

Poți avea și „fragmente de vis“ lucide, scurte, care durează doar câteva secunde și apar adesea în timp ce adormi. Aceste fragmente de vis sunt o modalitate foarte accesibilă de a explora luciditatea. Probabil că le ai deja și pur și simplu nu știi. Notează-ți nivelul de experiență cu asemenea fragmente de vis. Dacă nu ai avut niciunul, notează și asta. Te va ajuta să stabilești un punct de plecare pentru lumea viselor tale.

La cealaltă extremă sunt visele lucide care durează o oră sau mai mult. Atunci poți cu adevărat să realizezi lucruri în lumea viselor. Am avut muzicieni la seminarele mele care mi-au spus că au interpretat cântece întregi în visele lor lucide. Ai avut vreodată vise care au părut că durează foarte mult, chiar dacă au fost nonlucide?

Ai putea spune care este cel mai lung vis, lucid sau nonlucid, pe care l-ai avut?

Intensitatea visului

Visele hiperlucide care durează mai mult de o oră reprezintă un punct de cotitură. E de ajuns să experimentezi un singur astfel de vis special pentru ca viața ta să se schimbe. Nu am avut niciodată o experiență în pragul morții (EPM), dar bănuiesc că impactul unei EPM este asemănător cu al acestor vise monumentale. Am fost binecuvântat să am câteva și din fiecare m-am trezit simțindu-mă transformat. Vorbim adesea despre cum „trezitul cu fața la cearșaf” ne poate afecta negativ ziua. Visele hiperlucide prelungite înseamnă să te „trezești cu dreptul” și pot avea un efect pozitiv asupra întregii noastre vieți.

Gândește-te: ai avut vreodată un vis care ți-a influențat întreaga zi, fie pozitiv, fie negativ? Cât de des ți se întâmplă asta? Dar un vis care ți-a marcat întreaga viață?

Memoria visului

Este posibil, de asemenea, să ai un vis lucid și să nu ți-l amintești imediat – sau să ți-l amintești abia după câteva zile. (Aceasta este diferența dintre ceea ce filozofii numesc „conștiință fenomenală” și „conștiință de acces”. Poți fi conștient la nivel subliminal de ceva și să nu poți reda acel lucru.) După ce am menționat asta la un seminar, o studentă a venit la mine la final și mi-a spus că a avut un moment de sclipire. Încerca să înțeleagă de ce devenea în mod misterios mai bună la o sarcină diurnă, pe care o exersa rar în timpul zilei. Comentariul meu a făcut-o să înțeleagă faptul că, de fapt, exersa acea sarcină în visele ei – și culegea roadele în viața de zi cu zi.

EXERCİȚIU. Intrarea pe tărâmul viselor

De obicei, ne trântim în pat fără nicio urmă de luciditate, complet dezinteresati și, prin urmare, fără să fim conștienți de modul în care mintea face tranziția de la starea de veghe la somn. *Adormirea lucidă* înseamnă să adormi mai conștient. Adormirea lucidă începe imediat ce pui capul pe pernă și, pentru a lucra cu ea, încearcă să fii mai atent și mai curios în legătură cu felul în care adormi. Fii atent la tranziție și vei începe să vezi lucruri pe care nu le-ai mai văzut până acum. Această atenție va fi prima ta practică de luciditate din timpul zilei. Data viitoare când adormi, notează în jurnal, în spațiul de mai jos, ce experimentezi. Asigură-te că datezi însemnări, pentru că îți va fi de folos la stabilirea unui „grafic al viselor” de referință.