

Fie că ești conștient de asta sau nu, angajându-te în exercițiile din acest prim capitol, ai început deja să deschizi linii de comunicare între mintea ta trează și cea care visează. Este o formă de ajutor pe furiș. Aici se întâmplă mai multe decât ai crede la prima vedere.

Deschizând aceste canale de comunicare, transformi un cerc vicios într-unul virtuos, invitând perspectivele să curgă înainte și înapoi, susținând ambele stări. Polenizezi încrucișat și culegi roadele din ambele stări de conștiență.

## ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

*Oricine poate învăța să aibă vise lucide?*

Da. Oricine visează se poate „trezi“ în visele sale. Avem cinci sau șase perioade de vis în fiecare noapte, iar *orice* vis poate deveni un vis lucid. Așadar, oportunitățile există! Cu puțină hotărâre, răbdare și umor, și folosind metodele prezentate în această carte, oricine o poate face.

*Anumite persoane sunt mai pricepute la visarea lucidă?*

Ca în orice altă disciplină, așa pare. Studiile au arătat că cei cu o mai bună orientare spațială (cei care își pot adapta mai bine corpul și postura în raport cu mediul înconjurător) se descurcă mai bine la visarea lucidă. Cercetătorii în domeniul viselor, Joe Dane și Robert Van de Castle, au descoperit că oamenii „cu spirit de aventură, care doreau să exploreze necunoscutul și aveau o curiozitate vie cu privire la gama experiențelor umane, erau candidați excelenți pentru luciditate.“<sup>41</sup>

*Există contraindicații sau persoane care nu ar trebui să practice visarea lucidă?*

În general, visele lucide sunt complet sigure, pentru că, în esență, mintea ta este complet sigură. Dar se poate face abuz de orice,

chiar și de ceva în mod inerent sănătos. Respirarea aerului curat este benefică pentru sănătate, atât timp cât nu hiperventilăm. Consumul de apă curată e sănătos – dacă nu ne suprahidratăm. Se poate face abuz și de visarea lucidă. Dacă cineva are tendințe de escapism sau de disociere, visarea lucidă le-ar putea agrava. Dacă ești instabil emoțional sau mental ori te afli sub îngrijirea unui specialist în sănătate mintală, cere-i sfatul înainte de a începe să practici visarea lucidă. Am inițiat mii de oameni în practica visării lucide și nu am întâlnit niciodată pe cineva care să fi dezvoltat probleme din cauza acestei practici. Verifică-ți motivația, folosește-ți bunul simț și nu ezita să ceri sfatul unui specialist dacă ai nelămuriri. Și ai încredere în intuiția ta. Dacă simți că nu e pentru tine, n-o face.

*Mi-e teamă să nu-mi intrerup somnul prețios. Visarea lucidă interferează cu odihna?*

Nu, dacă o faci corect. Visăm cel mai mult în ora de dinaintea trezirii de dimineață, după ce am trecut deja prin somnul profund, odihnitor. În general, oamenii consideră visarea lucidă energizantă, nu epuizantă. Sunt adesea euforic și revigorat după visele mele lucide; ele chiar îmi dau un plus de energie. Deși există unele tehnici, cum ar fi „trezește-te și culcă-te la loc“, care intrerup rutina normală de somn, le poți practica în weekend sau oricând îți permiți luxul de a dormi mai mult.

*Ce i se întâmplă unei persoane în timpul visării lucide?*

Din perspectiva unui observator exterior, nu se întâmplă nimic. Cel care doarme doar visează. Din perspectiva visătorului, se poate întâmpla orice. Asta face visarea lucidă atât de fascinantă. În funcție de claritatea, stabilitatea și durata visului, poți face practic orice. Nici măcar cerul nu e limita. Într-un vis lucid, poți zbura până la marginile universului. Minte devine realitate

într-un vis lucid – din ce altceva e făcut un vis? –, așa că orice poate scorni mintea ta devine realitate pentru tine. Vom explora ce tind să facă majoritatea visătorilor lucizi și la ce te invită să faci meditațiile precum yoga visului. Este uluitor.

*Unde se încadrează interpretarea viselor în visarea lucidă?*

Visarea lucidă are o abordare specifică atunci când vine vorba de lucrul cu visele. Se referă strict la a deveni conștient în cadrul unui vis. Deși interpretarea viselor este valoroasă și foarte recomandată (eu lucrez cu ea în mod regulat), visarea lucidă nu se ocupă cu adevărat de conținutul visului. E ca meditația, care, la fel, nu se preocupă de *ce* îți apare în minte atunci când meditezi. Meditația te învață *cum* să-ți schimbi relația cu ce apare. Lucrul cu abordări precum interpretarea viselor te poate ajuta să-ți onorezi mai mult visele, iar asta poate crea o atitudine față de vise care sprijină visarea lucidă, în sens general. De asemenea, interpretarea viselor te poate ajuta să-ți amintești visele, să fii mai sensibil la lumea viselor și să te deschizi către puterea lor. Dar visarea lucidă și interpretarea viselor sunt două lucruri diferite.

*Ce fel de oameni sunt interesați de visarea lucidă?*

La seminarele mele din întreaga lume și prin feedbackul amplu de pe rețelele sociale și internet, am interacționat cu o varietate extraordinară de oameni, cu interese foarte diverse. Iată câteva generalizări: generația milenialilor și generația X sunt adesea atrase de latura „cool“ a visării lucide; o pot vedea ca pe un joc video mental sofisticat. Unora dintre *baby-boomers* le place valoarea de divertisment; mulți alții sunt fascinați de potențialul de învățare. Seniorii tind să fie captivați de posibilitățile de dezvoltare psihologică și tot mai mulți sunt interesați de potențialul spiritual. Și adepții New Age iubesc aspectul spiritual – mulți sunt interesați de modul în care visarea lucidă poate ajuta în pra-

gul morții. Alții, cum sunt oamenii de afaceri sau academicienii, pot dori să obțină un avantaj competitiv. Mulți „exploratori“ ai minții – psihologi, psihiatri, cercetători în neuroștiințe, chiar și câte un filozof sau șaman – dezvoltă un interes. Alți oameni sunt curioși de ultimele tendințe și vor să fie primii din cartier care le practică. Tot mai mulți meditari și practicanți de yoga se apucă de visarea lucidă. Practic, cei interesați de visarea lucidă sunt oameni care învață pe tot parcursul vieții: curioși, neînfricați, hotărâți și deschiși la minte. Iar odată ce o persoană află despre beneficiile ei uluitoare, devine cu adevărat interesat.

# Concluzie

Pe lângă toate beneficiile și activitățile visării lucide pe care le-am discutat deja, practicile din cartea de față îți oferă un indiciu despre potențialul nelimitat oferit de aceste vise remarcabile. Visarea lucidă este un demers de pionierat, care deschide noi frontiere în dezvoltarea umană. Este o practică de avangardă – dar exact acolo are loc evoluția. Neurologul și cercetătorul în domeniul somnului, Matthew Walker, scrie:

„Este posibil ca visătorii lucizi să reprezinte următoarea iterație în evoluția Homo sapiens. Vor fi oare acești indivizi selectați preferențial în viitor, în parte pe baza abilității lor neobișnuite de a visa – una care le-ar putea permite să îndrepte reflectorul creativ al visării, specializat în rezolvarea problemelor, asupra provocărilor din starea de veghe cu care se confruntă ei înșiși sau rasa umană și să-i valorifice puterea în mod avantajos și deliberat?”<sup>38</sup>

Filozoful și paleontologul Teilhard de Chardin susținea că, în prezent, conștiința conduce evoluția. Evoluția nu s-a oprit; doar s-a mutat în interior – în spațiul în care ne retragem când noaptea ne cheamă acasă și mai adânc, atunci când adormim. Visele lucide sunt adesea numite vise *metacognitive*; cuvântul „meta” înseamnă „dincolo” sau „deasupra”, iar „metacogniție” se traduce prin a gândi despre gândire, adică a deveni conștient de propria conștiință. Visele metacognitive sunt dincolo de visarea obișnuită. Visele lucide sugerează o formă mai evoluată de visare.

Există o suprapunere provocatoare între regiunile creierului care sunt activate în visarea lucidă (precuneusul, cortexul prefrontal dorsolateral și cortexul orbitofrontal, toate profund implicate în metacogniție) și regiunile care s-au extins cel mai mult în evoluția recentă. Marginea „frontală“ a evoluției este reprezentată literalmente de aceste zone frontale și prefrontale ale creierului (maimuțele nu au acest cortex frontal, motiv pentru care frunțile lor se retrag atât de abrupt). La fel de fascinant este și faptul că aceleași regiuni ale creierului sunt disfuncționale la persoanele cu tulburări mintale caracterizate de psihoză. Astfel, spectrul „psihotic–mistic“ are un anumit temei neurologic.

Înțelegerea rolului de pionierat al visării lucide și a locului său de vârf în evoluție ne poate inspira să continuăm să ne croim drum prin deșeu. Există un motiv pentru care visarea lucidă este provocatoare și pentru care încercarea și eroarea fac parte din calea spre luciditate. Așa are loc evoluția. Și în același mod avansăm și noi ca visători lucizi. Vedem ce funcționează și ce nu; cădem și ne ridicăm; băjbăim prin întuneric, nefiind pe deplin siguri încotro ne îndreptăm. Însă, ca deschizători de drumuri interesați de propria evoluție, nu renunțăm niciodată. Priveliștea de dincolo, spectacolul care se deschide dincolo de vechiul nostru mod de a visa, este cu adevărat uluitoare. Face ca tot efortul să merite.

Nu uita că nu faci asta doar pentru tine. Visătorii lucizi deschid cu răbdare drumul pentru cei care vin după ei. În timp ce explorează interiorul lor, în întunericul nopții, ei sapă un tunel către viitor și creează o potecă spre lumină pe care și alții o pot urma.