



Jennifer Dumpert

I SOGNI LIMINALI

Esplorare la coscienza
ai confini del sonno

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Jennifer Dumpert

I SOGNI LIMINALI



Esplorare la coscienza
ai confini del sonno

Indice

Ringraziamenti.....	9
---------------------	---

PRIMA PARTE - IL SOGNO LIMINALE

1. Sogni liminali, mente liminale e oracoli.....	15
Un incontro con l'oracolo a Delfi	16
Cos'è il sogno liminale?	23
Come leggere questo libro.....	27
2. Le basi: come e perché.....	33
Apprendere il sogno liminale	34
Esercizi per cominciare	36
I benefici del sogno liminale	43
Mente liminale	54
3. Ipnagogia, ipnopompia, fasi del sonno e scienza	57
Ritmi circadiani e cronotipi	58
Elettrochimica cerebrale ed EEG	60
Fasi e cicli del sonno.....	62
Conoscere i propri ritmi.....	96

SECONDA PARTE - LA PRATICA DEL SOGNO LIMINALE

4. Di cani, lupi e un appello a favore delle pratiche	99
Il potere della pratica	100
Sviluppare la mente liminale.....	107
Entre chien et loup.....	108

5. Cartografia del tempo di sogno e libertà cognitiva	113
Aristotele e la percezione del sogno.....	115
Territorio non mappato e libertà cognitiva.....	120
6. L'immaginazione come facoltà della percezione	123
Jung e l'immaginazione attiva.....	124
Il <i>mundus imaginalis</i> sufi	131
7. Paralisi del sonno e sogno liminale tra morte e nascita	135
Paralisi del sonno	135
Lo sciamano e lo psicopompo	141
Il sogno liminale in punto di morte.....	143
Il sogno liminale alla nascita	146
8. L'incubazione onirica	149
Il culto curativo di Asclepio	149
L'incubazione onirica nel mondo moderno.....	154
9. Yoga nidra.....	159
La struttura dello yoga nidra.....	160
Gli otto passi dello yoga e pratyahara	163
Breve storia dello yoga nidra	166
I benefici dello yoga nidra.....	168
Sviluppare la propria pratica di yoga nidra	170
Trascrizioni di yoga nidra.....	171
10. Sogni lucidi e sogni liminali	201
La "scoperta" del sogno lucido	203
Yoga dei sogni dei buddhisti tibetani	206
La tecnica WILD.....	210
11. Oneirogeni: erbe, radici e tecnologia.....	219
Oneirogeni tradizionali: piante e altri alleati sottili	220
Hacking della coscienza: mente e tecnologia.....	224
12. Conclusione: i sogni al confine	233

ESERCIZIARIO.....	239
Ciclo di feedback (per l'ipnagogia).....	240
Il punto di non ritorno (per l'ipnagogia)	242
Lento risveglio (per l'ipnopompia).....	244
Il metodo Dalí/Edison (per l'ipnagogia)	246
Metodo con il registratore ad attivazione vocale (per l'ipnagogia)	248
Dialogo nel sogno liminale (per l'ipnagogia)	250
Dormicchiare in pubblico (per l'ipnagogia)	252
Sognare in viaggio (per l'ipnagogia)	254
Metodo con il registratore ad attivazione vocale (per l'ipnopompia o il REM)	256
Immaginazione attiva (per l'ipnagogia e l'ipnopompia).....	258
WISP, paralisi del sonno indotta da svegli (per l'ipnagogia)	260
Incubazione onirica (per l'ipnagogia e l'ipnopompia).....	262
Sogno lucido indotto dalla veglia o WILD (per l'ipnagogia)	264
Sogno lucido indotto dalla veglia o WILD (per l'ipnopompia, poi per l'ipnagogia)	266
Bibliografia	269
Nota sull'autrice	271

Ringraziamenti

È difficile sedersi, scrivere i ringraziamenti e non sembrare qualcuno che ha ricevuto un premio alla carriera agli Academy Awards. Mi rendo conto di non poter dedicare dieci pagine a ringraziare tutti coloro che lo meritano. Ho stupidamente lasciato i ringraziamenti per ultimi e, sedendo qui pronta a premere “invio” per spedire il manoscritto al mio editore, sento così tanta gratitudine da non riuscire a immaginare come esprimerla senza scrivere un breve saggio.

Meritano ovviamente una menzione la mia casa editrice, la North Atlantic Books, e la mia editor, Pam Berkman. Ebonie Ledbetter e la redazione hanno curato la revisione e gliene sono assai più grata di quanto pensassi. Anche mia suocera, Sandi Zarcades, ha contribuito alla revisione. Michelle Faust ha disegnato illustrazioni meravigliose ed è rimasta al passo con tutto ciò che dovevamo sapere sul processo, ragion per cui le sono profondamente grata. Molti miei colleghi della comunità dei sogni o di ambiti correlati hanno dato un vero contributo. Sebbene mi assuma la piena responsabilità di tutto ciò che ho sbagliato, il dott. Rubin Naiman ha fatto del suo meglio per correggermi, oltre che incoraggiarmi a ogni passo. Ryan Hurd ha condiviso la sua profonda conoscenza in parecchie occasioni, come fa ormai da una dozzina di anni. Mi hanno inoltre aiutata Jeff Warren, con il quale ho discusso queste idee per anni, Kelly Bulkeley, che ha iniziato a incoraggiarmi decenni fa, e Deirdre Barrett. Gary Lachman ha generosamente condiviso idee e

tempo. David Presti, David Eggert e Michael Silver mi hanno dato alcuni importanti consigli scientifici iniziali. Anne Tara Szostek ha fatto navigare la nave online. Mark Pesce e Moudou Baqui mi hanno fornito importanti idee.

La mia famiglia mi dà davvero tanto. Sono molto grata ai miei genitori, Jack e Shelley Dumpert, a mia sorella Hazel-Dawn Dumpert, mio cognato George Edmondson, mio fratello Bill Tutton e l'altro cognato, Alvaro Vega. Ho la fortuna di avere poi dei parenti acquisiti meravigliosi e di supporto, la famiglia Zarcades: Sandimom, Peter, Sandy, Athina e Niki, che mi hanno accolta a braccia aperte e con amore nella famiglia, così come gli altri miei parenti acquisiti, la famiglia Davis: Russ, Geri e Harry Amo.

I miei amici mi tengono a galla e ne ho tanti di fantastici: Paula Wansbrough, l'altra mia metà, il nostro gruppo di Solstmas, Fire ed Earth Erowid, Nat Ward, Michelle Faust ed Erik Davis; inoltre, Polly Superstar, su cui faccio affidamento in tantissimi modi.

Molti altri mi hanno sostenuto in varie maniere durante la stesura di questo libro. Lissa Ivy Tiegel, Astrid Javier, Spiros Antonopolus, Erica Morton Magill, Scott Bodarky, Molly McGarry, Heather Lukes, Katherine Rochlin, Debbie Sciales, Oliver Lowe, Vibrata Chromdoris, Naropa Sabine, Edward Fenster, Gregory Wells, Sylvia Thyssen, JP Castiaux, JP Castiaux, Anna Rockwell, Rob Steiner, Gregory Wells, Annie Harrison, Sara Slavin, David Heller, Betsy Ekstein, Paul Kelly, Sam e Jude Kelly, John Bartenhagen, Matthew Teel, David Arnson, Jody Edmondson e Gina Giammanco.

Devo profonda gratitudine ai sognatori che hanno partecipato a Oneironauticum nel corso degli anni, ai meravigliosi compagni di scrittura che mi hanno spronato e a tutti quei pensatori e onironauti che sono intervenuti ai miei eventi o mi hanno aiutato a insegnare.

I miei più sentiti ringraziamenti vanno al mio caro Erik Davis, senza il quale sicuramente non avrei fatto nemmeno metà di quanto sono riuscita a fare in questa vita. Apprezzo le sue ponderate correzioni, le sue idee provocatorie e il suo sincero incoraggiamento. Compagno di avventura, partner nella logica della vita, musa e ispirazione, mi spinge a pensare al meglio e a essere la versione di me più interessante. Bacinibacioni, amore mio.



Prima parte

IL SOGNO LIMINALE

Giglio ragno rosso

Capitolo 1

SOGNI LIMINALI, MENTE LIMINALE E ORACOLI

Ho tenuto conferenze e scritto sui sogni fin dagli anni Novanta, ma ho iniziato a concentrarmi sui sogni liminali solo negli ultimi sei o sette anni. Precedentemente immersa nel lavoro sui REM, il tipo che di solito intendiamo quando parliamo di sogni, ho tenuto lezioni sugli oneirogeni, la mappatura dei sogni, lo sviluppo di pratiche oniriche e l'accesso ai mondi interiori immaginali attraverso i sogni, tutti argomenti che affronterò nella seconda parte di questo libro. Ho inoltre pubblicato una versione della storia che sto per raccontarvi, evidenziando elementi diversi. Sebbene avessi esperienza di ciò che intendo con sogno liminale, non possedevo le parole o la comprensione per parlarne.

So da tempo che i diversi stadi del sonno producono tipi diversi di sogni e che gli stati di ipnagogia e ipnopompia, i quali assieme formano il sogno liminale, esistono ai confini tra sonno e stato di veglia. Ma come la maggior parte delle persone, li consideravo principalmente fasi di passaggio, forme di coscienza che attraversiamo quando andiamo a riposare la notte o riprendiamo coscienza al mattino. Non li vedevo come luoghi in cui rimanere a esplorare. Tuttavia una serie di esperienze, a cominciare da quella che sto per narrarvi, ha portato il sogno liminale al centro della mia attenzione.

Questa storia la dice lunga sul sogno liminale, cos'è, perché mi interessa e come lo uso. Racconta inoltre le origini, l'esperienza straordinaria che ha riorientato la mia vita. Voglio poi che vi serva d'ispirazione per trovare modi interessanti di lavorare con i vostri sogni liminali. Come ripeto spesso, in questo libro e in ogni lezione o seminario che tengo desidero che impariate a sognare in maniera liminale e che poi sfruttiate la cosa, che la facciate vostra.

Un incontro con l'oracolo a Delfi

Nel settembre 2012 io e mio marito siamo andati in Grecia. A bordo di una Prius abbiamo girovagato tra la terraferma e il Peloponneso, visitando siti antichi e sacri. Per me è stato un viaggio particolarmente significativo. Da piccola leggevo e rileggevo i miti greci. Con mia sorella a volte li mettevamo in scena. I miei studi universitari e post-universitari riguardavano la mitologia: Omero, Ovidio, Sofocle, Euripide. Ho sempre amato l'immediatezza delle relazioni che gli antichi Greci avevano con i loro dèi (nonostante la tragedia). Alcune di queste immagini le rievoco tuttora.

Volevo anche visitare Epidauro, cuore del culto della guarigione onirica di Asclepio. Le origini della medicina occidentale risiedono nei templi di Asclepio, luoghi di pellegrinaggio per gli antichi Greci bisognosi di cure, che si affidavano a sacerdoti, medici del passato e operatori dei sogni. Abbiamo visitato lo straordinario Asclepeion di Epidauro, ma la mia strabiliante esperienza onirica è avvenuta a Delfi.

Come forse saprete, a Delfi si trovava la Pizia, il famoso oracolo. Questa sacerdotessa o sibilla fungeva da portavoce del dio Apollo; la divinità parlava attraverso di lei e trasmetteva saggezza e profezie. Durante il periodo classico, ossia l'era che ha

prodotto la maggior parte della filosofia, della cultura e dell'arte cui pensiamo quando parliamo dell'antica Grecia, la Pizia esercitò un'enorme influenza ai massimi livelli di potere. Gli uomini che governavano il mondo antico la consultavano prima di iniziare guerre, stabilire colonie o organizzare matrimoni.

Nessuno sa esattamente come l'oracolo lo facesse. Le teorie popolari affermano che dalla gola le uscisse un rantolo senza senso, dettato dai fumi di uno sfiato di gas, e che i sacerdoti di Apollo poi traducevano questi deliri in profezie. Altri ritengono che mormorasse parole razionali, pronunciando le sue profezie con voce normale. Non è difficile immaginare come la storia possa distorcere l'immagine di una donna che detiene il vero potere in una drogata delirante le cui parole acquisivano senso solo dopo la paternalistica spiegazione data dai sacerdoti del dio della ragione. Sembra inoltre che nel corso di centinaia di anni da sibilla nelle vesti di oracolo, la sua posizione e i suoi metodi siano cambiati. Sebbene si sappia poco delle sedute oracolari stesse, la Pizia è presente in tutta la letteratura del tempo, da Plutarco alle opere teatrali. Come voce di Apollo, incarna perfettamente il contatto diretto che i Greci avevano con i loro dèi.

Di mattina presto, sulla lunga strada per Delfi, mio marito Erik ha lasciato la via principale perché gli è venuta voglia di vedere una caverna preistorica remota in cima a una ripida, scoscesa collina. Prendendo una curva sulla strada tortuosa a tornanti, ho notato qualcosa muoversi in lontananza. All'inizio pensavo che fosse un gatto o una capra, ma non si muoveva come loro. Avvicinandoci, ho scorto un battito d'ali. Si è alzato in volo ed entrambi abbiamo capito cosa fosse: un'enorme aquila coda bianca, con un'apertura alare di quasi due metri e mezzo, che ghermiva con gli artigli un serpente altrettanto impressionante. Senza dubbio per evitarci, l'uccello si è librato, facendo del suo meglio per mantenere il controllo del serpente che si contorceva e si agitava. È riuscita a trattenerlo, ma

le grosse dimensioni del serpente tenevano l'aquila rasoterra. Dopo aver seguito i due dalla nostra auto per un po', l'aquila, sempre impegnata nella lotta, è volata verso il basso scomparendo dietro una fila di cespugli. Una visione ricca di simboli, no?

Poche ore dopo siamo giunti a Delfi. La sua posizione è sbalorditiva. Guardando in su dal limitare della città, si scorge il tempio disteso sul fianco della montagna. Persino da lontano la dimensione del complesso è impressionante. Ci vuole parecchio tempo perché l'occhio lo copra tutto. Rovine di templi e tesori, statue e stoà ribaltate, sentieri tortuosi che si snodano attraverso enormi blocchi di marmo: continua all'infinito. In basso si apre un vasto panorama. Un ampio e antico alveo si estende per chilometri in entrambe le direzioni, per lo più asciutto al punto da diventare terreno, trasformato in suolo fertile e rigoglioso. In lontananza, la grossa foce del fiume si riversa nel Golfo di Corinto, scintillando di un azzurro pallido.

Abbiamo scrutato con nostalgia l'antico sito dell'oracolo alla luce della prima sera, ma avevamo programmato di rimanere in città due notti, per concederci un'intera giornata a esplorare il museo e il tempio. Volevamo davvero imprimercelo nella memoria. Quindi, anziché salire verso l'ingresso, abbiamo deciso di fare una passeggiata lungo la strada, per goderci la bellezza del luogo mentre l'imminente tramonto diffondeva la sua luce soffusa in tutto il panorama. Si è rivelata una scelta eccellente. Quando la temperatura è calata e l'aria nebbiosa si è tinta di rosa e oro, siamo rimasti di stucco: un complesso di templi più piccolo, ma ancora considerevole, situato a meno di un chilometro dal sito principale. Perplexi, siamo scesi lungo i gradini di pietra entrando nell'area (apparentemente aperta al pubblico) e iniziando a guardare in giro.

Ci siamo imbattuti nel tempio di Atena Pronaia. A quanto pare, durante il Neolitico il luogo in cui ci trovavamo ora era un centro di culto della dea della terra. Ciò rende probabile che

abbia preceduto il tempio della Pizia sulla collina. Alla fine, vi si erano insediati gli dèi greci: Apollo aveva ottenuto il suo grande santuario e quello che avevamo scoperto, ora dedicato ad Atena, era diventato il luogo in cui i pellegrini si fermavano sulla strada per consultare l'oracolo. *Pronaia* significa "davanti al tempio".

Per puro caso ci siamo ritrovati a seguire il percorso che i pellegrini tradizionalmente percorrevano per recarsi al tempio di Apollo a consultare la sibilla. I cartelli stradali che fornivano queste informazioni dicevano anche che lungo la strada per tornare in città, più avanti sul percorso antico, avremmo incontrato i resti di un'antica sorgente dove i postulanti si fermavano per detergersi e purificarsi prima del loro sacro incontro con l'oracolo. E, ritornando sui nostri passi, eccolo lì... o comunque eccolo presente, in qualche modo.

Purificazione: la pulizia fisica del corpo implica la pulizia della mente, la preparazione per un incontro numinoso. Mi sono avvicinata al punto in cui un fiotto d'acqua sgorgava dalla roccia e ho riunito le mani a coppa per raccogliercela. L'acqua riempiva l'incavo formato dai miei palmi e dalle mie dita, fresca e chiara, dopodiché scorreva ai lati. Sono rimasta ferma a lungo, concentrandomi sulla sensazione del flusso d'acqua forse antico, che per un attimo si raccoglieva nel contenitore formato dalle mie mani a coppa e poi si riversava fuori. Ho pensato al flusso del tempo che si raccoglieva nel mio corpo e che presto si sarebbe riversato fuori, lasciandomi sulla scia della storia. Ero uno dei tanti pellegrini diretti al tempio di Apollo e riproducevo i movimenti di tutti coloro che erano venuti prima di me, così come altri avrebbero fatto in seguito. In quel momento mi sono sentita collegata a decine di esseri che avevano consultato l'oracolo. Ho considerato quello che volevo chiedere alla Pizia. E così ho chiuso gli occhi e chiesto un sogno. La mia domanda: come posso incontrare il mito e integrarlo nella mia vita?

In altre parole, come incontrare l'oracolo di Delfi migliaia

di anni dopo la scomparsa dell'ultima Pizia? Una donna morta non può rispondere alle domande. Inoltre, non volevo esattamente interrogare una donna specifica. L'oracolo era, in un dato momento, una persona unica. Ma la successione di individui nel corso di centinaia d'anni viene raggruppata e chiamata anch'essa "oracolo". Per gli antichi l'oracolo era un'idea tanto quanto una persona reale. Non posso incontrare la sibilla come donna individuale. Ma la sua idea mitica rimane nella mia mente. Sono in grado di incontrarla. E come dice Aristotele (lo vedremo più avanti nel libro), se è nella memoria e nell'immaginazione, può alimentare i nostri sogni.

Le idee di questo libro si incastrano più come un ologramma che come un arco aristotelico, cioè la struttura narrativa che insegnano a scuola, dove c'è un chiaro inizio, una parte centrale e una fine di una storia. Leggendo il capitolo 6 sulla percezione del sogno, incentrato sulle idee junghiane e sufi dell'immaginazione, vedremo come alcune tradizioni che integrano profondamente il lavoro onirico si basino anche sull'idea che l'immaginazione è una facoltà di percezione o comprensione. Ci tornerò sopra più volte nel libro.

Immaginate due realtà sovrapposte: l'attuale Delfi, con le sue colonne doriche crollate, e la Delfi dell'immaginazione, della memoria storica e delle possibilità sacre, dove le sacerdotesse riescono a comunicare con gli dèi. Da sveglia, nella modalità della coscienza necessaria a scrivere queste parole, dimoro principalmente nel primo mondo. Ma nei mondi onirici ho un diverso tipo di accesso. Nel sogno liminale posso scivolare nello spazio tra le due Delfi. Nel sogno REM, posso persino credere di essere lì e incontrare l'antico oracolo in persona.

Nel capitolo 11 sugli oneirogeni parlo di oniromanzia o divinazione attraverso i sogni. Quella notte, la prima delle nostre due a Delfi, ho fatto un sogno REM di una carta simile a una dei Tarocchi. Una carta oracolo. L'immagine, un disegno pre-

valentemente in bianco e nero di una donna dai contorni netti, aveva un aspetto gotico. Magari ho avuto una visione in terza persona di me stessa, ma potrei non essere stata io. Non ne ero sicura. I folti capelli neri le ondeggiavano sulle spalle e l'abito rosso fluttuava nel vento in maniera drammatica. Nelle mani teneva un cuore, un romantico San Valentino e un cuore anatomico allo stesso tempo. La carta si chiamava il Cuore.

La mattina si è trasformata in una giornata sfolgorante, immersa nell'afa. Persino con il mio cappellone floscio trovavo opprimente l'intensità del sole, mentre ci dirigevamo verso il sito. Lungo il sentiero che saliva la collina attraverso il tempio, ho trovato un posto ombreggiato incastonato in un muro in rovina, segnato dalle intemperie. Mi sono rannicchiata su un enorme blocco di marmo, un pezzo di edificio che una volta faceva parte della struttura del tempio, sistemandomi per schiacciare un pisolino. Sono entrata nell'ipnagogia. Avvertivo una lieve brezza sulla pelle e udivo il canto degli uccelli e il mormorio dei turisti nella Delfi del qui e ora, nel mondo di veglia. Mentre mi sintonizzavo sulla Delfi vera e propria, mi sono addentrata in quella della mia immaginazione, che avevo studiato così tanto in gioventù. Mi sono sentita in entrambi i posti contemporaneamente. Ancora una volta, ho chiesto all'oracolo un sogno.

Quella notte nel sonno mi sono state date indicazioni: dovevo creare una seconda carta da abbinare al Cuore, la carta che avevo ottenuto nel primo sogno. Questa seconda carta, mi è stato dato di capire, avrebbe dovuto contenere il colore blu elettrico. Il nome era La Mia Morte. Il sogno mi ha anche spinto a tenere una lezione sull'autoriflessione o autoriflessività. Sembrava proprio una delle espressioni imperscrutabili che l'oracolo tradizionalmente dava. Decidere come decodificarne la lingua e le immagini era chiaramente diventato mio compito.

Assieme, i due sogni di Delfi hanno fornito diverse risposte alla mia domanda su come incontrare il mito e integrarlo

nella mia vita. Il sogno liminale mi ha insegnato a manifestare la mente liminale, la capacità di scivolare avanti e indietro tra questo mondo di realtà materiale e il regno ultraterreno del sogno e dello spazio mitico, con l'immaginazione come facoltà di percezione che media tra loro.

Chi ha una mentalità scettica, che tende maggiormente a punti di vista materialistici, potrebbe deridere l'idea di un incontro immaginale con l'oracolo. Incontrare una sibilla vera e propria implica credere nei fantasmi o nelle divinità, una sciocca prospettiva per la mente alla luce del giorno. All'altra estremità, il più riverente o religioso tra noi potrebbe sentirsi offeso dai miei sforzi di praticare una tradizione che non è mia e che probabilmente è morta da secoli. Chi ha un orientamento consapevolmente spirituale o "New Age" magari suggerirà svariati modi per incontrare l'oracolo: qualcuno potrebbe canalizzare la sibilla per me, potrei raggiungerla in una seduta medianica oppure le strutture cristalline delle pietre nell'area potrebbero permettermi di parlare con gli spiriti del luogo.

I sogni aggirano questi argomenti. Non richiedono fede per produrre un'esperienza straordinaria. Non devo sostenere alcunché sul fatto che la mia interazione fosse "reale" o meno. Non contraddice né conferma le altrui credenze. Per me la ricchezza dell'incontro risiede nel regno dell'esperienza stessa. Mi sono lavata le mani con pensieri di purificazione. Ho seguito un sentiero che i pellegrini hanno percorso per secoli. Ho fatto sogni fantastici. La mia interazione con Delfi è stata potente e memorabile. Per me, questo è ciò che conta. Questa geniale vita non richiede né il credere né l'aderire a una qualche serie di azioni ordinate. È uno strano ciclo in cui un approccio creativo all'essere a sua volta produce opportunità più sorprendenti per la creatività e l'incontro. Condividiamo tutti la sete di nuove esperienze di coscienza, di esperienze visionarie. Il sogno liminale offre molti vantaggi, che elencherò nel corso delle pagine.