



Hypnos, dio greco del sonno, bronzo del IV sec. a.C.

RICERCA SUI SOGNI

Pia Figueroa

2007/2008

Parco di Studio e Riflessione Punta de Vacas

SPERIMENTAZIONE CON IL LIVELLO DI SONNO

Questo lavoro non nasce da una tesi, bensì dalla necessità di sintetizzare e ordinare l'esperienza fatta nel tentativo di incursione nel livello di sonno, con l'obiettivo di imparare a sognare con quello che si vuole sognare.

Il lavoro s'ispira alla proposta di dirigere i sogni, formulata nei materiali di Scuola, che forniscono un inquadramento alla ricerca pratica. In quegli appunti sono citati anche alcuni esempi di antecedenti storici delle incursioni nel livello di sonno.

In questo studio si aggiungeranno altri antecedenti storici, riferiti a vari autori e, in particolare, al compendio realizzato da Artemidoro di Efeso nel II secolo.

Si descriveranno poi le circostanze da cui è nato l'interesse per il mondo onirico, i procedimenti utilizzati per fare incursioni intenzionali ed eludere le difficoltà che si presentano, in particolar modo i rimbalzi posteriori del sonno nel livello di veglia. Si illustrerà il modo utilizzato per fissare l'intenzione con cui entrare nel livello di sonno, lavorando con compresenze che si fissano nel campo di presenza e che hanno una forte carica affettiva. Si spiegherà poi come si possa ricordare durante la notte questo interesse prefissato e infine come annotare i sogni senza arrivare a risvegliarsi.

La sperimentazione ha permesso di captare uno "sguardo" che osserva le sequenze oniriche e che aggiunge una qualità diversa al sonno abituale, più pesante e vegetativo. Questo sguardo cerca le immagini che coincidono con l'interesse prefissato, mentre la carica affettiva predispone la coscienza a sognare nella direzione formulata. Si possono osservare, in tal modo, le sequenze oniriche che insorgono innescate dalla traduzione di diversi impulsi, delle sensazioni e dei ricordi, funzionali al proposito determinato.

Il tentativo di operare con i sogni ha comportato un lavoro che non è stato compositivo, ma di orientamento, di direzione mentale, di forte pro-tensione verso ciò che si vuole e di cui si ha bisogno, utilizzando nei sogni i contenuti che la coscienza ha a sua disposizione.

Si riporteranno inoltre alcune osservazioni supplementari che, pur non essendo il tema centrale della sperimentazione, hanno generato comprensioni interessanti come, ad esempio, che tutti i dati di memoria sono presenti in tutti i livelli di coscienza; che nel sonno si può accedere ai registri accumulati in altri livelli; che è possibile stabilire nuove relazioni tra i dati già archiviati nella memoria; che nei sogni si può imparare, integrare, risolvere; che la costruzione interna prende forma in tutti i livelli di coscienza; e infine, che proprio per le caratteristiche del livello di sonno, risulta possibile determinare con facilità l'ubicazione delle immagini nelle coordinate dello spazio di rappresentazione. Si conferma inoltre che la carica affettiva dà direzione ai processi mentali indipendentemente dal livello di coscienza; che le compresenze hanno cariche

affettive potenti e orientano la coscienza in quella direzione; che un proposito esige una carica affettiva per poter operare.

Si menzionano poi alcune considerazioni riferite all'interpretazione dei sogni e si conclude formulando alcune possibili linee di lavoro future. Questi delineamenti potrebbero dare una continuità a ciò che è stato fatto in altre epoche con i sogni (guarigione, divinazione, incubazione, interpretazione), o essere orientati in direzioni nuove, che potrebbero realizzarsi anche in gruppo.

Nell'allegato 1 c'è la materia prima della ricerca che è durata quindici mesi, con i sogni annotati e classificati. L'Allegato 2 riporta i sogni nei quali ogni Passo disciplinare ha lasciato la sua traccia.

Riassumendo, questo lavoro - inquadrato nei materiali di Scuola e con l'ausilio di alcuni antecedenti storici – racconta l'esperienza fatta durante le incursioni nel livello di sonno per imparare a dirigere i sogni; descrive i procedimenti che rendono possibile farlo e riporta alcune delle comprensioni sorte.

Si tratta di una sperimentazione che corrisponde a un momento di processo (Terza Quaterna e primi mesi di Ascesi) durante il quale si tenta di creare una nuova consuetudine nel dormire: quella di dirigere i sogni verso un interesse prefissato.

Ottobre 2008

1.- INQUADRAMENTO

Le seguenti note sul Sogno, tratte dai materiali di Scuola, definiscono l'inquadramento di questa ricerca:

“Ci sono molti modi per dirigere i sogni. Per operare con i sogni e sognare ciò che si vuole, bisogna fare un lavoro sistematico. Il tema è cominciare. Questo lavoro non è raccomandato per le difficoltà compensatorie.

Mettersi dentro il livello di sogno è un'anomalia, è come introdurre il sogno nella veglia. Il prezzo che si paga è che ci sono rimbalzi del livello del sogno nella veglia, s'introducono nella veglia contenuti onirici, appaiono immagini, allucinazioni. Con la plasticità propria del sogno puoi arrivare in luoghi lontani, volare, è un po' magico. Questo è l'addestramento classico.

Conviene iniziare dalle modalità di apprendimento più semplici, per poi impraticarsi fino a saperli maneggiare da soli. Un conto è ricordare i sogni e annotarli, un altro è indurli (produrli). Puoi ritrovarti con “risposte” che provengono dall'altra parte.

Mettersi dentro il livello del sogno porta a imparare cose su se stessi.

I “sogni prodotti ” sono la cosa più interessante. Saper operare con i sogni. *Ci si deve mettere dentro il sogno e generare le immagini che si desiderano.*

Procedimenti

Non conviene svegliarsi molte volte; sono sufficienti due o tre volte in una sessione. Non conviene farlo con maggiore frequenza perché si produrrebbe molta alterazione. Dopo bisogna riposarsi a sufficienza.

Per favorire il recupero dei sogni bisogna stare scomodi, per portare verso “l'alto” “i pesci” del sogno.

Queste scomodità (pochi vestiti, nessun cuscino, ecc.) inducono un sonno leggero; ti addormenti e ti risvegli e stai lì, nel “dormiveglia”. Il sonno vegetativo è molto profondo e non hai ricordi.

Nel sogno non c'è il controllo vigile, il sogno ti trasporta ed è per questo che bisogna caricare l'immagine, il proposito, la direzione che vuoi imprimere al sogno. Si tratta dello stesso meccanismo che opera negli “aforismi” e nella “richiesta” e che ha una forza straordinaria. Quello sforzo di andare verso l'alto, ora però all'inverso, verso l'onirico, l'allucinatorio. Andare a dormire con una domanda o con un problema da risolvere. Bisogna caricarlo prima, o chiedere ispirazione alla Guida per affrontare una situazione. Nel “sogno direzionato” c'è una direzione, vale a dire che, in qualche modo, si applicano i meccanismi di reversibilità che normalmente non agiscono nel sonno.

Questi sono i livelli suggestivi, quelli che hanno altri significati.

Ci si può connettere con un altro livello al di là della veglia; potresti avere anche una predisposizione a operare con i livelli bassi. Nell'Ascesi vai verso l'alto e lì fai sforzi per connetterti con un altro piano, senza produrre immagini - altrimenti comprometti tutto – anzi vai al di là delle immagini e delle

rappresentazioni, allora anche nel piano basso puoi connetterti e dare direzione.

Il “sogno direzionato” è un sogno nel quale operano immagini-progetto elaborate durante la veglia e che sono introdotte nel sogno per mezzo della pratica.

Come ipotesi, lavoreremo durante la veglia chiarendo le immagini che si riferiscono al proposito; cercheremo poi di portare il proposito dentro il sogno e di riprenderlo al momento del risveglio e nello stato intermedio del dormiveglia.

Per esempio:

Entrata nel Paradiso, giardini con esseri alati e luminosi, volando oltre fino alle fonti luminose nelle quali la luce trasforma con “bontà” (pace, forza, allegria), pervaso dall’ispirazione che ti accompagna nella vita quotidiana (“mondo materiale”).

Ci interessa la dinamica, la potenza del sogno.

Contesti storici

Gli antichi sostenevano che nel sogno si possono vedere cose che non si possono vedere in stato di veglia.

Sapevano che il sogno ordinario deforma e dicevano che quel tipo di sogno proveniva dal “corno di madreperla” e che non bisognava seguirlo. Vi sono invece sogni che provengono dal “corno di Tor”, i “sogni premonitori” che rivelano cose, o in cui si comprende qualcosa d’interessante, o si acquisiscono conoscenze, ecc. Questi erano i “sogni veri”. Gli indovini avevano sogni veri; gli oracoli, le pizie avevano sogni ispirati, indotti artificialmente, spesso mediante l’uso di gas o bevande tossiche. Ma questo non ci interessa; molto meglio guidarlo con la testa, in modo che ti porti informazioni interessanti.

L’induzione ipnotica è stata una pratica conosciuta nel corso della storia.

Essa arrivò a essere una tecnica che ispirava l’entrata in trance. Una persona si metteva a dormire e un’altra gli comprimeva leggermente il petto – inspirare ed espirare -. Si lavorava guidando il soggetto, con un contatto tattile tra maestro e discepolo; il soggetto non dirigeva il sogno che era invece indotto dalla guida.

Per esempio:

“Ora stai vedendo un drago”, ecc... Si tratta di un’induzione ipnotica; le immagini erano indotte dall’esterno. E’ possibile farlo. Si diffondevano profumi nella stanza e si diceva al soggetto che stava camminando in un giardino, che si percepiva una fragranza di rose, ecc. Queste immagini potevano infiltrarsi persino nel sonno profondo.

È la stessa epoca di Mary Shelley e di Lord Byron (nei quali compare lo stesso tema: Frankenstein prende vita e comincia a muoversi da solo) e degli esperimenti con l’elettricità di Volta. È l’epoca dell’incoscienza, dell’“Es” e degli istinti, prima dell’apparizione della psicoanalisi. È l’epoca del Neo-romanticismo.

Cagliostro utilizzava una bacinella e una candela.

Quando riusciva a indurre il sonno artificiale in un soggetto (epoca di Mesmer), gli diceva di andare a Palermo, di fare una visita alla sua fidanzata e di portarle alcune informazioni. Faceva questi esperimenti con i suoi collaboratori.

I sogni giocano un ruolo molto importante nell'apparizione di questi fenomeni e hanno detto molto nel corso della storia. Storicamente l'interpretazione dei sogni ha avuto una notevole importanza, perché "svela" significati profondi che permettono la conoscenza dell'anima umano.

I sogni sono stati studiati e utilizzati perché hanno qualcosa da dire sulla materia umana.

Traduzione d'impulsi

"Il linguaggio degli uccelli" è un pre-linguaggio, come i gesti, le mudra, le danze. Vi sono certe verbalizzazioni e posizioni del corpo. Ci sono affinità con gli automatismi dei medium, con quelle parole delle pizie, degli oracoli, dei maghi. Quando cerchi di indurre i sogni, ricordati che sono collegati a molte altre cose. Gli automatismi sono ovunque, ad esempio il flusso sanguigno (è una macchina molto complessa). Bisogna imparare a scoprirli (un po' di soppiatto) e a rispettarli.

È molto importante ciò che si può apprendere su se stessi: posture, cose che affiorano in noi come se fossero di un qualcun altro, che non sappiamo da dove saltano fuori.

Come si esprime tutto questo?

Le verbalizzazioni, le mudra costituiscono il cosiddetto "linguaggio degli uccelli".

Il dormiveglia

Il "dormiveglia" è uno stato intermedio tra la veglia e il sonno, nel quale si dà più o meno direzione alle immagini e nel quale il forte potere delle immagini produce effetti fisici (dolori, irritazioni, piacere).

Per esempio:

Se nel sogno tocco delle braci, sposto subito la mano perché mi sto bruciando e questo brusco movimento fa sì che anche il braccio si muova, svegliandomi.

La potenza delle immagini nel sonno e la traduzione degli impulsi dalle localizzazioni da cui provengono possono produrre modificazioni fisiche, poiché stiamo lavorando a partire dal livello vegetativo, proprio dal lavoro dell'automatismo e della macchina."

2. ALTRI ANTECEDENTI STORICI

La pratica di ritirarsi in luoghi sacri – dapprima una grotta, o una montagna, o un deserto o un bosco, e più tardi un tempio – per produrre sogni ispirati o visioni, sembra essere stata una pratica universale.

Secondo i Greci, i sogni provenivano dagli dei. Omero afferma che i sogni sono

personaggi alati e divini inviati da Zeus stesso. E poiché gli dei erano molto presenti nella vita degli uomini, anche la capacità di operare con i sogni proveniva dall'azione divina. Una motivazione potente per i Greci, e poi in seguito per i Romani, fu la possibilità di guarigione attraverso una visione ricevuta in sogno. La pratica che permetteva d'ottenere il sogno desiderato si diffuse così su larga scala.

Nell'antichità si credeva che in talune grotte fosse possibile incubare sogni di questo tipo. Secondo Pausania, perché il dio si presentasse in sogno, bisognava sacrificare un ariete e dormire avvolti nella sua pelle.

Più tardi apparvero i templi di Asclepio e Serapide. Virgilio ci descrive questa pratica nel tempio di Fauno (Eneide, VII).

Nell'epoca ellenistica c'erano 420 templi dedicati ad Asclepio, che rimasero in funzione fino al V secolo. Tra i più antichi vi è quello di Epidauro; uno dei più celebri fu quello di Pergamo.

A essi si giungeva dopo un vero e proprio pellegrinaggio lungo strade polverose e insicure. Ma un postulante poteva accedere al tempio di Asclepio solo se un medico aveva ritenuto la sua malattia incurabile.

Quando si desiderava ottenere una visione era importante conservare la purezza; per questo era necessario, durante il cammino, astenersi dall'ingerire alimenti che potessero interferire con i sogni: vino, alcol, carne, certi pesci, fagioli, ecc. Una volta arrivati al tempio era necessario praticare il digiuno e sottoporsi a un bagno rituale. La castità doveva essere totale, sia durante il tragitto sia durante la permanenza nel luogo sacro.

Dopo essere entrati nel recinto, una via sacra conduceva a una fonte, dove i malati deponavano gli ex-voto, a testimonianza delle numerose guarigioni. Questi luoghi comprendevano una serie di monumenti notevoli (il Tholos di Epidauro, la Rotonda di Pausania, il teatro di Epidauro che poteva ospitare 14.000 spettatori e il teatro di Pergamo con una capienza di 20.000 posti), in cui si celebravano le cerimonie, i canti e le danze.

Inoltre c'erano biblioteche, portici, ecc., situati tra alberi frondosi e in luoghi naturali di grande bellezza. I serpenti di Asclepio strisciavano ovunque liberamente. L'ingresso era vietato solo ai moribondi e alle donne prossime a partorire.

Per entrare nel tempio di Asclepio era necessario che il pellegrino avesse ricevuto un invito dal proprio dio mediante un'apparizione nello stato di veglia o attraverso un sogno notturno.

Venivano compiute diverse cerimonie di preparazione: processioni, preghiere, canti, danze, bagni aromatici, incensi, ingestione di una bevanda allucinogena chiamata Kikléon.

Alcune cerimonie avevano luogo in sotterranei illuminati da torce. A Pergamo è stato trovato un tunnel lungo 80 metri che conduceva a un tempio sotterraneo di 60 metri di diametro, chiamato Telesforo. Una fonte versava le sue acque in una vasca, come nel sotterraneo del *Tholos* di Epidauro.

Una volta conclusi i sacrifici preliminari, le purificazioni e le abluzioni, il postulante doveva dormire aspettando il sogno d'invito.

Solo dopo averlo ottenuto, la notte seguente gli era permesso entrare nel santuario di Asclepio e pernottarvi. Usualmente il sogno salvatore del dio poteva aver luogo solo all'interno del tempio; da lì il termine greco *enkoimesis*, ossia "incubazione", da *incubare*, che significa "dormire in un santuario".

Il pellegrino non poteva entrare nel tempio se non quando arrivava l'"ora della lampada sacra", vale a dire quando scendeva la notte. Prima sostava stupito davanti alla statua di Asclepio armato di una verga attorno alla quale si attorcigliava un serpente. Ai suoi piedi giacevano un gallo e un cane; talvolta portava sulla testa una corona di alloro e reggeva in mano una pigna.

Dopo avere terminato le preghiere e il culto, la persona si riposava nell'*adyton* o "luogo riservato agli invitati". Si stendeva al suolo, in mezzo alla penombra e allo spesso fumo degli incensi e dei profumi d'oriente.

Nel tempio di Asclepio grandi serpenti verdi e gialli di due metri di lunghezza scivolavano lentamente sui gradini di marmo, tra i petali dei fiori e i corpi dei dormienti.

Tutto questo era preceduto da un sacrificio rituale che si svolgeva durante il giorno. Con l'intermediazione dei sacerdoti, il pellegrino offriva agli dei una capra o un ariete. Si scuoiava l'animale e la persona doveva trascorrere la notte avvolto nella pelle sanguinolenta.

Il dio appariva in sogno, o durante lo stato di veglia, per mezzo di una visione. Toccava l'organo malato del sognatore e questi, durante la notte, guariva. Una volta ottenuta la guarigione, il sopravvissuto si consacrava agli dei per il resto della vita.

Dopo essere guarito, il pellegrino offriva un sacrificio per rendere grazie al dio, rimborsava le spese sostenute e aiutava i più bisognosi. Si trasformava in un essere la cui vita comprovava un miracolo, ed egli doveva testimoniare il potere del dio per il resto dei suoi giorni, come unica via per assicurarsi una guarigione permanente. Periodicamente faceva ritorno al tempio per effettuare dei ritiri e dedicarsi al servizio del santuario.

Se il malato non guariva nel corso della prima notte, era considerato incurabile oppure si pensava che non avesse adempiuto tutti i requisiti, o che fosse in errore e che il dio non l'avesse davvero invitato.

Sappiamo da Platone che Asclepio e i suoi figli guarivano soltanto le persone che, essendo in buono stato di salute, sperimentavano una difficoltà passeggera mentre si rifiutavano di prolungare indefinitamente la vita ai moribondi che temevano la morte (La Repubblica, L. III, 404-408).

Sono state trovate settanta steli commemorative che raccontano casi di guarigione con la relativa descrizione della malattia e del sogno terapeutico. Le più antiche testimoniano guarigioni da paralisi, cecità, mutismo, ecc., e le visioni correlate; per esempio, un malato coperto da parassiti sognava durante la notte il dio che lo spogliava e gli lavava il corpo e il giorno seguente si alzava senza parassiti. L'iscrizione di una stele votiva ci racconta come Alceta di Malieis

recuperò la vista: “Ebbe in sogno una visione; sentì che il dio si avvicinava e gli dischiudeva gli occhi con le dita, e in quel momento poté vedere gli alberi del santuario. Il giorno seguente, aveva recuperato la vista”.

In seguito queste guarigioni divennero sempre più rare e i sogni indicarono solamente la cura da seguire per alleviare i mali dell'infermo. Se si metteva in pratica il trattamento, la guarigione però era immediata. Per esempio, un malato che soffriva di pleurite aveva ricevuto in sogno l'indicazione di mescolare le ceneri calde dell'altare con il vino e di applicare questo impiastro sulla zona malata, e con questa cura era guarito.

Elio Aristide di Smirne (129-190 a.c.) ci racconta che, ai suoi tempi, i pellegrini dovevano tenere un diario di tutti i loro sogni. Nel suo libro “*Discorsi sacri*” riporta in dettaglio le sue frequenti visite al tempio, i rimedi e i consigli ricevuti, le sue visioni e la sua guarigione dopo una lunga malattia.

“Le rivelazioni giungevano fino a me... e io tendevo le orecchie per ascoltare, tra il sogno e la realtà. I capelli ritti sulla testa... versavo lacrime di gioia e sentivo il cuore leggero. Quale essere umano è capace di esprimere tutto ciò a parole? Ma chi ha conosciuto ciò di cui parlo può comprendere lo stato nel quale si trovava il mio spirito”.

Il dominio dei sogni fu una pratica utilizzata dai greci non solo per ottenere guarigioni, ma anche per la veggenza, le premonizioni e gli oracoli.

Aristotele espone le sue teorie sul mondo onirico in particolare in un paio di opuscoli intitolati “I sogni” e “La divinazione durante il sonno”. Nel primo analizza la natura di questo fenomeno. A suo giudizio, “il sognare è proprio della parte percettiva dell'anima, ma di essa in quanto immaginativa¹”. Le cause per cui queste esperienze accadono sono “i movimenti prodotti dagli effetti delle percezioni, sia da quelle provenienti dall'esterno sia da quelle provenienti dal corpo”. Durante lo stato di veglia la molteplicità degli stimoli e l'attività del pensiero ci impediscono di prestare attenzione a queste manifestazioni.

“Di notte, invece, per l'inattività dei sensi particolari e la loro incapacità di agire, a causa del rifluire del calore dalle parti esterne verso l'interno, i movimenti discendono verso il principio della percezione e diventano apparenti perché è sedato il tumulto.” Insorgono quindi nel periodo del riposo fisiologico, quando l'anima si ripiega su se stessa.

Queste esposizioni teoriche presuppongono un'origine esclusivamente fisica dei sogni e parrebbero escludere la possibilità che alcuni di essi, in determinate circostanze, possano rivelare il futuro. Ma Aristotele non sostiene questa tesi. La sua è una posizione estremamente cauta: “Quanto alla divinazione che ha luogo negli stati di sonno e che si dice risultare a partire dai sogni, non è facile né disprezzarla, né esserne convinto. In effetti, il fatto che tutti o molti assumano che i sogni abbiano qualche significato, le conferisce credibilità in quanto è qualcosa che si afferma in base all'esperienza.”

¹ Immaginativa: che ha la proprietà di formare immagini. Ndt

Nell'*Iliade* (I 62 e segg.) Achille propone di consultare un indovino, un sacerdote oppure un interprete dei sogni (*oneiropólos*) per verificare la causa dell'atteggiamento del dio Apollo. Nella stessa opera (V 148 e segg.) si cita il vecchio Euridamante che, pur praticando quest'arte, sbagliò a predire la sorte riservata ai suoi figli in battaglia. In questi esempi appaiono già configurati i tratti essenziali che caratterizzeranno l'oniromanzia nei secoli a venire, vale a dire la credenza che alcuni sogni possano predire il futuro, la convinzione che il linguaggio impiegato non sia diretto bensì allegorico e infine l'esistenza di alcuni professionisti esperti nelle tecniche interpretative.

Artemidoro di Efeso, che visse nel II secolo a.c., presenta nel suo libro "L'interpretazione dei sogni" una raccolta di tutta la produzione dedicata fino ad allora a quel tema. L'autore sostiene di avere consultato tutta la bibliografia esistente al riguardo, inclusa quella più antica, e allo stesso tempo rivendica l'originalità del suo pensiero. Definisce il sogno come "un movimento o un'invenzione multiforme dell'anima, che segnala i beni o i mali futuri". Precisa che la visione onirica è composta da elementi, cioè da una serie d'immagini "proprie e naturali". L'aspetto che più lo preoccupa è la classificazione di queste esperienze. Stabilisce una netta separazione tra i sogni dal valore profetico (*óneroi*) e quelli privi di un messaggio premonitore (*enýpnia*). I primi sono indizio di ciò che accadrà, i secondi delle "passioni" che dominano momentaneamente il soggetto, pertanto non sono significativi.

A loro volta, gli *óneroi* si suddividono in due gruppi: quelli che preannunciano avvenimenti che si svolgeranno in un futuro immediato e che offrono una rappresentazione che corrisponde direttamente agli eventi sono chiamati sogni *diretti*. Quando invece tra presagio ed evento intercorre un lasso di tempo sufficiente perché il primo venga delucidato dal ragionamento, ci troviamo di fronte a un sogno *simbolico*. Questa è l'unica modalità che interessa ad Artemidoro e di conseguenza tutto il trattato è dedicato al suo studio.

Artemidoro suddivide inoltre i sogni in sogni derivanti "da stato ansioso" o "da richiesta" e in sogni "inviati dagli dei". Il significato di quest'ultimo aggettivo lo obbliga a definire il suo punto di vista: "Orbene, io non mi trovo nella medesima incertezza di Aristotele, se il motivo per cui si sogna risieda al di fuori di noi e dipenda dalla divinità, oppure se si dia all'interno di noi una causa che dispone l'anima in un certo stato e secondo natura la ispira; ma dico "divini" allo stesso modo che pure nel linguaggio corrente definiamo così tutti gli eventi che si sottraggono alle nostre previsioni."(Libro I,6) E più avanti dice: "Il dio dona sogni che riguardano il futuro all'anima del sognante in quanto essa possiede per natura facoltà mantiche², oppure qualunque altra sia la causa del sogno".(IV,2)

Il significato del messaggio che annuncia un evento futuro è decodificato mediante l'applicazione di criteri come continuità, inversione, antitesi, contiguità,

² Mantica: il termine deriva dal greco **mantiké** ed è sinonimo di divinazione.. Ndt

somiglianza, ecc. Oltre a questi strumenti, ci sono quelli basati su operazioni linguistiche e grafico-numeriche. Di particolare interesse sono i meccanismi di natura verbale.

Per esempio, una persona che era malata allo stomaco durante la notte vide Asclepio che gli tendeva la mano destra e lo esortava a mangiare le dita. Mangiò cinque datteri e guarì (in greco, datteri e dita sono designati con lo stesso nome). Frontone, che soffriva di artrite, sognò nel tempio di passeggiare nei sobborghi (*propolis*), nome che viene dato anche alla cera che le api spalmano all'interno dell'alveare e questa sostanza lo guarì dal suo male.

Artemidoro presenta l'interpretazione di tremila sogni e spiega che è necessario considerare il sesso del sognatore, la sua condizione sociale, lo stato di salute, il grado di parentela, l'età, la professione, la situazione personale e quella psichica, ecc.. Di conseguenza, interpretare un sogno equivale a risolvere un'equazione con tre incognite, rappresentate dalla visione onirica, dalla persona a cui è destinato il messaggio e dalla conclusione auspicata. Dato il numero di variabili, le combinazioni possibili sono infinite; per tale ragione diventa indispensabile consultare uno specialista, capace di decifrare in questa complicata trama la chiave dell'enigma. I suoi libri hanno lo scopo di soddisfare questa necessità, costituendo una sorta di manuale, in cui egli illustra anche il cammino che deve seguire l'apprendista per giungere a diventare maestro.

Artemidoro spiega inoltre come raggiungere il dominio dei propri sogni: "Ricordati poi che quanti conducono una vita onesta e virtuosa non hanno visioni né altre apparizioni prive di senso, ma vedono esclusivamente sogni e per la maggior parte sogni diretti. Infatti la loro mente non è annebbiata da timori o da speranze, ed essi padroneggiano veramente i piaceri del corpo". (IV, proemio). Non c'è alcun parallelo tra i sogni delle persone virtuose e i sogni della gente comune. I sogni di questi ultimi saranno pieni di rappresentazioni irrazionali, delle occupazioni quotidiane del giorno prima, dei loro timori e delle loro speranze. Pertanto è inutile cercare di interpretarli. Nei suoi ultimi libri, dedicati al figlio, Artemidoro lo esorta a desistere dall'intraprendere un lavoro tanto inutile.

Secondo lui molti errori d'interpretazione derivano dal confondere una visione inviata dagli dei con una visione richiesta agli dei.

Alcune persone utilizzano procedimenti magici per interpretare gli dei, cercando di sollecitarli mediante l'incenso o pronunciando i loro nomi segreti; altri ancora formulano le loro domande in modo troppo preciso e imperativo. In questo caso non otterranno altro che semplici sogni, insignificanti quanto quelli prodotti dalle preoccupazioni quotidiane. Allo stesso modo bisogna evitare di mangiare troppo poiché "un'alimentazione eccessiva non concede di avere sogni veritieri neppure al mattino"(I,7). Bisogna rivolgersi agli dei con rispetto e discrezione.

In ogni caso, Artemidoro precisa che l'utilizzo dell'espressione "visione inviata dagli dei" allude a una visione inaspettata e dà la seguente indicazione per ottenere tali visioni: " Dunque bisogna pregare il dio per le cose che ci stanno a

cuore; ma come debba manifestarsi il presagio, si deve lasciarlo al dio stesso oppure alla propria anima, in completa libertà.” (IV.2).

Platone parla delle condizioni necessarie per ottenere il dominio e il controllo dei propri sogni. Divide l'anima umana in tre categorie: *nous* - la ragione o vita intellettuale - che è collocato nel cervello e che corrisponde alla saggezza degli intellettuali e dei pensatori; *thumos* - la volontà o vita attiva - che dimora nel cuore e corrisponde al valore dei guerrieri difensori della città; *epithumia*, - desideri o vita affettiva - che ha sede nel ventre e che corrisponde alle passioni dei commercianti e degli artigiani.

Afferma che bisogna innanzitutto dirigere i propri sforzi a calmare la seconda parte dell'anima, l'irritazione della volontà e la violenza, liberandosi dalla collera. Per ciò che si riferisce alla terza parte, l'avidità del desiderio di mangiare, di uccidere e di sesso, sarà necessario addormentarla con prudenza, scegliendo la via di mezzo, in modo tale da non eccitarla né con eccessi né con le privazioni. Infine, la terza parte, la saggezza, dovrà essere sviluppata mediante il dominio dei propri pensieri - che non dovranno essere che belli e puri - e mediante la pratica della meditazione.

Per Platone è durante il sogno che l'anima raggiunge più facilmente la verità. I desideri “si risvegliano durante il sonno, quando il resto dell'anima, ciò che in essa è razionale e calmo e governa l'altra parte, dorme, mentre l'elemento animalesco e selvaggio, colmo di cibi e di bevande, si agita e cerca di andarsene a soddisfare i propri istinti, rifiutando di dormire. E tu sai bene che in simile stato osa fare di tutto, come se fosse sciolto e liberato dal pudore e dalla prudenza. Non ha alcuna esitazione a unirsi con la madre nell'immaginazione o con qualunque altra creatura umana o divinità o bestia; a macchiarsi del sangue di chiunque; a non astenersi da alimento alcuno. In una parola, non proibisce a se stesso nulla per folle o indecente che sia. ...” (Repubblica, L. IX, 571c)

“Tuttavia non puoi negare che un uomo tanto più attingerà alla verità e tanto meno sarà vittima di mostruosi incubi notturni quanto più saprà darsi un sano e morigerato regime di vita, arrivando al sonno, con la sua anima razionale ben vigile, nutrita di ben argomentati ragionamenti e ricerche, e spingendosi fino alle riflessioni su se stesso, e poi anche con l'anima concupiscente non tenuta digiuna, ma neppure completamente sazia, affinché possa prender sonno e non divenga – o perché sta troppo bene o perché sta troppo male - motivo di turbamento per la parte superiore dell'anima. Questa invece dovrà essere lasciata libera di indagare in perfetta solitudine e di tendere al coglimento di ciò che ancora non conosce delle cose passate, presenti e future. Infine egli dovrà prendere sonno dopo che l'anima irascibile sia stata calmata, sì da non accingersi al riposo col cuore in subbuglio, mosso dall'ira nei confronti di qualcuno. In conclusione, un uomo potrà dormire solo quando due facoltà dell'anima sono ridotte allo stato di quiete, e la terza – quella che risiede nella ragione - sia tenuta ben attiva. In tale stato sai bene che egli attinge in grado massimo alla verità, e quelle visioni di sogno gli appaiono meno conturbanti.”

(Repubblica, L. IX, -572d".³

Che l'essere umano, tramite le visioni, possa avvicinarsi di più alla verità, è sostenuto anche da Senofonte, che era discepolo di Socrate. L'anima raggiunge il piano più elevato di conoscenza, la *scienza intuitiva*, che permette di trascendere il tempo per ottenere una visione del futuro. "Considerate che nessuna esperienza è più simile alla morte del sonno, e tuttavia mai come allora, evidentemente perché raggiunge la massima indipendenza dal corpo, l'anima di un uomo rivela la sua natura divina e prevede in certa misura gli eventi futuri."⁴ Glaucone non fu, con Platone, l'unico conoscitore di questi temi, giacché anche gli altri discepoli di Socrate li conoscevano, così come li conoscevano i Pitagorici. Di fatto Polibio ci racconta che Pitagora, durante il suo viaggio in Oriente, aveva appreso dai Caldei l'arte della visione.

3.- SPERIMENTAZIONE

Dal 2004, da quando ho cominciato come Apprendista, ho preso nota dei sogni che ricordavo e li ho trascritti mese dopo mese sul computer; li ho classificati a seconda che indicassero traduzioni d'impulsi, integrazione dei contenuti, comprensioni, relazione col contesto disciplinario e, più tardi, come traduzione dei registri del Passo in cui mi trovavo. Questa sistematizzazione mensile ha retroalimentato il mio interesse per il mondo onirico e mi ha posto di fronte all'evidenza del modo di lavorare di questo livello di coscienza.

Alla fine del luglio 2007 mi è stato consigliato di cominciare la sperimentazione, introducendo la Veglia nel livello di Sogno secondo un interesse determinato in precedenza. Ho portato avanti questa pratica fino ad oggi, salvo brevi interruzioni, accumulando l'esperienza e il materiale che dà origine a questo lavoro. (Allegato 1).

a) Procedimenti:

Un quarto d'ora prima di coricarmi, mentre mi lavo i denti, ad esempio, concentro l'attenzione sui contenuti che sono compresenti nella mia coscienza e che, lo voglia o no, in ogni caso porterò nel sonno.

Mi rendo conto che posso individuare, prima di andare a dormire, una tendenza che apparirà poi nel mondo onirico: registri sperimentati quel giorno, comprensioni che voglio approfondire, situazioni vissute che non ho ancora completamente integrato, domande, necessità, inquietudini, curiosità o sentimenti che stanno agendo in maniera sottile e compresente e che saranno trascinati per inerzia nel livello di sonno.

Prima di definire l'interesse con il quale entrare nel sonno, faccio una ricerca per portare in presenza i contenuti che stanno agendo in modo compresente e che tenderanno a manifestarsi nelle sequenze oniriche, cercando di identificare

³ Platone, "Tutti gli scritti", trad. di G.Reale

⁴ Senofonte, Ciropedia, v.2, Rizzoli, a cura di Franco Ferrari

quelli che hanno maggiore potenza e carica emotiva o che sono associati a una necessità più grande.

Tra tutti i temi che affiorano, scelgo quello che ha una maggiore carica affettiva, quello che più m'interessa sognare.

Metto a fuoco tale interesse e lo formulo per iscritto, annotandolo insieme alla data nel mio quaderno.

Con l'atto di annotarli rafforzo l'interesse prefissato; mi concentro sul tema, predisponendomi a voler sognare proprio quella cosa.

Per qualche tempo ho lavorato con "menù" di tre o quattro temi - definiti e fissati in precedenza - tra cui scegliere, oppure ho cercato di dare continuità a uno stesso tema per varie notti. Ho sperimentato anche temi liberi, ma alla fine ho constatato che quando si definisce l'intenzione con la quale entrare nel livello del sonno, si portano in presenza contenuti che sono compresenti e che tendono poi a manifestarsi nel mondo onirico. Questo trasfondo tematico è in realtà presente nei diversi livelli di coscienza; agisce in veglia e quando vado a dormire lo porto con me nel sonno. Nel riconoscere queste compresenze, annotarle e considerarle l'intenzione con cui voglio sognare, mi trovo già a metà strada. A quel punto risulta facile sognare proprio quello. È come cavalcare la tendenza e sfruttarla.

In questa intenzione, in questa direzione che sta in compresenza prima di andare a dormire, posso avvertire una necessità che sta operando, un sentimento. C'è qualcosa che vorrei ricevere dalle strutturazioni oniriche, qualcosa che sto cercando, qualcosa che ho bisogno di chiarire, che m'inquieta e che ho la necessità di risolvere o trasformare, che sento che mi sta spingendo, qualcosa di cui m'importa molto. In questo senso, assomiglia alla Richiesta e al Proposito e richiede una carica affettiva speciale. Porto questa intenzione, questa necessità molto sentita al livello del sonno.

Per farlo, adotto una posizione corporea di perfetto relax (con la quale prima non mi addormentavo mai e che ho registrato man mano in questo periodo) e associo questa posizione all'intenzione formulata. Continuo a "caricare" l'intenzione mentre scivolo nel sonno e cominciano a presentarsi le sequenze oniriche.

Durante la notte cambio molte volte la posizione del corpo, ma, se capto qualche sogno, sollevo il braccio dal letto e lo annoto nel quaderno che ho lasciato sul tavolino; lo faccio quasi senza svegliarmi, dal "tetto" del livello di sonno. E' come se la mano scrivesse da sola, in forma semi-automatica, senza abbandonare del tutto il livello di coscienza nel quale sto. Subito dopo averlo annotato torno nella posizione corporea di perfetto relax. Questo "rinnova" l'intenzione fissata in precedenza, senza doverla riformulare, senza razionalità, come se fosse rimasta "memorizzata" nella posizione del corpo, "attivando" il tema che ho "fissato" in veglia.

Torno nuovamente al sonno profondo, fino a giungere a un'altra sequenza d'immagini coincidenti con l'intenzione; la annoto, poi riprendo la posizione corporea per ricadere nel sonno, portando con me l'interesse. E così fino al mattino.

Una volta annotato l'ultimo sogno abbandono, lascio andare l'intenzione prefissata e non riprendo più la posizione corporea di relax. Mi faccio una bella e profonda dormita e mi risveglio tranquilla e senza pressioni.

Quest'ultimo momento di sonno profondo e riparatore compensa i possibili rimbalzi di livello e mi lascia ben riposata. Ad eccezione dei primi mesi, quando non sapevo gestirli, non ho avuto rimbalzi del livello di sonno nella veglia. Esco da questa profonda dormita ben riposata e generalmente riesco a recuperare ancora qualche altro sogno.

b) Osservazioni:

Lavorando in questo modo ho osservato che nel momento di lasciarmi cadere nel sonno mantengo una sorta di "attenzione" molto lieve, che mi permette di seguire le sequenze oniriche che si presentano. Si tratta di un seguimiento soave, che "cerca" le immagini che hanno relazione con il tema fissato in precedenza e "scarta" quelle che non corrispondono, esigendo in qualche modo che la coscienza sogni ciò che mi sono proposta.

Non si tratta di sogni pesanti, vegetativi, in cui cado di colpo, bensì di sogni in qualche modo più alti, sogni paradossali, con i loro treni di immagini che si succedono e una lieve consapevolezza che li sto osservando, lasciandoli scorrere per "afferrare" le sequenze che mi interessano, sogni nei quali sperimento che, oltre a dormire, sto lavorando nella direzione prefissata.

Ma è soprattutto la carica affettiva che predispone la coscienza a sognare nella direzione formulata; questo opera creando una sorta di "contenente", di "forma", di "campo", che include le traduzioni di impulsi cenestesici e si serve delle traduzioni che risultano funzionali all'inquadramento stabilito. Lo stesso accade con la comparsa dei contenuti di memoria determinati dal tema che ho fissato. Questo campo di compresenza, con la sua carica affettiva, definisce le sequenze oniriche, utilizzando le traduzioni di differenti impulsi, sensazioni e ricordi attinenti al proposito.

Esempio:

14 Agosto 2007

Mi propongo di sognare Punta de Vacas.

Sogno 1: Sono nella Piazza delle Steli e ascolto "Il Cammino" letto nelle diverse lingue.

Sogno 2: Sono nella Multiuso e vedo che fuori piove. Se esco, mi bagnerò. Andrà bene la mansarda per appendere i vestiti ad asciugare? Sono insieme con alcuni amici e stiamo mangiando verdura, tipo peperoni ripieni, seduti attorno ai tavolini della Multiuso.

Sogno 3: Sono dentro l'Ermita e si sente il forte rumore della pioggia che cade sul tetto; non entra dalle pareti, ma fa freddo. Ho una chiara sensazione di tutto lo spazio interno dell'Ermita. Vedo in un angolo l'elica di ceramica fatta da Bruno per ricostruire la termocoppia.

I tre sogni di questa notte si svolgono a Punta de Vacas, come mi ero riproposta prima di andare a dormire e incorporano la traduzione di un impulso auditivo che è lieve nel primo sogno e prende maggior definizione con il trascorrere della notte. Senza dubbio fuori pioveva, sicuramente sempre più forte e questo stimolo è stato incorporato nel sogno ed è divenuto materia prima utile per la configurazione cercata. L'impulso cenestesico di fame è stato tradotto e incorporato nel secondo sogno che ho annotato e quello di freddo nel terzo. La memoria apporta dati utili perché tutto continui ad essere inquadrato nell'interesse prefissato, come succede in questo caso con la forma di ceramica per la ricostruzione della termocoppia, che Bruno aveva effettivamente costruito nel nostro laboratorio qualche tempo prima.

Cercando di guidare i sogni ho provato a controllare non i contenuti, ma la direzione generale del sogno. Non si tratta di un lavoro compositivo, ma di orientamento, di direzione mentale, di puntare con forza a ciò che voglio, a ciò di cui ho bisogno, utilizzando nei sogni i contenuti che la coscienza trova tra quelli a sua disposizione. Non importa su cosa si appoggia, tutto serve al suo proposito: gli impulsi cenestesici dell'intracorpo, i segnali che riceve dalla memoria, gli stimoli esterni che riesce a percepire. Ciò che appare sarà tradotto in modo tale da essere funzionale alla direzione generale alla quale punto. E cercando di imparare a sognare quello che voglio, ho scoperto altri meccanismi interessanti, come ad esempio il determinismo che la carica affettiva esercita sui contenuti, organizzandoli e strutturandoli secondo l'orientamento di quella direzione emotiva.

Esempio:

23 Settembre 2008

Sognare Rosario

Siamo un Centro di lavoro in una grande baracca nella giungla. C'è Andrés K. che partecipa e definisce le funzioni. A me non importa cosa fare, purché si definisca una funzione d'infermeria e ci sia anche un luogo appropriato dove Rosario possa stare senza dolore. Tutto il resto mi sembra secondario. Dario sta decifrando un vecchio libro di procedimenti alchemici e vado ad aiutarlo, è affascinante. Arriva anche Tomy.

c) Conseguenze collaterali:

Una cosa che potrebbe sembrare ovvia, ma che ho capito ultimamente lavorando con i sogni, è che tutti i dati di memoria sono presenti in tutti i livelli di coscienza. Nel livello di sonno però non dispongo della reversibilità che mi permette di evocarli e recuperarli come voglio, mentre in veglia sì. In ogni caso nel sonno posso contare su tutto quello che ho accumulato nella memoria: dati, informazioni, registri, toni, tensioni, ecc. E' per questo che anche nel livello di sonno posso accedere ai migliori registri di lucidità, ai registri di maggiore pienezza, agli stati interni ispirati. Posso avere registri di stati molto speciali non solo nei livelli alti di coscienza, ma anche nel sonno.

Esempio:

7 febbraio 2008

Mi propongo di fare sogni sulla trasformazione interna.

Sogno 1: Sogno che tutta la mia testa è un fiore di petali di luce che si stanno aprendo.

Sogno 2: C'è un piccolo busto di Silo, mi rendo conto che i suoi occhi stanno guardando verso la coordinata Z, verso il Profondo.

Sogno 3: Sto passeggiando per Roma con Jorge e Santiago, lungo le strade antiche e strette, tutto è bello, estetico, magico e sorprendente. Stiamo cercando una piazza e passiamo vicino a una casa antica, nella quale è rimasto aperto un tubo o un rubinetto dell'acqua. L'acqua, cadendo dall'alto sulla strada come una pioggerellina o una soave cascata, ha formato una nuova fonte. È meravigliosa. Si forma un arcobaleno, sento la sua umidità multicolore.

Di fatto, mentre lavoravo nel processo della Disciplina, ognuno dei Passi ha lasciato le sue tracce nel livello di sonno e sono apparse sequenze oniriche che mi hanno aiutato molte volte ad avanzare, sia nei procedimenti che nei registri e nelle comprensioni del Passo nel quale stavo (Allegato 2).

Nel sogno posso stabilire nuove relazioni tra gli stessi dati già archiviati nella memoria e comprendere in modo nuovo situazioni che in veglia mi risultano incomprensibili. Nei sogni imparo, comprendo, integro, risolvo. Dato che le strutturazioni fatte in questo livello differiscono molto da quelle della veglia, i sogni apportano nuove chiavi che possono essere "reintrodotte" poi nel livello di coscienza di veglia al fine di chiarire quello che sto cercando di comprendere meglio. Sono come "occorrenze" che sorgono nel livello onirico e che in altri livelli di coscienza non avevo potuto formulare.

Esempio

5 luglio 2008

Veglia nel Sonno: la mia Guida.

Ho sempre rappresentato la mia Guida come registro di una presenza che sta dietro di me, come presenza alta ubicata nella profondità della dimensione Z. È singolare, ma l'ubicazione di questa presenza nello Spazio di Rappresentazione è quella dell'entrata al Profondo.

A partire dal sogno inoltre posso trovare soluzioni pratiche a cose che cerco di implementare e che richiedono un approccio diverso per eludere nella vita quotidiana le resistenze che man mano incontro.

Esempio:

24 settembre 2008

Fare sogni sulla diffusione delle nostre produzioni audiovisive.

Nel sogno ricordo la buona accoglienza che ci ha sempre riservato il canale dei Mosciatti a Concepción. Potremmo provare a trasmettere lì le nostre cose, e

anche nella TVN señal internacional.

Parallelamente ho man mano compreso che la costruzione interna si plasma e prende corpo in tutti i livelli di coscienza, come se li stesse tingendo con i suoi nuovi toni, esprimendosi in ognuno di essi, includendo e organizzando strutture di coscienza in base a insiemi di esperienze. Non è un processo che avviene solamente nei livelli alti e di grande reversibilità; i registri che prendono forma appaiono con chiarezza anche negli altri livelli. Com'è spiegato in Psicologia IV e nel Commentario audiovisivo di Silo su "L'Esperienza", anche nel livello di sonno paradossale appaiono indicatori della coscienza ispirata⁵.

Esempio:

30 dicembre 2007

Veglia nel Sonno: integrare quello che è successo a Manantiales

Il cielo stellato e le torce. Parlo in modo molto cosciente di ciò che sto producendo con le mie parole mentre il mio sguardo si ubica ad una certa distanza da me, come se quello che dico passasse attraverso di me.

Tutta la gente è connessa con tutto durante la cena, io stessa sono parte di questo tessuto di esistenza che ci interconnette.

29 gennaio 2008

Veglia nel Sonno: la direzione autonoma della coscienza nel Passo 12.

Qualcuno - non so chi - mi fa un regalo e lo lascia dietro di me; nella prospettiva dietro alla testa, è qualcosa di molto antico, di grande valore, avvolto in una carta metallica vecchia e bella. So cos'è, non ho bisogno di aprirlo...

Una delle conseguenze collaterali apparse nel corso di questo lavoro è legata al fatto che, poiché nel livello di sonno il mondo esterno è ridotto al minimo e tutto - o quasi tutto - si dà nello spazio interno, a volte mi è risultato più facile determinare il punto in cui si collocano le rappresentazioni, la loro ubicazione in larghezza, altezza e profondità dello Spazio di Rappresentazione. Questo è stato per me particolarmente interessante tutte le volte che nel sogno si precisava, ad esempio, la localizzazione del punto di entrata negli spazi profondi.

Esempio

5 ottobre 2008

Fare sogni sul tema della morte

⁵ "...si sognano cose straordinarie, cose che non si vedono nella vita quotidiana; a volte, quando ci si sveglia, le influenze del sogno continuano ancora e ciò che è accaduto all'interno dei sogni risulta molto attraente e profondo.

Tuttavia si comprende che questi sogni - che non sono ciò che succede nella vita quotidiana - lavorano in un altro spazio mentale, in un altro luogo della mente. Abbiamo detto lo stesso dell'innamoramento. Lavorano in altri luoghi della mente, non in quello in cui lavora la rappresentazione quotidiana. Esiste quindi in ognuno di noi la capacità di ubicarci in altri luoghi, di raggiungere altre profondità. Noi trasmettiamo le nostre esperienze per produrre questi cambiamenti nella profondità della mente umana". Commentario audiovisivo di Silo su "L'Esperienza".

Sogno che sto morendo e me ne rendo conto. Allora cerco il punto di entrata nel Profondo, muovendomi all'indietro, ancora più indietro, in alto, più in alto, indietro, più indietro, mi abbandono e mi lascio andare. Non c'è timore, mi affido.

Così come durante il lavoro con i sogni si sono man mano aggiunte queste osservazioni, senza alcun dubbio il lavoro su questo livello di coscienza potrà portare a molte altre conclusioni. Molte comprensioni collaterali mi sono parse ancor più interessanti della stessa sperimentazione con il livello di sonno.

Constatate che la carica affettiva dà direzione ai processi mentali indipendentemente dal livello di coscienza; che le compresenze hanno forti cariche affettive e orientano la coscienza in questa direzione e in tutti i suoi livelli di lavoro; che un Proposito ha bisogno di una carica affettiva per operare; vedere la relazione tra memoria e livelli di coscienza, l'accumulazione nella memoria dei registri e la loro precisa ubicazione nello Spazio di Rappresentazione; la loro manifestazione nei diversi livelli di coscienza e l'accesso a certi stati interni interessanti anche nel sonno; osservare il singolare riordinamento che la memoria fa in questo livello: questi sono alcuni dei meccanismi che mi sono apparsi chiari anche quando non stavo cercando di osservarli.

d) Interpretazione dei sogni:

Durante tutto questo periodo non mi sono mai soffermata a fare un'interpretazione completa in base alle regole dell'interpretazione allegorica. Ho classificato il materiale annotato in modo veloce, in base alle poche categorie che avevo selezionato per determinare ciò che era primario nei sogni (traduzione d'impulsi, integrazione di contenuti, comprensioni, sogni ispiratori, ecc.) perché fondamentalmente cercavo di imparare a dirigere i sogni, a sognare ciò che volevo e a fare in modo che l'interesse prefissato operasse in modo compresente, dirigendo le operazioni oniriche. In questo senso ciò che m'interessava era verificare la corrispondenza - o non corrispondenza- tra l'intenzione stabilita in veglia e i sogni annotati.

In ogni caso, sono emerse ulteriori comprensioni senza che prestassi loro molta attenzione: la scoperta delle immagini con cui si traducono di volta in volta certe sensazioni cenestesiche ripetitive, certi dolori o scomodità facilmente interpretabili; la presenza di climi e di toni affettivi ripetuti; i timori e in particolare i temi verso cui vado, che fanno pressione di livello in livello e rappresentano gli interessi di quel momento di processo. Non è stato necessario fare ulteriori interpretazioni per avere segnali di ciò che mi stava accadendo.

Ho constatato inoltre, man mano che passavano i mesi e la pratica diveniva abituale, che non solo avevo verificato la corrispondenza tra l'interesse fissato in veglia e le immagini oniriche recuperate, ma che le stesse sequenze oniriche si erano man mano depurate dalle allegorizzazioni eccessive, convertendosi in sogni più sintetici, più leggeri e più alti. Una sorta di qualità onirica nuova per

una disposizione mentale che prima non avevo e che si è andata consolidando.

e) Linee di lavoro future

La sperimentazione con i sogni potrebbe dar luogo in futuro a diverse linee di lavoro, così com'è accaduto nel corso della storia. Si potrebbe, per esempio, andare nella direzione della guarigione, come si faceva anticamente nei templi di Asclepio, o della divinazione, come nel caso delle Sibille, o della traduzione dei segnali del sacro, mediante l'interpretazione dei sogni che si possono fare in luoghi fortemente ispiratori, com'è avvenuto con "la pratica dell'incubazione".

Si potrebbe cominciare una tappa di esperimenti condotti da diversi partecipanti: prove di tipo paranormale, anticipazione di fatti che poi accadranno, traduzioni di uno stesso stato interno, ecc.

Tuttavia, in questo momento di processo e procedendo piuttosto per eliminazione, sento che nessuna di queste direzioni trova in me una carica affettiva sufficiente perché io possa sostenerla come linea di lavoro.

Non so bene come voglio continuare ad andare avanti. Ho chiaro che voglio continuare a sperimentare, utilizzando la notte per approfondire comprensioni. So di poter portare l'interesse più in là, so che c'è ancora molto da esplorare, che potrei avvicinarmi ogni volta di più al Proposito e che potrei fare potenti incursioni nei sogni, ma non riesco ancora ad arrivare a una chiara definizione.

Ottobre 2008 - Pia F.

Bibliografia

Artemidoro, "La interpretación de los sueños", Editorial Gredos.
Marc-Alain Descamps, "Sueños Lucidos", Dolmen Ediciones, 1999.
David Coxhead and Susa Hiller, "Dreams", Avon Publishers, October 1975.
Virgilio, "La Eneida", Editorial Iberia, 1968.
Platón, "La República", Ediciones Ercilla, Santiago de Chile, 1941.
Silo, Comentario audiovisual sobre "La Experiencia", 2008

Le traduzioni delle citazioni contenute nella presente monografia sono tratte da:

Aristotele, "Il sonno e i sogni", a cura di Luciana Repici, ed. Letteratura Universale Marsilio.
Platone, "La Repubblica", in "Tutti gli scritti"
Artemidoro, "*Il libro dei sogni*", a cura di Dario del Corno, ed. Bompiani, 1985
Silo, Commentario audiovisivo su "L'Esperienza", 2008.
Senofonte, Ciropedia, v.2, a cura di Franco Ferrari, Ed. Rizzoli

ESTRATTO DELL'ALLEGATO 1 - ALCUNI DEI SOGNI 2007-2008

15 luglio 2007

Veglia nel sogno: mi propongo di sognare sul tema della diffusione televisiva.

Un nuovo spot genera nuova energia in quelli che stanno cercando di implementare trasmissioni.

Qui Laura potrebbe occuparsi dei canali regionali ed io, con Julia, occuparmi dell'agenzia e dei soldi (facendo trasmettere lo spot su CHW di mattina e non di notte, e anche all'interno dei programmi).

Julian potrebbe verificare con Alicia se Gerardo farà lo spot; altrimenti, Julian potrebbe realizzarne uno in base al materiale che c'è già.

Capto più sogni delle altre notti e li scrivo. Alcuni stanno sul "tetto" del sogno, altri sul "pavimento" del dormiveglia, come post-sogni; dopo averli scritti, torno a cadere nel livello di sonno profondo. Ho l'impressione che per tutta la notte operi l'intenzione di sognare su un tema specifico che avevo formulato in veglia. Registro l'attività di "osservare" il sogno. Inoltre tutti i sogni annotati hanno relazione con il proposito formulato.

Il lavoro di introdurre la veglia nel sogno è straordinario. Non solo registro una specie di "sguardo" che sta attento al fatto di sognare, ma effettivamente alcuni dei sogni annotati hanno una precisa relazione con il mio proposito, formulato per iscritto. Inoltre faccio molti più sogni del solito, o posso recuperarne molti di più del consueto.

Non sarà che tutte le notti c'è tanta attività onirica, solo che non la osservo e la lascio svanire?

Anche l'attività del post-sogno è notevole, riferita sempre all'interesse prefissato, così come le "occorrenze" che non sorgono nel livello di veglia e che qui appaiono.

16 luglio 2007

Veglia nel sogno: voglio sognare Punta de Vacas.

Sogno la spianata tra le steli, che si va ampliando fino a trasformarsi in un piano bianco da dove si può cominciare a focalizzare il limite e a mettere la testa in un altro modo.

C'è odore di cioccolato e di torta lungo tutto il costone montagnoso.

Sogno Roberto Kohanoff, non ricordo cosa facevamo.

Salgo sulla montagna con Loredana, arriviamo a Punta de Vacas. C'è un ritiro di Scuola, sono una dei nuovi postulanti.

L'introduzione della veglia nel sogno mi permette di prestarvi molta più

attenzione. Annoto ancora quattro sogni e tutti riferiti al tema fissato. È come se avessi lasciato un "filo di Arianna" nel labirinto onirico e potessi recuperare i temi che m'interessano.

30 luglio 2007

Veglia nel sogno: voglio cercare Silo

Sogno di andare in auto a Mendoza e viaggio, viaggio... sono già nella zona dei vigneti che precedono l'arrivo a Chacras. Mi chiamano al cellulare, è Eliana, vuole sapere come va il viaggio. Ma nel sogno stesso mi rendo conto che sto facendo una traduzione di impulsi del suono del telefono e mi sveglio.

13 Agosto 2007

Voglio sognare Silo

Sto praticando il Passo dieci e lo spiego mentre lo faccio, a distanza dalla situazione.

Stiamo pagando il conto al banco di un albergo in cui siamo stati e ne approfitto per praticare il Passo 10. Registro in quel momento che c'è qualcuno fermo dietro di me. Mi giro; è Silo che sta aspettando di pagare il conto.

Stiamo scrivendo un libro, raccogliendo testimonianze sulla relazione che alcuni di noi hanno avuto con Silo. Io intervisto e registro la testimonianza di Liza Goldshmidt, la madre di Tomy e poi quella degli altri Hirsch. Aggiungerò anche la mia, che sia pubblicata o no.

Silo nel Mirador di Punta de Vacas; tutto il cielo diventa bianco; sono dentro la Sala e mi chiede perché voglio entrare nella Scuola. Gli dico che posso soltanto registrare la mia disponibilità a fare tutto quello che lui propone.

Silo mi passa un piatto pieno di minestra - o è una ciotola? - Siamo monaci.

15 agosto 2007

Voglio sognare gli altri Parchi del Messaggio di Silo.

Le cerimonie d'inaugurazione dei tre luoghi a Punta de Vacas hanno avuto un significato e trasmesso un insegnamento molto profondo, che voglio tornare a studiare e comprendere meglio. Si realizzeranno cerimonie simili quando s'inaugureranno altri luoghi?

Il Cammino risuona in tutte le lingue, anticipando i Parchi che sorgeranno in tutte le regioni della Terra.

Con un piccolo autobus stiamo andando, insieme con un rappresentante delle autorità peruviane, a vedere alcuni terreni demaniali che si è impegnato a concederci se decideremo di costruirci il Parco peruviano.

20 agosto 2007

Voglio sognare ciò che dà ispirazione; prendere la coda del sogno della

notte precedente ed entrare nel sogno cercando l'impulso ispiratore.

Stiamo andando a Delfi, c'è la fonte della purificazione e ci immergiamo dentro, c'è anche un altare per le offerte. Qualcuno ci mostra una bambina piccola, è come se potessimo sacrificarla, ma – ci diciamo - non si sacrificavano esseri umani, solo animali. Andiamo oltre. Siamo arrivati in un grande campo, una spianata aperta, in fondo potrebbe esserci il Tempio.

Qualcuno si avvicina e mi offre in regalo le opere complete di Platone.

Sento che lì c'è Apollo, solo che non vuole mostrarsi. Il Profondo ha questo paradosso: non si può afferrare.

21 agosto 2007

Proseguire col tema dell'ispirazione.

Chi era Orfeo? Com'erano i suoi Misteri? Come facevano gli orfici ad avere la certezza della trascendenza?

26 agosto 2007

Veglia nel sogno: la Bellezza

Penso sempre alla bellezza in termini visivi o spaziali, mentre associo il suono - la musica- all'armonia e non necessariamente alla Bellezza. Anche ciò che è scenico, teatrale risuona in me come Bellezza.

In piedi, sto di fronte al piano infinito, bianco, liscio, perfetto.

C'è il Negro che tiene una conferenza nella Sala de La Reja, piena di gente e Dany Z. lo sta filmando. Risate, commozione, allegria. È una situazione molto bella.

27 agosto 2007

Continuare con la Bellezza

La notte, la luna, la sua luminosità chiara e fredda, l'immensità dei cieli. La Bellezza è nella luminosità, è luce.

Ogni popolo compie il suo processo alla ricerca dei suoi valori e l'estetica riflette le sue concezioni. Nella nostra cultura siloista lo sviluppo di un'estetica che corrisponda e traduca la nostra Dottrina e la nostra etica è ancora all'inizio.

Un lago enorme, esteso, ampio. L'acqua riflette il cielo, come uno specchio. In lontananza una nuvola morbida. Sto volando verso quella nube.

24 settembre 2007

Voglio portare Jayesh nei miei sogni.

Sto lavorando all'ONU su un testo concernente le proposte di base per l'America Latina, ci stiamo occupando della parte statistica, discutiamo e cambiamo delle frasi. So che nella caffetteria con le vetrine mi sta aspettando Jayesh, vestito completamente di bianco.

Siamo nel Laboratorio di Pirque insieme a Jayesh, che sta impastando l'argilla felice come un bambino.

Un'intensa luminosità anima tutto ciò che vive. Intorno alla testa di Jayesh appare una specie di aureola.

Jayesh dorme, tutto vestito di bianco, molto tranquillo. Mi avvicino, non voglio svegliarlo. Metto tra le sue mani un fiore rosso, molto bello, perché sappia che lo amiamo molto.

12 ottobre 2007:

Veglia nel sogno: voglio di nuovo sognare Jayesh.

Una clinica, medici e infermieri, molti dei nostri in attesa, venuti da molti paesi diversi.

14 ottobre 2007:

Veglia nel sogno: Jayesh.

C'è vento e c'è molta gente. È come se fossimo in spiaggia, vedo il vento che si porta via alcuni teli. Siamo a Chapaty Beach e c'è anche Jayesh.

C'è una riunione con molta gente, abbiamo disposto le sedie in cerchio, però Jayesh mette la sua più indietro, nell'angolo. È contento. Parliamo. La riunione va avanti. All'improvviso mi giro per dire qualcosa a Jayesh; la sua sedia è vuota.

22 ottobre 2007:

Veglia nel sogno: Silo.

Silo ci spiega che Jayesh, a differenza di Salvatore, sapeva che sarebbe morto e ha preparato i suoi atti mentali in direzione trascendente. Questa forma di morire è quanto mai interessante e lo è anche questa forma di predisporre la coscienza in vita.

25 ottobre 2007:

Veglia nel sogno: chiarirmi la testimonianza che devo fare domani nel video di Jorge H.

Mi fermo davanti alla cinepresa, Jorge sta dietro e lascio che tutto quello che devo dire esca ed esca, come se aprissi una finestra e l'aria ci passasse attraverso.

22 novembre 2007

Veglia nel sogno: la mistica

Siamo in gruppo e dobbiamo custodire un fuoco sacro che abbiamo portato da lontano, trasportandolo dentro un recipiente di fango. Abbiamo attraversato terreni impantanati e l'abbiamo difeso dagli aggressori. Sull'altra sponda del fiume sarà al sicuro. Dalle sue fiamme cresce un fiore meraviglioso, igneo, risplendente, come fiamma d'eternità.

25 novembre 2007

Veglia nel sogno: il Sacro

Il Negro, di una gentilezza e di una discrezione commoventi, con un modo così straordinario di trattare gli altri, compare nei miei sogni come la persona più coerente che conosco.

13 aprile 2008

Veglia nel sogno: cerimonia di protezione

È il Sacro ciò che protegge, sostiene, veglia sul nostro destino.

17 agosto 2008

Veglia nel sogno: investigazione sui sogni

L'autenticità, le traduzioni d'impulsi e la situazione vitale di chi sogna sono le chiavi per interpretare i sogni. Non si può fare un'interpretazione dei sogni "dall'esterno" di chi sogna.

22 agosto 2008

Veglia nel sogno: lo spazio ispiratore

Lo spazio quieto, immobile, dell'enorme prato ellittico dell'Ippodromo, bagnato dalla luminosità. Cosa lo sostiene, cosa lo tiene sospeso? Cos'è che si "mostra" in questa sospensione?

6 settembre 2008

Sognare Caucaia

La caverna della natura con la fonte che appare nella notte, tra la nebbia.

5 ottobre 2008

Sognare sul tema della morte

Luis Felipe ed io troviamo "tracce" di teschi ovunque. Siamo in un giardino e i frutti degli alberi formano dei "raggi" che noi interpretiamo come teschi.

Stiamo giocando e tutto è molto ludico. Morirà lui o morirò io? Ridiamo; in realtà moriremo entrambi!

Rosario, le sue metastasi e il suo dolore. Nel sogno ascolto le sue risate.

Sogno che sto morendo e me ne rendo conto. Allora cerco il punto di entrata nel Profondo, mi muovo all'indietro, più indietro, in alto, più in alto, indietro, più indietro e mi lascio andare. Non c'è timore, mi affido.

15 ottobre 2008

L'ispirazione

Una musica straordinaria risuona maestosa nei sogni.

17 ottobre 2008

Il giardino sacro

Da dove viene questo meraviglioso odore che si sta diffondendo in tutto il giardino? Perché avvolge e include tutto? È come lo sguardo includente. È ambrosia, elisir sacro.

ALLEGATO 2

ALCUNI SOGNI CHE HANNO ACCOMPAGNATO IL PROCESSO IN CIASCUNO DEI PASSI DISCIPLINARI

Passo 1

“Vedo apparire la parete e la mia Soglia nel sogno. Sto sognando di praticare la Routine”.

“Sono a una cena nella quale mi regalano un fiore, è il fiore del Passo 1, odora di una miscela di zolfo e mercurio, come quella del passo 1 nell’Alchimia”.

Passo 2

“Mi sveglio con il registro del Passo 2 – quello d’essere piccolissima - che è un po’ come morire; il mondo scompare e tutto sfuma”.

“Sono un’immagine microscopica”.

Passo 3

“Sogno di essere una nebbiolina dorata e luminosa che si espande e ruota”.

Passo 4

“Sogno di essere in uno spazio, è come uno scenario, appoggio la mano sulla parete di fondo e si trasforma in un altro spazio”.

“Uno spazio con tendoni per riparare dal sole e ombrelloni si apre e si chiude grazie a un sistema meccanico che modifica gli spazi”.

“Ho in mano le chiavi di qualcosa e il portachiavi si può comprimere fino a formare uno dopo l’altro i 5 corpi geometrici: cilindro, cono, piramide, cubo e sfera”.

Seconda Quaterna

“Sogno la calotta posteriore e sono nel vuoto”.

“Ho perduto il mio io e non so come trovarlo. Sono circondata da pareti di specchi che si riflettono le une nelle altre, ma non c’è nulla al centro se non il riflesso”.

“Sogno che tutto succede ai margini, nulla al centro. Tutto si rinforza verso l’esterno, in modo centripeto”.

Passo 9

“Ho con me una ceramica blu molto speciale, piccola e piatta, con la quale posso aprire la cupola nella quale mi trovo, come se questa ceramica fosse un telecomando. In questo modo posso uscire”.

“Sto saltando su un materasso elastico che affonda sotto il mio peso e poi si

risolleva formando un'enorme convessità - il concavo e il convesso - come nel Passo. Sono leggera, quasi come nel Passo ed è piacevole saltarci sopra”.

Passo 10

“Metto la testa in un altro modo e la realtà cambia. Comprendo che tutto ciò che chiamiamo realtà è la natura modificata da tante, tante intenzioni umane. La realtà esterna è costituita dalle intenzioni umane esternalizzate. La realtà è mentale. Tutto, o quasi tutto, sono cose della testa. Mi sveglio rendendomi conto d'aver praticato nel sogno il Passo 10”.

“Sogno la spianata tra le steli, che si va ampliando fino a trasformarsi in un piano bianco da dove si può cominciare a focalizzare il limite e a mettere la testa in un altro modo”.

“Sto guardando una partita di tennis. I giocatori si lanciano la palla. Non li vedo dal punto in cui sto, seduta tra la gente, bensì da uno sguardo avvolgente che li include”.

Passo 11

“Il Tuffatore” del Museo di Paestum. Si tratta di un atto mentale simile a quello del Passo 11 - lanciarsi e lasciarsi andare senza l'io”-.

“Un Cerbero protegge l'entrata al Profondo. Le sue tre teste sono l'immaginazione, la memoria e la sensazione”.

“Sogno il Parco di La Reja. Sono nel prato e mi avvicino alla Sala. I muri sono come l'”io”, bisogna spostarli per poter entrare”.

“Lascio l'io ubicato in centro e passo da dietro senza che se ne renda conto”.

“Sento due mani che si posano sulla mia testa, è la mia Guida. Poco a poco le estende verso la parte posteriore della mia testa, aprendole diagonalmente, come la prospettiva del Passo 11”.

“Registro la caduta nel Profondo e sto dormendo”.

Passo 12

“Il risveglio interno e il completamento della Disciplina”.

“Tutto volge all'alba, anch'io, è un'aurora davvero anelata”.