

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI MILANO

Facoltà di Lettere e Filosofia

Corso di Laurea in Scienze Umanistiche per la Comunicazione

Tesi di laurea in Indologia

**Lo Yoga del Sogno e del Sonno nello studio di
Namkhai Norbu e Tenzin Wangyal Rinpoche**

Relatore:

prof. Giuliano BOCCALI

Candidato:

Gabriele Zurla

Matricola Nr° 659373

INDICE

INTRODUZIONE.....	3
I. LA NATURA DEL SOGNO.....	6
1.1 Sogno e realtà	
1.2 Sogni e tracce karmiche	
1.3 Il corpo energetico	
1.4 Tipi e usi dei sogni	
II. LO YOGA DEL SOGNO.....	16
2.1 Lo stato calmo: <i>zhiné</i>	
2.2 Le quattro pratiche di base	
2.3 La pratica del sogno	
2.4 La lucidità	
III. LO YOGA DEL SONNO.....	23
3.1 Il sonno e la chiara luce	
3.2 La pratica del sonno	
IV. ELABORAZIONI.....	30
4.1 Mente e <i>Rigpa</i>	
4.2 Mente e materia: il <i>kunzhi</i>	
4.3 La conoscenza come salvezza	
4.4 Il paradosso del sé privo di essenza	
4.5 Considerazioni finali	

INTRODUZIONE

*Siamo fatti della stessa materia
Con la quale son fatti i sogni;
E la nostra piccola vita
E' avvolta nel sonno.*

William Shakespeare

Sognare ed essere svegli, nella nostra cultura, sono considerate due dimensioni assolutamente separate, due condizioni discrete di esperienza, dove l'una esclude l'altra. Sognare ed essere svegli si configurano quindi come stati incompatibili e lontani, dove il primo viene a rappresentare la dimensione immaginativa ed irreali dell'esistenza, ed il secondo invece viene esperito come effettivamente reale e soprattutto come la base sulla quale tentare di spiegare tutti i fenomeni incomprensibili o "strani". Recentemente molti studiosi si sono interessati all'idea che essere svegli e sognare possano essere due momenti della nostra esperienza perfettamente compatibili fra loro, e possano persino essere presenti nel medesimo istante. Esiste una letteratura molto vasta che si sta sviluppando attualmente negli Stati Uniti, oltre a una letteratura molto antica, in cui viene presa in esame la possibilità che si possa sognare ed essere svegli e presenti a sé stessi nello stesso momento (Walsh e Vaughan, 1992). Sono anche state approntate tecniche adatte a sviluppare questo singolare stato di coscienza che nella letteratura scientifica viene chiamato *sogno lucido*. Dobbiamo a Frederik Willems van Eeden, psichiatra olandese e noto scrittore, il termine "sogni lucidi" e la prima seria ricerca in questo campo (van Eeden, F., *A study of dreams*, Proceedings for the Society of Physical Research, Vol. 26, 1913). Già nel 1913 van Eeden si proponeva di compiere uno studio sistematico della fenomenologia dei sogni consapevoli.

Fino al giorno in cui non si è avuta una verifica empirica del fenomeno all'interno di un laboratorio, chiunque poteva esprimersi sull'esistenza dei sogni lucidi, sia a favore sia contro, senza che le sue affermazioni potessero essere

confutate, e quindi, verificate. Le affermazioni erano basate su esperienze soggettive non verificabili.

Nel 1978 Hearne, nel suo dottorato di ricerca, ha riportato la prima verifica empirica del fenomeno presentando le registrazioni polisonnografiche (il polisonnografo registra vari movimenti muscolari del dormiente, il suo elettroencefalogramma, il suo elettrocardiogramma) di un soggetto molto esperto nella capacità di avere sogni lucidi. Questi era stato preventivamente istruito a inviare specifici messaggi attraverso i propri movimenti oculari, che furono così rilevati durante otto sogni lucidi, tutti durante fasi REM del sonno. Negli studi di Hearne (1978), di LaBerge, Nagel, Dement e Zarcone (1981) e in molti studi successivi i soggetti sperimentali hanno comunicato volontariamente con gli sperimentatori per lo più dalla fase REM del sonno. Tali comunicazioni avevano luogo attraverso i movimenti degli occhi e la contrazione della muscolatura degli avambracci, che i soggetti mostravano di poter controllare volontariamente quando divenivano consapevoli di star sognando. I soggetti erano in grado di riprodurre sequenze di movimenti oculari stabilite insieme agli sperimentatori durante la veglia, oppure producevano nuove sequenze di cui avevano memoria una volta risvegliatisi. Addirittura, con il procedere degli esperimenti, i soggetti arrivarono a comunicare, esprimendosi nel codice morse, delle parole e delle iniziali di nomi.

Tali esperienze hanno dimostrato che è possibile, per alcuni individui, controllare volontariamente il movimento degli occhi durante il sogno. Conseguentemente le stesse esperienze hanno anche dimostrato la possibilità, per alcuni individui, di essere consapevoli di star sognando, in quanto tale consapevolezza è la condizione necessaria della capacità di compiere movimenti volontari con un intento comunicativo: in sostanza, hanno dimostrato la realtà del sogno lucido.

Attualmente la ricerca si sta orientando verso una conoscenza sperimentale di questa dimensione, esplorando processi induttivi, correlati psicofisiologici, vissuti soggettivi (Garfield, P. in commento introduttivo a: Gackenbach, J. I., LaBerge, S., *Conscious mind, sleeping brain*, Plenum Press, New York, 1988) e cercando inoltre di costruire ponti concettuali con le antiche tecniche di utilizzo

dello stato onirico: tra tutte, lo *yoga tibetano del sogno*. Questa tecnica è stata diffusa in occidente solo in anni recenti, grazie al prezioso lavoro di studiosi come Chögyal Namkhai Norbu e Tenzin Wangyal Rinpoche, entrambi di origine tibetana, che hanno messo a disposizione del grande pubblico l'antica tradizione dello *Dzogchen* (grande perfezione; Wylie: *rdzogs chen*) o *Ati Yoga* (yoga primordiale). Secondo le scuole del Buddhismo tibetano *Nyingma* e del *Bön*, *Dzogchen* è il primordiale stato o condizione naturale della mente, e il *corpus* di insegnamenti finalizzati al raggiungimento di tale condizione. Lo *Dzogchen*, o 'Grande Perfezione', è considerato il più alto e definitivo metodo per raggiungere l'illuminazione. Lo *yoga tibetano del sogno*, o *milam* (Wylie: *rmi-lam* o *nyilam*; sscr: *svapnadarśana*), è una collezione di pratiche spirituali riconducibili al cosiddetto Buddhismo Tantrico *Vajrayāna* ('veicolo di diamante', chiamato anche Buddhismo Esoterico, un complesso e multi sfaccettato sistema filosofico-religioso diffuso in India, Tibet e Cina), o *Mantrayāna*; esso è composto da istruzioni e tecniche tantriche che coinvolgono gli 'stati intermedi' (*bardo*) del sonno e del sogno. Scopo di queste pratiche è sviluppare la consapevolezza lucida durante i sogni per conseguire uno stato di auto-perfezione letteralmente senza pari: lo *Dzogchen* infatti è stato definito dal Dalai Lama il "pinnacolo dei nove veicoli" (*Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection*, 14° Dalai Lama, 2004), sarebbe quindi il più profondo e completo sistema per conseguire la realizzazione spirituale, lo stato 'risvegliato', noto in occidente soprattutto col termine *nirvana*.

Tale risveglio sarebbe accelerato tramite una presa di coscienza della nostra 'vita onirica' e precisamente dalla trasformazione che la mente subirebbe in conseguenza di ripetute e intense esperienze di sogno lucido. Questo lavoro si propone di esaminare le pratiche yogiche riferite agli stati di sonno e di sogno così come sono state diffuse in occidente da Namkhai Norbu e da Tenzin Wangyal Rinpoche.

LA NATURA DEL SOGNO

1.1 Sogno e realtà

Tutti sappiamo cosa significa sognare. La scienza moderna afferma che lo facciamo tutte le volte che ci addormentiamo. Ogni notte la nostra coscienza razionale si eclissa ed entriamo in quello che può giustamente essere definito un “altro mondo”. In tale stato, il senso critico che orienta le nostre scelte sembra svanire: nei sogni ogni cosa, anche la più improbabile, sembra reale ai nostri sensi, finché non ci svegliamo, spesso ricordando poco o nulla dei nostri sogni. Raramente diamo importanza a queste esperienze, sempre che non siano particolari o sconvolgenti. Di solito, infatti, ci si concentra sul contenuto dei sogni, nel tentativo di dar loro un significato, piuttosto che indagare la natura stessa del sogno. Secondo l’insegnamento del buddhismo tibetano sarebbe invece proprio questa la strada verso la comprensione dei misteriosi processi che stanno alla base non solo della nostra attività onirica, ma anche della nostra stessa vita. Infatti, il primo passo nella “pratica del sogno” sarebbe proprio il riconoscerne la valenza spirituale. Normalmente si pensa ai sogni come qualcosa di irreali, contrapposta alla realtà percepita in stato di veglia. Tuttavia secondo la visione tibetana non c’è nulla di più reale dei sogni. Il senso di quest’affermazione è comprensibile solo se accettiamo la posizione largamente diffusa anche tra i pensatori indiani, secondo i quali la vita ordinaria di veglia sarebbe irreali quanto i sogni, e lo sarebbe esattamente allo stesso modo. Uno

stato d'ignoranza offusca quindi l'uomo e gli impedisce di percepire le cose come realmente sono, e le impressioni oniriche che sperimentiamo nel sonno farebbero comunque parte di quel grande sogno che è la vita. Per questo motivo la pratica tibetana del sogno non può e non deve essere confinata solo nel periodo di sonno, ma riguarda tutte le esperienze, i sogni del giorno come quelli della notte.

Tutta la nostra esperienza è quindi caratterizzata dall'ignoranza (*ma-rigpa*). La tradizione tibetana distingue tra due tipi d'ignoranza: quella culturale e quella innata. L'ignoranza innata è la base del *samsāra*, la caratteristica comune a tutti gli esseri ordinari. È ignoranza della nostra vera natura e della realtà del mondo, che ci fa cadere prigionieri delle illusioni della mente dualistica, la quale è la manifestazione della tendenza a classificare le esperienze sotto categorie contrapposte, come il bene e il male, il sé e l'altro. In questa prospettiva si sviluppano preferenze che si manifestano come attaccamento e avversione, le risposte emotive abituali che costituiscono la maggior parte di ciò che identifichiamo come noi stessi. L'ignoranza culturale invece sorge quando i desideri e le avversioni sono codificati in un sistema di valori all'interno di una data cultura, come per esempio il fatto che in India si pensa sia peccato mangiare carne bovina. Non solo: molti sistemi filosofici sono definiti dal loro disaccordo su delle sottigliezze, ma il loro effetto è di produrre ignoranza poiché i loro seguaci si attaccano a una visione dualistica della realtà. Ciò è inevitabile secondo il pensiero tibetano, in qualsiasi sistema filosofico, perché la mente concettuale stessa è una manifestazione dell'ignoranza. “Finché non diventiamo illuminati”, spiega Tenzin Wangyal, “siamo partecipi del dualismo, e va bene così”. In altre parole, si potrebbe dire che l'ignoranza sia una cosa negativa, o che la vita normale sia solo illusione senza importanza, ma l'ignoranza è solo un oscuramento della coscienza: esserne attratti o respingerla sarebbe sempre lo stesso vecchio gioco del dualismo. Gli insegnamenti tibetani incoraggiano la conoscenza e la virtù nella vita reale, anche se quest'ultima può apparire svalutata dal loro punto di vista; nonostante ciò, l'ignoranza è esattamente ciò che serve alla coscienza per migliorare sé stessa. Vediamo qui quanto deve essere sottile la nostra comprensione per non perdere l'orientamento: per questo esistono le pratiche spirituali, per “educare” la mente a superare i limiti che la legano al ciclo delle rinascite. L'ultima parola spetta

dunque alla pratica della meditazione; è per questo che nello *Dzogchen* e nelle pratiche tantriche dello *yoga* del sogno la diretta esperienza di particolari stati di coscienza, tramite opportune tecniche meditative, svolge un ruolo essenziale: a nulla varrebbero infatti le semplici nozioni astratte di fenomeni che, appartenendo alla sfera spirituale e trascendentale, sono di per sé stessi indescrivibili a chi non le abbia sperimentate di persona.

1.2 Sogni e tracce karmiche

Il concetto di *karman* è di estrema importanza nella cultura induista e buddhista. Esso rappresenta la legge di causalità universale che rende l'uomo solidale al Cosmo e lo condanna a una perenne trasmigrazione, una vita dopo l'altra. Secondo la definizione di Tenzin Wangyal Rinpoche le "tracce karmiche" sono tutte le azioni fisiche, verbali o mentali se compiute con un'intenzione e con la minima avversione o desiderio. Tali azioni lasciano una traccia nella mente dell'individuo che le compie, influenzando negativamente o positivamente la sua esperienza. Possiamo paragonarle a quelle che nella psicologia occidentale sono definite "tendenze inconsce": esse dettano le nostre reazioni emotive alle situazioni e la nostra comprensione intellettuale, creano e determinano ogni nostra normale risposta a ogni elemento della nostra esperienza. Il *karman* è un processo di causa ed effetto: ogni azione, interna o esterna, ha una conseguenza, lascia una traccia nella mente, cioè un "seme karmico". Proprio come un seme ha bisogno di particolari condizioni per poter germogliare e crescere, allo stesso modo le tracce karmiche si manifestano in presenza della situazione idonea, scatenando una reazione emotiva. In tal modo il *karman* rigenera se stesso: è questa l'immagine celeberrima della ruota del *samsāra*, il ciclo senza fine di azione e reazione, la cui cessazione è la meta finale di tutte le discipline yogiche. Negli insegnamenti tibetani le tracce karmiche sono i risultati delle nostre azioni che rimangono nella nostra coscienza e influenzano quindi il nostro futuro. Se reagiamo a una situazione con un'emozione negativa, si

parlerà di accumulazione di *karman* negativo. L'ira, la rabbia, la paura, ma anche la repressione delle emozioni sono tutti atteggiamenti che influenzeranno negativamente il nostro destino, poiché rappresentano i "semi" del *karman* negativo. Viceversa possiamo fermarci un attimo, comunicare con noi stessi e produrre una sorta di 'antidoto' alle emozioni negative: quando proviamo rabbia, possiamo indurre in noi la compassione. Questo può apparire forzoso o artificiale, ma con uno sguardo più profondo possiamo comprendere che la causa della nostra rabbia, per esempio una persona che ci irrita, è anch'essa vittima dei suoi condizionamenti, prigioniera come tutti noi del proprio *karman*. Secondo la visione tibetana, quando facciamo questo, abbiamo compiuto un'azione dettata sempre dal desiderio, ma da un desiderio di pace e di virtù e non di conflitto e, di conseguenza, il seme karmico piantato nella coscienza sarà positivo. Applicando questo 'antidoto' alle situazioni che suscitano negatività la mente si abitua a produrre compassione invece di rabbia, amore invece che odio, finché nessuno sforzo è più richiesto e la pratica spirituale può proseguire con meno impedimenti. Nel pensiero dei lama, tuttavia, ogni emozione anche la più virtuosa è un impedimento alla scoperta della propria identità; le tracce karmiche sono come un vento che spinge i nostri comportamenti verso determinati schemi 'generati' da tutto ciò che abbiamo compiuto e pensato. Ci ricorda Tenzin Wangyal, che lo scopo del sentiero *Dzogchen* è la completa liberazione da tutti i condizionamenti. Questo non significa che un essere illuminato non provi amore o compassione, ma essa non è relativa, non sorge dalle tendenze karmiche positive accumulate in precedenza, è piuttosto compassione assoluta. In tale stato si è liberi dall'influenza del *karman* e la coscienza può rispondere agli eventi in modo più appropriato e spontaneo. Tutti, secondo Wangyal e i lama tibetani, possiamo imparare a smussare la forza d'impulso delle abitudini che ci portiamo dentro, al limite applicando un processo concettuale, cioè ricordando a noi stessi che l'emozione che proviamo è frutto delle tracce karmiche precedenti e non fa parte della nostra vera identità. La metafora comune per descrivere la coscienza base dell'individuo (tib.: *kunzhi namshe*) è quella di un magazzino o di un deposito che non può essere distrutto. Nonostante se ne parli come di un contenitore, il *kunzhi namshe* di fatto coincide con l'oscuramento della coscienza, e quindi con le tracce karmiche. In un essere liberato esso non esiste più, poiché non vi è coscienza di

tipo comune, ma una condizione totalmente sconosciuta agli esseri ordinari prigionieri del *samsāra*. Durante il giorno la coscienza è rivolta verso l'esterno, verso i sensi, per esperire il mondo, mentre di notte si ritira nella base (*kunzhi namshe*) portando a galla le impressioni depositate negli angoli bui della mente. Le tracce karmiche più stimolate in quel momento sono quindi assemblate insieme, come una pellicola cinematografica, poiché la mente funziona attraverso processi narrativi, originando quell'esperienza chiamata sogno. Un processo del tutto identico avviene continuamente anche quando siamo svegli, con la differenza che quest'attività incessante della mente è proiettata all'esterno e noi pensiamo che le nostre esperienze siano reali. Nello yoga del sogno, questa comprensione del *karman* è usata per allenare la mente a reagire in modo diverso alle situazioni per sviluppare nuovo *karman* che genererà sogni utili alla pratica spirituale. I tibetani sono convinti che ogni esperienza sia opportunità di evoluzione spirituale, e i sogni in modo particolare, essendo privi di limitazioni spaziotemporali, possono racchiudere esperienze spirituali che richiederebbero molto tempo nella realtà ordinaria. Una volta purificati gli oscuramenti della coscienza grazie alla pratica della meditazione e della consapevolezza – prima nel sogno e poi nel sonno non c'è più alcuna influenza karmica a plasmare la luce della realtà assoluta. Raggiunto lo stato di non-dualità non esiste più né sogno né sognatore, solo la natura fondamentale della realtà assoluta che è pura chiarezza e vacuità. Perciò l'illuminazione è la fine dei sogni ed è conosciuta come “risveglio”.

Negli insegnamenti tibetani si parla di sei regni (*loka*) in cui abitano tutti gli esseri prigionieri del *samsāra*. Essi sono, secondo le tradizioni tibetane, sia delle vere e proprie dimensioni di esistenza in cui si nasce e si muore, esattamente come noi siamo nati nel regno umano e un lupo in quello animale, sia delle dimensioni di esperienza coesistenti in ogni essere. Si dice che ogni *cakra* sia collegato a uno di questi regni, e ne riflette le caratteristiche. Essi sono il regno degli dei, il regno dei semidei, il regno degli umani, il regno degli animali, il regno degli spiriti famelici e quello degli esseri infernali. Sono fondamentalmente dimensioni di coscienza, di possibile esperienza. La loro essenza predominante è una delle sei emozioni negative: distrazione, orgoglio, gelosia, ignoranza, avidità, ira. Ognuna di queste dimensioni può essere

considerata un *continuum* di esperienza, governata da una sorta di *karman* collettivo. Sebbene appaiano concreti a chi vi abita, i regni sono tutti privi di sostanza, esattamente come i sogni, e si compenetrano l'un l'altro così che ognuno di noi è connesso a ciascuno. Quando siamo dominati da una delle sei emozioni negative, facciamo esperienza di un frammento della percezione tipica del *loka* corrispondente, e il mondo intorno a noi sembra cambiare, ma secondo gli insegnamenti tibetani è la nostra mente prigioniera dell'illusione che determina questo cambiamento. Se comprendessimo e sperimentassimo la natura vuota della realtà, non ci sarebbe ragione di farsi dominare dalle emozioni, perché mancherebbe il bersaglio verso cui rivolgerle, cioè l'illusione che gli oggetti siano separati dai soggetti. Non ci sarebbe attaccamento e desiderio, e di conseguenza non ci sarebbe karma.

1.3 Il corpo energetico

Tutti i tipi di yoga sono familiari con il concetto di “energia vitale”. Nel caso dello yoga tibetano del sogno quest'energia è chiamata *lung*, ma in occidente è molto più diffuso il termine sanscrito *prana*, sostanzialmente identico. Nello yoga del sogno tutta l'esperienza, sia durante la veglia sia durante il sonno, ha una base energetica. Ciò sta a significare che la nostra vita è interamente determinata dal modo in cui l'energia vitale viene “gestita”. Se è possibile capire le cause per cui e il modo in cui un'esperienza sorge e si manifesta, e se è possibile riconoscere la sua dinamica fisica, mentale ed energetica, allora è anche possibile riprodurla o modificarla. Ciò permette di mantenere le esperienze che sono di sostegno alla pratica spirituale e di evitare quelle che la danneggiano. Nella vita di tutti i giorni assumiamo con il corpo diverse posizioni, senza comprenderne gli effetti sull'energia vitale che scorre nel corpo, ma è facile constatare come ogni postura o atteggiamento produca una modificazione nella nostra esperienza. In modo simile nelle varie pratiche di meditazione si assumono certe posizioni al fine di modificare il flusso del *prana* nel corpo attraverso il controllo dei canali (tib. *tsa*, scr. *nadi*) in cui esso scorre, e per aprire i centri in cui questa energia si concentra, i cosiddetti *cakra*. Dirigere

coscientemente l'energia nel corpo sarebbe un metodo per facilitare lo sviluppo della pratica di meditazione, evitando di utilizzare solo la mente: infatti, secondo la tradizione tibetana, la mente non allenata tende spontaneamente ad ostacolarsi quando non comprende le dinamiche dell'energia vitale. Sempre secondo la tradizione, queste tecniche di gestione dell'energia vitale sarebbero in stretto legame sia con i sogni che con la morte. Esse porterebbero alla corretta comprensione delle percezioni che sorgono in punto di morte, come ad esempio luci colorate, apparizioni di persone care, emozioni intense; la possibilità di evoluzione spirituale, sia come liberazione finale, sia come rinascita in un corpo e in una situazione "favorevole", starebbe tutta nel modo di porsi in relazione con queste immagini illusorie: se ne comprendiamo la natura di esperienze meditative e non di entità samsariche, ci stiamo muovendo verso la totale liberazione.

Nel corpo esistono molti tipi di canali in cui scorre il *prana*. Per esempio l'agopuntura classifica quelli in cui scorre il prana più grossolano. Nello yoga del sogno abbiamo a che fare con un'energia molto più sottile. I canali che la trasportano non fanno parte della dimensione materiale, ma è comunque possibile divenirne consapevoli. Essi sono tre in tutto e attraversano i sei *cakra* principali: il canale bianco e il canale rosso, situati ai lati della spina dorsale (bianco a destra, rosso a sinistra; nelle donne il contrario), e il canale blu al centro. Non è noto il reale significato di questa attribuzione, ma la tradizione tibetana indica che il colore corrisponde alla qualità energetica corrispondente. Il canale bianco è il luogo dove circola l'energia delle emozioni negative, a volte indicato come "canale del metodo". Nel canale rosso scorre invece l'energia delle emozioni positive o della saggezza. Il canale centrale (*dhu ma*) blu è detto 'della non-dualità'. In esso circola l'energia della coscienza primordiale (*rigpa*). La pratica dello yoga del sogno ha l'obiettivo di portare la consapevolezza e il prana nel canale centrale, affinché siano al di là delle polarità emotive, in connessione con la realtà ultima. Tutte le grandi esperienze mistiche, secondo questa "fisiologia sottile", avvengono quando l'energia scorre potente nel canale centrale.

Il prana e la mente si influenzano a vicenda. Spesso negli insegnamenti delle pratiche di meditazione si parla di "portare" la mente in un certo *cakra*.

Espressioni simili indicano quasi sempre il concentrare l'attenzione creando immagini mentali da utilizzare come supporto per la meditazione. Quando la mente si concentra su qualcosa, l'oggetto della concentrazione influisce sulla qualità della coscienza e di conseguenza nel corpo avvengono dei cambiamenti. Questo principio è alla base di quelle tecniche di guarigione che fanno uso di immagini mentali. Nella tradizione *Bön*, la religione tibetana precedente al buddismo, spesso vengono visualizzati gli elementi: fuoco, vento, acqua. Più che rivolgersi ai sintomi della malattia, il praticante *Bön* tenta di purificare il sottostante condizionamento della mente, le emozioni negative e le tracce karmiche che si ritiene abbiano causato la malattia. In un modo simile nelle pratiche yoga si utilizzano delle raffigurazioni dei *cakra*, visti come dei fiori di loto con un certo numero di petali e di un colore specifico. Tali immagini sono solo un aiuto simbolico per la mente, sono come delle mappe per interagire con l'energia, con il *prana*. Quando un praticante visualizza il giusto numero di petali nel punto giusto del corpo, con il colore giusto, il potere della mente influisce su quel particolare punto ed è a sua volta influenzato dalle sensazioni/emozioni legate a quel *cakra*. Quando ciò accade, la mente e il prana sono unificate in quel punto. Mentre sorge il sonno nel corpo il prana è come un cavallo cieco e la mente è come un cavaliere zoppo: per gli esseri che vivono nel *samsāra* questa è la situazione normale, la mente viene trasportata dal prana karmico verso le zone del corpo energetico che hanno più bisogno di guarigione, generando un sogno dai contenuti emozionali associati a uno o più *cakra*. A meno che la persona che sogna non sia centrata e cosciente, le sue reazioni nel sogno saranno dettate dalle tracce karmiche e perciò creeranno ulteriori semi karmici. Scopo dello yoga del sogno è appunto arrestare questo processo inconsapevole portando il prana e la mente nel canale centrale: in questo modo il sogno è liberato dall'influenza delle emozioni negative.

1.4 Tipi e usi dei sogni

Secondo la tradizione tibetana esistono tre tipi differenti di sogni, che nell'evoluzione della pratica del sogno costituiscono una progressione, valida nella maggior parte dei casi. Essi sono i sogni samsarici ordinari, quelli denominati 'di chiarezza' e i sogni della chiara luce. Nei primi due il sognatore può essere lucido o no, invece nei sogni della chiara luce c'è coscienza, ma svanisce la dicotomia soggetto/oggetto, poiché questi ultimi sorgono nello stato di coscienza non-duale. I sogni che normalmente incontriamo più spesso sono i sogni samsarici. In questo caso le situazioni sperimentate scaturiscono dalle tracce karmiche e il significato che vi attribuiamo dipende da variabili del tutto personali. Mentre la pratica del sogno progredisce, i sogni diventano più chiari e dettagliati, e rimangono impressi più facilmente nella memoria. Quando il soggetto che sogna ha sviluppato la capacità di rimanere nella coscienza non-duale, possono sorgere sogni non influenzati dal *karman* personale. Sebbene fatti di immagini e sensazioni, questi sogni possono contenere informazioni provenienti da un livello di coscienza sottostante a quello del sé convenzionale. Nei sogni della chiarezza è come se il sognatore ricevesse o trovasse qualcosa che non è proiettato dalla propria mente sulla purezza della realtà fondamentale. Possono essere sogni premonitori o addirittura, secondo i racconti tibetani, veri propri insegnamenti da parte di antichi maestri o esseri illuminati di vario genere come le *dâkinî*. In tali situazioni è importante distinguere i sogni di chiarezza dai sogni ordinari, poiché il confine tra i due può apparire molto sfumato. È raccomandata grande attenzione su questo punto. Infine, esiste una terza categoria che è quella dei sogni della chiara luce. Si tratta dello stadio finale della pratica del sogno: molti lama tibetani praticano per anni interi senza riuscire ad avere sogni di questo tipo. Essi sorgono dal *prana* primordiale, situato nel canale centrale, quando il praticante è in grado di mantenere la coscienza nella percezione della non-dualità. Il termine "chiara luce" (tib: *hod-gsal*; 'od gsal) o "luce naturale" è in genere usato quando si parla dello yoga del sonno, che affronteremo più avanti, ed indica uno stato privo di sogni, emozioni o pensieri, ma esiste anche un tipo di sogni della chiara luce in cui la mente del soggetto è attiva. Si tratta di una condizione estremamente rara,

poiché all'inizio pare che lo stato di *rigpa* escluda categoricamente la dimensione del pensiero: appena i pensieri sorgono, diventano una distrazione e il *rigpa* sembra svanire. Ma quando il praticante sviluppa la stabilità nella coscienza non-duale, i pensieri e le immagini del sogno sorgono e svaniscono senza compromettere la concentrazione. Tenzin Wangyal, per spiegare questo concetto, dice che è come “quando si impara a suonare la campana e il tamburo insieme [...]: all'inizio riusciamo a suonarne solo uno alla volta. Se suoniamo la campana perdiamo il ritmo del tamburo, e viceversa, ma dopo un certo tempo riusciamo a suonarli tutti e due contemporaneamente.”

Il massimo valore dei sogni nella cultura tibetana si manifesta come supporto al cammino spirituale. Come testimoniano innumerevoli testi, i sogni stessi sono fonte e origine di insegnamenti e rivelazioni: nel buddhismo tibetano esiste un tipo di letteratura chiamata *milamgyi terdzod* (*mi lam gyi gter mdzod*), letteralmente “tesori dei sogni”, insegnamenti che si ritiene siano trasmessi in sogno da esseri illuminati e intenzionalmente occultati allo scopo di preservarne il contenuto per le generazioni future. Secondo l'opinione di Namkhai Norbu, i sistemi di allenamento alla consapevolezza del sogno di tradizione buddhista e *Bön* risalgono a migliaia di anni or sono: l'argomento è trattato per la prima volta in maniera esauriente nel *Mahāmāyā Tantra*, di autore ignoto e di incerta collocazione storica, che rappresenta la saggezza più elevata riguardo allo yoga del sogno.

LO YOGA DEL SOGNO

2.1 Lo stato calmo: *zhinè*

Un praticante dello yoga del sogno deve sviluppare ciò che nella tradizione tibetana è chiamato *zhinè*, lo stato calmo. Tutte le discipline yogiche comprendono qualche forma di pratica per mantenere la mente calma e concentrata. Nel suo libro Tenzin Wangyal parla di tre stadi nello sviluppo della stabilità della mente: lo *zhinè* forzato, lo *zhinè* naturale e lo *zhinè* finale. Il primo esercizio consiste nell'assumere la posizione della meditazione, che ha cinque caratteristiche: gambe incrociate; mani appoggiate in grembo con i palmi rivolti verso l'alto; spina dorsale diritta ma non rigida; testa leggermente inclinata verso il basso per tenere dritto il collo; occhi aperti e rilassati, non spalancati. Si comincia tentando di mantenere la concentrazione su un oggetto, per esempio una candela, che deve essere collocato all'altezza degli occhi. I tibetani spesso utilizzano la lettera tibetana *A*, ma in pratica è possibile usare qualsiasi immagine. In alternativa si può usare il suono di un mantra, o semplicemente ci si concentra sul respiro. Comunque è bene utilizzare qualcosa che sia connesso con la dimensione del sacro per dare la giusta ispirazione e il giusto atteggiamento emotivo. Il primo stadio della pratica è detto "forzato", perché richiede uno sforzo. La mente si distrae facilmente e al principio potrebbe sembrare impossibile rimanere concentrati su un oggetto, anche solo per un minuto. Si consiglia di praticare dapprima con sessioni brevi e numerose, alternate ad altre pratiche come recitazione di mantra o semplice rilassamento. Se ci si trova in un luogo in cui non è possibile avere con sé l'oggetto per la meditazione, basta visualizzare una sfera di luce sulla fronte e concentrare il pensiero in quel punto. Uno degli errori più frequenti è quello di "pensare" all'oggetto. In realtà esso deve rimanere sul piano meramente sensoriale: l'importante è mantenere la mente ferma su di esso. Quando la mente si distrae, e questo accade di frequente, va semplicemente riportata sull'oggetto.

Man mano che si sviluppa l'abilità nella concentrazione, si percepisce un cambiamento. La mente è come assorbita nella contemplazione e non è più necessario forzarla intenzionalmente. Questo è il momento giusto per incominciare a meditare senza un oggetto: rimanendo fermi e calmi, con il corpo rilassato, si contempla lo spazio davanti a sé. Senza concentrarsi su un punto immaginario nello spazio, si lascia che la mente si diffonda, pur rimanendo in una condizione di presenza totale. Questa tecnica è chiamata "sciogliere la mente nello spazio". Raggiunta la stabilità anche in questo stadio, si passa al successivo: lo *zhinè* finale. Nella tradizione *Dzogchen* esso rappresenta la percezione della presenza non-duale, il *rigpa*: il maestro non ha più bisogno di descrivere al discepolo uno stadio da raggiungere, ma può indicare ciò che questi ha sperimentato nello *zhinè*. Questa spiegazione, che è conosciuta col termine di "introduzione diretta", tende a portare lo studente a riconoscere ciò che è già lì, a discriminare la mente mobile, composta di pensieri e concetti, dalla natura della mente, composta di pura coscienza.

2.2 Le quattro pratiche di base

Lo yoga del sogno comprende quattro pratiche di base. Sono fondamentali nel senso che da esse dipende la riuscita nella pratica principale. Le radici della pratica del sogno nascono dal modo in cui la mente elabora l'esperienza nel periodo di veglia: se modifichiamo il modo di usare la mente da svegli, cambieranno anche i sogni.

Prima pratica: cambiare le tracce karmiche. Questa pratica è la più conosciuta in occidente, in seguito al crescente interesse riguardo al fenomeno dei sogni lucidi, interesse che ha portato vari ricercatori a riconoscerne l'efficacia. Da svegli, ci si esercita a riconoscere la natura onirica della vita, finché lo stesso riconoscimento non comincia a manifestarsi anche in sogno. Qualsiasi cosa sperimentiamo, di notte e di giorno, è frutto delle proiezioni della nostra mente, a loro volta influenzate dalle tracce karmiche: questa pratica tenta infatti di cambiare le nostre reazioni abituali tramite la consapevolezza della non-realtà

intrinseca a tutta l'esperienza. Non si tratta di limitarsi a pensare di tanto in tanto al fatto che tutto, anche noi stessi, sia un sogno, poiché non c'è efficacia nella vuota ripetizione di una frase; al contrario la sensazione deve essere vissuta attraverso i sensi e l'immaginazione. Ogni volta che ci si esercita nella pratica bisogna avvertire chiaramente un cambiamento nella qualità della propria percezione: le cose, i pensieri, le azioni devono apparire più chiare e un senso di maggiore presenza deve manifestarsi nel praticante. L'ovvio avvertimento di Tenzin Wangyal, riguardo a questo esercizio: è importante rimanere coscienti delle limitazioni della vita convenzionale, poiché la realtà ha delle leggi fisiche che non possono essere infrante. "È vero che la vostra vita da svegli è un sogno, ma se vi buttate da un palazzo cadrete, non volerete."

Seconda pratica: eliminare l'attaccamento e l'avversione. Laddove la prima pratica agisce nel momento dell'incontro della coscienza con i fenomeni, prima che ci sia una reazione, la seconda agisce quando la reazione è sorta. In essenza l'esercizio è lo stesso, cambiano solamente la situazione e l'oggetto dell'attenzione. La prima pratica dirige la lucida consapevolezza e il riconoscimento dei fenomeni come un sogno verso tutto ciò che si incontra: gli oggetti dei sensi, il proprio corpo, gli eventi interiori, e così via. La seconda dirige la coscienza lucida verso le reazioni emotivamente in ombra, che sorgono in risposta agli elementi dell'esperienza. Nel momento in cui ci rendiamo conto di sperimentare una reazione emotiva incontrollata e dannosa, come la rabbia, dobbiamo cercare di percepirla irreali, onirica. Il segnale di riuscita è anche qui un cambiamento di coscienza: la stretta emotiva, che sembrava inevitabile, si allenta e il rapporto con la situazione subisce un mutamento. Con questo metodo i tibetani abbandonano l'attaccamento e l'avversione, tuttavia Tenzin Wangyal precisa che "è di poco beneficio reprimere i propri desideri, poiché si trasformerebbero in conflitti interiori e in condanne e intolleranze esteriori." "E tentare di sfuggire al proprio dolore attraverso la distrazione o irrigidendosi nel corpo, per soffocare l'esperienza, ostacola lo sviluppo spirituale".

Terza pratica: rafforzare l'intenzione. Prima di coricarsi la sera, si lasciano affiorare alla memoria i ricordi del giorno, riconoscendo come un sogno tutto quello che viene in mente. I ricordi più chiari sono anche quelli che hanno più possibilità di influenzare i sogni; è perciò necessario comprendere la natura

onirica dell'esperienza, come se i ricordi fossero anch'essi dei sogni, e sentire il cambiamento che avviene. Poi si sviluppa una forte determinazione a riconoscere i sogni nella notte per quello che sono, formulando il più possibile l'intenzione di essere coscienti in modo diretto e vivido del fatto che si sta sognando. L'intenzione è come una freccia che indica alla coscienza la strada da seguire. I tibetani indicano il concetto di “generare un'intenzione” con un'espressione che significa “inviare un desiderio”; infatti essi pregano i buddha e le divinità affinché forniscano il loro aiuto.

Quarta pratica: coltivare il ricordo. Quest'ultima preparazione si fonde con la prima, rendendo la pratica dello yoga del sogno un processo pressoché ininterrotto. Appena svegli si tenta di ricordare rivedendo la notte. I sogni andrebbero registrati in un diario, per abituarsi a considerarli importanti e ricordare il maggior numero di particolari. Si rafforza l'intenzione di avere sogni sempre più consapevoli e di rimanere costanti nella pratica. Si può pregare rivolgendosi alla figura di un maestro o di una divinità. La preghiera in sé è considerata come dotata di potere ed energia, un potere magico che tutti possiedono.

Tutte le quattro preparazioni sono solo l'inizio dell'esperienza, ma non per questo sono meno importanti, anzi, esse sono la base di partenza e lo strumento principale per operare cambiamenti effettivi nella coscienza. La costanza e la regolarità assicurano il successo, anche se alcune persone impiegano anni prima di raggiungere lo stadio di effettiva lucidità.

2.3 La pratica principale

La notte è di fondamentale importanza per un praticante dello yoga del sogno: egli si eleva al di sopra della condizione di tutti gli altri esseri che sprecano la totalità di questo tempo, dormendo in uno stato di ignoranza. In questo modo per lui l'esercizio spirituale diviene la vita stessa poiché continua giorno e notte. Nello *Dzogchen*, la chiave del lavoro sul sogno è lo sviluppo di una maggiore consapevolezza nello stato del sogno. È questo grado di consapevolezza che

distingue il sognare ordinario dal risultato finale della realizzazione dello stato di sogno consapevole, o lucido. Tuttavia il potere di controllare i propri sogni non è l'obiettivo finale, ma solo una conseguenza del processo di integrazione verso la piena consapevolezza del *rigpa*, lo stato naturale della mente. L'utilità dei sogni lucidi, secondo i tibetani, giunge solo quando si è capaci di applicare la consapevolezza lucida negli stati post-mortem del *chonyid bardo* e del *sipa bardo*. Il sonno sarebbe davvero una piccola morte, una sorta di addestramento giornaliero al definitivo abbandono del corpo. Mantenendo la consapevolezza sull'illusorietà delle percezioni, l'uomo addestrato può raggiungere la suprema illuminazione nel momento in cui il suo spirito abbandona il corpo.

La pratica del sogno si svolge in quattro fasi, quattro differenti visualizzazioni inframmezzate da due ore di sonno l'una dall'altra. Le visualizzazioni cominciano con una *A* rossa nel chakra della gola, il cui effetto è di portare la coscienza nel canale centrale dove scorre il prana puro; la qualità dei sogni così generati dovrebbe essere legata al sentimento di pace. Poi una sfera di luce bianca (*tiglè*) tra le sopracciglia, allo scopo di aumentare la piacevolezza e la chiarezza dei sogni, che diventano ricchi di colori e di visioni piacevoli. La terza fase serve a rafforzare la presenza ed implica la visualizzazione della sillaba tibetana *hung*, composta di luce nera, nel *akra* del cuore, al centro del petto; i sogni che si manifestano dovrebbero essere legati al sentimento della sicurezza, della protezione e della forza. Dopo essersi svegliati per l'ultima volta, ci si focalizza su una sfera di luce nera, un *tiglè* nero, in un punto chiamato "*akra segreto*" dietro i genitali. Questo riguarda l'aspetto più oscuro dell'immaginazione, e i sogni possono diventare terrificanti: incendi, inondazioni, divinità terribili. Questi sogni rappresentano la distruzione dell'immagine illusoria del sé e la conseguente liberazione dal sentimento di paura.

Illustrando queste pratiche, Tenzin Wangyal si sofferma a lungo sul problema delle visualizzazioni. Anche Namkhai Norbu dà indicazioni precise su come utilizzarle correttamente, ritenendole evidentemente il problema principale, soprattutto per gli occidentali, di solito estranei a questo tipo di esercizi. I simboli come la *A* tibetana rossa, o il *tiglè* bianco, sono solo i più semplici esempi delle vaste e complesse iconografie tantriche tibetane. Esse funzionano

come delle ancore che, sfruttando le dinamiche tra mente, corpo e *prana*, permettono di raggiungere specifici stati di coscienza, la stessa concezione alla base delle posizioni (*asana*) usate nello yoga tradizionale. Alla base di tutto c'è la regolazione del respiro, come abbiamo visto nella pratica dello *zhinè*. In secondo luogo bisogna definire il modo di visualizzare: la concentrazione, come spiegano Norbu e Wangyal, non deve impedire il sonno, non deve cioè essere troppo intensa. Può esserlo all'inizio, mentre la mente "costruisce" l'immagine, ma poi deve essere gradualmente allentata, e infine lasciata andare nel momento in cui la mente si identifica completamente con l'oggetto della meditazione. In sostanza il praticante deve prima vedere, poi sentire (ovviamente con l'immaginazione) e infine essere. Wangyal utilizza l'esempio di una persona che, sapendo di doversi svegliare a una certa ora per un appuntamento, continua a svegliarsi per controllare l'ora: la sua mente è focalizzata su quello, anche se non lo sta concettualizzando. La concentrazione deve diventare sottile fino a questo punto. La mente deve "diventare" ciò che viene visualizzato senza pensarlo attivamente, finché non si addormenta. Il sonno a questo punto sarà influenzato dal senso di "presenza" generato dalla meditazione, aumentando la possibilità di rimanere consapevoli nello stato di sogno.

Quando il processo della meditazione perde sia il soggetto che la compie, inteso come sforzo mentale attivo, sia l'oggetto a cui è rivolta, la coscienza è nello stato non-duale. Gli insegnamenti raccomandano questo tipo di concentrazione nel momento della morte, affinché non ci si perda nelle illusioni del *samsāra*. Il proposito dello yoga del sogno è invece di mantenere la pura presenza, la lucidità, anche nel momento in cui abbandoniamo il corpo, rimanendo nella natura della mente fino a raggiungere la liberazione nella chiara luce del *rigpa*.

2.4 La lucidità

Lo yoga del sogno sviluppa la potenzialità di sognare lucidamente. Secondo i tibetani tutti hanno questa capacità: per qualcuno potrebbe essere più facile, per altri meno facile, ma praticando con costanza è dato per certo il raggiungimento

dell'obbiettivo. Molte persone, se non tutte, hanno avuto almeno un'esperienza di sogno lucido, magari durante un incubo, in cui si sono rese conto di stare sognando e si sono svegliate per sfuggirvi. Tuttavia ci sono molti livelli di lucidità: lo yoga del sogno insegna la necessaria flessibilità mentale per poter rendere queste esperienze oniriche talmente vivide da sembrare reali. Con l'esperienza i limiti della mente critica e razionale verrebbero oltrepassati, dando la possibilità di sognare praticamente qualsiasi cosa si possa pensare. Ovviamente i sogni non svolgono la stessa funzione della vita da svegli: sognare cose appaganti potrebbe risultare insoddisfacente, appunto perché non sono reali. Ma gli insegnamenti tibetani dicono chiaramente che i sogni lucidi possono essere usati con grande beneficio in caso di problemi psicologici ed energetici: fobie, depressione, ossessioni. In questo senso è essenziale la flessibilità: la mente deve imitare il comportamento di uno specchio. Uno specchio riflette qualsiasi cosa, ma rimane sempre uguale a sé stesso, senza trattenere né respingere. A noi manca questa capacità quando non comprendiamo che qualsiasi cosa appaia alla coscienza è solo un riflesso della nostra mente. Proprio come le immagini in sogno possono essere trasformate, così possono esserlo gli stati emotivi problematici. Avendo provato la natura malleabile dell'esperienza possiamo trasformare la depressione in felicità, la paura in coraggio, la rabbia in amore. Qui risiede il vero significato del lavoro sui sogni.

3. LO YOGA DEL SONNO

3.1 Il sonno e la chiara luce

Il normale processo del sonno avviene quando la coscienza si ritira dai sensi e la mente perde lucidità, assottigliandosi in immagini mentali e pensieri, fino a dissolversi nel buio. L'incoscienza dura fino al momento in cui sorge il sogno e il senso del sé viene ricostituito attraverso l'interazione con le immagini del sogno. Una normale notte di sonno contiene diversi periodi alternati di sogno e incoscienza. Il sonno per noi è buio, privo di caratteristiche, indescrivibile, poiché noi non siamo consapevoli quando esso è: il senso di identità crolla completamente. Eppure per i tibetani l'essenza del sonno non è l'incoscienza. La pura consapevolezza che è in ogni essere umano non conosce il sonno dell'ignoranza: quando non è afflitta da oscuramenti, sogni e pensieri, la mente mobile si dissolve nella sua natura; allora invece che il sonno incosciente, sorgono pace, chiarezza e beatitudine. Quando il praticante ha la capacità di dimorare in quella consapevolezza scopre che il sonno è luminoso. Questa luce, secondo gli insegnamenti *Dzogchen*, è la nostra vera natura, è l'unica cosa che davvero esiste.

Tenzin Wangyal ci spiega come i sogni sorgono dalle tracce karmiche utilizzando la metafora della pellicola cinematografica: la coscienza è la luce del proiettore, le tracce karmiche sono i fotogrammi e lo schermo su cui vengono proiettati i sogni è la base (*kunzhi*) di tutto ciò che esiste. Lo yoga del sogno sviluppa la lucidità, in relazione alle immagini del sogno. Nello yoga del sonno non c'è pellicola né proiezione. La pratica del sonno, che vedremo più avanti, conduce al semplice riconoscimento della coscienza da parte della coscienza, come luce che illumina sé stessa. Nel praticante avanzato in questo sentiero, le immagini oniriche sorgono ancora, ma non accade che riescano a distrarlo dalla percezione della chiara luce. Nei suoi sogni non c'è un sé che sogna e interagisce, non c'è oggetto e soggetto separati. Tali sogni sono chiamati "sogni della chiara luce" e sono diversi dai sogni lucidi, ma si

manifestano solo in chi ha già compiuto molto nella pratica spirituale. Tradizionalmente questi sogni sono incontri con maestri ed entità divine, che possono impartire insegnamenti segreti di valore inestimabile. Non c'è modo di descrivere tale stato imperturbabile. L'unico modo per conoscere la chiara luce, ammettono i due maestri, è quello di sperimentarla direttamente.

Così come si distinguono tre tipi di sogno, altrettanto i tibetani fanno con il sonno. Il primo tipo di sonno è il cosiddetto "sonno profondo", il sonno dell'ignoranza. Esso è totale oscurità, vuoto e perdita di coscienza di sé. Lo sperimentiamo quando ci addormentiamo dopo una giornata particolarmente faticosa: scompariamo nell'oblio in poco tempo e quando ci svegliamo non ricordiamo nulla, sembra passato solo un istante. Questo stato è figlio dell'ignoranza innata, e serve a nutrire le nostre vite samsariche; infatti al risveglio siamo riposati, pronti a cominciare un nuovo giorno. Il secondo tipo di sonno è quello detto "samsarico", il sonno dove sorgono i sogni. Riguardo a quest'ultimo Wangyal dice: "è come fare una passeggiata nel centro di una metropoli, dove avviene ogni genere di cosa, dove ogni sfumatura dell'anima umana è rappresentata in qualche modo. Manifestazioni dei sei regni (*loka*) possono essere trovate in ogni città, e il sonno samsarico è la città dei sogni, un regno senza limiti di attività mentale, generata dalle tracce karmiche di azioni passate". A differenza del sonno dell'ignoranza, in cui la mente grossolana e mobile cessa di funzionare, il sonno samsarico coinvolge la mente mobile e le emozioni negative. Il terzo tipo è il sonno della chiara luce, l'obiettivo finale dello yoga del sonno. Ha luogo quando il corpo è addormentato, ma il praticante è pienamente cosciente e non è perso nell'oblio o nei sogni. Il concetto di "chiara luce", nei testi della tradizione *Dzogchen*, è definito come l'unità di vacuità e chiarezza, cioè l'unione in sinergia dei canali energetici nel canale centrale. È la pura e vuota consapevolezza che costituisce l'essenza ultima degli individui. 'Chiara' indica la vacuità, la base, la sostanza madre, cioè il *kunzhi*. 'Luce' si riferisce alla coscienza pura individuale, il figlio, quindi il *rigpa*. Normalmente vacuità e chiarezza sono considerate due qualità indistinguibili del *rigpa*, ma nel corpo energetico dell'uomo esse si riflettono nella struttura simmetrica dei canali (*tsa*) e vengono quindi considerate due 'forze' che vanno amalgamate ed equilibrate affinché la pratica funzioni. Quando il praticante

osserva il proprio pensiero, dimorando nella coscienza non-duale senza attaccamento né avversione, quest'ultimo si dissolve. Dissolvendo il pensiero, che è identificato come l'oggetto della coscienza, si dissolve anche il soggetto, l'osservatore. In un certo senso l'oggetto si dissolve nel *kunzhi* e il soggetto si dissolve nel *rigpa*, ma Wangyal precisa che non è corretto pensare questi due concetti come se fossero entità separate: esse sono "inseparabili, come l'acqua e l'umidità", ma vengono descritte come due aspetti della stessa cosa per aiutare la comprensione e adattare gli insegnamenti all'apparente dicotomia tra soggetto e oggetto, dicotomia che è pura illusione. La differenza tra la pratica del sonno e quella del sogno è in qualche modo parallela alla differenza che passa, nella pratica dello stato calmo (*zhiné*), tra la meditazione che utilizza un oggetto e quella in cui non si usa nulla. Lo yoga del sogno è definito dalla tradizione *Dzogchen* come una pratica 'con attributi', perché lavora con la visione e le immagini oniriche: è sostanzialmente una pratica più 'semplice' e infatti viene insegnata prima di quella del sonno. Quando si raggiunge la lucidità nel sogno, quest'ultimo è oggetto della coscienza: in definitiva ci si trova ancora in uno stato di dualismo osservatore/osservato. La nostra coscienza si è evoluta nella dualità della mente mobile, di conseguenza il praticante ha bisogno di un'idea da 'afferrare' con la mente, se non è ancora in grado di farla 'tacere' del tutto. Per esempio se il maestro suggerisce l'istruzione: "Sii soltanto spazio", la mente inesperta del novizio non riesce a dare un senso a questa affermazione, perché non implica un oggetto da 'afferrare'. Se invece il novizio si abitua a concentrarsi visualizzando qualcosa, una volta raggiunta la stabilità potrà dissolvere l'immagine e una volta dissolta ci sarà un momento in cui la mente non può aggrapparsi a nulla, e questo fornisce l'occasione di percepire direttamente il *rigpa*. Lo yoga del sonno lavora senza attributi: per praticarlo, salvo casi particolari rarissimi, lo studente deve aver raggiunto un certo grado di lucidità onirica e imparato la flessibilità. La pratica del sonno in realtà non ha forma, non ci sono sogni a cui aggrapparsi. Divenire lucidi in sogno significa che il sogno è riconosciuto, invece nello yoga del sonno il riconoscimento non avviene dal soggetto verso l'oggetto (il sogno), ma è riconoscimento della pura coscienza, la chiara luce, da parte della coscienza stessa. La mente concettuale che si fonda sul dualismo cessa di funzionare. Dunque essere coscienti nel sonno è molto più difficile che essere coscienti in sogno, questo motivo spinge i

lama e i praticanti *dzogchenpa* a cominciare sempre dal lavoro sui sogni: i piccoli successi, che si conquistano in breve tempo, incoraggiano il praticante a esercitare la costanza negli esercizi e nelle meditazioni.

Come abbiamo già detto, il vero scopo della pratica durante il sonno non è quello di raggiungere lo stato di sogno lucido per avere esperienze interessanti. Namkhai Norbu sostiene che nell'insegnamento *Dzogchen* i sogni lucidi sono considerati simili a dei giochi infantili, la cui importanza è limitata alla presa di coscienza delle infinite possibilità della mente, prima di essere in grado di trascendere la mente stessa. Egli parla della pratica principale, nota come metodo della 'luce naturale', che riguarda fondamentalmente non lo stato onirico, ma quello che immediatamente lo precede. È il momento in cui il senso di identità svanisce e la mente mobile cessa di funzionare e dura finché non si entra nello stato onirico, in cui ritroviamo frammenti di identità relazionandoci con le immagini del sogno. In questa fase, secondo Norbu, può essere presente uno stato di consapevolezza che può condurre il praticante a realizzarsi totalmente.

3.2 La pratica del sonno

Il cammino spirituale dello *Dzogchen*, il più alto veicolo dell'auto-perfezione, appare come una estrema sintesi di tutte le pratiche sotterranee orientali. Lasciando in disparte i dibattiti inutili e le diatribe per decidere quale tradizione sia depositaria dell'insegnamento più genuino, è evidente che lo *Dzogchen* ponga le proprie fondamenta molto in profondità, e ciò emerge chiaramente nello yoga del sonno. Tale definizione ci risulta coniata da Wangyal, suppongo per rendere l'insegnamento più fruibile al mondo occidentale, ma in realtà nella tradizione tibetana questa distinzione tra yoga del sonno e del sogno non è così evidente. Il cardine dello *Dzogchen* è che la realtà ultima è una luce divina, trascendente, che risiede al di là delle apparenze e dentro ciò che chiamiamo 'mente' o 'sé'. L'uomo non ha e non avrà mai la necessità di combattere o soffrire per raggiungere la liberazione, perché essa è già qui, è parte integrante

della nostra natura: siamo noi che, ottenebrati dal sonno ‘samsarico’, non siamo in grado di vederla. Essere cosciente nel momento in cui il nostro corpo è addormentato rappresenta una conquista che ci riavvicina alla nostra natura più profonda e reale. Per i tibetani il sonno è un campo di prova della morte, è il terreno in cui raccogliere la sfida posta dalla nostra condizione infelice di esseri limitati. Norbu e Wangyal indicano chiaramente che la vera sfida è riuscire a calmare la coscienza, renderla vuota e immobile, per essere continuamente nella coscienza non-duale, nei quattro stati della veglia, del sonno, della meditazione e della morte.

Come ausilio alla pratica del sonno, sono validi tutti i consigli dati per lo yoga del sogno: il rilascio della tensione, il respiro lento e regolare, il pensiero focalizzato su idee positive. Norbu e Wangyal consigliano sempre di rivolgere preghiere al proprio maestro, allo *yidam* e alla *dâkinî* Salgye Du Dalma, protettrice del sonno. Il praticante dovrebbe suscitare in sé un senso di compassione, pregando di raggiungere la liberazione per il beneficio di tutti gli esseri intrappolati nel *samsāra*. Potrebbe essere utile avere una luce accesa durante la notte, per mantenere la mente leggermente sveglia. La luce, spiega Wangyal, è anche simbolo della luce naturale e della *dâkinî* protettrice del sonno. La luce esterna può diventare un collegamento percettivo fra il mondo concettuale della forma e l’esperienza diretta, non concettuale, della dimensione priva di forma, l’essenza del *rigpa*. A volte i praticanti si preparano rimanendo svegli per una, due, tre o persino cinque notti di seguito; questa pratica rende esausta la mente concettuale. Tradizionalmente tale preparazione si compie sotto l’occhio vigile del maestro. Dopo la veglia estenuante, quando il discepolo finalmente dorme, il maestro lo sveglia ogni due ore per verificare i suoi progressi. Ogni volta che viene svegliato, il discepolo applica la seguente pratica. Si sdraia nella posizione del leone, come nello yoga del sogno: gli uomini sul fianco destro, le donne sul sinistro. Dopodiché visualizza nel *cakra* del cuore un fiore di loto di colore blu. Al centro del fiore immagina una sfera di luce pura e chiara, un *tiglè* trasparente che rappresenta l’essenza della *dâkinî*. Il *tiglè*, che è privo di colore, riflette il blu dei petali diventando di un luminoso blu-bianco. A questo punto il praticante deve tentare di rilasciare la concentrazione e fondere la sua presenza con la luce, immedesimandosi

completamente mentre comincia ad addormentarsi. Norbu fornisce una versione leggermente semplificata di questa meditazione, consigliando di visualizzare solamente l'immagine di una A tibetana, o in caratteri latini per gli occidentali, bianca e luminosa, e collocarla al centro del corpo, in prossimità del cuore, fino a immaginare di fondersi totalmente con la luce. Wangyal invece consiglia, per chi ne ha la capacità, una versione più complessa: il loto blu viene visualizzato con altri quattro *tiglè*, uno sopra ogni petalo. I petali sono visualizzati come se indicassero i quattro lati del corpo e simbolicamente rappresentano i punti cardinali. Davanti il *tiglè* è giallo, a sinistra è verde, dietro è rosso e a destra è blu. Questi colori rappresentano le cinque luci che, secondo la tradizione, apparirebbero nella coscienza dell'uomo morente: secondo la fisiologia mistica tibetana, i colori rappresentano varie fasi del distacco dello spirito dal corpo e la graduale 'dissoluzione' delle energie elementari. Parallelamente rappresentano anche le fasi della graduale cessazione dell'attività sensoriale in un uomo che si addormenta. Normalmente l'identità è collegata al mondo dei sensi: mano a mano che il mondo scompare, nel sonno, il sostegno della coscienza viene meno e ci si 'addormenta', si diviene incoscienti. Lo yoga del sonno usa la visualizzazione dei cinque *tiglè* per sostenere la coscienza quando il contatto con il mondo si è perso. In corrispondenza con il progressivo dissolversi dei sensi il praticante si concentra sui cinque *tiglè*, seguendo un ordine preciso (giallo, verde, rosso, blu, blu-bianco), finché non si dissolve nella luce naturale della mente. Su questo punto è bene precisare che nel contesto dello yoga del sonno i *tiglè* sono piccole sfere di luce usate per 'ancorare' la mente, quando quest'ultima non è in grado di rimanere spontaneamente nello stato privo di dualità. La luce è anch'essa una manifestazione proveniente dal mondo delle forme, ma è meno materiale di qualsiasi altra forma percepibile. Essa serve al praticante fino a che non ha imparato a rendere stabilmente vuota la coscienza. La precisa collocazione anatomica dei *tiglè* non è importante: ciò che conta è percepire il centro del corpo nella zona del cuore, lasciandosi guidare dalla coscienza e dall'immaginazione. Praticando intensamente per mesi o molto più spesso per anni, si dovrebbe percepire finalmente la luce naturale, quella luminosità indescrivibile, al di là dei concetti razionali e del dualismo soggetto-oggetto, di cui i tibetani parlano da millenni. Gli ostacoli lungo questo percorso sono in realtà uno solo: essere lontani dalla chiara luce, nell'esperienza

dualistica del *samsāra*. Mentre siamo svegli sono le percezioni a distrarci, perché non le lasciamo fluire indisturbate, ma vi proiettiamo le nostre fantasie e i nostri pensieri. Durante il sonno ci distraggono i sogni, perché reagiamo a questa esperienza considerandola reale e non come semplice manifestazione illusoria delle tracce karmiche. Nella meditazione l'ostacolo principale è il pensiero, poiché i pensieri oscurano la luce della coscienza assoluta. È interessante notare come su questo punto Wangyal si soffermi sull'utilità del poter "riconoscere" uno stato di coscienza in cui si percepisce la luce naturale: la chiave è essere stati "introdotti" al *rigpa*; in altre parole, serve un maestro; il cammino spirituale è un percorso di conoscenza *diretta*, che non ha nulla a che fare con il pensiero astratto e la teologia, al contrario è legato a ciò che l'uomo è e a ciò che egli fa di se stesso. Esercitare la consapevolezza a percepire uno stato di unione che trascende tutte le apparenze del *samsāra*, in tutte le sue manifestazioni degli stati di coscienza come il sonno e il sogno, è la via indicata dallo *Dzogchen*, finalizzata al superamento del quarto e ultimo ostacolo: lo stato intermedio post-mortem, il *bardo*. L'integrazione di questi quattro stati di coscienza, del sonno, del sogno, della veglia e del bardo, con la chiara luce porta l'individuo alla liberazione dal ciclo delle rinascite.

4. ELABORAZIONI

4.1 La mente e il *rigpa*

Wangyal, in conclusione del suo lavoro sullo yoga del sogno e del sonno, ha inserito un commentario finale, il cui scopo è aiutare a fondare la pratica sulla comprensione dei concetti che interessano allo *Dzogchen*. Senza sminuire l'essenziale supporto della figura di un maestro, chiarisce che una comprensione intellettuale completa e solida può essere di grande aiuto al praticante. Il grande interrogativo ha invariabilmente a che fare con il modo in cui, in pratica, si può distinguere tra la mente concettuale e la pura coscienza della natura della mente. La dinamica principale della mente concettuale è l'impegno nella visione dualistica dell'esperienza: essa è ciò che chiamiamo 'me', 'la mia esperienza'. Essa è reattiva agli oggetti che considera esterni a sé stessa, si aggrappa ad alcune cose e ne respinge altre. Anche nei momenti in cui è più calma e 'sottile', come nella meditazione, conserva sempre il punto di vista di un soggetto che osserva ciò che sta intorno, partecipando al dualismo. Il Tantra Madre la definisce 'mente della manifestazione attiva' perché è coinvolta nell'azione e attivata dal movimento del prana karmico. Le attività della mente concettuale possono essere positive, negative o neutrali. Le azioni positive, o virtuose, contengono l'esperienza della natura della mente, le azioni neutrali disturbano il collegamento con questa esperienza e quelle negative la allontanano ulteriormente. Gli insegnamenti, prosegue Wangyal, sono molto dettagliati riguardo alla discriminazione tra azioni positive, negative e neutrali, ma la differenza più chiara è che alcune azioni portano a una maggiore connessione con il *rigpa*, altre a una separazione. La mente concettuale è anche chiamata mente mobile, perché lavora duramente senza mai fermarsi e questa attività provoca sofferenza; essa vive nella nostalgia del passato e nelle fantasie sul futuro, dimenticandosi di percepire la bellezza e l'armonia di un presente eterno ed intoccabile.

Abbiamo già visto che spesso, per spiegare la natura fondamentale della mente

(*rigpa*), i tibetani usano la metafora dello specchio che riflette ogni cosa rimanendo sempre uguale a sé stesso. Identificarsi con la mente concettuale, secondo Wangyal equivale a vivere come uno dei riflessi dello specchio senza sapere che noi siamo lo specchio. Consideriamo realtà ciò che è solo illusione, in un gioco senza fine. Quando la mente concettuale è libera da desiderio e avversione si rilassa spontaneamente nel *rigpa*, e allora essa è libera da quel grande sogno –quella forma-pensiero che lei stessa proietta oscurando la visione dell’essenza non-duale– che è il mondo effimero delle apparenze. Essa può ospitare tutto ciò che sorge nell’esperienza, apprezzandone ogni momento: se sorge amore lo specchio si riempie d’amore, se sorge odio lo specchio si riempie d’odio, ma entrambi non hanno significato per lo specchio poiché sono entrambi in egual misura manifestazioni della sua innata capacità di riflettere. Ogni pensiero, anche il più negativo, viene liberato nella purezza e nella chiarezza che ne costituisce l’essenza. Il Tantra Madre chiama il *rigpa* ‘mente primordiale’: essa sta alla mente ordinaria come l’oceano sta alle bolle d’acqua che in esso si formano, vivono un istante e poi si dissolvono, senza minimamente modificarne la natura. Il *rigpa* esiste spontaneamente nella base della realtà. La sua attività è manifestazione senza interruzione; tutti i fenomeni sorgono in esso senza disturbarlo.

4.2 Mente e materia: il *kunzhi*

Kunzhi è il termine con cui viene indicata la sostanza base dell’esistenza, sia della materia di cui è fatto il cosmo, sia della mente degli esseri senzienti. Nella tradizione *Dzogchen* è il concetto dell’unità primordiale, rappresentato simbolicamente dal *Gankyil* (Wyle: *dga’_’khyil*) o “ruota della gioia”, composto dalla triade essenza-natura-potenza dove essenza è vuoto e apertura (*ngo bo stong pa*), natura è luminosità e chiarezza (*rang bzhin gsal ba*), e potenza è “energia compassionevole universale” (*thugs rje kun khyab*). Norbu riporta: “Il *Gankyil* o ‘ruota di gioia’, può essere considerato riflettere chiaramente l’inseparabilità e interdipendenza di tutti i gruppi di tre elementi negli insegnamenti *Dzogchen*, ma più propriamente esso mostra l’inseparabilità della

Base, del Percorso, e del Frutto. E dal momento che lo *Dzogchen*, la Grande Perfezione, è essenzialmente l' autoperfezionata indivisibilità dello stato primordiale, naturalmente necessita di un simbolo non-duale che lo rappresenti” (Norbu 1988). L'essenza del *kunzhi* è in realtà il vuoto (*śūnyatā*), lo spazio in senso assoluto, senza limiti, onnipervadente, eterno, di cui non si può dire che esista, perché è ‘niente’, né che non esista, perché è la realtà stessa.



Figura 1

L'aspetto luminoso del *kunzhi*, a livello individuale, è il *rigpa*, la pura coscienza. Quando esso è percepito e integrato nell'individuo, una luce si accende nel buio e illumina lo spazio del *kunzhi*, ma il buio non è una qualità di quest'ultimo. L'oscurità era il risultato della nostra visione ottenebrata dalla mente concettuale. Ma se l'essenza della mente e della materia è il *kunzhi*, sorge spontanea la questione se la sostanza inanimata abbia o meno una coscienza come quella degli esseri samsarici. Wangyal risponde paragonando la mente a un cristallo e la materia a un pezzo di carbone: quest'ultimo, anche se immerso nella luce, non può rifletterla. Invece il cristallo illuminato dal sole ha la capacità di rifletterla in raggi multicolori, perché così è la sua natura. Allo stesso modo la mente degli esseri senzienti possiede la capacità di 'riflettere' la luce della coscienza primordiale, e il suo potenziale si manifesta o nelle proiezioni della mente o nella pura luce del *rigpa*.

4.3 La conoscenza come percezione

La visione particolare dello *Dzogchen* è stata spesso criticata in vari commenti del buddhismo tradizionale. I praticanti *Dzogchen* darebbero troppo credito a

‘visioni della luce’ percepite attraverso i sensi. Secondo queste critiche i profani non avrebbero nessuna possibilità di percepire la natura della mente attraverso i sensi, ma si dovrebbero appoggiare a deduzioni intellettuali. Nello *Dzogchen* tutto questo viene fortemente negato: non solo la vacuità e la chiarezza della mente possono essere percepite direttamente attraverso i sensi, ma è anche più facile e valido impegnare i sensi in questo compito spirituale, piuttosto che la mente concettuale. I nostri sensi sono le porte immediate della percezione diretta, farebbero quindi parte di una coscienza sensoriale libera dall’influenza della razionalità e di conseguenza sarebbero più vicini alla pura coscienza. La mente concettuale normalmente si sovrappone alla percezione diretta, applicandovi dei modelli, proiettando le proprie aspettative e appunto i ‘concetti’ contenuti nell’esperienza illusoria della personalità. Per esempio la coscienza sensoriale degli occhi percepisce il fenomeno noto come ‘albero’. Quello che percepisce non è l’albero in sé, ma un’esperienza sensoriale di luce e colore. È la mente concettuale che applica il modello, cioè l’immagine mentale dell’albero, a questa percezione pura. Se gli occhi si chiudessero, essa potrebbe ancora proiettare l’immagine di un albero che non sarà però uguale alla percezione diretta di quest’ultimo. La capacità innata della mente di modellare l’esperienza diretta dei sensi, sebbene sia di enorme utilità per gli esseri umani, è la causa principale degli ostacoli più persistenti nella pratica dello *Dzogchen*, proprio perché l’esperienza del *rigpa* è oscurata sia dal rapporto dualistico con i fenomeni, sia dalla concettualizzazione di quest’esperienza operata dalla mente razionale. Il percorso dello *Dzogchen* è privo di causalità: non si raggiunge l’illuminazione grazie ai propri sacrifici e ai propri meriti, ma si cerca di raggiungere una conoscenza sensoriale e a-concettuale di uno stato che è già presente. Nel primo istante di contatto tra la coscienza e l’oggetto dei sensi la natura della mente è lì, al di là del dualismo e dei processi mentali. Questa conoscenza, spiegano Norbu e Wangyal, è meravigliosa e liberatrice. Non è inerzia, ma puro risveglio di tutte le facoltà innate che sono nell’individuo. Tentare di descriverla è impossibile. Cercarla e sforzarsi di averla è altrettanto inutile poiché essa è estranea all’atto di desiderare. Il *rigpa* è la completa assenza di sforzo, è lo spazio di pura potenzialità in cui ha luogo la soggettività, il sonno, il sogno, la vita da svegli e ogni altra transizione di coscienza.

4.4 Il paradosso del sé privo di essenza

Il concetto del sé individuale è stato variamente definito da religioni e filosofie lungo tutto l'arco della Storia. Il buddhismo insegna la dottrina dell'assenza di sé, o vacuità (*śūnyatā*), che è la verità ultima di tutti i fenomeni. Secondo questa dottrina per poter liberarsi dai confini del sé egoico è necessario comprendere che nulla esiste in senso intrinseco. Ma se lo scopo è la liberazione, e nulla esiste, allora è legittimo chiedersi che cosa si sta cercando di liberare. Secondo Wangyal il buddhismo non nega l'esistenza del sé convenzionale, cioè la nostra personalità che ama, odia, prova paura e via dicendo, altrimenti nessuno creerebbe *karman*, soffrirebbe e troverebbe poi la liberazione. Ciò che non esiste è il sé intrinseco e separato dal flusso della realtà, cioè immutabile nel tempo. Questo sé in senso intrinseco non può esistere, poiché sebbene la natura della mente non cambi, sarebbe sbagliato credere che sia un'entità separata, un 'sé', un'unità di coscienza indistruttibile in cui è possibile identificarsi. La natura della mente non è un possesso individuale e non è un individuo. È la natura senziente stessa, identica in tutti gli esseri del *samsāra*. Il sé convenzionale con cui normalmente ci si identifica e la mente mobile che lo crea sono entrambi fluidi, dinamici, provvisori, mutevoli, impermanenti e privi di esistenza intrinseca, come il riflesso in uno specchio. Nessuno rimane uguale a sé stesso, la struttura che genera la nostra personalità è in continuo mutamento. Così quando il sé convenzionale viene esaminato in profondità, tramite la meditazione, dimostra di essere solo un concetto, attribuito a un insieme di eventi, in costante mutamento, un flusso di identità provvisorie generato dall'essenza immutabile della mente. Identificarsi con questo flusso e considerarsi un soggetto indipendente circondato da oggetti è il fondamento della visione dualistica, la dicotomia di base che è la causa della sofferenza. La base dell'esistenza, cioè il *kunzhi*, ha la capacità di manifestare tutto ciò che esiste, proprio come la nostra mente ha la capacità, durante i sogni, di proiettare esseri ed oggetti che apparentemente sono separati da noi. Quando la liberazione finale è raggiunta, il sogno che è il nostro sé convenzionale si

dissolve nella vacuità e nella luce primigenia.

4.5 Considerazioni finali

Con lo sviluppo massiccio dei mezzi di comunicazione di massa, abbiamo assistito negli ultimi trent'anni a una larga diffusione di tecniche sotterranee, metodi di liberazione, discipline esoteriche che per moltissimo tempo erano a disposizione di pochi. Sull'onda di un rinnovato interesse per la spiritualità si sono moltiplicate le possibilità di coltivare la propria parte spirituale con l'aiuto di una connessione telematica. Nel vastissimo mondo virtuale, migliaia di ricercatori spirituali (per lo più autodidatti) leggono, discutono, organizzano, confrontano lo yoga con lo sciamanesimo, la meditazione con la mnemotecnica, il pensiero tantrico con le danze della pioggia, alla ricerca di un enigmatico filo dorato che li possa condurre alla salvezza o al limite alla comprensione di ciò che chiamiamo, non avendo parole più adatte, spirito. Non azzarderemo un commento su tale fenomeno di riorganizzazione della dimensione religiosa contemporanea poiché esulerebbe dall'intento del presente lavoro, ma il fenomeno appare significativo di un mutamento sociale che coinvolge la "riscoperta" di una identità spirituale percepita come persa o dimenticata.

Lo yoga del sogno, con il suo bagaglio culturale tibetano, o buddhista che dir si voglia, rappresenta una delle tante tecniche mistiche che stanno calamitando l'interesse degli 'spigolatori dello spirito' occidentali. Sulla scorta del riconoscimento scientifico del fenomeno del sogno lucido, sono sempre di più le persone che ne hanno sentito parlare almeno una volta. I nostri stessi autori tibetani dichiarano di aver diffuso questi insegnamenti in modo appositamente studiato per facilitare la comprensione agli occidentali, proprio perché hanno percepito un forte interesse riguardo all'argomento, oltre che i probabili benefici. Le pratiche del sogno e del sonno non sono comuni per i tibetani, ma oggi ci sono moltissime persone in occidente che si interessano ai sogni e al modo di utilizzarli per rendere la propria vita migliore; oppure, diranno i maligni, è solo un modo come un altro per fuggire dalla realtà. Su questo punto

è legittimo porsi dei dubbi e invocare prudenza, ma è abbastanza evidente dalla descrizione delle pratiche che eventuali conseguenze negative potrebbero nascere solo in casi di soggetti già psicologicamente instabili. La semplice abitudine di tenere un diario dei propri sogni appare tanto semplice quanto potenzialmente ricca di benefici, poiché rappresenta di certo uno strumento di indagine della nostra vita psicomentale.

BIBLIOGRAFIA

Godwin, M. , *Il Sognatore Lucido*, Corbaccio, Milano, 1999.

Hearne, K. M. T., *Lucid dreams: An electrophysiological and psychological study. Doctoral dissertation*, University of Liverpool, 1978.

LaBerge, S., *Lucid dreaming: An exploratory study of consciousness during sleep. Doctoral dissertation*, Stanford University, 1980.

LaBerge, S., Nagel, L., Dement, W., Zarcone, V., *Lucid dream verified by volitional communication during REM sleep*, *Perceptual and Motor Skills*, 52, 727-732, 1981.

Namkhai Norbu, *Lo Yoga del Sogno e la Pratica della Luce Naturale*, Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma, 1992.

Tenzin Wangyal Rinpoche, *Lo Yoga Tibetano del Sogno e del Sonno*, Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma, 1999.

Van Eeden, F., *A study of dreams*, *Proceedings for the Society for Psychical Research*, Vol.26, 1913.