



Introducere

TREI TIPURI DE *VIS ACTIV*

Lată un secret știut de toată lumea: procesul de visare nu se referă în mod fundamental la ce se întâmplă în timpul nopții. El se referă la faptul de a ne trezi. În viața obișnuită ne aflăm adesea în condiția de somnambuli, mișcându-ne și încercând să ținem pasul cu un program prestabilit și împlinind așteptările și cerințele altora. Îi lăsăm pe alții să hotărască ce e important. Îi lăsăm să ne definească pe noi și de ce suntem noi capabili sau *nu* să facem ori să devenim. Conduși de obișnuință și obligați fiind să facem față corvoadei cotidiene, uităm că viețile noastre pot avea un scop mai vast.

În vis ne trezim la realitatea unei povești esențiale de viață. Momentul de trezire poate surveni în timpul nopții, când visăm, ieșind din felul nostru obișnuit de a fi și fiindu-ne mai ușor să ne întâlnim cu ceva de dincolo de proiecțiile minții banale de zi cu zi și de halucinațiile consensuale care țin mare parte din realitatea noastră prestabilită. Trezirea poate apărea în zona liminală dintre starea de somn și cea de veghe, pe care francezii obișnuiau să o numească *doreveille* și care înseamnă, literal, „trezire în somn”. Trezirea poate apărea ca o străfulgerare a unei iluminări petrecute în timpul unei plimbări în natură, poate chiar în clipa în care soarele se ridică deasupra munților și parcă deschide o cărare peste lac. La trezire se ajunge cu mare greutate. Ea poate veni cu prețul unei boli, al unei înfrângeri sau al disperării, al unor întâmplări sau dezamăgiri repetate, care ne descurajează teribil, după care ne motivează, astfel încât trebuie să revedem și să

reevaluăm tot ce odată am luat ca fiind dat de la sine. S-ar putea să trecem printr-o noapte întunecată a sufletului înainte ca soarele să strălucească la miezul nopții, după cum descriau străvechii inițiați momentul intrării în trăirea deplină a Marilor Misterii.

Inițierea poate veni în maniera familiară adevăraților șamani, atunci când o putere din străfundurile vieții pune stăpânire pe noi, ne rupe în bucăți și consimte, odată reîntregiți, să devină aliatul nostru în viață. Îngerii pot părea la fel de fioroși ca tigrii sau pot apărea sub formă de tigri. Nu trebuie să ne vânam puterea, puterea noastră ne vânează tot timpul pe noi. Pentru a deveni conștienți de călăuza din propria viață, care nu ne judecă și ne e mereu alături, nu trebuie să străbatem deșertul sau să ținem post pe vârf de munte, în afară de cazul în care uităm că sufletul sufletului este întotdeauna aproape de noi și că el se rătăcește de noi doar atunci când noi ne rătăcim de el.

... Așadar, ce este *visul activ*? Expresia este o provocare menită să ne zguduie și să ne elibereze de presupuziția constrângătoare și confortabilă conform căreia visul e o activitate pasivă, ceva ce ni se întâmplă atunci când mergem la culcare și care poate fi sau nu, nimic mai mult decât echivalentul unor unde chimice aleatoare din creierul nostru, sau procesarea și eliminarea „reziduurilor din timpul zilei”. Sunt extrem de recunoscător pentru darul oferit de visele nocturne spontane, pe care noi nu le cerem și adesea nici nu le dorim. Ele ne pun în față o oglindă magică în care să ne putem vedea pe noi înșine așa cum suntem, ceea ce poate fi stânjenitor și totodată mobilizator. Ne îmboldesc să ne corectăm cursul vieții atunci când ne-am abătut foarte mult de la el. Servesc drept voci ale conștienței. Ne dezvăluie anticipat provocări și oportunități din viitor, dându-ne șansa de a face alegeri mai bune pe drumul vieții. Visele nocturne ne arată ce se întâmplă în corpul nostru, diagnostichează boli în curs de dezvoltare încă înainte de apariția simptomelor și ne spun de ce anume are nevoie corpul pentru a rămâne sănătos. În vis, rezolvăm probleme și ne putem trezi cu sentimente de claritate, energie și direcție în privința unui proiect de viață, sentimente pe care nu le aveam cu o noapte înainte. Și, după cum ne învață Primii Oameni din țara mea natală, Australia, visele personale pot fi un pașaport către

Timpul Visului¹, care este mult mai mult decât o simplă Ladă de Gunoși pentru subconștientul personal, este realitatea mai vastă în care ne putem întâlni strămoșii și învățătorii spirituali autentici. Este „imediatul, locul în care timpul e mereu prezent”. Acum, prezentul din care izvorăsc întâmplările și situațiile din viața noastră fizică, pătrunzând apoi în lumea mai mică a timpului măsurat după ceas și a secvențialității liniare.

Neștiind cum să formulăm mai bine, spunem „am avut un vis”. În realitate, uneori ar fi mai corect să zicem „un vis m-a avut pe mine”, căci unele vise vin pur și simplu peste noi, după cum șoimul se aruncă cu ghearele întinse asupra iepurelui. Ne vizitează un prieten sau cineva din familie care a murit și care poate veni cu un mesaj sau cu o nevoie urgentă. Suntem copleșiți de un mare val ce poate anticipa apariția unui tsunami departe în ocean sau poate reprezenta imensitatea forței unei emoții care crește în noi – și poate în familia sau relația noastră – și ne-ar putea copleși rațiunea sau echilibrul obișnuit.

Eu lucrez cu toate aceste varietăți de vise nocturne și cu multe altele, încurajându-le și pe ele să lucreze asupra mea. Dar *visul activ* este mult mai mult decât o metodă de a decodifica vise nocturne. Dacă nu cunoașteți această abordare, vă invit să lăsați la ușă, aici și acum, orice preconcepții ați avea despre analiza și interpretarea viselor. Vom face o călătorie în locuri mult mai incitante. Deși noi și originale, tehnicile sunt totodată străvechi. Vom redescoperi anumite feluri de a vedea, de a cunoaște și a ne vindeca, cunoscute odinioară de strămoșii noștri, feluri care i-au ținut în viață pe o planetă periculoasă și i-au ajutat să comunice unul cu celălalt, și cu alte forme de viață din ținutul vorbitor în care se aflau.

Visul activ este o cale prin care putem fi cu totul în această lume, în timp ce păstrăm un contact permanent cu o altă lume, cu lumea-din-spațele-lumii, acolo unde se află logica mai profundă și sensul vieților noastre. Este o cale de a vă aminti și întrupa tot ce știe sufletul despre lucrurile esențiale: cine suntem, de unde venim și care e scopul nostru sacru în viața aceasta și dincolo de ea. Atunci când pierdem cunoașterea despre astfel de lucruri, ne rătăcim de povestea noastră esențială de viață. Fără

¹ *Dreamtime* în lb. engl. Referire la perioada în care a fost creată lumea, potrivit mitologiei aborigenilor australieni (n. tr.).

să știm cine suntem și ce ne e menit să devenim, ne putem face un rău nechibzuit nouă înșine sau celorlalți.

Visul activ este o disciplină, la fel ca yoga, arheologia sau fizica particulelor. Ceea ce înseamnă că există niveluri de practică ascendente. În orice domeniu, cheia spre perfecțiune e mereu aceeași: exercițiu, exercițiu, exercițiu. Întrebați orice muzician. În cartea sa *Outliers (Excepționalii)*, Malcolm Gladwell scoate la iveală informații interesante, sugerând că diferența dintre un om foarte iscusit la ceva anume și un om care e doar bun la respectivul lucru constă în faptul că primul a avut nu mai puțin de zece mii de ore de exercițiu. Mi se pare corect. Cum? V-ați speriat la ideea că trebuie să acumulați zece mii de ore ca să ajungeți să vă pricepeți la *visul activ*? Relaxați-vă: puteți practica în fiecare noapte și în fiecare zi, iar orele se vor aduna foarte repede. Nu o veți simți deloc ca pe o „muncă”, pentru că veți descoperi că e minunat de distractivă, mereu tonică și capabilă să stârnească entuziasm, ca șampania, în absolut orice fel de mediu. Și sunteți pregătiți să începeți chiar astăzi, pentru că timpul este de fapt întotdeauna Acum, dar și pentru că aveți și materialul, și ocazia.

Visul activ oferă trei zone esențiale de practică.

În primul rând, este o modalitate de a vorbi despre visele noastre și de a le pune în fapt, de a aduce energie și călăuzire din lumea visului în realitatea de zi cu zi. Învățăm să creăm un spațiu în care să ne simțim în siguranță și să ne putem împărtăși visele nocturne și visurile de viață, să primim un feedback folositor și să ne încurajăm spre a face acțiuni creative și vindecătoare. Descoperim că fiecare dintre noi poate să joace rolul de ghid pentru ceilalți și că, împărtășindu-ne unul altuia visele corecte, ne revendicăm vocea, ne sporim puterea de povestitori și comunicatori, construim prietenii mai puternice și punem bazele unui nou tip de comunitate. Visătorii indigeni susțin cu înțelepciune că dacă nu facem nimic cu visele noastre înseamnă că nici nu visăm bine.

În al doilea rând, *visul activ* este o metodă de visare lucidă șamanică. Ea începe de la practica simplă de zi cu zi și ajunge la experiențe de grup profunde, de călătorie în timp, de regăsire a sufletului și de explorare a unei realități multidimensionale. *Visul activ* se bazează pe înțelegerea faptului că nu trebuie să adormim ca să visăm. Cel mai simplu mod de a deveni un visător conștient sau lucid e să începi lucid și să rămâi astfel. Metodă de

navigare conștientă prin vis, *visul activ* nu trebuie confundat cu alte abordări al căror scop e să „controleze” sau să manipuleze visul. Este complet nechibzuit să încercăm să lăsăm în grija egoului nostru obsedat de control ceva nelimitat, mai înțelept și mai profund decât el.

În al treilea rând, *visul activ* reprezintă o modalitate de a trăi viața conștient. E nevoie să ne revendicăm copilul interior și darul său de spontaneitate, joc și imaginație. Ne cere să ne afirmăm puterea de a numi lucrurile și de a ne defini proiectul vieții. Ne invită să descoperim și să urmăm calea naturală a energiilor noastre. Ne cere să ne amintim povestea noastră de viață esențială și, mai curajos, să o spunem și să o trăim astfel încât ceilalți să o audă și să o primească. *Visul activ* se referă la a merge în viața de zi cu zi ca și când ne-am mișca printr-o pădure de simboluri vii, care se uită la noi (împrumutând cuvintele lui Beaudelaire, care a văzut cu limpezimea cu care vede un poet). Este vorba despre a naviga, lăsându-ne conduși de sincronicitate, și spre a accepta ocaziile favorabile și întâmplările simbolice neașteptate ce apar pe drumurile noastre zilnice ca pe indicii ce arată spre o ordine de natură mai profundă. Dincolo de toate acestea, *visul activ* se referă la a sesiza că energia pe care o purtăm și atitudinile pe care le alegem (conștient sau inconștient) au un efect magnetic asupra lumii din jurul nostru, atrăgând sau respingând întâlniri și împrejurări. Când ne ridicăm la înălțimea acestei perspective, suntem în stare să întâmpinăm bucuroși piedicile sau obstacolele, considerându-le ocazii de a îndrepta cursul sau încercări ce ne vor consolida vocația, dacă suntem dispuși să dezvoltăm curajul și claritatea de care avem nevoie pentru a merge mai departe.

După cum scrie Stephen Nachmanovitch în cartea sa *Free Play (Jocul liber)*: „Putem conta pe faptul că lumea e o surpriză perpetuă, într-o mișcare perpetuă. Ca și o perpetuă invitație la a crea.” Să trăiești viața într-un mod conștient înseamnă să accepți provocarea de a crea, care, la rândul ei, înseamnă să treci dincolo de scenarii și să aduci ceva nou în lume.

În partea a treia a volumului de față vom afla că o asemenea abordare nu este valabilă doar pentru indivizi, prieteni și familii, ci și pentru comunități și că ea ne va stimula să ne acordăm mai profund cu cauza Pământului. Visătorii activi devin Purtătorii de Cuvânt ai Pământului și se ridică la înălțimea conștientizării depline a adevărului ce zace în înțelepciunea înnăscută

și ne spune că trebuie să fim atenți la consecințele faptelor noastre asupra celorlalți, până la a șaptea generație după noi. Grupurile care practică metoda pot oferi un model de comunitate care cultivă deliberat un nou stil de leadership, un stil dedicat împuternicirii fiecărui membru de a-și redobândi vocea și de a juca rolul de ghid pentru alții, în timp ce aceștia învață să vorbească și să întrupeze adevărul personal.

În anexă vom studia documente dintr-un viitor posibil, în care va apărea o Federație de Visători călăuziți de preotese-oameni de știință care pun în practică darurile visării spre a schimba lumea în bine.

Partea I

TREZIȚI-VĂ ȘI VISAȚI!

„Visele sunt lumile care ne călăuzesc sufletul.”

CARL JUNG, *Cartea roșie*



TRADUCEREA AVANȚATĂ

1

FACEȚI O GAURĂ ÎN LUME

„Psihicul copilului este infinit și are o vârstă imposibil de calculat.”

CARL JUNG, Dezvoltarea personalității

Pentru a înțelege visele și a redobândi practica imaginației trebuie să ne uităm la maestri: copilul din interiorul nostru și copiii din jurul nostru. Când sunt foarte mici, copiii noștri știu să ajungă în ținuturi magice fără să plătească bilet, pentru că se simt în largul lor în imaginație și trăiesc aproape de visele lor. Când avea patru ani, fiica mea Sophie trăia aventuri într-un loc special, Țara Ursulețului, unde se întâlnea cu un prieten special. Îmi plăcea foarte mult să aud despre călătoriile ei și o încurajam să facă desene și să născocască povești pe baza lor.

Într-o zi, Sophie s-a așezat lângă mine și m-a întrebat cu cea mai mare seriozitate: „Tati, ai vrea să știi cum ajung în Țara Ursulețului?”

„Mi-ar plăcea foarte mult.”

„Câteodată o iau pe Poarta Soarelui. Câteodată o iau pe Poarta Lunii. Câteodată o iau pe Poarta Copacului. Câteodată o iau pe Podul Curcubeului. Și câteodată fac pur și simplu o gaură în lume.”

Nici c-am auzit pe cineva care s-o spună mai bine! Ca să trăim o viață mai cuprinzătoare trebuie să facem o gaură în lume. La asta se referă visul – fie că dormim, că suntem trei sau foarte trei. În drumul spre maturitate uităm câteodată cum se face asta, așa cum copiii mai mari din *Cronicile din Narnia* nu mai pot să-l vadă pe Aslan, pe măsură ce se apropie de adolescență și devin din ce în ce mai împovărați de definițiile realității, primite de la oamenii mari din jur.

Când îi ascultăm, când îi ascultăm cu adevărat pe copiii mici, începem să ne aducem aminte că distanța dintre noi și ținuturile magice nu e mai mare decât tivul unei măști de dormit. Ca să ascultăm cu adevărat trebuie să fim atenți. Conform rădăcinii sale din limba latină, a avea grijă de ceva¹ înseamnă a ne întinde pe noi înșine, ceea ce implică lărgirea vocabularului capacității noastre de înțelegere. Aste le-o datorăm copiilor mici din viața noastră. Când facem asta, descoperim că ei pot fi cei mai buni învățători ai noștri în ceea ce privește modul în care să visăm și ce anume poate reprezenta visarea.

CE SĂ FACI CÂND TE MĂNÂNCĂ UN DINOZAU T-REX

„Pe mine m-a mâncat un T-Rex.” Brian, care are șapte ani, se leagănă entuziast pe scaunul lui, dar vocea lui îi e blândă. Cei cincisprezece micuți din cerc, plus părinții și bunicii, se apleacă în față să-l audă. Am venit să petrecem o jumătate de zi împreună la centrul local, în cadrul unui atelier de joacă pe care îmi place foarte mult să-l conduc și care se numește „Să visăm cu copii și familii”.

„Dinozaurul T-Rex te-a înfulecat dintr-odată?” întrebă bunica lui Brian, scoțând un gălgâit în timp ce mimează ceva foarte mare, care ia o înghițitură mare. „Sau mai degrabă te-a cam plescăit?”

„M-a înfulecat cu o înghițitură mare.”

¹ To attend în lb. engl. (n.tr.).

Lui Brian îi strălucesc ochii de încântare. „Apoi am căzut jos, jos în burta lui T-Rex. Am găsit două ouă. Le-am tăiat, le-am deschis și în ele erau doi T-Rex. Au ieșit din ouă și l-au omorât pe T-Rex cel mare și eu am fost bine.”

„Cum te-ai simțit?” am întrebat eu.

„Minuuuuaat!”

Un astfel de vis nu se analizează, oricare ar fi vârsta visătorului, cel puțin până nu faci ceva să pui mâna pe energia vitală din vis, să o întrupezi și să o aduci în prezent. Nu e ceva greu de făcut cu visul lui Brian. Avem o cameră plină de micuți entuziaști, iar micuții sunt talente înăscute pentru teatrul cu vise.

„N-ai vrea să-ți pui în scenă visul, Brian?”

Brian de-abia așteaptă. Îi alege pe cei mai mici doi copii din grup, o fetiță de patru ani, cu față de îngerăș, pe nume Abby, care tocmai și-a desenat un vis cu creioane pe o foaie, și un copilaș care s-a dovedit expert în maracas și alte instrumente de făcut zgomote din cutia noastră de instrumente muzicale.

„Mătușa” Carol, gazda noastră de la centru, consilier priceput în ceea ce privește visele, este aleasă să joace rolul capului distrugător al lui T-Rex, un rol complicat, de vreme ce nu se poate abține să radieze de bucurie și să râdă. Există o mulțime de visători, copii de toate vârstele, care să joace corpul și coada bestiei. Curând monstrul pe care l-am făcut rage și bufnește prin toată camera. Brian, care se joacă pe el însuși, zburdă de colo-colo, încercând să se ascundă în spatele mobilei; soarta i-a fost pecetluită. E înghițit de T-Rex. Se rostogolește de mai multe ori, jucând cum se rostogolește el în pânțele creaturii. Înăuntru, undeva în adâncime, găsește ouăle și eliberează puii de monstru, care îi întorc favoarea, salvându-l.

Totul este grozav, strașnic și la locul lui și toată lumea mai vrea.

Transformăm visele altor copii în piese de teatru și de fiecare dată apare o nouă strategie de a face față monștrilor din vis. O fată de zece ani ne povestește un vis în care ea este la școală și merge să ia prânzul, când „un monstru scund” își face apariția și-i mănâncă pe colegii ei de clasă. „Pe mine nu m-a putut mânca pentru că i-am tras un picior în față.” Punerea în scenă a acestui vis provoacă panică