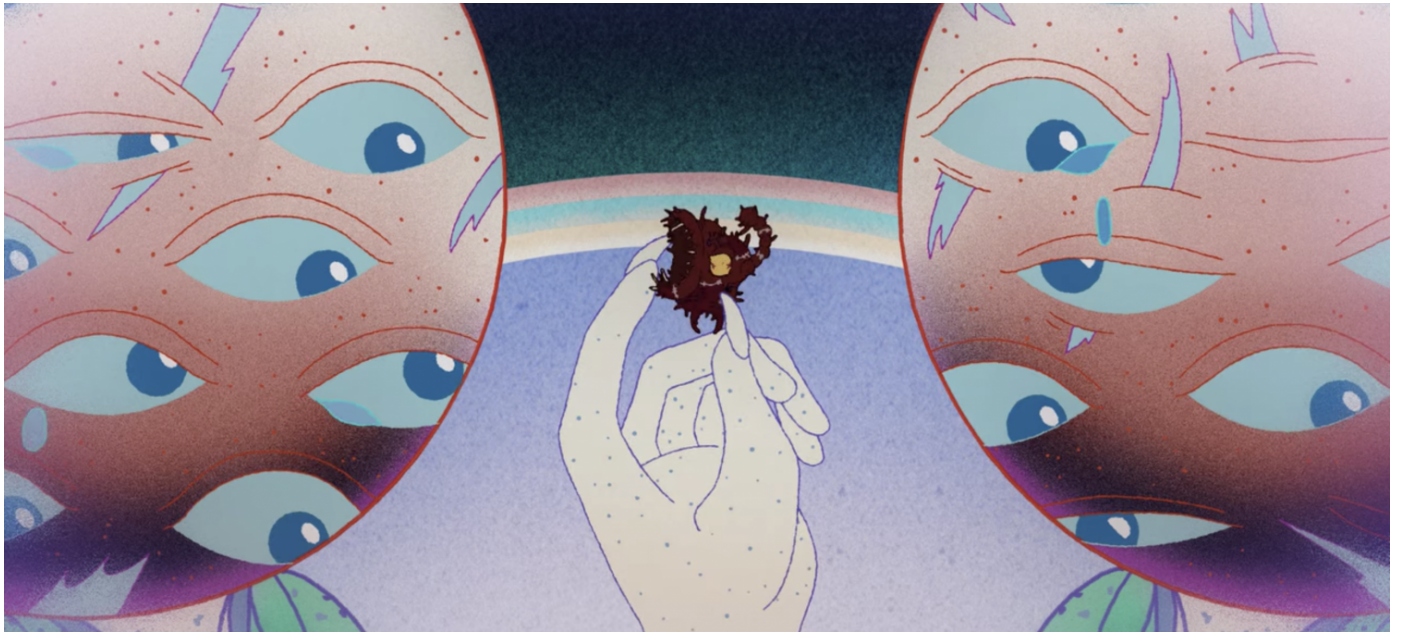


L'INDISCRETO

GALLERIA PINASTI - CASA D'ARTE



Scienza e pratica del sogno lucido tra Tibet e California

In cosa consiste e quali sono le radici dell'arte del "Sogno lucido"?

IN COPERTINA E NEL TESTO: IMMAGINI DALLA SERIE NETFLIX MIDNIGHT GOSPEL

Questo testo è tratto da "Meditazione, Mindfulness e Neuroscienze" a cura di Marcello Ghilardi e Arianna Palmieri . Ringraziamo Mimesis per la gentile concessione,

di Francesco Tormen



La recente storia dell'incontro tra scienza occidentale e tradizioni contemplative orientali non andrebbe letta soltanto – né forse principalmente – come un dialogo accademico tra saperi istituzionali. Almeno in alcuni dei suoi snodi principali, essa è stata scritta anche dalle intime predilezioni di alcuni dei suoi protagonisti – come suggerisce la figura del Dalai Lama bambino dipinta da Jean-Jacques Annaud in *Sette anni in Tibet*, con la sua curiosità per la tecnologia e le scienze – e da alcuni incontri faticosi – come quello tra Jon Kabat-Zinn e Philip Kapleau, il maestro Zen che lo introdusse alla pratica della meditazione. Talvolta le ricerche dei pionieri di questo filone non sono scaturite tanto da interessi squisitamente scientifici, quanto piuttosto da propensioni private verso altre forme di sapere, ovvero da un coinvolgimento esistenziale verso altri sistemi di pratica e veri e propri modi di vita.

La storia del sogno lucido in Occidente è piuttosto recente, soprattutto se comparata con quella di alcune tradizioni contemplative che, come quella tibetana, mostrano di conoscere a fondo il fenomeno da oltre un millennio. Benché la possibilità di sognare sapendo di sognare fosse nota già ad Aristotele e se ne trovi menzione qua e là nella letteratura filosofica, è solo nel 1867, con il marchese d'Hervey-Saint-Denys, che viene pubblicata la prima opera interamente dedicata all'argomento: si tratta di un volume prezioso, contenente oltre vent'anni di resoconti, ipotesi ed esperimenti sul tema (d'Hervey-Saint-Denys, 1867). Probabilmente anche grazie alla fama del marchese, l'esistenza del sogno lucido giunge alle orecchie di Sigmund Freud, che tuttavia pare non sia mai riuscito a reperire una copia dell'opera (LaBerge, 1988, p. 15). Sarà forse anche a causa di questa sfortunata circostanza che il padre della psicoanalisi dedica scarsissima attenzione al sogno lucido, menzionandolo in pochissimi passi nei quali il fenomeno viene perlopiù ricondotto alla tipica concezione freudiana dei sogni come “guardiani del sonno”: dire a se stessi “non è che un sogno”, secondo Freud, sarebbe soltanto un modo per acquietarsi qualora si manifestassero nel teatro della psiche contenuti onirici troppo disturbanti, una maniera cioè per scongiurare il risveglio e proseguire il sonno, garantendo la soddisfazione del desiderio di dormire.

L'autore de *L'interpretazione dei sogni*, dunque, non sembra riconoscere il fenomeno della lucidità onirica in tutta la sua portata, forse anche per la sua dissonanza con i fondamenti teorici della teoria psicoanalitica, entro la quale i sogni sono sempre contenuti camuffati dell'inconscio, intelligibili soltanto a posteriori e pertanto incompatibili con uno stato di piena consapevolezza, in cui tutte le capacità critiche del soggetto siano attive. Questo disinteresse ha evidentemente influenzato anche i successivi sviluppi della corrente psicoanalitica, i cui esponenti si sono mostrati assai refrattari nei confronti del sogno lucido – con l'eccezione di Jung, il quale, benché inizialmente ritenesse il fenomeno impossibile, mutò opinione proprio in seguito all'incontro con il Buddismo tibetano.

Una seconda figura significativa per lo studio del sogno lucido in Occidente è invece Frederik Willems van Eeden, psichiatra olandese che conia il termine “*lucid dream*”: nel 1913 è autore del primo articolo

sull'argomento pubblicato in una rivista scientifica, nel quale l'insorgenza della lucidità onirica è descritta nei termini di una completa reintegrazione delle funzioni psichiche, uno stato cioè di perfetta consapevolezza nel quale è possibile controllare e indirizzare volontariamente la propria attenzione, nonché compiere svariate azioni deliberatamente (van Eeden, 1913). Nonostante l'apprezzabile attitudine sperimentale e analitica dell'autore, il limite di questa stagione di studi è che, come nel caso del marchese d'Hervey-Saint-Denys, si tratta di ricerche basate unicamente sull'esperienza in prima persona – l'articolo di van Eeden, per esempio, si concentra su trecentocinquanta due sogni avuti dallo psichiatra stesso – e dunque ancora lontane dagli *standard* di oggettività e ripetibilità richiesti dal moderno concetto di scienza.

Probabilmente anche a causa di questa limitazione, nei decenni successivi il numero di pubblicazioni scientifiche sull'argomento è davvero esiguo e anche al di fuori del mondo accademico non sono molti a occuparsi di questo tema. Una relativa svolta nella storia del sogno lucido in Occidente si deve alla studiosa britannica Celia Green, che nel 1968 pubblicò una ricchissima ricerca che compendia le conoscenze acquisite fino a quel momento sull'argomento (Green, 1968). È probabilmente anche grazie al lavoro dell'autrice che nel decennio successivo si assiste a una significativa crescita di interesse per il fenomeno, benché il grande pubblico sia stato senz'altro raggiunto maggiormente dalla celebre opera di Charles Tart sugli stati alterati di coscienza (Tart, 1969), uscita l'anno successivo e contenente un'ampia sezione dedicata al sogno lucido – nella quale è peraltro inserita anche una ristampa dell'articolo di van Eeden, che in questo modo ha potuto godere di una visibilità fino a quel momento insperata.

Per quanto concerne i canali attraverso cui il fenomeno giunge a conoscenza del grande pubblico, non può essere dimenticato il nome di Carlos Castaneda, i cui libri hanno venduto più di otto milioni di copie in tutto il mondo. Frequentemente citato anche da Tart, l'antropologo-romanziero ha contribuito a plasmare la sensibilità e l'immaginario di intere generazioni, suggerendo la possibilità di accedere ad altri stati di coscienza ed espandere i confini della propria esperienza: benché l'autore non utilizzi mai il termine "sogno lucido", nei racconti del proprio fantomatico apprendistato sciamanico presso Don Juan – lo stregone amerindio protagonista indiscusso delle opere di Castaneda – si parla spesso del "sognare", una pratica che coincide sostanzialmente con il sogno lucido e in merito alla quale sono forniti al lettore dettagliati resoconti e indicazioni pratiche. Per rimanere nell'ambito della grande divulgazione, negli stessi anni esce anche l'opera più celebre di Patricia Garfield (1974), una ricca raccolta di tecniche di sviluppo personale basate sul controllo dei sogni, che attinge al loro utilizzo in varie culture.

Insomma, a partire dalla fine degli anni '60 si assiste a un'ondata di entusiasmo per il sogno lucido, che fatica però a penetrare nell'universo accademico, dove prevale al contrario un diffuso scetticismo: gli studi pubblicati fino a quel momento, infatti, sono tutti basati su resoconti forniti dai soggetti dopo il risveglio, una prova troppo debole per mettere in discussione le conoscenze (e i preconcetti) dell'epoca riguardo al fenomeno del sogno. Dal punto di vista concettuale, l'idea stessa che si possa parlare di *esperienza* durante il sogno era fortemente osteggiata: Norman Malcolm, uno dei più autorevoli filosofi analitici a essersi occupato dell'argomento, sostiene per esempio che i sogni coincidano *in toto* con gli strani racconti che di essi si fanno dopo il risveglio, così che l'espressione "sto sognando" sarebbe del tutto priva di significato. In altre parole il sonno (e per estensione anche il sogno) sarebbe per definizione

uno stato in cui non si sperimenta alcunché (Malcolm, 1959).

Questo dogmatismo rispecchia abbastanza fedelmente anche l'atteggiamento della maggior parte degli scienziati che a quel tempo si stavano occupando del sonno e dei fenomeni a esso correlati: nelle loro pubblicazioni il sogno lucido compare molto di rado, e anche quando viene menzionato è perlopiù liquidato come fenomeno insolito e marginale, verosimilmente riconducibile a microrisvegli o risvegli parziali durante il sonno (LaBerge, 1986, pp. 35-38). Per il mondo scientifico ufficiale, dunque, l'idea che si possa dare uno stato di piena consapevolezza *durante* il sogno era un'impossibilità, una contraddizione in termini, dal momento che l'assenza di capacità critiche e autoriflessive appariva agli occhi dei più come la *conditio sine qua non* dello stato onirico. A ciò si aggiunga che il sogno lucido all'epoca era ancora avvolto nell'alone dell'esoterico e del paranormale, e dunque per la maggioranza degli studiosi non doveva rappresentare un degno oggetto di ricerca. Ciò che serviva era una qualche innovazione metodologica che permettesse di spostare lo studio del fenomeno dalla sfuggente dimensione soggettiva del racconto prodigioso a quella più solida e oggettiva del metodo sperimentale.

È a questo punto che entra in scena Stephen LaBerge, studioso di psicofisiologia e protagonista della storia che in questo contributo intendiamo raccontare. Lo scienziato americano dichiara di aver avuto, all'età di circa cinque anni, una serie di sogni lucidi che diedero vita al suo grande interesse per l'argomento, ma che in seguito non si ripresentarono più per quasi vent'anni (LaBerge, 1990). La situazione cambiò quando nel 1970 partecipò a un *workshop* condotto da un lama tibetano di nome Tarthang Tulku nel Big Sur, in California. Lo studioso racconta che in quell'occasione (LaBerge, 1990) il maestro lo introdusse a una delle pratiche preliminari dello yoga tibetano del sogno – che coincide sostanzialmente con uno dei cosiddetti sei yoga di Naropa, lo yoga del corpo illusorio –, la quale consiste nell'osservare tutti i fenomeni della veglia come immagini di un sogno: in questo modo si abitua la mente a cogliere il carattere onirico dell'esperienza in generale e si propizia il riconoscimento dei sogni nel momento in cui sorgono. A quanto pare la spiegazione fu piuttosto inficiata dal pessimo inglese del lama, che si limitava a indicare con fare misterioso gli oggetti presenti in sala, affermando enfaticamente: "This: dream!", per poi scoppiare in una grassa risata e ricominciare da capo. In qualche modo, comunque, il messaggio dovette arrivare: qualche notte più tardi, infatti, LaBerge ebbe il suo primo sogno lucido dai tempi dell'infanzia (LaBerge e Rheingold, 1991).

Questo incontro rappresentò un punto di partenza fondamentale per lo scienziato, se è vero che da quel momento in poi la frequenza dei suoi sogni lucidi continuò a crescere man mano che egli sperimentava e perfezionava una serie di tecniche che, per ammissione dello stesso studioso, sono in larga parte rielaborazioni delle pratiche contenute nello yoga tibetano del sogno (LaBerge e Rheingold, 1991). Si può immaginare la frustrazione del nostro – che in quegli anni stava ancora studiando psicofisiologia alla Stanford University – nel conoscere così da vicino un fenomeno la cui stessa esistenza era fortemente messa in dubbio dalla maggioranza dei colleghi e docenti. La chiave di volta, come si è detto, doveva consistere in uno stratagemma che permettesse di dimostrare che i resoconti dei sognatori lucidi si riferivano a esperienze effettivamente vissute durante la fase REM del sonno e non invece immaginate a posteriori negli istanti immediatamente successivi al risveglio. Ma come dimostrare che i sognatori lucidi erano davvero consapevoli *durante* il sogno, se l'unico momento in cui potevano comunicarlo era

effettivamente *dopo* il risveglio?

È proprio nella sigla REM – Rapid Eye Movement – che si nascondeva la soluzione dell'enigma: se è vero infatti che mentre si sogna il corpo si trova in uno stato di quasi completa paralisi, d'altra parte, come si sa, gli occhi costituiscono una significativa eccezione a questa regola. Lo studioso racconta a tal proposito di essersi imbattuto per caso in un articolo che riportava un dato insolito: durante le rilevazioni fisiologiche condotte su un soggetto durante la fase REM, era stata registrata una sequenza singolarmente regolare di movimenti oculari, con oscillazioni che andavano da destra a sinistra e viceversa, ritmicamente. Al risveglio, il soggetto dichiarò di aver sognato di assistere a una partita di ping-pong (LaBerge, 1986). Questo fatto suggeriva che la direzione nella quale il sognatore rivolge lo sguardo durante il sogno trova corrispondenza nei suoi effettivi movimenti oculari. Ciò significava che c'era un modo, semplice ed efficace, per comunicare in tempo reale dal mondo dei sogni a quello della veglia.

Fu così che LaBerge concepì l'esperimento che non solo avrebbe dimostrato inequivocabilmente l'esistenza del sogno lucido, ma avrebbe anche rivoluzionato profondamente la metodologia delle ricerche sul sogno in generale. Dopo avere raccolto un'*équipe* e ottenuto dalla Stanford University l'autorizzazione a condurre indagini sul sogno lucido come parte del proprio programma di ricerca di dottorato, nel 1977 lo scienziato, usando se stesso come soggetto sperimentale, cominciò le ricerche di laboratorio, che già agli inizi del 1978 produssero il primo "*signal-verified lucid dream*", un sogno nel quale il soggetto, divenuto consapevole di stare sognando, invia un segnale "all'esterno" attraverso una sequenza prestabilita di movimenti oculari, che vengono registrati da un elettrooculogramma.

Nel corso dei due anni successivi fu verificata in questo modo un'altra dozzina di sogni lucidi, tutti dello stesso LaBerge, mentre dal 1980 le ricerche furono aperte a chiunque volesse tentare l'impresa di inviare messaggi dal mondo dei sogni: vi riuscirono tre volontari, che assieme a LaBerge formarono il gruppo degli "onironauti", veri e propri pionieri dell'esplorazione cosciente del mondo dei sogni (LaBerge, 1986, p. 41). I primi risultati di queste ricerche, pubblicati nel 1981, fornirono alla comunità scientifica l'indubitabile prova del fatto che i sogni lucidi sono fenomeni reali e hanno effettivamente luogo durante la fase REM del sonno (LaBerge *et al.*, 1981). Nel 1987 lo scienziato fondò il Lucidity Institute, con sede presso l'isola di Hawaii, nell'omonimo arcipelago, dove proseguì le ricerche sull'argomento e rese accessibile al grande pubblico il *training* per sviluppare la lucidità onirica.

Quali furono le implicazioni di questa scoperta? Innanzitutto una profonda revisione delle conoscenze acquisite fino ad allora sul sogno, uno stato di coscienza che sembrava incompatibile con il pensiero critico e deliberativo, nonché con un normale accesso alla memoria. La dimensione onirica dovette quindi essere riconosciuta come una configurazione dell'esperienza passibile di essere testimoniata ed esplorata da un soggetto cosciente e pienamente in possesso delle proprie capacità volitive, cognitive e metacognitive, insomma, un *soggetto* a pieno titolo.

La prosecuzione delle ricerche permise di ottimizzare le tecniche impiegate per l'induzione del sogno lucido, un'abilità che negli anni successivi divenne sempre più accessibile, e i cui utilizzi nel campo della

psicoterapia e del benessere psicologico appaiono promettenti, anche se in larga parte ancora da esplorare. Lo sviluppo della metodologia di LaBerge – basata sulla comunicazione inter-stato mediante i movimenti oculari – inaugurerà inoltre un ambito di ricerca assolutamente innovativo per lo studio dei sogni e dei loro correlati fisiologici, che per la prima volta potranno essere osservati in tempo reale e in relazione a specifici compiti, stabiliti in precedenza dall'*équipe* e deliberatamente eseguiti in sogno da soggetti addestrati. In terzo luogo, l'osservazione delle differenze specifiche nell'attivazione neurofisiologica tra sogni lucidi e non lucidi ha dato vita a nuove ipotesi e intuizioni nel campo delle ricerche sulla coscienza, sui suoi diversi stati e i rispettivi correlati neurali.

Prima di esaminare alcuni di questi punti in maggiore dettaglio, vediamo come il sogno è considerato all'interno di un universo epistemologico completamente diverso da quello visto fin qui, e tuttavia profondamente connesso – come si sarà inteso – proprio alle ricerche di LaBerge.

2. La metafora del sogno nella tradizione buddhista

Nel Buddhismo Mahāyāna il tema del sogno è quasi onnipresente quando si parla di *śūnyatā* (vacuità), la verità ultima, l'autentico modo d'essere di tutti i fenomeni. Esso figura spesso accanto ad altre similitudini: per esempio nel *sūtra* del diamante (Conze, 1958) sono menzionati anche l'illusione ottica, la fiamma di una lampada, lo spettacolo di magia, le gocce di rugiada, le bolle d'acqua, il fulmine e la nuvola, mentre nel *Laṅkāvatārasūtra* (Pine, 2012) compare il riflesso della luna nell'acqua, il miraggio, la città dei *gandharva*, l'arcobaleno e il riflesso in uno specchio. Ciascuno di questi termini esprime metaforicamente uno degli aspetti dell'essenza dei fenomeni: la loro impermanenza e mutevolezza, la loro illusorietà più o meno seducente, la loro inconsistenza e insostanzialità.

Eppure, tra questi elementi, il sogno sembra rivestire un ruolo particolare, che a ben vedere eccede la funzione meramente metaforica di tutti gli altri: soprattutto per le correnti filosofiche più inclini all'idealismo – come la Cittamātra e la Yogācāra-Mādhyamika, ma anche per la tradizione tibetana dello Dzogchen – i fenomeni non sono simili a sogni nello stesso modo in cui somigliano, per esempio, a gocce di rugiada, a nuvole o a illusioni ottiche. Le gocce di rugiada sono fenomeni effimeri, che scompaiono con i primi raggi di sole, e tuttavia, seppure per breve tempo, godono di una qualche esistenza materiale, e lo stesso si può dire di bolle e fulmini. Una nuvola sembra solida vista da lontano, ma una volta raggiunta si rivela una moltitudine di particelle d'acqua condensata, analogamente a quanto accade per l'arcobaleno; eppure, benché in tali fenomeni vi sia una discrepanza tra apparenza e realtà – che senza dubbio li rende *relativamente* insostanziali –, cionondimeno la loro esistenza trova fondamento in una realtà oggettiva indipendente dalla mente, e lo stesso si può dire per miraggi, riflessi, illusioni ottiche e spettacoli di magia. Diversamente da tutte queste metafore, per molte scuole buddhiste le apparenze fenomeniche sono *totalmente* insostanziali: sorgono e tramontano nello spazio della mente; sono, in fin dei conti, nient'altro che mente. In questo senso, piuttosto che essere *simili* a sogni, si potrebbe dire che *sono* sogni: per quanto vividi e coinvolgenti, tutti i fenomeni esistono soltanto entro l'orizzonte dell'esperienza, senza trovare il minimo appiglio in una realtà oggettiva indipendente dalla coscienza.

Dzogchen Ponlop – uno dei più autorevoli esponenti contemporanei della tradizione dello Dzogchen,

entro la quale le pratiche oniriche rivestono un ruolo centrale – afferma che a ben vedere la nostra esperienza della vita non avviene affatto in una condizione di veglia: il nostro modo di reagire alle diverse situazioni ricalca piuttosto ciò che accade in sogno. L'esistenza stessa, in questo senso, non è altro che un grande sogno, mentre i sogni della notte potrebbero essere definiti come “doppi sogni”: sogni dentro a un altro sogno (Ponlop, 2006). Ciò che distingue il grande sogno della vita dai sogni *tout court* è che in quello l'ignoranza – cioè la tendenza a reificare l'esperienza e a osservarla attraverso una prospettiva dualistica, che la suddivide rigidamente in soggetto e oggetto – è una condizione molto più stabile e radicata, e perciò più difficile da trascendere rispetto a quanto avviene nei sogni comuni (Ponlop, 2006). Da questo punto di vista, dunque, la vita è il sogno per eccellenza: un sogno dal quale è quasi impossibile svegliarsi.

Se dunque è vero che nel Buddhismo Mahāyāna il sogno offre la più concreta metafora dell'esistenza, allora il sogno lucido rappresenterà la più perfetta metafora della *bodhi* (risveglio). Infatti un *buddha* (risvegliato) è qualcuno che ha completamente dissipato il sonno dell'ignoranza, il cui effetto era quello di attribuire al sé e ai vari fenomeni dell'esistenza una realtà sostanziale, proprio come avviene quando si sogna: egli ne ha invece riconosciuto la natura vuota, ha realizzato intimamente che l'esistenza di qualunque cosa non trascende i confini fenomenologici dell'esperienza. Proprio in questo modo si è risvegliato dal grande sogno dell'esistenza. Ma risvegliato *a che cosa*? Le scritture buddhiste mettono ben in guardia dal considerare il *nirvana* come una dimensione altra, separata dal *samsāra*: il *nirvana* è lo stesso *samsāra*, osservato con altri occhi. Un *buddha*, dunque, non è come qualcuno che si sveglia *da* un sogno, ma piuttosto come colui che si sveglia *nel* sogno (Wallace 2012, pp. 135-140). Egli non ha finalmente accesso a un mondo vero, sostanziale, nel quale le cose sono effettivamente come appaiono; piuttosto, egli continua a sognare il sogno dell'esistenza, ma ora sa di sognare, e perciò è libero dalla sofferenza che nasce dall'afferrarsi ai vari fenomeni come a realtà sostanziali, positive o negative. È tramontato in lui il dualismo che suddivideva il flusso unitario dell'esperienza in un sé – con cui prima si identificava – e un altro da sé – che era proiettato all'esterno come realtà indipendente, più o meno amichevole o minacciosa. Venute meno in tal modo le basi per il sorgere di attaccamento e avversione – che assieme all'ignoranza costituiscono i due principali *kleśa* (emozioni afflittive) –, il suo presente è anche libero dal *karma*, ovvero dall'insieme di azioni e reazioni abituali compiute sotto la spinta di tali emozioni negative.

Osservato in quest'ottica, il percorso spirituale buddhista è un cammino verso la libertà, una libertà concepita in modo così radicale da sfidare ogni altra prospettiva filosofica o religiosa in merito: alla fine di tale cammino non si trova neppure più un *soggetto* libero, ma piuttosto un orizzonte fenomenico fluido e autoconsapevole, privo di identità e polarizzazioni rigide, affrancato da qualunque condizionamento. Una simile condizione ricorda piuttosto da vicino le testimonianze dei sognatori lucidi, nelle quali domina un senso di grande esaltazione e libertà (Thompson, 2015, p. 148): benché l'esperienza onirica continui a sorgere – con vividezza e ricchezza di dettagli di gran lunga superiori a quelle dei sogni comuni e, secondo alcuni, persino maggiori rispetto all'esperienza di veglia (ivi, pp. 163-164) –, il sognatore è pienamente consapevole del fatto che tutto ciò che lo circonda altro non è che una manifestazione della propria mente. Persino il proprio corpo e i propri stati interiori sono parte del

sogno: il proprio sé è un sé sognato, che si rispecchia profondamente nel mondo sognato in cui è immerso e dal quale è in fondo inseparabile, per quanto entrambi possano apparire reali e indipendenti. Questa profonda connessione tra sé e altro da sé genera un senso di completezza, dal momento che si realizza che questi due poli sono parte della stessa “sostanza”: un flusso di esperienza libero e creativo, che si autosostiene e autodetermina senza dipendere da alcun ancoraggio oggettivo.



3. Natura e classificazione dei sogni nella tradizione tibetana

Se l'esperienza del sogno lucido ricalca così precisamente la meta del cammino spirituale buddhista – rappresentandone, per così dire, una sorta di anticipazione nel microcosmo del sogno – non stupisce che alcune tradizioni buddhiste abbiano sviluppato pratiche contemplative incentrate proprio sul sogno lucido, che in alcuni casi rivestono un ruolo assolutamente centrale nella vita del praticante. In particolare il Buddhismo tibetano offre un vastissimo arsenale di tecniche e conoscenze a riguardo, che provengono da almeno due tradizioni distinte, le cui origini vanno ricercate in entrambi i casi nel subcontinente indiano: da un lato la summenzionata tradizione dei sei Yoga di Naropa, che fa riferimento all'omonimo praticante tantrico vissuto in India tra il X e l'XI secolo (Gillespie, 1988, pp. 27-28) ed è legata in modo particolare al lignaggio tibetano Kagyu; dall'altro quella che fa capo a Padmasambhava, figura centrale nella prima ondata di diffusione del Buddhismo in Tibet e dunque più legata al lignaggio Nyingma, le cui fonti testuali risalgono almeno all'VIII secolo (Rinpoche, Sambhava, 1998). In entrambi i casi è possibile che si tratti di tradizioni più antiche, la cui storia si perde però nelle origini incerte del tantrismo.

Accanto a queste due tradizioni è necessario annoverarne una terza, che pure conferisce ampio rilievo alle pratiche legate al sogno lucido: quella del Bön, una tradizione spirituale autoctona del Tibet, o comunque già presente e ben radicata nel territorio prima dell'avvento del Buddhismo, in seguito al

quale tuttavia andò incontro a profonde trasformazioni e contaminazioni, che rendono difficile una netta distinzione tra le sue fonti e quelle buddhiste, in particolare quelle legate al lignaggio Nyingma.

Si può dunque affermare che lo yoga del sogno tibetano è antico almeno quanto il Buddhismo tibetano stesso, e ne rappresenta senza dubbio un elemento fondamentale. Esso può essere addirittura considerato come un cammino di pratica autonomo, completo in se stesso; ciò significa che, secondo alcuni, sarebbe possibile ottenere l'illuminazione adottando lo yoga del sogno (e del sonno) come pratica principale (Rinpoche, 1999).

Prima di esaminare in maggiore dettaglio scopi e modalità di questa pratica, conviene soffermarsi brevemente sulla prospettiva più generale attraverso cui la cultura tibetana classica guarda al fenomeno del sogno. A questo proposito LaBerge fa notare che gli yogi tibetani furono i primi a realizzare, sulla base di una solida conoscenza empirica, che i sogni non sono altro che una creazione della mente, una concezione che in Occidente si sarebbe affermata solo molti secoli dopo, con l'avvento della modernità, mentre prima e altrove si era piuttosto guardato ai sogni come a viaggi dell'anima fuori dal corpo, a messaggi provenienti dagli dèi, o in altre maniere, comunque fortemente connotate in senso metafisico (LaBerge, 1986). Per quanto corretta, l'osservazione dello studioso rischia di risultare fuorviante, accostando eccessivamente le conoscenze tibetane sulla mente alla scienza moderna. L'analogia è presto ridimensionata se si tiene presente che, entro l'universo filosofico tibetano, anche i fenomeni della veglia sono in massima parte, se non del tutto, fabbricazioni della mente. In che misura si tratti di una posizione metafisica – e quanto libera da presupposti metafisici sia invece la concezione della mente come prodotto di un cervello materiale che esiste indipendentemente dalla coscienza – lo si lascerà all'opinione lettore. In ogni caso, il parallelismo tra la concezione tibetana dei sogni e quella propria al materialismo moderno presenta anche un altro limite: nell'universo tibetano, infatti, per molti versi i sogni sono più “veri” della realtà.

Per comprendere meglio questa affermazione è necessario gettare uno sguardo sulla genesi e sulla classificazione dei sogni all'interno della prospettiva buddhista, con particolare riferimento al *corpus* di conoscenze del tantra, così centrale nell'universo Vajrayāna. In quest'ultimo i diversi stati di coscienza – nonché, più in generale, i vari aspetti della vita psichica – sono profondamente connessi alla circolazione dei “venti” (sanscrito *prāṇa*, tibetano *lung*) all'interno di un complesso sistema di canali energetici, e alla loro concentrazione negli snodi principali di tale reticolo, detti *chakra* (Wangyal, 2000, pp. 38-47) – letteralmente “ruote”. Anche i sogni sono prodotti dalla circolazione dei venti, perciò, agendo su quest'ultima mediante specifiche posizioni corporee, tecniche di respirazione e visualizzazioni, è possibile influire profondamente sull'attività onirica (ivi, pp. 99-113) – in modo analogo a quanto avviene in altre pratiche tantriche, che hanno tutte in comune proprio questo elemento: la modificazione volontaria dello stato di coscienza attraverso interventi mirati sulla fisiologia sottile del corpo.

Questa spiegazione “fisiologica” dell'origine dei sogni, propria del tantra, si innesta sulla più generale concezione buddhista del *karma* come causa principale della varietà dell'esperienza, nel sogno come nella veglia. Le esperienze oniriche dell'essere umano ordinario sono infatti considerate, nella maggior parte dei casi, “sogni karmici”, cioè apparenze provocate dalle tracce di azioni passate, impresse sul

livello più sottile della mente (ivi, pp. 28-29) – che in alcuni sistemi filosofici è chiamato per l'appunto *ālayavijñāna*, cioè “coscienza substrato” o anche “coscienza deposito”. In modo apparentemente analogo a quanto si potrebbe affermare in chiave moderna, dunque, la maggior parte dei sogni sarebbe causata dalla riattivazione di esperienze passate, più o meno recenti. Anche qui però l'analogia è presto limitata, se si considera che, nella prospettiva buddhista, il supporto di queste memorie non è di natura materiale e che tali impronte karmiche potrebbero essere state accumulate anche nel corso di precedenti esistenze (Norbu, 1992).

Per riprendere la prospettiva “fisiologica” del tantra, questo tipo di sogni – chiamati anche “sogni samsarici” – è legato a una circolazione disordinata dei venti e, tra le loro diverse tipologie, a una prevalenza di “*prāṇa* karmico ruvido”, legato alle emozioni afflittive (Wangyal, 1999, pp. 41, 57-58). Vi è però anche un altro genere di sogni, che si produce quando la circolazione dei venti è più equilibrata e vi è una prevalenza di “*prāṇa* karmico morbido”, legato alla saggezza: le esperienze oniriche di questo genere sono chiamate “sogni di chiarezza” (ivi, pp. 41, 58-59). Secondo Tenzin Wangyal, esponente contemporaneo della tradizione Bön, benché entrambi i tipi di sogni siano legati al *karma*, i primi sono provocati prevalentemente da impronte karmiche *individuali* – così che in essi il sognatore si trova come rinchiuso entro un orizzonte di esperienza solipsistico –, mentre nei secondi si attivano anche impronte karmiche *collettive*, che permettono di accedere a esperienze e conoscenze più “obiettive”, che trascendono cioè la dimensione personale (ivi, p. 60). Lo stesso autore aggiunge a queste due una terza tipologia di esperienze oniriche: i “sogni di chiara luce”, non più legati ai venti karmici, ma causati invece dalla circolazione del “*prāṇa* primordiale” all'interno del canale centrale (ivi, pp. 59-60). Quest'ultima categoria non appare frequentemente nelle classificazioni tibetane dei sogni, anche perché l'esperienza della chiara luce, come si vedrà, è più comunemente associata alla completa cessazione dell'attività onirica. Namkhai Norbu, per esempio, sembra includere questo terzo genere di sogni in quelli di chiarezza, nei quali rientrano sia i sogni prodotti dal *karma* ma comunque provvisti di una componente di conoscenza autentica, sia quelli che dal *karma* sono del tutto svincolati e rappresentano, per così dire, manifestazioni più pure della chiarezza della mente, cioè della sua capacità di percepire e conoscere (Norbu, Clemente, Katz, 1993, pp. 37-40).

Tra gli esempi di sogni di chiarezza legati alle tracce karmiche vi sono quelli in cui il sognatore ricorda distintamente le proprie vite precedenti, un fatto sovente narrato anche nelle agiografie dei bodhisattva. Oppure, nel caso in cui siano attive impronte karmiche più recenti, in sogno è possibile, per esempio, ritrovare un maestro conosciuto in gioventù, per approfondire l'insegnamento ricevuto allora (ivi, p. 38). Seppure in questi casi vi sia un legame con il *karma*, a differenza di quanto avviene nei sogni samsarici è presente anche un elemento di conoscenza genuina: piuttosto che trovarsi in uno stato di semi-incoscienza, sospinto da forti emozioni verso la reiterazione di meccanismi abituali, qui il sognatore si trova in una condizione di equilibrio e presenza, che gli permette di accedere a conoscenze e informazioni attendibili.

Come si è detto, tali conoscenze non sono sempre legate al *karma* personale: i sogni di chiarezza includono molti esempi di chiaroveggenza, noti anche in altre culture, come la possibilità di apprendere lo stato di una persona lontana, l'ubicazione di oggetti nascosti, o il futuro corso degli eventi (Wangyal,

1999). Nei sogni è anche possibile recarsi in altri mondi per ricevere insegnamenti – si parla in particolare delle cosiddette “terre pure”, dimensioni paradisiache create dai buddha per i loro discepoli – o accedere a testi altrimenti irripetibili (ivi, pp. 66-67). A questo proposito è interessante rilevare che alcune delle scritture più importanti della tradizione Nyingma – chiamate *terma* (tesori nascosti) – sono “trascrizioni” di opere consultate e memorizzate in sogno da praticanti avanzati di questo tipo di yoga (ivi, pp. 65-74).

Come si vede, la fenomenologia tibetana del sogno non appare rigida, ma lascia piuttosto intravedere un *continuum* che procede da esperienze oniriche caratterizzate da uno scarso livello di consapevolezza, forti emozioni afflittive e l'assenza di conoscenze attendibili, a sogni nei quali il soggetto è pienamente consapevole della propria condizione e in grado di utilizzarla per accedere a conoscenze autentiche, riguardanti il proprio universo psichico personale, ma anche fatti e informazioni che lo trascendono.

4. Obiettivi spirituali e implicazioni filosofiche dello yoga tibetano del sogno

Uno degli scopi dello yoga del sogno è proprio quello di aumentare la frequenza dei sogni di chiarezza, riducendo quella dei sogni samsarici. A questo proposito è opportuno precisare che il concetto di “sogno lucido”, così come è stato definito in Occidente, non corrisponde esattamente a quello tibetano di “sogno di chiarezza”: infatti, vi possono essere sogni samsarici lucidi e sogni di chiarezza non lucidi (ivi, p. 57). Benché nelle istruzioni per la pratica si insista molto sull'importanza di riconoscere i sogni nel momento in cui sorgono, la comparsa della lucidità onirica è soltanto una tappa all'interno di un cammino ben più vasto, che non si pone solo l'obiettivo di trasformare i sogni ordinari in sogni lucidi, ma che mira piuttosto a fare dello stato di sogno una piattaforma per accedere a realizzazioni e conoscenze assai più profonde.

Ciò che si è visto fin qui basterà a suggerire quanto fuorviante possa rivelarsi un parallelismo troppo stretto tra la concezione del sogno tibetana e quella moderna. Se è vero che le due prospettive concordano sul fatto che le apparenze oniriche sono prodotte dalla mente, un abisso le separa proprio in merito alla comprensione della natura della mente e del suo rapporto con la realtà: nella maggior parte delle concezioni moderne – e in particolare per quelle più legate al mondo della scienza – proprio perché i sogni sono il prodotto della mente, essi non hanno nulla di “reale”: la realtà si trova infatti fuori dalla mente, nel mondo materiale di cui anch'essa non è che un prodotto. Nella prospettiva buddhista, al contrario, è piuttosto il mondo a essere prodotto – o co-prodotto – dalla mente, e perciò quest'ultima è tanto più vicina alla realtà quanto più divenga consapevole delle proprie stesse fabbricazioni; così facendo, essa si libera dai condizionamenti da lei stessa prodotti nell'atto di afferrarsi a un mondo apparentemente materiale.

Proprio questo tema introduce a un altro degli scopi fondamentali dello yoga del sogno: quello di trasformare le impronte karmiche e di liberarsi da esse (Norbu, Clemente, Katz, 1993, p. 48), cioè trascendere i condizionamenti prodotti nel corso di innumerevoli esistenze dalla tendenza a reificare il proprio vissuto e a interpretarlo in modo dualistico, indentificandosi con un sé separato dall'integrità

fenomenologica dell'esperienza. Questo lavoro comincia nello stato di veglia con la pratica del corpo illusorio già menzionata in precedenza: osservando tutti i fenomeni come apparenze illusorie, proiezioni insostanziali di una mente condizionata dal *karma*, ci si impegna a reagire con maggiore apertura e flessibilità alle diverse situazioni della vita, interrompendo quel circolo vizioso nel quale le esperienze provocate dalla maturazione del *karma* precedente diventano occasione per l'accumulazione di nuovo *karma* (Wangyal, 1999, pp. 86-90; Rinpoche, 1993, pp. 77-79). Durante lo stato di sogno, invece, è possibile andare deliberatamente incontro alle situazioni più spiacevoli e angoscianti, mantenendo la consapevolezza di trovarsi in sogno e agendo dunque di conseguenza. In questo modo il *karma* negativo legato a tali situazioni si libera, o comunque viene trasformato positivamente dal proprio lavoro onirico (Wangyal, 1999, pp. 28-29). È interessante notare la somiglianza tra questa pratica e alcune ricerche sperimentali sull'uso del sogno lucido in psicoterapia, di cui si parlerà in seguito.

Sempre nella stessa direzione – cioè quella di liberare l'esperienza dai condizionamenti di *karma* e *kleśa* – conducono una serie di pratiche nelle quali il sognatore si esercita a trasformare i vari elementi del sogno (Rinpoche, 1993, pp. 82-83; Wangyal, 1999, pp. 116-121; Norbu, Clemente, Katz, 1993, pp. 53-54): dalla propria immagine di sé (cambiando aspetto, dimensione, genere, specie e persino moltiplicando all'infinito la propria immagine), al luogo in cui si trova (imparando a spostarsi istantaneamente in qualunque destinazione desiderata, mondana e ultramondana), a tutte le persone e gli oggetti incontrati (anche in questo caso mutandone dimensione, aspetto e così via), fino ad acquisire un completo dominio sulla realtà del sogno, che gli permetterà di sognare deliberatamente qualunque contenuto immaginabile (LaBerge, Rheingold, 1990, p. 286).

È bene insistere sul fatto che un simile potere creativo non è circoscrivibile entro un mondo di proiezioni soggettive: come si è visto, i sogni di chiarezza permettono l'effettivo accesso a fenomeni che si collocano al di là dei confini dell'esperienza *personale*. Quando nel contesto della pratica onirica uno yogi si reca, per esempio, in una terra pura per ricevere l'insegnamento di un buddha, egli non sta semplicemente *sognando* di farlo; si può dire piuttosto che egli lo faccia *in sogno*. Lo stesso si può affermare per tutti quei casi, già menzionati in precedenza, nei quali il sognatore accede non solo a informazioni che riguardano il proprio vissuto personale più o meno remoto, ma anche a conoscenze che lo trascendono. Ciò non significa che ogni esperienza onirica sia in questo senso "reale": come si è visto, la maggior parte dei sogni sono manifestazioni confuse del *karma* personale, che danno origine a situazioni fittizie non riconosciute come tali dal sognatore. Con la pratica, tuttavia, queste esperienze ingannevoli sono progressivamente identificate e distinte dalla componente di chiarezza della mente che gradualmente si manifesta, e che alla fine giungerà a permeare completamente la dimensione onirica, facendone uno stato di coscienza per molti versi più affidabile della condizione di veglia.

A ben vedere lo sviluppo spirituale all'interno di questi due stati – sogno e veglia – non può essere nettamente disgiunto, così che le acquisizioni dell'uno sono destinate, prima o dopo, a manifestarsi spontaneamente anche nell'altro (Wangyal, 1999, pp. 133-135). Così, per esempio, uno yogi può impiegare lo stato di sogno per acquisire poteri spirituali (*siddhi*) che con il tempo imparerà a padroneggiare anche durante la veglia (Wallace, 2012 pp. 78 e 109). Oltre alle forme di chiaroveggenza già menzionate, essi includono una serie di abilità che compaiono sovente anche nei racconti dei

sognatori lucidi occasionali – come quella di volare, attraversare corpi solidi, raggiungere istantaneamente luoghi lontani o mutare la forma degli oggetti – e che, come si è visto, sono deliberatamente coltivate nello yoga del sogno, con la differenza che nell'individuo spiritualmente realizzato tali capacità sarebbero accessibili anche durante lo stato di veglia, come riportano le descrizioni dei buddha e bodhisattva contenute nelle agiografie Mahāyāna. Con l'avanzare della pratica, insomma, sembra che il confine che separa il sogno dalla veglia si faccia sempre più sottile, fino a dileguare del tutto (Norbu, Clemente, Katz, 1993, p. 92). Allora non è un caso che, come si è già visto, un tale addestramento preveda fin da subito il compito di “mescolare” i due stati: non solo essere “svegli” nei sogni, ma anche “sognanti” durante la veglia, osservando tutti i fenomeni come apparenze oniriche (ivi, p. 54).

Come intendere allora, dal punto di vista filosofico, una simile sovrapposizione tra sogno e realtà, che comincia come una similitudine e termina con l'indistinguibilità pressoché totale tra questi due stati? Un'ontologia che consideri tanto i fenomeni del sogno quanto quelli della veglia come apparenze insostanziali non si trova necessariamente priva dei criteri epistemologici per discernere il vero dal falso, e dunque anche per porre la distinzione, già vista in precedenza, tra sogni samsarici e sogni di chiarezza?

Per illuminare questo punto è opportuno innanzitutto rilevare che, nel pensiero buddhista, l'elemento idealistico – il fatto cioè che tutti i fenomeni siano profondamente dipendenti dalla mente – non implica un risvolto solipsistico: anche se l'esperienza del mondo è frutto di una complessa costruzione cognitiva alla quale non soggiace alcun fondamento materiale indipendente dalla coscienza, ciò non implica che si tratti di una *mia* costruzione. Gli orizzonti di esperienza degli infiniti esseri senzienti sono tra loro profondamente interconnessi da una vasta rete di relazioni, instaurate dal *karma* ma anche da fattori più positivi, centrali nella pratica del bodhisattva, come i sentimenti di amore e compassione, la devozione verso il maestro e l'impegno a liberare gli altri dalle catene dell'illusione samsarica. Dunque, se è vero che l'esistenza è simile a un sogno, si tratta se non altro di un sogno *collettivo*. In secondo luogo, è opportuno considerare che anche i fenomeni materiali – benché posseggano una natura illusoria e siano in ultima analisi prodotti dalla mente attraverso l'ignoranza reificante, gli altri *kleśa* e il *karma* –, in quanto oggetto d'esperienza dei vari esseri senzienti, sono dotati di una certa effettualità e possono perciò essere conosciuti in modo più o meno accurato. Apprendere che nella stanza c'è un tavolo non è un errore; lo è il fatto di concepirlo come un fenomeno indipendente dall'orizzonte fenomenologico entro il quale esso si manifesta, orizzonte che alcuni esseri condividono in virtù delle loro reciproche relazioni e della comune “costituzione” karmica – cioè della loro affinità nella complessa stratificazione di concezioni, abitudini cognitive, stati emotivi, impulsi e azioni abituali –, da cui origina un piano di esperienza condiviso.

Rimane da chiarire come debba essere intesa la conoscenza all'interno di un quadro ontologico che, come questo, sembra escludere qualunque interpretazione dell'atto conoscitivo come *adaequatio rei et intellectus*. Questo punto appare decisivo se si considera che quello Mahāyāna potrebbe essere indicato al contempo come un cammino di liberazione e di conoscenza: la sua meta conclusiva, la *bodhi*, è descritta tanto come una condizione di affrancamento da qualunque limitazione o condizionamento, quanto come un vero e proprio stato di *onniscienza*. Un buddha – colui che, come dicevamo, si è

risvegliato *al* sogno dell'esistenza – non conosce solo l'*insostanzialità* di tutti i fenomeni, ma anche e proprio *tutti i fenomeni*, come suggerisce l'espressione tibetana usata per riferirsi a questo stato: “*sang-gye*”, un termine composto che esprime al contempo l'eliminazione di tutte le oscurazioni reificanti (*sang*) e lo sviluppo di tutte le potenzialità conoscitive della mente (*gye*). Ma come spiegare la correlazione tra questi due aspetti, apparentemente così eterogenei: la realizzazione dell'*insostanzialità* dei fenomeni, da un lato, e il disvelamento della totalità dei fenomeni stessi, dall'altro?

Per rispondere a tale domanda è necessario riprendere un termine già incontrato in precedenza, così centrale proprio nella caratterizzazione tibetana dello stato onirico: “chiarezza” (*sel ba*), che assieme a “conoscenza” (*rig pa*) definisce la natura della mente. La chiarezza è la capacità della mente di “generarsi” nell'aspetto dei vari oggetti di cui essa fa esperienza. In altre parole, si riferisce alla facoltà della percezione (non però limitata alla sfera sensoriale), ma potrebbe forse essere meglio intesa come la capacità di dar luogo alla manifestazione fenomenica. La conoscenza, inseparabile dalla chiarezza, riguarda invece il versante più propriamente cognitivo dell'attività della mente, cioè la sua capacità di identificare e distinguere tra loro i diversi fenomeni. L'attività della mente è dunque caratterizzata da questi due aspetti tra loro indissolubili, percezione e conoscenza, rispetto ai quali essa non risente di alcun limite *esterno*: per esperire o apprendere qualcosa non è necessario che la mente “si imbatta” in questo o quell'oggetto, dal momento che, come si è visto, tutti gli oggetti esistono solo in relazione alla mente stessa, non trascendono l'orizzonte fenomenico che essa dischiude e che, nella sua condizione originaria, è privo di qualunque limite. Le limitazioni cognitive delle diverse tipologie di esseri senzienti dipendono invece da “oscurazioni avventizie”, alle quali si è già fatto riferimento: *in primis* l'ignoranza, cioè la tendenza dualistica a reificare l'esperienza e a suddividerla in un sé e un altro da sé; quindi l'attaccamento, l'avversione e le altre emozioni afflittive che poggiano su tale ignoranza; e infine il *karma*, cioè l'insieme di azioni, reazioni e meccanismi abituali che dipendono dalle emozioni afflittive e i cui risultati condizionano in modo specifico l'esperienza di ciascun essere vivente. Questo è il complesso edificio dell'esistenza samsarica, che trova le proprie fondamenta nell'ignoranza, ma la cui origine cronologica si perde in un “tempo senza inizio” – giacché anche il tempo non è che la fabbricazione di una mente oscurata dall'ignoranza e rappresenta un limite solo per una coscienza prigioniera di un orizzonte di esperienza reificato.

La questione circa la ragion d'essere dell'ignoranza appare abbastanza avvolta nel mistero. Si potrebbe affermare che anch'essa costituisce una forma possibile dell'esperienza, che la condiziona solo in apparenza, senza intaccarne la natura fondamentale. A ogni modo, entro un tale universo filosofico il processo di rimozione delle oscurazioni determina *di per sé* il progressivo accrescersi delle capacità conoscitive e “manifestative” della mente, la quale è sovente paragonata a un sole che torni a risplendere man mano che successivi strati di nuvole si dissolvano (Norbu, Clemente, Katz, 1993, p. 38). In altre parole, realizzando sempre più a fondo l'*insostanzialità* dei fenomeni – attraverso la meditazione analitica sulla vacuità, oppure avvalendosi dei più sofisticati e potenti strumenti del tantra, tra cui lo stesso yoga del sogno –, la tendenza a reificare l'esperienza e a identificarsi con una sua porzione limitata viene progressivamente indebolita, e con essa l'intero edificio di cognizioni distorte ed emozioni afflittive che caratterizza l'esistenza samsarica. Ciò da un lato libera l'esperienza dalle identificazioni e dai

condizionamenti che derivano da tale tendenza, dall'altro promuove il progressivo e spontaneo manifestarsi delle illimitate potenzialità della mente, la quale ritrova così, a poco a poco, la propria natura originaria. È come se tali oscurazioni costituissero un filtro opaco in grado di limitare l'innata luminosità della mente – cioè la sua infinita capacità di percepire e conoscere le innumerevoli forme della manifestazione fenomenica –, o una gabbia di identificazioni capace di imprigionare l'esperienza entro uno spazio angusto. Luce e spazio sono proprio le due metafore che ricorrono più frequentemente nella caratterizzazione dello stato naturale della mente. Svincolandosi dalle proprie identificazioni e riconoscendo in ogni fenomeno la propria stessa chiarezza – potremmo dire la propria “manifestatività” –, la mente si riconosce in una dimensione progressivamente sempre più vasta, che finisce con l'abbracciare l'intero orizzonte fenomenico, la totalità delle infinite possibilità dell'esperienza.

Quanto detto aiuterà a comprendere la ragione per cui le pratiche dello yoga del sogno accennate in precedenza – tutte volte a “de-reificare” l'esperienza, nel sogno come nella veglia – conducano a una progressiva diminuzione dei sogni samsarici – nei quali il sognatore si trova in una condizione assai ristretta e per lo più afflitta – e a un aumento dei sogni di chiarezza – dove non solo vi è una condizione di maggiore libertà e consapevolezza, ma si manifestano anche le innate capacità conoscitive della mente. Sarà anche più chiaro perché e in che misura lo yoga del sogno contribuisca alla meta finale del cammino buddhista, e per quale ragione sogno e veglia diventino sempre più indistinguibili, man mano che si proceda verso il “risveglio”: affrancato da ogni condizionamento, libero da qualsiasi identificazione, un buddha ritrova pienamente la propria natura di pura, multiforme, infinita esperienza. Nessuna apparente exteriorità rende opaco il suo sguardo: egli è il sognatore lucido del grande sogno dell'esistenza.



5. Dal sogno lucido al sonno lucido

Vi è un ultimo aspetto delle pratiche oniriche tibetane che deve essere presentato prima di ritornare al mondo della ricerca scientifica ed esaminare le possibilità già dischiuse dall'incontro con questa tradizione, nonché quella ancora da esplorare. Secondo la prospettiva tantrica c'è infatti un particolare stato di coscienza nel quale la natura fondamentale della mente si manifesta con singolare chiarezza, libera dal coinvolgimento con le apparenze fenomeniche. Tale condizione si verifica quando non solo le apparenze della veglia, ma anche quelle del sogno si dissolvono e sono come riassorbite nella coscienza substrato (già menzionata in precedenza), il deposito ove sono racchiuse tutte le impronte karmiche che danno origine al *samsāra*, ma anche la base insostanziale da cui sorgono tutti i fenomeni e tutte le possibili configurazioni dell'esperienza, più o meno libere o condizionate. Normalmente non vi è coscienza di questo momento, benché esso si verifichi ogni notte durante lo stato di sonno profondo (o sonno senza sogni). Attraverso la pratica è però possibile riconoscere e coltivare la consapevolezza di questo stato – proprio come era stato possibile imparare a riconoscere lo stato onirico, benché si tratti in questo caso di un compito ben più difficile e dunque di una pratica assai avanzata (Wangyal, 1999, pp. 142 ss.). Nel momento in cui si riesca a rimanere consapevoli quando tutte le apparenze fenomeniche sono dissolte, si manifesta la “mente di chiara luce” (Gillespie, 1988, pp. 31-33) – o “consapevolezza primordiale” – che rappresenta la mente nella sua condizione più pura: qui essa si trova pienamente immersa nel proprio elemento – libera da qualunque rapporto con i fenomeni e dunque dalla propria stessa attività manifestativa – ed è perciò in grado di riconoscere in modo singolarmente nitido la propria natura di chiarezza e conoscenza, così come l'assoluta insostanzialità di qualunque oggetto dell'esperienza.

La permanenza in questo stato di consapevolezza non duale – libero da ogni sorta di concettualizzazione, distinzione tra soggetto e oggetto e articolazione spazio-temporale – permette una tremenda accelerazione nel processo già menzionato di purificazione dalle oscurazioni, in quanto consente di ridestarsi profondamente alla propria condizione originaria, assolutamente libera da qualunque condizionamento (Wallace, 2012). Per questa ragione, quasi tutte le pratiche tantriche mirano a raggiungere, attraverso diverse strade, la mente di chiara luce. Lo yoga del sogno lo fa sfruttando i cicli naturali del sonno e approfittando in modo particolare di due momenti: quello che precede il sorgere delle apparenze oniriche e quello che segue la loro dissoluzione. Si può dunque affermare che, dopo un periodo più o meno lungo di pratiche legate al sogno – durante il quale, come si è visto, si mira a coltivare la consapevolezza onirica in varie direzioni utili al progresso spirituale –, in un secondo tempo si richiede al praticante di lasciar tramontare tutte le apparenze oniriche, riconoscere questo livello ancora più profondo della coscienza e rimanervi il più a lungo possibile, per purificarsi dalle oscurazioni e ritrovare la propria essenza originaria (Norbu, Clemente, Katz, 1993, pp. 41 ss.). Si afferma che il praticante avanzato sviluppi in questo modo una continuità ininterrotta di consapevolezza attraverso i tre stati di veglia, sogno e sonno profondo, che risulta preziosa anche nel momento della morte e in quello successivo del *bardo*, che rappresentano, rispettivamente, una sorta di lungo sonno e di lungo sogno tra due esistenze. Lo yogi giunto a questo livello della pratica sarà dunque anche in grado di affrontare consapevolmente il processo della morte e della rinascita, guadagnando la libertà di decidere del proprio destrino ultraterreno (Wangyal, 1999, pp. 77-78).

Approfondire ulteriormente tali tematiche porterebbe troppo lontano dagli obiettivi di questo contributo. Si è tuttavia ritenuto opportuno offrire almeno uno scorcio su alcuni tra gli aspetti più significativi della pratica dello yoga tibetano del sogno e del sonno. Attingere da esso soltanto il tema della lucidità onirica non solo impedirebbe di cogliere appieno il ruolo che quest'ultima ricopre nel sistema di conoscenze che meglio di tutti l'ha sviluppata, ma precluderebbe anche la possibilità di trarne altri elementi, che potrebbero giovare agli studi futuri sulla coscienza e i suoi diversi stati, soprattutto qualora si intenda aprire la strada della ricerca alla collaborazione con praticanti avanzati di questo tipo di yoga.

6. Contributi del sogno lucido alle ricerche sul sonno REM e all'ipotesi della "realtà virtuale"

Come accennato, l'incontro tra le metodologie della ricerca scientifica e le pratiche volte a indurre lo stato di sogno lucido ha già fornito negli scorsi decenni un contributo significativo alla ricerca in almeno tre ambiti distinti: la mappatura del sonno REM e dei suoi correlati neurofisiologici, con il conseguente approfondimento delle possibili funzioni del sogno; lo studio della coscienza e dei suoi correlati neurofisiologici; l'esplorazione delle potenzialità del sogno lucido in campo psicoterapeutico e nell'ambito del benessere psicologico e dello sviluppo interiore.

Quanto al primo di questi punti, è interessante innanzitutto accennare al modo in cui l'impianto metodologico ideato da LaBerge abbia permesso in pochissimi anni un incremento delle conoscenze sul sogno, che sarebbe stato impensabile prima della scoperta del sogno lucido. Si consideri per esempio il seguente oggetto di ricerca: l'attività fisiologica e neurofisiologica durante un sogno a contenuto erotico. Che cosa succede al corpo e al cervello quando si sogna di avere un rapporto sessuale? Per condurre una simile ricerca senza avvalersi di soggetti addestrati al sogno lucido sarebbe innanzitutto necessario allestire un *setting* di laboratorio altamente dispendioso e dispersivo: i partecipanti all'esperimento dovrebbero infatti dormire in laboratorio per un numero imprecisato di notti, nella speranza che, prima o dopo, almeno uno di loro abbia qualche sogno a contenuto erotico e ne conservi il ricordo al risveglio. Non solo: anche nel caso in cui una simile eventualità si verificasse, sarebbe comunque impossibile determinarne con esattezza il momento e la durata, così che qualunque ipotesi formulata a partire dall'analisi dei parametri fisiologici dell'intera notte risulterebbe alquanto opinabile. Se poi si intendesse indagare un oggetto più circoscritto rispetto alla generica attività sessuale – come per esempio le reazioni fisiologiche provocate da un orgasmo sognato – i problemi si moltiplicherebbero, per ovvie ragioni. Ci si dovrebbe dunque accontentare di dati esigui e di difficile raccolta (per l'impossibilità di determinare in anticipo i contenuti dell'attività onirica), scarsamente attendibili (per l'incapacità di identificare con precisione momento e durata del sogno) e troppo generici per essere comparati con quelli eventualmente ricavati da altri soggetti (che potrebbero avere avuto un sogno di natura erotica, ma di contenuto completamente diverso).

Tutt'altra la situazione in cui si disponga di soggetti addestrati al sogno lucido: in questo caso, infatti, non appena insorga la lucidità onirica – che include, come si è visto, il pieno possesso delle proprie capacità riflessive e deliberative, nonché un normale accesso alla memoria – il soggetto è in grado di ricordare il proprio compito, individuare nella scena onirica un partner sessuale di proprio gradimento,

segnalare al laboratorio con una sequenza prestabilita di movimenti oculari l'inizio dell'attività sessuale, cimentarsi nella stessa e infine comunicarne, sempre tramite segnali oculari, l'avvenuto compimento. Quello appena tratteggiato è in effetti uno dei primi disegni di ricerca realizzati dalla squadra di onironauti capitanata da LaBerge, i cui risultati, in sintesi, sono stati i seguenti: a parte l'assenza di eiaculazione nei soggetti di sesso maschile, tutti i parametri fisiologici – dalla frequenza del respiro e del battito cardiaco fino all'irrorazione sanguigna negli organi sessuali – si sono rivelati pressoché identici a quelli che caratterizzano l'attività sessuale vera e propria (LaBerge, Rheingold, 1990, pp. 26-27). Analoghi risultati sono stati ottenuti in relazione a una vasta serie di altre attività che esulano dalla sfera sessuale. Persino la cognizione del tempo è apparsa identica a quella della veglia, in una serie di esperimenti nei quali è stato chiesto al soggetto di contare fino a dieci, segnalando con il solito stratagemma l'inizio e la fine del computo (ivi, p. 25).

In sintesi, grazie al sogno lucido è stato possibile appurare con notevole accuratezza ed esaustività che, dal punto di vista fisiologico e neurofisiologico – oltre che fenomenologico, stando alle testimonianze dei soggetti coinvolti negli esperimenti –, le esperienze vissute durante lo stato di sogno sono fondamentalmente indistinguibili da quelle sperimentate nello stato di veglia, fino al punto che esercitare specifiche abilità motorie in sogno – come quella di lanciare una moneta in una tazza – permette di raggiungere all'incirca gli stessi progressi che si verificano quando il medesimo allenamento è condotto durante la veglia (Ertl, 2017, pp. 61-62). Altri esperimenti hanno evidenziato un miglioramento delle prestazioni sportive in atleti che si allenavano nella propria disciplina durante lo stato di sogno lucido (*ibidem*).

Le implicazioni filosofiche di tali scoperte sono senza dubbio assai profonde: se la simulazione della realtà che si produce in sogno è così accurata da permettere un genere di apprendimento che, come quello motorio, sembrerebbe inseparabile dalla dimensione corporea e dalla risposta dell'ambiente, quali sono i limiti del ruolo giocato dalla mente nel plasmare l'esperienza, in sogno come nella veglia? In effetti l'acquisizione di simili conoscenze ha fortemente contribuito alla recente formulazione di alcune ipotesi assai interessanti sulla funzione del sogno e sul suo rapporto con la realtà della veglia. Secondo alcuni ricercatori, tra cui lo stesso LaBerge (1991), sogno e percezione sarebbero due fenomeni profondamente correlati, tanto che lo stato di veglia potrebbe essere descritto come un sogno costretto dagli *input* sensoriali, mentre quello di sogno come una forma di percezione libera da tale vincolo (Llinás, Ribary, 1994). Per i sostenitori di simili prospettive, tra cui spicca il nome dello psichiatra statunitense John Allan Hobson, in entrambi i casi sarebbe all'opera lo stesso meccanismo di costruzione dell'esperienza, così che il cervello – che nei due stati si comporta pressoché nella stessa maniera – appare in questa luce come una sorta di “macchina della realtà virtuale”, un dispositivo in grado di produrre modelli predittivi con cui dar forma all'insieme caotico degli *input* sensoriali ricevuti dall'ambiente (Hobson, Hong e Friston, 2014). La coscienza “abita” proprio questi modelli, così che il processo dell'esperienza – nel sogno come nella veglia – non può che svolgersi all'interno di una realtà simulata. Da questo punto di vista, è lecito affermare che ogni esperienza sia in realtà un sogno (Revonsuo, 2006), un fatto che sembra risuonare fortemente con quanto visto in merito alla tradizione buddhista, benché simili ipotesi non pongano in questione l'esistenza di un mondo materiale indipendente dalla coscienza, orientarsi nel

quale sarebbe anzi proprio la funzione evoluzionistica del cervello inteso come macchina della realtà virtuale.

In ogni caso appare significativo il ruolo che svolgerebbero i sogni all'interno di questo processo: non solo durante l'attività onirica, in assenza di vincoli esterni, gli schemi e i modelli che strutturano la realtà possono essere elaborati più agevolmente, ma la prevalenza quasi assoluta dello stato di sonno REM nel feto durante l'ultimo trimestre di gravidanza e nel neonato durante i primi mesi di vita suggerisce addirittura che lo sviluppo della coscienza di sogno preceda quello della coscienza di veglia (Hobson, Hong e Friston, 2014). La realtà percepita durante lo stato di veglia sarebbe stata dunque letteralmente fabbricata in sogno, per poi venire progressivamente raffinata attraverso l'alternanza continua dei due stati: durante il sogno i modelli generativi di tale realtà virtuale sarebbero perfezionati e semplificati, mentre durante la veglia gli stessi sarebbero posti al vaglio degli *input* sensoriali.

Oltre ad avere permesso un sostanziale approfondimento delle conoscenze sul sogno, la scoperta del sogno lucido riveste un ruolo cruciale nell'ipotesi della realtà virtuale anche per un'altra ragione: in quanto stato "ibrido", esso costituisce una sorta di ponte tra sogno e veglia, due stati che altrimenti apparirebbero inconciliabili (Hobson, Hong e Friston, 2014). Il sogno lucido permette invece di apprezzare la profonda connessione tra esperienza onirica ed esperienza diurna, le cui differenze riposano nella diversa modulazione dell'attività cerebrale in una serie di aree correlate al fenomeno della coscienza. Come si vedrà anche in seguito, tale modulazione non produce salti o confini rigidi, ma lascia piuttosto intravedere un *continuum* entro il quale la medesima coscienza – immersa nella stessa realtà virtuale – è di volta in volta più o meno lucida (cioè più o meno in possesso delle proprie capacità cognitive, metacognitive e deliberative) e più o meno connessa agli *input* ambientali.

7. Correlati neurofisiologici del sogno lucido e contributi alle ricerche sulla coscienza

Che cosa succede nel cervello quando insorge la lucidità onirica? I sogni ordinari – analogamente ai sogni samsarici descritti nella tradizione tibetana – sono contraddistinti da una serie di caratteristiche *deficit* cognitivi e metacognitivi, tra cui perdita di razionalità e capacità riflessive, difficoltà di orientamento in relazione a luoghi, tempi e persone, ridotto accesso alla memoria di breve e lungo termine, e scarso controllo sulle facoltà attentive e volitive (Noreika, Windt, Lenggenhager e Karim, 2010). Tutti questi impedimenti cognitivi, che determinano le bizzarrie e lo stato confusionale che caratterizzano la maggior parte dei sogni, sono probabilmente legati alla ridotta attivazione della corteccia frontale e prefrontale che si verifica durante la fase REM del sonno. Più precisamente, studi condotti con l'ausilio di PET (tomografia a emissione di positroni) hanno evidenziato una disattivazione selettiva della corteccia prefrontale dorsolaterale, legata alle cosiddette abilità esecutive (Noreika, Windt, Lenggenhager e Karim, 2010).

Alla luce di ciò, appare ragionevole supporre che il sogno lucido sia contraddistinto proprio dalla riattivazione di quest'area, mentre il resto del cervello continuerebbe a mantenere i *pattern* di attivazione caratteristici del sonno REM, un'ipotesi che ha ricevuto significative conferme dalle ricerche

condotte da J. Allan Hobson, Ursula Voss e altri con l'ausilio di EEG (elettroencefalogramma), studi nei quali è stato effettivamente evidenziato un incremento di onde gamma nelle regioni frontali e frontolaterali (Voss, Holzmann, Tuin e Hobson, 2009) – anche se il grado di precisione dell'EEG impedisce di stabilire con certezza se questo dato sia effettivamente ascrivibile all'attività della corteccia prefrontale dorsolaterale, come vorrebbero gli studiosi, o a quella di altre aree limitrofe (Thompson, 2014).

Più in generale, la questione dei correlati neurofisiologici del sogno lucido richiede ulteriori approfondimenti, soprattutto alla luce delle prospettive che non lo considerano come uno stato di coscienza a sé stante, dotato di caratteristiche statiche e ben definite, ma lo collocano piuttosto all'interno di un *continuum* ben più ampio e complesso, che include i sogni ordinari e quelli cosiddetti "prelucidi", e sul quale intervengono diversi fattori. A conferma della complessità della questione, uno studio più recente, condotto da Martin Dresler e Michael Czisch con l'ausilio di fMRI (risonanza magnetica funzionale), ha in effetti evidenziato che durante lo stato di sogno lucido si verifica un incremento di attività in diverse aree neocorticali, che includono ma non si limitano alla corteccia prefrontale dorsolaterale, su cui si era concentrata l'ipotesi di Hobson (Dresler, Wehrle, Spoormaker, Koch, Holsboer, Steiger, Obrig, Sämann e Czisch, 2012, pp. 1017-1020). La lucidità onirica sembra dunque legata a un *network* cerebrale ben più vasto e distribuito, che coinvolge diverse aree frontali e parietali, cruciali per il controllo dell'attenzione, la formazione di decisioni, il senso del sé e il mantenimento di un'identità personale attraverso il tempo (Thompson, 2015, p. 158).

È inoltre interessante rilevare che tali aree coincidono proprio con quelle che contraddistinguono il cervello umano rispetto a quello degli altri primati. Ciò suggerisce che l'approfondimento delle differenze tra sogno ordinario e sogno lucido potrebbe rilevarsi significativo nell'identificazione delle qualità che caratterizzano la coscienza umana e nell'individuazione dei suoi correlati neurofisiologici. Tale aspetto introduce a un ulteriore ambito nel quale lo studio del sogno lucido potrebbe rivelarsi significativo, quello appunto relativo alle ricerche sulla coscienza. A questo proposito va innanzitutto osservato che il sonno REM – considerato come un *continuum* che procede dai sogni ordinari a quelli pienamente lucidi, passando attraverso diversi gradi di lucidità – è l'unica condizione che permette di apprezzare, all'interno del medesimo stato di vigilanza, le differenze tra "coscienza primaria" (che comprende sensazioni, percezioni ed emozioni) e "coscienza secondaria" (che riguarda invece le capacità autoriflessive e metacognitive – Dresler, Eibl, Fischer, Wehrle, Spoormaker, Steiger, Czisch e Pawlowski 2014, p. 987). Mentre nello stato di veglia sono presenti entrambi i tipi di coscienza, quando si sogna normalmente è presente solo la coscienza primaria. La comparazione tra queste due condizioni – volta a individuare i correlati neurofisiologici di questi distinti aspetti della coscienza – appare però problematica, a causa delle molte diversità tra i due stati di vigilanza (sonno e veglia), non tutte ascrivibili a variazioni della coscienza. Il sogno lucido permette di ovviare a queste difficoltà, dal momento che la sola differenza tra quest'ultimo e i sogni ordinari è proprio l'emergere delle qualità attribuite alla coscienza secondaria in uno stato nel quale è normalmente presente solo quella primaria.

In generale le ricerche neuroscientifiche sulla coscienza sono ancora a uno stadio poco più che germinale, se comparate da un lato con la storia delle discipline scientifiche più mature, e dall'altro con

quella millenaria delle tradizioni contemplative. Tuttavia, persino dai pochi elementi che abbiamo tratteggiato fin qui è possibile trarre qualche modesta conclusione: per esempio appare abbastanza chiaro come l'idea di poter localizzare uno specifico "luogo" della coscienza sia fuorviante. Quest'ultima sembra piuttosto correlata a un *network* cerebrale piuttosto complesso e articolato, le cui diverse modulazioni corrispondono ad altrettante variazioni nelle diverse qualità e componenti dell'esperienza cosciente. Dunque l'idea che si possa trattare la coscienza come un fenomeno univoco – provvisto di una serie definita di qualità che devono manifestarsi necessariamente ogniqualvolta vi sia coscienza – sembra scontrarsi sia con le ricerche in prima persona proprie delle tradizioni contemplative, sia con gli studi neuroscientifici. Entrambe le forme di indagine descrivono piuttosto uno spettro che abbraccia differenti qualità, componenti e livelli di intensità. Le ricerche sul sogno lucido possono contribuire all'analisi di questi diversi aspetti della coscienza, rivelando in che modo essi sono modulati e "orchestrati", e in che misura possono invece essere incorporati (Karim, Lenggenhager, Noreika e Windt, 2010).

Una simile mappatura potrebbe apparire in fin dei conti abbastanza oziosa, incapace di gettare molta luce sul più profondo enigma intorno alla natura della coscienza – cioè su *che cosa* essa sia, considerata in se stessa. L'imperativo di una seria indagine su questo tema dovrebbe forse essere proprio quello di andare oltre la mera ricerca di correlati neurali. D'altro canto talvolta è proprio dall'approfondimento di questo genere di ricerche che possono scaturire ipotesi e intuizioni innovative. Per fare un esempio in proposito, le ricerche di Hobson sul sogno lucido, già menzionate in precedenza, oltre a evidenziare un aumento dell'attività gamma nelle regioni frontali e frontolaterali, hanno registrato un più generale incremento della coerenza elettroencefalografica (Hobson, Holzman, Tuin e Voss, 2009): ciò significa che, con l'emergere della lucidità onirica, oltre alla riattivazione selettiva di alcune specifiche aree corticali, si verifica un più generale aumento della sincronizzazione dell'attività cerebrale, un dato compatibile con alcune delle più recenti prospettive neuroscientifiche sulla coscienza, che non vedono quest'ultima come una funzione cerebrale accanto alle altre, ma piuttosto come una qualità che emerge, in gradi e forme diverse, dal livello di sinergia dell'attività sinaptica complessiva del cervello (Thompson, 2014). Si vede dunque come la ricerca dei correlati neurali possa talvolta rivelarsi in grado di andare oltre se stessa, ridefinendo il *focus* della ricerca e chiarendo in corso d'opera *che cosa* debba essere cercato.

Se il sogno lucido ha già offerto – e può senza dubbio ancora offrire – contributi significativi in questa direzione, lo yoga tibetano del sogno – entro il quale, come si è visto, lo sviluppo della lucidità onirica rappresenta soltanto una tappa all'interno di un percorso molto più vasto – potrebbe rivelarsi un alleato prezioso nelle ricerche future. Come si è visto, gli studi più recenti hanno già cominciato a distinguere vari livelli e componenti della consapevolezza onirica, decostruendo il concetto troppo generico di "lucidità". Se finora le ricerche si sono avvalse di soggetti meramente addestrati al sogno lucido, nuove scoperte potrebbero derivare dall'utilizzo di praticanti esperti di yoga del sogno, che proseguono il proprio addestramento ben oltre il mero riconoscimento dello stato di sogno, acquisendo livelli crescenti di consapevolezza e controllo dell'esperienza onirica. Anche le forme di chiaroveggenza menzionate all'interno di questa tradizione potrebbero meritare un esame scientifico, che permetterebbe di porre in

questione le attuali nozioni attorno ai limiti dell'attività della coscienza in relazione alle sue basi biologiche. Infine – possibilità che appare tra le più suggestive – rimane ancora del tutto inesplorato lo stato di *sonno lucido*, che come si è visto rappresenta il livello più avanzato di questo genere di pratiche contemplative. Che cosa succede a livello neurofisiologico quando il soggetto entra in uno stato di sonno profondo – privo di qualunque attività onirica, pensiero discorsivo, senso di un sé personale, cognizione spazio-temporale, ecc. – e conserva tuttavia una forma elementare, ma singolarmente nitida di consapevolezza? Un'indagine di questo genere permetterebbe di ricercare le basi neurofisiologiche di ciò che si potrebbe chiamare “coscienza minima”, oltre a consentire una revisione di questo concetto anche sul piano filosofico, entro il quale la coscienza è perlopiù interpretata secondo un modello intenzionale – in altre parole, essa è sempre coscienza *di* qualcosa. Analogamente ad altri stati meditativi descritti dalle tradizioni contemplative orientali, il sonno lucido pone di fronte all'apparente paradosso di una coscienza “assoluta”, cioè una coscienza del tutto priva di oggetto.

Benché una ricerca sul sonno lucido non sia ancora stata tentata, alcuni studi sull'attività neurofisiologica nello stato di sonno profondo condotti su meditatori esperti di varie tradizioni – non però su praticanti di yoga del sonno – hanno prodotto risultati incoraggianti in questa direzione, registrando un singolare incremento di alcune frequenze elettroencefalografiche, tra cui le onde gamma, che come si è visto sono correlate anche al sogno lucido e all'esperienza cosciente in generale (Thompson, 2014). Un simile campo di ricerca è comunque ancora pressoché inesplorato, ragione in più per guardare con favore al dialogo con una tradizione contemplativa che, come quella tibetana, può vantare oltre un millennio di indagini in prima persona sulla coscienza e sui suoi diversi stati.

8. Applicazioni nell'ambito della psicoterapia e del benessere psicologico

Per quanto concerne l'ambito strettamente clinico, l'applicazione più consolidata del sogno lucido riguarda il trattamento degli incubi. Dal punto di vista neurofisiologico, si suppone che questi ultimi siano causati da un'iperattivazione dell'amigdala, la cui attività è invece inibita dalla corteccia prefrontale, che come si è visto è proprio una delle aree che si attivano maggiormente durante il sogno lucido (Ertl, 2017). Dal punto di vista fenomenologico, più semplicemente, realizzando di stare sognando, il soggetto non è più terrorizzato dal contenuto del sogno, che peraltro può anche imparare a trasformare a piacimento. L'utilizzo del sogno lucido a questo scopo – la cui efficacia è stata dimostrata da diversi studi (Tholey, 1990; Ertl, 2017; Spoomaker, Van Den Bout, 2006) – è facilitato dal fatto che gli incubi costituiscono proprio uno dei contesti onirici in cui è più facile sviluppare la lucidità: trattandosi di episodi ricorrenti, e di solito piuttosto improbabili, il soggetto può allenarsi da sveglio a collegarne gli elementi salienti con l'idea di stare sognando, finché tale associazione non sia sufficientemente rafforzata da manifestarsi spontaneamente nello stato di sogno: in questo modo, non appena si palesa l'elemento perturbante, il sognatore riconosce la propria condizione e a quel punto è libero di svegliarsi oppure di affrontare diversamente la situazione. Al di là del trattamento specifico degli incubi, va rilevato più in generale che l'innalzamento della qualità emotiva dei sogni reso possibile dallo sviluppo della lucidità onirica ha anche ripercussioni positive sul tono dell'umore durante il giorno (LaBerge, Rheingold, 1990, pp. 33-34).

In un'altra serie di studi sperimentali il sogno lucido è stato utilizzato nella risoluzione di conflitti psicologici, seguendo i principi della psicologia della Gestalt, secondo cui i personaggi e gli ambienti onirici ostili sono simbolizzazioni di altrettanti conflitti, di tipo intrapsichico o psicosociale. La lucidità onirica permette di stabilire deliberatamente un contatto con tali situazioni e di affrontarle secondo modalità precedentemente concordate all'interno della terapia, che vanno dal recidere ogni legame con il personaggio ostile, al tentativo di distruggerlo, alla ricerca di un dialogo e una conciliazione con esso – soluzione, quest'ultima, che si è rivelata la più efficace, portando in molti casi, all'interno del sogno stesso, a uno spontaneo svelamento delle problematiche simbolizzate dalla figura ostile (Noreika, Windt, Lenggenhager e Karim, 2010). Complessivamente questo tipo di lavoro onirico ha condotto a risultati apprezzabili, non solo migliorando la qualità dell'esperienza onirica dei soggetti coinvolti nello studio, ma anche permettendo un'effettiva risoluzione dei conflitti nella vita reale, aiutandoli a riconoscere bisogni e obiettivi precedentemente negati, riducendone i livelli d'ansia e migliorandone equilibrio emotivo, creatività e apertura mentale (Tholey, 1990, pp. 271-272.).

Come si vede, questo metodo terapeutico presenta significative analogie con le pratiche dello yoga del sogno accennate in precedenza, volte a trasformare le tracce karmiche. Seppure i presupposti teorici siano piuttosto diversi, entrambi gli approcci mirano a liberare la personalità da condizionamenti psicologici negativi sfruttando il particolare *setting* offerto dal sogno lucido, entro il quale il soggetto è pienamente consapevole di avere a che fare con le proprie proiezioni mentali, un fatto molto più difficile da realizzare durante l'esperienza di veglia, quando si tende piuttosto ad attribuire un carattere oggettivo alle proprie percezioni e impressioni.

Il sogno lucido è stato sperimentato con successo anche nel trattamento dello stress posttraumatico nelle vittime di attentati terroristici, confermando l'ipotesi che la lucidità onirica permetta in qualche modo di rafforzare la resilienza (Ertl, 2017). Minori successi sono stati ottenuti invece in una serie di esperimenti sull'utilizzo del sogno lucido nel trattamento della depressione (Ertl, 2017), ma si tratta di un terreno ancora poco battuto, che richiede senza dubbio ulteriori approfondimenti.

Al di là del loro utilizzo in campo strettamente terapeutico, i sogni lucidi sono anche associati a qualità desiderabili nell'ambito più generale del benessere psicologico, del miglioramento delle abilità cognitive, della conoscenza di sé e dello sviluppo positivo della personalità. A questo proposito va rilevato che la frequenza spontanea dei sogni lucidi è maggiore in bambini e adolescenti (fino ai sedici anni circa), e nei soggetti con alti livelli di istruzione, elementi che suggeriscono un legame tra il sogno lucido e lo sviluppo cerebrale (Ertl, 2017). In secondo luogo, i sognatori lucidi abituali tendono a presentare una serie di abilità cognitive e caratteristiche psicologiche favorevoli, quali "*locus of control* interno" (fiducia nella propria capacità di determinare gli eventi significativi della propria vita), desiderio di conoscenza, indipendenza intellettuale, creatività, assertività, resistenza emotiva, benessere fisico e psicologico, fiducia in se stessi e senso di autonomia (Ertl, 2017). Il sogno lucido è anche correlato all'intuizione, alla vividezza dell'immaginazione, all'autoriflessione e alla capacità di osservare con distacco le situazioni problematiche – in altre parole, la capacità di essere al contempo attore e spettatore della propria vita (Ertl, 2017). È tuttavia ancora incerta la natura di tali correlazioni: si tratta di qualità sviluppate grazie al sogno lucido, oppure di elementi che ne favoriscono l'insorgenza? La ricerca deve ancora chiarire questo

punto, benché si possa ragionevolmente supporre che lo stato di sogno lucido – entro il quale proprio tali abilità e caratteristiche psicologiche si rivelano cruciali per l'insorgere della lucidità – sia propiziato dalla loro presenza e al contempo ne favorisca l'ulteriore sviluppo, in un circolo virtuoso che sarebbe forse inutile tentare di dipanare, ma che costituisce senza dubbio un importante invito all'ulteriore approfondimento di questa tematica e alla sua divulgazione, magari anche in contesti educativi.

Va infine menzionato che i sogni lucidi offrono un contesto privilegiato per una serie di esperienze di carattere transpersonale, legate alla dimensione spirituale e alla ricerca di senso e direzione nella vita (Ertl, 2017). Questo fatto appare maggiormente rilevante alla luce delle ricerche, già citate in precedenza, che riconducono fenomeni come le OBE e le NDE proprio allo stato di sogno lucido. Da sempre legate alla dimensione spirituale, secondo alcuni queste esperienze sarebbero addirittura all'origine della nozione pressoché universale di anima (Metzinger, 2005). Benché simili impieghi del sogno lucido siano di difficile inquadramento scientifico, rappresentano cionondimeno un aspetto significativo dell'interesse che riveste il fenomeno nella cultura contemporanea e meriterebbero perciò di essere approfonditi.

9. Prospettive e limiti della ricerca futura

In definitiva, il sogno lucido mostra di possedere vaste potenzialità – molte delle quali probabilmente ancora da dischiudere – nel campo delle ricerche sulla coscienza e sui suoi diversi stati, nella psicoterapia, ma anche nel più vasto ambito del benessere psicologico, dello sviluppo della personalità e della conoscenza di sé. Come si è cercato di mostrare, lo yoga tibetano del sogno ha svolto un ruolo cruciale nella scoperta scientifica del fenomeno e nei primi studi a riguardo. Appare altresì chiaro quanto potrebbe rivelarsi prezioso, per gli sviluppi futuri in tutte queste aree, un ulteriore approfondimento delle conoscenze tramandate all'interno di questa tradizione millenaria, soprattutto qualora ci sia avvalga di disegni di ricerca che coinvolgano praticanti esperti di quest'arte. Sia nell'ambito della ricerca sia in quello delle applicazioni pratiche occorre tuttavia menzionare alcune difficoltà e limitazioni che per il momento appaiono di difficile superamento. In primo luogo quella di reperire praticanti avanzati – e di accertarne le capacità – che siano effettivamente in grado di raggiungere i livelli più elevati di questo yoga, i quali includono le forme straordinarie di accesso conoscitivo descritte a proposito dei “sogni di chiarezza”, e – forse ancora più importante – la capacità di mantenere una condizione di piena consapevolezza durante lo stato di sonno senza sogni.

In secondo luogo – un limite che concerne soprattutto le applicazioni del sogno lucido nel campo della terapia e del benessere – non bisogna dimenticare che, per quanto potenzialmente accessibile a chiunque, lo sviluppo della lucidità onirica richiede un *training* alquanto impegnativo, dopo il quale non è comunque assicurata l'acquisizione della capacità di entrare in questo stato ogniqualvolta lo si desidera. Per la maggior parte delle persone, anche a seguito dell'opportuno periodo di addestramento, i sogni lucidi rimangono esperienze sporadiche e relativamente indipendenti dalla volontà del soggetto. Per ovviare a questo problema sono in corso di sperimentazione dispositivi tecnologici – alcuni dei quali già in commercio – che promuovono l'insorgere della lucidità onirica attraverso vari metodi, taluni avvisando il soggetto del suo ingresso nella fase REM mediante segnali acustici o luminosi (LaBerge,

Rheingold, 1990, pp. 87-93), altri stimolando direttamente, con una debole corrente elettrica, le aree frontali e temporali, la cui attivazione, come si è visto, è correlata all'insorgere della lucidità (Ertl, 2017, p. 46). Benché in particolare quest'ultima tecnologia appaia promettente, c'è da chiedersi fino a che punto un'induzione passiva di questo stato di coscienza garantisca gli stessi effetti desiderabili che la capacità di sognare lucidamente produce quando scaturisce da pratiche di consapevolezza come quelle previste nello yoga tibetano, da cui hanno tratto ampio spunto anche LaBerge e la sua *équipe*.

In modo analogo a quanto si potrebbe osservare circa la penetrazione in Occidente di altri strumenti tratti dalle tradizioni contemplative orientali, c'è da chiedersi fino a che punto simili pratiche possano sprigionare il proprio potenziale una volta scorporate dalla profonda dimensione di ricerca filosofica e spirituale da cui scaturiscono. Come si è cercato di mostrare, lo yoga del sogno è parte di un cammino spirituale che conduce a porre radicalmente in questione la realtà del mondo fenomenico, un obiettivo che lo caratterizza a cominciare dai primissimi passi di questa pratica. Il suo impiego al di fuori di questa cornice di senso – magari all'interno di un più modesto e generico programma di benessere psicologico – non potrà che ridimensionarne drasticamente la portata trasformativa.

I limiti maggiori negli sviluppi futuri della ricerca e delle applicazioni del sogno lucido andrebbero dunque ricercati nei presupposti culturali del mondo contemporaneo, entro il quale è ancora accordata ben poca rilevanza alla dimensione interiore e alla ricerca contemplativa, nonostante le relative aperture verificatesi negli ultimi decenni in questa direzione anche in seno al mondo scientifico. Persino le scoperte e le ipotesi più "illuminate" in questo senso – come quelle di cui si è parlato in queste pagine, che mettono in luce il ruolo profondamente attivo svolto dal soggetto nella costruzione della realtà – misteriosamente stentano a penetrare nel vissuto e a coinvolgere la dimensione esistenziale e quella spirituale, ambiti che nel mondo contemporaneo rimangono perlopiù affidati a concezioni di matrice opposta, quali il materialismo – nel suo duplice senso ontologico ed etico – e il realismo ingenuo. Non è dunque solo alla scienza che bisogna guardare per immaginare il destino di questa e altre discipline contemplative, quanto forse al più generale e imprevedibile sviluppo della società e della cultura globali, sul quale tuttavia, auspicabilmente, può incidere in qualche misura anche la divulgazione delle conoscenze straordinarie emerse da queste ricerche di frontiera.

Bibliografia

Arnold-Forster M., *Studies in Dreams*, Allen&Unwin, London 1921.

Blackmore S., *A Theory of Lucid Dreams and OBEs*, in J. Gackenbach, S. LaBerge (a cura di), *Conscious Mind, Sleeping Brain*, Springer, Boston 1988, pp. 373-387.

Brown A.E., *Dreams in Which the Dreamer Knows He Is Asleep*, in "The Journal of Abnormal and Social Psychology", vol. 31, n. 1, 1936, pp. 59-66.

Castaneda C., *Journey to Ixtlan*, Simon & Schuster, New York 1972.

Castaneda C., *The Art of Dreaming*, HarperCollins, New York 1993.

Conze E., *I libri buddisti della sapienza. Sutra del cuore. Sutra del diamante*, Ubaldini, Roma 1976.

de Saint-Denys L.H., *Les rêves et les moyens de les diriger. Observations pratiques*, Amyot, 1867, tr. it. di C.M. Carbone, *I sogni e il modo di dirigerli*, Il Minotauro, Roma 2000.

Dresler M., Wehrle R., Spoormaker V.I., Koch S.P., Holsboer F., Steiger A., Obrig H., Sämann P.G., Czisch M., *Neural Correlates of Dream Lucidity Obtained From Contrasting Lucid Versus Non-Lucid REM Sleep. A Combined EEG/fMRI Case Study*, in "Sleep", vol. 35, n. 7, 2012, pp. 1017-1020.

Dresler M., Eibl L., Fischer C.F., Wehrle R., Spoormaker V.I., Steiger A., Czisch M., Pawlowski M., *Volitional Components of Consciousness Vary Across Wakefulness, Dreaming and Lucid Dreaming*, in "Frontiers in psychology", vol. 4, 2014, doi: 10.3389/fpsyg.2013.00987.

Ertl K., *Lucid Dreaming. Neural Correlates and Practical Applications*, in "Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience", vol. 6, n. 1, 2017, pp. 40-76.

Freud S., *Traumdeutung*, Franz Deuticke, Leipzig-Wien 1930.

Freud S., *Opere di Sigmund Freud*, Bollati Boringhieri, Torino 1980.

Garfield P., *Creative Dreaming*, Simon & Schuster, New York 1974.

Gillespie G., *Lucid Dreams in Tibetan Buddhism*, in J. Gackenbach, S. LaBerge (a cura di), *Conscious Mind, Sleeping Brain*, Springer, Boston 1988, pp. 27-35.

Green C., *Lucid Dreams*, Hamish Hamilton, London 1968.

Havliczek Z., *Contribution to the Dynamics of "Lucid" Dreams*, in "Cekoslovenska Psychiatrie", vol. 62, 1966, pp. 309-318.

Hobson J.A., Hong C.C.H., Friston K.J., *Virtual Reality and Consciousness Inference in Dreaming*, in "Frontiers in psychology", vol. 5, 2014, doi: 10.3389/fpsyg.2014.01133.

Irwin H.J., *Out-of-the-Body Experiences and Dream Lucidity*, in J. Gackenbach, S. LaBerge (a cura di), *Conscious Mind, Sleeping Brain*, Springer, Boston 1988, pp. 353-371.

La Berge S.P., Nagel L.E., Dement W.C., Zarcone Jr V.P., *Lucid Dreaming Verified by Volitional Communication During REM Sleep*, in "Perceptual and motor skills", vol. 52, n. 3, 1981, pp. 727-732.

LaBerge S., *Lucid Dreaming*, Ballantine Books, New York 1986.

- LaBerge S., *Lucid Dreaming in Western Literature*, in J. Gackenbach, S. LaBerge (a cura di), *Conscious Mind, Sleeping Brain*, Springer, Boston 1988, pp. 11-26.
- LaBerge S., Rheingold H., *Exploring the World of Lucid Dreaming*, Ballantine Books, New York 1990.
- Levitan L., LaBerge S., DeGracia D.J., Zimbardo P.G., *Out-of-Body Experiences, Dreams, and REM Sleep*, in "Sleep Hypn", vol. 1, n. 3, 1999, pp. 186-196.
- Llinás R., Ribary U., *Perception as an Oneiric-Like State Modulated by the Senses*, in C. Koch, J.L. Davis (a cura di), *Computational neuroscience. Large-scale neuronal theories of the brain*, The MIT Press, Cambridge 1994, pp. 111-124.
- Malcolm N., *Dreaming*, Routledge & Kegan Paul, London 1959.
- Metzinger T., *Out-of-Body Experiences as the Origin of the Concept of a 'soul'*, in "Mind and Matter", vol. 3, n. 1, 2005, pp. 57-84.
- Moers-Messmer H.V., *Träume mit der gleichzeitigen Erkenntnis des Traumzustandes*, in "Archiv für die gesamte Psychologie", vol. 102, 1938, pp. 291-318.
- Norbu N., *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*, Snow Lion, New York 1992, tr. it. di Clemente A., *Lo Yoga del sogno e la pratica della Luce naturale*, Ubaldini, Roma 1993.
- Noreika V., Windt J.M., Lenggenhager B., Karim A.A., *New Perspectives for the Study of Lucid Dreaming. From Brain Stimulation to Philosophical Theories of Self-Consciousness*, in "Int. J. Dream Res", vol. 3, 2010, pp. 36-45.
- Oliver F., *Astral Projection*, University Books, New York 1962.
- Ouspensky P.D., *A New Model of the Universe*, Knopf, New York 1997.
- Pine R., *Lankavatara Sutra. Translation and Commentary*, Counterpoint, Berkeley 2013.
- Pine R., Agresti L., *Lankavatara Sutra*, Ubaldini, Roma 2013.
- Ponlop D., *Mind Beyond Death*, Snow Lion, New York 2006.
- Powell A.E., *The Astral Body and Other Astral Phenomena*, The Theosophical Publishing House, London 1927.
- Rapport N., *Pleasant Dreams*, in "Psychiatric Quarterly", vol. 22, 1948, pp. 309-317.
- Reynolds J.M., *The Oral Tradition from Zhang-Zhung*, VajraPublications, Thamel 2005.

- Rinpoche G., *Ancient Wisdom. Nyingma Teachings on Dream Yoga, Meditation and Transformation*, tr. di A. Wallace e S. Khandro, Snow Lion, Ithaca 1993.
- Rinpoche G., Sambhava P., *Natural Liberation. Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*, tr. ingl. di A. Wallace, Simon and Schuster, 1998.
- Rinpoche T.W., *Lo yoga tibetano del sogno e del sonno*, Astrolabio Ubaldini, Roma 1999.
- Spoormaker V.I., Van Den Bout J., *Lucid Dreaming Treatment for Nightmares. A Pilot Study*, in "Psychotherapy and psychosomatics", vol. 75, n. 6, 2006, pp. 389-394.
- Tart C., *Altered States of Consciousness*, John Wiley & Sons, New York 1969.
- Taylor J., *Lucid Dreaming as a Marker of the Evolution of Consciousness*, in "C.G. Jung Society of Atlanta", vol. 9, 2010, pp. 8-9.
- Tholey P., *A Model of Lucidity Training as a Means of Self-Healing and Psychological Growth*, in J. Gackenbach, S. LaBerge (a cura di), *Conscious Mind, Sleeping Brain*, cit., pp. 278-283.
- Thompson E., *Waking, Dreaming, Being. Self and Consciousness in Neuroscience, Meditation, and Philosophy*, Columbia University Press, New York 2015.
- Thornton J.F., Varenne S., Conze E., Simmer-Brown J., *Buddhist Wisdom. The Diamond Sutra and The Heart Sutra*, Vintage Spiritual Classics, New York 1958.
- Tsongkhapa G.C., *The Six Yogas of Naropa. Tsongkhapa's Commentary Entitled A Book of Three Inspirations. A Treatise on the Stages of Training in the Profound Path of Naro's Six Dharmas Commonly Referred to as The Three Inspirations*, Snow Lion, Ithaca 2005.
- van Eeden F., *A Study of Dreams*, in "Proceedings of the Society for Psychical Research", vol. 26, 1913, pp. 431-461.
- Voss U., Holzmann R., Tuin I., Hobson A.J., *Lucid Dreaming. A State of Consciousness With Features of Both Waking and Non-Lucid Dreaming*, in "Sleep", vol. 32, n. 9, 2009, pp. 1191-1200.
- Wallace A., *Dreaming Yourself Awake*, Shambhala Publications, Boston 2012.
- Wangyal T., *The Tibetan Yogas of Dream and Sleep*, Snow Lion, New York 1998, a cura di M. Dahlby, *Lo yoga tibetano del sogno e del sonno*, Astrolabio Ubaldini, Roma 2000.
- Worsley A., *Personal Experiences in Lucid Dreaming*, in J. Gackenbach, S. LaBerge (a cura di), *Conscious Mind, Sleeping Brain*, Springer, Boston 1988, pp. 321-341.

Revonsuo A., *Inner Presence. Consciousness as a Biological Phenomenon*, MIT Press, Cambridge 2006.