

Andrew Holecek

Gli
YOGA
TIBETANI
del
SONNO

*Illuminare la vita
attraverso il sogno lucido*

Prefazione di
STEPHEN LABERGE

Un'introduzione chiara e autorevole alle pratiche del sogno lucido di matrice occidentale e agli yoga del sogno e del sonno, che nella tradizione tibetana sono considerati potenti strumenti di risveglio.

Ubalдини Editore - Roma

Introduzione

Avventure nella coscienza

Questo è un sogno. Sono libero. Posso cambiare.
TENZIN WANGYAL RINPOCHE

Il viaggio che stiamo per intraprendere è al tempo stesso divertente e profondo. La maggior parte delle persone non immagina la vasta gamma di possibilità che permettono di fare questa avventura nella coscienza, un'avventura che accade nell'oscurità della notte.

Iniziamo adesso il viaggio nel sogno lucido. Un sogno è 'lucido' quando ci rendiamo conto di sognare, ma non ci svegliamo dal sogno. Siamo pienamente coscienti nel sogno e possiamo fare quasi tutto ciò che vogliamo. Il sogno lucido è l'ultimo ritrovato dell'intrattenimento casalingo: la mente diviene il teatro; voi siete il produttore, il regista, lo sceneggiatore e l'attore principale. Potete scrivere una perfetta storia d'amore o l'avventura più folle. Il sogno lucido può anche venire usato per risolvere problemi, richiamare situazioni particolari e affrontare questioni di carattere psicologico (per una serie di testi specifici sul sogno lucido si vedano le letture consigliate alla fine del libro). Il sogno lucido abbraccia tutto lo spettro delle esperienze, dalle più triviali a quelle trascendenti, ed è in gran parte legato a questioni mondane e all'autorealizzazione.

Se però andiamo più a fondo il sogno lucido può evolvere nello yoga del sogno e diventare una pratica spirituale. Ciò non significa che il sogno lucido non sia una pratica spirituale. Può esserlo. Ma nella pratica in sé, al contrario dello yoga del sogno, il sogno lucido non comprende così tanti metodi di carattere esplicitamente spirituale. Lo yoga si riferisce all'atto di 'aggiungere' o 'unire', e lo yoga del sogno ci unisce con gli aspetti più profondi del nostro essere. È dunque maggiormente orientato verso il trascendere se stessi.

Ci sono altre tradizioni che lavorano con il sonno e i sogni per fini spirituali, come ad esempio le pratiche oniriche sufi o taoiste, alcuni aspetti della meditazione trascendentale e lo *yoga nidra*. Qui viene presentato lo yoga del sogno del buddhismo tibetano, una pratica specifica di questa tradizione buddhista.

Partendo dall'etimologia della parola *buddha* per giungere fino alle meditazioni notturne, il buddhismo tibetano ha esplorato la mente della notte per oltre venticinque secoli. Nel *Buddhacarita*, un poema che narra la vita del Buddha, si dice che ottenne l'illuminazione nel corso delle quattro veglie della notte. Nella prima, l'uomo in procinto di divenire il Buddha ricordò le sue vite precedenti e ottenne la conoscenza del ciclo della rinascita. Nella seconda vide che tutti gli esseri attraversano questo ciclo e che la *karma* è ciò che fa muovere la ruota della vita. Durante la terza veglia vide i mezzi di liberazione dal ciclo della rinascita. Nella quarta, appena prima dell'alba, ottenne il grande risveglio e divenne il Buddha. Seguendo il suo esempio anche noi sperimenteremo una serie di 'vegli' notturne in un modo nuovo e illuminante.

Le origini esatte dello yoga del sogno nella tradizione buddhista non sono chiare. Alcuni ne attribuiscono le origini al Buddha stesso. Namkhai Norbu, un maestro della scuola buddhista tibetana Nyingmapa, afferma che si è originato all'interno delle tradizioni che si rifanno ai *tantra*, soprattutto quella del *Mahāmāyā Tantra*, i cui autori sono sconosciuti.¹ Guru Rinpoche, il fondatore della tradizione nyingmapa, che dall'India portò il buddhismo in Tibet, insegnò lo yoga del sogno come parte del suo ciclo di insegnamenti. Nelle tradizioni kagyupa e gelugpa lo yoga del sogno viene esposto nell'ambito dei sei yoga di Nāropā, che probabilmente costituiscono la prima fonte certa di questi insegnamenti. Nāropā li raccolse ma non ne fu l'autore. Lama Thubten Yeshe afferma a questo proposito che i sei yoga di Nāropā non furono scoperti da lui, ma traggono la loro origine dagli insegnamenti del Buddha e furono infine trasmessi a Tilopā, un grande yogin dell'XI secolo, che a sua volta li trasmise al suo discepolo Nāropā.² Tuttavia lo yoga del sogno come presentato nell'ambito dei sei yoga di Nāropā si origina dal maestro indiano Lavapā, anche conosciuto come Kambala. Egli avrebbe trasmesso questi insegnamenti a Jalandhara, che a sua volta li avrebbe trasmessi a Kṛṣṇācārya, e quest'ultimo li avrebbe infine trasmessi a

¹ Nel buddhismo tibetano ci sono quattro scuole: Nyingmapa, Kagyupa, Sakyapa e Gelugpa.

² Cfr. Lama Thubten Yeshe, *La beatitudine del fuoco interiore. Il cuore della pratica dei sei yoga di Naropa*, Chiara Luce, Pomaia 2003.

Nāropā. Tilopā, il capostipite del lignaggio kagyupa, li attribuisce in modo specifico a Lavapā.

Il mio studio dello yoga del sogno e del sonno è basato sugli insegnamenti di tutti questi lignaggi (e anche di altri), ma la mia pratica si rifa principalmente alla tradizione dei sei yoga di Nāropā. Quattro di essi saranno fondamentali nel viaggio che intraprenderemo in questo libro: lo yoga della forma illusoria, lo yoga del sogno, lo yoga del sonno e lo yoga del *bardo*. Gli altri due, lo yoga del calore interiore (ssc. *caṇḍālī*; tib. *gtum mo*) e quello del trasferimento della coscienza (tib. *pho ba*) non rientrano tra gli argomenti di questo libro.

Si tende a pensare che lo yoga sia un'attività fisica, che consiste nell'allungare il corpo assumendo diverse posture, ma esistono anche yoga mentali che 'allungano' la mente. In quanto yoga mentale, lo yoga del sogno lascia alcuni segni chiari nella mente. L'allungamento (stretching), su ogni piano, è utile per la crescita. Così come lo yoga fisico rende il corpo più flessibile, lo yoga del sogno rende la mente più flessibile, adattabile, duttile, malleabile, agile, accomodante, cedevole, disponibile e aperta. Una volta che è aperta e duttile, può adattarsi a ogni nuova esperienza.

Con lo yoga del sogno la mente, invece di essere vista come un centro di intrattenimento, è trasformata in un laboratorio. Si eseguono esperimenti usando le meditazioni oniriche e si studia la mente usando lo strumento del sogno. A questo punto si diventa onironauti spirituali: l'onirologia è lo studio dei sogni e gli onironauti sono quanti navigano nel mondo onirico. Come gli astronauti esplorano lo spazio esterno del cosmo, gli onironauti esplorano lo spazio interiore della mente.

Benché lo yoga del sogno sia nato come pratica buddhista, il Dalai Lama afferma: "Lo yoga del sogno può essere praticato sia dai buddhisti sia dai non buddhisti. Se un buddhista pratica lo yoga del sogno lo fa con uno scopo e una motivazione particolari. Nel contesto buddhista la pratica è finalizzata alla comprensione della vacuità. Tuttavia anche i non buddhisti possono accedervi".³ La vacuità è una dottrina essenziale del buddhismo e un tema centrale nello yoga del sogno. È anche uno dei concetti più fraintesi di tutto il buddhismo. Torneremo di frequente sulla nozione di vacuità e proveremo gradualmente a spiegarla.

Lo yoga del sogno può essere portato un gradino oltre e divenire yoga del sonno. Si tratta di una forma avanzata di meditazione in cui la consape-

³ Dalai Lama, *Il sonno, il sogno e la morte*, Neri Pozza, Vicenza 2000, p. 58.

volezza si apre non soltanto ai sogni ma anche allo stato di sonno senza sogni. Restare svegli durante il sonno senza sogni è una pratica antichissima nel buddhismo tibetano. Il corpo è addormentato, ma la mente è sveglia. Si scende coscientemente nell'essenza del proprio essere, nella forma più sottile di consapevolezza, in ciò che siamo veramente.

Spingendosi ancora oltre, c'è una destinazione finale nella notte. Gli yoga del sogno e del sonno possono svilupparsi nello yoga del *bardo*, una nota pratica tibetana che impiega l'oscurità della notte per prepararsi all'oscurità della morte. Il termine tibetano *bardo* significa 'intervallo', 'stato di passaggio' o 'stato intermedio', e in questo caso si riferisce all'intervallo tra due vite. Se credete nella rinascita e volete sapere cosa fare quando sarete morti, lo yoga del *bardo* fa per voi. Da un certo punto di vista, sia lo yoga del sogno sia quello del sonno sono una preparazione per la morte.

Il sogno lucido, lo yoga del sogno, lo yoga del sonno e quello del *bardo* sono evoluzioni delle 'pratiche dell'oscurità' qui affrontate. Lo yoga della forma illusoria ne è la controparte diurna. Tali pratiche sono concepite per gettare luce su alcuni degli aspetti più profondi e oscuri del nostro essere. Saranno illustrati in modo particolare il sogno lucido e lo yoga del sogno, comprese le pratiche diurne della forma illusoria; verranno discussi alcuni aspetti dello yoga del sonno, e sarà presentata una breve panoramica dello yoga del *bardo* per chi fosse interessato alle pratiche più avanzate. Un mondo interamente nuovo di 'vita notturna' vi attende nell'oscurità, e con le tecniche qui esposte avrete tutto ciò che serve per esplorare in modo sicuro questo spazio interiore profondo.

Benché non abbia mai visto nessuno finire nei guai con lo yoga del sogno, questa pratica, come ogni altra disciplina, non è per tutti. Individui che soffrono di dissociazione o con tendenze alla depersonalizzazione dovrebbero innanzitutto consultare uno psicoterapeuta professionista prima di intraprendere il sogno lucido o lo yoga del sogno. Chi ha tendenze psicotiche o chiunque soffra di una perdita del senso stabile della realtà rischia potenzialmente di aggravare questi stati dissociativi della mente. Come per ogni tipo di meditazione è sempre bene analizzare la propria motivazione. Se cercate una via di fuga dalla realtà le meditazioni notturne probabilmente non fanno per voi.⁴

⁴ Ryan Hurd, ricercatore sul sogno, afferma: "Se ammettiamo che il sogno lucido sia abbastanza potente da guarire, dobbiamo anche ammettere la possibilità che sia abbastanza potente da nuocere". Si veda G. Scott Sparrow, "The Argument for Caution", in Hurd, Bulkeley (a cura di), *Lucid Dreaming*, cit., vol. 1, pp. 328-329.

A chi si rivolge questo libro? A tutti quelli che sono interessati all'esperienza elettrizzante di svegliarsi nei sogni, per vivere un'avventura unica nel chiuso della loro mente. A chiunque desideri fare un uso migliore delle ventiquattro ore di ciascuna giornata, e a chi si chiede cosa succede quando dorme e sogna. Ai pionieri intrepidi, interessati a esplorare le frontiere della coscienza e la natura della mente e della realtà. A chiunque sia interessato allo sviluppo psicologico e spirituale; a chi vuole imparare qualcosa sui poteri creativi della mente; e a chi vuole prepararsi alla morte. Infine a chi è attratto dalla pratica buddhista e interessato al risveglio in senso spirituale.

Può sembrare un'impresa ambiziosa. Ma ricordate che, se vivrete fino a novant'anni, ne avrete trascorsi trenta dormendo e sarete entrati nello stato di sogno circa mezzo milione di volte. Si trascorre molto tempo nel sogno senza conoscerne praticamente nulla. Non volete cambiare questo stato di cose? Pensate a quanto potreste apprendere nella 'scuola notturna' anche solo per alcuni di quei trent'anni.

COME LEGGERE QUESTO LIBRO

Questo libro illustra come indurre i sogni lucidi e come si può interagire con essi, ma è pensato per andare più in profondità. Esistono ottimi libri che ci introducono al mondo del sogno lucido (si veda la lista suggerita). Il mio intento qui è mostrarvi quanto questo mondo sia vasto e profondo, e quanto possa condurre lontano. Si tratta più che altro di un viaggio filosofico e spirituale nelle pratiche della notte, concepito per sostenere le pratiche stesse e le esperienze che si manifestano grazie a esse. Se volete limitare il viaggio alle sole meraviglie del sogno lucido, imparerete come farlo. Tuttavia il mio obiettivo primario è spiegare come ottenere una felicità duratura, che è un modo per definire l'illuminazione.

Il punto d'arrivo è dunque il risveglio dall'illusione che crea il *samsāra*, il mondo convenzionale pieno di insoddisfazione e sofferenza contrapposto al *nirvāna*, o illuminazione. Come ha affermato il commentatore politico Bill Maher: "Ogni volta che c'è un'illusione di massa, ne derivano conseguenze negative". Questo principio si applica alla gamma completa delle illusioni, dai culti fanatici fino alle apparenze sulla natura della realtà. Come vedremo siamo tutti seguaci inconsapevoli del culto fanatico del materialismo, dell'illusione di massa che ritiene le cose fundamentalmente solide, durevoli e indipendenti: è la principale caratteristica del *samsāra*. La missio-

ne che mi prefiggo è di puntare il dito sull'illusione, la falsa credenza che il buddhismo definisce come essere addormentati alla vera natura delle cose, e indicare come risvegliarsi da questa condizione. E ogni volta che c'è un risveglio di massa, ne derivano conseguenze positive.

Mentre il sogno lucido è un fenomeno più che altro legato all'Occidente, lo yoga del sogno, quello del sonno e quello del *bardo* provengono in larga misura dal buddhismo tibetano. Il viaggio che stiamo per intraprendere unisce dunque l'Oriente e l'Occidente, il meglio di ciò che questi due mondi hanno da offrire. Il filosofo indiano Mahadevan ha detto che la maggior differenza tra la filosofia occidentale e quella orientale è che la prima sviluppa la sua visione della realtà partendo da un solo stato di coscienza (lo stato di veglia), mentre la seconda attinge a tutti gli stati di coscienza, compresi quelli del sogno e del sonno. Ha dunque un carattere più completo.

I tibetani hanno esplorato questi stati di coscienza per più di mille anni, con l'intento esplicito di usare il sonno e il sogno come modi per comprendere la vita e la morte. Non si tratta di una comprensione meramente concettuale, ma di una conoscenza concepita per rimuovere la sofferenza. Se dunque lo yoga del sonno e del sogno, per non parlare di quello del *bardo*, possono sembrare esoterici e orientati alla trascendenza, tuttavia assumono una rilevanza pratica per la vita di tutti i giorni.

Poiché la gamma delle pratiche notturne che vanno dal sogno lucido allo yoga del *bardo* copre una varietà molto ampia di esperienze, saranno considerate in modo comprensivo. Ciò è in linea con diversi temi che ne costituiscono i punti fondamentali: i tre livelli della mente, come discussi nei capitoli due, nove e dieci, e i tre livelli del corpo, come discussi nei capitoli cinque e dieci. I tre livelli vanno dal grossolano al sottile, dall'esterno all'interno, da ciò che è familiare e a ciò che non lo è. Questo sistema basato su elementi ternari si ritrova in tutto il *corpus* degli insegnamenti buddhisti, che sono articolati in base ai tre veicoli (*yāna*) e alle tre messe in moto della ruota del *dharmā*.⁵

⁵ Gli insegnamenti buddhisti sono strutturati in modi diversi. I tre veicoli (*yāna*) e le tre messe in moto della ruota del *dharmā* (*dharmacakrapravartana*) sono quelli più comuni: i tre veicoli sono il Piccolo veicolo (Hīnayāna), il Grande veicolo (Mahāyāna) e il Veicolo adamantino, o indistruttibile (Vajrayāna). I tre veicoli (*triyāna*) e le tre messe in moto della ruota del *dharmā* non sono la stessa cosa. L'Hīnayāna corrisponde grosso modo alla prima messa in moto, ma la seconda e la terza messa in moto fanno parte entrambe degli insegnamenti del Mahāyāna. Il Vajrayāna si pone al di fuori delle tre messe in moto ed è spesso considerato un veicolo derivato dal Mahāyāna, da-

Il materiale che segue sarà perciò presentato partendo dagli aspetti più familiari per poi passare a quelli meno familiari, dagli aspetti essoterici a quelli esoterici, dal facile al complesso. La maggior parte dei lettori ha familiarità con la psiche e il corpo esterno, considerati i primi livelli della mente e del corpo, e dunque li comprenderanno facilmente. Tuttavia molti non hanno familiarità con concetti quali la 'mente di chiara luce' e il 'corpo estremamente sottile', che costituiscono il terzo livello della mente e del corpo, e dunque questi temi potranno risultare più ostici.

Partendo per un viaggio nel sé più profondo, come indicato in molte guide, dovremo lasciare il territorio a noi familiare addentrandoci in zone sconosciute. Serve coraggio per lasciare ciò che è confortevole e familiare e addentrarsi in ciò che è sconosciuto. Tuttavia ogni consumato viaggiatore sa che vale la pena affrontare momenti di fastidio e disagio giacché da questo viaggio interiore, come da qualsiasi altro viaggio, torneremo persone migliori e con una maggiore conoscenza del mondo. Diverrete infinitamente più cosmopoliti perché vi conatterete non soltanto alle persone che potete incontrare a Istanbul o a Delhi, ma a tutti in ogni luogo, dato che vi avventurate in un territorio interiore condiviso da tutti.

Questo viaggio interiore potrebbe portarvi temporaneamente fuori dalla zona di comfort, fuori dalla casa familiare del corpo esterno e della mente grossolana, ma alla fine vi condurrà alla vostra vera casa nel centro di voi stessi, nel letto della mente che condividete con tutti gli esseri senzienti. A quel punto potete alzarvi dal letto e tornare dal viaggio interiore per dimorare nuovamente nelle forme esterne di voi stessi e nella vita quotidiana, ricchi di un tesoro scoperto dentro di voi. E forse, proprio come i maestri di un tempo, offrirete queste ricchezze agli altri e li inviterete a fare lo stesso.

Benché questo libro proceda dal grossolano al sottile e dal familiare al non familiare, le prime sezioni vi costringeranno a 'stirarvi' più del solito, mentre nella parte finale alcune sezioni vi permetteranno di rilassarvi. Potete decidere se leggere queste parti impegnative oppure saltarle e passare a informazioni più semplici. Molte di queste sezioni iniziano con un avvertimento sulle sfide a cui andate incontro, ma altre entrano nel vivo senza preavviso.

Ho cercato di rendere le spiegazioni il più possibile accessibili, punteggiandole di storie personali e di aneddoti, di citazioni che ispirano, e certo che la visione filosofica è la stessa e variano soltanto i metodi per realizzarla. Nel caso del grande veicolo tali mezzi sono esposti nei *sūtra*, mentre nel caso del veicolo adamantino sono esposti nei *tantra*.

cando sempre di mostrare come quegli insegnamenti a volte esoterici si applichino a ogni momento della vita. Tento di rendere omaggio alla profondità di questo materiale fornendo al tempo stesso al lettore alcune occasioni per riposarsi. Come ogni buona forma di yoga, è richiesto di allungarsi e poi di rilassarsi. E come accade nello yoga fisico, il modo migliore per espandersi e crescere è sentire l'allungamento e lasciare che lavori su di noi man mano che facciamo affidamento nella sua efficacia.

Allo scopo di incoraggiare il lettore, tutti i capitoli che precedono la spiegazione delle pratiche effettive dello yoga del sogno (capitolo 14) sono concepiti come propedeutici. Nel buddhismo si dice spesso che le pratiche preliminari sono più importanti della pratica principale. Se arate un campo, lo liberate dalle erbacce, spargete il fertilizzante e scegliete la stagione giusta, i semi che planterete germoglieranno. Ma se non lo fate, sarà come spargere i semi su un terreno sterile in pieno inverno. Lo yoga del sogno è sottile. Rischia di non attecchire se prima non avete preparato il terreno della mente.

Alla fine del libro troverete molte note che corredano il testo fornendo materiale supplementare. Nelle note mi sono preso la licenza di scrivere liberamente. Potete leggerle alla prima lettura del libro, saltarle interamente, o scorrerle soltanto in seguito. Spesso leggo le note di un libro tutte insieme quando finisco ciascun capitolo. Spero che possano completare il testo principale senza distrarvi.

Cominceremo discutendo i numerosi benefici delle pratiche notturne e li riassumeremo nel capitolo 19. Se proprio non potete aspettare e desiderate sapere perché dovrete dedicarvi a queste meditazioni notturne, leggete subito quel capitolo. Il numero dei benefici che si ottengono vi sorprenderà.

TRE STRUMENTI DI SAGGEZZA

Per compiere questo viaggio interiore sono necessari tre strumenti di saggezza, o *prajñā*, basati rispettivamente sull'ascolto, la contemplazione e la meditazione.⁶ L'ascolto o la lettura relativi a un determinato argomento

⁶ Nel buddhismo il termine *prajñā* viene tradotto come 'saggezza', ma una resa più accurata è 'visione profonda' o 'conoscenza discriminante'. Comprende la facoltà della mente che apprende la verità, il reale modo di essere delle cose, che è un tema centrale di questo libro. Sebbene tutti posseggano la *prajñā*, essa è solitamente poco sviluppata

conducono alla contemplazione, a cui segue la meditazione. Leggendo e riflettendo sul materiale presentato utilizzerete perciò i primi due strumenti di saggezza. Nel viaggio che intraprenderemo ciò equivale a riempire di benzina i serbatoi, procurarsi una buona mappa e raccogliere tutte le risorse utili. Ma il percorso incomincia davvero soltanto quando si inizia a meditare, quando accendiamo il motore e intraprendiamo gli yoga che ci portano dentro di noi. È il momento in cui sostituiamo il territorio alla mappa, in cui gustiamo il sapore unico del cammino e facciamo le nostre scoperte personali durante la discesa nel cuore del nostro essere.

I tre strumenti di saggezza sono il modo in cui assumiamo, digeriamo e metabolizziamo gli insegnamenti, fino a quando non divengono letteralmente parte di noi. Se restiamo al livello del semplice ascolto e della semplice riflessione, rimaniamo a un livello puramente speculativo. Gli insegnamenti possono solleticare l'intelletto o intrattenerci, senza però cambiarci realmente.

Se invece assimiliamo questo materiale e lo rendiamo parte del nostro sistema attraverso una pratica meditativa incarnata, gli insegnamenti possono trasformarci perché a quel punto li *sentiamo* davvero. Altrimenti resteranno depositati in modo sicuro e asettico nella nostra testa. I tre strumenti di saggezza prendono le informazioni dalla testa e le portano nel cuore e nelle viscere. Ed è lì che percepiamo davvero, è lì che ci sentiamo davvero nutriti. È il luogo in cui trasformiamo i dati cerebrali in fibra somatica.

Ci stiamo accingendo a radicare la base del *samsāra*, un processo che implica trascendere la paura. Come afferma lo studioso di religione Reza

e necessita di essere coltivata attraverso pratiche quali la meditazione di visione profonda o altre forme di addestramento mentale.

Nella tradizione hindu la *prajñā* è lo stato di sonno profondo in cui cessa l'attività della mente e il *jīva* (colui che vive nel corpo esterno, il sé che si identifica con il corpo e la mente esterni qui definito 'psiche') si unisce temporaneamente e inconsapevolmente con il *brahman* (la coscienza assoluta o pura trascendenza, che chiameremo 'mente di chiara luce'). Le *Upaniṣad*, che possiamo considerare la prima mappa scritta della mente, descrivono quattro stati di coscienza: lo stato di veglia (*vaiśvānara*), lo stato di sogno (*taijasa*), il sonno profondo senza sogni (*prajñā*) e lo stato sovracosciente di illuminazione (*turiya*). Quest'ultimo è detto 'quarto' perché trascende i precedenti tre. Sul piano psicologico è detto *turiya* e su quello filosofico è definito *brahman*. Perciò questi due termini sono il corrispettivo hindu della mente di chiara luce. Nel buddhismo 'il quarto' è connesso con 'il quarto momento', la dimensione senza tempo che trascende i tre momenti, ovvero passato, presente e futuro. In altre parole, il quarto si riferisce all'esperienza della mente di chiara luce.

Indice

<i>Prefazione di Stephen LaBerge</i>	pag. 7
<i>Prologo</i>	» 11
<i>Introduzione. Avventure nella coscienza</i>	» 19
1. Che cos'è un sogno lucido?	» 29
2. Una mappa per le pratiche della notte	» 37
3. Comprendere i cicli del sonno	» 51
4. Tecniche occidentali di induzione del sogno lucido	» 64
5. Tecniche orientali di induzione del sogno lucido	» 84
6. La presenza mentale: una meditazione fondamentale	» 105
7. Lo sguardo del leone	» 117
8. Meditazioni e visualizzazioni avanzate	» 126
9. Illuminare la mente profonda	» 143
10. I confini sfumati della mente	» 160
11. Una tassonomia onirica	» 170
12. Infrangere la cornice. Un'introduzione alla forma illusoria	» 182
13. La pratica della forma illusoria	» 193
14. Lo yoga del sogno. Le prime fasi e le prime pratiche	» 213
15. L'ottenimento superiore. I livelli ulteriori dello yoga del sogno	» 232
16. I nemici prossimi e gli altri ostacoli	» 246
17. Un'introduzione allo yoga del sogno	» 261
18. La pratica dello yoga del sogno	» 272
19. Il frutto della pratica dello yoga del sogno e dello yoga del sogno	» 291
20. Lo yoga del bardo	» 304
<i>Epilogo</i>	» 313
<i>Ringraziamenti</i>	» 317
<i>Lecture consigliate</i>	» 318
<i>Indice analitico</i>	» 319

ANDREW HOLECEK
GLI YOGA TIBETANI
DEL SONNO

*Illuminare la vita
attraverso il sogno lucido*

Il buddhismo tibetano ha esplorato gli stati di coscienza del sogno e del sonno per più di mille anni, con l'intento esplicito di comprendere a fondo la vita e la morte. Il sogno e il sonno svolgono un ruolo rilevante nel sentiero della crescita psicologica e spirituale, e possono essere usati come veicolo di liberazione e risveglio. È quanto rivela la preziosa tradizione filosofica e spirituale degli yoga tibetani, qui presentata e arricchita con le intuizioni e i metodi della moderna disciplina occidentale sul sogno lucido, la capacità di destarsi e rimanere pienamente coscienti all'interno di un sogno.

Dapprima sono illustrate in modo semplice e accessibile le tecniche occidentali moderne e le tecniche orientali tradizionali per suscitare l'esperienza del sogno lucido. Attraverso queste pratiche e la coltivazione di alcune basilari meditazioni diurne, come la presenza mentale e la 'forma illusoria', il sogno lucido diventa un'adeguata introduzione all'esperienza dello yoga del sogno, l'unione con gli aspetti più profondi del sé. Le fasi dello yoga del sogno si dirigono al cuore dei luoghi più profondi e oscuri del nostro essere, agendo in modo diretto sull' 'ignoranza', o sonno spirituale, che è alla radice del dolore dell'esistenza. In definitiva, il punto d'arrivo di tutte queste pratiche e della visione buddhista che le sottende è il risveglio dall'illusione che crea il samsara, il mondo convenzionale pieno di in-

soddisfazione e sofferenza, e il conseguimento del nirvana, l'illuminazione.

* * *

ANDREW HOLECEK è nato a Bogotà da madre lituana e padre cecoslovacco. Diplomato in pianoforte e concertista, laureato in biologia, fisica e odontoiatria, ha iniziato a interessarsi di spiritualità fin da giovanissimo, accostandosi allo studio del buddhismo nel 1987, nel lignaggio di Trungpa Rinpoche. Ha studiato a lungo in Nepal, India, Bhutan e Tibet con i massimi maestri contemporanei, dal Dalai Lama a Ponlop Rinpoche, Dzigar Kongtrul Rinpoche, Chökyi Nyima Rinpoche e altri.

Membro della American Academy of Sleep Medicine, tiene conferenze in tutto il mondo sulla meditazione, il sogno lucido e lo yoga del sogno. Nei suoi scritti coniuga l'antica tradizione del buddhismo tibetano con la ricerca scientifica moderna. Ha lavorato per organizzazioni caritatevoli prestando cure dentistiche gratuite ai bambini nei monasteri, negli orfanotrofi e nelle scuole. È poi divenuto cofondatore di Global Dental Relief, organizzazione umanitaria che fornisce assistenza odontoiatrica gratuita nei paesi in via di sviluppo. In questa stessa collana è già stato pubblicato *Il potere e il dolore. Come trasformare le avversità spirituali in gioia*.