

Traduzione dall'Inglese di Luciano Gianazza

CAPITOLO I

INTENZIONE

Da dove provengono i sogni? Sono semplicemente un prodotto dell'immaginazione umana? Che cosa hanno in comune i sogni e la realtà? Il sipario si sta sollevando, svelando i segreti degli antichi maghi che costruirono le piramidi egizie e di altre strutture simili. Le tue possibilità sono limitate soltanto dalla tua volontà.

Svegliarti nel Tuo Sogno

In questo capitolo, ci stiamo ancora più avvicinando alla soluzione dell'Enigma del Sovrintendente: perché siamo in grado di scegliere cosa vogliamo, e come dobbiamo fare per ottenerlo. Uno degli indizi di questo enigma si trova all'interno di un fenomeno che chiamiamo sognare. Una persona spende un terzo della sua vita dormendo e sognando. Tutto quello che succede a lui in questa terra di confine fino ad oggi è rimasto sotto un velo di segretezza. Sfortunatamente, la ricerca scientifica in questo settore offre poche spiegazioni. Anche le interpretazioni filosofiche vanno da un estremo all'altro. Alcuni dicono che i sogni sono solo illusioni, altri sostengono che la nostra stessa vita non è altro che un sogno. Chi ha ragione? Nel contesto del Transurfing – nessuno ha ragione. Ma non corriamo troppo.

Quando ricordano i loro sogni, gli adulti sono consapevoli del fatto che nulla è realmente accaduto a loro. La loro mente interpreta i sogni come fantasie che in qualche modo hanno luogo quando le persone riposano. La mente umana è soddisfatta di tale spiegazione. E' noto che i bambini fino a quattro anni non differenziano tra il sogno e la realtà in cui sono svegli. Essi credono che i sogni si svolgono nello stesso mondo in cui avviene nel resto della loro vita. A quell'età, dopo essersi svegliato da un incubo, completamente terrorizzato, un bambino potrebbe pensare che i mostri sono ancora nella stanza. E qualsiasi tentativo da parte dei genitori di rassicurare il bambino che era tutto solo un sogno non riesce ad avere l'effetto desiderato. Tuttavia, la mente del bambino verrà progressivamente addestrata e si abituerà al pensiero che i sogni non sono reali.

Abbiamo già discusso di come la nostra mente organizza tutte le nuove informazioni in arrivo etichettandole. E lo fa volentieri ed in modo estremamente veloce. Ma immagina questo: ci sono voluti quattro anni per convincere la nostra mente che i sogni sono irreali. Questa è l'unica idea che la mente ha avuto difficoltà ad accettare. Non ricordiamo niente prima dell'età di quattro anni. Pertanto, non potremmo avere assistito al disorientamento vissuto dalla nostra mente dopo il risveglio dal suo sogno.

Ma anche ora, ogni giorno, quando la nostra mente si disconnette, continua a cadere dolcemente nella stessa trappola. Mentre dormiamo, non ci verrebbe in mente di esaminare criticamente gli eventi in corso. E anche al risveglio, siamo stupiti di quanto il sogno sembrava reale. La realtà virtuale di un sogno è modellata in un modo sorprendentemente naturale. Nonostante il fatto che le cose più strane accadono nei nostri sogni il più delle volte le percepiamo come qualcosa di normale. Questa capacità si basa sulla tendenza della mente a trovare spiegazioni per tutto. Se

stiamo notando o sperimentando qualcosa di straordinario, siamo sempre pronti a razionalizzarlo. E di nuovo, non siamo abituati a mettere in dubbio la realtà dei fatti quando siamo svegli e consapevoli. Di conseguenza, anche nei nostri sogni interpretiamo automaticamente tutto come una cosa naturale. La nostra mente è abituata a controllare le situazioni. Ma c'è una domanda, che schiva sempre il controllo, senza ulteriore ispezione: "Questo sta succedendo davvero?" Proprio per questo motivo la nostra mente continua a cadere nella trappola del sognare.

Ma a volte, se siamo fortunati, un miracolo avviene, e ci rendiamo conto che stiamo dormendo mentre siamo addormentati. Questo accade soprattutto quando sogniamo qualcosa di particolarmente incredibile o quando un incubo diventa troppo fastidioso. Di conseguenza, la mente riprende il suo controllo, e riflettiamo su cosa fare in seguito. In questo caso, il sogno inconscio diventa cosciente, un sogno lucido. In un sogno lucido il sognatore prende parte al gioco virtuale, ma allo stesso tempo è consapevole del fatto che non è altro che un sogno. Se non hai mai provato questo fenomeno ed è la prima volta che ne senti parlare, non dubitare - non è un volo dell'immaginazione.

Ma non vuoi provare? Sì, è possibile fare di proposito un sogno lucido. Anche se per fare questo sarebbe necessario insegnare alla tua mente a porre la seguente domanda: "Questo sta succedendo per davvero?" Non è una cosa difficile da fare, se vuoi veramente sperimentare un sogno lucido. La procedura per insegnarlo alla tua mente è semplice, ma richiede che l'attenzione sia diretta al raggiungimento dell'obiettivo. Ci si dovrebbe porre la domanda di cui sopra, almeno dieci volte al giorno. Il tuo Osservatore interiore ti aiuterà in questo compito. Ordinagli di infastidirti continuamente con la domanda: dormi o no? Dovresti rispondere a questa domanda con la massima consapevolezza, in modo che si stia veramente attuando il vero controllo e non solo una procedura di routine. Renditi conscio, guardati intorno e valuta la situazione: è tutto come dovrebbe essere o sta avvenendo qualcosa di sospetto? Con determinazione sufficiente, ti sveglierai presto nel tuo sogno.

Come scoprirai, chiedere a se stessi di farsi una domanda almeno dieci volte al giorno è piuttosto difficile. Semplicemente ti dimenticherai di farlo. Risultati significativi richiedono un forte desiderio che si verifichi un sogno lucido. A seconda della potenza della tua intenzione, il sogno lucido si presenterà a te in pochi giorni o forse in pochi mesi. Un orologio che batte le ore (se ne hai uno in casa) può essere utile in questa situazione. Durante il giorno, tutti i giorni, quando l'orologio suona, puoi attivare l'Osservatore. Lui può quindi chiederti se stai dormendo oppure no. Il suono dell'orologio si trasformerà in una sorta di ancoraggio, un gancio che si attaccherà alla tua coscienza. E se senti il battito delle ore dell'orologio mentre sogni, darai una gomitata al tuo Osservatore per abitudine, e lui a sua volta risveglierà la tua mente. Si possono trovare altri "ganci" che saranno udibili anche quando stai dormendo. Basta non legare la domanda a segnali che non possono essere uditi nel sonno. Ad esempio, se colleghi la domanda alla suoneria del tuo telefono, non sarai poi in grado di porre la domanda a te stesso nel sonno fino a quando non sognerai un telefono che squilla.

In sostanza, l'idea è di creare l'abitudine di chiedere costantemente a te stesso se ciò che sta accadendo intorno a te è reale oppure no. Non rispondere alla domanda automaticamente, fallo consapevolmente. Per molti sognatori, riconoscere fenomeni anomali, incongruenze e cose strane nei loro sogni è il fattore determinante nel risveglio della coscienza. Nella maggior parte dei casi, queste cose passano inosservate e sono percepite come assolutamente normali. È proprio per questo dovresti insegnare a te stesso a valutare criticamente ogni situazione e a rispondere alla domanda coscientemente. Il motivo per cui dovresti fare questo, prima di tutto e come minimo, è perché è interessante e divertente quando il sogno non sta semplicemente "accadendo" a te, ma quando stai giocando un ruolo attivo e una parte cosciente in questo gioco virtuale. Non si tratta tuttavia, di qualche tipo di fantascienza sulla realtà virtuale. Nessun gioco al computer può eguagliare ciò che saresti in grado di fare in un sogno lucido. E potresti fare quello che vuoi.

Quando si verifica una situazione indesiderata nel tuo sogno, la si può facilmente cambiare applicando un po' di forza di volontà. Ad esempio, stai avendo un incubo: qualcuno ti insegue, e non riesci a liberartene. Se credi che ciò che ti sta accadendo nel tuo sogno è reale, sbarazzarsi dell'inseguitore sarà un problema. Ma se ti rendi conto che stai solo sognando, è più probabile che cercherai di svegliarti e, anche se con qualche difficoltà, dovresti riuscirci la maggior parte delle volte. Tuttavia, c'è un modo più efficiente e più interessante di sbarazzarsi di un sogno spiacevole. Se ti sei reso conto che ciò che sta avvenendo è semplicemente un sogno, sarà sufficiente guardare l'inseguitore e pensare: "Vattene!" (sparisci, vai via.) L'inseguitore immediatamente scomparirà. Puoi persino farlo sollevare in aria e fargli fare capriole semplicemente pensandolo. Nel tuo sogno, una persona è in grado di controllare completamente tutto ciò che sta succedendo attenendosi a due semplici condizioni. Prima di tutto deve rendersi conto che è solo un sogno. Secondo, deve sapere che "qui" può fare ciò che vuole. Ad esempio, ti sei svegliato nel tuo sogno e vuoi volare un po'. Questo è estremamente facile, perché hai bisogno solo dell'intenzione di farlo. Qui, la differenza tra desiderio e intenzione diventa abbastanza evidente. Desiderando soltanto sollevarti in aria non ti porterà da nessuna parte, e non importa se sei sveglio o stai sognando. Prendiamo, per esempio, il desiderio di sollevare il braccio. Stai dicendo a te stesso che vuoi sollevare il braccio. Tuttavia, non lo stai ancora facendo. E poi, semplicemente sollevi il braccio. Il tuo desiderio è stato trasformato in azione. Non pensi a come solleverai il tuo braccio, semplicemente lo fai. Funziona allo stesso modo nei tuoi sogni: semplicemente ti ritrovi sospeso nell'aria utilizzando intenzione pura, e voli ovunque vuoi. Ora torniamo all'incubo con l'inseguitore. Devi capire, ormai, che desiderando che lui scompaia non ti porta da nessuna parte. Quando sei condizionato dalla paura, i tuoi pensieri passano rapidamente in rassegna tutte le possibili alternative di come gli eventi si possono sviluppare, e questi tuoi pensieri diventano subito reali. Sei coinvolto in un gioco dove le regole sono dettate da qualcuno o qualcos'altro, invece che da te. E anche se ti sei reso conto che tutto è solo un sogno, non sarai in grado di fare nulla, a meno che tu non prenda il controllo della situazione. Nella misura in cui giochi la parte di una vittima passiva, sei intrappolato nel gioco. Non importa che il gioco sia stato creato dalla tua immaginazione. A questo punto sei schiavo alla tua immaginazione, hai paura e scappi, perché hai scelto di giocare quella parte. Eppure, se ti fermassi e decidessi di voler scambiare i ruoli con il tuo inseguitore, lui sarebbe lieto di accettare e inizierebbe a correre lontano da te. Puoi immaginare come sarebbe divertente?

La risposta a qualsiasi domanda che inizia con "Nel mio sogno, è possibile..?" sarà affermativa. Puoi socializzare con qualcuno (vivo o morto), fare quello che vuoi con gli oggetti e gli altri attori che appaiono in sogno, è possibile volare verso altri pianeti, risolvere i problemi, fare musica, recitare, viaggiare e così via. Le droghe pesanti, in confronto a tutto questo, sono semplicemente giochi da bambini. A parte il fatto che non c'è alcun rischio per la salute. Puoi portare con te qualsiasi informazione dal tuo sogno. Solo una cosa è impossibile, però: portare nella realtà un oggetto materiale dal tuo sogno. Perlomeno io personalmente non so nulla di tali fenomeni.

Se non riesci a ricordare quello che stavi sognando, cerca di stabilire la direzione in cui ti distendi per dormire. L'alternativa migliore è quella di dormire con la testa verso Nord. Non dormire verso Ovest, in quanto non va bene per la salute. Non sono davvero in grado di spiegare il perché. Ma deve avere qualcosa a che fare con il campo magnetico della Terra. Cerca di dormire con la testa verso il Nord, e presto scoprirai che i sogni sono diventati più interessanti e di colori più vividi.

Se non hai successo con i sogni lucidi o non hai nessuna voglia di portare avanti l'argomento, non ti preoccupare. Il sogno lucido svolge un ruolo particolare nella pratica del Transurfing, ma se ne può fare anche a meno. Inoltre, c'è una minaccia nascosta nel sogno lucido. Oh grande, dirai, per prima cosa ci fai creare l'interesse e poi ci intimidisci. Tuttavia, non ho scelta. Il sogno lucido è una porta segreta verso l'ignoto. Sarebbe irresponsabile da parte mia non avvisarti del pericolo che potrebbe essere in agguato dietro quella porta. Scoprirai presto in che cosa consiste realmente questo pericolo.

Lo Spazio dei Sogni

Al fine di spiegare l'Enigma del Sovrintendente, dovremmo rispondere a due domande: perché è tutto possibile nei sogni lucidi? E perché i sogni sembrano così reali?

In un sogno lucido, così come in un sogno inconscio, sei in grado di vedere molto chiaramente le immagini, fin nel più piccolo dettaglio. A volte i sogni possono anche superare la realtà per vividezza dei colori e per nitidezza della forma. Vi è una ipotesi che il nostro cervello generi queste immagini, e quando noi dormiamo, il nostro cervello percepisce le immagini nel nostro sogno come se fossero come quelle di quando siamo svegli. Fino ad ora nessuno è stato in grado di dimostrare che le cose realmente accadano in questo modo. Il modello del Transurfing interpreta il fenomeno del sogno in un modo molto diverso: *il subconscio non sta immaginando nulla di proprio. Invece, è collegato direttamente allo spazio delle varianti, che contiene tutte le informazioni.*

Dai uno sguardo da vicino a un qualsiasi oggetto, e poi chiudi gli occhi e prova ad immaginare lo stesso identico oggetto. Anche se tu fossi in possesso di notevoli capacità di visualizzazione, non sarai in grado di "vedere" l'oggetto con gli occhi chiusi proprio come se avessi gli occhi aperti. La rappresentazione visiva dell'oggetto che è stata fatta... – continua.

Materiale soggetto a Copyright

Da www.transurfing.it

Se desideri acquistare il libro in inglese con lo sconto del 40%:

[Reality Transurfing 2: A Rustle of Morning Stars](#)

