

Sogno, son desto?



Cosa sono i sogni lucidi e come si può provare questa esperienza, che può avere anche una valenza terapeutica

La nascita della coscienza rappresenta il mistero più grande che l'uomo si sia trovato a fronteggiare sin da quando ha cominciato a interrogarsi sulla sua origine e su quella del mondo che lo circonda.

La scienza ufficiale ha una visione contrapposta rispetto alle varie religioni e scuole mistiche diffuse sulla Terra. La scienza crede che la coscienza umana prenda origine dalla materia, cioè dall'attività delle cellule cerebrali. Al contrario, la visione spirituale crede nell'esistenza di una Coscienza universale quale creatrice di anime individuali coscienti che si incarnano, a loro volta, in corpi fisici atti a farle evolvere.

Comunque sia, la coscienza individuale non solo non ha una sua continuità, ma non è neppure uguale a se stessa in una stessa giornata di vita.

In realtà, sono molti gli stati di coscienza diversificati che attraversiamo di giorno e di notte durante il sonno.

Spesso, durante il giorno, non siamo pienamente consapevoli di noi stessi ma siamo per lo più governati dal

continuo lavoro della mente, dalle compulsioni e dalle emozioni, e quando andiamo a letto, addirittura, perdiamo definitivamente la coscienza diurna, passando da un sonno senza sogni sino alla coscienza onirica.

Il sonno viene suddiviso in cicli di circa novanta minuti, di cui circa settanta di sonno detto NREM senza sogni ed uno REM (con rapidi movimenti oculari) di circa 20 minuti.

Si può ben dire che circa un terzo della nostra vita la passiamo in stato di sonno.

Partendo da questa considerazione, sin dall'antichità gli essere umani hanno cercato di indagare su questa fase misteriosa della nostra coscienza. Ci si è chiesti, in particolare, se si potesse mantenere la coscienza diurna in contemporanea con quella notturna. Insomma, fare quello che viene chiamato il sogno lucido: essere cioè spettatori passivi e/o anche attivi dei nostri sogni, senza che essi vengano interrotti. In Tibet, ad esempio, lo yoga del sogno è una pratica radicata tra i monaci e più avanti ne vedremo i portentosi vantaggi.

Vediamo allora, per chi è interessato a fare questo percorso, **come ci si può preparare a fare un sogno lucido**. Fermo restando che per chi presenta problemi di insonnia, ciò non è auspicabile in quanto, in tali casi, la priorità è quella di superare le cause di origine comunemente psicologica e stressogena.

In primis, per avere sogni lucidi, è fondamentale avere **una forte motivazione**. Senza di essa, visto che bisogna avere spesso molta pazienza e applicazione nell'induzione della lucidità, non possiamo realizzare nulla.

Prima di addormentarsi, il comando serale chiaro e determinato che "stasera avrò un sogno lucido" è cosa semplice a dirsi ma spesso manca la carica emotiva e motivazionale che non permette al semplice pensiero di generare ciò che solo vagamente desideriamo, senza una reale convinzione.

In secondo luogo è necessario **esercitarsi durante il giorno nella pratica della meditazione** in quanto, se non si ha almeno un discreto controllo sul continuo vagabondare della mente, difficilmente si potrà ottenere la lucidità nel sogno. Infatti, quest'ultima comporta l'essere sempre presenti a se stessi e non certo di essere governati dalle oscillazioni mentali.

In terzo luogo, **occorre esercitarsi nel ricordare i sogni**. Essi sono più facilmente portati a memoria se colti nelle ultime due ore di sonno, quando pare che le fasi REM si allunghino. A tal fine si possono fare dei risvegli programmati che ci danno maggiori possibilità di svegliarci durante un sogno e perciò di ricordarlo più facilmente o di divenire in esso lucidi, a patto di rimanere immobili dal punto di vista corporeo. Nel caso che ci si svegli completamente, rimanendo immobili, si ha modo di riportare il sogno alla mente e successivamente, senza permettere che esso svanisca, lo si può registrare su un taccuino tenuto preventivamente sul comodino vicino al nostro letto.

Un altro passo fondamentale, durante il giorno, è quello di **fare delle verifiche**, come se stessi sognando. In pratica si tratta, ad esempio, di guardare ogni tanto le nostre mani e contarne le dita. Se il cervello prende questa abitudine è molto probabile che la manterrà anche durante il sogno. Questo può indurre la lucidità (cioè la coscienza di essere in un sogno) per il fatto che, a livello onirico, si hanno frequenti alterazioni di ciò che vediamo o percepiamo. Nell'esempio precedente potremmo avere l'alterata percezione di possedere sei dita al posto delle cinque reali. La coscienza se ne stupisce, comprende di trovarsi in un sogno e se vuole lo lascia proseguire lucidamente.

Così facendo **la coscienza di veglia, resa attiva, può osservare se stessa** (la propria coscienza onirica) che partecipa ad una qualche scena onirica e può anche intervenire cambiandone la sceneggiatura.

Proseguendo nella disamina delle varie tecniche, un'altra possibilità è quella di **provare ad entrare direttamente in un sogno lucido** mettendosi a meditare durante la fase di addormentamento o cercando per lo meno di rilassarsi, aspettando che arrivi il sonno. Questo va fatto mantenendo la coscienza sempre vigile, sino a scivolare lucidamente nel sonno. In molti casi, prima di immergersi nel sonno vero e proprio, compaiono le cosiddette **immagini ipnagogiche**, cioè dei precursori e induttori del sogno, generati all'apparenza casualmente dalla nostra mente. Se questo accade, ci si deve concentrare lucidamente su di

esse, così da farci condurre direttamente in un sogno vero e proprio che ne è la normale prosecuzione.

Altre volte ancora, se abbiamo notato nel nostro diario dei sogni il comparire di segni o immagini bizzarre che si vanno ripetendo, ad esempio la comparsa di un unicorno, potremo darci il comando che al comparire di quella specifica immagine, acquisteremo la lucidità. Con buone probabilità, questo fenomeno potrebbe venire indotto.

Le tecniche, insomma, sono molteplici e possiamo noi stessi idearne di nuove; l'importante è stimolare in tutti i modi la coscienza diurna a risorgere dal suo letargo notturno.

Gli ostacoli che possiamo incontrare in questa ricerca riguardano il fatto che, una volta acquisita la lucidità, ci potremmo risvegliare definitivamente e perciò uscire dal sogno, oppure anche quello di trovarci nel bel mezzo di un incubo e perciò di desiderare solo di liberarcene.

Tuttavia, in quest'ultima eventualità, se si ha un po' di coraggio, visto anche che si è coscienti di trovarsi in un sogno e che perciò non vi è alcun pericolo reale, ma solo simbolico, si può decidere di affrontare la situazione che ci spaventa. Spesso, essa si può trasformare in qualcosa di utile o addirittura di altamente positivo per noi. Infatti, può liberarci definitivamente da una paura che sino a quel momento ci aveva condizionato la vita.



Un altro ostacolo che può inutilmente spaventarci, allontanandoci da queste pratiche, è quello di divenire coscienti del nostro corpo quando esso è ancora nella fase di paralisi onirica. Tuttavia, questa è una condizione normale del corpo durante il sogno che si risolve del tutto spontaneamente e tranquillamente, riprendendo esso in pochi secondi le sue normali funzionalità motorie e sensitive.

Detto questo, arriviamo allora al punto cruciale: **come possiamo utilizzare la lucidità della coscienza diurna durante il sogno?**

Una prima e più superficiale possibilità è quella di utilizzare la lucidità per dirigere il sogno (infatti, esso segue i nostri comandi, desideri ed immaginazioni) in una direzione a noi gradita che ci diverte o ci permette di fare cose che ci sono impedito nella vita reale: ad esempio, poter volare coscientemente in accordo col nostro corpo onirico od anche poter riacquistare la vista per una persona divenuta non vedente.

Una seconda possibilità è quella di **migliorare le nostre performance** lavorative, sportive ecc.

Basterà dirigere il sogno in quella direzione ed il cervello immagazzinerà tutte le informazioni necessarie per ottenere una superprestazione (nel sogno tutto è possibile) e successivamente, quando quella particolare situazione si presenterà nella realtà quotidiana, il nostro cervello si troverà ad agire in maniera decisamente più redditizia, coordinata e valida.

Una terza possibilità, non di poco conto, è quella di **influire sui meccanismi di guarigione**, in quanto sappiamo che le malattie, per la maggior parte, originano dal nostro inconscio (malattie psicosomatiche), ma anche da esso, viceversa, possono trarre la guarigione. **Nel sogno lucido abbiamo il vantaggio di trovarci direttamente nell'inconscio.** Questo ci permette di influenzarlo molto più facilmente, dirigendo la nostra attenzione sugli eventuali organi malati e facendo sì che la trama del sogno da noi indotta produca, ad esempio, un loro perfetto funzionamento, oppure creando un personaggio dotato di straordinari poteri, capace di guarirli radicalmente.

Infine, il sogno lucido ha in sé una potenzialità ancora più alta: possiamo, infatti, utilizzarlo per **contattare oniricamente persone viventi o anche defunte** con le quali incontrarsi e superare passati o presenti contrasti, che effettivamente poi sciolgono i nostri nodi e sofferenze emotive, riflettendosi nella nostra vita reale. Possiamo anche indurre un incontro con maestri spirituali di alto livello a cui chiedere consigli ed assistenza (il che si è dimostrato di grande aiuto), oppure praticare la meditazione, questa volta nel sonno senza sogni e conseguire, secondo lo yoga del sogno tibetano, persino l'illuminazione o la fusione estatica con la coscienza universale.

Insomma, ci troviamo di fronte a un campo, il sogno lucido, che oltre a far parte ormai della ricerca scientifica in psicologia, appartiene anche alle tradizioni mistiche; esso rappresenta **una via aperta verso la conoscenza profonda di noi stessi** e del mistero irrisolto dell'origine e delle infinite possibilità connesse alla nostra coscienza.

COMUNICATO STAMPA

tau-marin®

TAU KIT

viaggia con il sorriso!

Il sorriso di chi viaggia non è mai stato così smagliante grazie alla promozione **"TAU KIT viaggia con il sorriso!"** proposta da tau-marin, marchio leader in farmacia e sinonimo di qualità e competenza nell'area dell'**igiene orale**, con prodotti specifici ideati per tutta la famiglia.

Affiancare una corretta igiene orale anche quando si è fuori casa è fondamentale per la salute dentale e, più in generale, per tutto il corpo perché è proprio dalla bocca e dai denti che dipende anche la salute complessiva dell'organismo, specialmente quando si è in viaggio.

La **"Promozione TAU KIT viaggia con il sorriso"** è pensata per promuovere una corretta pulizia di denti e gengive quando si è fuoricasa, rendendo l'appuntamento con lo spazzolino un momento pratico e sempre a portata di mano.

A coloro che acquistano **1 confezione** tau kit di tau-marin **verrà regalato in omaggio una pochette rossa firmata Tucano** personalizzata con il logo tau-marin.

La **"Promozione TAU KIT Viaggia con il sorriso"** è **valida a partire da Giugno fino al 31 Maggio 2020** nelle migliori **farmacie**, fino ad esaurimento scorte.

Tau-marin si conferma partner in farmacia dell'igiene orale di tutta la famiglia, degli appassionati viaggiatori e di chi è spesso fuori casa, con una gamma completa di prodotti di qualità.

Regolamento completo su www.tau-marin.it

