

CHARLIE MORLEY

Sogni di Risveglio



Sogno lucido
&
consapevolezza
del sogno e del sonno

Edizioni



AMRITA

Impariamo a sognare, e allora potremo forse trovare la verità.

Friedrich Kekulé

Il sogno lucido è una cosa tanto magica quanto fraintesa. È quindi utile avere una solida conoscenza di base prima di iniziare a praticarlo. Prepariamo dunque il terreno, distinguiamo i fatti dalle fantasie e apriamo la mente all'immenso potenziale degli spazi che ci accingiamo a percorrere.

Cos'è un sogno lucido?

Per cominciare, facciamo chiarezza sulla terminologia: un sogno lucido è un sogno nel quale siamo assolutamente consapevoli di sognare proprio mentre il sogno si sta svolgendo. Ma non fatevi ingannare da questa definizione. Chi fa sogni lucidi di solito li descrive come una delle esperienze più elettrizzanti ed emozionanti che si possano avere. Un sogno pienamente lucido non è un vago e approssimativo susseguirsi di immagini, ma un'esperienza iperrealistica, in multicolor e ad alta definizione. E può riconfigurare alla radice la nostra percezione della realtà.

L'addestramento al sogno lucido ci insegna a renderci conto che i sogni sono sogni proprio mentre li stiamo sognando. Come per ogni altra forma di addestramento della mente, lo scopo è quello di essere più vigili e coscienti, di disattivare il pilota automatico con cui ci muoviamo nella vita di tutti i giorni per diventare invece consapevoli della vita stessa. Sognare lucidamente significa vivere lucidamente.

Il termine “sogno lucido”, che sembra sia stato coniato un

secolo fa dallo psichiatra olandese Frederik van Eeden⁵, è fuorviante. Fra le persone che partecipano ai miei laboratori talvolta qualcuno racconta un sogno particolarmente vivido e intenso e chiede se quello può definirsi un sogno lucido. Io dico sempre che, se c'è bisogno di chiedersi se un sogno è lucido, probabilmente la risposta è no. Quando si fa un sogno pienamente lucido, non si hanno dubbi.

Per evitare questo genere di confusione, c'è chi ha proposto la definizione alternativa di “sogno consapevole”. Ma il termine “lucido” in origine conteneva l'idea di “conoscenza profonda” piuttosto che riferirsi alla qualità percettiva dell'esperienza. È proprio l'elemento della conoscenza profonda a caratterizzare più di ogni altra cosa il sogno lucido. Questo genere di esperienza mostra infatti il potenziale della mente come pochi altri stati di coscienza sono in grado di fare, perché attraverso il sogno lucido diventiamo consapevoli della consapevolezza in sé.

Al risvegliarsi della consapevolezza nella dimensione del sogno non consegue alcun risveglio a livello fisiologico. L'impressione che si ha dall'esterno è che siamo ancora profondamente addormentati e “incoscienti”; eppure, dal punto di vista della mente che sogna, si può dire che siamo completamente svegli. Van Eeden ha affermato: «Nei sogni lucidi chi dorme ricorda la propria vita da sveglio [e] raggiunge uno stato di piena consapevolezza... Eppure il sonno procede senza interruzioni, profondo e ristoratore»⁶.

Semberebbe una contraddizione essere consapevoli e addormentati nello stesso momento, e proprio a causa di questo paradosso neurologico lo stato di sogno lucido è stato riconosciuto sperimentalmente dalla scienza occidentale solo alla fine degli anni Settanta del XX secolo.

Più di recente, studi della clinica neurologica dell'Università di Francoforte e del Max Planck Institute of Psychiatry hanno evidenziato che, durante il sogno lucido, la fisiologia del cervello presenta modificazioni specifiche. Attraverso gli strumenti che restituiscono immagini del cervello, come la risonanza magnetica, la tomografia cerebrale e l'elettroencefalogramma, i

5 Frederik van Eeden, “A study of dreams”, *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 26, 1913, pp. 431-461.

6 Citato in: Michael Katz, *Tibetan Dream Yoga*, Bodhi Tree, 2011, p. 3.

ricercatori sono attualmente in grado di indicare con precisione il momento esatto dell'«Aha! Sto sognando!» in cui si diventa lucidi e le condizioni neurofisiologiche ad esso correlate. Gli studiosi hanno stabilito che «il sogno lucido è uno stato di coscienza ibrido che presenta differenze descrivibili e misurabili sia rispetto allo stato di veglia che rispetto a quello del sonno REM [*rapid eye movement*, che sta in italiano per “rapidi movimenti oculari”]»⁷. Hanno scoperto che, quando si raggiunge la consapevolezza lucida nel sogno, l'attività cerebrale nelle aree associate all'autovalutazione e alla percezione di sé aumenta in modo marcato nel giro di pochi secondi⁸. Ciò significa che il paradosso apparente dell'essere consapevoli e addormentati nello stesso momento, che in passato aveva suscitato notevole resistenza e scetticismo nella comunità scientifica, dipendeva semplicemente dal non aver compreso come due regioni distinte del cervello potessero attivarsi simultaneamente.

Quel che sorprende di più i sognatori lucidi alla loro prima esperienza è che i sogni pienamente lucidi non somigliano affatto ai sogni. Il sogno lucido non ha solo una parvenza di realtà, ma è percepito come realtà a tutti gli effetti. È un costrutto mentale estremamente elaborato che risulta spesso tanto realistico quanto la realtà dello stato di veglia. Può in effetti apparire talmente reale da farci mettere in discussione la nostra percezione della realtà di veglia e da lasciarci stupefatti per il talento creativo della nostra mente. Da quando ho cominciato questa pratica ho fatto centinaia di sogni lucidi, eppure rimango ancora colpito dal potenziale immenso del sogno lucido e dalla sua capacità di ricreare porzioni complete di “realtà” all'interno della nostra mente. Spesso nei sogni lucidi la verosimiglianza dell'ambiente circostante raggiunge livelli tali di precisione da indurre sognatori lucidi alle prime armi ad azzardare l'ipotesi che quelli non siano affatto sogni, ma viaggi in un'altra dimensione. E a ben guardare lo sono – in una dimensione all'interno della mente.

7 U. Voss, R. Holzmann, I. Tuin, J.A. Hobson, “Lucid dreaming: a state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming”, *Sleep* 32 (9), 2009, pp. 1191-1200.

8 Max-Planck-Gesellschaft, “Lucid dreamers help scientist locate the seat of meta-consciousness in the brain”, *Science Daily*, 27.07.2010. <http://www.sciencedaily.com/releases/2012/07/120727095555.htm>

Questo significa forse che i sognatori lucidi sono per la perdita del contatto con la realtà? No, è esattamente l'opposto: una volta che ci si addentra nel paesaggio realistico del sogno e si capisce che è un'illusione, si è più pronti a riconoscere gli autoinganni dello stato di veglia. Questo ci rende più consapevoli e con i piedi per terra.

Se non avete ancora esperienza di un sogno lucido, o non sapete bene come sia fatto, date un'occhiata a qualcuno dei sogni lucidi che trovate in appendice. Magari, fatelo proprio adesso⁹.

Sostanzialmente, durante un sogno lucido, la mente crea una proiezione tridimensionale sorprendentemente dettagliata del paesaggio funzionale al contesto del sogno, mentre un'altra parte della mente interagisce in modo consapevole con quella proiezione in tempo reale. Così in un sogno lucido siamo al tempo stesso ciò che crea e ciò che viene creato, proiettore e proiezione.

Questo meccanismo stupefacente mostra l'infinito potenziale del cervello come pochi altri stati di coscienza sono in grado di fare, perché attraverso il sogno lucido acquisiamo consapevolezza all'interno dell'inconscio. Ciò ci offre la possibilità di interagire direttamente con aspetti psicologici e con gli archetipi a un livello apparentemente tangibile.

Il mio amico Robert Waggoner, esperto di sogni lucidi, una volta mi disse: «I sogni lucidi ci aiutano a vedere una magia che già esiste». È vero: insegnandoci a vedere attraverso l'illusione, il sogno lucido ci offre nondimeno un'esperienza tangibile della magia insita nel sogno.

Quando siamo pienamente lucidi in sogno, il livello di attenzione cognitiva ci consente di interagire direttamente con il sogno e di influenzarlo. Se siamo sufficientemente lucidi, possiamo sognare conservando la stessa capacità di pensiero cosciente che abbiamo da svegli. Sappiamo benissimo di essere addormentati nel nostro letto, ci ricordiamo cosa avevamo progettato di fare una volta diventati lucidi e siamo consapevoli di muoverci all'interno della nostra psiche.

La pratica del sogno lucido non è facile da padroneggiare,

9 Non a tutti piace leggere i sogni lucidi degli altri (per questo non sono inclusi nel corpo del libro), ma, per chi lo desidera, in appendice ce ne sono una ventina abbondante dei miei.

ma è senza dubbio una delle più esaltanti e gratificanti che si possano mai intraprendere, tanto è benefica sia dal punto di vista psicologico che spirituale. Per quanto riguarda la pratica denominata “consapevolezza del sogno e del sonno” (dirò più avanti di cosa si tratta), è assolutamente priva di rischi, accessibile a persone di tutte le età e le competenze, e offre una visione assolutamente unica della dimensione psicologica di ognuno.

Albert Einstein scrisse a un amico in lutto: «Un essere umano [...] vive se stesso, i propri pensieri e i propri sentimenti come qualcosa di separato dal resto: una specie di illusione ottica della coscienza. [...] Tentare di superare questa illusione è la via per raggiungere la vera pace interiore»¹⁰.

Attraverso il sogno lucido possiamo avere la meglio su questa illusione sperimentando una “realtà” assolutamente verosimile che potrebbe apparire separata da noi, ma che sappiamo esistere perché la stiamo sognando e di fatto è dentro di noi. Abbiamo in questo modo un’esperienza profonda di come la dualità possa essere illusoria. In un sogno lucido siamo una cosa sola con il tutto perché davvero *siamo* il tutto. Un’esperienza simile può aiutare a fugare il senso di separazione che avvertiamo nello stato di veglia, aprendoci alla visione unitaria di cui Einstein e i mistici del passato hanno parlato in modo così eloquente.

Cos’è la gamma della lucidità?

Nel sogno non esiste una distinzione netta fra l’essere lucidi e il non esserlo. Esiste piuttosto una gamma di stati di lucidità a seconda dei gradi di consapevolezza che si possono acquisire durante il sogno, che vanno dal sospetto di poter essere in un sogno alla capacità di pensare in modo pienamente cosciente.

Distingueri fra quattro livelli principali di lucidità, anche se si tratta di una classificazione molto elementare da non intendere troppo rigidamente. Inoltre non è detto che il passaggio dall’uno all’altro livello avvenga in modo lineare: sebbene spesso dal primo si passi al secondo e così via, è anche comune ritrovarsi direttamente al terzo o al quarto in un’improvvisa esplosione di consapevolezza.

¹⁰ Albert Einstein, *Lettera a Robert S. Marcus*, 12 febbraio 1950, The Albert Einstein Archives, Hebrew University of Jerusalem.

Livello 1: prelucidità

“Prelucidità” è un termine che la ricercatrice del sogno lucido Celia Green ha coniato per descrivere lo stato mentale in cui mettiamo in discussione la realtà del sogno. Benché questo genere di esperienza possa condurre direttamente alla lucidità, è spesso uno stato in cui i principianti nel settore del sogno lucido possono trovarsi con buona frequenza (e una certa qual frustrazione) senza diventare lucidi.

Nello stato prelucido sorge il sospetto di essere in un sogno, di solito dopo essersi accorti di qualche stravagante anomalia. Siamo ad esempio prelucidi quando ci capita di pensare: «Un momento, di solito quando sono in pubblico non giro in mutande... Starò sognando?»

Livello 2: semilucidità

È quello in cui sperimentiamo il momento dell’«Aha! Sto sognando!», ma poi oscilliamo avanti e indietro fra l’essere lucidi e il non esserlo. Ci accorgiamo di sognare e poi ci lasciamo distrarre dal sogno perdendo di nuovo consapevolezza.

Più di frequente, il flash di lucidità iniziale può essere tanto emozionante da svegliarci. Il nostro: «Un momento, di solito quando sono in pubblico non giro in mutande... Starò sognando?» diventa: «Wow! Sto proprio sognando! Che emozione! Non vedo l’ora di provare a...» e ci ritroviamo svegli nel letto. In effetti questa iniziale esaltazione fa sì che i primi sogni lucidi di molti principianti durino solo pochi secondi prima di aprire gli occhi (vedremo nella seconda parte del libro come evitare di svegliarsi subito).

Livello 3: piena lucidità

È lo stato in cui si è pienamente consapevoli e si è capaci di pensare all’interno del sogno, interagendo con ambiente e personaggi circostanti secondo una propria precisa volontà.

Qui siamo pienamente consapevoli di sognare e possiamo influenzare tanto il paesaggio del sogno quanto ciò che accade al suo interno, facendo quel che ci piace di più. Con la piena lucidità possiamo tenere desta la nostra consapevolezza per tutta la fase onirica, che può durare un’ora o anche più.

Molti ritengono sia il più alto grado di lucidità che si possa raggiungere, ma io non sono d’accordo: ce n’è uno maggiore.

Livello 4: superlucidità

È un termine che ho preso in prestito da Robert Waggoner per descrivere lo stato in cui il livello di consapevolezza sperimentato va oltre la piena lucidità: si tratta di una consapevolezza che supera parzialmente la nozione di dualità.

Cosa vuol dire? La differenza fondamentale fra “piena lucidità” e “superlucidità” consiste in un sottile ma profondo cambio di percezione. La maggior parte di noi sperimenta l’interazione con il sogno lucido come se si trattasse della realtà di veglia, usando per esempio una porta se occorre passare da una stanza a un’altra o scegliendo di volare se occorre spostarsi da un posto a un altro. Quando siamo superlucidi, invece, agiamo nella consapevolezza che tutto quanto esiste nel sogno è una creazione della mente, senza mai scivolare nel tipo di interazione dualistica del livello precedente¹¹.

Sogni da spettatore

Questo tipo di sogno rientra nella gamma degli stati di lucidità, ma non corrisponde ad alcuno dei quattro livelli descritti sopra. Sono sogni che viviamo senza prendervi attivamente parte, pienamente consapevoli che si tratta di sogni ma senza alcun desiderio di interagire con essi, lasciando che si svolgano in autonomia, guardandoli il più delle volte come se fossero sullo schermo di un cinema.

I sogni da spettatore possono sorgere spontaneamente, ma sono spesso il frutto di una meditazione prolungata. Chi medita trasferisce nel sonno lo stato di attenzione contemplativa che esercita da sveglio.

Non preoccupatevi troppo dei diversi livelli di lucidità: sono utili per esplorare la natura della lucidità ma non rappresentano un requisito fondamentale per la pratica.

Fare sogni lucidi equivale a controllare il sogno?

Molti libri e siti web garantiscono di insegnare a «controllare i sogni attraverso il sogno lucido», uno scopo sconsigliabile

¹¹ Un sogno superlucido è per molti un’esperienza che avvicina alla consapevolezza non dualistica, in cui la chiarezza della mente è tale da dissolvere temporaneamente il senso del sé del sognatore.

e quasi certamente impossibile da ottenere. Se è vero che, con molta pratica, un sognatore abile può orientare a piacere molto di ciò che sperimenta soggettivamente durante il sogno, resta il fatto che la maggior parte di esso è creato da una porzione di mente più ampia di quella che controlla l'esperienza soggettiva.

Quando si diventa lucidi, esercitare la propria volontà è naturale, ovviamente. Visto che volare è una delle attività preferite dei sognatori lucidi, prendiamo questo esempio: diciamo che diventate lucidi e decidete di mettervi a volare, sollevate il pugno verso il cielo e decollate come Superman... State controllando il sogno, giusto? Sbagliato!

Persino in un sogno lucido in cui volate controllando a piacimento velocità e altezza, c'è comunque una porzione molto maggiore della mente che crea e organizza il paesaggio e il cielo attraverso cui vi muovete. Siete stati voi a scegliere i personaggi che camminano per strada sotto di voi? Potete controllare in un ambito circoscritto l'esperienza soggettiva che vivete, ma qualcosa di molto più potente sta pur sempre controllando tutto il resto.

Waggoner dice: «Il sognatore lucido non controlla il sogno, come il marinaio non controlla il mare»¹². Sarebbe ben arrogante il marinaio che fosse convinto di controllare l'incredibile potenza del mare. Lo stesso vale per i sognatori lucidi, anche se confesso di non averla sempre pensata così. Allenandomi molto intensamente, sono arrivato a livelli di lucidità nei quali cambiavo l'intero paesaggio del sogno solo per il fatto che ne ero capace, facevo tacere i personaggi per mostrare loro che comandavo io e bloccavo possibilità di svolgimento del sogno diverse da quelle che avevo deciso. Pensavo di aver raggiunto, dopo anni di esercizio, il pieno controllo dei sogni, mentre in realtà stavo trascurando la melodia della mente sognatrice, costringendomi a danzare a un ritmo imposto da me, assolutamente fuori tempo rispetto a ciò che il sogno stava cercando di offrire. Questi tentativi si risolvevano inesorabilmente in un amorevole quanto risoluto ceffone da parte della mente sognatrice, nella forma di un'inspiegabile perdita di lucidità oppure di una raffica di spaventosissimi riflessi della mia ombra [cioè della parte dell'io ancora non accettata e integrata, N.d.R.].

12 Robert Waggoner, *Lucid Dreaming*, Moment Point Press, 2009, p. 17.

Quando ho cominciato ad abbandonare quel controllo eccessivo, è successa una cosa strana: la mia capacità di influenzare i sogni, invece di diminuire, è aumentata, come se, dopo essere passato dalla volontà di *controllare* a quella di *co-creare*, la mente sognatrice avesse risposto positivamente concedendomi una maggiore lucidità.

Un marinaio può arrivare a conoscere il mare talmente bene da navigarlo *come se* lo controllasse: noi possiamo solcare gli oceani della mente che sogna allo stesso modo.

Stiamo interferendo con l'inconscio?

Un'altra questione di cui è meglio occuparsi subito è il timore che facendo sogni lucidi si possa in qualche modo compromettere l'integrità dell'inconscio portando consapevolezza in una parte dell'io che sembra abituata a funzionare senza interferenze. Fortunatamente si tratta di un timore infondato.

Invece di inquinare la purezza dei messaggi che provengono dal profondo di noi stessi, il sogno lucido rende più facile ascoltarli, e ritengo sia proprio ciò che l'inconscio desidera. In effetti la lucidità piace all'inconscio, che ha finalmente una linea diretta per comunicare con la mente conscia e «si diverte a poterlo fare in un clima di maggiore attenzione e consapevolezza»¹³. Finalmente può parlare con noi faccia a faccia.

In ogni sogno l'inconscio ci tende la mano, ma troppo spesso trascuriamo il suo gesto non ricordando i sogni o non rendendoci conto del loro apporto. Se acquisiamo lucidità nel sogno, tuttavia, tendiamo a nostra volta la mano all'inconscio facendo finalmente amicizia con lui.

Come scrive Rob Preece in *The Psychology of Buddhist Tantra*, «quando siamo disposti a prendere la psiche sul serio prestando ascolto al suo linguaggio simbolico, possiamo acquisire una chiarezza maggiore circa le forze da cui siamo influenzati, cessando di essere vittime dell'inconscio»¹⁴.

Questo è uno dei benefici essenziali del sogno lucido: fare amicizia con noi stessi. Non si diventa lucidi per cercare di controllare l'inconscio o per comandarlo a bacchetta, ma per farci amicizia ed

13 Ibid., p. 20.

14 Snow Lion Publications, 2012, p. 107.

entrarci in comunione cominciando finalmente ad ascoltarlo.

Come per qualsiasi nuovo amico, è bene imparare ad accoglierlo in termini paritetici, ascoltandolo a cuore aperto anziché litigarci censurando le sue posizioni: si tratta del rapporto di amicizia più importante che possiamo avere, con ripercussioni anche sullo stato di veglia, sotto forma di esplosioni di creatività o intuizioni improvvisate grazie alle quali sappiamo che il nuovo amico è sempre con noi, anche quando non stiamo sognando.

Benché si tratti di un rapporto paritetico, l'inconscio si occupa dei sogni per un arco di tempo che supera di gran lunga quello in cui pratichiamo il sogno lucido: perciò sarà sempre predominante. Qui non si tratta di prendere droghe che costringono l'inconscio a piegarsi alla consapevolezza lucida, ma di un meccanismo per cui l'inconscio permette alla lucidità di visitare uno spazio nel quale regna sovrano¹⁵. Ciò vuol dire che, se esso non ama quel che intendiamo fare quando siamo lucidi nel sogno, molto semplicemente ci impedisce di farlo: pensare che si possa "incasinare l'inconscio" solo per il fatto di essere lucidi significa attribuire alla mente conscia una capacità di influenza superiore a quella che possiede.

Può riuscirci chiunque?

La buona notizia è che chiunque può imparare a fare sogni lucidi. In effetti non dobbiamo neppure imparare; ci basta ricordare, perché tutti siamo stati dei grandi sognatori lucidi in passato: tutti i bambini fanno sogni lucidi; gli adulti devono solo recuperare questo talento.

Per i bambini fare sogni lucidi è naturale¹⁶. Perché? Credo abbia a che fare con la creatività: nei bambini tende a predominare l'emisfero destro, cioè il lato creativo, fantasioso e intuitivo del cervello, mentre con la crescita si va verso il predominio dell'emisfero sinistro, più logico e calcolatore, che caratterizza l'età adulta. Il sogno è competenza quasi esclusiva dell'emisfero destro, quindi è possibile che, con l'attenuarsi del contatto con la creatività di quella parte del cervello, si affievoliscano anche

¹⁵ Abbiamo circa cinque periodi di sogno per notte; quindi anche facendo un sogno lucido per notte restano quattro periodi in cui l'inconscio può andare a briglia sciolta.

¹⁶ J. Allan Hobson, *Sognare. Una nuova visione mente-cervello*, Di Renzo Editore, 2011.

il contatto con i sogni e la capacità naturale di fare sogni lucidi. In breve, dimentichiamo come fare sogni lucidi quando non ricordiamo più come essere bambini. Tuttavia, gli adulti che svolgono un'attività artistica, come gli attori, i musicisti e così via, spesso conservano la predominanza dell'emisfero destro, il che spiega perché sembrano avere un maggior numero di sogni lucidi spontanei rispetto alle altre persone.

Fare sogni lucidi dunque è un'attività della mente perfettamente naturale e può essere recuperata. Il Buddha disse: «Non importa quanto a lungo si è dimenticato, ma quanto si impiega a ricordare». Quindi non preoccupatevi di quanto tempo sia passato dall'ultima volta che avete fatto un sogno lucido; concentratevi invece sul ricordare come farlo di nuovo. È assodato: se sognate potete fare sogni lucidi; serve solo un po' di pratica.

Nel libro cito una serie di ricerche prodotte in vari laboratori del sonno, ma il miglior laboratorio del sonno che abbiamo è nella nostra mente quando sogna e possiamo accedervi tutte le notti.

Quando ero adolescente, la cosa che mi piaceva di più del sogno lucido era la facilità ad accedervi: niente attrezzatura da comprare, né iniziazioni a cui sottoporsi o club a cui iscriversi; gli unici articoli necessari erano sonno e determinazione. E, rispetto ad altri strumenti di addestramento della mente, il vantaggio di lavorare coi sogni è che fra una sessione di pratica e l'altra passano al massimo ventiquattro ore. Sia che facciate i turni di notte e dormiate nel pomeriggio, o che siate uno studente che si sveglia a ora di pranzo o un pensionato che pisola durante il giorno, avrete sempre tempo per i sogni lucidi.

Come per ogni altra abilità, alcuni possono trovarlo più facile di altri. Sembra che avere due cromosomi X aiuti, dal momento che le donne dichiarano di fare più sogni lucidi e ricordano meglio i sogni rispetto agli uomini; ma il sogno lucido è fondamentalmente accessibile a tutti. Gli adolescenti e gli "under 30" hanno periodi di sogno più lunghi e quindi possono esercitarsi un pochino di più, ma senza una forte determinazione a diventare lucidi il tempo a disposizione conta poco. Ho avuto allievi di tutte le età comprese fra i dodici e i settant'anni, e posso dire che è la determinazione e non l'età a dare buoni risultati.

Molti dei laboratori e dei ritiri che organizzo si svolgono in centri buddhisti; così mi sono accorto che chi pratica la medi-

tazione fa un numero molto maggiore di sogni lucidi rispetto a chi non medita, e che alcuni meditanti hanno sogni lucidi spontanei circa una volta alla settimana. Questo perché l'essere presenti a se stessi durante il giorno si traduce nella presenza a se stessi durante il sogno: una delle tecniche più antiche per l'induzione del sogno lucido è proprio la meditazione *mindfulness*, la meditazione incentrata sull'attenzione e la consapevolezza (ne parleremo più diffusamente nella seconda parte del libro).

Se la meditazione è un'attività troppo statica per i vostri gusti, sappiate che volteggiare su una pista da ballo potrebbe funzionare altrettanto bene. Prima di insegnare il sogno lucido ho passato molti anni a lavorare come ballerino professionista di breakdance e ho notato che per molti dei miei colleghi fare sogni lucidi era straordinariamente facile. Poteva essere grazie alle piroette sulla testa? Forse sì: la ricercatrice del sogno Jayne Gackenbach dice che la connessione fra il sistema vestibolare dell'equilibrio che si trova all'interno dell'orecchio e la produzione dei movimenti oculari durante i sogni fa sì che le persone con un buon senso dell'equilibrio corporeo (come i ballerini di breakdance) siano spesso brave nel sogno lucido¹⁷. Un'altra conclusione avanzata dalla Gackenbach è una delle mie preferite: a quanto pare i sognatori lucidi sono «spesso persone con una tendenza a un temperamento androgino o propense a rischi interiori quali ad esempio sperimentare i tamburi sciamanici»¹⁸.

Si direbbe dunque che, se siete artisti adolescenti di sesso femminile presenti a se stesse che praticano la breakdance e suonano i tamburi sciamanici, per voi fare sogni lucidi sia un po' più facile che per noialtri. Ma se non siete niente di tutto ciò, nessun problema: tutti possiamo imparare a fare sogni lucidi, e nella seconda parte del libro vi mostrerò come fare.

Cos'è la *Mindfulness of Dream & Sleep*?

*Mindfulness of Dream & Sleep*¹⁹ è un approccio olistico al sogno lucido e alla consapevolezza nel sonno che ho creato in

17 Citato in: Francisco J. Varela e Sua Santità il Dalai Lama, *Sleeping, Dreaming and Dying*, Wisdom Publications, 1997, p. 105.

18 Ibid., p. 106.

19 Espressione inglese che si può tradurre letteralmente come "attenzione consapevole nel sonno e nel sogno" (N.d.T.).

collaborazione con Rob Nairn, docente di meditazione buddhista. Questo nuovo approccio non si limita al sogno lucido ma riguarda piuttosto il modo di usare tutti gli aspetti dell'assopimento, del sogno e del risveglio ai fini della crescita psicologica e spirituale.

Questa tecnica si articola in tre pratiche fondamentali: la meditazione *mindfulness*, incentrata sull'attenzione e la consapevolezza, l'addestramento al sogno lucido secondo l'inquadramento occidentale e secondo quello del buddhismo tibetano e le tecniche del sonno consapevole che vanno sotto il nome di "consapevolezza ipnagogica e ipnopompica". Non datevi pensiero per tutti questi nomi strani, per il momento: spiegherò man mano. Combinando tecniche orientali e occidentali, speriamo di mediare fra la superficialità che spesso caratterizza le pratiche dell'occidente sul sogno lucido e l'inaccessibilità che spesso contraddistingue invece quelle dello yoga tibetano del sogno. La nostra tecnica è studiata per coloro che desiderano andare oltre il sogno lucido, verso qualcosa di molto più profondo.

Si tratta fondamentalmente di portare un'attenzione consapevole a tutti gli stadi del ciclo del sonno, in modo da sfruttare non solo i sei anni della vita in cui sogniamo, ma i trenta che trascorriamo dormendo.

Sviluppando un addestramento che interessa tutte le fasi del sonno, invece di limitarsi al sogno lucido, si può offrire un sistema olistico a raggio più ampio i cui benefici si estendono ben oltre la sfera onirica e raggiungono la dimensione della veglia.

Allo stesso modo del sogno lucido, la nostra tecnica di attenzione consapevole nel sonno e nel sogno può sembrare un paradosso, talmente siamo abituati a considerare il sonno e il sogno come processi inconsapevoli. Tuttavia, è possibile essere coscienti nella maggior parte delle loro fasi, e questa presenza a se stessi induce paradossalmente un sonno più benefico e ristoratore.

Lo scopo ultimo è quello di permettere all'attenzione consapevole di permeare dolcemente tutti gli stadi del sonno: ciò induce un profondo processo di decondizionamento che coinvolgerà anche lo stato di veglia, consentendoci di "risvegliarci" alla vita e di vivere come sogniamo: lucidamente.