

LO YOGA DEL SOGNO



*“Quegli aspiranti che sinceramente anelano all’esperienza mistica diretta, indiscutibilmente
debbono incominciare con la disciplina dello yoga del sogno.
È palese che lo gnostico deve essere esigente con sé stesso ed apprendere a creare le condizioni
favorevoli per il ricordo e la comprensione di tutte quelle esperienze intime che sempre accadono
durante il sonno”*

V.M. Samael Aun Weor

INTRODUZIONE

La Gnosi è un percorso essenzialmente pratico, il cui obiettivo è quello di rilegarci con il nostro reale Essere interiore profondo. Per farlo, occorre eliminare però quei condizionamenti psicologici coi quali ci identifichiamo sia di notte che di giorno, e che producono quello stato di “sogno” o “sonno” della coscienza.

Esiste in Tibet ed in altre parti del mondo un tipo di addestramento speciale per l’eliminazione di tali stati onirici che ci avvolgono sia di notte che di giorno, chiamato *yoga del sogno* (o *del sonno*¹). Quest’addestramento si applica soprattutto alla nostra vita quotidiana, perché come ci insegna il Maestro Samael il “mal chiamato stato di veglia” è in realtà un altro tipo di sonno, perché la nostra coscienza dorme a prescindere dalla dimensione in cui ci troviamo. Se durante la notte sogniamo, infatti, durante il giorno cadiamo affascinati dalle sensazioni che sperimentiamo, vivendo in uno stato di costante identificazione con “qualcosa” che non è l’Essere.

Lo yoga del sogno, nella sua accezione più profonda, ha dunque poco a che vedere con la mera interpretazione dei sogni. In Occidente l’unico interesse per i sogni è di tipo psicologico, ma nello yoga del sogno si indaga la natura stessa del sogno e si apprende, alla fine, a smettere di sognare. L’umanità invece vuole sognare, perché non farlo significa assumersi la responsabilità della propria vita, delle proprie scelte. La libertà, nonostante sia proclamata da tutti ad alta voce, in realtà spaventa.

Il vero obiettivo dello yoga del sogno non è dunque quello di “modificare il contenuto dei sogni”, come molti erroneamente credono. Questo è un livello del sogno, ma non è l’obiettivo finale.

Il vero obiettivo dello yoga del sogno è, paradossalmente, smettere di sognare. Solo allora saremo veramente in grado di creare la nostra realtà, di agire con volontà cosciente, fuori dagli schemi ripetitivi dei condizionamenti.

I LIVELLI DEL SOGNO

COSA È UN SOGNO? COSA È UN’ESPERIENZA ASTRALE? A COSA SERVONO ENTRAMBI?

Per prima cosa, dobbiamo comprendere:

Cosa è un sogno, e come avviene?

Si è già detto che di giorno lasciamo che la nostra coscienza rimanga intrappolata in una miriade di sensazioni, con le quali ci identifichiamo. A volte queste sensazioni sono gradevoli, altre volte invece sono sgradevoli, come ad esempio la paura. In ogni caso il risultato è lo stesso: ci allontanano dall’Essere.

Il legame che stabiliamo con i nostri stati interiori alimenta un certo “io”, una frazione di identità, che però è falsa in quanto agisce in virtù del suo condizionamento. Noi non siamo i nostri stati interiori – positivi o negativi – eppure ci identifichiamo con essi. Questo legame è precisamente ciò che crea il sogno, che di giorno si manifesta come fascinazione, identificazione, distrazione, ecc. mentre di notte assume i connotati del sogno così come lo conosciamo: immagini oniriche, spesso sconnesse tra di loro.

¹ In spagnolo la parola *sueño* vuol dire sia “sogno” che “sonno”.

A questo punto bisogna operare una netta distinzione tra un semplice sogno e un'esperienza astrale. Il sogno è una proiezione del nostro ego sulla *luce astrale* – la materia del mondo astrale – che essendo di natura plastica è suscettibile ai nostri pensieri, emozioni, desideri o istinti. Nel mondo fisico i nostri sogni non prendono forma per due motivi: primo, perché la materia qui è più densa; e secondo, perché nel mondo fisico il karma è collettivo, non individuale, e ciò rende tutto più “fisso” e meno suscettibile ai nostri stati interiori, che sono individuali.

L'esperienza astrale invece è un'autentica esperienza della coscienza nel mondo astrale, in assenza delle proiezioni dell'ego sulla luce astrale. Pertanto è un'esperienza reale.

Esistono diversi livelli nel mondo astrale, diverse dimensioni superiori di coscienza, e più saliamo di dimensione e più ci sembra reale, mentre al contrario le dimensioni precedenti ci sembrano meno reali.

Ciò scardina completamente il nostro concetto di “realtà”.

La dimensione in cui ci troviamo è sempre più reale di quelle in basso, ma meno reale di quelle in alto. Non parlo di qualcosa che ho letto, ma di qualcosa che ho sperimentato, e che va sperimentato personalmente. Per quello si usa dire nella Gnosi che *questa dimensione fisica è la fotocopia di una fotocopia di una fotocopia...*

Smettere di sognare, e quindi di identificarci con la vita in generale, ha dunque come primo risultato quello di farci sperimentare la realtà di altre dimensioni, in base al grado di distacco e disidentificazione che abbiamo raggiunto. Questo significa fare esperienza delle varie dimensioni dell'Essere, ed è quello che la tradizione tolteca intende quando parla di “livelli del sogno”.

Il primo livello è infatti il *Temictli*, il sogno incosciente, ovvero la fase in cui replichiamo il nostro ego nella “terra dei morti”, il *Mictlan*, l'inconscio. Qui i nostri schemi ripetitivi prendono vita.

Il secondo livello è invece detto *Temixoch*, il “sogno fiorito”, ovvero la fase in cui si risveglia coscienza al fatto che stiamo sognando. Questa fase è conosciuta in Occidente come sogno lucido, e sebbene per molte scuole pseudo-spirituali questa costituisca un traguardo, nella nostra tradizione e nell'autentico yoga del sogno è soltanto una tappa.

Ciò non significa tuttavia che il sogno incosciente non serva a nulla, anzi, come ci insegna il V.M. Samael Aun Weor serve a farci comprendere lo stato di identificazione e fascinazione nel quale ci troviamo. Ogni sogno ci indica infatti non solo il centro della macchina umana maggiormente coinvolto nel sogno, ma anche la soluzione a come uscire da tale sogno, perché dentro ogni sogno c'è una percentuale di coscienza intrappolata che cerca di liberarsi dal suo condizionamento.

Da *La Dottrina Segreta di Anahuac*, del V.M. Samael Aun Weor:

“La Gnosi insegna che esistono molte classi differenti di sogni che la moderna psicologia decadente dell'emisfero occidentale ignora radicalmente. I sogni sono, manifestamente, di diversa qualità specifica per il fatto concreto che si trovano intimamente collegati con ognuno dei centri psichici dell'organismo umano. In nome della verità e senza alcuna esagerazione, possiamo asserire che la maggioranza dei sogni si trovano vincolati con il centro istintivo-motorio, sono cioè l'eco di cose viste durante il giorno, di semplici sensazioni e movimenti, mera ripetizione astrale di ciò che quotidianamente viviamo. Nello stesso modo, alcune esperienze di tipo emozionale – ad esempio la paura, che tanto arreca danno all'umanità – sogliono trovarsi in quei sogni caotici del centro istintivo-motorio. Esistono dunque sogni emozionali, sessuali, intellettuali, motorii, istintivi, ecc. ecc.”

Il primo lavoro che dobbiamo fare durante il giorno è dunque quello di non identificarci con le emozioni o i pensieri. Dice la tradizione tolteca: *“Il Nagual [cioè il corpo di sogno] non si indebolisce con le emozioni; non si indebolisce con il venerabile serpente di Coatzin [cioè con l’energia sessuale]; egli è padrone del suo fegato [cioè è capace di controllare la sua rabbia e di uscire coscientemente in corpo astrale]”*. In questa tradizione si sottolineava l’importanza di preservare l’energia limitando al massimo le emozioni, la sofferenza e i piaceri.

Occorre però distinguere tra il centro emozionale inferiore e il centro emozionale superiore, diretto dall’Essere. Dice il Maestro Samael:

“Quando realmente lavora il centro emozionale superiore, si conclude – sia pure per un tempo breve – il processo del pensare [...] I sogni più importanti, le esperienze intime dell’Essere sono associate a due centri: emozionale superiore e mentale superiore. Risultano certamente interessanti i sogni connessi ai due centri superiori, sono sempre caratterizzati da ciò che si potrebbe definire una formulazione drammatica. Se pensiamo al raggio della creazione, ai centri superiori ed inferiori ed alle influenze che discendono da quel raggio cosmico, dobbiamo ammettere che si presentano a noi vibrazioni luminose che cercano di guarirci, che tentano d’informarci sullo stato in cui ci troviamo, ecc. È utile ricevere messaggi ed essere in contatto con gli adepti aztechi, maya, toltechi, egizi, greci, ecc. È anche meraviglioso parlare intimamente con le diverse parti più elevate del nostro Essere. I centri superiori sono pienamente sviluppati in noi e ci trasmettono messaggi che dobbiamo imparare a captare coscientemente”.

Nelle esperienze astrali autentiche, in cui lavorano i due centri superiori dell’Essere, riceviamo informazioni di carattere trascendentale, e non di tipo psicologico. Da questa prospettiva, servono sia i sogni – per informarci sullo stato egoico o psicologico in cui ci troviamo – sia le esperienze astrali. Queste ultime infatti ci mettono in contatto con i Maestri e con le Parti autonome ed autocoscienti del nostro stesso Essere.

Riassumendo, possiamo dire dunque che sogni ed esperienze astrali si distinguono per i seguenti dettagli:

- Un sogno è incoerente, un’esperienza astrale ha invece una *formulazione drammatica*, cioè un contenuto esoterico, altamente simbolico e significativo, sebbene non sempre di facile interpretazione, poiché ci parla in un linguaggio dei mondi superiori che dobbiamo imparare a conoscere.
- Un sogno non lascia alcun sapore né stupore. Un’esperienza astrale sorprende sempre, anche se non si comprende il significato. Ci si sveglia da un’esperienza astrale sapendo di aver sognato qualcosa di speciale o importante; ci si sveglia emozionati, leggeri. Il sogno invece è sempre freddo, meccanico, ripetitivo.
- L’esperienza astrale arriva alla coscienza con un’impressione differente rispetto al sogno. Nella prima sappiamo di aver vissuto qualcosa di reale, nella seconda diciamo *“era solo un sogno...”*.
- L’esperienza astrale ha una luce o colorazione particolare, che colpisce e richiama l’attenzione su quel dettaglio. Il sogno non ha niente di particolare.

- L'esperienza astrale porta sempre con sé un messaggio alla coscienza, perché è appunto un messaggio dai centri superiori dell'Essere e quindi dalle Parti autonome ed autocoscienti del nostro Essere o dai Maestri che abitano tali regioni.
- I posti che si visitano in un'esperienza astrale sono reali e quindi possono essere rivisitati. Conservano le loro caratteristiche di volta in volta, sebbene il loro aspetto possa cambiare leggermente per via della natura plastica del mondo astrale. Se nei sogni invece rivisitiamo uno stesso luogo più volte non è perché questo sia reale ma perché c'è qualcosa dentro di noi – a livello psicologico – che dobbiamo risolvere.

Ripeto: i sogni non sono solo espressioni del nostro condizionamento, ma sono anche segnali della nostra coscienza che vuole appunto liberarsi da quel condizionamento. Ciò è possibile soltanto con la pratica dei **tre fattori**:

- Morte dell'io psicologico
- Trasmutazione dell'energia sessuale
- Sacrificio disinteressato per gli altri

Senza il lavoro con questi tre fattori lo yoga del sogno è impossibile, e si cade solamente nella fantasia o nella speculazione, come fanno molti che “giocano coi propri sogni”. Cambiare un sogno in un altro non è niente di grande o di speciale; smettere di sognare invece è da veri eroi!

L'ESPERIENZA ASTRALE E LA MORTE DELL'IO

Nella tradizione gnostica del Maestro Samael, così come vedremo anche nella tradizione gnostica tibetana o tolteca, si collega il tema dell'astrale alla morte dell'io, per i motivi giustamente esposti sopra. Senza la morte dell'io, il tema dei sogni e dell'astrale diventa semplicemente un'occasione per fuggire dalla realtà, un sotterfugio dell'ego per continuare ad esistere in altri modi ed in altre forme più “raffinate”, piuttosto che un'occasione di lavoro interiore.

L'ego ama riprodurre i suoi drammi e le sue commedie sulla *luce astrale*, e così molti nella Gnosi stessa si creano le proprie esperienze astrali, facendo uso della fantasia. Per quello è un tema che suscita molti dubbi, e va affrontato soltanto nell'ottica di un lavoro interiore o di morte dell'io.

Nello yoga del sogno tibetano ad esempio la pratica preliminare di base è eliminare l'attaccamento e l'avversione. Nella tradizione tolteca invece è la “ripulitura della grotta” o dell'ombra, del *Tezcatlipoca nero*², ecc. Entrambe le tradizioni ci stanno dicendo che è necessario prima eliminare l'io, l'inconscio, gli aggregati alla psiche o condizionamenti psicologici.

Non possiamo separare la conquista di stati o dimensioni superiori dell'Essere dal lavoro di morte dell'io. Ogni percentuale di coscienza è intrappolata in un piccolo “io”, un aggregato alla psiche, che la condiziona. Eliminare l'io psicologico e smettere di sognare, in questo senso, sono sinonimi.

² La parola *Tezcatlipoca* in nahuatl vuol dire “specchio fumante” o “specchio d'ossidiana”, in riferimento allo specchio opaco di ossidiana che ci permette di vedere il nostro riflesso distorto, quindi l'ego, che come tale va “ripulito”. La prima fase di ripulitura corrisponde al *Tezcatlipoca nero*, la scoperta di un io; la seconda al *Tezcatlipoca rosso* (*Xipe Totec*), la lavorazione di quell'io; la terza al *Tezcatlipoca blu* (*Huitzilopochtli*), una prima stabilità raggiunta; la quarta ed ultima al *Tezcatlipoca bianco* (*Quetzalcoatl*), la coscienza liberata da quell'io.

Il lavoro di morte dell'io comincia qui e ora, nello stato presente, osservando lo stato interiore nel quale ci troviamo in ogni momento della giornata. L'autoosservazione psicologica deve procedere di pari passo con il ricordo dell'Essere, altrimenti diventerà meccanica. Cioè, se ci dimentichiamo dell'Essere, inizieremo ad osservare non tanto i nostri "legami intimi" (attaccamento o avversione) quanto gli automatismi della vita. Per fare un esempio:

Sto lavando i piatti. Mi autoosservo. Osservo cosa esattamente? L'azione meccanica del lavare i piatti, o il mio mondo interiore mentre li lavo? E a che grado di profondità riesco ad osservare il mio mondo interiore mentre faccio altro nel mondo esteriore? Ogni quanto perdo la concentrazione e perché? Ecc. ecc.

Se durante il giorno mi identifico con questo o quell'evento, sarà poi molto difficile entrare in meditazione a fine giornata. Allo stesso modo, se non pratico la meditazione, sarà molto difficile riuscire a comprendere il perché di quei legami psicologici che ho autoosservato durante il giorno. La meditazione rieduca il corpo e la mente alla pratica dello yoga del sogno, alla disciplina interiore. Tale disciplina ci permetterà poi di comprendere tali legami nel sogno stesso – cioè nel mondo onirico – e di conseguenza durante i processi di morte fisica, perché come spiegano i tibetani questi momenti sono tutti "stati intermedi" (*Bardo*) collegati fra loro. Per quello dice un saggio tibetano: *"Il Tantra Madre ci dice che se non si è consapevoli nella visione è improbabile che lo si sia nel comportamento. Se non si è consapevoli nel comportamento è improbabile che lo si sia in sogno. E se non si è consapevoli in sogno è improbabile che lo si sia nel Bardo, dopo la morte"*.

Le dimensioni sono tante, ma lo stato di coscienza è uno solo; quale che sia il nostro stato, quello stato porteremo nelle varie dimensioni.

Dunque il modo in cui viviamo determina anche il modo in cui moriremo. I tibetani esprimono questo concetto dicendo che l'anima o coscienza esce da punti diversi del corpo alla morte, in base a come ha vissuto l'intero processo.

Meditare sulla propria morte fisica è dunque un primo passo per comprendere la morte psicologica. Non appena ci fermiamo a riflettere sulla nostra morte, o su quella dei nostri cari, l'ego scalpita, trema; perché alla fine è sempre l'ego che non vuole morire. Per quello secondo la tradizione tolteca il primo ostacolo da superare per uscire in corpo astrale coscientemente è superare la paura della morte fisica. Chi ha paura di morire è ancora troppo attaccato al corpo o alla personalità, non è identificato abbastanza con l'Essere e con la coscienza; quindi avrà molte difficoltà a sperimentare le dimensioni superiori dell'Essere.

Dalla conferenza *Perché Giudichiamo gli Altri*, del V.M. Samael Aun Weor:

"Non dimenticatevi che tutto passa: passano le idee, passano le persone, passano le cose; tutto in questo mondo è fugace e illusorio. Non possiamo e non dobbiamo identificarci con le apparenze, perché le apparenze ingannano, è ovvio. Pensiamo agli stati della Coscienza, questo è superlativo...".

Ripetiamo che nell'autoosservazione psicologica, così come nella pratica dello yoga del sogno, l'accento dev'essere su di sé, e non sugli oggetti o situazioni che viviamo durante la giornata, né sulle visioni che abbiamo in meditazione, né sui sogni che facciamo mentre dormiamo. Perché alla fine siamo sempre noi a sognare, e non gli oggetti ad essere sognati.

Eliminare la dicotomia tra soggetto e oggetto è l'obiettivo fondamentale di chi pratica la meditazione (*dhyana*) e di chi pratica lo yoga del sogno.

COME SI ESCE IN ASTRALE?

Vediamo adesso la parte pratica. Come si esce in corpo astrale?

I *modus operandi* di base sono due:

- Risvegliare coscienza in sogno, per poi muoversi da lì
- Sdoppiare in stato di dormiveglia

Quali di queste due strade si scelga di prendere è una questione di preferenze. Illustreremo entrambi i metodi seguendo le tecniche date dal Maestro Samael. Prima però occorre fare delle considerazioni preliminari.

La motivazione è il primo ingrediente fondamentale per l'uscita in astrale. La motivazione deve partire dal cuore, dall'emozionale superiore, e come tale non può dunque che essere una sola: incontrare il proprio Essere, la propria Divina Madre, le proprie parti dell'Essere.

Oltre alla motivazione, un certo livello di pratica dev'essere mantenuto anche durante il giorno. Senza il giusto atteggiamento o disciplina durante il giorno infatti a poco serviranno le pratiche notturne.

Per prima cosa, bisogna **rafforzare l'idea che tutto intorno a noi è un sogno**. Questo tipo di pratica si svolge in quattro tempi precisi durante l'arco della giornata:

1. Al risveglio, al mattino: appena svegli, ci si ricorda di ciò che abbiamo appena sognato, di notte, facendo una retrospezione. Si rafforza inoltre l'idea che la giornata che vivremo è un altro tipo di sogno.
2. Durante il giorno (1): si mette l'accento su di sé, ovvero non ci si dimentica del proprio Essere in ogni cosa che si fa. Si continua a rafforzare l'idea che ogni situazione che viviamo è solo parte di un sogno.
3. Durante il giorno (2): Mettendo l'accento su di sé, si osservano quelle cose che ci distraggono, che ci distolgono dal ricordo dell'Essere. Si riporta ogni volta l'attenzione su di sé, eliminando attaccamento e avversione agli "oggetti del sogno" (situazioni, sensazioni, impressioni, ecc.).
4. A fine giornata: prima di andare a dormire, oltre alle attività di meditazione quotidiane, si fa una retrospezione della giornata, per "alleggerire il carico" psicologico che altrimenti porteremo di notte nei nostri sogni. Si rafforza inoltre l'intenzione di risvegliare coscienza nel sogno che vivremo.

L'accento dev'essere sempre su chi sperimenta la visione, non sulla visione in sé. In questo modo si è concentrati sul "soggetto che sogna".

Ovviamente a tutto ciò andrà associata la trasmutazione dell'energia sessuale, perché altrimenti l'autoosservazione psicologica sarà impossibile, in quanto la nostra energia sarà proiettata verso fuori, verso gli oggetti del sogno. Trasmutare concentra la nostra energia verso dentro e verso l'alto, e come tale rende possibile l'autoosservazione costante nel ricordo dell'Essere. Altrimenti non avremo la forza a sufficienza per resistere alle tentazioni o pressione dell'ego, e cadremo affascinati dalle impressioni del mondo esterno.

Vediamo adesso come si svolge invece la pratica notturna di uscita in astrale.

Abbiamo detto che vi sono due modi, il primo partendo dai sogni e il secondo sfruttando lo stato di transizione che esiste tra la veglia e il sonno.

Per risvegliare coscienza nel sogno chiaramente bisogna aver risvegliato coscienza durante il giorno. Come dicevamo prima, a nulla serviranno le pratiche per la notte se non ho svolto le pratiche del giorno. Tuttavia vi sono delle pratiche specifiche da compiersi durante il giorno che servono a facilitare il risveglio di coscienza in sogno:

- Tirarsi un dito: ripetere più volte quest'azione durante la giornata, con l'intenzione di allungarlo, ci porterà a ripetere l'azione in sogno, dove il dito si allungherà per via della natura plastica del mondo astrale. A quel punto dovremo renderci conto di stare sognando.
- Riconoscere elementi contraddittori nel sogno: per esempio un parente defunto, un oggetto che vola, o qualsiasi altro elemento che contraddice la realtà del mondo fisico. Per riuscire in questo tipo di pratica bisogna ripetersi più volte durante il giorno: *"Dove mi trovo? Mi trovo nel mondo fisico o nel mondo astrale?"* e guardarsi intorno. A quel punto ripeteremo la domanda in sogno.
- Fare uso dell'elemento iniziatore: Questa pratica è più avanzata rispetto alle precedenti, e richiede già un certo tempo di pratica, poiché l'elemento iniziatore appare solo come risultato della pratica costante dello yoga del sogno.

Dalla *Dottrina Segreta di Anahuac*, V.M. Samael Aun Weor:

"Bisogna essere sempre in uno stato di all'erta percezione, all'erta novità, ponendo un'attenzione molto speciale allo studio dei dettagli che includono questioni specifiche, conferenze, riunioni, templi, attività inusitate in relazione con altre persone, ecc. ecc.

Ottenuto lo sviluppo integrale della memoria onirica, eliminata ormai qualsiasi possibilità di dimenticanza, il processo dello svolgimento dei simboli aprirà la strada della rivelazione.

Nel giungere a questo livello della disciplina dello yoga del sogno, si rende indispensabile entrare nell'aspetto tantrico della questione [...] Secondo la scienza tantrica, se lo gnostico insiste con questa pratica, prima o poi dovrà emergere – come per incanto – dalle cangianti ed amorfe espressioni dei suoi sogni un elemento iniziatore.

Fin quando non sia stato ben identificato l'elemento iniziatore, è indispensabile continuare a prendere appunti sui propri sogni nell'apposito taccuino o quaderno. Lo studio e l'analisi profonda di ogni sogno annotato è veramente improrogabile nella disciplina esoterica del sonno tantrico. Indiscutibilmente il progresso didattico dovrà condurci alla scoperta dell'elemento iniziatore o unificatore del sogno".

È necessario dunque aver acquisito prima una memoria onirica perfetta per poter accedere ad uno o più elementi iniziatori. Se non ricordiamo i nostri sogni, del resto, come faremmo a riconoscere uno o più elementi ricorrenti in quegli stessi sogni? Pertanto all'inizio è necessario trascriverli, insistendo con la retrospezione mattutina e con il mantra RAOM GAOM – che serve per ricordare i sogni al risveglio – per sviluppare o fortificare la memoria onirica. Man mano che questa va migliorando saremo in grado di riconoscere uno o più elementi iniziatori del sogno.

"Quando l'aspirante ha realizzato con pieno successo tutti gli esercizi gnostici inerenti all'esoterismo del sonno, è ostensibile che a quel punto si trova intimamente preparato per la pratica del ritorno.

Nel precedente capitolo abbiamo accennato all'elemento iniziatore che emerge come per incanto dalle cangianti ed amorfe espressioni dei sogni. Certe persone fortemente psichiche, raffinate ed impressionabili, hanno sempre avuto in sé stesse l'elemento iniziatore. La peculiarità di tali persone consiste nella frequente ripetizione di uno stesso sogno; esse rivivono periodicamente questa o quella scena, vedono costantemente nelle loro esperienze oniriche questa o quella creatura o simbolo. Ogni volta che l'elemento iniziatore – sia esso un simbolo, un suono, un colore o una persona, ecc. – viene ricordato al risveglio dal sonno normale, l'aspirante, con gli occhi ancora chiusi, continuerà visualizzando l'immagine chiave familiare e poi, intenzionalmente, cercherà di addormentarsi di nuovo proseguendo lo stesso sogno. In altre parole possiamo dire che l'aspirante cerca di rendersi pienamente cosciente del suo sogno e perciò prosegue intenzionalmente con lo stesso, portandolo però allo stato di veglia in piena lucidità ed autocontrollo. Diventa così spettatore ed attore del sogno, con il vantaggio niente affatto disprezzabile di poter abbandonare la scena a suo piacimento per muoversi liberamente nel mondo astrale”.

Una volta ottenuto l'elemento iniziatore lo possiamo utilizzare tranquillamente tutte le volte che vogliamo, rievocandolo nella memoria mentre ci stiamo per addormentare. Quel “sapore emozionale” ci collegherà in modo spontaneo alla scena onirica evocata, e addormentandoci potremo penetrare in quella scena, con coscienza sveglia.

Da quella scena potremo poi muoverci liberamente nel mondo astrale, con alcuni accorgimenti che ci permetteranno di rimanere il più a lungo possibile in quella dimensione, per esempio unendo le piante dei piedi o guardandosi le mani ogni tanto (cioè spostando l'attenzione più volte, senza fissarla in nessun luogo o oggetto specifico per un tot di tempo).

Che si abbia o meno un elemento iniziatore, l'importante è produrre un sogno lucido.

Una volta prodotto un sogno lucido, si può cercare una “porta” d'accesso alle dimensioni superiori. A volta la porta è letteralmente una porta, o una finestra, altre volte invece sono delle rampe d'accesso in alto, come delle scale o un ascensore. Questo punto è molto importante, se vogliamo salire di dimensione. Per accedere a dimensioni superiori dobbiamo infatti cercare, in un sogno lucido, un modo per salire in alto. Scendere in un sogno vuol dire, al contrario, scendere di dimensione. Questo è quello che facciamo normalmente in un sogno normale, incosciente, ma è sconsigliabile farlo in un sogno lucido, a meno che non ci invitano a farlo. Per esempio la nostra Divina Madre o altre parti dell'Essere possono accompagnarci nelle infradimensioni, se vogliono farci vedere un ego che dobbiamo lavorare. Allora lì potremo vivere delle battaglie, lotte, ecc.

Se ci troviamo in pericolo in un sogno o esperienza astrale possiamo cercare dell'acqua. Buttarsi in acqua in un sogno ci riporta infatti al mondo fisico.

Vi sono altri elementi magici nei sogni, come gli specchi. L'acqua e gli specchi uniscono i due stati di consapevolezza – veglia e sonno – e pertanto vengono usati anche nel mondo fisico come elementi divinatori.

Fin qui abbiamo visto come muoversi in astrale risvegliando coscienza dal sogno. Adesso vediamo come fare per lavorare in quello stato di transizione che esiste tra la veglia e il sonno.

Questo metodo ha dei vantaggi e svantaggi. Il vantaggio è che, vedendoci uscire dal corpo, portiamo a consapevolezza che noi non siamo il nostro corpo fisico, e che quest'ultimo è solo un veicolo. Lo svantaggio tuttavia è che, essendo così attaccati al nostro corpo, rischiamo di non allontanarci molto da esso durante lo sdoppiamento. Il Maestro Samael dice che nel vedere il nostro corpo fisico a letto che dorme si produce un “corto circuito”, e istantaneamente veniamo attratti nuovamente verso quel corpo.

Per facilitare lo sdoppiamento astrale, vi sono alcuni accorgimenti secondari che si possono seguire, che tuttavia sono opzionali e di minore importanza rispetto alla pratica in sé stessa, che vedremo a breve:

- Il pigiama dev'essere di colore giallo; la stanza di colore blu oppure dei tre colori primari
- Il letto dev'essere rivolto verso nord
- Gli uomini devono essere sdraiati sul fianco destro, le donne sul sinistro (Posizione del Leone)
- La stanza e il cuscino devono essere profumati
- Il cuscino non dev'essere né troppo duro né troppo morbido
- Bisogna saper approfittare delle notti di luna piena per uscire in corpo astrale

Rispetto invece alle pratiche che sfruttano il momento tra la veglia e il sonno, ecco quelle che dà il Maestro Samael e che vengono insegnate nella Gnosi:

1. **Spezzare il sonno:** ci si alza a metà notte, magari mettendosi una sveglia, e si fa un salto in aria con l'intenzione di fluttuare in aria (per davvero, non per finta). Si ripete l'operazione ogni notte, possibilmente più volte ogni notte (2-3), interrompendo così il processo del sonno più volte. Arriverà un momento in cui ci si alzerà in corpo astrale e saltando ci vedremo fluttuare in aria. A quel punto si può chiedere al proprio Essere o alla propria Divina Madre di condurci in un luogo sacro, di darci un insegnamento speciale, ecc. ecc.
2. **La pratica del grillo:** per questa pratica serve un grillo, quindi lo si può tenere in una gabbietta per la notte, avendo cura di liberarlo il giorno dopo. Si chiede all'elementale del grillo di aiutarci ad uscire in corpo astrale, e ci si addormenta meditando sul canto del grillo, che facilita l'uscita in corpo astrale.
3. **Invocare la Divina Madre:** di tutte le Parti dell'Essere, è la Divina Madre che ci educa alla scienza dei sogni. Mentre ci si addormenta, si può ripetere quest'orazione: *"Tonantzin, Teteoinan, o Madre mia! Vieni a me! Vieni a me! Vieni a me!"*, finché non ci sentiamo tirati in corpo astrale dalla nostra Madre Divina. A quel punto le si chiede di condurci dove vuole lei.
4. **Invocare Morfeo, dio dei sogni:** esiste un'altra Parte dell'Essere che è Morfeo, il dio dei sogni. Questa pratica è simile alla precedente, ma è un po' più dettagliata: ci si corica con la testa rivolta verso nord (se possibile) nella "posizione del leone", cioè con la mano destra sotto la testa e la mano sinistra che tocca la caviglia del piede sinistro, quindi con le gambe leggermente inclinate e sdraiati sul fianco destro. Per le donne è il contrario: ci si sdraia sul fianco sinistro, ma nella stessa posizione (mano sinistra sotto la testa e mano destra su caviglia destra). Si invoca Morfeo, dio dei sogni, mentre ci si addormenta.
5. **Praticare i mantra che dà il Maestro Samael per l'uscita in astrale:** come ad esempio alcuni, FARAON, LARAS, ecc.

Ve ne sono tante altre, ma sarebbe troppo lungo ed inutile elencarle tutte nel presente lavoro. Consigliamo a chi interessato di mettersi in contatto con un'associazione gnostica nelle vicinanze che insegni queste pratiche, e soprattutto che guidi lo studente verso un lavoro serio, senza il quale

tutte le pratiche dello yoga del sogno non sortiranno nessun effetto o nel migliore dei casi non serviranno a nulla, se non per “giocare con l’io”.

Quello che la Gnosi insegna a differenza delle altre scuole è che ad aiutarci a uscire in corpo astrale sono le diverse parti dell’Essere. Solo queste ci permettono di penetrare in livelli superiori di coscienza, in livelli superiori dell’Essere. Noi, con il nostro “ego”, possiamo soltanto visitare quelle regioni che vibrano con l’io psicologico. Pertanto, senza un lavoro mistico trascendentale, non andremo molto lontano.

Vi sono tante parti dell’Essere che aiutano nell’uscita astrale, oltre a quelle summenzionate: l’Angelo Custode, il Filippo interiore, ecc. così come ci sono anche Maestri specializzati nel tirarci fuori dal corpo di notte, soprattutto Maestri del Tibet, come il Maestro Tahirul dell’Ordine degli Eoptae. Si tratta di Maestri che ci assistono nell’uscita astrale se invocati.

Una volta usciti in corpo astrale, bisogna chiedere immediatamente al proprio Essere, alla propria Divina Madre, alla parte dell’Essere o Maestro che ci sta aiutando, di portarci in determinati luoghi. Possiamo chiedere di condurci in uno dei luoghi o templi sacri nei mondi interni, che il Maestro ci ha aiutato a conoscere, come ad esempio il Tempio di Chapultepek in Messico o le piramidi d’Egitto.

Il motivo per il quale dobbiamo chiedere è perché, essendo la Gnosi un percorso al servizio dell’Essere e della sua volontà, è più saggio chiedere che sia Lui a guidarci, e non noi con la nostra volontà egoista.

Quando siamo noi a recarci in determinati luoghi, non sappiamo mai realmente né dove ci troviamo, né se dove ci troviamo è dove possiamo realmente imparare qualcosa. Molti autori vantano di potersi recare in determinati luoghi, ma a che serve questo se non si produce un cambio nella coscienza? Inoltre, ciò che ignorano è che esistono regioni dell’astrale inferiore che sono molto simili alla loro controparte superiore, come in uno specchio. In queste regioni certamente si può esercitare la magia, e persino apportare piccoli cambiamenti alla propria realtà quotidiana, ma senza mai apportare alcun cambio duraturo e reale nella propria coscienza. Mi viene in mente il personaggio principale del romanzo *La Storia Infinita* di Michael Ende: quando entra in *Fantasia* (il mondo astrale), gli viene dato un amuleto che porta la scritta “*Fai ciò che vuoi*”, e con questo amuleto lui esprime ogni suo desiderio e comincia a creare il suo mondo. Col passare del tempo però questo mondo gli si rivolta contro, e così si accorge che ogni cosa ha il suo prezzo da pagare. Per quello dice una massima esoterica gnostica: “*Fai ciò che vuoi, questa è l’unica legge, ma sappi che di ogni tuo atto dovrai rendere conto*”.

Quindi, come ci insegna il Maestro Samael, è inutile possedere capacità di uscita in astrale se non sfruttiamo questo dono per morire nell’io e avvicinarci all’Essere.

ALCUNI CHIARIMENTI NECESSARI: I FALSI PERICOLI E I VERI PERICOLI DELL’ASTRALE.

Molti si chiedono: È pericoloso uscire in astrale?

Il Maestro Samael dice nel *Matrimonio Perfetto* che esistono tanti “intimoritori”, cioè autori pseudo-esoteristi che avvertono su presunti pericoli dell’astrale. In realtà gli unici pericoli dell’astrale sono quegli elementi psicologici che portiamo dentro di noi che non abbiamo ancora compreso né eliminato, e che pertanto continuano a condizionarci sia nel mondo fisico che nel mondo astrale. Per quello un “pericolo” in astrale può essere che veniamo assaliti da un nostro io o da una qualche entità tenebrosa, ma è un pericolo relativo, perché nel peggiore dei casi ci vediamo scappare e fare

ritorno al mondo fisico, nel migliore dei casi invece lo affrontiamo e ingaggiamo una battaglia. Esiste senz'altro il pericolo delle polluzioni notturne, ma se trasmutiamo bene la nostra energia sessuale durante il giorno tale pericolo col tempo sparisce.

I **falsi pericoli** a cui alludono suddetti autori sono invece di altro tipo. Per esempio c'è chi dice che rischiamo di rimanere intrappolati per sempre nell'astrale, senza fare ritorno al corpo fisico; o c'è chi dice che mentre siamo fuori dal corpo una qualsiasi entità potrebbe occupare il nostro corpo fisico, lasciandoci fuori permanentemente. C'è poi chi dice che l'*antakharana*, ovvero il cordone d'argento che tiene unito il nostro corpo astrale al corpo fisico, potrebbe spezzarsi, e quindi potremmo perdere la strada di ritorno. Tutte queste sono assurdità, perché solo il Maestri del Karma e gli Angeli della Morte hanno il diritto di tagliare l'*antakharana*. Inoltre l'universo è retto da leggi, che impediscono che un'entità inferiore possa occupare il corpo di un'entità superiore. Chiaramente questi pseudo-esoteristi che fanno queste affermazioni ignorano che vi sia un ordine nell'universo, mancano sia di esperienza che di cultura esoterica. Il Maestro Samael dice che chi fa questo genere di affermazioni in realtà agisce inconsciamente da mago nero, perché infonde paure inutili e occulta la verità agli altri. *“Non insegnare ai propri discepoli ad uscire coscientemente in corpo astrale è un delitto”*, dice il Maestro, perché a quel punto saremo costretti a credere o a non credere, e cioè a basarci sul processo dell'opzione concettuale, della scelta arbitraria, senza possibilità di sperimentare da noi la verità.

Un'altra tesi molto diffusa è che per uscire in corpo astrale sia necessario assumere piante o droghe allucinogene. Questo è falso, e nella maggior parte dei casi – almeno per noi occidentali – è solo un comodo pretesto per sperimentare nuove sensazioni fuori dall'ordinario. Noi non possediamo né il livello di energia né il livello di istruzione ed addestramento necessario per sopportare e maneggiare un tipo di esperienza simile. L'uscita in astrale è, fondamentalmente, il frutto di un lavoro interiore, che come insegna la Gnosi ruota attorno a tre fattori fondamentali:

- 1) Morte dell'ego
- 2) Trasmutazione dell'energia sessuale
- 3) Sacrificio per l'umanità

Se deleghiamo ad una sostanza esterna un lavoro che spetta alla nostra coscienza fare, il risultato sarà che non avremo mai la padronanza dell'esperienza che vivremo. Nel migliore dei casi sarà stata “un'esperienza sensazionale”, ma senza alcun controllo cosciente da parte nostra, mentre nel peggiore dei casi sarà stato un incubo, ovvero un giro nei nostri inferni psicologici.

L'esperienza astrale nella Gnosi serve per motivare e per comprovare che il cambiamento è possibile, per chi lo vuole; serve a dimostrare che la libertà c'è, ma che dobbiamo conquistarla con le unghie e con i denti. Nessun Maestro o nessun “alleato” (pianta) ce la regalerà, senza un prezzo da pagare in cambio.

Giuseppe Tigani
Catania, dicembre 2022