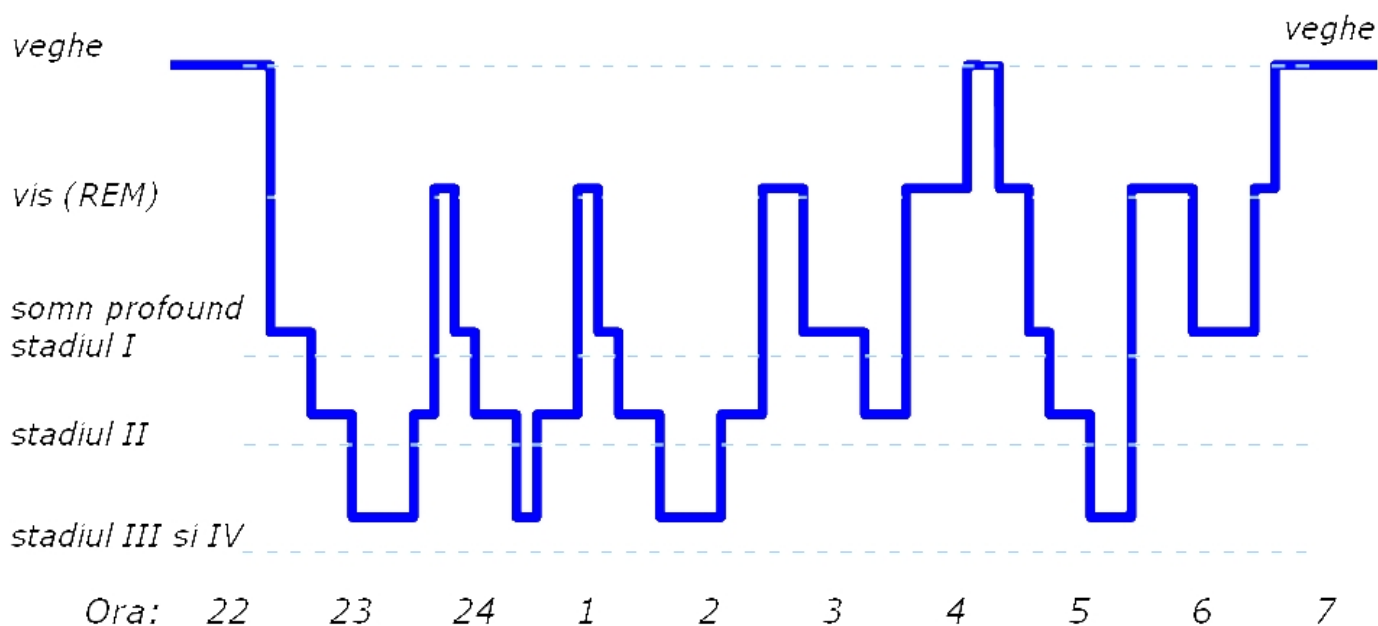


Modul prin care aceste obiective sunt realizate este mentinerea treaza a constiintei in starea de vis, la fel ca si in starea de veghe. Pentru aceasta exista mai multe metode, si ele sunt in general cele care permit ridicarea nivelului dominant de constiinta al practicantului, dar maestrul afirma ca cea mai rapida metoda este dorinta puternica de a fi constient in vis. Aceasta dorinta trebuie sa fie prezenta in toate straturile fiintei, sa cuprinda si subconstientul, pentru a putea controla procesele din starea de vis. In acest sens este descris urmatorul exercitiu:

"Asezandu-va in pat, cu luminile stinse, va intindeti mai intai pe spate cu palmele lipite deasupra plexului solar, mana dreapta cuprinzand incheietura si partea dorsala a mainii stangi, va relaxati, invocati gratia maestrului spiritual, apoi va treziti in intreaga fiinta o intensa dorinta de a atrage la sine si de a intra in legatura cu cele mai evolute forte benefacatoare din planurile ascunse ale Universului. Va hotarati ferm sa dobanditi o clara continuitate a constiintei in timpul starii de vis. Dupa aceasta faza, se trece in postura `leului culcat` care se realizeaza culcat pe partea dreapta, cu picioarele usor indoite si cu capul in palma mainii drepte, favorizandu-se astfel respiratia prin ida nadi, respiratia prin nara stanga, asociata cu puterea energiei creatoare Shakti si cu facultatea intuitiei. Aceasta pozitie este ideala pentru a adormi, nefiind atat de important daca ea nu se mai mentine pe parcursul somnului."

Primul principiu in cunoasterea viselor este de a privi totul ca pe un vis. Acest lucru inseamna ca fiind in starea de veghe si observand, mancand, mirosind etc., va trebui sa cultivam un gen de constiinta a visului, gandul ca toate acestea sunt numai vis, bineteles pastrand discriminarea si responsabilitatea in viata de toate zilele. Foarte utile sunt in tipul starii de veghe sugestiile de genul: "Oare eu visez?"; "Oare tot ce ma inconjoara este iluzie, sau realitate?". Aceste sugestii, acumulandu-se in subconstient si aparand in timpul visului, "basculeaza" constiinta catre cea trezire la realitate; cu surpriza si revelatie, aparand visul constient.



Visele cele mai importante din punct de vedere spiritual se produc de obicei intre zori si

rasaritul soarelui pentru ca atunci mintea a fost in totalitate purificata de visele anterioare si de perioadele somnului profund iar hrana a fost in totalitate digerata.

Visele trebuie notate imediat dupa trezire cat inca ne aflam in perioada intermediara intre vis (swapna) si veghe (jagrat). Examinand apoi visele notate remarcam ca exista realitati de care nu ne-am dat seama in primul moment, cum ar fi anumite reziduri uneori chiar grotesti ale subconștientului, sau o initiere in lumea astrala ca raspuns al aspiratilor proprii. Chiar daca numai fragmente dispartate de vis sunt disponibile, trebuie pe cat posibil sa se inceapa cu ultima imagine ramasa inregistrata si sa se realizeze mental o derulare inversa din aproape in aproape incercand sa retrai de la coada la cap si cat mai plinar experienta visului. Exista si vise simbolice, codate, care odata descifrate reveleaza ce trebuie sa purificam in fiinta sau ce mai trebuie sa inglobam pentru a deveni mai completi; spre exemplu sub o forma ascunsa, visele de natura erotica pot aparea ca o uniune a contrariilor polar opuse: static - cinetic, cald - rece, lumina - intuneric etc., dar insotite de stari caracteristice.

Prima problema este cum sa separem visele avandu-si originea in impresiile senzoriale si experientele obisnuite din starea de veghe de acelea de o reala semnificatie spirituala. Prima categorie sunt visele obisnuite, care pot fi uneori ridicole, aparute datorita impregnarilor din subconștient, de vecinatatea altor persoane, prin interferentele aurice, de orientarea fata de axul magnetic al Pamantului si datorita stimulării celor cinci simțuri, dintre care cel olfactiv daca este stimulat cu arome adecvate naturale (trandafir, lavanda, iasomie, tei, lotus, rozmarin) poate da vise deosebit de benefice si reconfortante.

A doua categorie de vise, cele spirituale, initiatice pot fi recunoscute dupa aceea ca se petrec in locuri atat de diferite de cele din starea de veghe incat nici nu ni le putem inchipui de ex: orase de o arhitectura stranie, nori lumonosi, etc., si mai ales sunt insotite de stari deosebite si de comunicarea unor cunostinte initiatice de catre entitati umane sau nonumane cunoscute sau necunoscute: maestrii subtili, Deva si Dakini.

In aceasta directie exista un ordin secret al marilor initiati tantrici care urmareste sa initieze gradat un aspirant adormit. In primul rand aceste vise trebuie analizate si interpretate, dar nu uitati sa savurati jocul din ele pe masura ce le retraiți, le povestiti sau va sunt povestite.

Pentru cel avansat, somnul este de fapt o stare de extaz (samadhi), aceasta realizandu-se prin scufundarea in starea de somn profund fara vise avand pastrata totodata constiinta treaza. Astfel, beneficiaza fara efort de aceasta stare care oricum apare in timpul somnului. Acest mod de a experimenta aceasta inalta stare este extrem de adecvata fiintelor din epoca noastra (Kali Yuga), care nu sunt atat de pregatite pentru a accede la vointa aceasta stare.

Scrierile afirma ca prin cunoasterea si confruntarea cu aceste entitati mistice din vis se poate trai de fapt toata perioada vietilor urmatoare, evitandu-se astfel necesitatea oricarei alte renasteri.

Intre etapele somnului apar scurte perioade de intrerupere totala (hiatus), care doar daca sunt constientizate dau nastere unor stari speciale de constiinta numite Extazuri. Ele sunt aratate in grafic sub forma liniilor verticale lipsite de reprezentare temporală.

Scopul antrenamentului spiritual este de a ne pregăti să recunoaștem cu claritate și să simțim cele 4 stări de Beatitudine sau Extazuri care apar în toate experiențele visului ca și în starea de după moarte. Aceste 4 stări succesiv dezvelite sunt cunoscute ca "luminile somnului":

I - Lumina revelației, percepută înainte sau în timpul fiecărei perioade a somnului. Ea apare strălucitoare și luminoasă "ca lumina alba a lunii pe un cer fără nori." Din punct de vedere fiziologic este asociată cu prima perioadă a somnului profund caracterizat printr-un ritm alfa ce dispare cu intermitență făcând loc undelor lente.

II - Când starea de somnolentă se accentuează și amalgamul de impresii reziduale ale simțurilor și gândurilor obsesive începe să slăbească apare o a doua iluminare, Lumina mării sau creșterii. La acest nivel somnul profund fără vise este caracterizat de faptul că ritmul alfa dispare total și apar unde lente și fusuri ce survin în rafale. Ea îi apare sufletului ca "o clară și strălucitoare lumină a soarelui". În starea imediată de după moarte ea marchează momentul cu privire la faza combustiei (detasarea sufletului de corpul astral inferior, manomayakosha). Numai adepții avansați pot să treacă de această etapă și să le înțeleagă pe celelalte două.

III - Lumina realizării imediate - o strălucire slabă, ușor estompată "ca lumina unei lămpi pusă în interiorul unui geam semiopac". Ea se atinge pe măsura ce ne scufundăm tot mai adânc în somn profund și corespunde cu a treia etapă a somnului fără vise cu un ritm lent de unde delta și fusuri. (Vijnanamayakosha).

IV - Lumina înnașcută (inerentă) - ultimul vid - este radiația subtilă primordială a întregii manifestări. Aici ritmul creierului este exclusiv delta. "Din ea vine lumina și căldura soarelui, și strălucirea reflectată a lunii. Aici în al IV-lea nivel al vidului rămâne Fiul Mamei Luminii Curate", declară un tratat tibetan. Dincolo de această lumină pe care sufletul o cunoaște când își descoperă corpul subtil al beatitudinii (Anandamayakosha), există suprema iluminare a cunoașterii perfecte pe care o dobândește înălțându-se afară chiar și din această stare, "întocmai ca un pește făcând un puternic salt din apă".

Tot ceea ce facem pentru a deveni conștienți în vis, este și o pregătire pentru somnul final numit moarte. Textele lamaice învățate ca Bardo-ul* morții care apare la sfârșitul fiecărei vieți umane este foarte asemănător cu Bardo-ul visului. Murind deci în fiecare noapte de mai multe ori, cel care a învățat arta apariției și manifestării viselor trece în starea de după moarte cu aceeași ușurință cu care intră conștient și sigur în lumea visului.

Totuși, deosebirea dintre Bardo-ul visului și cel al morții, este că luminile apar aici în ordine inversă, astfel, lumina clară, primordială care apare în timpul stării intermediare din momentul morții corespunde cu cea de-a patra lumină din Bardo-ul visului (lumina inerentă).

Astfel în Bardo-ul morții configurațiile gânduri sub forma de ființe - zeități însoțite de lumină strălucitoare specifică ce emana din ele, precum și de lumină inferioară, murdară ca un loc de refugiu pentru cel impur, apar succesiv în ordine descendentă constituind examene în funcție de care se stabilește planul în care se va manifesta ulterior sufletul respectiv.

În acest mod, în somnul conștient nu numai că ne putem rezolva o multitudine de probleme care

ne framanta, tinand cont de timpul imens care alfel este pierdut in inconstienta, dar el este si o sursa de inspiratie deosebita deoarece sufletul, liber de constrangerile corpului fizic patrunde in lumile subtile elevate unde este hranit, imbogatit, inspirat si purificat.

nota * Bardo (Bar = intre; do = doi), = starea intremediara pe care o strabate decedatul din clipa mortii pana la intrarea intr-o matrice de renastere. Ea dureaza 45 de zile simbolice corelate cu 49 de zile terestre, pe a carei durata defunctul ramane in starea intermediara, prizonier al propriilor iluzii karmice faste sau nefaste in functie de faptele vietii. Aceste iluzii care se deruleaza in mod simbolic mental ca pe un ecran panoramic, in general omul nu este capabil sa le recunoasca ca pe propriile sale creatii mentale sau configuratii ganduri. Aceasta nerecunoasrere, fuga de lumina pura a identificarii cu aceste creatii mentale, face fiinta "sa guste lumina bolnava a lumilor inferioare, coborand astfel cu fiecare incercare nereusita in zonele din ce in ce mai joase din Bardo." (din Bardo Todol - cartea tibetana a mortilor).

Dr. Ovidiu Chis Sursa : www.medicinanaturala.20m.com