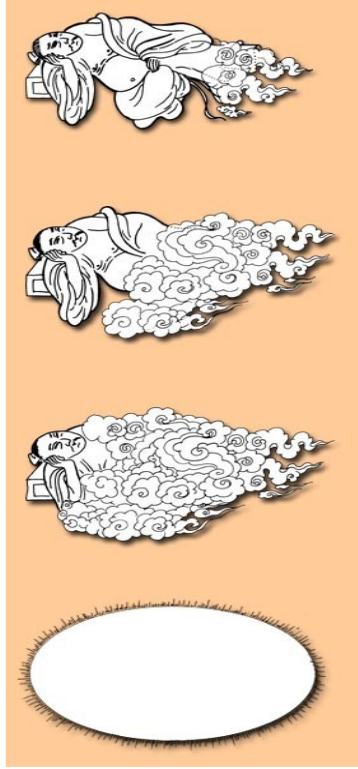
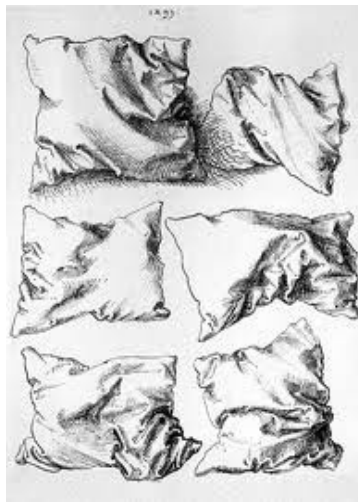


# SON & SOMNIS



**FBS**  
2012  
Volum II





Dedicat als amics

MBS, SBS, JVC, MTT, JMF

i a la Pita, fidel guia fe lina pel món oníric



**SON  
&  
SOMNIS**

**V. 2 – Estrucures**



# ÍNDIX GENERAL DE L'OBRA

## INTRODUCCIÓ

FONTS v.1.1 i v.1.2	<u>ESTRUCTURES</u> v.II	PRÀCTIQUES v.III	ASPECTES v.IV
Una selecció hipnològica	Les bases del son i del somni	El joc oníric	Calidoscopi hípnic
Xamanismes	Procés	Poder i energia	La vida és somni
Mesopotàmia i Pèrsia	L'ànima	Incubació	Son i mort
Egipte	Estats de consciència	Compartir somnis	Plantes, sons i somnis
Taoisme	Facultats	Somni col·lectiu	<u>A</u> nimals i somnis
Hinduisme	Coneixement	Transferències	Nens, son i somnis
Budisme	Imaginació	Interpretació	Llocs i somni
Nòrdics	<u>V</u> oluntat	Predicció	Somni, temps i moment
Mesoamericans	Atenció	Curació	Joc i somni
Grecorromans	Memòria	Investigació	Objectes i somni
Neoplatònics	Emoció	Meditació	Somnis dintre somnis
Judaisme	Cos subtil	Somni lúcid	Connexió vetlla-somni
Cristianisme	Punts i zones del cos	Son lúcid	Visió i somni
Islam	Posicions		So i somni
Hermetisme	Tipus de somnis		Olor, gustos i somnis
Paracels	Altres realitats		Sexe, son i somni
Swedenborg	Esperits		Hipnosi i somni
Hervey de Saint-Denis			Psicosi i somni
Blavatsky			Mite i somni
Gurdjieff & Ouspensky			24 hores desperts?
Meyrink			
Steiner			
Freud & Jung			
Van Eeden			
Crowley			
Castaneda			
Ciència			
Personal			

## CONCLUSIONS v.V

ANNEXOS: Temes: Ones cerebrals / El cas Descartes / El cas Eliade. Textos: Son i somni en l'hinduisme (Antologia) / Ringu Tulku, 6 yogas of Naropa / Frederik van Eeden, A Study of Dreams / Gustav Meyrink, Comunicació telefònica con el mundo de los sueños / Despertar

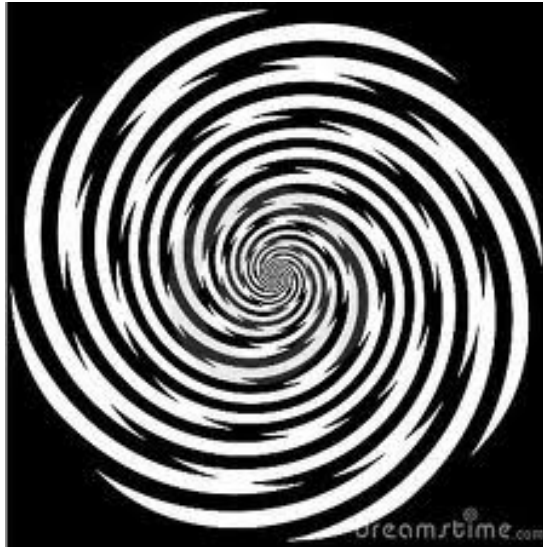
Referències: Webs interessants a consultar.



# Índex

ESTRUCTURES.....	1
L'ànima.....	7
Estats de consciència.....	35
Procés.....	87
Facultats bàsiques.....	115
Coneixement.....	119
Imaginació.....	127
Voluntat.....	157
Atenció.....	171
Memòria.....	183
Emoció.....	191
Cos subtil.....	199
Punts i zones del cos.....	247
Posicions.....	265
Tipus de somnis.....	275
Altres realitats.....	323
Esperits.....	361





## **ESTRUCTURES**

### **Les bases del son i del somni**

La direcció dels somnis i la fabricació de la pólvora són coses que per la seva naturalesa no sembla gaire que es puguin posar en paral·lel.

Sobretot no tinc pas la pretensió d'assimilar els mèrits de la seva respectiva invenció.

Diré, això no obstant, que els tres elements psico-fisiològics que s'indiquen sobre el somni són una mica com el salnitre, el sofre i el carbó, aquests elements d'una altra mena.

Aïllats no tenen res d'astorador, combinats produeixen efectes sorprenents

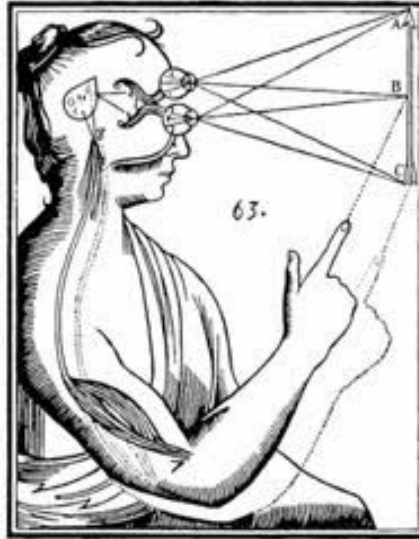
*Hervey de Saint-Denys*

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Aquesta secció aborda els aspectes estructurals del son i el somni, dues activitats que són possibles perquè tenen una base físico-mental, una estructura subjacent. El caràcter eteri dels somnis els relaciona lògicament amb el que anomenem “ànima”, la nostra part més invisible i intangible.

Examinem, doncs, en primer lloc les concepcions de les diverses cultures sobre l'ànima o les ànimes que juntament amb el cos formen el somniador. Després presentem els estats de consciència de l'ànima - dels que formen part el son i el somni. Encabat presentem el procés del son i comentem com queden durant el son i el somni les dites “facultats humanes”, que sense ànim classificador, hem dividit en coneixement, imaginació, intenció i voluntat, atenció, memòria i emoció.

Abordem després els aspectes físics del món oníric, en especial el cos subtil (el cos que actua en el somni), així com els punts i zones del cos que tenen relació amb els somnis i/o la seva incubació i les posicions del cos que els faciliten. A continuació vénen les classificacions de somnis de les diverses fonts. Per acabar presentem, amb el títol “Altres realitats”, la possible geografia del món oníric i en el capítol “Esperits” apuntem una aproximació als seus nombrosos habitants.



## **Cos i ment**

L'eterna qüestió del cos i la ment, és a dir, de la relació entre aquests dos elements que distingim en la nostra persona, és una qüestió central de la filosofia, que ha presentat bàsicament dues respostes: el dualisme i el monisme.

El dualisme és sostingut per Plató i Aristòtil, que afirmen, per motius diferents, que la “intel·ligència” humana (facultat de la ment o ànima) no es pot explicar ni identificar en base al cos físic. Més tard René Descartes va afirmar que la ment és una substància no física, no extensa, una *res cogitans* (“una cosa que pensa”). Identifica la ment amb la consciència i amb el ser conscient d'un mateix i ho distingeix del cervell, la seu de la intel·ligència.

El dualisme presenta dues tendències:

- ⤴ El dualisme “substancial” afirma que la ment és una substància d'existència independent del cos.
- ⤴ El dualisme “propietal” sosté que la ment és un grup de propie-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

tats independents que emergeixen del cos (del cervell), però que no tenen una substància diferent.

El monisme, en canvi, sosté que ment i cos no són dues entitats ontològicament diferents. Ho deia Parmènides el segle V A.C. i més tard ho popularitzà a Occident Baruc Spinoza.

Dins del monisme hi ha tres tendències:

- ⤴ Els monistes fisicalistes diuen que només existeixen les entitats postulades per la teoria física i que la ment es podrà finalment explicar en termes d'aquestes entitats a mesura que la teoria física continuï evolucionant.
- ⤴ Els monistes idealistes mantenen que la ment és tot el que existeix i que el món exterior o bé és mental o bé és una il·lusió creada per la ment.
- ⤴ Els monistes neutres mantenen que hi ha una substància neutra, que no és física ni mental, i que tant la matèria com l'esperit són propietats d'aquesta substància. Spinoza i més tard Ernst Mach ho defensen. Però el monisme neutre s'assembla notablement al dualisme "propietal".

No cal dir que el monisme fisicalista ha presidit el pensament acadèmic occidental des de la Il·lustració fins al segle XX, i ha creat teories com el behaviourisme o el funcionalisme. I encara dura: els investigadors actuals adopten dues posicions dins del fisicalisme, la reductiva i la no-reductiva, però en general continuen mantenint que la ment no està separada del cos.

Val a dir que, en contrast amb el dualisme, el monisme no accepta cap divisió fonamental. És el cor de les filosofies d'Orient. Tant a la Xina com a l'Índia, el monisme idealista és essencial. Ben mirat, en el fons Occident també és monista, però el seu monisme és sobretot fisicalista, ja que afirma que l'única substància que existeix és física (extrem,

però, que la ciència encara no ha acabat d'aclarir).

També hi ha monistes idealistes a Occident, com George Berkeley, i la seva tendència més tard va adoptar una forma més sofisticada i suggestiva, anomenada “panpsiquisme”, segons la qual l'experiència mental i les propietats podrien ser el fonament d'experiències i propietats físiques, com apunten els filòsofs Alfred North Whitehead i David Ray Griffin.

Finalment tenim el “fenomenalisme”, teoria que afirma que les representacions (o dades dels sentits) dels objectes externs és tot allò que existeix. La van compartir els positivistes lògics de primers del segle XX, com Bertrand Russell.

Stephen LaBerge planteja la qüestió amb agudesia en el context del somni:

“Aquesta és la condició necessària de totes les nostres experiències: com a representacions mentals són les imatges de les coses que representen - no les coses en elles mateixes. És informatiu especificar la relació entre la imatge i la cosa que representa. Els nostres dos exemples representen graus oposats de possible correspondència. En el cas de l'actor, no hi ha relació entre la 'mort' teatral i la realitat. En contrast, el programa de notícies ens mostra la imatge d'un esdeveniment que correspon amb precisió a l'ocurrència d'un esdeveniment real. Així, acceptem que les notícies són una acurada expressió de la realitat. Es poden imaginar fàcilment produccions televisives que posseeixin graus de veritat en qualsevol punt entre els dos extrems que hem considerat, com la representació dramàtica d'una història vertadera o un programa de notícies que per error informa que ha mort un home quan de fet només estava ferit.

Imaginem-nos ara una persona confinada en una habitació; tota la seva experiència del món exterior està limitada al que ell o ella veu per la televisió. Una tal persona podria perfectament considerar la televisió com la realitat primària i 'el món exterior' com una hipòtesi derivativa i innecessària...

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Amb aquesta metàfora suggereixo que estem tots en una situació molt similar: l'habitació on estem confinats correspon a la nostra ment i els programes de televisió a les notícies i les fantasies del món exterior que ens aporten els nostres sentits. Totes aquestes referències a les imatges de televisió s'apliquen igualment a les imatges mentals a partir de les quals construïm els nostres mons.

En els termes que he proposat aquí, estar en el cos significa construir una imatge mental del cos. Com que aquesta imatge està basada en informació sensorial, representa acuradament la posició del cos en l'espai físic. Quan somiem perdem el contacte amb els nostres cossos i en conseqüència ens alliberem de les limitacions físiques que ens imposa la percepció de la vigília. Així, no està present cap fet sensorial molest que limiti els nostre moviment en l'espai mental i som lliures de moure'ns fora de l'orientació espacial definida com 'estar en el cos' (físic).

La part de nosaltres que 'abandona el cos' viatja en un espai mental, no físic. Per tant, sembla raonable suposar que mai no 'abandonem el nostre cos' perquè no som mai dins d'ell. Allí on 'som' quan experimentem qualsevol cosa - incloent-hi les 'experiències fora del cos' -, és un espai mental. La famosa frase de Milton *The Mind is its own place* ("La ment és el seu propi lloc") no va prou enllà. La ment no és simplement el seu propi lloc, la ment és l'únic lloc que hi ha."



## L'ànima

Una dona té 40 ànimes; un home només en té una.

*Nadya Yuguseva, xamana de l'Altai*

I per dir-ho amb poques paraules,  
tot el que pertany al cos és un riu,  
i el que pertany a l'ànima és un somni i un vapor,  
i la vida és una guerra i el sojorn d'un estrany,  
i la fama posterior és oblit.

*Marc Aureli, Meditacions*

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Si d'alguna manera, monista o dualista, entenem que estem fets d'una part visible, física, i d'una d'invisible i mental, abans d'entrar en l'estudi del somni, és lògic que ens demanem quina part de nosaltres somia.

Totes les tradicions atribueixen aquesta capacitat precisament a la part més subtil de la nostra persona, la nostra ment, que anomenem aquí de manera general i per motius pràctics, "ànima".

Per tant, en la nostra exposició, seguint la majoria de tradicions religioses o filosòfiques, l'ànima fóra essència invisible d'una persona (tradicions abrahàmiques) i també, com fan el jainisme o el budisme, l'essència invisible de tot ésser vivent, essència que fins i tot comparteixen els objectes, com diuen els animistes.

Fem servir, doncs, el terme com a sinònim de ment, esperit, psiqué o jo. Per això el capítol duu el títol genèric d'"Ànima". En ell no s'exposen totes les concepcions existents, sols una selecció il·lustrativa de les principals visions sobre l'ànima, en relació especial amb el son i el somni.

### **Xamanismes**

Si bé tots els xamanismes reconeixen l'ànima o les ànimes humanes, les seves creences van de les concepcions senzilles - com les dels naskapi o els iroquesos - a divisions més complexes. Citem-ne dos exemples entre milers:

#### ***Austràlia***

Els aborígens distingeixen entre cos i esperit, que entra en l'infant durant l'embaràs i que es veu abans en somnis.

En el cas dels *wirreenun* - xamans - , si són massa lluny per consultar els seus esperits aliats en persona, poden enviar-los el seu *mullee mu-*

*llee*, o esperit de somni i aquest els obeeix, llevat que es trobi un *mullee mullee* més poderós. Cal dir que només els xamans posseeixen el *mullee mullee*, l'altra gent només compta amb el *dowee*, un esperit de somni més feble i influenciable.

Quan el *doowee* deixa el cos durant el son, corre un greu perill, ja que els seus enemics poden atrapar-lo abans no hi torni i debilitar o emmalaltir el somiador i si no torna, la persona que ha abandonat mor.

Tothom té també un esperit ombra, un *mulloowil*, sense el qual no pot viure. Per això no convé gens mostrar-lo als enemics, ja que qualsevol lesió que pateixi afecta el seu portador. Perquè un xaman, un *wirreenun*, pot reduir gradualment l'ombra d'una persona, fer-la emmalaltir i finalment morir. Per això se sol dir:

“Que la teva ombra no minvi mai. ”

L'ombra d'un *wirreenun*, com el seu cap, és *mahgarl*, o tabú, i qui els toca paga molt car el seu sacrilegi.

### **Lapons**

En el folklore escandinau hi ha tres conceptes relacionats amb l'ànima, que no és concebuda com una entitat única:

- ▲ *Fylgja*: “La seguidora”, és el doble d l'individu que es presenta com a geni tutelar de la persona o d'una família, sovint sota forma animal. És visible en somnis. Se'n poden posseir unes quantes, cosa que indica una força superior. S'acomia de l'home abans que es produeixi la seva mort. Es podria entendre com el nostre contacte en el món inferior.
- ▲ *Hamr*: Per als lapons, és un *alter ego* que acompanya l'home durant la vida, una mena d'esperit guardià. Té els trets de la *fylgja*, però té una certa corporeïtat. És l'ànima óssia, que resideix als ossos, el doble físic que apareix als enterraments i que els cristians denominen “ànima en pena” quan es queda engan-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

xat a les restes del difunt. És, doncs, un doble físic apte per a la metamorfosi en el món del mig.

- ▲ *Hugr*: Fa referència a una mena de principi actiu universal, més o menys independent de les persones. Fins i tot es pot manifestar en contra de la voluntat del seu portador. És el que dirigeix, manifestat com a pensament, les accions dels dobles. Es podria entendre fins i tot com la guspira divina que ens il·lumina des del món superior. Regis Boyer, especialista en el món escandi-nau, resumia aquests tres principis com “visitat” (*hugr*), “habitat” (*hamr*) o “acompanyat” (*fylgja*).

## **Egipte**

Citem amb especial deteniment la visió egípcia de l'estructura humana, potser la més complexa de totes les que presenten les tradicions. D'entrada els egipcis consideraven que el cos corruptible, que només es conservava momificat, anomenat *jat*, el posseïen tan mortals com immortals. Un cop enterrat seguint les cerimònies adequades, podia emanar el *sahu* o cos espiritual, que pujava al cels. El cos, doncs, no es momificava perquè es cregués que ressuscitaria, sinó perquè d'ell havia d'emanar el *sahu*. Els antics egipcis distingien les següents ànimes o parts de l'ànima en cada persona:



*Ib*

Una part important de l'ànima era pels egipcis l'*ib* (*jb*), o el cor, en un sentit metafísic. Creien que aquest cor subtil es formava amb una gota de la sang del cor de la mare, que es prenia a la concepció. Era, doncs, el cor i no el cervell, com en gairebé totes les cultures tradicionals, la seu de l'emoció, del pensament, de la voluntat i de la intenció. Ho evidencien les nombroses expressions en egipci antic que incorporen el mot *ib*, com *awt-ib*: felicitat (literalment “amplitud de cor”), *xak-ib*: ressentit (literalment “truncat de cor”). Per als egipcis el cor era clau en l'altra vida. Es creia que sobrevivia a la mort i testimoniava en el judici la bondat o maldat del seu possessor, en ser examinat per Anubis i els déus en la cerimònia del “Pes del cor”. Si el cor pesava més que la ploma de Maat, era devorat immediatament pel monstre Ammit, que veiem, expectant, al peu de la balança.



### *Sheut*

L'ombra d'una persona, *sheut* (*šwt* en egipci), sempre ens acompanya. Els egipcis creien - com Peter Pan - que ningú no podia existir sense una ombra ni tampoc una ombra no podia existir sense una persona, per tant conclouïen que l'ombra contenia alguna cosa del que la projectava. Per això les estàtues de persones o divinitats de vegades es definien com les seves “ombres”. L'ombra es representava amb una figura humana, totalment pintada, imatge de la mort o dels servents d'Anubis.



### ***Ren***

Com a part de l'ànima, el *ren* (*rn* "nom") es donava a Egipte a la persona quan naixia i es creia que aquesta viuria tan temps com aquell nom fos pronunciat, d'ací els esforços per protegir-lo i la pràctica de fer-lo figurar en nombrosos escrits. Per exemple, part del "Llibre de les Respiracions" - un derivat del "Llibre del Morts" - descriu la manera d'assegurar la supervivència del nom. Sovint es feia servir un cartutx (corda màgica) per envoltar el nom i protegir-lo. I com en més llocs figurava, més possibilitats hi havia que la gent el llegís i el pronunciés, donant-li així la vida. De manera contrària, els noms dels enemics difunts de l'Estat, com el cèlebre reformador Akenaton, van ser esborrats dels monuments, en una versió del que els clàssics anomenaven *damnatio memoriae* ("condemna de la memòria"). Altres cops, però, s'esborrava el nom d'un faraó simplement per inserir el nom del seu successor per no haver de construir un altre monument.



### ***Ba***

El *Ba* en alguns aspectes és el més semblant a la idea occidental d'ànima, però també és el que fa cada individu únic, similar a noció de “personalitat”. En aquest sentit, els objectes inanimats també podien tenir el seu *Ba* o caràcter únic i les piràmides sovint s'anomenaven el *Ba* del seu propietari. Com una ànima, el *Ba* és un aspecte de la persona que es creia que sobrevivia a la mort del cos i de vegades es representava amb un ocell amb cap humà que sortia volant de la tomba per unir-se al *Ka* en l'altra vida. Als “Textos del Sarcòfag”, una forma del *Ba* que apareix després de la mort, és corporal, menja, beu i copula. Alguns estudiosos diuen que el *Ba* no és una part de la persona, sinó la persona mateixa, a diferència de l'ànima en els grecs i en les religions abrahàmiques. La idea d'una existència purament immaterial era tan estranya per als egipcis, que quan va arribar el cristianisme van haver de manllevar el mot grec *psyche* per descriure el concepte d'ànima i no el terme *Ba*. El *Ba* del difunt es descriu en el llibre “Avançant de dia” tornant a la mòmia i participant de la vida fora de la tomba en forma no corpòria, a imatge de Ra que s'uneix amb Osiris cada nit. El mot *Bau*, plural de *Ba*, significa “poder” o “reputació”, especialment referit als déus. Quan un déu intervenia en els assumptes humans es deia que el *Bau* del déu actuava. Els governants ho feien gràcies al *Ba* d'un déu i fins i tot un déu podia ser el *Ba* d'un altre.



### ***Ka***

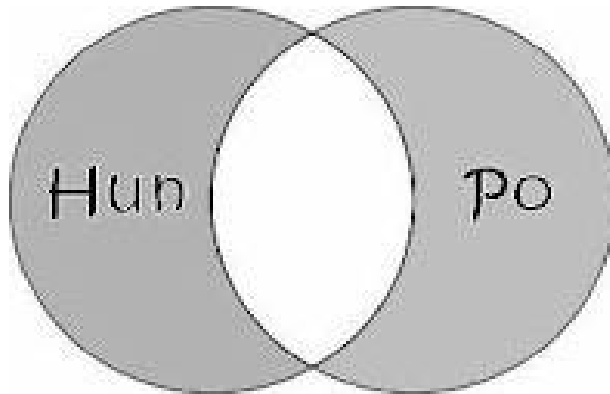
El *Ka* (guspira vital) és el concepte egipci d'essència vital, el que distingeix una persona viva d'una de morta, ja que la mort s'esdevé quan el *Ka* deixa el cos. Els egipcis creien que Khnum creava els cossos dels nens en un torn de terrissaire i els inseria en els cossos de les seves mares. Segons la regió, els egipcis creien que Heket o Meskhenet era el creador del *Ka* de cadascú en alenar-lo en el seu interior en el moment del naixement, com una part de l'ànima que dóna vida. Aquesta visió recorda el concepte d'esperit o ànima en altres religions i cultures. Els egipcis també creien que el *Ka* es nodria amb menjar i beguda. Per això es presentaven ofrenes d'aliments i begudes als morts.

Cal dir que el que consumia no era la substància física de l'aliment o beguda sinó el seu *kau*, o substància subtil. En la iconografia egípcia sovint es representa el *Ka* com una segona imatge del faraó, tot i que no té res a veure amb el concepte de doble, amb el que de vegades se l'ha confós.



### *Akh*

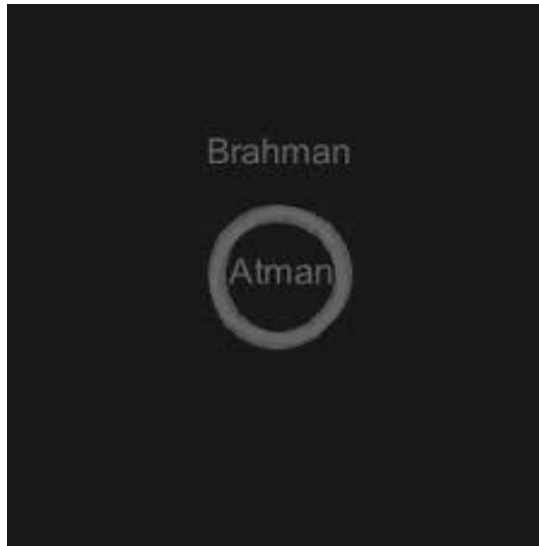
L' *Akh* (que es podria traduir com “la màgicament efectiva”) és un concepte que va variar al llarg de la història de la cultura egípcia antiga. S'associava amb el pensament, però no com una acció de la ment, sinó més aviat designava l'intel·lecte com una entitat vivent. L'*Akh* també tenia una funció en l'altra vida. Després de la mort del *Khat*, el *Ba* i el *Ka* es reunien per reanimar l'*Akh*. La reanimació de l'*Akh* només era possible si s'executaven els rites funeraris correctes, seguits de constants ofrenes. El ritual s'anomenava *se-akh* “convertir (un difunt) en un *akh* (vivent)”. En aquest sentit, en el període ramèsida es convertia en una mena de fantasma quan la tomba del difunt no estava en ordre. L'*Akh* podia fer tant mal com bé als vius, tot provocant-los malsons, sentiments o malalties. Es podia evocar amb oracions o cartes escrites - que es deixaven en la capella d'ofrenes de la tomba - perquè ajudés els membres de la família del difunt tot intervenint en disputes, apel·lant a altres persones mortes o deïtats amb autoritat per influir en els afers terrenals a llur favor i també podien infligir càstigs. La separació de l' *Akh* i la unificació de *Ka* i *Ba* s'aconseguien després de la mort si es feien les ofrenes adequades i es coneixien els conjurs més eficaços, però sempre hi havia el risc de tornar a morir. La literatura funerària egípcia (com els “Textos del Sarcòfag” o el “Llibre dels morts”) estava destinada a ajudar el difunt a “no morir per segona vegada” i a convertir-se en un *Akh*.



### **Taoisme**

Ja hem vist en el capítol dedicat a les tradicions xineses i al taoisme en especial, que la cultura de l'Imperi del Mig comparteix el concepte central que la persona té dues ànimes, anomenades *hun* i *po* (魂 and 魄), que són, respectivament, yang i yin.

El Taoisme els divideix en un joc de 10 ànimes, *sanhunqipo* "tres *hun* i set *po*". El *pò* està lligat al cos moridor i a la tomba, mentre que el *hún* està relacionat amb l'herència ancestral.



## Hinduisme

En l'hinduisme els conceptes que més s'aproximen a la idea de l'ànima s'expressen amb els termes *jiva*, *atma* o *purusha*, el jo individual que percep els objectes i és diferent de les facultats mentals com pensar, comprendre i raonar o la autoimatge (ego), que formen part, com el cos, de *prakriti* (natura).

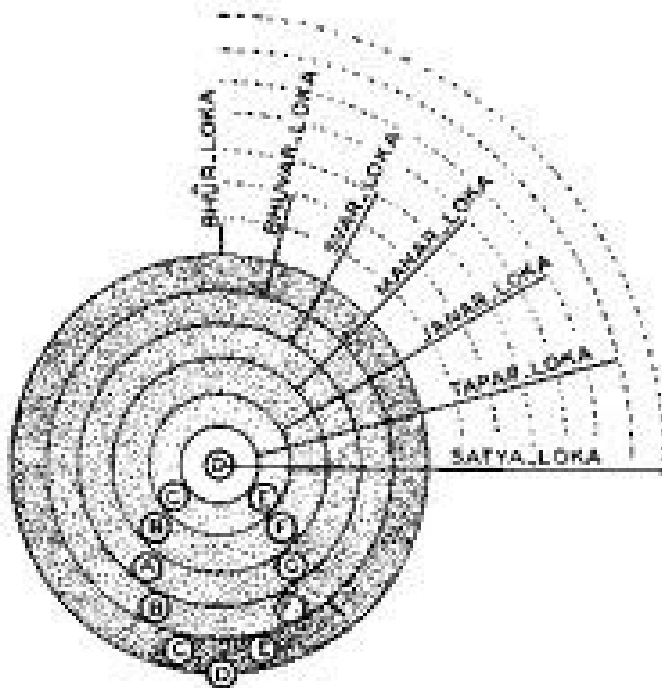
Les tres principals escoles filosòfiques de l'Índia estan d'acord, en base a llur comuna acceptació dels Vedes, que l'*atma* o *jivaatma* (jo individual) està relacionat amb Brahman (literalment "la immensitat") o Jo suprem de l'univers (*Param Atma*), però difereixen entre elles en la seva concepció de la naturalesa d'aquesta relació.

- ⤴ Per a l'Advaita Vedanta (no-dualisme) el jo individual (*jivaatma*) i el Jo suprem (*paramaatman*) son un i el mateix.
- ⤴ El Dvaita (dualisme) rebutja aquesta identitat i identifica el jo individual com a separat, però similar, al Jo suprem i mai no perd la seva identitat individual.

*Son i Somnis. II - Estructures*

- ▲ El Visishtadvaita o no-dualisme qualificat agafa el camí del mig i accepta el *jivaatman* com a "mode" (*prakara*) o atribut de Brahman.

Com que la principal qualitat de l'*Aatma* és la consciència, tots els éssers n'estan impregnats, l'única diferència entre ells és llur nivell de consciència. Per exemple, animals i humans comparteixen el desig de viure, el temor a la mort, el desig de procrear i protegir família i territori i la necessitat de dormir, però la consciència dels animals està més contreta i té menys possibilitats d'expandir-se que no pas la dels humans. Quan l'*Aatma* adopta un cos és el que anomenem naixement, quan l'abandona en diem mort. L'*Aatma* transmigra d'un cos a un altre segons les lleis del *karma* (les accions realitzades).



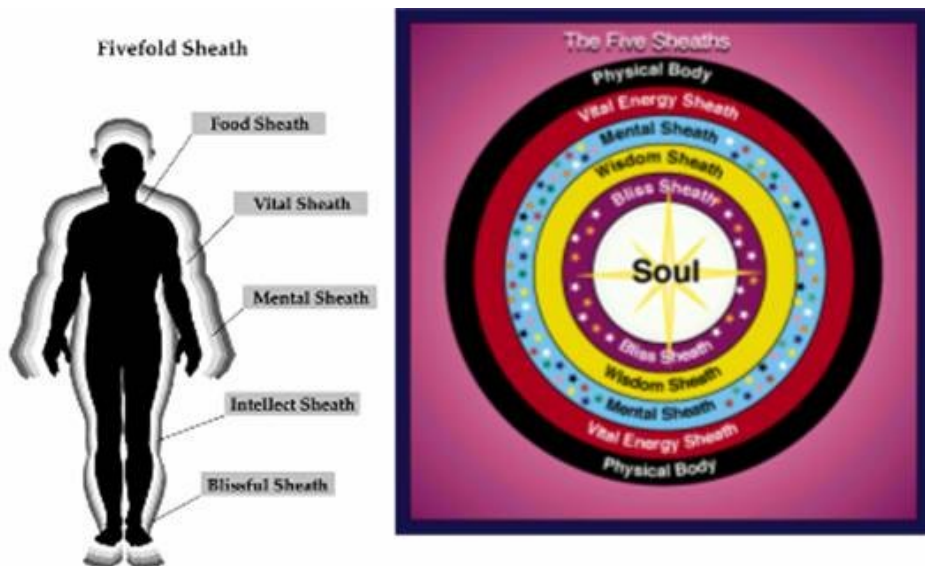
The five Glazes on the three Inner Spheres may be called B', C', D', E', F', as in opposite diagram.

### *Els plans de la consciència*

L'hinduisme distingeix diversos “plans” de consciència, anomenats *lokas* o mons. Hi ha 14 mons, 7 *adho lokas* (inferiors) i 7 *urdhva lokas* (superiors). Les 7 *urdhva lokas* són *bhuh*, *bhuvah*, *suvah*, *mahah*, *janah*, *tapah* i *satyam*.

També s'agrupen en tres: nivell humà-interconnexió-nivell sobrehumà. El bloc *bhuh-bhuvah-suvah* és la triplicitat matèria-vida-ment. *Bhuh* és la terra, la consciència física. *Bhuvah* és la consciència vital. *Suvah* és el món de la ment. *Mahah* és el món de la pura idea, i també s'anomena *vijnana loka*. És el pla en que l'home comença a passar de la consciència personal a la consciència impersonal.

El principi de manifestació es comprèn a través de *mahat*, l'alt intel·lecte. *Janah* és el món de la beatitud, *ananda*. *Tapah* és el món de l'ascesi, *chit*. *Satya loka* és el món de la Veritat. Aquests tres mons superiors són el famós *sat-chit-ananda*, veritat-permanència-bellesa o existència-consciència-beatitud.



## *Son i Somnis. II - Estructures*

Les cinc capes: Aliment / Vital / Mental / Intel·lecte / De beatitud.  
Les cinc capes: Cos físic / Energia vital / Mental / Saviesa / Beatitud  
/ Ànima

### ***Les capes de la persona***

El Taittiriya Upanishad, per primer cop en el Vedanta , veu l'individu com una entitat de 5 diferents capes o *Pancha Kosas*. Tenen graus diversos de materialitat i la més externa és la més grollera:

*Annamaya Kosam*: *Annam* significa “aliment” i *maya* vol dir “modificació”. El cos és el resultat de la modificació de l'aliment, que en ser digerit, la seva essència esdevé font de nova vida. Els infants creixen i es fan forts gràcies als aliments que mengen. I finalment, quan morim, som aliment (terra).

*Pranamaya Kosam*: La capa d'aire vital, més subtil, cobreix la de l'aliment. Les 5 modificacions de l'aire, que controlen les principals funcions fisiològiques del cos, s'anomenen *pranas* (veure “Energia”).

*Manomaya Kosam*: La ment i els 5 òrgans de la percepció formen la capa mental, amb emocions, pensaments i volicions. La ment percep els objectes del món a través dels sentits, que sense ella no percebrien, i gràcies a ella actuen en el món.

*Vijnanamaya Kosam*: L'intel·lecte i els 5 sentits són la capa intel·lectual, més subtil que les capes anteriors. Els 5 sentits són comuns a les capes mental i intel·lectual. L'intel·lecte pren les decisions i en ell es pot conèixer el Jo profund (*Self*) És el “conductor” del cos. *Pranamaya*, *Manomaya* i *Vijnanamaya* formen el cos subtil (*sukshma sariram*).

*Anandamaya Kosam*: La capa més subtil o de Beatitud també es diu “cos causal” (*karana sariram*). Encara que ignori el Jo, té la seva beatitud. En el son profund, quan només està actiu el “cos casual”, totes les dualitats, (ego, agitació, món, cossos grollers o subtils, etc.) es fonen en la ignorància, per això és encara un estat de naturalesa impura.

Les 5 *kosas* són modificacions dels elements diferents del Jo que recobreixen, que està més enllà de canvis, immortal, et testimoni de tot. Explica Ramana Maharshi:

“Quan estem desperts el cos físic groller és actiu. En el son, quan somiem, el cos físic és inactiu, però el cos mental és actiu. Però quan entrem en el son profund i ni tan sols veiem somnis, en aquest moment fins i tot el cos mental no està actiu i només queda el cos casual, en forma d'ignorància, tot cobrint l'ànima pura o *Atman*.”



## **Budisme**

El budisme comparteix amb altres filosofies índies la visió que el domini mental comprèn una sèrie de facultats i processos interrelacionats i distingeix *manas* (la facultat mental), *vijñāna* (discerniment) i *chitta* (pensament).

Però se'n diferencia perquè no associa aquests fenòmens amb una activitat a substancial, independent, un jo o agent durador. Presenta, en canvi, la doctrina del “no-jo (*self*)” (pali *anatta*, sànscrit *anātma*), que postula que els sers humans són seduïbles als constituents físics i psicològics que els formen i que la noció d'un jo permanent és un engany i la causa del sofriment humà. Així el jo o l'ànima són termes purament convencionals que no es poden aplicar a res de real.

La doctrina del *anatta* no és una mena de materialisme. El budisme no nega l'existència d'entitats "immaterials" i distingeix entre estats mentals i físics. Per tant, no es pot entendre *anatta* com a "no-ànima". Perquè si l'ànima es veu com un component incorpori dels sers vius que continua després de la mort, el budisme no en nega pas l'existència. El que nega és l'existència d'una entitat permanent que roman constant darrere dels components corporis i incorporis del ser viu.

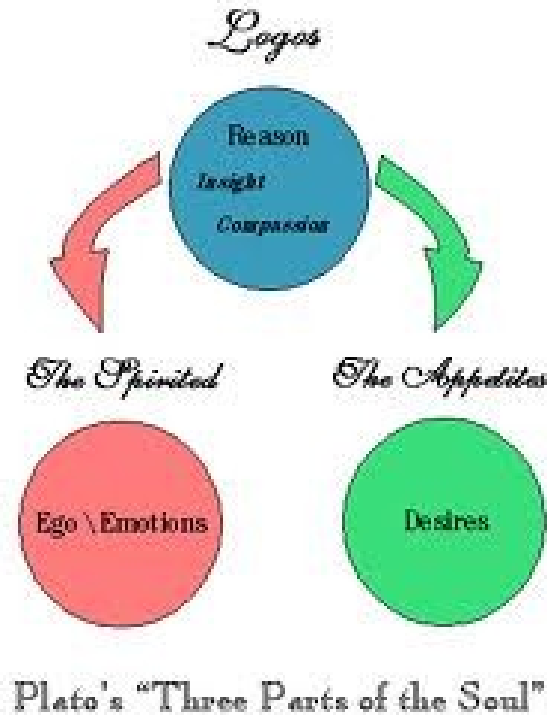
De la mateixa manera que el cos canvia a cada instant, els pensaments van i vénen i no hi ha cap ment permanent a sota que experimenti aquests pensaments, que sorgeixen i se'n van sense que hi hagi cap “pensador” al darrere.

Quan mor el cos, els processos mentals incorporis continuen i reneixen un nou cos. I com que els processos mentals canvien constantment, el ser renascut no és diferent ni tampoc el mateix que havia mort. Amb tot, el nou ser és continuïtat de l'anterior, com el “jo” d'un moment continua el “jo” d'abans, encara que canviï constantment. Les escoles budistes difereixen sobre el que continua després de la mort. El Yogacara del budisme Mahayana, diu que hi ha una “consciència magatzem” que continua després de la mort. Segons altres escoles, com el budisme tibetà, hi ha tres ments: una de molt subtil, que no es desintegra amb la mort i que continua i quan torna a coincidir amb els fenòmens emergeix de nou amb la seva personalitat i experimenta el *karma*; una altra de subtil que es desintegra en morir, la “ment que somia” o “ment inconscient” i finalment una ment grollera que no existeix quan dormim.

Totes elles no tenen forma (no tenen cos, color, so, olor, gust o tacte) i funcionen per tal de conèixer. La ment no existeix sense un objecte conegut per aquesta ment.

La visió budista contrasta amb les dues explicacions més comunes. L'eternalisme dels upanishads diu que la part més interna de nosaltres, el jo profund o subtil - de vegades igualat a la pura consciència - existeix eternament encara que la persona canviï contínuament. El fisicalisme, en canvi, veu la naturalesa humana com a purament contingent i finita.

La posició budista és l'anomenat “camí del mig entre els extrems” o simplement el “camí del mig” (*madhyamā-pratipada*).



Les tres parts de l'ànima segons Plató (raó/comprensió/visió interna, ego/emoció, desigs)

## **Grecorromans**

### ***Plató***

Seguint Sòcrates, Plató considera que l'ànima és l'essència incorpòria i eterna de la persona, que decideix la nostra actuació. Quan mor el cos que ocupa, l'ànima neix contínuament en subsegüents cossos. A "la República" Plató planteja que l'ànima té tres parts:

1. El *logos*, o *logistikon* (ment, intel·lecte, *nous* o raó). L'ànima racional és la part pensant que discerneix entre realitat o aparença, veritat o mentida i pren les decisions adequades per menar

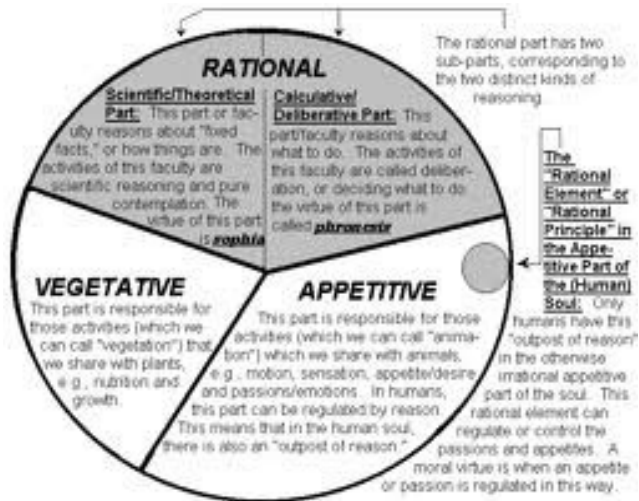
una bona vida.

2. El *thymos* o *thumetikon* (emoció) és masculí, és la font dels desigs d'honor i victòria. En l'ànima justa reforça l'ànima racional i li fa complir els dictats de la raó.
3. *L'eros* o *epithumetikon* (apetit, desig) és femení. És responsable dels instints bàsics (gana, set, sexe). Ha de ser controlat per les altres parts de l'ànima.

Ben equilibrades, aquestes parts formen una ànima eficient. La justícia individual consisteix a mantenir l'apetit sota el govern de l'ànima racional, amb l'ajut de l'emoció. Aquestes tres parts de l'ànima corresponen també per a Plató a les tres classes d'una societat justa:

1. L'ànima racional a la classe dels guardians, els reis filòsofs.
2. L'ànima emocional a la classe auxiliar de soldats i policies, que fa obeir els dictats dels reis.
3. L'ànima apetitiva a la classe de comerciants i treballadors.

## Son i Somnis. II - Estructures



L'ànima segons Aristòtil.

**Racional. Part científic-teòrica:** aquesta part o facultat raona sobre "fets fixos", o com són les coses. Les actituds d'aquesta facultat són el raonament científic i la contemplació pura. La virtut d'aquesta part és *sophia* (saviesa). **Part calculativo-deliberativa:** aquesta part/facultat raona sobre el que s'ha de fer. Les activitats d'aquesta facultat s'anomenen deliberació, o decidir el que s'ha de fer. La virtut d'aquesta part s'anomena *phronesis*. (La part racional te dues subparts, corresponents a les dues distintes menes de raonament). **Vegetatiu.** Aquesta part és responsable de les activitats que podem anomenar "vegetals", que compartim amb les plantes, com la nutrició i la creixença. **Apetitiu.** Aquesta part és responsable de les activitats que podem anomenar "animades", per exemple, moviment, sensació, apetit/desig i passió/emocions. En els humans, aquesta part es pot regular amb la raó. Això significa que en l'ànima humana també hi ha un "un punt de vigilància de la raó". **L'"element racional" o "principi racional" en la part apetitiva de l'ànima humana:** Només els humans tenen aquest "punt de vigilància de la raó" en la part apetitiva de l'ànima, altrament irracional. Aquest element racional pot regular o controlar les passions i els apetits. La virtut moral és quan un apetit o passió és regulat d'aquesta manera.

### Aristòtil

Aristòtil defineix l'ànima o *psyche* (ψυχή) com la primera manifestació natural del cos, però li atorga una existència separada del cos físic. Segons ell, l'activitat primària d'un ser viu, el seu propòsit o causa final, constitueix la seva ànima. Per exemple, l'ànima d'un ull - si fos un or-

ganisme independent - fóra veure-hi. Al començament del seu “Sobre l'anima” (II) distingeix tres menes de substància:

- ⤴ Matèria (potencialitat)
- ⤴ Forma (actualitat)
- ⤴ El compost de matèria i forma

Aristòtil considera que tots els sers vius - plantes, animals, humans - tenen ànima, és la virtut que els fa viure. L'ànima, doncs, no és una substància independent, està unida al cos, és una capacitat, no el ser que té la capacitat. És la forma dels sers vius, entesa no com llur configuració exterior, sinó en la seva actualitat, en virtut de la qual són éssers vius.

## Son i Somnis. II - Estructures

Soul	World
<i>Yechidah</i> (singular one)	<i>Ein Sof</i> (the Infinite)
<i>Chaya</i> (living one)	<i>Atzilut</i> (World of Emanation)
<i>Neshamah</i> (breath of life)	<i>Beriah</i> (World of Creation)
<i>Ruach</i> (spirit)	<i>Yetzirah</i> (World of Formation)
<i>Nefesh</i> (soul of vitality)	<i>Assiyah</i> (World of Action)

La correspondència entre l'estructura de l'ànima i la del món.

### Càbala

La Càbala - i el judaisme en general - distingeixen habitualment 3 elements en l'ànima:

- ⤴ *Nephesh*, relacionat amb els instints, s'adquireix amb el naixement. És la font dels aspectes físics i fisiològics.
- ⤴ *Ruach*, relacionat amb l'emoció i la moral. Es tradueix com “esperit”. És la part de l'ànima que distingeix entre bé i mal.
- ⤴ *Neshamah*, relacionat amb l'intel·lecte de la consciència de Déu. Aquest aspecte és específic de l'home i els distingeix dels altres ser vius. Continua després de la mort.

El Zohar els descriu així:

“El mot *nephesh* (ànima) designa el jo inferior en el moment del son, mentre que el terme *ruach* se li aplica en l'estat de vigília i activitat en el nivell terrestre. El *nephesh* i el *ruach* procedeixen d'un mateix i únic origen, són només productes d'un sol principi, l'esperit o jo superior. Així doncs, de la mateixa manera que l'home és un microcosmos, una còpia o paradigma de l'univers, en la seva constitució és un reflex de la naturalesa divina, la Saviesa Suprema. El *nephesh* i el *ruach* són els dos angles de la base d'un triangle i amb l'angle de l'àpex (el *neshama*) formen una figura completa o perfecta.

Quan el *neshama*, l'ànima espiritual o jo superior, preval i dirigeix l'home, aquest esdevé sant i diví, perquè aleshores comença a conformar-se a la imatge o semblança del Sant. El *nephesh* és la part inferior de l'individu i la seva manifestació personal és el cos material extern. Sense el *nephesh*, el cos no podria existir. I de la mateixa manera que el cos depèn del *nephesh*, així aquest *nephesh* depèn del *ruach*. El *ruach* és superior al *nephesh* i se'n parla amb aquestes paraules: 'Fins que el *ruach* (esperit) es vessi damunt de nosaltres des de les altures.' (Is. XXXII. 15). El jo inferior, consistent en el *nephesh* i el *ruach*, és susceptible a la influència de l'actuació del *neshama* sobre ell.

Per tant, hi ha una connexió lògica i íntima entre aquestes tres parts de cada individu, que formen una escala ascendent des del *nephesh* al *neshama*, la naturalesa i existència del qual, la seva present connexió amb l'ànima i el seu futur estat o destí és un misteri molt profund. Encara que estigui més enllà de la comprensió humana, amb i a través de la meditació sobre ell, podem inferir correctament que tots els graus d'existència entre els més baixos i els més elevats, entre l'home i el zoòfit per una banda i entre l'home i l'arcàngel per una altra, encara que siguin infinits en nombre, són només termes en la infinita sèrie de la vida orgànica i inorgànica, la integració i la suma d'allò que és la mateixa divinitat, la vida de totes les vides, la font de tot ser. Notem que el *nephesh* unit al cos exterior té la mateixa relació amb ell que la part més baixa de la flama d'una espelma té amb el ble de la que no es pot separar mai i no podria existir ni manifestar-se separada d'ella i formar una base o substracte per a la part més alta i brillant de la flama a la que permeten alçar-se el ble i la part fosca o més baixa de la flama.

Per damunt de tots ells, imperceptible a la visió humana, existeix una flama més alta i brillant que els seus components inferiors, que emet una llum clara i perfecta. La mateixa o semblant relació existeix entre les parts que componen cada ser individual, la més alta i invisible a l'ull humà de les quals és el *neshama* o part divina de la naturalesa de l'home, i així, quan el *nephesh*, *ruach* i el *neshama* estan en relació harmònica entre ells, l'home esdevé sant a través de la vida divina que flueix dins d'ell i el qualifica per a la recepció i la percepció dels misteris divins, com està escrit: 'Es va fer conèixer a través dels justos que són a la Terra i de tots els que desitgen conèixe'l.' (Ps. XVI. 3)."

En una altra secció, el Zohar amplia aquesta distinció, tot afegint-hi una quarta i cinquena parts de l'ànima humana, els elements anomenats *chaya* i *yechida*.

Afirma el cèlebre estudiós de la Càbala Gershom Scholem que aquests dos aspectes de l'ànima representen el nivell més alt de comprensió intuïtiva i que només uns pocs individus especials poden abastar-los. Aquests dues parts o aspectes de més de l'ànima són externs al cos i per tant se'n parla poc en altres seccions del Zohar:

- ♣ *Chaya* és l'aspecte que fa conscient de la força de la vida divina.
- ♣ *Yechida* és el nivell més alt que pot aconseguir l'ànima, la plena unió amb Déu.

En les literatures rabínica i cabalística es troben tres aspectes més de l'ànima, que no es consideren permanents, sinó que es desenvolupen en funció de les necessitats. Són uns estats de l'ànima que no tenen cap funció després de la mort. Són els següents:

- ♣ *Ruach HaKodesh* (esperit de santedat), relacionat amb la profecia. Segons la tradició jueva, després de l'era dels profetes bíblics, ningú fora de la terra d'Israel ha aconseguit fins al dia d'avui, arribar a aquest nivell de l'ànima, tot i que Abraham Abulafia no hi estava d'acord i ho va subscriure amb el seu exemple (Veure “Judaisme”).
- ♣ *Neshama Yeteira* (ànima extra ). Es diu que els jueus pietosos poden adquirir una ànima suplementària durant el shàbat. Aquesta ànima ajuda a ampliar el nivell espiritual del dia sant. Aquest aspecte de l'ànima només visita els que observen el shà-

bat amb un seguiment estricte de la lletra de la Llei.

- ▲ *Neshama Kedosha*. Aquesta ànima s'adquireix amb la maduresa, que per als jueus és de 13 anys per als nois i 12 per a les noies. Està relacionada amb l'observança i l'estudi de la Torà. Es pot guanyar o perdre segons el nivell d'observança i el temps dedicat a l'estudi.

Pel que fa a l'origen de l'ànima, Abraham ben Mordecai Azulai (c.1570-1643), en el seu tractat *Chesed Le-avraham* ("Misericòrdia envers Abraham") presenta una curiosa teoria amb útils aplicacions pràctiques que ni el mateix Mossad ha aconseguit recuperar:

"Sàpigues que no hi ha cos, ni *nepshesh*, ni *ruach*, ni *neshamah* que no s'hagi creat a través de les vint-i-dues lletres de la Torà. Cadascun posseeix les vint-i-dues lletres de la Torà, que són en el rostre humà i la pell els cobreix. (...) Però els justos, gràcies al poder de la seva ànima, les poden fer brillar a dins de la pell de la cara de la gent i transferir aquestes lletres a través de la pell de manera que es revelin als ulls d'aquells que mereixen veure les lletres internes. Així les primeres generacions podien veure els pecats d'una persona escrits al seu front i també avui els justos poden veure aquestes lletres."

### **Sufisme**

El sufisme segueix el model clàssic tripartit de la Càbala. Ja'far al-Sadiq (iman de la tradició xiïta i mestre sufi respectat per totes les tradicions) deia que els sers humans estem dominats per un jo inferior anomenat *nafs*; per una facultat d'intuïció espiritual, el *qalb* o cor espiritual, i per un esperit o ànima anomenat *ruh*.

Aquests components interactuen de diverses maneres i donen lloc a tres tipus de personalitats segons la facultat dominant: el materialista regit pel *nafs*, la persona de fe i moderació, guiada pel cor espiritual, el *qalb*, i finalment el que es perd en l'amor diví, dominat pel *ruh*.

### **Paracels**

Paracels, al seu *Astronomia Magna*, s'inclina també per una divisió tripartita amb matisos i distingeix un “cos estel·lar”, un “esperit” i una “ànima”:

“El hombre está dividido en sí mismo; efectivamente, en el cuerpo del globo y el cuerpo de los sentidos, esto es, en un cuerpo visible, palpable, y un cuerpo invisible e impalpable; o, en otras palabras, en un cuerpo elemental de los tres principios, Sal, Azufre y Mercurio, y un cuerpo estelar. Por lo que se refiere al cuerpo del hombre, es meramente carne y sangre.

Aquello que es impalpable en el, se llama espíritu. Así el hombre está formado de carne, sangre y espíritu. Además, la carne y la sangre no son el hombre, sino el espíritu que existe en sí mismo. El espíritu del hombre es sabiduría, sentido e intelecto; y esto son el hombre. El cuerpo es meramente materia bruta. El espíritu está sujeto a las estrellas, y el cuerpo está sujeto al espíritu.

Así, el astro gobierna al hombre en su espíritu, y el espíritu gobierna al cuerpo en la carne y la sangre. Ese espíritu, empero, es mortal, puesto que no es el alma. El alma es sobrenatural, y aquí no hablo de eso sino de lo que, siendo creado en Adán, se atrinchera en la Naturaleza, es decir, carne, sangre y este espíritu.”

## **Castaneda**

Carlos Castaneda presenta un divisió bipartita en *tonal* i *nagual* (veure “Mesoamericans”). Les manifestacions del *tonal* i el *nagual* són respectivament la raó i la voluntat.

La raó està directament connectada amb la parla i indirectament amb sentir, veure i somiar, mentre que la voluntat està directament connectada amb aquests tres elements i indirectament amb la parla.

“La tasca de la bruixeria consisteix a obrir la bombolla de la percepció a l'acció del *nagual* amb el refinament de la voluntat. Mentre que la raó ens ofereix la nostra descripció de la realitat sovint en

oposats binaris, la voluntat és la font del desconegut i del poder, veure, sentir i somiar poden encongir el *tonal* i manifestar el *nagual*.”

I pel que fa al *tonal*:

“El *tonal* és tot el que coneixem... i això no ens inclou només a nosaltres, sinó tot el que hi ha en el nostre món. En el moment que respirem el primer glop d'aire també inspirem el poder de *tonal*. De manera que és correcte dir que el *tonal* d'un ser humà està íntimament lligat al seu naixement... El *tonal* comença en el naixement i acaba amb la mort... el *tonal* fabrica les regles amb les que percep el món. Per dir-ho així, crea el món, tot i que no crea res. El *tonal* és una illa. Cadascun de nosaltres té un *tonal* personal i hi ha un *tonal* col·lectiu dels temps que ens uneix.”

El *nagual*, en canvi:

“El *nagual* és la part de nosaltres amb la que no tenim cap relació. El *nagual* és la part de nosaltres per a la que no hi ha descripció - ni paraules, ni noms, ni sentiments, ni coneixement. La ment, l'ànima, fins i tot Déu són tots elements del *tonal*. En canvi, el *nagual* està al servei del guerrer. Se'n pot donar testimoniatge però no se'n pot parlar. El *nagual* és allí... envoltant l'illa, on plana el poder.”

Castaneda n'exposa la gènesi:

“En el moment de néixer i un temps més tard, tots som *nagual*. Llavors el *tonal* comença a desenvolupar-se i esdevé molt important per al nostre funcionament, tan important que fa opaca la brillantor del *nagual* i la supera. A partir d'aquest moment comencem a fer parelles. Sentim les nostres dues bandes, però sempre les representem amb elements del *tonal*. Diem que les nostres dues bandes són l'ànima i el cos, la nostra ment i matèria.”

De les divisions binàries a les ternàries i a les més variades i múltiples, totes les tradicions estan d'acord a distingir els aspectes material i subtils de l'individu. I és en aquests segons on tenen lloc els fenòmens del son i el somni.

*Son i Somnis. II - Estructures*



## **Estats de consciència**

Consciousness then does not appear to itself chopped up in bits...  
It is nothing jointed; it flows.  
A river or stream is most naturally described.  
In talking of it hereafter, let us call it the stream of thought, of consciousness...

La consciència per tant no apareix a ella mateixa tallada a trossets...  
no està articulada; flueix.  
Un riu i un torrent la descriuen de la manera més natural.  
Quan en parlem a partir d'ara, l'anomenarem el corrent del pensament, de la consciència...

*William James*

## *Son i Somnis. II - Estructures*

L'ànima no és una estructura immòbil. Sembla que flueixi en el temps com un riu, com assenyala amb justesa William James. A cada moment la podem reconèixer, a cada instant ens podem adonar que existim.

És el que solem anomenar “consciència” - el “síntoma de l'ànima” - una particular i sorprenent qualitat que ens fa adonar dels diversos estats que recorrem, entre els que es compten el son i els somnis.

L'escèptic filòsof John Locke (1632 - 1704) associava la consciència amb la claredat i intensitat de l'estat de vigília i deia:

“Consciousness is the perception of what passes in a man's own mind ('La consciència és la percepció del que passa per la ment de l'home').”

Aquesta percepció del que passa per la nostra ment, tot allò de què som conscients en un moment donat, forma part de la consciència. Per això l'experiència conscient és un dels aspectes més familiars i alhora més misteriosos de la nostra vida.

Per altra banda, la noció de consciència com a adonar-se'n i prou, passivament, es pot contrastar amb la noció de la construcció activa de representacions mentals. Els estudis dels neuròlegs Maturana i Varela, per exemple, més enllà del seu reduccionisme, han demostrat a bastament que el cervell es dedica massivament a crear-nos mons perquè els experimentem i ho fa amb un *input* molt escàs des dels sentits.

Com resumeix el biòleg evolutiu Richard Dawkins:

“En certa manera, el que fan els òrgans dels sentits és ajudar el nostre cervell a construir un model útil i és el model dins del que ens movem. És una mena de simulació del món en realitat virtual.”

Fins fa poc, els cercles científics occidentals creien que la consciència era un simple producte del funcionament del cervell: si no funcionava,

no hi podia haver consciència. Però l'estudi repetit de moltes experiències en diversos estats alterns de consciència qüestiona aquesta teoria. Sembla talment que la consciència, almenys en part, sigui fora del cervell. Així, la consciència deixaria de ser un epifenomen del funcionament cerebral per convertir-se en una entitat independent.

Avui, un creixent nombre d'investigadors s'inclina pel que deia el cardòleg Pim Van Lommel (veure "Son i mort") en una entrevista a La Vanguardia:

"Nuestra conciencia no es más que un retransmisor para esta dimensión de nuestro ser en varias. Es como una radio que, mientras vivimos aquí, sintoniza con este universo. Nuestra muerte sólo es un cambio de conciencia, una transición. Sólo morimos en una dimensión para pasar a otras.

*¿Es una convicción religiosa?*

Es física cuántica. Yo no soy creyente. Muchas religiones se han acercado a esa realidad con técnicas de paso entre esas dimensiones, como la meditación o el misticismo.

*¿Cómo lo sabe?*

Porque estudio casos -me consultan decenas cada día- y las experiencias son recurrentes y concurrentes: confluyen tiempo - pasado, presente y futuro: tienen visiones - y espacio en sensación de unidad...Y esos testimonios de cada día coinciden con los relatos de la mística y las visiones de profetas, gurús y santos desde hace siglos.

*¿Todo está conectado?*

Ven la luz (los niños me cuentan que un ángel; los ateos hablan de 'una energía' y los creyentes, de Dios). Todos se refieren a lo mismo y que en ello se sienten integrados.

*¿Por qué la ciencia lo ignora?*

Hasta ahora, la mecánica cuántica demuestra que la luz consta de partículas que al mismo tiempo son ondas - creo que nuestra conciencia las retransmite - dependiendo del estado del observador. La experiencia de lo objetivo, al fin, depende de tu estado subjetivo. Así que, desde los gurús milenarios hasta los físicos cuánticos,

## *Son i Somnis. II - Estructures*

cuando asumes tu transición sin miedo experimentas un anticipo de esa sensación de plenitud.”

No és l'únic que encara així el misteri de la consciència, alguns investigadors que han examinat les experiències anomenades “místiques”, assenyalen que hi ha una clara distinció entre el fet d'estar conscient (en anglès *awareness*) *per se* i els processos funcionals ordinaris de la sensació, la percepció i el pensament. Suggereixen que l'*awareness* no es construeix a partir dels processos materials de la percepció o potser del cervell, sinó que hi ha una distinció i/o interacció entre la consciència i el cervell. Les experiències fora del cos o les pròximes a la mort suggereixen que la consciència, ocasionalment, funciona a distància del cervell o fins i tot sense cap activitat corporal. Encara més, són molts els que apunten, com Lommel, que l'*awareness*, la consciència, podria tenir un caràcter no-localitzat, quasi espacial, molt semblant a un camp, que transcendeix les persones i les entitats, de la mateixa manera que els camps d'energia de la física transcendeixen un àtom o un quark.



## *Awareness*

Fem ara un breu apunt lingüístic. El terme *awareness* se sol traduir per “consciència”, “percepció o també “sensibilització” i el seu derivat *self-awareness* per “autoconsciència”, “autopercepció” o “autosensibilització” però no disposem d'un mot que sigui exactament equivalent en la llengua catalana.

Encara que en anglès de vegades *awareness* i *consciousness* es fan servir com a sinònims, no volen dir exactament el mateix.

Examinem-ho amb més detall :

- ⤴ *Awareness* es podria traduir com el fet d'“adonar-se'n”. Fa referència al coneixement bàsic que està passant alguna cosa, a percebre-la o conèixer-la en la seva forma més simple.
- ⤴ En canvi la “consciència” implicaria un “adonar-se” de maneres molt més complexes. Fóra l'adonar-se, modulats per l'estructura de la ment - entenent aquí “ment” com la totalitat dels fenòmens inferibles i potencialment experimentables dels que l'adonar-se i la consciència són components.

Adonar-se, consciència i ment, en la seva imprecisió, descriuen una innegable realitat: el fluir constant de la consciència a través d'estats que varien i se succeeixen sense parar, com un corrent que no para. Per tant, és lògic que no es puguin definir lògicament fenòmens com la consciència, l'adonar-se o la ment, ja que la lògica només és un producte del funcionament total de la ment. Com diuen els clàssics, la part no pot definir mai el tot.

Val més doncs que ens atenguem als fets i considerem l'adonar-se'n i la consciència com a parts d'un *continuum*. Si així ho fem, advertirem que es poden distingir modalitats diverses en aquest procés, una gamma molt variada que solem anomenar els “estats de consciència”.

## Son i Somnis. II - Estructures



### Els estats de consciència

Els estats de consciència són experiències perceptuals subjectives i per tant resulten difícils de definir fins i tot amb els actuals instruments de mesura, que només ens revelen alguns efectes del fenomen. Per això hi ha tantes classificacions d'estats de consciència, impossibles de citar de manera completa, i se'n distingeix una àmplia varietat.

A tall purament informatiu (a més del diagrama de la imatge) presentem una llista per ordre alfabètic dels estats més citats per donar idea de la imprecisió i relliscositat del tema:

- ⤴ Al·lucinacions per drogues
- ⤴ Autoscòpia
- ⤴ Coma
- ⤴ Consciència superior
- ⤴ Deliri
- ⤴ Depressió
- ⤴ Despersonalització
- ⤴ Estat de vigília

- △ Experiència religiosa
- △ Eufòria
- △ Èxtasi
- △ Hipnosi
- △ Histèria
- △ Mania
- △ Meditació
- △ Mort de l'ego
- △ OBE, experiència fora del cos (EFC) o viatge astral
- △ Orgasme
- △ Percepció extrasensorial
- △ Presíncope
- △ Privació sensorial
- △ Psicosi
- △ Síncope
- △ Somni despert
- △ Trànsit de combat

Estrictament dins del món hípnico-oníric, es podrien distingir els següents estats:

- △ Hipnagògia
- △ Hipnopòmpia
- △ Son REM
- △ Son NREM
- △ Somni lúcid
- △ Son lúcid

Resulta temptador separar aquests estats, que a primera vista semblen molt diferents entre ells. El món de la vigília i el dels somnis, per exemple, es veuen molt distants, però els experiments realitzats demostren, una i altra vegada, que no ho són tant com aparenten i que no hi ha una línia divisòria absoluta entre ells, ni tampoc entre els diversos altres estats.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

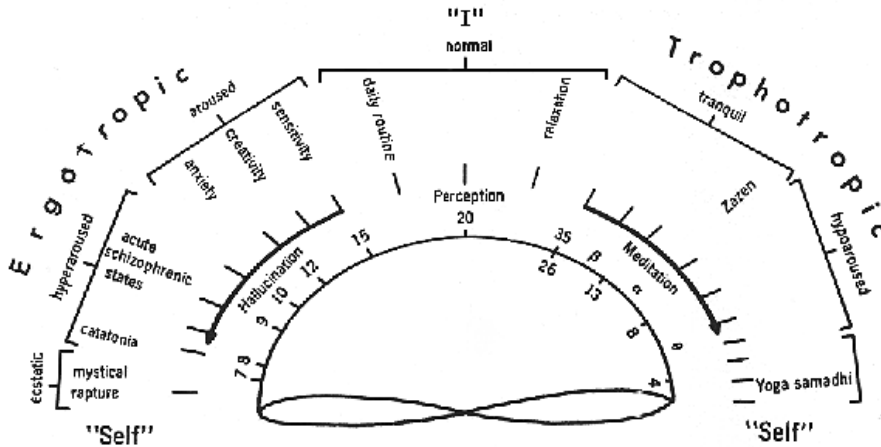
Encara més, la penetrabilitat dels seus aparents límits és tan notable, que es genera una multitud d'estats intermigs, una gran varietat de combinacions que encara demostrarien més el caràcter unitari del que anomenem “consciència”.

Segons la teoria de Hobson, el paradigma cervell-ment té una sèrie de principis bàsics, el primer dels quals és la conclusió que el cervell-ment és un sistema únic i unificat que, a diferència de la teoria freudiana, només té dos estrats: consciència i no-consciència (aquí no entesa com l’“inconscient” dels psicoanalistes).

Per a Hobson, la consciència és l'adonar-se del cervell del seu propi estat mental, mentre que la no-consciència és la informació (records, emocions, etcètera) emmagatzemades a nivell cel·lular en el cervell físic, però que no ens són immediatament accessibles de manera conscient sempre que volem recuperar-los.

Winkelman (2000) mostra la similitud fonamental entre les funcions cognitives i neurofisiològiques del somni i els estats alterns de consciència xamànics, que significativament tenen lloc de nit per incorporar-hi el somni.

Presenta nombroses proves de que una gran varietat d'aquests estats, des de la meditació profunda als estats de trànsits, que comparteixen models d'activitat cerebrals fonamentals. I en fa part integrant dels aspectes cognitius, emocionals, socials o espirituals de la persona que els experimenta.



Les varietats dels estats de consciència situats en un *continuum* de percepció-al·lucinació de creixent excitació ergotròpica (esquerra) i un *continuum* de percepció-meditació de creixent excitació trofotròpica (dreta). El bucle que connecta èxtasi i *samadhi* representa el salt de l'èxtasi al *samadhi* a nivell del "Jo" o *Self*, que s'observa en resposta a una intensa excitació ergotròpica. Els números del 35 al 7 en el *continuum* percepció-al·lucinació són el coeficient de variació de Goldstein, que reflecteix el descens de variabilitat de l'amplitud de l'EEG amb una creixent excitació ergotròpica. Els números 26 a 4 del *continuum* percepció-meditació, per altra banda, es refereixen a les ones de l'EEG beta, alfa, i teta (mesurades en herzis) que predominen durant aquests estats, però que no són específiques dels maiteixos.

### La teoria de Fischer

El psicofarmacòleg Ronald Fischer, davant de l'absència de models sobre les varietats de l'experiència humana, va escriure un influent article el 1971 amb el títol de *A Cartography of Ecstatic and Meditative States* ("Una cartografia dels estats extàtics i meditatis"), on presenta un mapa que conté dos *continuums* mútuament excloents d'estats de consciència (veure el capítol "Fonts"). Aquest senzill però pràctic model circular dels estats de consciència reapareix al capítol "Piscosi i somni" sota una altra forma.

Així comença significativament l'article de Fischer:

"És estrany que en aquesta època tan preocupada per viatjar tant en l'espai exterior com en l'interior, encara que tinguem mapes detallats de la lluna no tinguem una cartografia de les varietats de l'experiència humana. Per tal d'esbossar un mapa de l'espai interior, estic disposat a ser el vostre guia i dur-vos a fer dos viatges: un al llarg del *continuum* percepció-al·lucinació d'una creixent excitació ergotròpica - que inclou experiències creatives, psicòtiques i extàtiques - i un altre viatge al llarg del *continuum* percepció-meditació de creixent excitació trofotròpica, que inclou els estats d'hipoexcitació com el *zazen* o el *samadhi* del ioga."

En un extrem del seu mapa figura el "*continuum* percepció-al·lucinació" dels estats d'excitació ergotròpica. Quan el sistema nerviós simpàtic s'excita, els estats normals de la vigília donen pas a estats excitats, creatius, que passen després a estats hiperexcitats, a estats esquizofrèncics i finalment a estats extàtics i místics. A l'altre extrem es troba el "*continuum* percepció-meditació" dels estats d'excitació trofotròpica, on l'estat normal de la vigília dona pas a la relaxació, després a la calma profunda (*zazen*) i finalment a la hipoexcitació (*samadhi*).

Fischer afirma en primer lloc que l'estudi experimental dels petits moviments involuntaris de l'ull i la freqüència i amplitud de les ones cerebrals confirmen la precisió del seu mapa.

Suggereix en segon lloc que moltes "constants" (sentit de l'espai i el temps, gust, consciència corporal) de l'"ego" (en original *I*, el jo normal de l'estat de vigília) es distorsionen quan hom va vers el "Jo" (en original, *Self*, els estats d'èxtasi o de *samadhi*) i les constants de l'espai i el temps es contreuen gradualment i finalment desapareixen. Comenta Fischer:

"En la nostra terminologia, el 'Jo' (*Self*) dels estats exaltats és el que veu i coneix, mentre que l'"ego" (*I*) és la interpretació, el que és vist i conegut en l'espai-temps físic del món 'exterior'. La relació mútuament excloent entre 'el que veu' i el 'que és vist' o l'elusivitat del 'Jo' i de l'"ego', poden tenir la seva base fisiològica en la mútua

exclusió dels sistemes ergotròpic i trofotròpic..”

En tercer lloc, Fischer fa servir l'explicació del fenomen de la interpretació cortical de l'activitat subcortical i afirma que un augment en l'excitació tant ergotròpica com trofotròpica té com a paral·lel

“una restricció del repertori d'interpretacions perceptual-comportamentals del subjecte.”

Durant els dos estats extrems, l'extàtic i el meditatiu (*samadhi*), no hi ha

“ni capacitat ni necessitat de verificació motora, ja que les activitats cortical i subcortical estan integrades d'una manera indistingible.”

En quart lloc, Fischer postula:

“L'home, el sistema auto-referencial, existeix a dos nivells: com el 'Jo' (*Self*) en la dimensió mental dels estats exaltats i com a 'ego' (*I*) en el món objectiu.”

Per tant, la comunicació entre el “Jo” i l’“ego” només és possible en els punts mitjans de cada *continuum*. És més, a causa d'un fenomen que anomena “rebot cap a la superactivitat” (un rebot al *samadhi* des del cim de l'excitació ergotròpica), Fischer afirma:

“ el 'Jo' o *Self* de l'èxtasi i el *samadhi* són el mateix, una sola cosa.”

Finalment, a causa de la integració de l'activitat subcortical i cortical i la consegüent desaparició de la distinció subjecte-objecte durant els estats de Jo o *Self*, la lògica i el llenguatge habituals perden qualsevol sentit i són reemplaçats per un llenguatge i una lògica que Fischer anomena “simbòlics”.

Ja que el sentit, segons Fischer, varia en funció de l'estat:

“Només és 'significatiu' en el nivell d'excitació que s'experimenta i cada experiència té el seu sentit, limitat a cada estat.”

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Fischer resumeix:

"Durant aquest estat d'ego' (*I*) de la rutina diària, el món exterior s'experimenta com a separat d'un mateix i això pot ser un reflex de la superior llibertat (és a dir, de la separació o independència) de la interpretació cortical comparada amb l'activitat subcortical.

Això no obstant, amb l'augment de l'excitació ergotròpica o trofo-tròpica, aquesta separació desapareix gradualment, aparentment perquè en l'estat del 'Jo' (*Self*) d'èxtasi i *samadhi* l'activitat cortical i subcortical estan integrades de manera indistingible. Aquesta unitat es reflecteix en la experiència d'unitat amb tot, una unitat amb un univers que és un mateix."



### **El riu de la consciència**

El terme sànscrit *chitta-saṃtāna* (“el corrent o riu de la ment”) indica la continuïtat de la personalitat individual.

*Chitta* aquí significa allò que és conscient, l'acte d'aprehensió mental, conegut com a consciència ordinària, convencional i relativa.

*Saṃtāna* o *santāna* significa “filera”, *continuum*, una sèrie d'esdeveniments momentanis, el “riu de la vida”.

El terme *chitta* es tradueix sovint al tibetà com *sems* i *saṃtāna* correspon a *rgyud* (*continuum*, “riu”, “fil”). Per tant, el terme *chitta-saṃtāna* es tradueix com *sems rgyud*, que curiosament és el terme usat també per traduir el terme sànscrit “tantra”.

*Thugs-rgyud* és sinònim de *sems-rgyud* i designa la ment de Buda, la ment il·luminada, l'ànima, l'estat més primordial, i de vegades s'igualava a *chitta*. Així, *thugs-rgyud* té els sentits de “saviesa”, “transmissió”, “el continu riu de la ment” o “la naturalesa de la ment.”

L'estudiós del budisme Alexander Berzin tradueix com a “*continuum mental*” el terme tibetà *sems-rgyud* - el sànscrit *santāna* - i el defineix així:

“És el riu de la continuïtat de l'activitat mental (ment, *awareness*) d'un ser individual, que no té principi i continua fins i tot en la buïtat i, segons el budisme Mahayana, no té final.

Segons el budisme Hinayana arriba a la seva fi quan un *arhat* o un Buda moren al final de la seva vida, quan la persona aconsegueix

l'alliberament o il·luminació. També s'anomena 'riu de la ment'."

El concepte del riu de la consciència o de la ment va evolucionar dins de les diverses tradicions budistes al llarg del temps.

L'expressió "el riu de la consciència" ja apareix en les primeres escriptures budistes. L'escola Yogachara del budisme Mahayana va desenvolupar el concepte fins a convertir-lo en una completa teoria de la ment.

Hammalawa Saddhatissa Mahathera escriu:

"El riu de la consciència, tot fluint a través de moltes vides, és tan canviant com un curs d'aigua. És la doctrina budista de l'*anatta* (la impermanència) pel que fa a cada ésser individual."

Segons les dues veritats del budisme, l'absoluta i la relativa, hi ha dos corrents mentals que finalment són no-duals.

Aquests corrents són:

- ▲ El diví riu de la consciència (que es retroba en la meditació).
- ▲ El riu de pensament i la ideació, el *sem* tibetà o el *manas* hindú, els *vṛtti-chitta*, o moviments de la ment de Patanjali.

Gyatso, Jinpa i Wallace (2003) parlen de dos tipus de consciència i associen l'estat més subtil del *continuum* de la consciència amb el que les escoles tibetanes Bonpo i Dzogchen anomenen "llum clara" (veure "Budisme"), *od-gsal* en tibetà.

El budisme Vajrayāna també considera que l'estat més subtil de la consciència és la llum clara.

En termes de categories de consciència hi ha un tipus de consciència que consisteix en un curs permanent o una inacabable continuïtat i hi ha altres formes de consciència en les que aquest *continuum* té un final.

Tots dos nivells de consciència - el que consisteix en un *continuum*

sense fi i el que és un *continuum* finit- tenen una naturalesa momentània.

És a dir, sorgeixen a cada moment, estan contínuament en un estat de flux, per tant la permanència del primer només ho és en termes de continuïtat.

Sogyal Rinpoche (1994) subratlla la importància de la metàfora del riu de la consciència en relació amb la meditació:

“En les antigues instruccions per a la meditació es diu que al començament de la seva pràctica els pensaments arriben l'un darrere l'altre, sense interrupció, com un salt d'aigua en una muntanya alta.

Gradualment, a mesura que es perfecciona la meditació, els pensaments esdevenen com l'aigua en un gorg profund i estret i després com un gran riu que serpenteja lentament vers la mar, i finalment la ment es torna com una mar tranquil·la i plàcida, arribada només per una ocasional onada o ondul·lació.”

En la literatura budista, l'estat mental que es caracteritza per seqüències d'imatges i verbalitzacions que es mouen sense parar, sovint es compara amb un riu que flueix.

En les seccions més antigues del canon budista, el Tipiṭ aka, s'empra el terme "riu de la consciència" (*viññāṇa-sotaṃ*).

El guru Padma Karpo comenta:

"els pensaments se segueixen els uns als altres com en un riu continu.”

Mipham Nampar Gyalba observa:

"El riu d'imatges flueix ininterrompidament.”

I en el clàssic “Vot del Mahamudra” es parla sovint del “riu de la

*Son i Somnis. II - Estructures*

ment”.

L'èxit de la metàfora, fins al dia d'avui, és un fet en el pensament oriental. El mestre actual Tarthang Tülku parla sovint de "el riu d'imatges mentals" i "el fluir de pensaments i imatges”.

La famosa aventurera i tibetòloga Alexandra David-Neel, tot parlant de les pràctiques meditatives que va observar al Tibet, també parla del "riu continu, ràpid i fluid de pensaments i d'imatges mentals."

L'ús de la metàfora del riu o el curs per descriure la ment és característic, però no únic, de la literatura i la visió del món del budisme. Algun encert deu tenir aquesta metàfora, ja que també a Occident s'ha convertit en una frase feta, gràcies especialment al psicòleg americà William James.



***William James***

En la llengua anglesa, el terme “riu de la consciència” el va presentar el filòsof Alexander Bain el 1855 i més tard el popularitzà el psicòleg William James, pare de l’“empirisme radical”. Bain escriu:

"La concurrència de sensacions en un comú riu de la consciència - en la mateixa autopista cerebral - permet que els diversos sentits s'associïn amb tanta facilitat com les sensacions del mateix sentit."

La clàssica obra de James, *Principles of Psychology* (“Principis de la psicologia”), fa servir diverses metàfores del “riu” o “corrent”. Al capítol 9, que porta el títol "El riu del pensament" descriu el “riu de la consciència” com a constantment canviant i “sensiblement continu”. Completem la cita que encapçala aquest capítol:

"Per tant la consciència no apareix a si mateixa tallada a trossos. Paraules com 'cadena' o 'tren' no la descriuen adequadament quan es presenta en primera instància. No està lligada, flueix. Un 'riu' o un 'corrent' són metàfores que la descriuen de manera molt més natural. Quan en parlem a partir d'ara, l'anomenarem el riu del pensament o de la consciència, o de la vida subjectiva."

William James identifica 4 perspectives bàsiques sobre la consciència:

## *Son i Somnis. II - Estructures*

1. Canvia sempre. No es pot estudiar. "Cap estat, un cop ha desaparegut, pot tornar i ser idèntic al que era abans".
2. És una experiència personal. Em pots parlar de la teva consciència, però mai no la podré experimentar.
3. És una experiència contínua. La consciència no es viu tallada o per espais. No es pot dir on acaba un pensament i on en comença un altre. La consciència flueix i sembla un riu.
4. És selectiva. La consciència selecciona el que ha d'atendre o ignorar de cara a prendre decisions.

James no veu l'experiència com un simple riu de dades, és un procés complex ple de sentit. Veiem els objectes en termes del que signifiquen per a nosaltres i veiem connexions causals entre els fenòmens.

El psicòleg americà presenta una atractiva visió de la naturalesa de la consciència que s'acosta notablement a la del budisme. Convé recordar que va adoptar la metàfora del "riu de la consciència" mentre estava immers en l'estudi del budisme, acompanyat de la pràctica de la meditació.

Afirma James:

"Jo sostinc que donada una porció indivisa d'experiència, presa en un context d'associats, fa el paper del coneixedor, d'un estat mental, de 'consciència'; mentre que en un context diferent, el mateix fragment indivís d'experiència fa el paper de la cosa coneguda, d'un 'contingut' objectiu. En una paraula, en un grup figura com a pensament i en un altre grup com a cosa. I com que pot figurar en ambdós grups simultàniament, tenim tot el dret a dir que és subjectiva i objectiva, les dues coses a la vegada."

Fa una interessant relació amb la funció del llenguatge:

"Quan l'intel·lecte reflexiu, en el procés de fluir, distingeix els seus elements i parts, els dóna noms diferents. Tan bon punt apareix el flux, tendeix a omplir-se d'èmfasis i aquestes parts destacades s'identifiquen, es fixen i s'abstreuen; de manera que ara l'experiència flueix com si es disparés a través d'adjectius, noms, preposicions i conjuncions."

James descriu així el procés de fixació dels nostres conceptes:

“L'essència de la vida canvia constantment de caràcter, però els nostres conceptes són tots discontinus i fixos i l'única manera de fer-los coincidir amb la vida és suposant posicions de parada en ells arbitràriament. Amb aquestes parades es pot fer que els nostres conceptes siguin congruents.”

Anomena “experiència pura” el flux de base de la vida:

“Pura experiència és el nom que jo dono al flux immediat de la vida que procura el material per a la nostra posterior reflexió amb les seves corresponents categories.”

Aquesta realitat condiona la manera de conèixer:

“El coneixement teòric, que és coneixença sobre les coses, es distingeix de la contemplació viva o el tracte simpàtic amb elles. Si com a metafísics sentim més curiositat per la naturalesa interna de la realitat o pel que realment la fa funcionar, hem de girar l'esquena a tots els nostres alats conceptes. Submergeix-te en el flux bàsic si vols conèixer la realitat.”

Val la pena citar amb extensió les reflexions sempre agudes de James:

“La nostra consciència desperta normal, la consciència racional, com l'anomenem, només és un tipus especial de consciència, mentre que al seu voltant, separades d'ella per la pantalla més fina, hi ha formes potencials de consciència totalment diferents. Ens podem passar tota la vida sense sospitar la seva existència; però si s'aplica l'estímul requerit, amb un toc apareixen amb tota la seva plenitud tipus de mentalitat definits que probablement tenen en algun lloc el seu camp d'aplicació i d'adaptació.

No es pot donar per definitiva cap descripció de l'univers en la seva totalitat si no es tenen en compte aquestes altres formes de consciència. La qüestió és com examinar-les - perquè són tan discontinues amb la consciència ordinària. Amb tot, poden determinar actituds encara que no puguin procurar fòrmules i obrir una regió en-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

cara que no puguin donar-nos un mapa. En qualsevol cas, ens prohibeixen tancar prematurament les nostres descripcions de la realitat.

Si repasso les meves pròpies experiències, totes convergeixen vers una mena de percepció (*insight*) a la que no puc evitar adscriure algun sentit metafísic. La seva nota dominant és invariablement una reconciliació. És com si els oposats del món, les contradiccions i conflictes que creen totes les nostres dificultats i problemes es fonguessin en unitat. No sols com espècies contrastades pertanyen a un únic i mateix gènere, sinó que una de les espècies, la més noble i millor, és el gènere mateix i així s'impregna del seu oposat i l'absorbeix en ell mateix.

És una explicació obscura, ho sé, quan s'expressa en termes de la lògica ordinària, però no puc escapar totalment a la seva autoritat. Sento que ha de voler dir alguna cosa, alguna cosa com el que diu la filosofia hegeliana, si es pogués entendre amb més claredat. Els que tinguin oïdes per escoltar, que escoltin; per a mi, el sentit viu de la seva realitat només m'arriba en un estat místic artificial de la ment (*en referència als seus experiments amb drogues*)."

Per la seva banda, el psicòleg Edward B. Titchener (1909) fa servir el terme "corrent de la ment" per diferenciar la ment de la consciència:

"Per tant, farem que la ment i la consciència signifiquin el mateix. Però com que tenim dues paraules diferents i és convenient establir alguna distinció entre elles, parlarem de ment quan ens referim a la suma total dels processos mentals que tenen lloc durant la vida d'un individu i parlarem de consciència quan ens referim a la suma total de processos mentals que tenen lloc ara, en qualsevol moment 'present' donat. Així la consciència fóra una secció, una divisió, del riu de la ment."

William James, que va adoptar el terme de Bain, és molt escèptic a l'hora de fer servir la introspecció com una tècnica fiable o fins i tot viable per poder comprendre aquest riu de la consciència:

"Intentar fer una anàlisi introspectiva en aquests casos, de fet és com agafar una baldufa per atrapar el seu moviment, o intentar apagar la llum prou de pressa per veure com és la foscor."

La psicòloga i divulgadora Susan Blackmore (1951) matisa el concepte del riu de la consciència de James:

"Quan dic que la consciència és una il·lusió, no vull dir que la consciència no existeixi. Vull dir que la consciència no és el que sembla ser. Si sembla un corrent continu de riques i detallades experiències, que passen l'una darrere l'altre per a una persona conscient, aquesta és la il·lusió."

Les experiències dels meditadors recolzen la idea que la consciència consisteix en seqüències d'esdeveniments actuals individuals i discrets. Un text budista també descriu la consciència com una sèrie de moments:

"col·leccions momentànies de fenòmens mentals, moments distints, sense relació i impermanents, que desapareixen tan bon punt sorgeixen."

Cada moment conscient neix, existeix i desapareix - la seva existència és instantània, sense durada en el temps, com un punt sense longitud.

Naturalment, les nostres percepcions normals ens semblen contínues, d'una manera molt semblant a la manera que veiem el moviment en les pel·lícules, a pesar que estiguin fetes de fotogrames individuals estàtics.

Alguns textos budistes fins i tot arriben fins al punt de quantificar la freqüència dels moments conscients al llarg del dia.

Per exemple, l'escola dels sarvaastivaadins compta que es produeixen 6.480.000 "moments" cada 24 hores (un promig d'un "moment" per 13.3 msec). Altres textos budistes, però, calculen que un moment dura 0.13 msec i els budistes xinesos compten un "moment" o "pensament" cada 20 msec.

Aquests càlculs, incloent-hi les variacions de freqüència, coincideixen amb diversos estudis actuals i podríem concloure que aquests moments

## *Son i Somnis. II - Estructures*

o ocasions d'experiència formen part del ritme mateix de la nostra vida.

Per exemple, quan Michael Jordan feia jugades gairebé impossibles, afirmava que ho podia fer perquè per a ell “el temps s'escurçava”.

El mateix diuen molts practicants d'arts marcial de tot tipus, comentaris que són ben consistents amb la visió que la consciència consisteix en una sèrie d'esdeveniments o moments discrets, la freqüència dels quals pot variar.

Per tant, si algú té més moments conscients segons una medició objectiva del temps, com la del rellotge, el seu temps subjectiu s'alenteix.

El pacients sotmesos a anestèsia profunda no tenen sentit del temps durant el procés, a diferència del son, en el que se'n té una idea aproximada. Com menys esdeveniments o moments conscients es tenen, menys passa el temps.



## **Hinduisme**

Els cèlebres *Yoga Sutras* de Patanjali, de datació discutida (probablement vers el segle II A.C), són una col·lecció de 196 aforismes sobre el ioga. Descriuen 5 varietats bàsiques de l'activitat mental:

pramana viparyaya vikalpa nidra smritayah

Examinem el sentit dels termes d'aquesta concisa descripció:

- △ *pramana*: cognició real o vàlida, coneixement correcte, prova vàlida, visió clara.
- △ *viparyayah*: cognició irreal, coneixement erroni, confusió, manca de visió clara.
- △ *vikalpa*: imaginació, il·lusió, fantasia, al·lucinació.
- △ *nidra*: son profund o sense somnis.
- △ *smritayah*: memòria, record.

Els ioguis distingeixen, a més, 5 distints estats mentals en funció de la concentració:

- △ *ksiptavastha*: distracció.
- △ *mudhavastha*: estupefacció.
- △ *viksiptavastha*: serenitat.
- △ *ekagravastha*: concentració.
- △ *nirodhavastha*: restricció.

Una altra classificació presenta així aquests 5 nivells de concentració:

- △ dispers.
- △ inquiet.,
- △ concentrat
- △ s'atura l'activitat mental
- △ experiència de l'absolut

La ment corrent és dispersa, s'inquieta quan se la força a pensar en un objecte concret. A poc a poc es concentra en l'objecte i arriba a la concentració. Després l'activitat mental s'atura. Patanjali afirma que l'objectiu del ioga és precisament “l'eliminació dels moviments de la ment” (*chittavritti nirodha*)

Finalment, encara mes enllà, es pot experimentar l'absolut o Brahman, estat que s'anomena *nirvikalpa* o *Turiya-avastha*, que quan s'estabilitza

## *Son i Somnis. II - Estructures*

es converteix en el *turyatita*.

<b>OM / AUM and the Seven Levels of Consciousness</b>
<b>1. Waking / Conscious / Vaishvaanara / Gross / "A" of AUM</b>
<b>2. Transition / Unmani</b>
<b>3. Dreaming / Unconscious / Taijasa / Subtle / "U" of AUM</b>
<b>4. Transition / Aladani</b>
<b>5. Deep Sleep / Subconscious / Prajna / Causal / "M" of AUM</b>
<b>6. Samadhi</b>
<b>7. Turiya / Consciousness / Absolute / Silence after AUM</b>

Swami.J.com

OM / AUM i els set nivells de consciència

1. Vigília / Conscient / *Vaishvaanara* / Groller / "A" de l'AUM
2. Transició / Unmani
3. Somni / Inconscient / *Taijasa* / Subtil / "U" de l'AUM
4. Transició / Aladani
5. Son profund / Subconscient / *Prajna* / Causal / "M" de l'AUM
6. *Samadhi*
7. *Turiya* / Consciència / Absolut / Silenci després de l'AUM

### ***Els estats de transició***

Ja hem descrit els estats de vigília (A), somni (U) i son profund (M) (veure "Hinduisme"). Aquí examinem els 2 primers estats de transició que hi ha entre ells. El *samadhi* i el *turiya* els presentem en apartats específics a continuació.

Aquests estats intermigs o de transició que l'hinduisme estudia són de gran interès per al nostre assaig, ja que en general, tant clàssics com moderns - aquí coincideixen - tenen les seves dificultats a l'hora de de-

finir aquests esmunyedissos i inconcrets lapses entre els estats més descrits. Entre vigília, somni i son es distingeixen dos estats intermedis d'anada i tornada:

1) *Unmani*: Transició entre vigília i son (equivaldria als estats hipnagògics i hipnopòmics) que pot ser conscient o inconscient.

2) *Aladani*: Transició entre somni i son profund. El son profund, en general, no s'experimenta conscientment i la transició - d'anada o de tornada - és molt subtil. Encara que sigui un estat com el d'entre la vigília i el somni, aquí els fets o impressions latents, sense forma, comencen a agitar-se i acaben prenent forma en la ment inconscient en l'estat del somni.

Si sovint es pot experimentar conscientment l'*unmani* - la transició entre somni i vigília - tant durant el son com en la meditació, en canvi la transició de l'*aladani* és molt diferent i més elusiva.

En l'*aladani* els models de pensament que estan en la seva forma no manifestada i latent comencen a activar-se. Així es manifesten els *samskaras*, les impressions, la font del *karma*. Normalment no és un procés conscient i té lloc a un nivell més profund que l'*unmani*.



*La llàntia d'Aladí*

Notem, més enllà de l'anecdòtica homofonia, la semblança entre la naturalesa d'aquest estat transicional de l'*aladani* i el popular conte d'Aladí i la llàntia meravellosa, que figura al recull de les "Mil i una Nits".

El conte relata que un jove pobre és reclutat per un bruixot perquè li recuperi una llàntia màgica dins d'una cova plena de trampes i perills i li dona com a ajuda un anell màgic.

Aladí comença la cerca de la llàntia, però es queda atrapat dins de la cova. Llavors, sense voler, frega l'anell i fa aparèixer un fum que es concreta en la figura d'un geni. Aquest l'ajuda a sortir amb la llàntia, que conté un altre geni més poderós. Aquest segon geni fa ric a Aladí i li permet casar-se amb la princesa Badrulbudur.

El bruixot, però, no vol renunciar als seus propòsits i enganya la dona d'Aladí - que ignora la importància de la llàntia - perquè l'hi doni. Amb la seva màgia, el geni trasllada el palau al seu país, des d'on pretén regnar despòticament.

Aladí, inicialment descoratjat, decideix després salvar la seva esposa i descobreix que pot evocar el geni menor amb aquell anell que li havia deixat el mag, però que havia oblidat reclamar. Amb l'ajut de l'anell Aladí recupera la seva dona i també la llàntia, tot enredant el mag, i aconsegueix per fi viure en pau amb la seva estimada.

El tema del trampós burlat per un altre trampós de condició més modesta és molt freqüent en les faules d'arreu del món. És una història on el protagonista pobre sempre aconsegueix un primer èxit, després travessa una crisi important en la que sembla haver-ho perdut tot i finalment triomfa i obté un èxit més estable i definitiu.

A banda d'una innegable i valuosa lliçó de perseverància, observem que el geni, com en l'estat de son profund, està en una forma latent dins de la llàntia, però que en fregar-la Aladí comença un procés de transició en el qual el geni surt de la llàntia i pot concedir qualsevol desig.

La transició del geni es fa a través d'un fum que se solidifica en una forma, de la mateixa manera que l'estat larvari del son profund es concreta en les formes del somni.

Al nivell del son profund - és una de les seves possibilitats més seductores i a la vegada més delicades - el practicant pot donar literalment la forma que vulgui a l'estat embrionari i traduir-lo en somnis voluntaris. I a la vegada pot reorganitzar aquest fons perquè es reflecteixi també en la vigília. És un nivell d'imprescindible coneixement, però els tractats recomanen que el buscador de l'absolut no s'hi entretengui més del compte.



### ***Chitta***

L'hinduisme distingeix 4 facultats de la ment, base (*manas*), intel·lecte (*buddhi*), ego (*ahankara*) i memòria (*chitta*). *Manas* és el que sustenta la cognició mental, on s'originen i es manifesten les emocions, pensaments i impressions. *Buddhi*, l'intel·lecte, té les funcions de discriminació, discerniment i judici. *Ahankara* és el sentit del jo o ego, la referència de les accions. I *chitta* és la impressió de les experiències passades, la memòria. Al Vedanta s'anomena वेद ("memòria"). El mot deriva de l'arrel *chit*, "ser conscient". *Chitta* fóra la part no conscient de la ment, el magatzem de la memòria on es formen els *samskaras* o impressions de les accions. El riu de la consciència surt d'algun lloc i després hi tor-

na. Aquest lloc és *chitta*.

*Chitta* es pot dividir en 5 aspectes:

- ♣ *jagrat chitta* (la ment conscient o “consciència de l'estat de vigília”). És l'estat ordinari despert, que pensa, i en el que es mou la majoria de persones durant el dia.
- ♣ *samskara chitta* (la ment subconscient, la “ment de les impressions”). És la part de la ment que està “a sota” de la ment conscient, el magatzem o registre de totes les experiències, tant si es recorden conscientment com si no. És la que conté les impressions, reaccions i desigs i també regeix els processos fisiològics involuntaris.
- ♣ *vasana chitta* (la ment “subsubconscient” o inconscient, la “ment dels trets subliminals”). Aquesta formació subliminal fa que la ment externa reaccionï davant de les situacions segons aquestes vibracions acumulades, positives, negatives, barrejades o neutres.
- ♣ *karana chitta* (la “ment supraconscient”). És la ment lluminosa, la intel·ligència de l'ànima que ho coneix tot. Es designa també com *turiya* (literalment “el quart”), és a dir, la condició més enllà dels estats de *jagrat* (vigília), *svapna* (somni) i *sushupti* (son profund). En el seu nivell més profund, aquest “supraconscient” és *parashakti*, o *satchidananda*, la divina ment de Shiva. Se li dóna una gran varietat de noms, com *vishvachaitanya* (“consciència universal”), *advaita chaitanya* (“consciència no dual”) o també *adhyatma chetana* (“consciència esspiritual”).
- ♣ *anukarana chitta* (“ment subsupraconscient”) és la ment superior que actua a través dels estats conscient i subconscient i fa sorgir la intenció, la claredat mental i la comprensió directa.

*Chitta* pot crear problemes si no es coordina amb les altres funcions de la ment. Les impressions que hi ha al llac de la ment comencen a alçar-se, tot competint per l'atenció de *manas* per tal de d'acomplir el seu impuls en el món exterior. Sense *buddhi*, les veus de *chitta* fan que *manas* faci accions errònies en el món.



### ***Samadhi, turiya i turiyatita***

La paraula *samadhi* és un compost, format per *sam+â+dhâ* i significa literalment “posar al costat de”. L'etimologia del terme comprèn tres elements: *sam* (“junt” o “integrat”), *â* (“vers”) i *dhâ* (“agafar”, “sostenir”).

Per tant, *samadhi* es podria entendre com “adquirir integració, totalitat” (*samâpatti*). Una altra possible interpretació de *samâdhi* és dividir l'expressió en *samâ* (“igualat”) i *dhi* (“intel·lecte”). Així designaria un estat de total equilibri (*samâ*) i d'intel·lecte distanciat (*dhi*).

Patanajali compara aquest estat amb el fet de col·locar una pedra preciosa transparent sobre una superfície acolorida. Aleshores, de la mateixa manera que la joia agafa el color de la superfície, en el *samadhi* la

## *Son i Somnis. II - Estructures*

consciència del iogui es fon amb l'objecte de pensament o *pratyaya*. L'objecte de la seva atenció, per tant, és com la superfície acolorida així com la seva consciència és com la joia transparent.

Quan la ment, a partir de la concentració inicial (*dharana*), s'entrena a restar fixada en un punt extern o intern, flueix com un corrent ininterromput vers aquest punt. Aquest estat s'anomena *dhyana*. Quan s'intensifica la força de *dhyana* fins al punt que s'uneixen observador i observat, llavors es produeix el *samadhi*.

Durant la concentració en un objecte (groller o subtil) apareixen tres aspectes o parts en l'experiència:

- 1) L'observador.
- 2) El procés d'observar, el flux entre l'observador i l'objecte.
- 3) L'objecte observat.

Amb el *samadhi* és com si aquestes tres parts o aspectes es fonguessin en un. Ja no hi ha un observador que observa un objecte, més aviat sembla que només hi hagi l'objecte. És com si l'observador i el procés d'observar s'absorvissin en l'objecte i només quedés una consciència sense localització ni temps.

Malgrat l'aura mítica i inaccessible que l'envolta, el *samadhi* es pot considerar un autèntic estat natural de la consciència, que com els altres es pot cultivar o pot aparèixer espontàniament.

Es distingeixen dues categories generals de *samadhi*:

- 1) *Samadhi* "amb forma" o "amb objecte" (hi ha moltes menes de possibles objectes, tant grollers com subtils, reals, visualitzats o imaginats, que creen diversos tipus de *samadhi*). En la meditació, l'atenció es dirigeix vers la forma o objecte i en el *samadhi*, l'atenció queda absorta en ells.

2) *Samadhi* "sense forma" o "sense objecte", on l'atenció no es dirigeix vers cap forma o objecte (com que no té forma ni objecte, aquí no hi ha cap diversitat de tipus de *samadhi*, com en el *samadhi* amb forma o objecte).

En les dues categories, el grau d'atenció és similar. La diferència és que en el *samadhi* sense forma o objecte, no hi ha objecte. L'atenció encara hi és, però l'objecte no. És com si en el *samadhi* sense forma hom s'oblidés simplement de l'objecte.

És important subratllar la fina distinció entre l'estat de *samadhi* i el "quart" (o no-estat) del *turiya*. *Samadhi* és un estil d'atenció dualista, mentre que *turiya* és no-dual, és l'experiència final que fa veure al practicant que és una gota o una ona en un oceà, com un punt de cel en el cel. Aquesta experiència d'unitat s'acompanya d'una profunda calma i beatitud i des del *turiya* es veu el panorama complet del joc incessant dels diversos estats o nivells de la consciència.

Els que afirmen haver-lo experimentat el comparen de vegades a estar dalt del terrat d'un edifici de tres pisos que serien els estats de vigília, somni i son profund, (nivells groller, subtil i causal). Des de qualsevol d'aquests pisos es pot mirar per una finestra, però només es veu una part del paisatge general. En canvi, des del terrat, es pot contemplar el panorama sencer. És el final de totes les preguntes i de tots els patiments. Així defineix el Mandukya Upanishad (veure l'annex d'aquest assaig) aquest estat més enllà de tots els estats:

"El quart (*turiya*) no és un estat. És el rerefons sobre el que el somni i la vigília sorgeixen i desapareixen. *Turiya* només és un altre nom per descriure la pura consciència. També s'anomena *nirvikalpa*."

En la terminologia de Patanjali, *turiya* és el *samprajnata samadhi*.

El gran expert en ioga Swami Satyananda Saraswati (1923 - 2009) fa una interessant referència al son profund (veure el capítol "Son lúcid")

## *Son i Somnis. II - Estructures*

en el prefaci del seu llibre “Yoga Nidra”:

“Quan la consciència (*awareness*) està separada i es distingeix dels *vrittis* - les modificacions mentals -, quan la vigília, el somni i el son profund passen com núvols, però roman la consciència de *l'atman*, és l'experiència de total relaxació. iPer això, en el tantra, es diu que el ioga nidra és la porta del *samadhi!*”

El *turiya* també s'assimila a una consciència-testimoni, habitualment no percebuda, ja que la ment individual està condicionada per l'energia dels hàbits (*vasanas*) de les vides anteriors. La pràctica iògica apunta, doncs, a descondicionar la ment per tal que copsi la consciència de *turiya* i el iogui es converteixi en un *jivan-mukta*, és a dir en un “alliberat en vida”. Però la subtil mentalitat hindú no es conforma amb aquesta visió. I de la mateixa manera que darrere el son creador de Brahma hi ha el son iòguic de Vishnu, afirmen que encara es pot anar més enllà del més enllà.

Perquè del *turiya* es pot passar al *turyatita* o experiència de la realitat última. *Turyatita* és lliure de temps i espai, no condicionat i sense cap límit. És la finalitat final, la consciència veritablement metafísica més enllà de l'individu, la *saksi* o consciència testimoni, el Jo (*Self*) transcendental. *Turyatita*, en termes de Patanjali, s'anomena *asamprajnata samadhi*. Però més que un concepte metafísic, *turyatita* és una designació pràctica i té més a veure amb les experiències meditatives.



## **Budisme**

El budisme, com hem vist en parlar de l'ànima, posa en qüestió la idea tradicional hindú d'un jo substantiu i durador (*ātman*) i presenta una visió basada en el concepte dels agregats, que el porta a haver d'explicar com podem veure erròniament un jo que no canvia i que dura enmig d'un corrent de fenòmens casualment interconnectats.

Però en discutir la noció que els habituals esquemes de comportament que condicionen l'existència humana són el resultat directe d'un Jo independent, el budisme se situa en un terreny complex. Per això, i ja des d'èpoques antigues (segle III A.C.), va haver d'empescar-se un autèntic *corpus* psicològic per poder-ne donar raó.

Les tradicions budistes posteriors van elaborar, doncs, una sèrie de nocions pròpies - aprofitant conceptes de l'hinduisme - com la idea del riu de la ment, el *continuum* vital, la consciència-magatzem (*chitta-santāna*, *bhavaṅga-chitta*, i *ālaya-vijñāna*, respectivament) per tal d'evitar les implicacions metafísiques associades a la noció tradicional del jo.

Aprofitem per recomanar al lector interessat en submergir-se en la subtilitat d'aquests plantejaments, que acumuli unes bones dosis de paciència, ja que l'escolàstica psicologia budista, expressada en l'antiga psico-

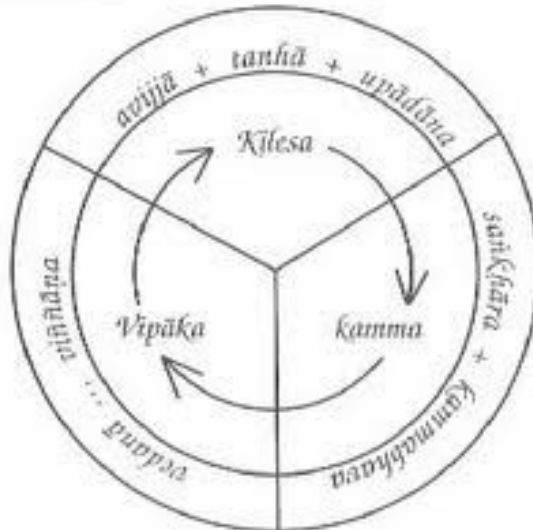
*Son i Somnis. II - Estructures*

logia de l'*Abhidharma*, comprèn una considerable quantitat de llistes des de diversos punt de vista i amanides amb prolixos i enrevessats comentaris.

Són detallades reexposicions i elaboracions del material doctrinal dels *sutras* clàssics budistes, segons variades classificacions esquemàtiques i detallades relacions que no podem reproduir en aquestes pàgines.

Els tractats de l'*Abhidharma*, però, no són tractats filosòfics sistemàtics, sinó sumaris o llistes abstractes i sistemàtics, destinats a orientar el practicant.

Presentem a continuació tres conceptes bàsics d'aquesta psicologia transcendental. En primer lloc comentem el concepte central que distingeix la visió budista de la noció anterior hindú de l'*atman*. Ens referim a la concepció del *pratītyasamutpāda*, que es tradueix en anglès per *dependent origination* o *dependent arising* (“originació depenent” o “sorgiment depenent”). Després exposem el concepte dels “agregats” i finalment el tema del *bhavaga*, la base de la consciència o “terreny de l'esdevenir”.



***El concepte del “sorgiment o originació depenent” (dependent-arising, dependent origination)***

El budisme resol la qüestió de la relació dels pensaments entre ells i amb les accions, tot introduint una nova teoria de la causalitat, basada en el principi del sorgiment o origen depenent dels fenòmens (*pratīyasamutpāda*).

Aquest principi afirma que totes les coses, incloent-hi el esdeveniments cognitius, sorgeixen en dependència d'una multitud de causes i de condicions. Al *Majjhima Nikāya*, text antic i fonamental del canon budista theravada, formula poèticament i crípticament aquest principi de transitorietat i interdependència de tots els fenòmens:

“Aquest ser, que apareix del sorgiment del que sorgeix; aquest no ser que no apareix del cessament del que cessa.”

El terme “origen depenent” es fa servir de dues maneres en els textos budistes:

- △ A un nivell general fa referència al concepte exposat que totes les coses sorgeixen en dependència de múltiples causes i condicions.
- △ A un nivell concret, el terme també es fa servir per denominar les aplicacions d'aquest principi general, que es classifiquen com “els 12 lligams de l'origen depenent”.

En qualsevol cas, aquest concepte de la *pratīyasamutpāda* (tant en sentit general com concret) és la base de molts altres conceptes claus del budisme com el *karma* i la reencarnació, l'aparició del sofriment (*dukkha*), així com la possibilitat de l'alliberament a través de la percepció del no-jo (*anatman*).

*Son i Somnis. II - Estructures*

Per això convé citar-lo, ja que indirectament afecta la concepció que aquesta tradició té dels estats del son i el somni

Remarquem també que aquest principi general de la *pratīyasamutpāda* (que tot és interdepenent) és complementari al concepte del *sunyata* o buit (veure el capítol “Budisme”) i en conseqüència amb el concepte del “no-jo” o *anatta* (veure “Ànima”).



*Skanda*, els 5 agregats, filosofia budista. 1. Forma o matèria / 2. Sensació o sentiment / 3. Percepció, concepció, apreciació, cognició o discriminació / 4. Formacions mentals, volició o factors composicionals / 5. Consciència

### ***El concepte dels “agregats”***

La visió interdependent de la tradició budista es reflecteix també en la seva concepció de l'home com el resultat de cinc tipus d'agregats o *skandas* (formats per la combinació col·lectiva de múltiples causes i condicions), que són la base del que anomenem “persones”:

- (1) Forma material o cos (*rūpa*).
- (2) Sensacions (*vedanā*).
- (3) Percepció (*saṃjñā*).
- (4) Volicions o formacions disposicionals (*saṃskāra*).
- (5) Consciència (*vijñāna*).

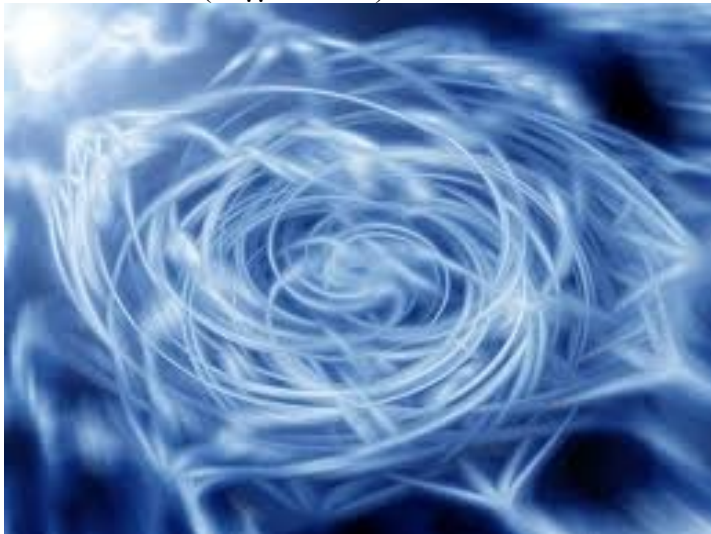
La visió de la persona com un agregat condiona la cognició. En substituir el jo agent o coneixedor per un joc de factors causals que resulten en esdeveniments cognitius momentanis, la tradició budista tracta

## *Son i Somnis. II - Estructures*

l'agent coneixedor simplement com una altra manera de referir-se al funcionament dinàmic dels cinc agregats. Aquests elements (sensacions, volicions, etc.) són unitats d'experiència irreductibles, com revela l'anàlisi de qualsevol individu. Si es redueix cada experiència als seus constituents irreductibles es comprèn, segons els budistes, tant la dinàmica de l'activitat mental com les activitats que en resulten i que estan associades al procés del *karma*.

Entre els 5 agregats, només la forma és un agregat físic *strictu sensu*. Malgrat que les sensacions, percepcions o volicions poden adquirir un aspecte objectual, no són objectes empírics pròpiament dits. Així, una sensació com el dolor no es pot reduir al substracte físic - per exemple un dit - en el que es manifesta. Els tres agregats de la sensació, percepció i volició, són aspectes cognitius orientats als objectes i entren en la categoria més àmplia dels factors mentals. Els agregats existeixen com a part d'un *continuum* causal de fenòmens que sorgeixen de manera interdependent.

Cal assenyalar que el budisme, amb la seva anàlisi reductiva, no pretén fer psicologia, sinó que té un objectiu soteriològic o fins i tot terapèutic: descriure el món mental per indentificar-ne i contrarrestar-ne les “tendències aflictives” (*kliṣṭa-manas*).



***El concepte del “terreny de l'esdevenir” (Ground of becoming)***

Per a les tradicions budistes, la base de totes les activitats mentals i les percepcions sensorials és el *bhavaga*, literalment el “terreny de l'esdevenir”, l'estat de base de la consciència, un estat natural, lliure, pur i radiant sempre present, fins i tot quan la ment és obscurida per pensaments o emocions.

El *bhavaga* fóra un estat de consciència “buit”, indiscernible quan la ment està activa, que es manifesta només durant el son sense somnis i també durant l'últim moment de la vida de la persona.

El *bhavaga* és la base de tots els estats volitius de consciència (i per tant del *karma*) i la font del món que experimentem. Els tibetans el descriuen com l'espai objectiu i buit de la ment. Un estat buit immaterial com l'espai, en el que totes les aparences creades pels sentits es dissolen quan entrem en el son profund, un buit del que tornen a emergir les aparences quan ens despertem. Així el descriu un text tibetà:

“Un estat que no fluctua, en el que s'experimenta un benestar com l'escalfor d'un foc, una lluminositat com la de l'albada i una no-conceptualitat com la d'un mar que és indiferent a les seves onades.”

Per accedir-hi i revelar el seu potencial radiant, cal calmar l'activitat involuntària de la ment amb la meditació. Però la lluminositat i no-conceptualitat del *bhavaga* no s'han de confondre amb l'alliberament final del *nirvana*. Estar en aquest estat de buit relatiu no allibera la ment, no il·lumina la naturalesa completa de la realitat.

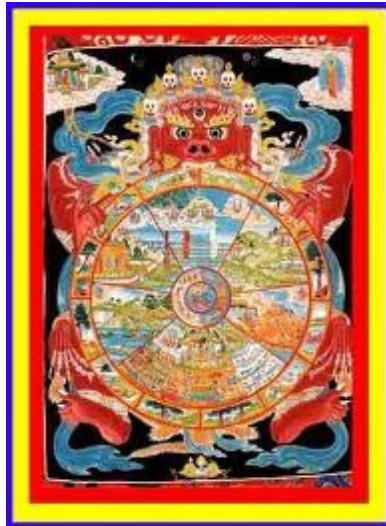
Aquest substrat de la consciència és un corrent individual de consciència que passa d'una vida a una altra, per això es diu que és un fals o relatiu estat buit de la consciència.

Malgrat la seva buidor, té una estructura asimètrica interna, que el diferencia de la unió “de l'espai absolut i la consciència primordial”, com diuen els tibetans, que fóra el buit absolut o veritable.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Aquesta noció recorda el que deia el físic Henning Genz a propòsit de la realitat percebuda:

“Els sistemes reals són ‘excitacions del buit’ - de la mateixa manera que les onades de la superfície d'un llac són excitacions de l'aigua del llac... Les propietats del buit físic defineixen les possibles excitacions - els possibles sistemes que poden emergir del buit físic... El buit, en ell mateix, no té forma, però pot adoptar formes concretes. I quan ho fa es converteix en una realitat física, en un ‘món real.’”



### *Els “bardos” com a estats de consciència*

Els famosos “bardos” o estats intermigs dels tibetans, que tenen la categoria d'autèntics mons o realitats, es podrien entendre també com a estats o etapes en el riu de la consciència. En parlem en altres punts d'aquest assaig (veure “Altres realitats”).

Bardo es pot traduir com “estat intermig”, “estat transicional” o “estat liminal”. En sànscrit el concepte s'anomena *antarabhāva*. Originalment el terme bardo designava només el període entre una vida i la se-

güent, però després va passar a incloure tot el riu de la consciència.

Els tibetans distingeixen 6 bardos:

1. *Shinay bardo*: el bardo del naixement i la vida. Va d'alenada a alenada, des del naixement a la mort.
2. *Milam bardo*: el bardo del somni, que s'engloba dins del primer. El ioga dels somnis integra aquest estat en la seva pràctica.
3. *Samten bardo*: el bardo de la meditació, que pot ser espontani, però que habitualment s'ha de cultivar i també s'engloba dins del *Shinay Bardo*.
4. *Chikkhai bardo*: el bardo del moment de la mort. Segons la tradició, comença quan els senyals interns i externs avisen de la proximitat de la mort i continua en els posteriors processos de dissolució i transmutació fins a l'últim sospir intern.
5. *Chonyid bardo*: el bardo de la lluminositat de la veritable naturalesa, que comença després del final de la respiració interna (en sànscrit: *prana, vayu*; en tibetà: *rlung*). Durant aquest bardo es tenen visions, acompanyades de sensacions de pau profunda i d'atenció augmentada. Els que no han reconegut en vida la "llum clara" (*od gsal*) sovint la confonen amb aquest cinquè bardo de la lluminositat.
6. *Sidpai bardo*: el bardo de la transmigració, que dura fins que la respiració interna arrenca de nou en la nova forma del difunt, determinada per les llavors kàrmiques de la seva "consciència magatzem".

## **Gurdjieff**

"Hay varios estados de conciencia: El sueño, en el cual nuestra máquina sigue funcionando, pero a presión muy baja. El estado des-

pierto, en el cual estamos en este momento. Estos dos estados son los únicos que conoce el hombre común y corriente. Y lo que se llama conciencia de sí. Es el momento en que un hombre se da cuenta tanto de sí mismo, como de su máquina. Lo tenemos por destellos, pero solamente por destellos. Hay momentos en los que se da cuenta usted no sólo de lo que está haciendo sino también de usted mismo haciéndolo.

Usted puede ver tanto el 'yo' como el 'aquí' del 'yo estoy aquí', tanto el enojo como el 'yo' que está enojado. Llame a esto recuerdo de sí, si gusta. Ahora cuando usted se da cuenta completa y constantemente del 'yo' y de lo que está haciendo, y de qué 'yo' se trata, usted se vuelve consciente de sí mismo. La conciencia de sí es el tercer estado."

### **La Berge**

"Tant desperts com adormits, la nostra consciència funciona com un model del món construït pel cervell a partir de les millors fonts d'informació disponibles. Durant les condicions de la vigília, aquest model deriva primordialment dels senyals dels sentits, que ens donen la informació més usual sobre les presents circumstàncies i secundàriament de la informació contextual i motivacional. Mentre dormim, pocs senyals sensorials estan disponibles, de manera que el model del món que experimentem es construeix a partir del que resta, de la informació contextual de la nostra vida, és a dir, d'expectatives derivades de l'experiència passada i de motivacions (per exemple, desigs, com observava Freud, però també temors). Com a resultat, el contingut dels nostres somnis està determinat en gran mesura pel que temem, esperem o anhelem. Des d'aquesta perspectiva, somiar es pot considerar un cas especial de percepció sense les limitacions dels senyals sensorials externs. I inversament, la vigília es pot considerar un cas especial de somni, limitat pels senyals sensorials. De qualsevol manera que es miri, comprendre el somni és central per comprendre la consciència. Les teories de la consciència que no tenen en compte el somni s'han de considerar incompletes i les teories que contradiuen les descobertes dels estudis fenomenològics o psicològics sobre el somni, han de ser errònies. Per exemple, la suposició dels behavioristes que 'el cervell és estimulat sempre i únicament des de l'exterior per un procés dels òrgans del sentits' no pot explicar el somnis; de la mateixa manera,

no els explica la suposició que la consciència és el producte directe o exclusiu dels *inputs* dels sentits.

L'experiència onírica és vista habitualment com a qualitativament diferent de l'experiència desperta. Sovint es creu que els somnis es caracteritzen per la manca de reflexió i la incapacitat d'actuar deliberadament i amb intenció. Però aquest punt de vista no es basa en mesures equivalents de les experiències dels estats de vigília i de somni. Per aconseguir aquesta equivalència, cal avaluar retrospectivament l'experiència desperta, de la mateixa manera que s'avaluen els somnis. En un estudi recent d'aquest tipus, vam trobar que, comparat amb les experiències de la vigília, el somni tenia més tendència a contenir autoconsciència pública i emoció, que no pas a contenir eleccions deliberades. Però és notable que diferències significatives entre somni i vigília no siguin tan evidents per a altres activitats cognitives i cap de les funcions cognitives mesurades estava normalment absent o era rara en els somnis. En particular, es van assenyalar nivells gairebé idèntics de reflexió en ambdós estats. Tot i que habitualment no som explícitament conscients del fet que somiem mentre estem somiant, de vegades es produeix una remarcable excepció i ens tornem prou reflexius com per ser conscients que estem somiant. Durant aquests somnis "lúcids", es poden recordar lliurement les circumstàncies de la vida desperta, pensar amb claredat i actuar deliberadament seguint la reflexió o d'acord amb plans decidits abans d'anar a dormir, mentre s'experimenta un món oníric que sembla vívidament real.

Una sèrie d'estudis que encara s'han de resumir, demostren que els somiadors lúcids poden recordar, dur a terme accions predeterminades i enviar senyals al laboratori, tot permetent així que se'n derivin correlacions psicofisiològiques precises, i fer proves metodiques de les hipòtesis sobre la consciència durant el son."



### **La privació sensorial**

Dins dels estats de consciència, cal citar els efectes de la “privació sensorial”, que tenen tants paral·lelismes amb l'emergència dels somnis, també lligats a l'absència d'estímuls externs.

La privació sensorial, també anomenada “aïllament perceptiu”, és la reducció o eliminació deliberada d'estímuls d'un o més sentits. Amb mitjans tan senzills com caputxes o orelles es poden tallar la visió o l'oïda, respectivament, mentre que amb estris més complexos es poden bloquejar també els sentits de l'olfacte, el tacte, el gust, la termocepció (sentit de l'escalfor) i la “gravetat”. Les sessions curtes de privació sensorial se solen descriure com una experiència relaxant i que duu a la meditació. Però una privació llarga o forçada pot provocar una extrema ansietat, al·lucinacions, pensaments estranys i depressió.

Hi ha dos mètodes bàsics per restringir els estímuls de l'entorn (REST en anglès): la cambra i la flotació.

En la cambra REST els subjectes jauen en un llit en una habitació to-

talment fosca i insonoritzada durant 24 hores. No se'ls immobilitza, però se'ls instrueix que limitin els moviments. Disposen d'aliments i beguda, així com d'un bany. Se'ls permet abandonar l'habitació abans no s'acabi el període de 24 hores, tot i que només ho sol fer un 10% dels subjectes.

En una variant de l'experiment es van reunir 19 voluntaris amb la finalitat de mesurar la tendència de persones sanes a veure coses que no hi són. El mètode utilitzat fou tancar els subjectes en una cabina fosca i insonoritzada durant 15 minuts. Encabat, 5 subjectes van dir que havien vist al·lucinacions de cares; 6 van assegurar haver vist formes que no hi eren; 4 van experimentar un augment del sentit de l'olfacte i 2 persones van afirmar que havien notat una "presència maligna" a la cabina, talment un estat hipnagògic agut.

El tanc de flotació és com una banyera tancada, plena d'aigua entre 36° y 37°, i que conté una solució saturada de sals que li dóna prou densitat com per surar-hi de panxa enlaire, sense que es giri el cap.

Tant els tancs com les càmeres produeixen el mateixos fenòmens. Segons el *Journal of Nervous and Mental Disease* ("Revista de la malaltia mental i nerviosa"), aquestes al·lucinacions es produeixen perquè el cervell s'equivoca en identificar la font del que s'experimenta, fenomen anomenat *faulty source monitoring* ("monitorització de font defectuosa").

En qualsevol cas, els onironautes fan servir aquests mitjans com una eficaç eina per potenciar les EFC (experiències fora del cos) i els somnis lúcids. En presentem un exemple, entre una considerable varietat.

El Dr. Richard Bonk ha ideat un mètode d'inducció amb l'ajut del tanc de flotació per provocar el que ell anomena "estats desperts alterns" (*Alternate Waking States* o AWS) per tal de facilitar-los de manera fiable i regular i poder-los estudiar.

Bonk té una experiència de 17 anys amb aquests mètodes i dóna fe de

## *Son i Somnis. II - Estructures*

la realitat experiencial d'aquests estats únics de consciència, uns estats que qualifica d'estats alterats o alterns, però desperts, distingint-los dels somnis. Precisa que no és que la consciència "s'alteri", sinó que s'entra en un estat específic. Si es donen determinades condicions, es passa a un altre estat de consciència normal - encara que altern -, potser, conclou, un estat infrautilitzat. I el compara al que succeeix quan es passa de l'estat de vigília a l'estat hipnagògic i d'allí al cicle son/somni.

Però Bonk argumenta que els estats de privació sensorial són desperts, perquè el subjecte és plenament o parcialment conscient, té plenes facultats cognitives, encara que el seu cos "dormi" o estigui immobilitzat. I pel que fa a la naturalesa d'aquests estats desperts alterns, van del somni lúcid a les visions precognitives o les experiències fora del cos. Comenta Bonk:

"Durant un any i mig vaig tenir accés regular (2-3 cops per setmana) a un tanc de flotació, on vaig experimentar espontàniament 'estats desperts alterns' (AWS). Vaig experimentar aquests estats únics amb una freqüència de 2 o 3 per any. No s'hi podien discernir cap model ni cap estímul previ, llevat del fet que semblava necessari perdre la consciència, com quan es cau en el son, i a partir d'allí em 'despertava' en un espai o realitat altern. Aquests estats semblaven ser característics del que LaBerge descriu com a somnis lúcids, tot i que la qualitat i la intensitat variava, sovint semblava més pròxim al que es coneix com a 'experiències fora del cos' (*Out of Body*, OBE) descrites en diversos textos de psicologia.

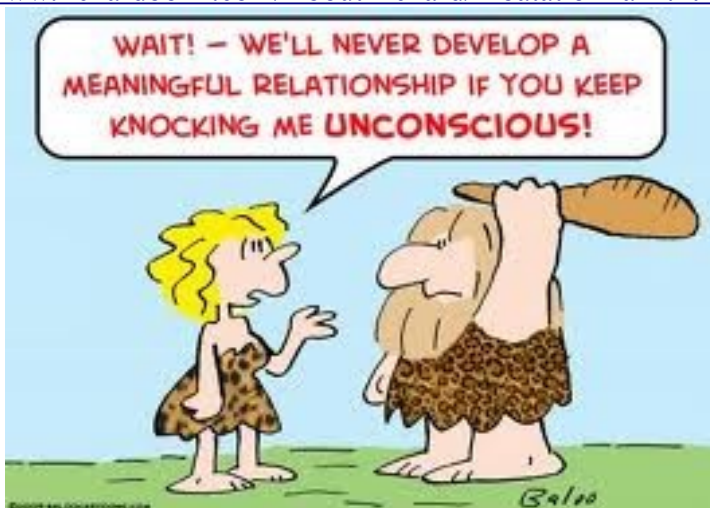
El segon dia després d'induir amb èxit un somni lúcid durant el son, vaig fer servir el meu mètode (*una modificació del mètode MILD de LaBerge, veure "Incubació"*), però enlloc de tornar al llit, em vaig dutxar i em vaig ficar al tanc. Al principi semblava que el son no venia i no vaig tenir cap experiència inusual. Però al cap d'un període inicialment incòmode, em vaig despertar en un estrany estat 'vibratori' en el que em semblava que 'un altre cos' sorgís i s'elevés del cos físic. Llavors em vaig adonar que podia 'veure' la part de dins de la tapadora del tanc (tot i que em trobava en total obscuritat), cosa que va reforçar el caràcter únic d'aquest estat. Recordo que em deia a mi mateix mentalment que mantingués la calma,

perquè l'energia d'aquest estat despertava una resposta inicial de temor. Però tot mantenint una 'resolució de calma mental', vaig aconseguir vèncer la por i aleshores vaig notar que em movia a través d'un túnel, després sortia travessant les parets del tanc cap a l'habitació del costat. Em veia capaç de moure'm dins d'un entorn percebut que semblava ser una realitat composta segons les lleis pròpies d'aquest estat i el meu caprici conscient. Tenia accés a totes les facultats mentals/cognitives inherents a la consciència normal desperta. A tots els efectes pràctics semblava talment que m'hagués despertat 'en un altre lloc'."

Bonk ha repetit sovint aquestes experiències des d'aleshores amb la seva tècnica. Aproximadament un 80% del seus intents han generat amb èxit els AWS. També informa d'AWS espontanis, tant durant el son com en el tanc de flotació, en una quantitat que oscil·la entre 2 o 3 per anys a un o més per mes.

No discutirem les apurades distincions de Bonk entre els AWS i el son o els somnis, però són prou significatives en el marc d'aquest assaig. I si el lector interessant disposa d'un tanc de flotació o d'una cambra fosca adequada, trobarà la descripció del senzill mètode del Dr. Richard Bonk a:

<http://www.richardbonk.com/AboutRichard/FloatationTank.htm>



Espera! No tindrem mai una relació significativa si continues deixant-me inconscient a cops!

## **Inconsciència?**

En contrast amb la consciència, amb tots els seus estats, hi ha una situació radical que potser no fóra un altre estat de consciència: la inconsciència. Es defineix com la condició de no estar conscient o la pèrdua del coneixement, un estat que implica una manca completa o gairebé completa de capacitat de resposta als estímuls de l'entorn.

No es pot confondre amb estats alterns de consciència com el deliri (on la persona està confusa i respon parcialment a l'entorn), el son, la hipnosi i altres estats en els que d'alguna manera el subjecte respon als estímuls externs. I encara menys s'ha d'assimilar a l'inconscient dels psicoanalistes. La ciència mèdica distingeix tres nivells d'inconsciència, que van del més profund al més superficial:

1. Coma: estat de no-consciència continu, causat per una lesió cerebral que interromp el cicle somni-vigília. El coma rarament dura més d'uns dies o setmanes i els pacients solen morir, despertar-se paulatinament o passar als estats vegetatiu o de mínima consciència.
2. Estat vegetatiu (PVC en anglès): el pacient alterna períodes de somni i vigília en els que obre els ulls i dona respostes automàtiques, però no reacciona als estímuls del seu entorn.
3. Estat de mínima consciència (MCS en anglès): Alguns pacients passen a aquest estat en el que poden obeir ordres simples, respondre amb gestos, fins i tot moure's. No són en estat vegetatiu, però tampoc poden comunicar-se de forma constant, romanen en una situació intermitja.

La classificació més simple de les formes de la pèrdua de consciència és: lipotímia, síncope, xoc i col·lapse, coma.

Les causes que originen la pèrdua de consciència es classifiquen així:

- △ Traumatismes mecànics en el sistema nerviós central (SNC).
- △ Manca de rec sanguini al cervell (mort cel·lular per falta d'oxigen).
- △ Intoxicacions agudes (de qualsevol mena).
- △ Fallades el mateix sistema nerviós central. Alteracions neurològiques: epilèpsia, A.C.V., etc.
- △ Impressions fortes.
- △ Alteracions metabòliques com la diabetis.

Si com hem anat veient al llarg de l'assaig, estar conscient o despert, com diu Meyrink, sembla ser la nostra capacitat més notable, la condició *sine qua non* de la meditació, el son o el somni lúcids i apareix com a altament desitjable o preferible, la seva pèrdua s'hauria de considerar una debilitat o un inconvenient. Certament que per a la llei i la medicina la inconsciència és un eximent de culpa, ja que en ella les pròpies accions diem que són incontrolables.

¿Però realment s'arriba a perdre del tot la consciència?

Darrerament i per primer cop es va filmar l'activitat elèctrica del cervell quan cau en la inconsciència a causa de l'anestèsia. Un equip d'investigadors de la universitat de Manchester, liderat pel professor Brian Pollard, va captar les imatges amb la tècnica de "Tomografia d'Impedància Funcional Elèctrica de Resposta Provocada".

Les seves observacions confirmarien la tesi que la inconsciència és un procés pel que diferents zones s'inhibeixen les unes a les altres a mesura que el cervell "s'apaga". Ja que mentre el subjecte anestesiats s'entra en la inconsciència, diverses parts del cervell sembla que "parlin" entre elles. Diu Pollard:

## *Son i Somnis. II - Estructures*

"Ens vam quedar bocabadats, no li puc repetir les paraules que vam dir, perquè no fóra de bona educació dir-les per telèfon."

Pollard fins i tot va veure funcionar el còrtex visual dels pacients inconscients quan ell apareixia en el seu camp de visió:

"El pacient encara estava estirat, tranquil i silenciós, i es va veure activitat al costat dret del cervell, on sospitem que hi ha el còrtex visual. Vaig observar en el cervell del pacient que m'estava veient a mi. No sabem del cert el que això significa. Ho hem vist per primera vegada."

Sembla, doncs, que estar inconscient no significa deixar d'experimentar alguna cosa. Un recent estudi belga acaba de constatar que els pacients amb danys cerebrals que estan es estat de mínima consciència senten dolor.

El seu autor principal, Steven Laureys, del Grup Científic del Coma del Departament de Neurologia de la universitat de Lieja, afirma:

"Los nuevos datos están en la misma línea de trabajos previos en los que hemos constatado que los enfermos en MCS (estat de mínima consciència) preservan el procesamiento emocional. Por ejemplo, hemos comprobado que el ruido sin significado emocional (hablar a uno de estos enfermos) provoca una activación neuronal más pequeña que la que desencadena el llanto de un bebé o pronunciar el nombre del enfermo."

Se suposa que les persones en estat vegetatiu persistent (PVC) estan totalment inconscients, però fins i tot s'hi han detectat moments intermitents de consciència.

En vista d'aquestes i altres observacions ¿es podria suggerir, per tant, que la inconsciència absoluta en realitat no existeix?

I en el cas que existeixi, ¿quina diferència hi hauria entre aquesta profunda inconsciència i una "supraconsciència" que prescindeix de tota

diferenciació, on el jo - que és el que està conscient - desapareix?

Deixem les possibles respostes a aquestes importants qüestions al bon criteri del lector i examinem a continuació el nostre humil i repetit procés nocturn del son.

*Son i Somnis. II - Estructures*



Un típic cicle de son de 8 hores. Hores després de ficar-se al llit. Despert. Estadi 1, 2, 3, 4

## Procés

De fet, com un gran peix es mou entre les dues ribes d'un riu,  
la dreta i l'esquerra,  
així la persona es mou entre aquests dos estats:  
l'estat del son i l'estat de la vigília.

*Brihadaranyaka Upanishad*

Amb el títol “Procés” presentem la seqüència que segueixen els estats de consciència que anomenem somni i son profund i els seus estats intermigs. La recerca recent suggereix que els models de son varien força entre les cultures humanes. Però la principal diferència es troba entre les societats que tenen llum artificial abundant i les que no en tenen.

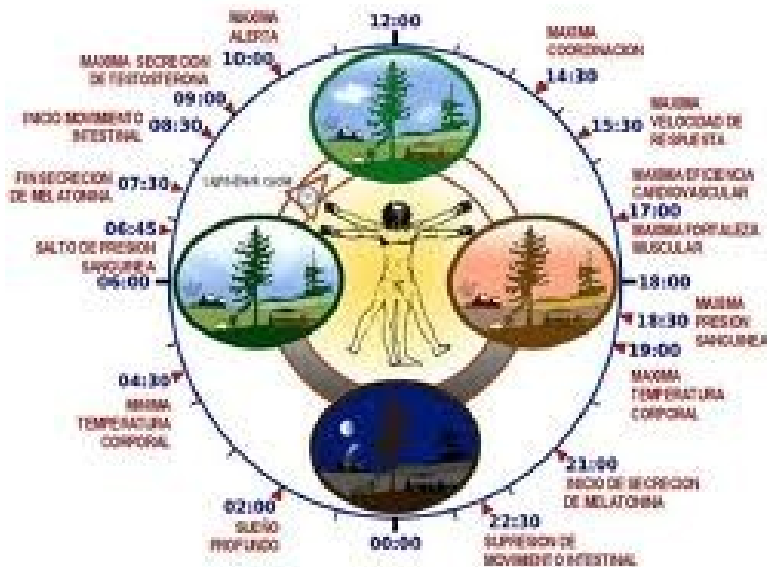
## *Son i Somnis. II - Estructures*

Les cultures sense llum artificial habitual presenten ritmes de son més fragmentats que no pas les societats modernes, una manera de dormir que s'anomena “son polifàsic” o “son segmentat”. En aquestes cultures la gent dorm en qualsevol moment del dia i durant períodes més curts durant la nit. Per altra banda, és un fet comprovat que les societats nòmades o caçadores-recol·lectores dormen aleatòriament durant el dia o durant la nit segons els esdeveniments que es produeixen o les necessitats del moment. La gentil tradició mediterrània de la migdiada fóra un exemple de somni fragmentat en el nostre entorn. Però fins i tot els que la practiquen repeteixen cada nit un model perfectament marcat i determinable.

S'identifiquen 3 processos en la regulació del cicle de la vigília-son en humans i altres mamífers:

- 1) Un procés homeostàtic determinat per els anteriors sons i vigílies.
- 2) Un procés circadià, com un rellotge, que és independent del son o la vigília.
- 3) Un procés ultradià que es caracteritza per l'alternança dels dos estats bàsics del son: NREM i REM (son profund i somni).

## ESQUEMA DE CICLO CIRCADIANO



### Cicles circadians i ultradians

Els “cicles circadians” - de *circa*, “al l'entorn” i *dies*, “dia” - són uns ritmes periòdics interns que controlen moltes coses, com la temperatura del cos, el nivell hormonal, el son i l'estar despert, la digestió i l'excreció.

Els “cicles ultradians” - d'*ultra*, “més” (de més freqüència que els cicles circadians) i *dies*, “dia” - són períodes o cicles recurrents que es repeteixen al llarg d'un dia circadià de 24 hores (en contrast, els ritmes “infradians”, com el cicle menstrual, tenen períodes més llargs que un dia).

El terme descriptiu “ultradià” es fa servir en la investigació sobre el son en referència al ciclatge de 90-120 minuts de les etapes del son humà.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Altres cicles ultradians del cos són la circulació de la sang, el parpeleig, el pols, la secreció d'hormones, el ritme cardíac, la termoregulació, la micció, l'activitat intestinal, la dilatació dels narius i la gana.

Charles A. Czeisler, professor de medicina del son de la *Harvard Medical School*, amb més de 30 anys d'experiència en el camp de la recerca bàsica i aplicada de la fisiologia del sistema circadià de temporització i la seva relació amb el cicle son-vigília, afirma en parlar dels cicles circadians:

“Probablement són més antics que el son.”

Els orígens del son humà arrencarien al principi de la vida a la Terra. Fins i tot els procarïotes, uns organismes unicel·lulars (com bacteries), sense nucli, segueixen ritmes de 24 hores. No és tan estrany que el rellotge biològic sigui tan universal, ja que reflecteix l'ajustament de tots els sers vius a gran cicle de 24 hores de llum i fosc que crea la rotació del planeta Terra.

Així descriu Czeisler el rellotge intern:

“El cicle de llum i fosc és el sincronitzador més potent del rellotge circadià intern que ens manté sincronitzats amb el dia de 24 hores.”

Fins fa ben poc es creia que la interacció social era el factor més important en la sincronització dels cicles fisiològics, però els fets demostren, como assenyala irònicament Czeisler

“que els nostres cicles diaris són molt més iguals al dels escarabats del que volem creure. Som molt sensibles a la llum.”

La llum afecta intensament un rellotge biològic que es troba a la regió anterior de l'hipotàlam i que dirigeix els cicles circadians. Totes les cèl·lules tenen rellotges interns, que funciona per cicles de 24 hores, fins i tot les que són en un cultiu de laboratori. Czeisler fa una bonica com-

paració:

"Totes oscil·len com violins i violoncels, però el SCN és el director que les sincronitza a totes elles. "

Mentre que la pressió homeostàtica vers el son comença a créixer en el moment que ens despertem, el nucli supraquiàsmic (SCN) toca una música diferent i cap al final de la tarda el seu senyal circadià vers el despertar actua:

"El sistema circadià està programat d'una bella manera per superar l'impuls homeostàtic de dormir."

La senyal de marcapassos circadià continua augmentant al llarg de la nit, superant la pressió homeostàtica i permetent-nos estar ben desperts fins a la tarda. Cap al final de la tarda, però, apunta Czeisler, hi ha una fase - quan l'impuls homeostàtic s'ha anat acumulant durant hores, però el senyal circadià no s'ha activat - "que és un moment ideal per fer una becaina". Czeisler especula que aquestes llargues estones de vigília ens permeten concentrar l'atenció, que freqüents migdiades podrien interrompre.

L'impuls del rellotge circadià que ens mou a estar desperts arriba al seu punt màxim de les 8 a les 10 del vespre, moments en que costa adormir-nos si seguim el ritme de son habitual:

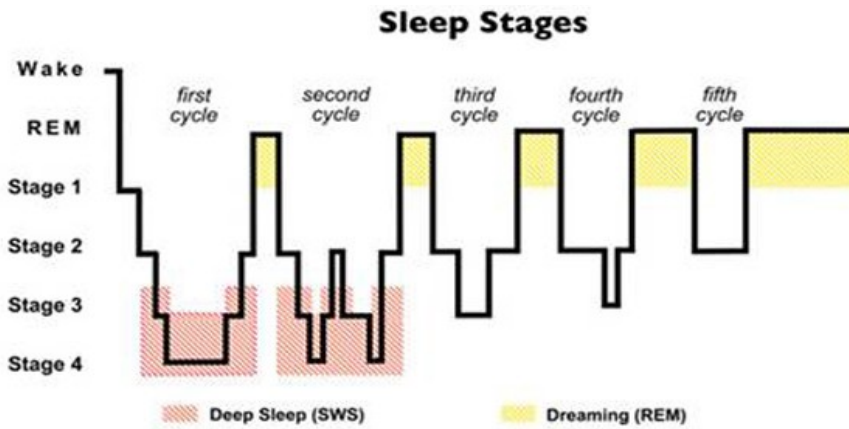
"El període de 2 a 3 hores abans del nostre habitual moment d'anar a dormir l'anomenem 'zona de manteniment de l'estat despert'."

Però una hora abans d'anar adormir, la glàndula pineal comença a segregar la hormona melatonina, que silencia el senyal de l'SCN i prepara el camí del son. Fa uns anys es va posar de moda prendre suplementes de melatonina com un remei natural per dormir, però com demostra la recerca de Czeisler, la llum té una influència molt més acusada sobre el rellotge biològic que no pas la melatonina.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Els biòlegs Mangelsdorf i J. Woodland Hastings han mostrar que fins i tot una fracció de segon d'exposició a la llum pot canviar el cicle circadià d'un organisme unicel·lular durant una hora. La llum interfereix amb el son, almenys en part, perquè inhibeix la secreció de melatonina i reinicia el rellotge biològic. Per tant, per dormir bé cal estar a les fosques i evitar banys o cuines molt il·luminats. La llum blava - que té una longitud d'ona més curta i s'assembla al cel il·luminat pel sol - és la que produeix l'efecte més gran. La llum afecta fins i tot les persones cegues, que solen perdre l'entrenament circadià i patir freqüents insomnis. Com diu Czeisler:

"L'ull té dues funcions, igual que l'oïda amb l'audició i l'equilibri. L'ull té la visió i també la fotorecepció circadiana."



**Les etapes del son:** Despert. REM / Son profund / Somni. La figura representa una típica nit de son, en la que l'individu va de l'estat despert a les etapes 1, 2, 3 i 4, i després torna al període REM, on té lloc el somni. El cicle es repeteix unes 5 vegades i el període REM s'allarga a mesura que avança la nit.

## Hipnogrames

Un hipnograma és un gràfic que mostra els cicles del son per nit. En el de la imatge, després del son REM, es distingeixen 4 etapes de son lent. L'*American Academy of Sleep Medicine* ("Acadèmia americana de la medicina del son" o AASM) divideix el NREM només en 3 estadis: N1, N2, i N3, aquest darrer anomenat també "son delta" o "son d'ona lenta" (SWS en anglès). La quarta etapa, fóra el punt màxim de N3. La figura mostra un procés típic: els períodes de NREM i REM s'alternen durant la nit i el son NREM més profund té lloc al començament del son, mentre que els episodis de son REM són més llargs a mesura que avança el procés. Quan ens adormim, passem ràpidament de la vigília a les etapes 1, 2, 3 i 4 i després remuntem fins a la segona etapa abans d'entrar en el primer cicle de son REM.

## REM

El son REM es distingeix pels moviments ràpids dels ulls així com per un EEG ràpid de baix voltatge. És quan somiem més intensament, com a resultat d'un augment de l'activitat cerebral, acompanyada, però, de paràlisi de la majoria de grups de músculs voluntaris. Aquesta atonia muscular s'observa en tots els mamífers i sembla necessària per protegir l'organisme, evitant que actuï durant el somni i prengui mal. Així, el son REM és una barreja d'estat d'excitació cerebral i d'immobilitat muscular, per això s'anomena de vegades “son paradoxal”. Generalment no es subdivideix en cap etapa, tot i que s'hi solen distingir l'aspecte “tànic” i el “fàsic”.

Pel que fa al temps, el primer període REM té lloc als 60-90 minuts del començament del son i generalment és breu (d'uns minuts a 10 minuts), però la seva durada i intensitat augmenten amb cada cicle, de manera que l'últim (en un son de 8 hores) és molt més llarg i intens i pot arribar a durar una hora. El son REM representa un 20-25% del temps total de son en adults. La durada mitjana de primer cicle de son NREM-REM és d'entre 70 i 100 minuts; el segon cicle i els següents duren de 90 a 110-120 minuts. Es desconeix el motiu d'un ciclatge tan específic, però alguns científics especulen que aquestes seqüències de son NREM i REM optimitzen la recuperació mental i física i la consolidació de la memòria que tenen lloc durant el son. Pel que fa a les ones cerebrals que s'observen, el procés comença en l'estat de vigília, caracteritzat per l'activitat de les ones beta d'alta freqüència. Quan anem a dormir, la freqüència baixa, l'amplitud augmenta i passem a les ones alfa. Després, en el son lleuger, a ones theta, i a delta en el son profund. Tots tenim un model de son propi, però dins del mateix model general.

L'activitat cerebral en el somni és molt semblant a la de la vigília, fins al punt que es pot dir que el somni és un estat de consciència entre la vigília i el son profund NREM. Els polisomnògrams (o lectures EEG del son) mostren models d'ones cerebrals en el REM similars a les registrades durant la vigília. En adults sans, s'acceleren el ritme cardíac i la respiració i es tornen erràtics, mentre que els ulls es mouen ràpida-

ment en diverses direccions. El somni fóra una mena de barreja de l'estat de vigília i el del son pròpiament dit.

### ***NREM***

Examinem amb detall les fases del son NREM (veure “Son lúcid”):

1. La primera etapa o N1 sol durar només de 1-5 a 7-10 minuts. La transició de la vigília a N1 es produeix de segons a minuts després que comencen els moviments oculars lents que s'observen quan una persona comença a pesar figures. Quan comencem a dormir, apareix una activitat rítmica d'ones alfa amb una freqüència de 8-13 Hz (comú en l'estat despert) i d'ones theta, d'una freqüència de 4-7 Hz. Aquesta primera etapa N1 del son es defineix amb un model d'ones de baix voltatge i de freqüència mixta. Se sol anomenar “somnolència”. Algunes persones tenen la sensació de caure, fet que causa unes brusques contraccions musculars o sacsejades, conegudes com “micoclons”. D'altres experimenten al·lucinacions hipnagògiques. La polisomnografia mostra una reducció d'activitat entre la vigília i N1. Durant N1, els ulls estan tancats, es perd el to muscular i una gran part de la consciència de l'entorn exterior, tot i que es pot despertar el dorment sense dificultat. Això no obstant, una persona despertada en aquest punt del son pot tenir la sensació que no ha dormit gens.
2. La segona etapa, o N2, dura generalment entre 10 i 25 minuts. Ve indicada pels pics de son que van de 11 a 16 Hz (habitualment 12-14 Hz) i els anomenats “complexos K” en el registre de l'electroencefalograma (EEG). A mesura que avança N2, hi ha una gradual aparició de l'activitat d'ones d'alt voltatge i ona lenta, característiques de la tercera etapa. Durant N2 l'activitat muscular disminueix i desapareix tota consciència de l'entorn. Aquesta fase ocupa el 45-55% del nostre son. És un període de son lleuger, durant el qual les lectures polisomnogràfiques mos-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

tren pics i valls intermitents o ones positives i negatives, que indiquen períodes espontanis de to muscular, barrejats amb períodes de relaxació muscular. El ritme cardíac s'alenteix i baixa la temperatura del cos. El cos es prepara pel son profund.

3. La tercera etapa o N3 sol durar de 20 a 40 minuts. En una nit normal, el son N3 ocupa menys temps en el segon cicle que en el primer i pot desaparèixer del tot en els següents. Es defineix com a “son d'ona lenta”, “son delta” o “son profund”. A mesura que progressa el son NREM, el cervell cada vegada respon menys als estímuls externs i costa més despertar la persona que dorm. Durant les fases profundes de NREM, el cos repara i regenera teixits, ossos i músculs i sembla reforçar també el sistema immune. Es caracteritza per un mínim d'un 20% d'ones delta, que van de 0.5-2 Hz i tenen una amplada de pic a pic de  $>75 \mu\text{V}$ . En aquest estadi es produeixen les “parasòmniaes”: terrors nocturns, enuresi, somnambulisme o somnilòquia. Per tant és un estat actiu.

Alguns models distingeixen entre un estat N3 - 20-50% d'ones delta - i un estat N4 més intens, amb més d'un 50% d'ones delta. Despertar algú en aquest estat pot ser difícil i la persona pot estar desorientada d'uns minuts a mitja hora, és la “inèrcia del son”. Encara que el somni és típic del son REM, també es dona en el son NREM i s'ha observat en tots dos el mateix model d'activació i desactivació propis del somni. Després de l'etapa N3 una sèrie de moviments corporals indica l'“ascens” als estadis lleugers de NREM i de 5 a 10 minuts de son N2 precedeixen l'episodi REM.



### **Els estats hipnagògic i hipnopòmpic**

La “hipnagògia” (del grec *hypn* "son" i *agōgos* "guiar, conduir, induir") és l'estat de transició entre vigília i son.

El terme *hypnagogique* (“hipnagògic”) el va encunyar el segle XIX el psicòleg Louis Ferdinand Alfred Maury i es podria definir com la cognició racional de l'estat despert que intenta trobar sentit a imatges i associacions no lineals.

La transició equivalent del son a la vigília s'anomena estat “hipnopòmpic” (de *pompé*, “enviar lluny”), ideat aquest pel psicòleg Frederic Myers (1843-1901). Durant aquest estat es poden produir somnis lúcids, al·lucinacions, experiències fora del cos i també paràlisi del son.

És l'estat bessó de l'estat hipnagògic, però això no vol dir que siguin iguals, ja que l'estat hipnopòmpic és la cognició emocional i crèdula del somni que intenta trobar sentit a la solidesa del món real, mentre que en l'estat hipnagògic la consistència del món real es dissol en el somni.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Els primers minuts del despertar, a causa de la “inèrcia del son”, comporten lentitud de reacció i poca memòria a curt termini i s'acompanyen a vegades de parla confusa, un fenomen que el psicòleg actual Peter McKeller qualifica de “parla hipnopòmpica”.

Quan el desvetllament es produeix en el son REM, l'estat hipnopòmpic presenta a vegades imatges plenes de viesa, de manera que les descobertes creatives que se solen atribuir als somnis tenen lloc en aquest moment de despertar del son REM, com han observat científics i artistes molt sovint.

Però en general els científics s'han dedicat sobretot a estudiar l'estat hipnagògic i la hipnopòmpia està relativament descuidada. Diguem de passada que ambdós estats formarien l'*unmani* de l'hinduisme.

Stephen LaBerge dona la seva visió quan comenta la teoria dels Green (1971) - que descriuen els trets de les imatges hipnagògiques (vivesa, originalitat, variabilitat i independència del control conscient):

“Els Green continuen: l'entrada o la clau a tots aquests processos interns és un particular estat de consciència en el que la separació entre processos conscients i inconscients es redueix voluntàriament i s'elimina temporalment quan això es creu útil.

Quan aquest ensomniament autoregulat s'estableix, aparentment el cos es pot programar a voluntat i es poden dur a terme les instruccions donades per la voluntat, es poden examinar desapassionadament estats emocionals, acceptar-los o rebutjar-los o suplantar-los totalment per altres que s'estimen més útils i es poden resoldre amb elegància problemes insolubles en l'estat normal de consciència.

L'estat de consciència al que fan referència els Green no és el somni lúcid sinó l'estat hipnagògic o d'ensomniament. Això no obstant, les seves conclusions sembla que es podrien aplicar encara més pràcticament a l'estat de somni lúcid, en el que la ment conscient s'enfronta a l'inconscient cara cara.”

En el seu llibre *The Natural Depth in Man* ("La profunditat natural en l'home"), el psicòleg Wilson Van Dusen (1923-2005) diu:

"La major part de la zona hipnagògica sembla simplement un munt d'imatges boniques i de frases desconnectades que donen tords pel nostre cap fins que ens demanem amb precisió què estem pensant en aquest moment. Llavors comença a semblar una representació de l'estat de la persona o una resposta a la seva cerca..."

Un explorador poc conegut de l'estat hipnagògic és l'original i brillant filòsof, pianista, compositor, matemàtic i bohemí danès Jurij Moskvitin (1938-2005).

En el seu poc llegit *Essay on the Origin of Thought* ("Assaig sobre l'origen del pensament") Moskvitin descriu uns estats especials de consciència que anomena

"estats de la ment en que la consciència es manté en algun punt a mig camí entre la vigília i el son."

I comenta les estranyes "guspíres" i "formes com de fum" que

"després d'una intensa i atenta observació, es converteixen en els elements dels somnis desperts, tot formant persones, paisatges, estranyes formes matemàtiques..."

Aquestes guspíres li recorden

"les puntes de les ones que brillen sota el sol"

i que després de perllongada observació resulten ser

"estranyes anells i xarxes que es mouen suaument sobre les ones."

Aquestes formes, escriu Moskvitin, semblen assumir formes tridimensionals, projectades pel mateix ull en el món exterior i compara l'experiència a l'efecte d'una pintura puntillista.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Fins i tot arriba a afirmar que les formes hipnagògiques que observa són el “material” a partir del qual la ment conscient “construeix” la seva representació del món exterior (veure “Visió i somni”).

El nostre món interior de somnis i visions fóra anterior al món exterior dels estímuls sensorials, cosa que els poetes sempre han afirmat...

Moskvitin associa les visions geomètriques hipnagògiques (creus, triangles, quadrats, etc.) amb l'art religiós i les visions de les experiències místiques i creu que l'experiència és molt antiga, com suggeririen els signes geomètrics presents en abundància en tot l'art prehistòric, que diversos antropòlegs associen amb les formes “entòptiques”, que tenen lloc amb els ulls tancats (veure també “Visió i somni”).

Un altre explorador dels estats hipnagògics és PD Ouspensky, que s'interessava per l'onironàutica i va fer moltes observacions. El 1905 va començar a estudiar el somnis lúcids i es va adonar que la millor manera d'aconseguir aquest estat era mirar de preservar la consciència mentre s'endinsava en el son. Els seus intents van crear el que anomena “estat de semisomni” en el qual, com diu textualment “dormia i no dormia”.

Ouspensky també va descobrir el que han comprovat altres onironautes: que l'estat hipnagògic, a la nit, podia provocar un son agitat i de seguida va descobrir que era preferible observar l'estat de semisomni al matí, en l'estat hipnopòmpic, quan es començava a desvetllar en el seu llit. Els seus estats de mig son el deixaven atònit i li donaven “una extraordinària joia”, perquè podia veure i entendre com es creaven els somnis, sentiment que comparteix amb Hervey de Saint-Denys.

Una de les percepcions més curioses d'Ouspensky es la suposada presència d'un “artista” en els seus somnis, que podia agafar el tros més petit de material i crear a partir d'ell una aventura notablement “real”. Així explica el rus com observava “l'artista del somnis” en plena feina en un dels seus estats de semisomni:

“Estic dormint. Punts daurats, guspises i petites estrelles apareixen

i desapareixen davant dels meus ulls. Aquestes guspines i estrelles es fonen gradualment en una xarxa daurada amb malles diagonals que es mou lentament i regularment seguint el ritme del batec del meu cor...

Al cap d'un moment la xarxa daurada es transforma en unes fileres de cascs de bronze d'uns soldats romans que avancen pel carrer de sota on em trobo. Els miro des de la finestra d'una casa alta a Constantinoble... Veig brillar el sol en els seus cascs. Aleshores, de sobte, em separo de l'ampit de la finestra i volo lentament per damunt de les cases i després per sobre del Corn d'Or, en direcció a Estambul. Oloro el mar, sento el vent, l'escalfor del sol..."

Ouspensky també va descobrir que tenia un cert control sobre aquests estats i que podia alterar a voluntat els seus semisomnis, capacitat que els somiadors lúcids desenvolupen i treballen.

Un altre notable explorador hipnagògic fou el psicoanalista freudià Herbert Silberer (1882-1923). Tenia un esperit més independent que la majoria de seguidors de Freud i ho va pagar car. El van expulsar de la societat psicoanalítica i poc després es va suïcidar. Ho va fer de manera rebuscada: es va penjar i va deixar un focus encès que li il·luminava la cara, per tal que la seva dona el vegés bé quan tornés a casa.

A banda de la seva afició pels cops d'efecte, Silberer es va interessar per l'alquímia i va escriure el llibre *Hidden Symbolism of Alchemy and the Occult Arts* ("Simbolisme amagat de l'alquímia i de les arts ocultes"), i remarquem que ho va fer dècades abans que Jung s'interessés pel tema.

El seu interès per la hipnagògia va començar accidentalment:

"Després de llegir el llibre de Van Dusen, vaig començar a observar els meus estats hipnagògics. Vaig experimentar alguns dels habituals i inquietants efectes físics, com la paràlisi i l'augment de la sensibilitat sensorial. Havia estat llegint un llibre sobre la mitologia grega i la seva influència en Freud i Jung, i mentre m'adormia vaig veure la imatge d'una porta d'un soterrani que algú obria. A mesu-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

ra que penetrava més profundament en el son, la porta es va obrir de bat a bat i en van sortir una colla de personatges de la mitologia: Hermes, Apol·lo, el Minotaure. És evident que allò era a la vegada un símbol del que havia estat pensant – tot fent servir mites grecs per simbolitzar l'inconscient - i el meu descens en aquest mateix inconscient: la porta del soterrani.”

D'ací va extreure la seva idea central: l'estat hipnagògic és profundament “autosimbòlic”, és a dir, que els símbols i imatges que hi apareixen representen o bé els pensaments, o bé l'estat físic o mental del dorment.

Uns exemples més de les observacions de Silberer:

Una tarda, tot pesant figures mig estirat en un sofà, l'inquiet psiquiatre reflexionava sobre un tema filosòfic: comparava els sistemes de Kant i de Schopenhauer, però li costava molt recordar els seus respectius punts de vista. Quan havia fixat la posició de Schopenhauer, no podia situar la de Kant. Llavors va veure una escena onírica: demanava informació a una secretària. La dona no li feia cap cas i a sobre el mirava malament. Silberer va interpretar que aquell breu somni hipnagògic era un símbol dels seus infructuosos esforços per trobar els arguments de Kant.

En una altra ocasió, Silberer mirava de millorar un passatge d'un assaig, es va mig adormir i va rebre una imatge de si mateix treballant un tros de fusta.

Un altre cop, quan reflexionava sobre l'ambigüitat de la condició humana, es va veure dempeus sobre un moll de pedra que s'endinsava en una mar fosca. I més tard, un dia que volia recordar una frase, la imatge hipnagògica que li va aparèixer fou un text al que li faltaven unes línies.

De les seves nombroses observacions Silberer va concloure que les

condicions necessàries per produir fenòmens autosimbòlics eren l'endormiscament i l'esforç per pensar" - sensacions ben familiars dels nostres temps d'escola. La lluita d'aquests dos "elements antagònics" faria possible la resposta autosimbòlica.

Altres investigadors recorren a l'estudi del cervell per arribar a conclusions semblants. El Dr. Andreas Mavromatis remarca que les estructures subcorticals del cervell, responsables dels fenòmens hipnagògics, sempre estan actives, tant de dia com de nit, com també diuen Ouspensky, Moskvitin, Llinas i Pares. Les estructures del cervell antic estan sintonitzades amb l'experiència interna i a les formes "prelògiques" del pensament, a través de imatges, símbols i analogies.

Mavromatis especula, amb discutible encert, que la hipnagògia té relació amb el "quart estat", el *turiya* dels ioguis, la conjunció dels estat de vigília, somni i son, una intersecció d'estats que per a ell té el seu paral·lel en l'anatomia mateixa del cervell.

Assenyala que el tàlam - que suposa que és el "centre de la consciència" i probable font dels fenòmens hipnagògics - està relacionat anatòmicament amb el cervell reptilià, el sistema límbic i els hemisferis cerebrals, les tres "cases" del cervell "triúnic". Cadascun d'aquests "tres cervells" té una "consciència" pròpia i Mavromatis remarca que les diverses consciències es veuen molt estranyes entre elles, que és justament el que passa durant la hipnagògia. Si es manté un mínim d'excitació cortical en el moment del son - l'"esforç de pensar" de Silberer, es pot observar la consciència del "cervell antic".

El tàlam també és important per altres motius. En ell es troba la famosa glàndula pineal, el minúscul òrgan que Descartes creia que era la seu de l'ànima, i el propòsit de la qual és un altre misteri centífic (Veure "Punts i zones del cos"). En els rèptils primitius era una mena d'ull situat dalt del cap i en alguns vertebrats actuals, com en l'home, la glàndula pineal encara es fotosensitiva.

No fa gaire es va descobrir una funció crucial de la glàndula pineal. És

## *Son i Somnis. II - Estructures*

l'única glàndula dels mamífers que segrega la hormona melatonina, que és important en la producció del neurotransmissor serotonina. Una de les característiques més particulars respecte a la biosíntesi pineal de melatonina és la seva variabilitat al llarg del cicle de 24 hores, i la seva resposta precisa a canvis en la il·luminació ambiental.

Mavromatis nota que la glàndula pineal és el “tercer ull” dels Vedes, que abans era accessible a l'home i que pot aquest recuperar amb la pràctica espiritual.



### *Sensacions hipnagògiques*

Les “sensacions hipnagògiques” són les vívides sensacions oníriques, auditives, visuals o tàctils que es poden experimentar en els estats hipnagògic o hipnopòmpic. Poden anar acompanyades de paràlisi del son, fet que augmenta sovint el caràcter aterridor de l'experiència.

Aquestes sensacions varien segons els individus, però algunes són més habituals que no pas altres:

Més habituals

- ▲ Vividesa.
- ▲ Sensació de caiguda.
- ▲ Por.

Habituals

- ▲ Notar una "presència" (sovint malèvola).
- ▲ Pressió/pes sobre el cos (especialment sobre el pit o l'esquena).
- ▲ Sensació de no poder respirar.
- ▲ Sensació de mort o de desgràcia imminents.

Força habituals

- ▲ Sensacions auditives (sovint frases o veus indistintes o sons pulsants). Es descriuen com a sons no comprensibles.
- ▲ Sensacions visuals com llums, persones o ombres que es mouen pel dormitori.

Menys habituals

- ▲ Sensació de flotar (es consideren experiències fora del cos).
- ▲ Transició suau al somni lúcid (també associat amb experiències fora del cos).
- ▲ Sensacions tàctils (toc d'una mà, sensació de ser agafat).

Rares

- ▲ Vibració.
- ▲ Moviments involuntaris (com si es rellisqués del llit o de les parets).
- ▲ Sensació de ser estirat en diverses direccions.

Durant l'estat hipnagògic una persona pot semblar totalment desperta, però les seves ones cerebrals indiquen que tècnicament està dormint. A més pot ser plenament conscient del seu estat, fet que permet als somi-

adors lúcids entrar en l'estat de somni directament des de la vigília.

El record de les imatges hipnagògiques arriba al seu màxim cap a la meitat del primer cicle del son, quan l'electroencefalograma presenta sobretot activitat d'ones theta. Per això l'han fet servir artistes i científics, ja que és un autèntic generador d'idees “noves”. Es calcula que un 30 o 40% de les persones han experimentat sensacions hipnagògiques almenys un cop a la vida, tot i que també poden estar associades a trastorns del son, com la narcolèpsia, l'insomni o l'epilèpsia del lòbul temporal.

La gamma de fenòmens anòmals que acompanyen l'estat hipnagògic és d'allò més variada: abduccions per alienígenes, percepcions extrasensorials, telepatia, aparicions, crisis profètiques o visions religioses. La imatgeria hipnagògic-hipnopòmpica s'ha associat específicament amb la percepció extrasensorial (ESP), amb les aparicions i comunicacions amb els difunts, amb les experiències fora del cos (OBE o EFC), amb les visions de vides pasades i els encontres amb entitats extraterrestres. És l'estat d'on han puat els grans visionaris de la Història i ve marcat per un augment inicial d'ones alfa i més tard d'un augment d'ones theta.

Al *Journal of Parapsychology* (“Revista de parapsicologia”) del juny del 2002, Simon J. Sherwood comenta la relació entre els estats hipnagògic/hipnopòmpic i les experiències anòmales i investigacions recents constaten que la gent que té més experiències infantils d'imatges hipnagògiques o hipnopòmpiques o paràlisi del son, tenen més experiències anòmales més tard.

Lògicament, els científics es fan preguntes: ¿Els estats hipnagògics o hipnopòmpics condueixen a processos o esdeveniments anòmals o son trets normals que interpretem malament? ¿Totes dues coses són certes?

Cal tenir en compte que l'estat hipnagògic és únic i que no es pot considerar ni son ni vigília. És molt difícil determinar el moment exacte de l'entrada en el son perquè és una transició gradual, degut a que els can-

vis no sempre estan sincronitzats i hi ha grans diferències entre individus pel que fa al moment en que es produeixen aquests canvis. A més, com el son, és un estat molt complex i conté una sèrie d'etapes o fases.

Durant l'estat despert, els moviments oculars són molt ràpids, i el registre normal de l'EEG consisteix en ones irregulars d'alta freqüència.

Quan la persona es relaxa o s'endormisca, hi ha un augment de l'activitat de les ones alfa (8-12 Hz) i els moviments dels ulls s'alenteixen i són menys freqüents. Com ja hem comentat, la presència del moviment ocular lent es considera un indicador extremadament acurat de l'activitat hipnagògica. I com menys es belluguen les parpelles més onírica es torna l'experiència.

Això contrasta amb l'associació positiva entre moviments oculars i somnis durant el son REM. Quan una persona passa a través del període hipnagògic a les primeres fases del son NREM, l'activitat de les ones alfa declina i es produeix un augment concomitant de l'activitat més lenta d'ones theta (4-7 Hz).

Es considera que una persona està adormida quan arriba a la fase N2 del son, caracteritzada, com ja hem dit (veure "Hipnogrames" en aquest capítol), per l'activitat theta i els pics de son. Durant la transició de la vigília al son també disminueix el to muscular, el cor s'alenteix, la respiració és més pausada, baixa la pressió de la sang i augmenta la temperatura de la pell. En desvetllar-nos, els canvis van en la direcció contrària.

*Son i Somnis. II - Estructures*



*Hervey de Saint-Denys*

El nostre onironàutic marquès no podia deixar de fer referència també aquests estats transicionals. Hi dedica abundants comentaris i també reproduïx les il·lustracions de seves observacions en el seu llibre “Els somnis i els mitjans per dirigir-los”.

Citem a continuació un dels seus comentaris sobre l'estat hipnagògic. A les “Conclusions” de l'assaig citem els seus comentaris sobre l'estat hipnòptic, en relació amb el despertar voluntari del son.

“Sobre les visions del primer son, que s'anomenen al·lucinacions hipnagògiques

Em sembla que és un fet constatat que les primeres il·lusions del somni són gairebé sempre al·lucinacions de la vista (veure el capítol

“Visió i somni”).

Algunes persones, tan bon punt tanquen els ulls per adormir-se, perceben una mena de formigueig d'imatges capricioses que són l'avantguarda de les visions més ben formades i anuncien així que el son s'acosta.

De vegades aquestes al·lucinacions representen objectes determinats, per fantasiosos i desfigurats que puguin ser. A voltes només són petites rodes lluminoses, petits sols que giren ràpidament sobre ells mateixos, petites bombolles de colors variats que puguen i baixen o bé lleugers fils d'or, d'argent, de porpra, de verd maragda, que sembla que es creuïn o s'enrotllin simètricament de mil maneres amb una tremolor contínua, tot formant una infinitat de petits cercles, de petits rombes i altres petites figures regulars, molt semblants als fins arabescos que decoren els fons de les pintures bizantines.

De totes aquestes visions, les que ens mostren objectes ben determinats corresponen, en la meua manera de veure, a la categoria dels somnis ordinaris. I pel que fa a les que s'assemblen més a focs artificials que no pas a reminiscències d'objectes reals, si es volguessin estudiar les lleis de la seva formació, caldria reunir primerament un nombre molt elevat de figures fidelment acolorides, amb l'ajut d'observacions cuidadosament realitzades sobre la manera que comencen i es modifiquen.

He manllevat als meus quaderns alguns croquis de figures d'aquesta mena i els he col·locat al frontispici d'aquest llibre. ¿Potser la gradació de colors que s'hi remarca correspondria a una sèrie de vibracions distintes, com les que produeixen la gamma musical?

La forma de les agulles regulars (figurades en el nº 2) ¿no recorda la de determinades cristallitzacions naturals? Preguntes estranyes, potser, que només em limito a plantejar.

Relatem a continuació algunes al·lucinacions de la mateixa família, però ja més ben caracteritzades:

'Un fum blanc sembla passar com un núvol espès perseguit pel vent. Se n'escapen flames de tant en tant, tan esclatants que im-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

pressionen dolorosament la meua retina. Ben aviat absorbeixen el núvol; el seu esclat disminueix; giren com remolins, formen grans escarapel·les, negres a l'interior, roges i taronjades vers la seva vora exterior.

Al cap d'un moment, es comencen a entreobrir gradualment pel centre fins que només formen un prim anell daurat, una mena de marc enmig del qual em sembla veure el retrat d'un dels meus amics.'

'Un turonet de color verd es dibuixa enmig del camp que la meua visió interior abraça. Distingeixo a poc a poc que és una pila de fulles. Bull com un volcà en erupció; creix i s'amplia ràpidament, per mitjà de zones que es mouen i que expulsa. Al seu torn, surten flors vermelles del cràter, tot formant un ram enorme. El moviment s'atura. El conjunt, per un moment, és molt net; després tot s'esvaeix.'

Aquestes visions són molt embrionàries. Però hi retrobem aquest caràcter de transició per abstracció de les formes sensibles que tenen en comú amb molts somnis perfectes. D'ací podem jutjar que es tracta de fases graduades d'un mateix fenomen i en absolut d'un ordre de fets particular.

Hem indicat tres condicions essencials per arribar a fer-se l'amo de les il·lusions del propi somni:

1. Posseir tot dormint la consciència del somni, costum que s'adquireix força ràpidament pel sol fet mantenir un diari dels propis somnis.
2. Associar determinats records a la remembrança de determinades percepcions sensorials, de manera que el retorn d'aquestes sensacions, realitzat durant el somni, introdueixi enmig dels nostres somnis les idees-imatge que els hem associat anteriorment.
3. A partir d'aleshores, quan aquestes idees-imatge contribueixen a formar els quadres dels nostres somnis, fer servir la voluntat (que no falta mai quan hom sap bé que està somiant) per guiar-ne el desenvolupament, seguint l'aplicació del

principi que pensar en una cosa és somiar en ella.

Una olor, un sabor, un contacte, un motiu musical, evocuen el record imatjat d'una persona o d'un indret. Tinc la sensació que somio, dirigeixo el moviment de les meves idees per una ruta que jo mateix li he traçat. Per tant, somio com vull i en el que vull somiar.

La direcció dels somnis i la fabricació de la pólvora són coses que no semblen gaire adequades per establir un paral·lelisme entre elles. I sobretot no tinc la pretensió d'assimilar els mèrits de la seva respectiva invenció.

Això no obstant, diré que als tres elements psicofisiològics que he indicat abans, els passa una mica com al salnitre, el sofre i el carbó, que són tres elements d'una altra mena. Aïllats no tenen res d'estrany, combinats produeixen uns efectes sorprenents.”



### **La beneïda migdiada**

Aquest breu període de son després de dinar - que sol durar de 10-15 minuts a un màxim de 2 hores - aprofita un moment del cicle circadià especialment propici.

A diferència de la gran majoria dels altres mamífers, que practiquen un son polifàsic, els humans tendim a ser monofàsics, és a dir, solem concentrar el son en les hores de la nit, reservant el dia per a l'activitat. Però significativament són moltes les cultures que han col·locat un oasi hípnico-oníric en el desert actiu de la vigília.

Segons estudis realitzats per la *National Sleep Foundation* ("Fundació nacional del son"), un 55% de la població dels USA - poc amiga de la becaina - fa migdiada almenys un cop per setmana i més d'un 10 % uns 4 cops per setmana. Els afroamericans en fan més que no pas el caucàsics, pràctica que també a l'Àfrica és més habitual. Per altra banda, els nens i els vells és sabut que arreu del món fan més migdiades que els adults.

Com un exemple més de les paradoxes i misteris del son i els somnis, la migdiada i la seva relació amb la salut o el rendiment s'han estudiat

molt poc, malgrat la seva innegable importància a escala general.

S'ha comprovat, però, que fer una migdiada cada dia - d'almenys 10 minuts - millora l'alerta i el rendiment de subjectes amb privació de son. També s'han fet recerques - en el context dels canvis de torn laborals - per escatir si és més beneficiós dormir d'una tirada o fragmentar el son en dues o més etapes. Els resultats semblen demostrar que un son partit ben controlat té efectes positius o almenys no els té negatius.

Diversos estudis realitzats els darrers 10 anys sobre la funció facilitadora del son en la consolidació del que s'ha après en l'estat de vigília apunten, de manera sorprenent, que la migdiada - això sí, d'entre una hora i una hora i mitja - és més eficaç que el son nocturn per consolidar qualsevol tipus de record de tasques tant declaratives com procedurals.

Cal remarcar també que les entranyables migdiades, a causa de la seva brevetat, permeten recordar millor que el son nocturn els continguts del somnis, com saben molt bé artistes i onironautes d'arreu i de tots els temps.

Un apunt personal: com a devot practicant d'aquest mediterrani ritual, subscriuria les afirmacions precedents, tot afegint-hi que una migdiada prou llarga permet fruit d'una mena de de “mini-nit” on es pot passar de son profund a somni, un resum especialment adient per la pràctica dels iogues hípnics (com el ioga nidra) o els onírics (somnia conscients).

*Son i Somnis. II - Estructures*



## **Facultats bàsiques**

El Bé de l'home és l'exercici actiu de les facultats de la seva ànima en conformitat amb l'excel·lència o la virtut.

O bé, si hi ha diverses excel·lències o virtuts humanes, en conformitat amb les millors i més perfectes entre elles.

*Aristòtil*

Presentem les anomenades “facultats de l'ànima” dins del món del son i els somnis i n'examinem la funció i la intensitat, així com la seva diferència en l'estat de vigília. Per facilitar la lectura i davant de la varietat de classificacions disponibles - que van de les divisions bipartites a les múltiples -, adoptem la còmoda visió tripartita que actualment (per influència de Kant), és la més emprada:

## *Son i Somnis. II - Estructures*

- △ Facultats cognitives
- △ Facultats afectives
- △ Facultats conatives

En aquest assaig presentem les facultats anímiques així (sempre en relació amb el son i els somnis):

- △ Coneixement i imaginació (nucli eidètic) Aquí distingim dues facultats.
- △ Emoció (nucli afectiu)
- △ Voluntat (nucli volitiu)

Després dediquem capítols a banda a l'atenció i a la memòria, que tenen una especial relació amb els estats hípnics i onírics.

Contra l'opinió popular - i també la de molts pensadors - durant el son, les nostres capacitats poden disminuir, mantenir-se o fins i tot augmentar en determinades condicions i quan el son és lúcid.

D'una manera general podem dir que si bé s'observen canvis en aquestes facultats durant el somni, per referència a la vigília, els onironautes experts, com el nostre impagable marquès Hervey de Saint-Denys, saben que totes les facultats es mantenen en ambdós estats, tot i que adverteix que no s'hi pot dur a terme una recerca “totalment raonable”...

“Ja hem dit que no creiem en el son del pensament, que no considerem que l'exercici de cap facultat quedi sospès pel son, que si de vegades l'atenció és difícil, la voluntat s'afebleix i el judici és erroni en l'home adormit, la imaginació, la memòria, la sensibilitat adquirien, com a contrapartida, una força d'expansió enorme; de tal manera que si l'estat de somni no permet conservar el just equilibri intel·lectual indispensable per dur a terme una obra d'esperit en tot punt raonable, almenys pot obrir horitzons desconeguts en la vida real sobre el món ideal.”

Stephen LaBerge recolza les opinions d'Hervey:

“En un estudi recent vam veure que, comparat amb les experiènci-

es de la vigília, el somni tenia més tendència a contenir autoconsciència pública i emoció, i menys tirada a contenir eleccions deliberades. Però és notable no s'evidencien diferències significatives entre somni i vigília pel que fa a d'altres activitats cognitives i cap funció cognitiva mesurada era típicament absent o rara en el somnis. En particular, es van detectar nivells idèntics de reflexió en ambdós estats.”

A continuació presenta la seva experiència personal:

“És possible mantenir una consciència reflexiva contínua mentre hom s'adorm i d'ací es pot entrar en un somni lúcid directament a partir de la vigília. Aquesta forma de començar és relativament rara per a mi en condicions ordinàries que són un 80% de la meva mostra total de somnis lúcids. Però en circumstàncies de motivació molt acusada - característiques de les nits que passava al laboratori del son - la meva proporció de somnis lúcids iniciats a partir de l'estat despert augmentava cinc vegades, suggerint que aquesta forma d'iniciar el somni lúcid és una habilitat que millora amb la motivació i la pràctica. De fet, els ioguis tibetans han descrit el seu cultiu, i també el psiquiatre americà Nathan Rapport, el filòsof rus Ouspensky i l'autor d'aquest llibre. En una típica inducció meua d'aquest tipus, estic estirat al llit a primera hora del matí o de la tarda, després de despertar-me d'un somni; de vegades apareix imatgeria hipnagògica (l'arrencada del son) i llavors, de cop i volta, em trobo de ple dins de l'escena del somni i lúcid. Un cop sóc en l'estat de somni, aquest somni lúcid continua d'una mena exactament igual que els altres.”

Per la seva banda, Ouspensky descriu amb altres paraules l'inici del somni lúcid a partir de l'estat de vigília que relatava al capítol anterior (veure “Els estats hipnagògic i hipnopòmpic”):

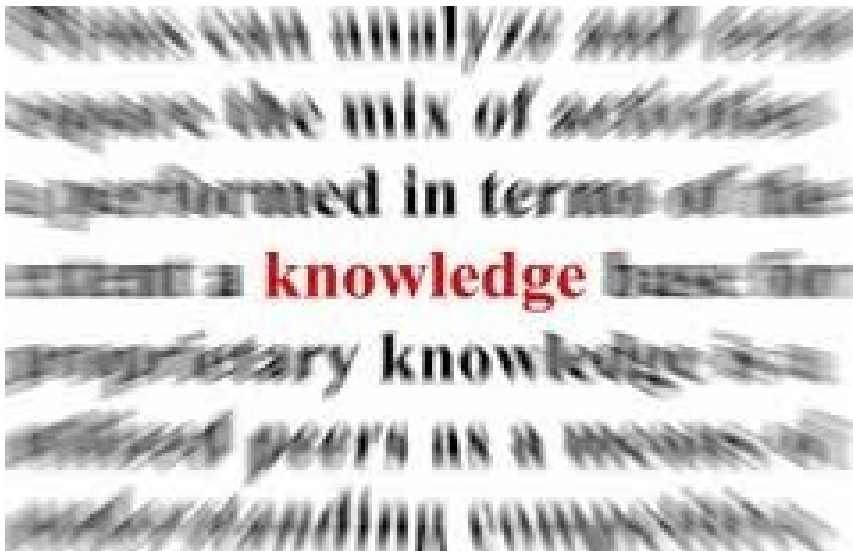
“M'adormo. Punts daurats, guspises i minúsculs estels apareixen i desapareixen davant dels meus ulls... Des del primer moment fins a l'últim, he observat com apareixien les imatges i es transformaven en una xarxa amb malles regulars. Llavors la xarxa daurada es transformava en els cascs d'un soldats romans. La pulsació que sentia es va transformar en el pas mesurat del destacament en marxa. La sensació d'aquesta pulsació significa la relaxació de molts músculs petits, que al seu torn produeix una sensació de

*Son i Somnis. II - Estructures*

lleuger mareig. Aquesta sensació de lleuger mareig es va manifestar immediatament quan vaig veure els soldats, mentre em recolzava en l'ampit d'una finestra d'un edifici alt tot mirant cap avall; i quan aquell mareig va augmentar una mica, vaig saltar de la finestra i vaig volar sobre el golf. Això, tot seguit, em va portar per associació la sensació del mar, del vent i del sol i si no m'hagués despertat, probablement en el següent moment del somni m'hauria vist a mar oberta, en un vaixell, etcètera.

Aquest mètode per iniciar somnis lúcids combina alhora l'autoreflexió i la memòria. Per observar amb èxit que les imatges dels somnis són imatges es requereix un equilibri entre participació i deseiximent.”

Fem ara un breu apunt de cadascuna de les facultats esmentades en el context del hípnico-oníric.



## **Coneixement**

Intentant entendre-ho tot, tot em fa somiar.

*Gustave Flaubert*

En aquest capítol identifiquem el terme “coneixement” amb la reflexió, la comprensió o la intel·ligència, és a a dir, les capacitats cognitives que en la vida desperta ens permeten controlar les nostres accions i que solem considerar la nostra facultat més elevada.

Per això el somni normal ha estat sempre considerat com un estat inferior a la vigília, ja que en ell disminueix o es perd aquesta facultat, com demostra a bastament el nostre recurrent “argument del somni”.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Però a la vegada, repetides i fiables investigacions han demostrat que en els estats hipnagògics o hipnopòmics i per descomptat en els estats de somni o de son conscients, aquesta pèrdua no es produeix.

Ans al contrari, en aquests estats les capacitats cognitives es potencien, de manera que es consideren una font privilegiada de recerca, descobriment i creativitat (veure el capítol “Investigació”).

Amb tot, convé assenyalar que mentre el control del somni i la consciència d'estar somiant estan relacionats, l'un no exigeix necessàriament l'altra.

Stephen LaBerge ha estudiat somnis en els que hi ha control sense consciència i també somnis en els que el somiador està lúcid i conscient que podria controlar els somnis, però s'estima més observar-los sense intervenir.

La doctora Deirdre Barrett, psicòloga de la *Harvard Medical School*, estudiosa dels somnis i la hipnosi, s'ha interessat per la contribució dels somnis a la creativitat i a la resolució objectiva de problemes.

El 1992 va examinar si el somni lúcid contenia el que anomena “els 4 corollaris de la lucidesa”:

- ⤴ Saber que s'està somiant.
- ⤴ Saber que els objectes del somni desapareixeran en despertar.
- ⤴ Saber que les lleis físiques no funcionen necessàriament en els somnis.
- ⤴ Tenir un record clar del món de la vigília.

Barrett va comprovar que menys d'un quart dels informes de somnis lúcids que va estudiar tenien aquestes quatre característiques.

Per acabar-ho d'embolicar, va detectar una altra categoria de somnis que són lúcids en termes d'algun d'aquests corol·laris, però als que manca l'element d'adonar-se que s'està somiant. Amb tot, va comprovar també que la lucidesa augmentava amb la pràctica en aquests somnis.

En un llibre posterior, *The Committee of Sleep* (“El comitè del son”), Barrett descriu com alguns somiadors lúcids experts aprenen a recordar objectius pràctics concrets. Un artista, per exemple, busca en somnis una exposició seva per inspirar-se o un programador informàtic obre el somnis un ordinador i localitza l'element que cerca. Això no obstant, molts somiadors en ocasions no aconsegueixen recordar els objectius que s'han proposat en la vigília (veure “Investigació”).

Somiar es podria considerar un sistema de produir coneixements. Les persones que duen un diari de somnis durant molts anys han observat repetidament que els somnis sovint fan referència els uns als altres, que un tema o imatge d'un somni es repeteix en un altre, etcètera. Aquestes imatges i temes recurrents no sempre fan referència a esdeveniments de la vigília sinó que s'originen en anteriors somnis.

Les imatges neixen en somnis i reapareixen en altres alter dreams degudament canviades degut al pas del temps i no reflecteixen la vida emocional de la vigília, sinó que tenen una vida i una lògica pròpies...

### ***El dubte de Paine***

Thomas Paine (1737-1809) , escriptor angloamericà, revolucionari, inventor i un dels “pares fundadors” del Estats Units, va fer observacions sobre el somnis (veure “Imaginació”) que precedeixen les troballes dels actuals investigadors del somni lúcid. Fa una interessant anotació

## *Son i Somnis. II - Estructures*

sobre la relació entre coneixement i imaginació en el somni:

“Que el judici aviat s'adorm es pot comprovar quan de vegades comencem a somiar abans d'estar totalment adormits. Pensaments aleatoris ens corren per la ment, i ens adonem que estem somiant entre el son i la vigília.

Si el pèndul d'un rellotge es desplaça per accident, de manera que ja no pot controlar i regular la força elàstica de la molla, el seu funcionament entra instantàniament en confusió i continua així mentre la molla continuï tenint força.

De la mateixa manera, si el judici dorm mentre la imaginació es manté desperta, el somni serà una barreja agitada d'imatges deformes i idees variables i com més activa sigui la imaginació, més extravagant serà el somni. Les coses més inconsistentes i més impossibles semblaran correctes, perquè la facultat que té la funció de mantenir l'ordre està en un estat d'absència. El mestre d'escola se n'ha anat i els nens s'avaloten.”

### **Hervey de Saint Denys**

Hervey de Saint-Denys també descriu el procés:

“A mesura que el cos s'abalteix, a mesura que la realitat s'oblida, l'esperit entreveu cada vegada més distintament les imatges sensibles dels objectes que l'ocupen. Si hom pensa en alguna persona o en algun indret, el rostre, el vestit, els arbres o les cases que formen part d'aquestes imatges deixen a poc a poc de ser només siluetes confuses i es dibuixen i s'acolorixen cada vegada més netament.

Fins i tot preguntaria - entre parèntesi - a tots els que coneixen els insomnis i que de vegades esperen el son amb impaciència, si no han remarcat sovint que aquest son tan desitjat per fi és ben pròxim quan comencen a distingir visions una mica netes en les seves momentànies capcinades.

És que aquestes capcinades amb visions clares ja són instants de son veritable. La transició s'opera des del simple somieig al somni

més lúcid, sense que per això l'encadenament de les idees s'interrompi en absolut.”

I precisa:

“Entre pensar i somiar, existeix malgrat tot aquesta enorme diferència: que l'esclat del dia i del món circumdant, en la vida real, no permeten mai a les nostres simples concepcions revestir-se d'una forma neta i segura, mentre que el somni, quan tanquem els porticons a la llum de fora, no hi ha cap pensament relatiu a un objecte real que no estigui acompanyat de la seva imatge solidària, i tot el que imaginem es mostra de seguit amb més o menys de la netedat que comporten les imatges recordades (*clichés-souvenirs*).

Però com s'estableix en el somni el curs de les idees? ¿Per quines causes el pensament es determina a centrar-se en un o altre objecte? Ara ho examinarem, després d'haver esgotat uns preliminars obligats:

- 1) Cal que les imatges del somni siguin únicament la representació als ulls de l'esperit dels objectes que ocupen el pensament.
- 2) Cal que la imatge solidària de cada idea es presenti tan bon punt sorgeix aquesta idea.

Aleshores jo diria que el panorama mòbil de les nostres visions correspondrà exactament a la desfilada de les idees sensibles; hi haurà una correlació perfecta entre el moviment determinat per l'associació de les idees i l'evocació instantània de les imatges que vindran successivament es pintarà als ulls del nostre esperit.

Les observacions sobre la manera com raonem i com jutgem, en somnis, em sembla que vénen naturalment després de les que són relatives a l'exercici de l'atenció i de la voluntat. Hem vist que un gran nombre d'autors neguen a l'esperit de l'home adormit la facultat de raonar justament i de dur a terme judicis reflexius

(...)

## *Son i Somnis. II - Estructures*

“Em sentia ben lúcid i veia que, evidentment, era el pensament el que cridava el signe, la imatge, i li feia executar el corresponent moviment de les fibres, si era indispensable.

No era pas el signe, la imatge, el moviment de les fibres el que imposava la seva idea solidària, com suposa el senyor Maury. Aquí, la fantasia tenia, com en la realitat, el seu lliure arbitri i la iniciativa continuava depenent de la meua voluntat.”

### **La Berge**

“La forma que adopten els somnis lúcids també està determinada per l'estat mental del somiador lúcid. De la mateixa manera que la qualitat de la nostra memòria, pensament i força de voluntat varien durant l'estat despert, també varia en l'estat del somni.

En el seu millor rendiment, els somiadors lúcids poden raonar amb claredat, recordar amb llibertat i actuar com volen d'acord amb una reflexió prèvia. Això no obstant no sempre posseeixen aquestes habilitats mentals en un grau més gran.

El fet és que hi ha graus de lucidesa i probablement només somiadors lúcids relativament experts funcionen a un nivell comparable al dels seus millors moments quan estan desperts. Durant els somnis lúcids no són infreqüents petites fallades del pensament. Alguns somiadors lúcids, per exemple, tenen problemes per mantenir una distinció clara entre els seus mons onírics i el món físic.

Saint-Denys escriu que tenia grans dificultats per recordar que els altres personatges dels seus somnis lúcids no eren gent real que compartien les seves experiències.

Descriu un somni en que visitava un campanar amb un amic i admirava l'esplèndid panorama que s'estenia davant d'ells. Explica que sabia molt bé que només era un somni, però això no obstant, demanava al seu amic oníric que recordés el somni per tal que en poguessin parlar l'endemà quan es despertessin.

De tota manera, la majoria de somiadors lúcids tenen poques dificultats per adonar-se que els personatges que troben en els seus

somnis lúcids són imaginaris.

El més freqüent és que es confonguin amb el personatge que interpreten ells mateixos i es pensin que són reals, però tracten els altres personatges del somni com creacions de la 'seva' imaginació. Amb tot, els somiadors lúcids complets reconeixen amb facilitat que tots els personatges dels seus somnis lúcids, incloent-hi els seus egos onírics, no són res més que imatges.”

*Son i Somnis. II - Estructures*



L'únic actiu en mi és la meva imaginació

La imaginació és el vehicle de l'ànima

*Sinesi de Cirene*

La imaginació imagina de nit allò que no troba durant el dia

*Ramon Llull*

## **Imaginació**

La imaginació se sol definir com la facultat de formar noves imatges i sensacions que no són percebudes per la vista, l'oïda o els altres sentits. Imaginar una cosa fóra, doncs, formar una mena de representació mental d'aquesta cosa. I es distingeix de percebre, recordar o creure pel fet que quan imaginem no cal que considerem aquesta cosa com a realment existent.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

No cal dir que de totes les nostres facultats, la imaginació és la més pròxima al món dels somnis. Potser per això és un concepte que sol se citar més que no pas analitzar, fins i tot pels filòsofs. La professora Brann (1991) anomena la imaginació *the missing mystery* ("el misteri desaparegut") de la filosofia.

Això no obstant, el concepte d'imaginació té un paper central en les epistemologies de molts filòsofs, d'Aristòtil a Hume, de Kant a Bachelard o Popper, encara que no se subratlla prou la seva funció i encara menys s'explica de manera satisfactòria.

En la cultura popular la imaginació és un terme ambigu i potent. Per una banda pensem que la imaginació ens fa progressar, mentre que a la pràctica, la reprimim. Pares i mestres adverteixen els nens que no es deixin endur per la imaginació i davant d'afirmacions que ens semblen increïbles, diem que són productes de la imaginació dels seus defensors. Així anomenava la imaginació Pascal a les seves *Pensées*:

"Aquesta mestressa de l'error i la falsedat, una facultat arrogant, l'enemiga de la raó."

I Nicolas Malebranche (1638-1715), filòsof racionalista francès, seguidor de Descartes, li donava el qualificatiu de *la folle du logis*, "la boja de la casa".

La profunda ambivalència cultural que envolta la imaginació té una llarga història. El filòsof renaixentista Gianfrancesco Pico della Mirandola arribava a la conclusió que

"no sols tot el bé, universalment, sinó també tot el mal, es poden derivar de la imaginació."

¿Però com s'explica aquesta facultat sospitosa i alhora imprescindible, universalment reconeguda, tant a Orient (veure Patanjali a "Estats de consciència") com a Occident?

Sabem que la facultat de la imaginació té una funció essencial en la

cognició humana i intervé en la memòria i sobretot en els somnis i les visions. Kendall Walton (1990) descriu els somnis com

“imaginacions espontànies i no deliberades”

I per la seva banda, el psicòleg David Foulkes considera el somni

“la consciència d'estar en un món imaginat en el que passen coses.”

Darrerament alguns filòsofs s'han demanat si els continguts dels somnis s'experimenten sabent que són imaginats o bé són creguts com a veritables.

Apuntem que la imaginació es distingeix de la creença, perquè el subjecte que imagina sap que allò que la seva ment inventa no afecta necessàriament el món real que comparteix amb els altres, mentre que les creences són veritats personals i compartides en el món real. Aquesta llibertat permet que la imaginació jugui pràcticament sense cap limitació (llevat d'una explícita autocontradicció). En canvi, la creença està directament relacionada amb l'activitat pràctica. Ens és perfectament possible imaginar-nos que som milionaris, però a menys que ens ho creguem, no actuarem en conseqüència.

Recentment Jonathan Ichikawa i Ernest Sosa han negat que somiar inclogui la creença i consideren el somni només una forma d'imaginar. Ichikawa argumenta que les creences dels somnis no es comporten com les creences normals. No estan lligades a experiències perceptives com les creences de la vigília, i experimenten canvis radicals que no es donen en la vida desperta. Per tant, conclouen Ichikawa i Sosa, la nostra relació amb el contingut dels nostres somnis és cosa de la imaginació.

Colin McGinn (2004) apunta, però, que encara que els somnis es basin en imatges mentals més que no pas en experiències perceptuals, també comporten creences, ja que solen acompanyar-se de profundes emocions, unes emocions que no es donen amb la mateixa força en les ima-

ginacions o els somnis desperts i que són característiques de les creences. McGinn proposa la teoria de la “immersió ficcional del somni”, segons la qual els somnis són com ficcions en les que ens fem tant que “ens perdem” i per tant formem creences.

Queda clar, però, que somni i imaginació són molt pròxims, s'influencien mútuament de moltes maneres, però a la vegada són diferents. Ambdós són processos creatius mentals o interns, tots dos són experimentats i no estan basats ni influenciats per la realitat, tot i que de vegades també els afecten els factors ambientals amb l'ajut dels cinc sentits. Si es confonen és perquè es donen en el mateix context, l'espai mental intern. Això no obstant, una línia separa els dos conceptes. La imaginació és la facultat o capacitat de crear i formar imatges mentals, sons o altres efectes sensorials que no estan presents en la realitat. Sovint espera un estímul o inspiració per generar més idees o opcions.

El procés es pot activar de sobte per l'efecte d'aquest estímul o inspiració i també deliberadament quan la persona fa un esforç per seguir el curs de la idea proposada. I fem anar la imaginació en un estat conscient o despert. En canvi, el somni és una sèrie de les mateixes capacitats sensorials imaginatives, una seqüència on no cal fer cap esforç per crear i que en el somni normal és inconscient.

Una cabdal excepció és l'estat de somni lúcid, en el qual l'exercici imaginatiu pot arribar als mateixos nivells que durant l'estat de vigília, amb l'avantatge afegit que en l'entorn oníric, desconnectat de la intrusió exterior, els seus efectes són molt més espectaculars que en les imaginacions de la vigília. Es podria concloure, en comparar els dos conceptes, que el somni fóra un especial exercici de la imaginació, que té lloc en condicions específiques. Resumim els elements que aparenten i distingeixen somni i imaginació segons els diversos corrents de la psicologia actual:

1. Somni i imaginació tenen bases similars. Tots dos són processos mentals, estats i productes. La seva naturalesa és experien-

cial i fan servir l'abstracció i la metàfora. Ambdós formen imatges mentals o duen a terme activitats sensorials com tacte, audició, visió o gust.

2. La imaginació és un esforç conscient, que s'alimenta de d'estímulos o inspiracions, tant interns com externs. Els somnis també poden ser conscients, influïts o inspirats, però habitualment són un esforç inconscient.
3. Habitualment la imaginació es dóna en la vigília, mentre que els somnis tenen lloc en el son. Això no obstant també es pot somiar en la vigília (somnis desperts, vagareigs, etc.).
4. La imaginació apareix com una mena d'exercici o mètode d'experimentació, mentre que els somnis tendeixen més a ser auto-reflexions. Quan els somnis són lúcids, l'exercici de la imaginació pot se equivalent al de l'estat despert.
5. La imaginació no se sol interpretar, a diferència dels somnis, sobre els que es creu que contenen informació a descodificar.
6. Imaginació i somnis estan interrelacionats i s'afecten mútuament, tots dos es poden explicar, tots dos tenen una naturalesa creativa.

Però els clàssics afinen una mica més. Alguns, com Adi Shankara, tenen visions molt més radicals, per a ell la imaginació és també la creadora de l'estat de vigília:

“Ni l'objecte, ni el ser viu (*jiva*) són reals (*satyam*), sinó només imaginats, com s'imagina una serp en un a corda o s'imagina un somni.”

I recomana:

“De la mateixa manera que no consideres que ets l'ombra del teu

## *Son i Somnis. II - Estructures*

cos o la teva imatge reflectida en l'aigua, en els somnis o en la imaginació, tampoc t'has de considerar el cos tosc que portes.”

Per a l'*advaita* (no dualitat) de Shankara, la imaginació crea en nosaltres fins i tot la il·lusió de ser els seus esclaus i que cal alliberar-nos-en. Ja que si no hi ha ni naixement ni dissolució ¿com podria haver-hi esclavatge?



### **Sinesi de Cirene**

Sinesi de Cirene descriu bellament la imaginació en el seu breu tractat “Sobre el Somnis”. La cita és llarga, però val la pena:

“5. (...) La imaginació és com el mirall en el que es reflecteixen, per tal que l’animal les percebi, les imatges que tenen la seva seu en l'ànima. No tenim consciència dels actes de la intel·ligència si la facultat dirigent no ens els revela; tot el que ella ignora, escapa al coneixement de l’animal; de la mateixa manera no ens podem fer cap idea de les coses que són en la primera ànima mentre la imaginació no en rep les imatges.

Aquesta vida imaginativa és una vida inferior, un estat particular de la nostra naturalesa. És com si tingués sentits: en efecte, veiem colors, sentim sons, toquem, agafem objectes, encara que els nostre òrgans corporals restin inactius; potser aleshores fins i tot les nos-

tres percepcions són més pures. És així que sovint conversem amb els déus: ens adverteixen, ens responen i ens donen consells útils.

Per tant, no m'estranya que de vegades es degui al somni el descobriment d'un tresor. I tampoc no veig que sigui tant sorprenent que una persona s'adormi ignorant i que després d'haver tingut en somnis una conversa amb les Muses, es desperti convertit en un hàbil poeta, com els ha succeït a alguns en la nostra època. No parlo d'aquells que mentre dormen tenen la revelació del perill que els amenaça o el coneixement del remei que els ha de guarir.

Quan l'ànima, fins i tot sense haver intentat agafar embranzida vers la intel·ligència, entra, gràcies al somni, en possessió d'una ciència que no havia buscat ¿no és d'allò més meravellós elevar-se per damunt de la natura i apropar-se a l'intel·ligible, després d'haver-ne estat tan allunyat que hom no sap ni tan sols d'on ve?

Si hom troba extraordinari que l'ànima pugui ascendir així vers les regions superiors, si hom no creu en l'eficàcia de la imaginació per produir aquest felix acostament, cal escoltar els oracles sagrats quan parlen dels diversos camins que menen a la ciència.”

(...)

“6. (...) És una gran felicitat tenir la intuïció de Déu; però conèixer Déu per mitjà de la imaginació, vet aquí la intuïció per excel·lència. La imaginació és el sentit dels sentits, necessari a tots els altres; té relació a la vegada amb l'ànima i amb el cos; resideix en el nostre interior: establerta en el cap, com en una ciutatella que la natura li ha construït, domina des d'allí l'animal.

L'oïda, la vista, no són veritables sentits, sinó més aviat simples òrgans, que posen l'animal en relació amb el món exterior; al servei de la imaginació, transmeten a la seva mestressa les impressions que vénen de fora, les sensacions que ens aporten els objectes que ens envolten.

La imaginació és el sentit col·lectiu en el que es resumeixen els nostres diversos sentits: en realitat és ella qui hi sent i qui hi veu; és per ella que es fan totes les percepcions; assigna a cada òrgan les seves funcions particulars.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

És d'ella que procedeixen totes les facultats; són com els raigs que surten del centre i que van a parar tots al centre, múltiples quan se n'allunyen, es confonen en llur origen. El sentit per al que els òrgans són indispensables és un sentit purament material; més ben dit, només és un sentit quan es posa al servei de la imaginació: la imaginació, aquest sentit immediat, té un caràcter diví en tant que s'acosta a la intel·ligència.

7. Tenim en gran estima els nostres sentits físics perquè ens posen en contacte amb el món i el que creiem conèixer millor és el que atreu la nostra mirada. Però si només sentim menyspreu per la imaginació, perquè sovint està en desacord amb els sentits, oblidem que el mateix ull sovint ens enganya: de vegades no percep els objectes, de vegades els veu diferents de com són realment a causa del medi a través del que els veu. Segons la distància, les coses semblen més grans o més petites; dins l'aigua són més grans; la refracció fa que una branca dreta sembli trencada. Altres cops també l'ull pateix i tot li sembla borrós i confús.

Igualment, quan la imaginació està malalta no podem comptar amb visions clares i distintes. Quina és la naturalesa de les seves malalties? D'on li vénen els vicis que contreu? ¿Com es pot esmenar i recuperar la salut? Només una filosofia profunda ens ho podrà dir i ens prescriurà els remeis sagrats que guareixen la imaginació i la fan divina.

Però perquè Déu vingui a visitar-la, cal que abans expulsi tots els elements estrangers que ha rebut. Quan hom viu en conformitat amb la natura, la imaginació es manté pura i sense barreja, conserva tota la seva energia i així s'apropa veritablement a l'ànima: llavors entra en relació amb ella i ja no és una estrangera, com el nostre embolcall corporal, sobre el que no actua gens la influència benèfica del principi espiritual.

La imaginació és el vehicle de l'ànima: segons s'inclini vers la virtut o vers el vici, la imaginació és més subtil i més etèria o més espessa i més terrestre. Es troba entre el ser dotat de raó i el ser privat de raó, entre esperit i matèria, els fs de terme mig, així uneix els dos extrems: per això el filòsof no en pot copsar exactament la naturalesa.

8. Veïna de la matèria i de l'esperit, la imaginació a tots dos man-

lleva segons la seva conveniència i tot conservant la seva pròpia naturalesa, forma les seves concepcions dels elements més oposats. L'essència imaginativa es dirigeix a una multitud de sers; baixa fins als animals mancats d'intel·ligència.

Aleshores ja no és en el carro on seu l'ànima divina, sinó que s'asseu sobre les facultats inferiors. Depèn de la bèstia enlloc de la raó; sent i actua d'una manera suficient per si mateixa. En alguns animals es depura i es perfecciona. Hi ha una multitud de dimonis que tenen una existència totalment imaginativa: només són fantasmes, les aparicions dels quals estan lligades a les coses contingents.

En l'home, la imaginació pot molt per la seva pròpia virtut i encara més per la seva associació amb la intel·ligència. Només podem formar pensaments amb l'auxili de la imaginació, llevat, potser, dels breus instants on alguns homes copsen directament la veritat. Deixar enrere la imaginació és cosa tan bella com difícil.

Feliç l'home a qui els anys aporten la intel·ligència i la saviesa, diu Plató tot parlant de la raó pura. Però la vida ordinària depèn de la imaginació o de la intel·ligència que crida al seu servei la imaginació.

9. Aquest alè animal, que els savis anomenen una ànima dotada d'alè, adopta tota mena de formes i es converteix en un déu, un diable o un fantasma, ens els que l'ànima rep el càstig de les seves faltes. Els oracles concorden a dir que l'ànima tindrà en l'altre món una existència conforme a les visions que li aporta ara el somni i la filosofia ens assegura que tota vida només és la preparació de la vida que ha de seguir.

Virtuosa, l'ànima fa la imaginació més lleugera; viciosa, la carrega amb el pes de les seves brutícies. De manera ben natural, la imaginació s'eleva cap a dalt quan esta dotada de calor i sequedat: són les seves ales i aquest és el sentit que cal donar a les expressions d'Heràclit quan diu que l'ànima veritablement sàvia és brillant i seca; al contrari, quan és espessa i carregada d'humitat, la imaginació és arrossegada per la seva pesantor vers les baixes regions, a les profunditats subterrànies, sojorn dels mals esperits; i allí duu, entre càstigs, una existència dolorosa.

Això no obstant, amb el temps i molts esforços pot, en una altra

## *Son i Somnis. II - Estructures*

vida, purificar-se i tornar a pujar al cel. En la seva entrada en la vida s'obren davant d'ella dos camins; de vegades va pel bon camí, de vegades pel mal camí. Després ve l'ànima, que tot baixant de les esferes celestes, s'apodera de la imaginació; la fa servir com si fos un carro per dur a terme el seu viatge en aquest món físic; s'esforça a dur-la vers les regions elevades o almenys a no quedar-se enfonsada amb ella dins de la matèria. Sens dubte és difícil que se separin; però de vegades, quan la imaginació no vol obeir, l'ànima s'afranqueix de la seva societat: per a això hi ha cerimònies sagrades que són conegudes i en les que es pot tenir confiança.

És una vergonya per a l'ànima tornar a dalt sense haver retornat a la terra tot el que pertany a la terra i sense portar de tornada als globus celestes tot el que els ha manllevat. Gràcies a les iniciacions i al favor diví, hi ha homes que aconsegueixen així desfer la seva ànima dels lligams de la imaginació; però en general, un cop s'han unit van de concert; l'ànima és atreta per la imaginació o l'atreu a ella i la seva associació persisteix fins que l'ànima retorna als lloc d'on va sortir. Quan la imaginació cau sota el pes de les seves misèries, arrossega en la seva caiguda l'ànima que no l'ha sabuda preservar. Aquest és el perill que els oracles assenyalen a la intel·ligència que és en nosaltres:

No t'enfonsis en aquest món fangós,  
en aquests abismes profunds, en aquests tristos i negres regnes,  
infernals foscos, repulsius, poblats de fantasmes.

En efecte, existència irracional i estúpida no és digna de la intel·ligència; però el fantasma, a causa dels elements que el constitueixen, es complau en les baixes regions ja que ¿no cerca el semblant el seu semblant?

10. Si en aquesta unió la intel·ligència s'acaba confonent completament amb la imaginació, s'enfonsa en l'embriaguesa de les voluptats grolleres: i el comble del mal és ja no sentir el propi mal, car llavors hom no busca guarir-se'n, de la mateixa manera que no pensem a fer desaparèixer la durícies que ja no ens fan mal. El penediment ajuda a retornar a una vida millor. Quan hom és turmentat pel seu estat, s'esforça a sortir-ne. Voler-ho és ja haver acom-

plert la meitat de l'expiació, perquè aleshores tots els actes, totes les paraules tendeixen a aquesta finalitat. Però quan la voluntat és absent, les cerimònies expiatòries ja no tenen cap sentit; perquè conservin la seva eficàcia, cal que l'ànima hi doni el seu consentiment.

També les penes que ens assalten per diverses bandes són meravellosament adequades per restablir l'ordre moral; tot ocupant el lloc de les falses alegries, les penalitats purifiquen l'ànima, les mateixes desgràcies que semblen immerescudes són útils perquè ens alliberen d'una adhesió massa exclusiva a les coses d'aquí baix. És així com la Providència es revela als savis, mentre que els insensats no volen admetre que és impossible que l'ànima se separi de la matèria quan no ha estat provada pel sofriment en aquest món. Els plaers d'aquesta Terra, doncs, només són una trampa que els dimonis paren a l'ànima.

Altres diran que en sortir de la vida l'ànima pren un beuratge que li fa oblidar el passat: al meu entendre, és més aviat en la seva entrada en la vida que beu, en la copa de les seves voluptats enganyses, l'oblit del seu destí.

Vinguda al món per ser servidora, el seu servei es transforma en servitud; sens dubte, en una certa mesura havia d'obeir la natura, en virtut de les lleis de la necessitat. Però seduïda per l'atractiu de la matèria, s'assembla als desgraciats que, nascuts en una condició lliure, es venen per un temps, encisats per la bellesa d'una esclava i per tal de quedar-se a la vora de la que estimen accepten el mateix amo. Vet aquí com som quan ens deixem encisar totalment per falsos béns, per aquests plaers ben exteriors que s'adrecen al cos; aleshores sembla que estiguem d'acord a dir que la matèria és bella. La matèria s'apodera del nostre judici com si li subscrivíssim un compromís secret; i més tard, si ens volem separar d'ella i recuperar la nostra llibertat, ens tracta de trànsfugues, intenta tornar-nos a atrapar i invoca, per fer-nos tornar sota el seu domini, la fe que que es deu als compromisos. És aleshores, sobretot, que l'ànima necessita energia i assistència divina: no és un afer senzill haver de trencar, de vegades fins i tot violentament, amb els costums adquirits; perquè llavors (així ho vol el destí) totes les formes de la matèria es llancen sobre els rebels per atuir-los i castigar-los.

Sens dubte és això el que signifiquen els treballs d'Hèrcules que ens conten les llegendes sagrades i aquelles lluites que van mante-

nir amb valentia altres herois fins al dia que es van poder elevar a les altures on la natura ja no tenia cap poder sobre ells. Si l'ànima fa vans esforços per sortir dels murs de la presó, cau sobre ella mateixa; llavors hem de fer grans combats perquè la matèria ens tracta com a enemics; es venja dels nostres inútils intents amb càstigs rigorosos. Aleshores ja no tenim aquesta vida barrejada, com ens ensenya Homer, de bé i de mal que surten de dues bótes i que Júpiter (ho diu també el poeta), sobirà dispensador de les coses d'aquí baix, distribueix als homes. Mai no ens fa tastar el bé ben pur, sinó que a voltes passa que només ens dóna el mal.

11. En aquestes existències diverses, l'ànima no para d'errar quan no torna ràpidament al sojorn d'on va sortir. Mireu que n'és de vasta la carrera que la imaginació pot recórrer. Quan l'ànima baixa, ho hem dit abans, la imaginació pesa, cau i s'enfonsa en els abismes obscurs i foscos; però si l'ànima puja, la imaginació l'acompanya i la segueix tan lluny com li és permès elevar-se, és a dir, fins als límits superiors del món subllunar. (...) Així, la imaginació, aquesta essència intermediària, en abandonar-se a la direcció de l'ànima, l'essència superior, lluny d'alterar-se, es purifica i puja amb ella vers el cel. Si hi ha límits que no pot travessar, almenys s'eleva per damunt dels elements i toca els espais lluminosos, car té el seu lloc, diuen els oracles, en la regió brillant, és a dir en la volta circular que ens embolcalla. Però ja n'hi ha prou de parlar dels manlleus que la imaginació fa als elements. Hom pot donar o refusar la seva creença a aquest dogma, però és ben cert que l'essència corporal que ve de dalt s'ha d'alçar necessàriament quan l'ànima torna al seu principi i agafar el vol per unir-se a les esferes celestes, és a dir, retornar a la seva pròpia naturalesa.

12. Hi ha, doncs, dos destins del tot oposats, un fosc, l'altre lluminós. Aquí hi ha el comble de la felicitat, allí l'excés de desgràcia. ¿Però no creieu que entre aquests dos límits extrems, en el món subllunar, hi ha un gran nombre d'estacions intermèdies que es disputen la llum i les tenebres? L'ànima, amb la imaginació, pot recórrer tot aquest espai, canviant, segons els indrets, d'estat, de costums i de vida. Quan torna a la seva noblesa original és el receptacle de la veritat; pura, brillant, incorruptible, és divina i només volent-ho prediu el futur. Però quan cau en les regions inferiors, sols conté tenebres, incerteses i mentida; car la imaginació, en obscu-

rir-se, es torna incapaç de discernir clarament les coses. Quan és entre els dos punts extrems, l'ànima té una part de veritat i una part d'error. Així podem determinar en quin grau de l'escala estan situats els diversos diables. Perquè romandre sempre o gairebé sempre en la veritat és propi del ser diví o quasi-diví; en canvi, equivocar-se contínuament quan es tracta de predir l'esdevenidor és la sort dels que es rabegen en la matèria, encegatats per orgulloses passions. Els dimonis que retenen lligams celestials es converteixen en déus o en esperits d'un ordre superior; s'eleven i ocupen la regió preparada per a les més nobles essències.

D'ací es pot endevinar el lloc que ocupa una ànima humana, L'home d'imaginació pura i ben reglada i que només percep en la vigília i en el somni imatges fidels de les coses, pot estar tranquil sobre l'estat de la seva ànima: és en les millors condicions. Ja que la imaginació es forma sobretot a partir de les visions i s'adhereix a elles i quan no està sota la influència dels objectes exteriors llavors podem reconèixer les disposicions en que es troba.

Correspon a la filosofia ensenyar-nos la cura que cal donar a la imaginació i com se la pot preservar de qualsevol error. La millor preparació de totes és practicar sobretot la virtut especulativa, de manera que la vida sigui un progrés intel·lectual continu. Cal, en la mesura que es pugui, prevenir els moviments cecs i desordenats de la imaginació; en altres paraules, tendir vers el bé, alliberar-se del mal, no barrejar-se amb les coses terrenals més enllà del que la necessitat exigeix. Res no és més eficaç com la contemplació per dissipar els enemics que assetgen l'esperit. D'aquesta manera l'esperit es subtilitza més del que podem suposar i es gira vers Déu.

Llavors, convenientment preparat, atreu, per una mena d'afinitat, l'esperit diví i el fa entrar en comerç amb l'ànima. Però quan s'espesseix, es contreu i s'empetiteix fins al punt de no poder ocupar totalment el lloc que li destinava la divina providència quan va formar l'home (entenc per això les cel·les del cervell) i com que la natura té horror al buit s'introdueix en nosaltres un mal esperit.

Quantes sofrències ens dóna aquest hoste detestable! Perquè com que aquestes cases s'han fet per rebre un esperit, la natura vol que estiguin sempre ocupades per un esperit, bo o dolent. Aquest darrer estat és el càstig dels impius que han embrutat el que ens ells era diví; l'altre és la mateixa fi o gairebé la fi d'una vida piadosa.

(...)

20. Tots els sers que existeixen en la natura, que han existit o que existiran (car l'esdevenidor és també un mode d'existència), envien a fora imatges que s'escapen de la seva substància. Els objectes sensibles són un compost de forma i matèria. Estem obligats a reconèixer que com que veiem que la matèria és en un estat de fluir perpetu i s'emporta les imatges que produeix, per tant les imatges i la matèria, tot el que està sotmès a la generació no s'acosta a la dignitat de l'ésser permanent. Totes aquestes imatges fugitives es reflecteixen en la imaginació com en un mirall brillant.

Errant a l'aventura i separades dels objectes on van néixer, com que només tenen una existència indecisa i cap ser que subsisteix per ell mateix no les vol acollir, quan troben esperits animals - que també són imatges, però imatges que resideixen en nosaltres - penetren en aquests esperits i s'hi estableixen com a casa. Les coses passades, com que han tingut lloc realment, donen imatges clares, però a la llarga s'acaben esborrant i desapareixen.

Les coses presents, com que continuen existint, tenen imatges encara més netes i vives; però el futur només ens dona coses vagues i indistintes, com els brots que acaben de néixer només deixen sospitar les flors i les fulles encara mal formades que inclouen i que aviat brostaran i naixeran. De la mateixa manera, l'art és indispensable per conèixer el futur; només podem tenir un esbós incert del que encara no és, no hi ha una representació exacta d'allò que és.

21. Però no és sorprenent que es puguin produir imatges d'allò que no serà sinó més tard? Aquí és on haig de dir com es pot adquirir aquest art de l'endevinació. Però en primer lloc cal que l'esperit diví que hi ha en nosaltres estigui prou ben preparat per ser visitat per la intel·ligència i per Déu i no ser el receptacle d'imatges vanes. Per això, perquè així sigui, recorrem sobretot a la filosofia, l'acció benèfica de la qual calma les passions que assetgen l'esperit i l'envaeixen per tal de fer-ne el seu habitatge; seguim en la nostra vida costums de temperança i de frugalitat per tal de no agitar la part animal del nostre ser, perquè l'alteració dels sentits s'estén ràpidament a la imaginació, que s'ha de mantenir calmada i tranquil·la. Aquesta calma és molt fàcil de desitjar però és ben difícil poder-

la abastar.”

## **Hermetisme**

### ***Cornelius Agrippa***

“Les passions de vegades alteren el cos per via d'imitació per raó de la força que la semblança de la cosa té per canviar-la, que empeny els moviments de la imaginació vehement, com passa quan estrenyem les dents en veure o sentir alguna cosa o perquè veiem o imaginem una altra persona que menja coses amargues o picants. O com el que veu badallar un altre també badalla; i alguns quan senten que algú cita coses amargues la llengua se'ls irrita. De la mateixa manera, veure una cosa fastigosa provoca nàusees. Molts, en veure la sang humana es desmaïen. Alguns, quan veuen que donen a algú carn en mal estat, en perceben el gust amarg a la boca. Guillem de París diu que va veure un home que quan veia una medicina, podia anar de ventre tans cops com volia i això sense que li arribés la substància de la medicina, ni l'olor i el gust, sinó que només en copsava una mena se semblança.

Segons aquest fet, alguns, quan es troben en un somni es pensen que es cremen i estan encesos i són turmentats d'una manera terrible, com si realment es cremessin, tot i que la substància del foc no és a prop d'ells, sinó tan sols una semblança copsada per la seva imaginació. I de vegades els cossos dels homes es transformen i es transfiguren i també es transporten i això passa sovint quan són en un somni i de vegades també quan estan desperts.

Cyprus, després de ser elegit rei d'Itàlia, va rumiar i va meditar molt sobre el combat i la victòria d'uns braus i pensant-hi va dormir tota una nit, però al matí va veure que tenia banyes, i el motiu és perquè una vehement imaginació va agitar el poder vegetatiu i va elevar uns humors cornífers fins al seu cap i va produir banyes. Perquè una cogitació vehement, mentre mou l'espècie amb vehemència, representa com en una pintura la figura de la cosa pensada, que representa en la seva sang i la sang s'imprimeix en ella mateixa en els membres que nodreix, tant en el seu mateix cos com en el d'altres.

Així succeeix quan la imaginació d'una dona embarassada impressiona la marca de la cos que anhela sobre el seu infant, o quan la

imaginació d'un home mossegat per un gos rabiós imprimeix en la seva orina imatges de gossos. A alguns homes se'ls tornen blancs de sobte els cabells. I altres, a causa del somni d'una nit, han crescut de nois a homes perfectes.

A aquest fenomen es poden relacionar les múltiples cicatrius del rei Dagoberts i els estigmes de Franciscusc, que ban rebre, l'un quan tenia por d'un càstig, l'altre mentre meditava meravellosament sobre les ferides del Crist. Així, molts són transportats d'un indret a un altre, travessant rius, focs i lloc infranquejables, com per exemple, quan l'espècie d'un desig vehement o d'un temor o d'un atreviment s'imprimeixen en els seus esperits i en barrejar-se amb els vapors, mouen l'òrgan del tacte en el seu origen, juntament amb fantasies, que és l'origen del moviment local. Així, agiten els membres i es òrgans del moviment i es mouen sense cap error vers el lloc que imaginem i no ho fan amb la vista, sinó amb la fantasia interior. Tan gran és el poder de l'ànima sobre el cos, que qualsevol indret que aquesta imagina i somia que hi va, allí la segueix el cos."

(...)

"Cap home no ignora el molt que pot fer la imaginació sobre l'ànima, perquè la imaginació és més pròxima a la substància de l'ànima que no pas els sentits i per això actua més sobre l'ànima que no pas els sentits. Així, hi ha dones que a causa de cretes imaginacions intenses, somnis i suggestions provocades per algues arts màgiques, sovint es lliguem amb un fort a amor a un home. Per això diuen que Medea, només per un somni, es va arborar d'amor per Jasó. Per tant, de vegades l'ànima, per una imaginació vehement o per una especulació tot abstraient-se del cos, es pot fer insensible a si mateixa, com Cels relata a propòsit d'un tal Presbyter, que tant sovint com desitjava, es tornava insensible i jeia com si fos mort i quan algú el pessigava o li feia una cremada no sentia gens de dolor, sinó que continuava estirat sense moure's ni respirar, però podia – com deia ell mateix – sentir les veus humanes com si fossin molt lluny si cridaven amb veu alta."



## **Paine**

L'excèntric “pare fundador” nordamericà Thomas Paine (1737-1809) ha estat anomenat "fabricant de cotilles per ofici, periodista de professió i propagandista per inclinació.” Va ser un il·lustrat i arborat defensor de la llibertat i dels drets dels homes, de formació autodidacta, influït per les idees de Benjamin Franklin, el qual li va recomanar que emigrés a Amèrica.

Després de la independència dels Estats Units, Thomas Paine tornà a Europa. Primer anà a Anglaterra d'on fou expulsat en publicar-hi el seu tractat “Els Drets de l'Home” que li guanyà l'enemistat del conservador Edmund Burke.

Després anà a França, on en ple Terror jacobí fou empresonat per Robespierre a causa de la seva oposició a les terribles mesures que segons Paine atemptaven contra els principis de la mateixa Revolució (per exemple, va condemnar obertament l'execució de Lluís XVI).

Paine es va sentir abandonat, sobretot per part dels Estats Units, que no van fer res per ajudar-lo, tot i que finalment va ser alliberat gràcies a l'ambaixador Monroe. El 1800 va conèixer Napoleó, del qual es proclamà admirador, però després adoptà una postura molt crítica quan la

seva política va evolucionar cap a la dictadura.

El 1802 tornà a Amèrica convidat pel president Thomas Jefferson, però aquest retorn coincidí amb un mal moment per a les seves idees, ja que era una època de revifalla dels moviments religiosos, que se li oposaren per la seva defensa del deisme. A més, les seves idees polítiques van despertar l'oposició dels federalistes. Així, es va trobar a la fi de la seva vida en la misèria i en l'abandó i al seu funeral hi assistiren només sis persones, dues d'elles antics esclaus negres.

L'última obra que Paine va dur a la impremta conté interessants observacions sobre la imaginació i els somnis. Es va publicar a Nova York el 1807 amb aquest contundent i extens títol que traduïm literalment:

"Un examen dels passatges de Nou Testament, citats per les antigues i anomenades profecies en relació a Jesucrist. Té com a prefaça un assaig sobre el somni, que mostra per quina operació de la ment es produeix un somni durant el son i s'aplica el mateix a la narració dels somnis del Nou Testament. Amb un apèndix que conté els meus pensaments personals sobre un Estat futur. I observacions sobre la contradictòria doctrina dels llibres de Mateu i Marc. Per Thomas Paine, Nova York: Imprès per l'autor."

El prefaça del pamfletari tractat de Paine, dedicat als somnis conté agudes observacions, prou suggestives en el marc del nostre assaig:

"Si es comparen les coses invisibles amb les visibles, de la mateixa manera que les coses metafísiques de vegades es poden comparar amb les coses físiques, les operacions d'aquestes facultats distintes i diverses tenen una certa semblança a un rellotge. La molla principal que ho posa tot en moviment correspon a la imaginació; el pèndul que corregeix i regula aquest moviment correspon al judici i les agulles i el dial, com la memòria, registren la operació. En la proporció en que aquestes facultats dormen, estan endormiscades o es mantenen despertes durant el curs d'un somni, en la mateixa proporció el somni serà raonable o frenètic, recordat o oblidat. Si hi ha una facultat en l'home mental que no dorm mai és aquesta cosa volàtil, la imaginació. El cas és diferent amb el judici i la memòria. La constitució calmada i sòbria del judici el disposa fàcilment al

## *Son i Somnis. II - Estructures*

descans i pel que fa a la memòria, enregistra en silenci i només és activa quan se la crida.

Però la circumstància més curiosa de la ment en l'estat de somni és el poder que té de ser l'agent de cada persona, personatge o cosa en que somia. Manté conversa amb diverses persones, fa preguntes, escolta respostes, dóna i rep informació i fa tots aquests papers ella mateixa. Però per variada i excèntrica que pugui ser la imaginació a l'hora de crear imatges i idees, no pot ocupar el lloc de la memòria respecte a les coses que hem oblidat quan estem desperts. Per exemple, si hem oblidat el nom d'una persona i somiem que la veiem i li demanem com se diu, no ens ho podrà dir, perquè ens fem la pregunta a nosaltres mateixos.

Però encara que la imaginació no pugui suplir la memòria real, té la agosarada facultat de contrafer la memòria. Somia en persones que no ha conegut mai i parla amb elles com si les recordés com vells amics. Relata circumstàncies que mai no han passat i les explica com si haguessin succeït. Va a llocs que mai no han existit i sap on són tots els carrers i els edificis, com si hi hagués estat abans. Les escenes que crea són sovint com escenes recordades. De vegades munta un somni dins d'un somni i l'explica com si fos un record i en l'engany del somni, conta un somni que mai no ha somiat i el conta com si vingués de la memòria.

També es podria dir que la imaginació, en el somni, no té cap noció del temps en el seu conjunt. Només compta segons les circumstàncies i si en un somni hi ha una successió de circumstàncies que exigiria un gran lapse de temps per aconseguir-se, li semblarà al somiador que ha passat un temps igual al que calia. Ja que aquest és l'estat de la ment en un somni, es pot dir racionalment que tothom és boig cada vint-i-quatre hores, perquè si algú es comportés durant el dia com ho fa de nit en somnis, el tancarien per boig.

En un estat despert, aquestes tres facultats, en estar totes actives i actuar a l'uníson, constitueixen l'home racional. En el somni no és així, i per tant l'estat que anomenem bogeria no sembla ser res més que una dimissió d'aquestes facultats i una cessació del judici que tenim durant la vigília, cosa que experimentem tan sovint durant el son. I la idiotesa, en la que cauen algunes persones, és la aquesta cessació de totes les facultats que podem copsar en la memòria quan estem desperts.

Segons aquest punt de vista, és ben absurd posar confiança en els somnis i encara més absurd és fer-los un fonament de la religió! Així la creença que Jesús és el fill de Déu, engendrat per l'Esperit Sant, un ser desconegut fins aleshores, depèn de l'absurda història del somni d'un vell.

'L'àngel del Senyor se li va aparèixer en un somni dient: 'Josep, fill de David, no temis prendre Maria com a esposa perquè el que ha concebut és obra de l'Esperit Sant.' (Mt 1:20)

Després tenim les històries infantils de tres o quatre somnis més: sobre l'anada a Egipte de Josep, sobre la seva tornada, sobre això i allò, i aquesta història de somnis ha sumit Europa en un somni durant més de mil anys. Tots els esforços que la natura, la raó i la consciència han fet per despertar l'home d'aquest somni, han estat catalogats pel clergat i la superstició de maquinacions diabòliques i malgrat la revolució americana, en establir el dret universal de consciència, va obrir per primer cop el camí a la discussió lliure i també la revolució francesa que la va seguir, aquesta religió de somnis es continua predicant, fins i tot quan ha deixat de ser creguda. Els que la prediquen i no la creuen, creuen, però, que l'engany és necessari. No són prou valents per ser honestos ni prou honestos per ser valents."



## **Hervey de Saint-Denys**

“Cal, doncs, acceptar en principi, i en base a nombroses observacions, que la imaginació pot posar en marxa de tal manera els materials que li procura la memòria, que arriba a formar imatges veritablement inèdites en el seu conjunt, tals, que res de semblant no ha colpit mai els nostres ulls en la realitat. Però on s'atura aquesta força creadora? ¿Podrà la imaginació, sota la influència del son, aconseguir un grau d'exaltació igual en el seu gènere que el que demostra la nostra memòria?

Aquests dos fenòmens psicològics no serien solidaris? ¿No fóra la invenció a la imaginació i a la memòria el que el judici és a l'atenció i a la comprensió? ¿Cal atribuir, per tant, a la imaginació creadora, portada per l'acció del son a un grau meravellós de potència, la composició instantània de tots aquests dissenys? ¿O bé és la memòria que, sota el domini d'una concentració de forces no menys sorprenent i gràcies a l'associació de les idees, ha sabut treure dels seus arcanos més secrets a esquenes nostres una sèrie de records recollits per ella i els ha reunit com en un àlbum?

Sigui quina sigui d'aquestes dues l'explicació vers la que ens inclinem, el fet en ell mateix continua sent encara més digne d'atenció pel fet que no és en absolut excepcional. Bon nombre de persones m'han dit que havien tingut visions anàlogues, és a dir que van creure veure, en somnis, amb una netedat perfecta, obres d'art o de fantasia que no recordaven pas haver vist mai i per altra banda es consideraven absolutament incapaços d'imaginar en l'estat de vetlla. Així doncs, la imaginació pot crear en somnis, en el sentit d'infantar, visions inèdites, formades, és veritat, de materials ja continguts en la memòria, però de la mateixa manera que les combinacions fortuïtes del calidoscopi estan formades per diversos vidres que són a dins de l'instrument, o com un neologisme racional està compostat d'arrels que ja coneixíem.

Si el poder imaginatiu de l'esperit, condensat, per dir-ho així, en l'estat de somni, pot seguir de vegades amb més facilitat que en l'estat de vigília tota una sèrie de càlculs i d'operacions, amb aquesta particularitat notable i pròpia dels somnis de poder representar els quadres successius que en són solidaris, com si es veïessin en la realitat, ¿ens hauria de sorprendre que també es pugui

seguir en les seves deduccions lògiques (i potser fins i tot amb un instint més ajustat) tot un encadenament de causes o d'efectes, el punt de partida dels quals serà algun estat de coses present que ens preocupa, així com el desenvolupament de les seves probables conseqüències, tal com ens inclinem a suposar-les? ¿I aleshores ens podran sorprendre tant determinats somnis, en aparença profètics, sobre determinades previsions d'esdeveniments futurs que després es realitzen tal com els havíem somiat? ¿O bé ens haurem de dir que posat que, en definitiva, pensar en una cosa en somnis és somiar-la, el fet de somiar l'acompliment d'un esdeveniment possible i sobretot probable, no és més meravellós que pensar-hi quan estem desperts?

Tant si una veu ens crida en somnis aquestes prediccions, com si ens les revela un desconegut o qualsevol altra il·lusió anàloga, queda clar que hi haurà identitat de causes, identitat de fets i de resultats."



### **Eliphas Levi**

Eliphas Levi, el rabínic àlies de l'ex-seminarista, ocultista i mag Alphonse Louis Constant (1810-1875), no fa honor a la seva ascendència familiar, sinó que és una transliteració *sui generis* del seu nom "Alphonse Louis" a l'hebreu (Constant era un gran admirador de la Càbala) i de pas un recurs per donar una autoria suggerent a una part de la seva nombrosa obra.

Constant era un notable onironauta. El 3 de gener de 1857, un capellà

excomunicat va assassinar l'arquebisbe de París, monsenyor Sibour, mentre inaugurava la novena de santa Genoveva a Saint-Étienne-du-Mont. Les dues nits anteriors Eliphas havia tingut un somni premonitori repetit que acabava amb les paraules “vés a veure el teu pare que és a punt de morir!” No va comprendre immediatament el sentit del somni, perquè el seu pare feia temps que havia mort. Ho va descobrir el 3 de gener, ja que era entre els fidels que assistien a l'ofici en el que van assassinar l'arquebisbe...

Presentem les poètiques reflexions d'Eliphas Levi sobre la imaginació, que mereixen una lectura:

“Paradoxa VI. La imaginació realitza el que inventa

Mireu-la! És la fetillera més gran de l'univers! La imaginació fa que la memòria doni el seu fruit, aconsegueix a la bestreta el possible i inventa fins i tot l'impossible. A ella, els miracles no li costen gens. Transporta cases i muntants pels aires, col·loca balenes al cel i estrelles al mar, dóna el paradís als menjadors de haixix o d'opi, ofereix regnes als embriacs i fa que Perette balli amb alegria sobre la galleda de la llet. Així és la imaginació. A la imaginació devem la poesia i els somnis; broda faules i símbols sobre el vels dels Grans Misteris. Inventa les rondalles per als infants i les llegendes per als camperols. Fa aparèixer a les muntanyes déus tonants i àngels exterminadors i dames blanques o Verges vora les fonts. Fa prediccions que s'ajusten als fets o les reinterpreta quan no es realitzen. És la dida de l'esperança i la còmplice de la desesperació. Elabora l'aureòla dels sants i banya de bronze les banyes del diable. Guareix i mata, en salva alguns i a d'altres els condemna, és casta com la Verge o impura com Messalina. Crea entusiasme i així amplia - gairebé més enllà dels límits del possible - l'imperi de la voluntat. Crea la creença en la felicitat i la dóna, mentre dura el somni.

La imaginació és la lent cristal·lina de la nostra ment. Refracta els raigs lluminosos dels nostres pensaments i magnifica les imatges de totes les nostres percepcions. L'abast de la nostra visió és tan petit, que per veure-hi correctament en aquest món estret, hem de veure les coses més grans que en la natura. Les persones que no tenen imaginació mai no faran res de gran, perquè tot els apareix en proporcions mesquines. L'astrònom contempla l'univers i imagi-

na l'infinit; el creient contempla la natura i imagina Déu. En veritat, la imaginació és més gran que el pensament. La ciència és superada per la fe i sense fe la ciència romandria incerta.

¿Què és l'àlgebra sinó la imaginació de la pura matemàtica i què és la Càbala sinó l'àlgebra de les idees? La imaginació dels cabalistes ha convertit la filosofia en una ciència exacta tot connectat idees amb números; la ciència de les analogies és totalment una ciència de la imaginació, i les grans nacions només són les quimeres de freds entusiastes, que imaginem amb força la glòria.

Les imaginacions col·lectives aconseguen els resultats del microscopi solar. Els herois, especialment, es fan més grans després de morts i les ficcions de l'opinió alcen sobre superbs pedestals les altres majestats de la Història. ¿Qui sabrà mai la mesura exacta d'Alexandre el Gran o de Napoleó I? Marat i Napoleó eren dos homes baixets, enèrgics i ambiciosos de renom. Un volia alliberar el món que l'altre proposava esclavitzar; el primer desitjava un riuet de sang, l'altre en va fer brollar rius i després ens va deixar l'herència de dues invasions, el regnat del seu nebot i catàstrofes abassegadores. L'un és execrat, l'altre és adorat; per a un els grillets, per a l'altre l'arc de triomf i la columna i tots dos són exageracions - un de la infàmia, l'altre de la glòria. Això és perquè Marat, més desinteressat i més sincer de cor que Napoleó primer, només era un tribú irritat que cridava, mentre que Napoleó era un home de geni, és a dir, un dèspota de la humana imaginació. És així perquè la poesia de les nacions estima més els crims esplèndids que les virtuts mesquines, perquè la màscara de Marat és una ganyota que faria riure si no evoqués horror, mentre que la medalla de Napoleó té una majestat que s'imposa en el culte del futur. Són raons concloents.

Si la imaginació troba un punt real de suport, és la l'alçaprem d'Arquímedes; sense una base real és només un bastó sobre el que calquen els folls. Basant-se en hipòtesis científiques i raonables, Cristòfor Colom va imaginar Amèrica, va gosar salpar per descobrir-la i la va trobar. Quan saps i quan vols, has de tenir el coratge de gosar. La imaginació és el poder creatiu. Déu és la imaginació de la natura. Ella té els seus somnis i els seus malsons, però no impedeixen que la seva èpica sigui gloriosa. Els arquitectes de l'Edat Mitjana van esbossar-ne el contorn en les seves magnífiques catedrals on les gàrgoles treballades, mènsules i decoracions florides serveixen per ressaltar les línies pures de les ojives i la placidesa

## *Son i Somnis. II - Estructures*

dels sants. Aquests grans artistes van endevinar l'enigma del bé i el mal, van comprendre la llum i les seves ombres. És la imaginació que fa miracles; per un acte de la seva imaginació uns nens camperols provoquen que s'alcin esglésies des de terra i s'alterin poblacions senceres, com testimonien els pelegrinatges de Lourdes i La Salette. Per la imaginació Josuè va aturar el sol i va fer que caiguessin els murs de Jericó al so de les seves trompetes. Per la imaginació el pa es converteix en Déu i el vi del calze es transforma en sang immortal i no volem pas dir - com bé es pot imaginar - que no sigui així; però ho és, imaginem, segons la paraula i la fe de Jesucrist.

La imaginació guareix els malalts i fa la fortuna de metges famosos; crea la homeopatia de la que molts creuen que es deriva un bé; fa parlar les taules i dicta als mèdiums desordenadament pàgines de temes apresos i de la més grollera ignorància, pregàries i malediccions. Dóna banyes a Moisès i al marit enganyat, fent que el primer s'assembli al diable i l'altre tant a un toro furiós com a un bou pacient i mansoi. Amplifica la saviesa, exagera la follia, demana massa a la veritat, fa que la falsedat sembli veritable i a la vegada no és falsa per a la imaginació, Tot allò que afirma és cert com la poesia ¿i ens podria dir mentides la poesia? El que inventa, ho crea i el que crea, existeix. Imaginar la veritat és endevinar, endevinar és exercir el poder diví. En llatí l'home que endevina s'anomena *divinus*, és a dir, home diví, i el poeta es diu *vates*, és a dir, profeta. La fe té per objecte només les endevinacions dels que imaginem les veritats eternes. Moisès va imaginar Jehovà i el núvol es va situar sobre el tabernacle. Salomó va imaginar el temple universal i aquell temple, destruït successivament pels assiris i els romans, encara és en peu amb el nom de sant Pere de Roma. Alexandre va imaginar la unitat de les nacions, gairebé realitzada sota August, i imaginada de nou per Pere el Gran i Napoleó primer, els antagonismes dels quals encara mantenen l'equilibri del món.

Un impertorbable bon sentit, unit a una poderosa imaginació, constitueixen el que s'anomena geni. L'home que posseeix aquestes dues forces pot ser totalment independent, i exerceix a voluntat una influència real sobre el ramat comú. Pot crear per a ell mateix, si ho vol, servidors i amics, a menys que faci servir el seu geni per a alguna feblesa secreta. És possible tenir bon sentit teòric sense tenir bon sentit pràctic. Els grans homes sovint s'enganyen a ells mateixos, estimen la glòria com Orfeu estimava la seva companya;

## *Imaginació*

la busquen a tot arreu, fins i tot a l'infern i es giren en el moment equivocat per veure si Eurídice els segueix. L'autèntica glòria és la que no ens poden prendre, consisteix en el mèrit i no en els aplaudiments de la multitud; no tem els capricis del destí, perquè res no deu a la sort; no li agrada el tumult ni el soroll, és en el silenci de la Terra que fruïm de la pau del Cel.”



## **Tesla**

El genial Nikola Tesla tenia una viva imaginació controlada per la disciplina. En els seus darrers anys subratllava la importància de la imaginació per damunt de la raó amb aquestes paraules:

“Els nostres primers intents són purament instintius, impulsos d'una imaginació viva i indiscriminada. Amb els anys la raó s'aferma i ens tornem cada vegada més sistemàtics i planificadors. Però aquests impulsos primerencs, tot i no ser immediatament productius, són els moments més grans i poden conformar el nostre destí. Certament, ara penso que si els hagués entès i cultivat enlloc de suprimir-los, hauria afegit un valor substancial al meu llegat al món. Però fins que no vaig arribar a l'edat adulta no em vaig adonar que era un inventor.”

El mateix Einstein s'hi apunta:

“Sóc prou artista per recórrer lliurement a la meva imaginació. La imaginació és més important que el coneixement. El coneixement és limitat, la imaginació encercla el món.”

Darrerament Gordon Globus, en un intent d'integrar psicoanàlisi, psicologia transpersonal, ciència cognitiva i fenomenologia filosòfica,

afirma que els somnis són per damunt de tot experiències creatives, no simple reordenaments de records d'experiències passades i acaba dient que "creem la nostra pròpia realitat", que la vida desperta també és una experiència que creem, com el somni. Ambdós estats són creats "en imatge" (és a dir "en la imaginació" de la persona), de la mateixa manera que es diu que Déu va crear el món. La simetria entre l'aspecte creatiu dels dos estats i del rol "diví" que dona a la persona, lliga amb les tradicions d'Orient i els esoterismes occidentals. Globus - format com a científic - justifica una base tan metafísica dels somnis i la vigília tot fent referència a les recents teories de la psicologia perceptual i en algunes tradicions filosòfiques.

El concepte platònic de les idees que governen les realitats percebudes ha guanyat un inesperat favor entre els estudiosos actuals de la percepció. Enlloc de suposar que el nostre mecanisme perceptiu "fotografia" el que hi ha a fora, diuen que ja "sabem" o "suposem" el que mirem de percebre i busquem les dades de manera que encaixin amb el que intentem "percebre". Significat i intenció són més importants que la llum o la fotosensibilitat. És a dir, els processos creatius i subjectius en la percepció són centrals, mentre que la física de la percepció apareix com una eina.

D'una manera semblant, l'actual filosofia de la ciència apunta que els fets com a tals no existeixen, sinó que les aproximacions intencionals per crear sentit són les que determinen quines dades són fets i si s'han de tenir en compte o no. En tot cas, és un fet que la idea mecanicista i sensorialista de la percepció està canviant. La idea que l'ull és una càmera cau davant de l'estudi científic d'estats de consciència com les ESP, les percepcions extrasensorials, que es consideren avui un fenomen més natural que no pas sobrenatural.

*Son i Somnis. II - Estructures*



## **Voluntat**

Si le pouvoir de diriger volontairement notre pensée sur un sujet  
donné  
nous appartient également en songe, alors que nous en ferons  
usage, qu'advindra-t-il?  
Que le rêve étant la représentation aux yeux de l'esprit de ce qui  
occupe votre pensée,  
vous verrez apparaître aussitôt l'imatge de ce à quoi vous aurez  
volontairement pensé,  
et, par conséquent, rêvé ;  
en d'autres termes, que vous aurez rêvé à ce que vous aurez  
voulu.

Si la capacitat de dirigir voluntàriament el nostre pensament en un tema  
donat  
també ens pertany en el somni, quan la fem servir què passarà?  
Que essent el somni la representació als ulls de l'esperit del que ocupa el  
teu pensament,  
veuràs aparèixer de seguida la imatge del que has pensat voluntàriament i  
en conseqüència, somiat;  
en altres paraules, que hauràs somiat el que hauràs volgut.

*Hervey de Saint-Denys*

Amb el terme “voluntat” ens referim al factor volitiu o conatiu, que té una especial importància en el procés del son i els somnis, ja que en ells la seva funció i intensitat varien i es manifesten de maneres diverses. Per una banda, en el son habitual, sembla que l'exercici de la voluntat escapi al nostre control, mentre que en el son i somni lúcids les facultats volitives es mantenen.

En aquest capítol fem servir el terme “voluntat” de manera general, com la propietat de la ment que ens porta a fer actes intencionals. No designa els desitjos puntuals, sinó més aviat la capacitat general de tenir aquests desigs i actuar en base a ells segons un criteri elegit.

Així la voluntat apareix en la nostra experiència com una de les parts més distintes de la ment, juntament amb la raó, la imaginació o la memòria, i defineix la nostra capacitat d'acció i la seva corresponent qualificació ètica. Per això té tanta importància en totes les tradicions i filosofies.

Però realment la voluntat és una facultat conscient? Nietzsche deia que era com el comandant que es fa responsable després dels fets de les accions de les seves tropes...

Els estudis dels neuròlegs Gazzaniga i Libet i moltes dades actuals mostren que quan ens pensem que prenem una decisió lliure i espontània, molt sovint hi ha un procés cerebral inconscient que ja ha pres la decisió abans.

¿Què passa, som uns autòmats que fem el que ens diu el cervell i a sobre ens pensem que tenim una voluntat lliure?

No exactament. Els científics noten que les proves demostren clarament que la sensació que les nostres “decisions voluntàries” estan separades de la nostra dinàmica inconscient, sovint és inacurada. No som

uns autòmats, diuen, però estem molt més implicats en un procés inconscient i general del que ens sembla.

Vingui d'on vingui, la intenció guia la voluntat. El propòsit concret de fer unes determinades accions, la finalitat, l'objectiu, apareix com un element central del nucli volitiu en el que la voluntat segueix el dictat de la intenció.

El terme “intenció” prové del llatí *intendere*, “allargar-se vers”, “apuntar a” i és un acte voluntari pel qual aquesta facultat desitja amb eficàcia arribar a una finalitat, tot emprant els mitjans necessaris. Se solen distingir diverses menes d'intenció:

- 1) La intenció actual. Opera seguint l'advertència de l'intel·lecte.
- 2) La intenció virtual. La seva força depèn del tot d'una volició anterior que es considera que continua. És a dir, la intenció virtual no és un acte present de la voluntat, sinó més aviat un poder (*virtus*) resultant d'un acte anterior i que continua actuant per tal d'aconseguir el seu objectiu. Allò que vol en la intenció virtual - a diferència de l'actual - no és l'element de la voluntat, sinó més aviat l'atenció de l'intel·lecte, en concret l'atenció reflexa. Per exemple, una persona que ha decidit fer un viatge pot estar totalment preocupada per altres coses durant el viatge, però té sempre la “intenció virtual” d'arribar a la seva destinació.
- 3) La intenció habitual. És una intenció que ja existia abans, però que no presenta senyals de continuar en el moment present, el màxim que se'n pot dir és que de moment no s'ha eliminat.
- 4) La intenció interpretativa. És un tipus d'intenció que de fet mai no es planteja i que no genera el corresponent moviment de la voluntat; simplement és el propòsit que se suposa que una persona adoptarà en una contingència donada, en el cas que hi

pensi.

Intenció i voluntat, doncs, es diferencien, tot i formar un únic nucli conatiu. En ell, la intenció és el principi atencional, el punt d'arrencada, que es podria visualitzar com un raig de pensament que es pot dirigir vers diversos objectes. Pot "tocar" un objecte o "atreure" l'atenció vers ell.

En els models "idealistes" de la realitat - com les visions hindús, budistes, mesoamericanes o castanedianes - el món material o bé no existeix o bé és una construcció-projecció de "l'autèntica realitat".

En aquests mons, la voluntat o la intenció ho és tot. Tot és un acte voluntari. Qualsevol fet, per desagradable que ens sembli, és un acte d'una voluntat o intenció que pot no ser conscient a nivell ordinari, però que s'exerceix des d'una altra realitat conscient i amb un propòsit clar i perfectament determinat.



### **Cor i intenció**

Presentem breument un curiós i innovador estudi que amplia els horitzons de la voluntat. El Dr. William A. Tiller, enginyer físic i professor emèrit de Satnford, presenta així la seva teoria:

"Els darrers 400 anys, una suposició no expressada de la ciència és

que la intenció humana no pot afectar el que anomenem 'realitat física'. La nostra recerca experimental de l'última dècada mostra que en el món d'avui i en les condicions adequades, aquesta suposició ja no és correcta. Els humans som molt més del que ens pensem que som i la ciència psicoenergètica continua ampliant-ne les proves."

El 1997 va estudiar l'efectivitat de la intenció mental amb i sense la influència del cor. Instruïa els subjectes exercir intenció mental i també "un mode de cor ordenat", és a dir, a experimentar el sentiment cordial de pensar en una persona estimada. Després, els subjectes havien d'influenciar el grau de corbatura d'unes mostres d'ADN en un pot de solució aquosa, situat en una taula propera. Ho van intentar primer només amb la intenció mental i no va passar res. Després ho van provar amb el sentiment del cor, sense intenció mental, i tampoc no va passar res. Però si els empraven tots dos... enrotllaven i desenrotllaven les mostres d'ADN a voluntat, independentment de la distància.

Era la primera vegada que es correlacionaven medicions electrofisiològiques per mitjà d'un electrocardiograma amb canvis biològics fora del cos. També va observar una correlació amb el sistema immune dels subjectes. Per tant, una energia coherent del cor, acompanyada d'intenció mental, produeix efectes biològics tant fora com dins del cos. No tem que sols els individus que eren capaços de generar nivells alts de coherència podien canviar l'ADN segons la seva intenció.

La conformació de l'ADN és important en la seva replicació i reparació, a més de la transcripció, i és un procés genera proteïnes i enzims que regulen una àmplia varietat de funcions cel·lulars bàsiques. Els resultats d'aquest estudi indiquen que el camp d'energia del cor pot modular directament aquestes funcions cel·lulars bàsiques amb una acció directa sobre l'ADN. Fins aleshores no s'havia descrit aquesta transferència d'informació del camp d'energia del cor a l'ADN i per tant a totes les cèl·lules del cos. Una transferència d'energia clarament diferent de la coneguda comunicació elèctrica i química entre el cor i el cervell. Les implicacions de la descoberta són profundes. Com que l'energia del cor també pot comunicar amb el cervell, és molt probable que

l'energia del cor també pugui modular i dirigir les interaccions entre cos i ment.

Durant l'estudi també es van revelar algunes propietats de l'energia de cor abans desconegudes. Els científics consideren que la bioenergia és de naturalesa electromagnètica, però aquesta inusual capacitat de l'energia del cor de tenir tres models diferents de freqüència, associats a intencions diferents, suggereix que també pot donar informació no electromagnètica. La intencionalitat humana produeix efectes que desafien les lleis convencionals de l'electromagnetisme pel que fa a la seva independència de l'espai i el temps. Els efectes a llarga distància que es van observar en l'estudi descrit ho recolzen i indiquen que una energia del cor coherent pot causar aquest efectes no locals.

## **Budisme**

En la psicologia budista, la “recta intenció” (*samyak-samkalpa*) també s'anomena “pensament correcte”, “resolució correcta”, “concepció correcta”, “recta aspiració” i s'entén com l'exercici de la voluntat dins del “Noble Via Òctuple”. El camí òctuple, element central dels ensenyaments del Buda, de vegades es divideix 3 seccions bàsiques:

Divisió	Factors de l'Òctuple Via	Factors adquirits
Saviesa ( <i>prajñā</i> )	1. Recta visió 2. Recta intenció	9. Coneixement recte superior 10. Alliberament recte superior
Conducta ètica ( <i>sīla</i> )	3. Recta parla 4. Recta acció 5. Recta vida	
Concentració ( <i>samadhi</i> )	6. Recte esforç 7. Recta atenció 8. Recta concentració	

Els actes intencionals s'assimilen sovint a les tendències kàrmiques en el sentit que les intencions o volicions (*cetanā*) no estan separades de les propensions generades per experiències passades. L'Abhidharma, per la seva banda, postula que totes les cognicions són inherentment intencionals. Més tard ambdues visions es combinen i Vasubandhu defineix l'acció (*karman*) com formada per la volició (*cetanā*) i el resultat que se'n segueix.

Però l'acció comprèn dos tipus diferents d'activitat: la volició i l'acte intencional (*cetayitvā*). És més, la mateixa acció, com a procés dual de la volició i el seu resultat, té tres etapes - corporal, verbal i mental - que corresponen respectivament a la base de l'acció, a la seva naturalesa i a la causa que la posa en marxa. Cadascuna d'aquestes tres etapes, aparentment separades, són de fet la mateixa acció vista des de diferents angles. La base de l'acció s'arrela en el cos, el mitjà instrumental. La naturalesa d'una acció és la seva expressió verbal. I la motivació d'una acció té la seva causa última en el regne mental. Aquesta intencionalitat brota de les contínues impressions residuals (*vāsanā*) que resulten de passades associacions de noms amb les coses que designen.

El comentarista Vasubandhu, en explicar la relació entre volició i acció, assenyala que les restes de les volicions passades intervenen també en la volició present. Així, la intenció de trencar una regla de conducta - com per exemple no dir mentides - està condicionada tant per la volició present com per les restes d'anteriors actes volitius similars.

En el seu “Tractat sobre l'Acció”, Vasubandhu afirma que les impressions de les experiències passades són essencials per crear el *continuum* kàrmic que constitueix la personalitat i presenta la noció de la “consciència receptacle o magatzem” (*ālaya-vijñāna*).

Aquest receptacle pot rebre les restes conscients (*vijñānavāsanā*), cosa que no pot fer un jo, un agent únic i immutable a l'estil del Vedanta. La intencionalitat no es pot comprendre bé sense aquesta “consciència magatzem”, una forma subliminal de consciència cognitiva, que és la base de totes les propensions, hàbits i tendències que informen i diri-

geixen les accions individuals.

### **Taoisme**

En les pràctiques oníriques dels taoistes, una de les primeres coses que el practicant ha de fer és prendre una decisió ferma de romandre conscient quan entra en el somni. Aquest pas inicial es fa a formulant en veu alta una ordre mental referent al que hom vol practicar o experimentar durant el son. Els taoistes - com Castaneda - donen una especial importància a l'ordre verbal en, com a poderosa expressió de voluntat o intent, i habitualment la repeteixen una i altra vegada quan es preparen per somiar conscients.

Aquesta repetició de l'ordre del somni, com totes les pràctiques energètiques, s'ha de fer amb màxima atenció i consciència, tot evitant l'execució mecànica o la repetició inconscient. A mesura que el practicant entra en l'estat hipnagògic i es comença a abaltir, l'ordre comença a funcionar com un far que guia la consciència a través del dintell del somni.

### **Hervey**

El marquès presenta observacions interessants sobre els límits de la volució i comenta les similituds entre somni i vigília:

"Observacions que tendeixen a demostrar que ni l'atenció ni la voluntat no se suspenen necessàriament durant el son

Primeres condicions necessàries per dirigir els somnis - Com la voluntat pot apartar els somnis molestos i provocar els somnis agradables - Exemples de voluntat i d'atenció en el somni - Voluntat sota la forma de desig - Voluntat dirigent - Atenció i voluntat - Manera de canviar bruscament el curs d'un somni i d'evocar determinades imatges a voluntat - Què passa quan es fa néixer, en somnis, una situació en la hom no s'ha pogut trobar mai en la realitat - En quines condicions un esforç d'atenció es torna, en somnis, difícil i fins i tot dolorós.

Segurament la meua voluntat, en tant que causa directa, no va deixar d'influir en aquests detalls de la posada en escena que la meua memòria va aportar; però si volguéssim dur a l'extrem l'esperit de comparació i d'anàlisi, ¿no trobarien encara, entre les lleis que regeixen els nostres somnis lúcids i les lleis a les que està sotmesa la vida real, un d'aquests caràcters generals de similitud que es troben tan sovint entre les coses d'aquest món - és a dir, que ens encaïem a dues parts entre els esdeveniments de la nostra existència, una de subordinada a la nostra iniciativa voluntària, l'altre situada totalment a fora de nosaltres?

Despert, tan lliure com pugui ser-ho un home, surto de casa meua i agafo, segons em ve de gust, un camí que em conduirà als Champs-Élysées, o bé un altre que em durà a Luxemburg, però els incidents que sorgiran davant meu en el camí, les trobades agradables o molestes que hi puc tenir, evidentment aquest ordre de fets no depèn pas de mi. Adormit i lliurat del tot a les il·lusions del somni lúcid, sóc amo d'imprimir primer una direcció determinada al moviment de les idees-imatges que formaran el fons del meu somni; però les associacions espontànies, les reminiscències inesperades, vet aquí els incidents del camí.

Queda clar que no penso establir, a partir del que em sembla evident sobre l'exercici de la voluntat en determinats somnis, que s'hi manifestarà d'una manera constant. Sense parlar dels somnis tan abundants provocats per sensacions físiques externes o internes, ni dels somnis, no menys freqüents, en els que l'esperit deixa, per dir-ho així, anar les regnes. I n'hi ha molts altres on l'associació de determinades idees adquireix una espontaneïtat tan vigorosa, que fins i tot la voluntat fóra impotent per aturar-la. Això passa, sobretot, quan les imatges evocades tenen una naturalesa que excita les emocions violentes.

El temor de veure aparèixer una imatge generalment és suficient per provocar-ne l'aparició immediata, pel fet mateix que l'esperit se'n preocupa; és un fet que ja hem mencionat. ¿Però no és encara, amb poca diferència d'imatges, el que ens passa en la vigília, quan mirem inútilment de desfer-nos d'una preocupació dolorosa que ens obsedeix?

I per una altra banda, iquants somnis tenim en els que creiem que

## *Son i Somnis. II - Estructures*

hem de prendre alguna decisió greu, ens els que deliberem, en els que ordenem una escena que s'executa davant dels nostres ulls! Jo somnio, per exemple, que han sorprès un lladre a casa meva, que me'l porten, que em demanen què se n'ha de fer. Dubto un moment; finalment decideixo que el deixin fugir. Veig com l'home s'escapa. Aquest mateix quadre, ¿no és un producte de la meva voluntat?

(...)

¿Com actua la voluntat per provocar un desvetllament immediat, quan ens adonem que som la joguina d'un somni dolorós i en volem sortir amb resolució? Em sembla que en aquest somni es reuneixen uns actes manifestos de voluntat i d'atenció. Crec, doncs, que puc afirmar que durant el somni tenia el meu llibre arbitri, tant com l'hauria tingut en la vida real, per escollir veritablement entre els dos camins que es presentaven davant meu. Vaig agafar el de l'esquerra, al final del qual apareixia un castell imaginari. L'associació d'idees em va donar, en aquest camí escollit per mi, unes imatges tant precises i variades com les que m'hauria procurat la realitat.

Si aconseguim establir bé que la voluntat pot conservar prou força, durant el somni, per dirigir la cursa de l'esperit a través del món de les il·lusions i les reminiscències (com dirigeix el cos durant el dia a través dels esdeveniments del món real), ens resultarà fàcil persuadir-nos que un cert costum d'exercir aquesta facultat, unida a la de posseir sovint en somnis la consciència del nostre veritable estat, conduiran de mica en mica a qui faci esforços mantinguts sobre ell mateix a uns resultats molt concloents. No solament haurà de reconèixer, d'entrada, l'acció de la seva voluntat reflectida en la direcció de somnis lúcids i tranquils, sinó que aviat s'adonarà de la influència d'aquesta mateixa voluntat sobre els somnis incoherents o apassionats.

En resum, hem de reconèixer que fóra tan exorbitant pretendre que l'home adormit pugui exercir contínuament la seva atenció i la seva voluntat sobre les il·lusions dels seus somnis, com és erroni considerar l'exercici d'aquestes dues facultats incompatible amb el somni. Jo no he aconseguit mai seguir i dominar totes les fases d'un somni, ni tant sols ho he intentat mai. Però fer servir de vegades l'atenció i la voluntat per analitzar un fenomen psicològic, per

retenir o evocar una imatge alegre, estimular el treball de la memòria, guiar l'impuls de la imaginació, canviar el curs de les idees, són actes que es fan amb una facilitat real a partir del moment que l'esperit n'ha contret un cert costum.”

### **Crowley**

El concepte de voluntat és especialment important per a alguns corrents esotèrics occidentals. La voluntat es essencial com a base filosòfico-espiritual del sistema “Thelema” d'Aleister Crowley. Deia que la voluntat, a través de rituals, ioga i meditació, pot influir directament sobre la realitat i distingia la voluntat mundana de la veritable voluntat, que només s'obté amb un procés personal.

#### *“Vestimenta horroris*

Si en el somni la voluntat ha de triomfar sempre, com pot un home alliberar-se del malson? L'autèntica explicació és que en aquest cas la voluntat està en perill, atacada, ferida o corrompuda per la violència d'alguna repressió. Per tant, la consciència de la voluntat és dirigida al punt dolorós, com en el dolor, i busca confort en una externalització o mostra d'aquest antagonisme. I com que la voluntat és sagrada, aquests somnis exciten un èxtasi o frenesí d'horror, por o disgust.

Així, l'autèntica voluntat d'Edip el duia vers el fill de Jocasta, però el tabú, fort alhora per herència i per ambient, estava tan adherit a aquesta voluntat, que els seu somni referent al seu destí va ser un somni de temor i de repulsió i el seu acompliment - fins i tot en la ignorància - va ser un conjur que va agitar totes les forces subconscients de la gent que el voltava i la seva realització de l'acte va ser una bogeria prou potent per dur-lo a cegar-se a si mateix i a emprendre un exili, assetjat per la fúria.”

### **Castaneda**

Per a Carlos Castaneda, el que anomena “intento” és un factor essencial del camí del bruixot. Citem uns fragments del que en diu a “El arte de ensoñar”. Així defineix, a l'estil zen, l’“intento”:

## *Son i Somnis. II - Estructures*

“Intentar es desear sin desear, hacer sin hacer.”

Planteja el seu exercici com un desafiament:

“Acepta el reto de intentar. Pon una determinación que no admita palabras o aún pensamientos para convencerte a tí mismo de que has llegado a tu cuerpo energético y que eres un ensoñador. Hacer esto te pondrá automáticamente en la posición de darte cuenta de que te estás durmiendo. (...) Intenta abarcar las dos cosas: el acto de convencerte a ti mismo de que verdaderamente eres un ensoñador, aunque nunca hayas ensoñado, y el acto de estar convencido.”

(...)

“Intentar es mucho más simple, y al mismo tiempo, infinitamente más complejo. Requiere imaginación, disciplina y propósito. En tu caso, intentar significa que adquieres la indiscutible certeza corporal de que eres un ensoñador. Sientes con todas las células de tu cuerpo que eres un ensoñador.”

Com els taoistes, Castaneda insisteix en l'eficàcia de les ordres verbalitzades:

“Don Juan dijo que para poder 'ver' en ensueños, no solo tenía yo que intentar 'ver', sino también expresar mi intento en voz alta. Insistió en lo de la voz alta por razones que se rehusó a explicar.”

### **LaBerge**

“Es poden criticar molts experiments de Saint-Denys perquè no va tenir en compte la influència de l'expectació. Com ha mostrat la meva recerca a Stanford, l'expectació sembla ser un dels determinants més importants del que passa en els somnis, lúcids o altres. Així, si es fan experiments en el somni tot esperant un determinat resultat, és molt probable que s'obtingui exactament el resultat desitjat - i aquesta és la trampa en la que de vegades cau el marquè. Això no obstant, aquesta crítica no afecta gens el que és probablement la seva contribució més important al nostre camp: la demostració que és possible aprendre a somiar conscientment.”

El 1913 van Eeden va presentar un article a la *Society for Psychological Research* on exposava 352 dels seus somnis lúcids, recollits entre 1898 i 1912. 'En aquests somnis lúcids' declarava 'la reintegració de les funcions psíquiques és tan completa, que el somniador aconsegueix un estat de perfecta consciència i és capaç de dirigir la seva atenció i de dur a terme diferents accions de volició lliure. I això no obstant, el son, com puc afirmar amb tota confiança, no es veu afectat i és profund i reparador.'

Les motivacions ens mouen a actuar. Adopten moltes formes en el somni, igual que en l'estat de vigília. Podem distingir quatre nivells de motivació que poden afectar el que passa en el somni, tant si són lúcids com si no. En el nivell més baix hi ha pulsions que, per exemple, ens motiven a somiar que anem al bany perquè en tenim necessitat. Després hi ha els desigs, que ens poden portar a trobar-nos al llit amb la nostra estrella de cine preferida. A continuació trobem les expectatives i finalment els ideals o objectius. Mentre que les expectatives són característiques del nostre nivell habitual de comportament, els ideals són deliberats per naturalesa. Només els podem seguir si en som conscients; així, només en els somnis lúcids som capaços d'actuar totalment d'acord amb els nostres ideals. (...) Com que la major part del nostre comportament és més habitual que deliberat, les expectatives exerceixen una influència molt més poderosa que els ideals en els nostre somnis, així com en la resta de la nostra vida."

*Son i Somnis. II - Estructures*



## **Atenció**

Atent entre els inatents, plenament despert entre els adormits,  
el savi avança com un cavall de cursa que supera un rossí decrepít.

*Dhammapada*

Observes molt quan t'hi fixes.

*Yogui Berra*

L'atenció és el procés cognitiu de selecció de la informació necessària en el que ens concentrem en un aspecte del l'entorn mentre ignorem els altres. També es pot definir com la consolidació dels programes d'acció susceptibles de ser escollits i el manteniment d'un control permanent sobre llur curs.

A finals del segle XIX, William James descrivia així l'atenció:

## *Son i Somnis. II - Estructures*

“Tothom sap el que és l'atenció. És la presa de possessió per la ment, en una forma clara i vívida, d'un entre el que semblen objectes simultàniament possibles o línies de pensament. La seva essència és la focalització i la concentració de la consciència. Implica retirar-se d'algunes coses per tal de tractar eficaçment amb altres i és una condició que té un autèntic oposat en l'estat confús, atordit i dispers que en francès s'anomena *distraction* i *zerstreutheit* en alemany.”

Podem identificar 3 característiques principals de l'atenció:

- ⤴ Volum: nombre de senyals que es poden mantenir en el centre de la consciència.
- ⤴ Estabilitat: Permanència del flux de senyals.
- ⤴ Oscil·lacions de l'atenció: Caràcter cíclic dels processos atencionals.

William James distingia dos tipus bàsics d'atenció.

- ⤴ Atenció primària. És el reflex d'orientació, es a dir, la resposta fisiològica (augment del ritme cardíac, etc.) davant un estímul intern o extern que atrau la nostra atenció de forma involuntària.
- ⤴ Atenció secundària o voluntària. També coneguda com atenció selectiva, només és inherent a l'ésser humà, ja que és ell qui decideix la seva direcció, orientació i intensitat. Podríem entendre-la com la propietat selectiva de la percepció, ja que és l'organisme el que controla l'elecció dels estímuls que a la vegada influiran sobre la seva conducta.

L'atenció és una funció molt bàsica que sol precedir totes les altres fun-

cions neurològico-cognitives i se'n proposen diversos models.

Un dels models més utilitzats per avaluar l'atenció en pacients amb diverses patologies neurològiques és el de Sohlberg i Mateer, un model jeràrquic basat en la recuperació dels processos d'atenció en pacients després d'un coma.

El model presenta 5 modalitats diferents d'activitats de creixent dificultat que el pacient pot fer a mesura que avança el seu procés de recuperació:

- ⤴ Atenció centrada: la capacitat de respondre discretament a estímuls específics, visuals, auditius o tàctils.
- ⤴ Atenció sostinguda (vigilància): la capacitat de mantenir una atenció consistent durant una activitat contínua i repetitiva.
- ⤴ Atenció selectiva: la capacitat de mantenir l'atenció davant d'estímuls que distreuen o que competen entre ells. Incorpora, per tant, una llibertat davant de les possibles distraccions presents.
- ⤴ Atenció alterna: la capacitat de tenir prou flexibilitat mental per permetre canviar el focus d'atenció i realitzar diverses tasques que tenen uns requeriments cognitius diferents.
- ⤴ Atenció dividida: És el nivell més alt d'atenció i fa referència a la capacitat de respondre simultàniament a múltiples tasques o múltiples demandes dins d'una tasca.

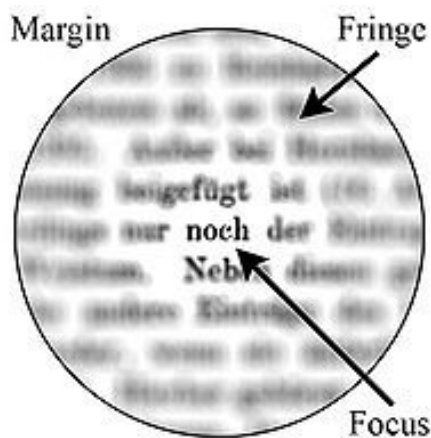
Aquest model resulta molt útil per avaluar l'atenció en diverses patologies i dissenyar els corresponents programes de rehabilitació.

Un efecte neurològic interessant de l'atenció és que un dels seus correlats neuronals és un augment de les descàrregues. Si una neurona dona

## *Son i Somnis. II - Estructures*

una determinada resposta a un estímul quan el subjecte no atén a l'estímul, la resposta de la neurona augmentarà encara que les característiques físiques de l'estímul siguin les mateixes.

S'anomena “control atencional” i defineix la nostra capacitat d'escollir allò que volem fer objecte de la nostra atenció i allò que decidim ignorar. També rep el nom d'“atenció endògena” o “atenció executiva” i en terme populars i habituals vindria a ser la capacitat de concentració.



Marge. Vora. Focus

William James va presentar també el model del “focus” per explicar la atenció. Per descriure l'atenció deia que tenia un focus, una vora i un marge, com il·lustra la imatge.

El “focus” és una zona que extreu informació de l'escena visual amb alta resolució, el centre geomètric vers el que es dirigeix l'atenció visual. L'envolta la “vora” d'una atenció que extreu informació d'una manera molt més imprecisa, com si operés en baixa resolució. La vora s'estén fins a un límit, que James anomena “marge”.

El 1983 es va plantejar una variant del model de James, el *zoom-lens*

*model*, (“model de lent zoom”) que conserva totes les propietats del model del focus (les seves tres zones) però hi afegeix la propietat de poder-los canviar de mida.

El model s'inspira en les lents de “zoom” de les càmeres fotogràfiques. Com que se suposa que les capacitats d'atenció no varien, com més gran sigui el “focus” més trigarà el processament d'aquesta zona visual, ja que els recursos de l'atenció s'hauran de distribuir sobre una escena més gran. Els estudis apunten que el focus d'atenció es pot delimitar a un mínim d'un grau d'angle visual, però no se sap quin és el màxim.

La psicologia cognitiva presenta dos models bàsics per descriure la manera de funcionar de l'atenció visual. D'una manera general, l'atenció visual es creu que opera com un procés de dues etapes:

- ⤴ En la primera etapa, la atenció es distribueix uniformement sobre l'escena visual externa i el processament de la informació es fa en paral·lel.
- ⤴ En la segona etapa, l'atenció es concentra en una zona concreta de l'escena visual, s'enfoca i el processament es fa d'una manera seriada.

El 2011 un grup d'investigadors va publicar al número 52 de la revista de psicologia *Scandinavian Journal of Psychology* un estudi sobre l'atenció i la qualitat dels somnis que pretenia examinar la relació de l'atenció i la qualitat emocional del somni. Es va plantejar un qüestionari a 587 estudiants per examinar l'associació entre l'ansietat, l'estrès i l'atenció i els somnis negatius. I els investigadors van comprovar que l'atenció estava inversament relacionada amb el son alterat, és a dir que a més atenció o consciència del propi estat, menys ansietat es produïa en el somni, per tant era un possible factor protector contra les alteracions durant el somni.

## **Taoisme**

Segons les instruccions oníriques taoistes, la capacitat de concentrar-se en el somni o el son conscient és possible gràcies al cultiu de la força mental i la vitalitat. Per mantenir l'atenció - sense despertar-se ni caure en la inconsciència - cal mantenir un equilibri crucial durant un temps indefinit entre despertar-se i caure en la inconsciència i estimular la voluntat i la intenció.

Aprendre a centrar l'atenció és un procés que s'aprèn a partir de la dispersió de la infància i de la mateixa manera cal tornar-lo a exercir en el món dels somnis a base d'aprendre a sostenir l'atenció durant períodes de temps cada vegada més llargs.

Els taoistes assenyalen les dificultats de centrar l'atenció durant el somni i descriuen amb detall el caràcter gradual del seu aprenentatge així com els fenòmens que l'acompanyen, com les típiques recaigudes. Mantenir l'atenció centrada en la dimensió física, expliquen els taoistes, només exigeix una mínima fracció de l'energia que exigeix fer el mateix en les dimensions fluïdes que estan més enllà de l'espai i del temps. I per explicar-ne la diferència, fan servir l'analogia de córrer sota l'aigua comparat amb córrer sobre terra.

## **Budisme**

L'atenció és un tema important en l'*Abhidharma*, la psicologia budista. La seva funció en la cognició és evident, ja que el fet que coincideixin objecte, facultat sensorial i consciència no és suficient perquè sorgeixi un esdeveniment cognitiu. La cognició, per contra, només té lloc quan està conscientment atenta a un objecte donat. En circumstàncies normals, els sentits sempre processen un corrent estable i continu d'impressions sensorials. Però aquestes dades sensorials només es converteixen en objectes concrets d'aprehensió quan l'atenció es dirigeix a zones concretes del camp perceptual.

El budisme posa l'accent en aquest aspecte, perquè les seves preocupa-

cions no són metafísiques sinó pragmàtiques. La consciència és imprescindible per efectuar els necessaris canvis en la persona que ha decidit seguir la “noble òctuple via”.

Així, el contacte no es pot evitar mentre funcioni la ment (*chitta*), condicionada pels constituents mentals (*caitta, caittasika*), però els sentiments i les percepcions que resulten d'aquest contacte poden ser controlats per la consciència per a la que la desatenció és comparable a una mort.

### **Tibetans**

La pràctica meditativa del *zhinè* - o “estar en calma” - està directament relacionada amb les pràctiques oníriques del budisme tibetà. El practicant ha de ser prou estable perquè no se l'emportin els vents de les emocions kàrmiques i es perdi en el somni. A mesura que la seva ment s'estabilitza, els somnis s'allarguen, són menys fragmentaris, es recorden més fàcilment i es desenvolupa la lucidesa, tant en els somnis com en la vigília, superant tant l'agitació com la laxitud o l'abaltiment .

El *zhinè* és senzill: es tracta de fixar l'atenció en un objecte (sagrat o altre) de manera ininterrompuda i es desenvolupa en tres etapes:

- ♣ El “*zhinè* forçat”: requereix l'esforç d'entrenar la ment a fixar-se en l'objecte.
- ♣ El “*zhinè* natural”: l'atenció s'ha estabilitzat, s'abandona l'objecte per la visió de l'espai.
- ♣ El “*zhinè* definitiu”: l'atenció s'allibera de tot objecte.

### **Hervey**

“En l'estat de vigília, sempre som amos de fixar un instant el pensament en un objecte qualsevol, encara que no el tinguem davant dels ulls; pel que fa al resultat d'aquest acte d'atenció i de voluntat, no pot anar més enllà d'una concepció pura i simple, només els al-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

lucinats i els extàtics tenen el privilegi de percebre, bo i desperts, els objectes que ocupen el seu esperit.

Però si la mateixa capacitat de dirigir voluntàriament el nostre pensament ens pertany també en el somni, què passarà si la fem servir? Que essent el somni la representació als ulls del nostre esperit del que ocupa el nostre pensament, com tantes vegades hem dit, veurem aparèixer de seguida la imatge del que hem pensat voluntàriament i, en conseqüència, hem somiat. En altres paraules, haurem somiat allò que volíem.

En el capítol anterior parlava d'una aplicació particular de l'atenció en el somni com un mitjà per allargar el son i augmentar-ne la intensitat. En les condicions de somni conscient i tranquil com les que descrivia, l'atenció es pot mantenir sense dificultat i també sense cansar-se. Però cal reconèixer que hi ha altres casos en els que l'esforç que exigiria estar atent fóra inútil i fins i tot dolorós.

En primer lloc, considero gairebé impossible mantenir una atenció seguida durant el període de transició entre lla vigília i el somni , que és el regne per excel·lència de l'anarquia de les idees i de la confusió de les imatges.

L'atenció resulta molt difícil quan l'associació espontània de les idees, tot agafant un ritme ràpid, multiplica davant dels ulls de l'esperit unes imatges a les que no pot evitar concedir una part de curiositat o d'interès. És molt difícil apartar les distraccions repetides; és un fet, l'aplicació del qual ens trobem cada dia en la vida real.

He constatat en diverses ocasions que si durant un somni intentava agafar-me, per dir-ho així, a una idea-imatge quan tendia a escapar-se, per tal de deixar lloc a altres idees, sentia un dolor molt viu que semblava que em pressionés les temples i després s'estengués fins al fons del meu cervell.

També he pogut observar que una determinada contemplació atenta i perllongada de les il·lusions dels nostres somnis és molt més difícil d'exercir quan es fixa en una forma animada i sobretot en una cara, que no pas quan es tracta només de petits objectes materials. La imatge d'una flor, d'una fulla, d'un còdol, poden restar de vegades molta estona davant dels ulls del nostre esperit sense cap modificació.

Si, en canvi, volem fixar bé el nostre esguard en els trets, bells o lletjos, d'un personatge qualsevol, és poc freqüent que al cap d'un instant no ens aparegui l'espectacle d'una sèrie de transformacions d'allò més capricioses.

Ara es produeixen ràpides substitucions per via de semblances, adés són aterridores metamorfosis, repulsius canvis davant de la nostra vista: un nas que s'allarga i es recargola, uns ulls que s'arrodoneixen del tot i que comencen a giravoltar sobre ells mateixos... Aleshores s'entra en una mena de període hipnagògic. El son està evidentment alterat.

En resum, reconeguem que de la mateixa manera que fóra exorbitant pretendre que un home adormit pot exercir contínuament la seva atenció i la seva voluntat sobre les il·lusions dels seus somnis, fóra igualment erroni considerar l'exercici d'aquestes dues facultats incompatible amb el son.

No he aconseguit mai seguir i dominar totes les fases d'un somni, ni tan sols ho he intentat. Però fer servir de vegades l'atenció i la voluntat per analitzar algun fenomen psicològic, per retenir i evocar una imatge alegre, per estimular el treball de la memòria, guiar l'impuls de la imaginació, canviar el curs de les idees, són uns actes que es duen a terme amb una real facilitat quan l'esperit n'ha adquirit un cert costum."

### **Castaneda**

Carlos Castaneda estableix un relació directe entre el *ensueño* i el que anomena "la segona atenció".

Comenta significativament a *El arte de ensoñar*:

"Ensoñar es un proceso de despertar, de adquirir control. Nuestra atención de ensueño debe ser sistemáticamente ejercitada, puesto que és la puerta a la segunda atención."

Castaneda distingeix 2 tipus d'atenció bàsics:

## *Son i Somnis. II - Estructures*

1. La primera atenció, la que coneixem habitualment i construeix el món ordinari.
2. La segona atenció, és l'estat de ser totalment conscient d'altres mons igualment complets. L'atenció de *ensueño* és ser conscient dels objectes dels somnis i té un sentit més restringit.

Al seu llibre *El don del àguila*, Castaneda comenta així la relació atenció-*ensueño*:

“Ensoñar es una manera de almacenar la segunda atención con el fin de sustituirla luego brevemente por la primera en estados de vigilia. Esto implica que hay que ensoñar todo lo posible para llegar a 'ver'. (...) Para ensoñar es importante entrenar a la atención a permanecer fija, y para esto hay que recurrir a los no-haceres: La Gorda y las hermanitas 'observaban' hojas y piedras, Pablito construía aparatos, y Carlos caminaba desenfocando.”

A *El arte de ensoñar* concreta:

“Cada vez que entraba en el ensueño, entraba también en la segunda atención, y despertarme del ensueño no significaba, de ninguna manera, que había salido de la segunda atención. Por años enteros, pude recordar únicamente fragmentos de mis experiencias de ensueño.”

Castaneda descriu aquesta “segona atenció” i la distingeix de la *atención de ensueño*:

“La segunda atención es como un océano, y la atención de ensueño es como un río que desemboca en él. La segunda atención nos permite estar conscientes de mundos completos, mientras que la atención de ensueño es el estado de estar consciente de los objetos de nuestros sueños.”

### **LaBerge**

LaBerge insisteix també en el paper fonamental de l'atenció i en el fet del nostre habitual desapfitament de les seves possibilitats:

“La major part del nostre comportament, tant desperts com somiant, és relativament inconscient, perquè la consciència és limitada - en el sentit que només podem enfocar la nostra atenció en una sola cosa, o com a molt en poques coses, a la vegada. Per tant, no podem ser conscients de tot el que passa al nostre voltant en un moment donat.

Però malgrat això, tendim a ser menys conscients del que podríem ser i això és perquè 'parar atenció' requereix un esforç mental. En circumstàncies normals, només ens prenem la molèstia de ser conscients dels aspectes del món experiencial que vivim quan ens fa falta ser-ne. Més exactament, tendim a enfocar l'atenció només quan ens sembla que és necessari per als nostres objectius habituals.”

*Son i Somnis. II - Estructures*



## **Memòria**

This was when the dreams began so unfailingly to have the aspect  
of memories,  
and when my mind began to link them with my growing abstract  
disturbances ...

Lavors va ser quan els somnis van començar infal·liblement a adoptar l'as-  
pecte de records,  
i quan la meva ment va començar a relacionar-los amb les meves creixents  
pertorbacions abstractes...

*H.P. Lovecraft*

Sense la memòria, no hi hauria somnis. La memòria és l'arxiu del son i la biblioteca dels somnis, l'aliment de la imaginació. El filòsof Shankara presenta així la seva funció en el somni:

“UPADESA SAHASRI. CAPÍTULO XIV SUEÑO CON SUEÑOS Y MEMORIA

1.— Cuando la apariencia de objetos de conocimiento como jarros, etc., es percibida en el sueño y en la memoria, se infiere que el intelecto en esas formas fue visto ciertamente antes en el estado de vigilia.

2.— Lo mismo que el cuerpo que va de un lugar a otro en busca de limosna (por ejemplo, en el caso de un monje errante) en el sueño no es uno mismo, así también en la presenciación del cuerpo en el estado de vigilia el Veedor debe ser diferente de lo que es visto.

3.— Al penetrar los objetos, como formas, colores, etc., la mente parece ser exactamente como ellos, lo mismo que el cobre (fundido) asume la forma de un molde cuando es vertido en él.

4.— Lo mismo que la luz, la reveladora, asume las formas de los objetos revelados por ella, así también el intelecto aparece como todas las cosas puesto que él las revela.

5.— Fue el intelecto en las formas de los objetos de conocimiento lo que fue visto antes por el veedor; si ese no fuera el caso, ¿cómo puede él verlos en sueño o recordar sus formas?

6.— Que el intelecto es visto en las formas de los objetos del conocimiento es lo que se entiende por el dicho de que él los revela. Se dice que el Sí mismo presencia las modificaciones del intelecto porque Él las penetra dondequiera que surgen.

7.— Yo soy el Sí mismo de todos puesto que los intelectos de todos los seres son iluminados por Mí, que soy de la naturaleza de la Luz de la Consciencia solo.

8.— Es el intelecto el que deviene el instrumento, el objeto, el agente, las acciones y sus resultados en el sueño. Se sabe que es así también en el estado de vigilia. Por consiguiente, el Veedor es diferente del intelecto (y sus objetos).

9.— Puesto que el intelecto, etc., son susceptibles de aparición y de desaparición, no son el Sí mismo. El Sí mismo es la causa de su

aparición y desaparición, y no puede ser hecho aparecer o desaparecer.

10.— ¿Cómo puede un interior o un exterior o cualquier otra cosa atribuirse al Sí mismo, que comprende lo interior y lo exterior. que es puro y de la naturaleza de la Consciencia homogénea?

11.— ¿Por qué debe esforzarse más un conocedor del *Brahman*, si el Sí mismo que queda al negar el no-Sí mismo, según la *Sruti* «No esto, no esto», se considera que es su Sí mismo?

12.— Uno debe pensar verdaderamente así: yo soy el *Brahman* omnipenetrante más allá del hambre, etc., ¿cómo puedo yo tener acciones?”

### Hervey de Saint-Denys

Les poètiques observacions del marquès són sempre dignes de lectura:

“Els arcans de la nostra memòria són com immensos soterranis on mai no penetra millor la llum de l'esperit que quan ha deixat de brillar cap a fora. No ens estranyem, doncs, si tornem a veure en somnis, amb una lucidesa meravellosa, persones mortes o absents de fa molt de temps, si retrobem en els seus mínim detalls indrets que hem visitat, melodies que hem sentit o fins i tot pàgines senceres que havíem llegit anys enrere.

Un dels meus amics, excel·lent músic, em va comentar que li va semblar sentir, en un somni, un fragment notable, executat per un cor de cantants ambulants, i com que se'n va recordar en despertar-se - sense, per altra banda, recordar en absolut haver-lo llegit o sentit - es va afanyar a escriure'l de seguida, convençut que n'havia tingut la inspiració durant el son.

iQuina va ser, per tant, la seva sorpresa, al cap d'uns anys, quan va trobar aquest fragment en un recull de música antiga que va caure per atzar a les seves mans! Va mirar en va de recordar quan i com havia fet o percebut la lectura o la primera audició del fragment musical. Aquest record, tan netament reviscut sota l'imperi del somni no es revelava ni de la manera més vaga a l'esperit de l'home despert.

Jo mateix he recollit un bon nombre d'exemples del mateix gènere, menys atractius, però no menys autèntics. És que les reminiscències que resulten introbables en l'estat de vigília i que reviu durant el somni existeixen, amagades en algun racó remot dels magatzems de la memòria. Un capriciós encadenament d'idees ha projectat de cop sobre elles un llum ràpida com un llamp i, havent passat aquesta llueur, s'han tornat a esvaïr, com els matolls perduts del camp que el llamp il·lumina en una nit de tempesta, però que de seguida tornen a entrar en la foscor.

¿Quants trets anàlegs de memòria no pot acomplir l'esperit de cadascun de nosaltres pel que fa a la immensa família dels records adquirits pel sentit de la vista? ¿Qui de nosaltres, colpit per l'estranyesa d'una cara o d'un quadre que acaba de percebre en somnis i que li sembla percebre per primer cop, podria afirmar que mai res de semblant no se li havia presentat, ni en la realitat, ni sota cap forma representativa?

Si de vegades la reaparició d'aquestes imatges ens sembla absolutament nova, altres cops una vaga reminiscència ens diu que no ens són totalment desconegudes. Trobem, en els filòsofs i els poetes orientals, passatge relatiu a la idea d'una existència anterior, que em sembla que els la van inspirar precisament aquests somnis en els quals veïem coses que ens sembla conèixer de fa molt de temps i que això no obstant, en despertar-nos, no recordem en absolut haver-ne tingut realment un coneixement. Tant pot ser una situació molesta o encisadora com una habitació de la que endevinem l'interior abans de d'entrar-hi o rostres amics o temuts.

Contràriament - i per continuar passant revista a aquestes misterioses operacions de la memòria i la imaginació durant el son - mencionem un fenomen que tot i ser més rar es manifesta, però, força sovint. És el cas en que la imaginació, havent produït en el somni una combinació d'idees o d'imatges relativament nova, que ens ha colpit particularment l'esperit, aquesta combinació es reproduïx més tard en altres somnis, com si es tractés del record d'una cosa veritable. Ens en recordem molt bé d'un somni a l'altre, mentre que la impressió distinta d'aquesta mena de somnis és precisament de la mena d'impressions que s'esborren més ràpidament en despertar-nos. ¡Singulars alternatives de rememoració guspirejant o d'insuperable oblit!

En referència a tots els discursos que fan els personatges dels nostres somnis, remarquem encara que el fet de ser l'expressió dels nostres propis pensaments no evita en absolut que continguin per a nosaltres molt elements imprevistos reals. Les respostes del personatge imaginari amb qui creiem enraonar, com que es formen en certa manera sense que ens n'adonem, sense cap esforç per part nostra i només per l'efecte de l'associació d'idees, ens poden resultar raonaments i retorns de memòria que ens sorprenen perquè no els hauríem fet mai estant desperts. També succeeix molt sovint que una frase o fins i tot una paraula d'aquestes converses ens llança de sobte en un somni ben diferent, tot evocant instantàniament un altre ordre d'idees i ho fa amb una transició tan brusca, que ni se'ns acut preguntar-nos qui ha motivat aquest canvi visible.

La il·lusió de creure'ns uns estranys al treball de la nostra pròpia memòria augmenta sensiblement, per altra banda, la força d'aquesta facultat, que sempre és més expansiva com més espontàniament es desenvolupa. Aleshores, el que passa en el somni és molt conforme al que podem observar en l'estat de vigília, en el que per recuperar un motiu musical o recordar uns versos o uns fragments literaris que se'ns escapen, no sabem fer res millor que mirar de repetir maquinalment el poc que en recordem. Així convidem la nostra memòria a sortir-se'n pel seu compte; reconeixem instintivament que els esforços de la nostra atenció només servirien per molestar-lo o despistar-la.

Els exemples anteriors potser ja han resolt, en sentit afirmatiu, la pregunta de saber si la memòria adquireix durant el somni un grau de potència que no té mai en l'home despert. Finalment, de vegades, l'evocació successiva de les reminiscències s'encadena únicament per semblances de formes sensibles, que és, per altra banda, una mena d'abstracció capaç d'infantar els compostos més estranys. Sense aplicar-la als somnis, Granville té el sentiment d'aquestes mutacions capricioses quan el seu llapis ens mostra una sèrie graduada de siluetes, començant per la d'una ballarina i acabant per la d'una bobina de moviments furiosos. Aquest últim fenomen té lloc sobretot durant els instants de gran passivitat moral, quan l'ànima, recollida com en el fons d'una tribuna, sembla considerar amb distracció la sèrie d'imatges més o menys netes que desfilen davant d'ella. I es comprova que segons la manera que es produeix i es combina, la sola evocació dels records emmagatz-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

mats en els arcs de la memòria és suficient per provocar els somnis aparentment més sorprenents.

Queda per estudiar l'acció variada d'aquestes diverses impressions sobre la trama dels nostres somnis i crec que de fet, no hi ha somni natural tan estrany ni tan complex que no procedeixi d'un d'aquests dos fenòmens. O bé d'aquests dos fenòmens reunits:

1° Desenvolupament natural i espontani d'una cadena contínua de reminiscències.

2° Intervenció súbita d'una idea estranya a les que formaven la cadena, a conseqüència d'alguna causa física accidental.”

### Ciència

Segons Soms i Turnbull (2002), la imatgeria en els somnis s'explica perquè en ells el focus de la nostra cognició es mou vers els sistemes perceptius, especialment el component visuoespacial, que Stephen (1989) anomena “imaginació autònoma.”

“s'experimenta com a percepció imaginativa i cognició, sense els límits de la inhibició frontal.”

D'ací la nostra dificultat de recordar els somnis i de comunicar-los, ja que implica la dificultat de traduir experiències oníriques principalment visuals, sensorimotors i emotives en descripcions verbals. Com que el coneixement es codifica i es guarda a través dels processos associats amb la memòria, comenten els investigadors que

“les cèl·lules creixen i s'interconnecten en connexions constantment activades.”

Les dimensions biològiques de la memòria estan codificades i com que la memòria està lligada a l'experiència, aquesta codificació és cultural a més de biològica. Solms i Turnbull afirmen:

“Gran part del que donem per cert sobre 'la manera com és el món' - tal com el percebem - és en realitat el que hem après sobre el

món - tal com el recordem. Gran part del que prenem per percepció en realitat és memòria.”

D'ací es dedueix que també els sistemes perceptius que s'activen en els somnis estan lligats amb la memòria. Les formes que adopten els somnis estan mediatitzades i conformades culturalment i fins i tot les experiències subjectives primàries tenen dimensions culturals: la memòria mediatitza la percepció, els records estan codificats culturalment i biològicament, els somnis puen en la memòria i els mateixos somnis es poden entendre com una part d'un *continuum* cognitiu (Domhoff 2003).

L'actual ciència dels somnis està dividida sobre la qüestió de si la memòria és o no un aspecte funcional del somni, però tots els investigadors estan d'acord a afirmar que la memòria intervé en el somni, com en altres dimensions de l'experiència humana.

### **La Berge**

“Segons el meu punt de vista, hi ha dos requeriments essencials per aprendre a tenir somnis lúcids: motivació i un bon record dels somnis. La necessitat de la motivació és prou evident. Al capdavall, el somni lúcid demana un control considerable de l'atenció i en conseqüència hem d'estar motivats per exercir l'esforç necessari.

I pel que fa a recordar els somnis, si el Sr. Nesia no recorda cap somni i suposem que un 1 % dels somnis que ha oblidat eren lúcids, quants somnis lúcids recorda? La resposta, evidentment, és cap ni un - ja que a menys que recordem algun somni, ¿com podem recordar els somnis lúcids?”

(...)

“Per tal de tenir un somni lúcid i saber-ho en despertar, no cal dir que cal recordar el somni. Convé assenyalar que com més sovint es recorden els somnis, i com més clares i detallades són les imatges, és més probable poder recordar els somnis lúcids. Com més familiaritat s'adquireix amb les característiques dels propis somnis, més fàcil resultarà reconèixe'ls com a somnis mentre tenen lloc.

*Son i Somnis. II - Estructures*

Així, si es vol aprendre a somiar lúcidament, primer de tot cal aprendre a recordar de manera fiable els propis somnis.”



## **Emoció**

No one hearing such a dream recounted would be able to comprehend  
its impressions of terror or delight...

Ningú que sentís contar aquest somni fóra capaç de comprendre  
les seves impressions de terror o de delícia...

*Van Eeden*

Com la imaginació i la memòria, les emocions són centrals en els somnis. Encara més, tenen en ells una funció que supera fins i tot la de la vigília. El somnis estan fets bàsicament d'imatges i les imatges del somni estan directament relacionades amb les emocions del somiador.

Alguns investigadors van més enllà. Afirmar Matthew Walker, director

## *Son i Somnis. II - Estructures*

del *Sleep and Neuroimaging Lab* (“Laboratori del son i la neuroimatge”) de la universitat de Califòrnia, a Berkeley:

"Somiar, essencialment, és reiniciar el nord magnètic de la nostra brúixola emocional."

I la investigadora del son Rosalind D. Cartwright explica:

"A despit de les diferències de terminologia, totes les teories contemporànies sobre els somnis tenen una línia comuna - totes fan èmfasi en el fet que els somnis no tracten de temes prosaics, no són sobre llegir, escriure o aritmètica, sinó sobre emocions, allò que els psicòlegs anomenen 'afectes'. Ens emportem cap al son des de les hores de la vigília experiències recents que tenen un component emocional, sovint emocions de to negatiu, que en el seu moment no vam advertir o que no vam resoldre del tot.

La teoria de la funció reguladora de l'estat d'ànim dels somnis (*mood regulatory function of dreams theory*) planteja que un dels propòsits del somni, una de les coses que fa el somni, és modular les alteracions en l'emoció, tot regulant les que causen problemes. La meua recerca, així com la d'altres investigadors d'aquest país i de l'estranger, recolza aquesta teoria. Els estudis suggereixen que l'estat d'ànim negatiu es regula cada nit. Com això passa ha atret menys atenció."

Una de les característiques principals dels somnis és que les emocions que s'hi experimenten poden ser intenses, agudes i fins i tot doloroses i adquireixen un relleu especial que no tenen en la vigília.

És força habitual somiar que ens trobem en situacions comprometedores, com estar despallats en públic. en aterridores situacions de perill, com ser perseguits per un atacant, o en moments de fort dramatisme, com la mort d'un ser estimat.

En alguns casos, les emocions de vergonya, por o tristesa que despertem aquestes situacions són tan intenses, que interrompen el somni i el somniador es desperta bruscament i triga una bona estona a alliberar-se l'intens sentiment que ha experimentat. Cal notar que aquestes emoci-

ons no són simbòliques, sinó sentiments ben reals.

Segons Hobson, les 3 emocions més habituals que s'intensifiquen en el somnis són l'angoixa, la por i la sorpresa. Altres investigadors coincideixen amb ell en que l'angoixa i la por són les emocions més expressades en somnis, seguides per la irritació i la tristesa.

També tenim emocions més positives, però les emocions negatives són molt més comuns arreu de la Terra. Es calcula que la gent té el doble de somnis amb emocions negatives que no pas agradables.

Són uns sentiments, generalment reprimits durant el dia que s'expressen lliurement en els somnis, quan baixen les defenses i ens desconectem de la realitat exterior.

## **Taoisme**

El taoisme, amb la seva visió energètica, determina la relació de les emocions amb el cos i en fixa els punts de contacte. Pel que fa a la ira, per exemple, van advertir que causava canvis profunds en el fetge.

Davant del poderós efecte de les emocions sobre la qualitat i la circulació de l'energia vital, o *qi*, van crear una autèntica branca de pràctiques iògiques per refinar les emocions. Una de les més simples i populars és l'anomenat "somriure interior", que té propietats guaridores quan es projecta sobre els òrgans. Una altra pràctica són els "sis sons curatius", que indueixen el òrgans a vibrar més harmoniosament i alliberen tensions i emocions bloquejades en ells.

Amb aquestes i altres pràctiques energètiques es refinen les emocions i la qualitat i quantitat dels somnis canvien. Quan el practicant s'adorm havent netejat els òrgans vitals d'emocions irresoltes, la quantitat de somnis emocionals i de malsons es redueix dràsticament, de vegades fins al punt de desaparèixer del tot, punt que els taoistes valoren especialment (veure el capítol d'aquest assaig "24 desperts").

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Sovint, però, no es deixen de tenir somnis, però la seva qualitat és harmoniosa i agradable.

Les pràctiques energètiques estan lògicament relacionades amb la concepció del cos subtil i és en aquest cos que tenen lloc les experiències oníriques, ja que en adormir-nos els sentits es desconnecten gradualment de l'exterior i es giren vers l'interior.

Els taoistes assenyalen el parentiu entre adormir-se i meditar. A mesura que els sentits es giren vers l'interior, la consciència, que estava centrada en el món físic exterior a través dels sentits, també es gira cap a dins, en direcció al cos subtil energètic.

Adverteixen també contra els excessos emocionals, ja que les nombroses entitats espirituals que pul·lulen pels mons paral·lels s'alimenten de les intenses energies emocionals que provoquen els malsons que implanten en el dorment.

### **Sinesi de Cirene**

"La imaginació actua sobre els nostres afectes més del que podríem creure: els somnis exciten en nosaltres emocions diverses; tenim sentiments de vegades de simpatia i d'afecte, de vegades d'aversion. Sovint també és durant el somni que s'exerceixen sobre nosaltres els encanteris de la màgia i sobretot som accessibles a la voluptat. L'amor i l'odi, penetrant en la nostra ànima, persisteixen fins i tot després de desvetllar-nos."

### **Hervey**

"El Sr. Macario comenta amb força extensió: 'de vegades, durant el son, la sensibilitat externa s'afebleix fins al punt de semblar que s'ha sospès, mentre que la sensibilitat interna, al contrari, adquireix un enorme augment d'activitat, les necessitats orgàniques i els actes íntims de la vida vegetativa són una font inexhaurible de somnis fecunds en ensenyaments preciosos.

Quan la sensibilitat moral, és a dir, aquesta disposició tendre i deli-

cada de l'ànima humana, ha estat tocada i s'emociona, esdevé també d'una extremada vivacitat. D'ací el notable desenvolupament que adquireixen el sentiment de la pietat, la compassió, etc., en els somnis, fins al punt que ens despertem amb els ulls banyats de llàgrimes. L'alegria, la tristesa, les penes i els plaers són més vius i més profunds que en la vida real.'

Charma i Brillat-Savarin, dos autors d'inspiracions tan diferents, ja s'havien posat d'acord sobre el mateix tema.

'¿No se'ns ha demostrat', va escriure Charma, 'que les nostres emocions benèvols o malèvols s'eleven, quan dormim i la llibertat sols les reté amb una mà feble, a un grau d'exaltació que durant la vigília la nostra raó plena i entera no els permetria arribar? Afirmem amb atreviment que en les mateixes condicions i per les mateixes causes, la nostra facultat de patir o de fruit s'expandirà amb una força que desperts no hauríem sospitat mai.'

Brillat-Savarin va etzibar, per la seva banda, aquesta *boutade* sensualista: 'Fa pocs mesos, vaig experimentar en somnis una sensació de plaer absolutament extraordinària. Consistia en una espècie de tremolor deliciós de totes les parts que componen el meu ésser. Era una mena de formigueig ple d'encants que partia de l'epidermis, des dels peus fins al cap, i m'agitava fins al moll dels ossos. Em semblava tenir una flama violeta que jugava al voltant del meu front.

(...)

Calculo que aquest estat, que vaig sentir d'una manera ben física, va durar almenys 30 segons i em vaig despertar ple d'una sorpresa que no deixava de tenir una barreja de temor'."

## **Gurdjieff**

"El miedo inconsciente es un rasgo muy característico del sueño. El hombre es poseído por todo lo que lo rodea, porque nunca puede mirar con suficiente objetividad su relación con su medio ambiente.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Nunca puede hacerse a un lado, y mirarse a sí mismo junto con todo aquello que lo atrae o lo repele en el momento. Y a causa de esta incapacidad está identificado con todo. Esto también es un rasgo del sueño.

Usted empieza una conversación con alguien con el propósito definido de obtener alguna información de él. Para lograr este propósito, nunca debe dejar de observarse, de recordar lo que quiere, de hacerse a un lado, y mirarse a sí mismo y al hombre con el cual está hablando. Pero no lo puede hacer. Nueve de cada diez veces se identificará con la conversación, y en vez de obtener la información que quiere, se encontrará diciéndole cosas que no tenía la intención de decir.

La gente no tiene idea hasta qué punto es arrastrada por el miedo. Este miedo no es fácilmente definible. En la mayoría de los casos es miedo a situaciones embarazosas, miedo de lo que otro pueda pensar. Hay momentos en que este miedo se vuelve casi una obsesión."

### **Van Eeden**

"Els somnis de terror i felicitat, que segurament tampoc no et són desconeguts, els somiava amb una vívida intensitat. I immediatament em va sobtar el fet que les seves vehements sensacions - l'inexplicable, mortal, inevitable terror i repulsió o la meravellosa i perfecta beatitud - eren molt desproporcionats i no es podien explicar en base a les coses que veiem i experimentem en el somni.

Recordo un somni d'una habitació buida i grisa, sense finestres ni mobles, en un racó de la qual s'agitava un objecte indistingible, que em provocava una impressió tan estranya i terrorífica que em feia tremolar fins i tot de dia.

En un altre somni era en un pati petit i estret, tancat per murs alts plens d'heura, que també era estraforària i desconcertant més enllà de tota descripció.

També tenia somnis beatífics en els que em trobava amb un estrany jove o noia en un jardí desconegut o en una vall rocallosa, amb castanyers gegantins de fulles daurades, el record dels quals

m'omplia de dolça delícia durant dies i setmanes - sí! Fins al punt que fins i tot ara, a les meves velleses, em fan feliç quan els recordo amb vivesa.

Ningú que senti explicar aquesta mena de somnis pot comprendre les seves impressions de terror o de delícia. Només això em quedava clar - que els somnis beatífics tenien a veure amb l'amor.

En la meva primera joventut solia trobar en els meus somnis un noi que amb una sola paraula, sense gaire sentit, em feia meravellósament feliç i que l'escena que el voltava fos gloriosa.

Més tard vaig somiar en una noia. El noi i la noia van tornar diverses vegades, tot i que no gaire sovint i no s'assemblaven a cap amic o amiga de la meva vida real.

Al principi, l'estrany terror em semblava molt més misteriós, perquè estava relacionat d'alguna manera inexplicable amb els objectes i escenes més simples i més innocents que somiava.

Et voldria advertir d'una peculiaritat molt estranya i important del nostre cos de somnis i la nostra naturalesa onírica:

En molts aspectes és superior al nostre cos de la vigília - en sensibilitat d'estat d'ànim i de sentiment, en agudesa de visió, en el sentit de pau, confort i felicitat i també en la subtileza del pensament. Però en un aspecte és més feble, em refereixo al control de la passió.

Quan s'encén de passió - pena, joia, rapte, qualsevol emoció que agita l'ànima - molt ràpidament creix fins a escapar a tot control.

Aleshores l'ànima es perd en unes incomptables extravagàncies que el judici que les contempla no aprova, sinó que fins i tot deplora, però que és incapaç de mantenir a ratlla o de sotmetre.

A partir d'això, vaig arribar a la conclusió que hem d'aprendre a regular i controlar les nostres passions dia a dia, perquè malgrat que la vida sense sentit està enriquida per tot el que li aporta la vida diària, només se'n pot beneficiar amb unes passions ben controlades i disciplinades."

*Son i Somnis. II - Estructures*



## **Cos subtil**

El "doble" es uno mismo.

*Carlos Castaneda*

Exposem aquí, en un capítol independent, el tema del “cos oníric”, és a dir, el cos subtil o eteri amb que tothom es veu generalment durant els somnis i que es distingeix del cos físic per les seves qualitats de lleugeresa, plasticitat, mobilitat i capacitat d'acció.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Així doncs, el concepte de “cos subtil” (que també s'anomena amb una certa ambigüitat “cos astral” o “eteri”) apareix en les diverses tradicions clàssiques, així com en els ocultismes, que consideren el cos subtil com un dels nivells o capes no materials de l'individu (veure el capítol “Ànima”).

Val a dir que és un tema especialment complex, ja que hi ha divisions de l'individu tots els gustos, tant en els xamanismes com en les tradicions. Van de les més simples a les més complexes.

Alguns distingeixen simplement dos nivells, un de físic i un altre de subtil. D'altres presenten una jerarquia de complexitat i extensió variables en la part subtil, que acaba en la forma física. Això sí, totes convenen que alguna mena de cos impalpable se separa del cos físic quan dormim.

Per això li dediquem un capítol independent a causa del paper essencial que té en els somnis i en aquest assaig, a fi de simplificar les coses, considerem que a més de l'ànima i el cos, tenim aquest cos eteri o subtil.

Stephen LaBerge planteja la qüestió i postula que el cos del somni no és el mateix que el cos de l'estat de vigília:

“Un somni lúcid implica un somiador lúcid. Per evident que això pugui semblar, el tema té les seves subtileses. En primer lloc, qui és exactament el somiador lúcid? ¿El somiador lúcid és idèntic a la persona que sembla que estigui sumida en el somni? ¿O és la persona que està dormint i somiant?”

En un somni, habitualment, hi ha un personatge present que el dorment creu que és ell mateix. I és a través dels ulls onírics d'aquest cos de somni que generalment som testimonis dels esdeveniments del somni. En general, el cos de somni és qui ens fem que som quan estem somiant i sembla que és un evident sospitós.

Però de fet només somiem que som aquesta persona. Aquest personatge oníric tan sols és una representació nostra. Jo anomeno aquest personatge 'l'actor del somni' o 'l'ego del somni'. El punt de vista de l'ego del somni és el d'un participant, voluntari o involuntari - contingut aparentment dins d'un món multidimensional (el somni), molt semblant al que probablement experimenta la teva existència ara mateix.

Que l'actor del somni no és el somiador es demostra pel fet que en alguns somnis aparentment no participem de cap manera. En aquests somnis, sembla que estiguem, en graus variats, testimoniant, des de fora, els esdeveniments del somni.

De vegades somiem, per exemple, que mirem una obra de teatre. Sembla que siguem entre el públic mentre l'acció té lloc a l'escenari. En aquest cas almenys ens representem essent-hi presents, tot i que observant passivament."

L'antropòleg E. B. Tylor, en els seus clàssics textos sobre l'animisme, afirma que l'home primitiu creu que no sols posseeix un cos físic, sinó també una imatge fantasmal del seu cos que durant els somnis o en el trànsit pot traslladar-se ràpidament d'un indret a un altre i dur a terme totes les accions del cos físic, amb una grau d'eficàcia i d'amplitud sovint molt superior.

Comenta Tylor que els somnis són, doncs, per al primitiu, la font de la seva creença en els esperits o en els mons alternatius, ja que les experiències oníriques són tan reals per a ells com les que experimenten en l'estat de vigília.

Frazer, per exemple, cita el cas d'un indi que va somiar que el seu cap l'obligava a carregar una canoa ribera amunt. La feina li resultava fatigosa i dura i durant el somni l'indi va viure un llarg malson laboral. L'endemà, l'home va reprotxar amargament el seu amo haver-lo fet treballar d'aquella manera, ja que la seva ànima o cos de somni havia deixat el seu cos durant la nit.

Per això els pobles primitius comparteixen la prohibició - profundament arrelada, per altra banda, en tots els humans, de no despertar al-

*Son i Somnis. II - Estructures*

gú mentre dorm, ja que si es fa de manera brusca i sobtada, l'esperit o cos subtil del dorment podria no retornar al seu cos.

L'antropòleg Carveth Wells, que es va passar sis anys a la jungla de Malàisia, comenta:

"No recordo que mai em cridés o em desvetllés cap criat malai. Consideren perillós despertar una persona quan dorm, perquè creuen que durant el somni el cos i l'ànima se separen i que qualsevol intent de despertar bruscament una persona podria provocar una mort instantània, de manera que esperen pacientment que la seva presència vora el dorment el desperti gradualment."

Aquesta visió universal es reforça en contemplar un cadàver, especialment la seva falta de moviment, que indica que l'element que el feia moure ha abandonat el cos, com passa de nit en el son i els somnis, durant els quals el dorment està immòbil, com si fos mort.



### ***Cos físic i cos subtil***

El psiquiatre Arnold Mindell, psicoterapeuta i professor de l'Institut Jung de Zuric, autor dels llibres *Dreambody* (“El cos del somni”) i *Working with the Dreaming Body*, (“Treballant amb el cos que somia”) i que ha estudiat la relació cos-somni, presenta la seva pròpia aproximació al fenomen del cos oníric:

“He reflexionat sobre la relació entre el fenomen dels somnis i el cos durant molts anys. Fins i tot de petit anotava els meus somnis. I malgrat la meva llarga pràctica analítica i el meu treball de doctor en psicologia i en física teòrica, no aconseguia copsar la connexió entre els somnis i el cos.

Llavors, fa 12 anys, em vaig posar malalt. Estava completament perdut, perquè no sabia com treballar amb la meva malaltia física com ho feia amb els meus somnis.

Vaig intentar anar al metge amb els meus mals de cap, els dolors i molèsties de les meves articulacions, però les meves dolències i el meu dolor em van obligar a buscar i a investigar més sobre el cos i a determinar com funciona realment.

Vaig llegir pràcticament tot el que s'ha publicat sobre el cos. Vaig llegir especialment obres de medicina i de psicologia occidentals

## *Son i Somnis. II - Estructures*

que tractaven del cos - Reich i teràpia Gestalt. Quan vaig acabar les lectures i després d'escoltar altres terapeutes, tenia la sensació que manipulaven el cos, que el programaven i deien als seus clients com haurien de ser els seus cossos.

Però jo volia saber què tenia a dir el cos mateix. 'Com actuaria el cos si se'l deixava fer?' em demanava. 'Per què estic malalt? ¿Què tenen a veure amb mi les meves febres, els meus dolors i mals, si és que hi tenen res a veure? '

També vaig consultar llibres de medecina i filosofia orientals, ioga, acupuntura i budisme, però tot va ser inútil. Encara no sabia el que em deia la meva malaltia o quin sentit personal tenia la meva dolència.

Vaig decidir observar de ben a la vora les reaccions corporals de la gent i prendre notes exactament del que feien. Vaig advertir, per exemple, com reaccionava la gent quan tenia un èczema. Començaven a gratar-se'l i així l'agreujaven."

(...)

"Vaig pensar: 'per què no agafar el mateix punt de vista que el cos i amplificar els símptomes?' Vaig decidir acceptar la possibilitat que el cos amplifiqués els seus problemes i els agreugés. Volia fer una prova, però a la primeria no vaig explicar a ningú el meu nou 'descobrimet', perquè em semblava una idea massa xocant.

Aquesta idea, juntament amb una experiència amb un pacient agnitzant, em va dur a a descobrir que amplificar els símptomes del cos és certament crucial per al significat de la malaltia. Un pacient que jo tractava s'estava morint de càncer d'estómac."

(...)

"Li vaig dir que com que ja l'havien operat sense cap èxit, podíem provar una cosa nova. Ell hi va estar d'acord i aleshores li vaig suggerís que intentés fer que el seu dolor fos encara pitjor del que era."

(...)

“De sobte, en el punt màxim del seu dolor, va cridar: 'Oh, Arny, no més vull explotar. Mai no he estat capaç d'explotar realment!' I en aquell punt va passar de la seva experiència corporal i va començar a parlar amb mi. Em va dir que necessitava explotar i em va demana si el podia ajudar a fer-ho. 'El meu problema' va dir 'és que mai no m'he expressat prou i fins i tot quan ho faig, mai no és suficient.'”

Aquest problema és un problema psicològic comú que apareix en molts casos, però en ell es va somatitzar i el pressionava, tot expressant-se amb urgència en forma d'un tumor. Així vam acabar la nostra feina física plegats. Es va tornar a estirar i se sentia molt més bé que abans.

Tot i que només li havien donat un breu temps de vida i havia estat a punt de morir, el seu estat va millorar i el van donar d'alta de l'hospital.”

(...)

“Llavors, doncs, vaig descobrir el lligam vital entre els somnis i els símptomes del cos. Poc abans d'ingressar a l'hospital, el pacient va somiar que tenia una malaltia inguarible i que el remei que li calia era una mena de bomba.”

(...)

“En aquell moment vaig entendre que el seu càncer era la bomba del somni. La seva incapacitat d'expressar-se, el fet de no trobar cap sortida, van aparèixer en el seu cos com un càncer i en els seus somnis com una bomba.

La seva experiència diària de la bomba era el càncer, el seu cos explotava literalment de dolorida tensió. Així, el seu dolor era la seva pròpia medicina, tal com deia el somni, per guarir la seva manca d'expressió.

En un flaix vaig comprendre que hi havia d'haver una mena de 'cos de somni', una entitat que és somni i cos a la vegada. En aquest cas, clarament, els somnis emmirallen les experiències del cos i viceversa. Ja havia intuït l'existència d'un cos oníric estudiant altres casos, però aquesta va ser la primera visió clara que en vaig tenir.

Fins al dia d'avui no m'he trobat ni un sol cas en el que el procés dels símptomes físics no es reflectís en un somni i he vist mols centenars de persones físicament malaltes i molts milers de somnis.

En el cas que acabem de veure, el cos de somni es manifestava per diferents canals. Per canals vull dir modes de percepció. Per exemple, el cos de somni apareixia visualment com un petard en el seu somni. Era percebut propioceptivament com el seu dolor, el pressio-nava a explotar. I després apareixia en els seus crits, en un canal verbal o auditiu.

Per tant, el cos de somni és un emissor d'informació a través de múltiples canals que ens demana que rebem el seu missatge de moltes maneres. Mindell afirma que la seva formació apareix una i altra vegada en els somnis i en els símptomes físics (*veure el capítol "Curació" per la relació malaltia-somni*).

### **Xamanismes**

En algunes ètnies de la Costa d'Or africana, la semblança dels nens amb els seus antecessors difunts no s'explica recorrent a la metempsi-cosi. Com que també somien en parents o amics morts - que per ells viuen en un altre pla i alhora tenen descendents que se'ls assemblen - no poden dir que han tornat a la terra reencarnats en els seus descendents.

Per tant, divideixen l'ànima en dues formes, el *kra* i l'ànima. El *kra* habita el cos durant la vida i després de la mort entra en un nou cos humà, membre de la mateixa família.

En canvi l'ànima, que està adormida durant la vida, continua una existència individual després de la mort. El *kra* aporta les semblances amb els avantpassats i l'ànima justifica la perdurabilitat més enllà de la mort, com es comprova en els somnis.

El concepte del *kra* recorda el *genius natalis* dels romans, un esperit guardià que entrava en el cos en el naixement, però que a diferència del *kra*, desapareixia en la mort. Era diferent de l'ànima, que anava a l'Hades. Com passa amb la creença en el *kra*, en l'aniversari de la per-

sona es venerava el geni, que de vegades els romans, com els africans, dividien en dos, un geni bo i un de dolent.

Concepcions similars de dues entitats, el *kra*, o fantasma vital i l'ànima o fantasma mortal, es troben arreu de la Terra. El concepte egipci del *ka* es podria comparar al *kra*. En els xamanismes, es troba entre els navajos i els algonquins de Nordamèrica, els karens de Burma, els indígenes de les illes Fidji i els groenlandesos entre altres pobles.

També a Irlanda, al comtat de Mayo, continua viva la creença popular en una entitat semblant al *kra*. L'enomenen "l'esperit" i el distingeixen de l'ànima. És la part que poden robar les fades mentre dorm el seu posseïdor, que en despertar-se ignora la seva pèrdua.

### ***Austràlia***

Com ja hem comentat, els aborígens australians creuen que tot existeix eternament en el somni, el *dreamtime*.

Cada persona té una part eterna que ja existia abans que nasqués i que continuarà existint després de la mort. Tant abans com després de la vida, aquest esperit existeix en el temps del somni i només ve a la vida ordinària a través d'una mare. Creuen que l'esperit del nen entra en ell el cinquè mes de l'embaràs.

Comenta amb precisió Lévi-Bruhl:

"Un mateix mot designa el somni i el període mític en el que encara no hi havia temps i que poblaven els herois civilitzadors i els ancestres totèmics. Com si el món extranatural de que parlen els mites no es distingís del món invisible, de la 'surna-natura' a la que dóna accés el somni."

### ***Guajiros***

Somiar per als guajiros vol dir "trobar-se amb el doble". Cada persona té el seu doble i cada esdeveniment s'anticipa sota la forma de reflexos

o d'ombres que no es veuen en l'estat de vigília.

L'ànima pot viatjar a l'"altre món", poblat de déus, avantpassats i esperits diversos. L'ànima està feta de la substància del somnis, que es troba en les ànimes dels nounats, els esperits dels xamans i els somnis individuals.

### ***Shuar***

Les cosmologies amazòniques tenen una escala de sers en la que les diferències entre homes, plantes i animals són de grau i no de naturalesa.

Els shuar diuen que les plantes i els animals tenen una ànima (*wakan*) similar a la humana, fet que els situa entre les "persones" (*aents*), ja que els atorga consciència reflexiva i intencionalitat, capacitat d'experimentar emocions i d'intercanviar missatges entre ells i membres d'altres espècies.

El *wakan* pot vehicular, sense emetre cap so o paraula, pensaments i desigs vers l'ànima d'un destinatari, modificant així el seu estat d'ànim i comportament, sovint sense que se l'afectat se n'adoni.

Per fer-ho, el xaman disposa d'una àmplia gamma d'encanteris, els *anent*, gràcies als que pot actuar a distància. I no sols sobre els homes, sinó també sobre les plantes, els animals, els esperits i alguns objectes especials.

Segons els shuar, tenim una ànima "ordinària", la *nekás wakán* ("veritable ànima") i dues ànimes més, que apareixen en moments especials:

1. La *múisak wakán* (*wakán* o *wakáni* vol dir "ombra, imatge") és una ànima de venjança. Apareix uns dies després d'una mort violenta, animada per un implacable i inextingible desig de venjança. És el clàssic fantasma, conegut arreu del món, que ronda pels llocs on hi ha hagut assassinats o matances. No són ànimes

completes, l'única cosa que recorden és la seva mort i estan plenes d'odi, ressentiment i dolor i tenen poca relació amb l'“ànima veritable” del difunt.

2. *L'arútma wakán* (“ànima addicional”) apareix en les cerimònies on es consumeixen enteògens (tabac o ayahuasca). Aquesta ànima té el mateix poder que un *arutam* (esperit primordial de la jungla) i la concedeix un avantpassat que abans n'ha estat posseïdor. Per exemple, si hom rep l'*arutam* de l'anaconda, això vol dir que un avantpassat tenia aquest mateix esperit. *L'arútma wakán* pot deixar el cos a voluntat i viatjar a la terra dels morts, d'on prové com a ànima dels avantpassats que és, i d'allí porta aporta saviesa i força al dorment. L'*arutam* atorga un gran poder als qui el tenen. Rares vegades és vençut en el combat i diuen els shuar que fins i tot pot arribar a ser invulnerable.

El shuar tenen dues maneres d'obtenir aquesta ànima *arutam*:

- ♣ Buscar-la directament a la selva en una nit de tempesta, perquè els llamps són com uns catalitzadors dels *arutam*.
- ♣ Rebre una iniciació xamànica. Després de la cerimònia d'iniciació i havent consumit ayahuasca o suc de tabac verd, quan el recipiendari se'n va a dormir, sol somiar en el seu *arutam* i a partir d'aquí el fa seu. Però si la iniciació falla per algun motiu, el candidat ha de fer un dejuni de dos dies. Després, un *uwishìn* (xaman) acompanya el candidat a un salt d'aigua de la selva on ha d'estar un o dos dies en total solitud. Durant aquest període de temps el candidat continua el seu dejuni i consumeix només suc de tabac verd i es dedica a cantar els antics *anents* que el xaman li ensenya per tal que pugui invocar degudament els avantpassats.

***Maies***

Segons els maies, naixem amb dues ànimes:

1. L'*uxlab*, que se sol traduir per “ànima” i entra en el cos amb la respiració i el deixa en el moment de la mort.
2. La segona ànima és molt diferent. De vegades els maies l'anomenen *nawal* - mot manllevat a la llengua nahuatl en la que es diu *nagual*, i té el mateix significat. El *nagual* no està confinat en el cos, sinó que es pot moure lliurement pels mons paral·lels, astrals o espirituals, i és el que fa quan dormim. En aquests viatges es pot trobar i relacionar amb els *naguals* d'altres sers, tant humans com animals, plantes i fins i tot minerals. Els nostres somnis es creen i prenen forma a partir d'aquestes interaccions.

### ***Malàisia***

Els temiar conceben dues ànimes, lligades de manera complexa i interactiva. I tant els semai com els temiar convenen en que aquestes dues entitats psíquiques - l'una situada darrere del centre del front, l'altra en la pupila - poden abandonar el cos quan la persona dorm o està en trànsit extàtic.

Aquestes dues entitats formen el somnis, que són les experiències d'aquestes ànimes quan es troben amb altres ànimes pertanyents a animals, arbres, salts d'aigua, persones o ser sobrenaturals.

El *ruwaay*, l'ànima del front, és la més important per als somnis, els temir l'anomenen l'“ànima dels somnis”. Els *ruwaay* apareixen en somnis en forma d'ocells, papallones, homúnculs o nens. Són tímids, infantils i una mica irracionals. Els nens tenen un *ruwaay* “tou”, i espantadís. A cops els *ruwaay* fugen dels mals esperits i només se'ls pot fer tornar amb les “cerimònies amb cants.”

### ***Yukaghir***

Les coses estàtiques només tenen una sola ànima, “l'ombra-*ayibii*”, mentre que les coses actives es consideren persones i tenen dues ànimes més, a banda de les seves “ombres”:

1. El ‘cor-*ayibii*’, que els fa moure i créixer.
2. El ‘cap-*ayibii*’, que els fa respirar.

### ***Buryat***

Els buryat distingeixen tres parts en el ser humà:

1. L'*oyeye*, el cos material.
2. L'*amin*, l'ànima inferior, l'alè. La mort s'esdevé quan deixa el cos, però l'*amin* no abandona la Terra sinó que es converteix en un *bokholdoy*, que continua vivint en el món com abans.
3. El *sunyesun*, una ànima que només posseeix l'home, que deixa el cos quan dormim i que reneix després de la mort com un nou ser humà.

L'antropòleg rus Batoroff relata així la sort de l'ànima després de la mort:

“Quan a un home li arriba el moment de la mort, els *erliks* (el esperits) capturen una de les seves ànimes i la porten davant d'Erlík-Nomon-Khan (el cap dels mals esperits) perquè la jutgi. Un cop han capturat la seva ànima, de vegades succeeix que la persona pot viure per un període de 9 anys, però mai no frueix de la seva salut i força anteriors.”

### **Gilyak**

Els gilyak, amb un curiós pragmatisme, creuen que un home normal només té una ànima, un home ric en té dues i un xaman en pot arribar a tenir fins i tot quatre.

Els gilyak contenen el cas del xaman Chamkh, un home molt pobre però que tenia quatre ànimes. Una la va rebre de la muntanya, una altra l'hi va donar el mar, una tercera va ser un do del cel i la quarta la va obtenir al món inferior. El seu fill, escollit pels esperits per ser un xaman, ja posseïa dues ànimes tot i que només tenia 12 anys.

A més d'aquestes ànimes principals, els gilyak plantegen una visió digna de consideració pel que fa al nostre món del son i els somnis, potser causada per les llargues nits àrtiques...

Afirmen que tothom té una ànima de categoria inferior, que imaginem que té la forma d'un ou i que resideix en el cap de l'ànima principal. És una ànima que s'encarrega específicament dels somnis: tot allò que els homes veuen i experimenten en els seus somnis és, doncs, obra d'aquesta discreta ànima onírica.

Després de la mort - que els gilyak creuen que s'esdevé quan els mals esperits devoren el cos d'una persona -, l'ànima, també atacada pels mateixos esperits, pot fugir-ne i dirigir-se a la terra dels morts, anomenada *mylvo*. Allí té una forma humana i fa la mateixa vida que duia a la Terra, llevat que - diuen els gilyak - en aquesta revolucionària contrada el ric és pobre i el pobre és ric...

D'aquesta terra, l'ànima passa a una altra i continua així, de terra a terra, i es va convertint en sers cada vegada més petits. Passa de ser un ocell a ser un mosquit, després un granet de pols. Algunes ànimes, però, retornen a la Terra i hi tornen a néixer.

I pel que fa a la sort de l'ànima-ou encarregada dels somnis, els gilyak

tenen una bonica solució: continua vivint una temporada a la Terra en el gos més estimat del difunt, que és tractat amb especial cura i afecte per tots els membres de la família.

### ***Finlàndia***

Les tribus fíniques creuen que l'home està format de tres parts:

1. El cos. En morir es descomposa.
2. L'ombra (*isi*). Després de la mort va a un fred món inferior, regit pel déu Kul Odyr i situat en els gelats mars, més enllà del mont Obi. L'ombra hi viu el mateix temps que la seva anterior vida a la Terra i hi fa les mateixes activitats (caça, pesca, ramaderia, etc). Encabat es va reduint fins a la mida d'un escarabat (alguns diuen que s'hi converteix) i desapareix.
3. L'ànima (*lili khelmkholas*). Després de la mort passa a un infant del mateix clan i si aquest s'ha extingit, va a un altre clan, però mai a un animal.



### **El cos subtil en les tradicions i en la ciència**

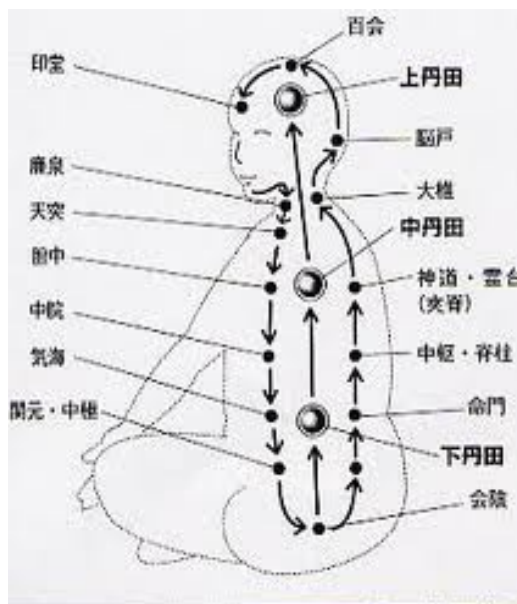
L'esoterisme occidental i algunes tradicions orientals suposen, com els xamanismes, l'existència de cossos subtils o psíquics, “embolcalls suprasensibles” i invisibles del cos físic. A l'antic Egipte es parla del "cos més sagrat" (*wujud al-aqdas*) i el “cos supracelestial” (*jism asli haqiqi*); en el taoisme i el budisme del “cos de llum” o “cos d'arc iris”; en el sufisme del “cos de diamant” i en l'hermetisme del “cos immortal” (*soma athanaton*).

Però a l'hora de classificar-los, les diferències entre tradicions són notables. Sovint tenen una classificació septenària, incloent-hi el cos material. Però hi ha classificacions de 3 i de més de 7 diversos cossos subtils i el seu nombre i denominacions varien d'una escola a l'altra i no tenen sempre el mateix sentit. Per això ens limitem a examinar-ne algunes, a tall només de mostra significativa. Per acabar-ho d'enredar, alguns cossos subtils també són la seu de “centres subtils” com els *chakras*, recorreguts per canals, com els *nâdî* del ioga o els meridians de

l'acupuntura pels que circula la força vital, el *prana* i el *vayu* hindús o el *ch'i, ki* o el *lung* xinès (veure “Energia”).

La noció del cos subtil és molt discutida en ambients científics, però alguns, com el controvertit biòleg Rupert Sheldrake, la plantegen. Sheldrake postula l'existència d'uns “camps mòrfics” (o “morfogenètics”) que recorden el cossos subtils. Aquests camps duen informació, no energia, i es poden fer servir a través de l'espai i el temps sense que perdin intensitat. Són uns camps no físics que influeixen sobre sistemes que presenten alguna mena d'organització inherent. Diu Sheldrake:

"La teoría de la causación formativa se centra en cómo las cosas toman sus formas o patrones de organización. Así que cubre la formación de galaxias, átomos, cristales, moléculas, plantas, animales, células, sociedades. Cubre todas las cosas que tienen formas, patrones o estructuras o propiedades auto-organizativas. Todas estas cosas se organizan por sí mismas. Un átomo no tiene que ser creado por algún agente externo, se organiza solo. Una molécula y un cristal no es organizado por los seres humanos pieza por pieza sino que cristaliza espontáneamente. Los animales crecen espontáneamente. Todas estas cosas son diferentes de las máquinas, que son artificialmente ensambladas por seres humanos. Esta teoría trata sistemas naturales auto-organizados y el origen de las formas. Y asume que la causa de las formas es la influencia de campos organizativos, campos formativos, que yo llamo campos mórficos. El rasgo principal es que la forma de las sociedades, ideas, cristales y moléculas dependen de la manera en que tipos similares han sido organizados en el pasado. Hay una especie de memoria integrada en los campos mórficos de cada cosa auto-organizada. Concibo las regularidades de la naturaleza como hábitos más que cosas gobernadas por leyes matemáticas eternas que existen de alguna forma fuera de la naturaleza."



## Taoisme

El taoisme no sols postula l'existència del cos subtil, sinó que desenvolupa al seu entorn una complexa sèrie de pràctiques, des de l'alquímia interna a les arts marcial o a refinades pràctiques oníriques, basades en el concepte de l'energia bàsica, el *qi* o *chi*.

Arriben a afirmar - com també fan Gurdjieff i Ouspensky - que aquest cos subtil és una creació voluntària, amb la que es pot adquirir la immortalitat *post-mortem*. Així, els taoistes parlen d'un cos subtil energètic el “cos del *qi* o *chi*”, que s'anomena *yin shen* a causa de la seva invisibilitat. Amb la pràctica iòguica, aquest cos pot arribar a assumir una forma visible i palpable, coneguda com “el cos de projecció o d'emanació” o *yang shen*.

El cos d'emanació correspondria al “doble” de les tradicions orientals o els xamanisme, responsable de conegut fenomen de la bilocació. El fet de ser o no ser visible determina si és un *yin shen* o un *yang shen*. Els taoistes distingeixen fins i tot graus d'acompliment en aquests proces-

sos, per exemple calculen si el *yang shen* pot transportar objectes físics d'un lloc a un altre i quins llocs són més o menys accessibles...

No cal dir que aquestes pràctiques requereixen una intensa activitat meditativa, un minuciós cultiu del *chi*, *prana* o energia vital a través de la tranquil·lització de la ment i la immersió en "el buit mental sense flaquejar."

En una etapa més madura es treballa l'anomenat "cos de llum clara", que es desenvolupa quan el practicant separa el cos energètic del cos espiritual. A mesura que se separen aquests dos camps energètics, es revela la llum interior del "cos de llum clara". Un cop desenvolupat el "cos de llum clara", s'observen manifestacions energètiques com fums i llums brillants. Aleshores el taoista pot tenir visions, observar mons energètics o espirituals, contemplar l'interior dels cossos dels altres, observar sers que moren o es reencarnen i veure les accions dels sers que viuen en indrets allunyats.

El "cos de llum clara" permet penetrar visualment formes sòlides (com edificis o muntanyes) i observar tot el que hi ha en el seu interior. Comenta un text taoista:

"Quan el mag es comença a adormir, la brillantor d'una esfera de cinc colors comença a irradiar intensament des de la profunditat del seu cor. En aquest punt, la seva energia vital entra en el canal central i el *qi* es fon amb aquesta sobtada aportació d'energia. El *yuan shen* es comença a manifestar com el cos de llum clara."

Les tècniques oníriques taoistes se centren en transferir conscientment la consciència dels somnis als cossos subtils. Com en els iogues tibetans o mesoamericans, el primer pas és adonar-se que s'està somiant, és a dir, dominar el somni lúcid. Un cop assegurat el mitjà, els taoistes plantegen una sèrie d'entretingudes activitats d'indole diversa:

- 1) Fer coses miraculoses, com volar pels aire o caminar sobre l'aigua.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

- 2) Canviar la forma del propi cos i adoptar el cos d'un ocell o un peix, per exemple.
- 3) Interactuar amb el cos de somni en la la realitat desperta.
- 4) Crear múltiples cossos.

Diu un passatge del mestre Nan Huai-chin (1917 - 2012):

"En el canvi de forma guiat pel somni se solen duplicar diverses imatges i l'estat quiescent que en resulta allibera l'esperit o activa les sensacions energètiques subtils."

Aquestes sensacions subtils es considera que són el pont energètic que hi ha entre l'esperit i la forma.

El tema del doble i dels cossos múltiples també és comentat per Carlos Castaneda. Continua Nan Huai-chin:

"Quan el bruixot ha après a duplicar la seva imatge en les cinc direccions, haurà de dividir cadascuna d'aquestes cinc direccions en cinc direccions addicionals més. I en aquest punt de la pràctica, als dobles del bruixot se'ls pot assignar una pràctica màgica concreta."

Segons l'escola Tan Tao, tant es pot projectar fora del cos el *yang shen* com el *yin shen*. Però sobretot el *yang shen* pot abandonar el cos de carn i sang i això no obstant continuar sent un cos físic amb una forma material i una aparença visible i es pot comportar exactament igual que un cos humà normal i corrent.

En canvi, el *yin shen* és un cos invisible i immaterial, semblant al cos que apareix en els somnis, però més definit i estable que els cossos onírics normals.

Alguns taoistes sostenen que la projecció del *yang shen* és el pinacle de la meditació i el cultiu del Tao. Per això el distingeixen de la projecció del *yin shen*, que és pròpia de les persones ordinàries o dels fantas-

mes o esperits.

Convé notar que així com els ioguis hindús o budistes tenen una forta tendència a cultivar el coneixement i la manipulació del cos subtil amb el propòsit d'aconseguir un estat transcendent d'alliberament de la condició humana, el savis xinesos, en canvi, practicants de l'"alquímia interna", s'inclinen pragmàticament per l'allargament de la vida, el manteniment de la salut, el rejuveniment o la immortalitat.

Potser sí que al final, com fa la dita, "tots els camins duen a Roma", però és ben cert que alguns arriben a la ciutat eterna més aviat que els altres i per camins ben diferents. Tots els corrents citats en aquest assaig treballen el cos subtil, però com passa amb el mateix somni, se li donen usos radicalment diferents. De nou apareix la inevitable tensió entre mística i màgica que comentàvem en el capítol dedicat a les fonts del present treball.



Els chakras. *Sahasrara* – Corona del cap / *Ajna* – Tercer ull / *Vishuddha* – Gorja / *Anahata* – Cor / *Manipura* – Plexe solar / *Suadhisthana* – Sacre / *Muladhara* – Arrel.

## **Hinduisme**

Resumeix Louis de la Vallée Poussin:

“La psicologia primitiva, a l'Índia, com a tot arreu, era animista. Hi ha un principi de llum i calor que mou el cos, que sent i que vol. Aquest principi, encara que sovint s'identifiqui amb la respiració (*prana*), no és una entitat espiritual. Més aviat és una ànima semi-material, un cos impalpable, un cos subtil (*sukshma sarira*), com diuen els indis un 'doble', que durant la vida pot abandonar el cos groller, la seva residència de carn; per exemple quan viatja molt lluny en somnis. Un doble que en la mort, finalment, se'n va volant per una obertura de la part superior del cap, només per reencarnar-se en un altre ser.”

Comenta el tractat sobre el ioga Shiva-Samhita (“Compendi de Shiva”) d'autor desconegut i datació incerta (ss XV-XVIII), un dels 3 principals tractats clàssics sobre el *hatha yoga* (els altres dos són el Gheranda Samhita i el Hatha Yoga Pradipika):

“Els resultats no són sols els fruits de la triple disciplina interior, sinó que en alguns són congènits i en altres poden ser conseqüència de l'ús correcte i intel·ligent de determinades herbes medicinals o mantras o poden ser conseqüència de l'encesa del foc psíquic.”

El cos subtil i els seus punts i canals invisibles determinen les característiques de la forma física visible. Per això el control d'aquests nivells subtils aporta un domini sobre el món físic. Amb la pràctica iòguica es pot manipular i dirigir la força vital per obtenir poders sobrehumans, els cèlebres *siddhis*, o aconseguir estats més alts de consciència.

En la filosofia del Vedanta, el cos subtil o *sukshma sarira* està format per cinc “capes” o *kosas* (veure “Ànima”) i és el vehicle de consciència que passa d'una vida a una altra. En l'escola Samkhya i el Vedanta tardà s'anomena *liṅga sarīra* i és impulsat per les tendències de la vida passada, o *bhavas*. *Linga* es pot traduir per “marca característica” o “impermanència” i el terme *sarira* per “forma” o “moltllo” (*karana* o

"instrument" n'és un sinònim).

En el sistema clàssic de Samkhya d'Isvarakrsna (ca. s. IV), el *liṅga* és la marca característica de l'entitat que transmigra. Està dividit en 25 o 36 *tattvas*, segons les escoles. *Tattva* és un terme sànscrit que es podria traduir per “principi”, “realitat” o “veritat”.

Segons diverses escoles, un *tattva* és, doncs, un element o aspecte de la realitat, dins d'una escala que va de la consciència eterna als cinc òrgans dels sentits, els sentits de l'activitat (*buddindriya* o *jñānendriya*, i *karmendriya* respectivament) i els 5 elements subtils que són objecte dels sentits (*tanmatras*).

Comenta el Samkhyakarika, el text més antic conservat de l'escola Samkhya (ss. IV - V):

"El cos subtil (*linga*), que ha sorgit abans, no està tancat i inclou el més gran (*mahat*), a través dels elements subtils, i en no poder fruir, transmigra, ja que està dotat de *bhavas* ("condicions" o "disposicions").

De la mateixa manera que una pintura no existeix sense un suport, o una ombra no existeix sense un objecte així també l'instrument (*linga* o *karana*) no existeix sense un cos subtil."

Aquesta visió la van adoptar el Vedanta i la filosofia hindú en general fins que el segle XIX va entrar en la terminologia de *madame Blavatsky*. Per la seva banda el polifacètic Sri Aurobindo (1872-1950), polític, filòsof integrador d'Orient i Occident, vident, descobridor d'una nova geografia i mestre de ioga, parla d'una capa física subtil que crea un embolcall protector al voltant del cos físic:

"El primer que es veu quan es trenca la barrera és el cos vital-físic. És al voltant del cos físic i forma una mena d'embolcall nerviós'. La força d'una malaltia ha de trencar-lo per arribar al cos - llevat dels atacs a les parts més materials. Llavors es pot sentir com ve la malaltia i notar també en l'embolcall nerviós la part del cos que vol o intenta atacar, perquè el que hi ha en l'embolcall nerviós té la

## *Son i Somnis. II - Estructures*

seva contrapartida material en el cos. Per tant, és atacada en primer lloc la capa vital-física i després la força agafa la forma d'una malaltia en el sistema. Jo mateix he tingut l'experiència de febre a tot arreu del cos."

### **Tibetans**

La visió tibetana, arrelada en l'anterior religió Bon tradicional, identifica el "cos del somni" (el que veiem en somnis), i el "cos del bardo" (el del moment de la mort).

El "cos de somni" i el "cos del bardo" són en realitat un mateix cos, el "cos de visió" o *vid* ("consciència") *lus* ("cos").

Patrul Rinpoche (1808-1887), destacat mestre de l'escola Nyingma del budisme tibetà, comenta així aquest cos subtil "tot terreny" (atenció a la referència a l'ombra, que sembla reparèixer en la Càbala):

"Després, les aparences es tornen a desplegar gradualment a partir de la lluminositat en que s'han dissolt aquestes tres visions i es forma el cos del bardo de l'esdevenir.

Durant la primera meitat d'aquest bardo, per llarg que pugui arribar a ser, tens la forma de la teva vida anterior i durant la segona meitat del bardo agafes l'aparença del teu eventual renaixement. Totes les facultats sensorials estan intactes i no pots viatjar a qualsevol indret, només al ventre de la mare, miraculosament i sense obstrucció.

Ets invisible per a tothom, llevat per als que són de la mateixa classe (és a dir altres sers del bardo) i així com per als que han obtingut la visió divina. Com que t'has revestit d'un tipus de cos semblant al cos dels somnis, per exemple, que és generat en un instant i no coneix ni la llum ni la obscuritat total, és conegut amb el nom de 'bardo de la semi-obscuritat'.

En aquest moment resulta difícil adonar-se que t'has mort, per això s'ensenyen unes determinades indicacions per fer-te veure que ets en el bardo. Per exemple, quan mires al cel, no hi veus ni el sol ni la lluna, no deixes petjades en caminar ni projectes cap ombra."



### **Neoplatònics**

El neoplatonisme connecta el cos subtil amb la influència desl astres.  
Comenta Procle:

"Així, l'ànima, en caure amb el seu primer pes des del Zodíac i la Via Làctia dins de cadascuna de les esferes que els estan subjectes,

## *Son i Somnis. II - Estructures*

no sols està revestit de l'accés d'un cos lluminós, sinó que produeix també els moviments particulars que exercita en cada orbe.

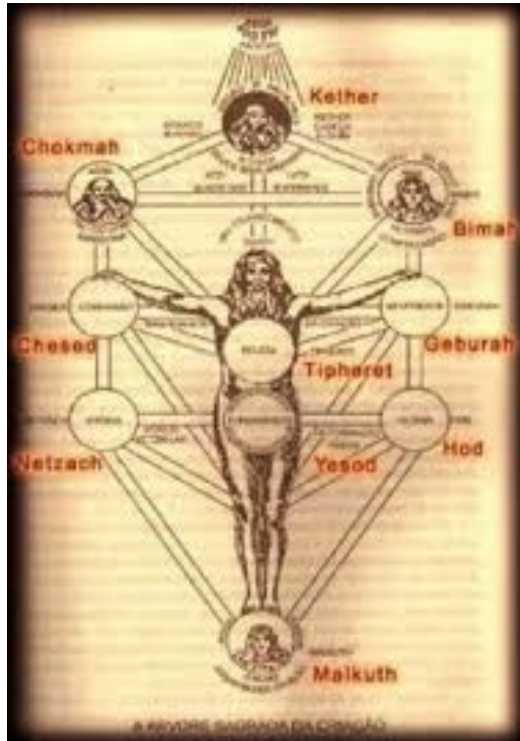
Per tant, en Saturn es dinamitza segons una força racional i intel·lectiva; en l'esfera de Júpiter, segons una força pràctica; en l'orbe del Sol, segons una naturalesa sensitiva i imaginativa; però es dinamitza segons l'impuls del desig en el planeta Venus; pronuncia i interpreta allò que percep en l'orbe de Mercuri; i quan entra en el globus lunar, ho fa segons una naturalesa plantal o vegetal i la capacitat d'actuar sobre el cos. I aquesta esfera, com que és l'última entre els ordres divins, també és la primera en la nostra situació terrenal. Perquè aquest cos, que són les restes de les naturaleses divines, és també la primera substància animal.

I aquesta és la diferència entre els cossos terrestres i superns (en aquests darrers incloc els cels, les estrelles i els elements més elevats): els superns són cridats cap amunt perquè siguin la seu de l'ànima i mereixin la immortalitat a partir de la mateixa naturalesa de la regió i una imitació de la sublimitat; però l'ànima és atreta avall vers aquests cossos terrestres, i per això es diu que mor quan està tancada en aquesta regió caiguda, la seu de la mortalitat. No hauria de causar cap destorb que haguem parlat tan sovint de la mort de l'ànima, que hem afirmat que era immortal. Perquè l'ànima no s'extingeix per la seva pròpia mort, sinó que només és dominada per un temps. Tampoc no perd el benefici de la perpetuïtat per la seva immersió temporal. Així, quan mereix ser purificada del contagi del vici a través del complet refinament del seu cos, serà restaurada a la llum de la vida perenne i retornarà a la seva perfecció o integritat prísitines."

Al seu comentari al "Timeu" de Plató, Procle descriu la força dels planetes - que són les causes de les energies de l'ànima en les diverses esferes planetàries - d'aquesta manera:

"Si ho vols també, pots dir que entre els planetes benèfics la Lluna és la causa de la naturalesa mortal, ja que és l'estàtua visible de la naturalesa generativa. En canvi, el Sol és el Demiurg de tot allò sensible a conseqüència de ser la causa de la vista i de la visibilitat. Mercuri és la causa dels moviments de la fantasia, perquè la seva mateixa essència imaginativa - mentre que el Sol és la causa eficient del sentit i fantasia. Però Venus és la causa dels apetits epimètics (els apetits que tenen a veure amb el desig) i Mart és la causa

dels moviments irascibles que són conformables amb la natura. Això no obstant, de totes les forces vitals, Júpiter n'és la causa comuna i Saturn la causa de totes les facultats de coneixement. Perquè totes les formes irracionals estan dividides d'aquesta manera."



## **Càbala**

D'una manera general, la Càbala distingeix tres nivells en l'home (veure els capítols "Judaisme" i "Ànima"). Hayyim ben Joseph Vital, més conegut com Chaim Vital (1543-1620), el principal deixeble d'Isaac Luria, els presenta així:

"La persona té un cos físic dins del qual té dos altres cossos.

Un d'ells és un cos refinat i pur fet de *chasmal* (l'energia de la visió

d'Ezequiel). Moisès va merèixer aquest cos en el matoll ardent.

El segon cos és l'anomenat 'envoltori de llum', que està fet d'una bona inclinació i d'una mala inclinació, d'un àngel i d'un dimoni. Aquest cos rep el nom d' 'ànima vital o animal' (*nefesh*) del bé i el mal.”

El cos astral actua aquí en una mena de pla o nivell mitjà, com si fos un intermediari entre el cos físic i el cos espiritual: es tractaria de medi o trampolí que fa servir el mag cabalista per aconseguir les seves finalitats, siguin espirituals o materials. Aquest nivell es pot qualificar essencialment del mitjà o nivell màgic.

Segons els cabalistes, no hi ha res en l'univers que no tingui una forma o cos subtil i intangible, tot i que substancial.

Quan dormim, la ment conscient i el cos físic són menys actius i el cos eteri pren el relleu i interactua amb els altres cossos. Alguns cabalistes diuen que aquest cos subtil és el mateix cos que tenen els àngels i l'única diferència que hi ha entre ells i nosaltres és que el nostre cos subtil està limitat en les seves funcions, ja que encara està unit a un cos físic.

És evident que la Càbala incorpora elements d'Egipte, Babilònia i les diverses cultures de l'Orient Mitjà. També assimila molts elements de la gnosi i de la filosofia grega – especialment del neoplatonisme. I avui en dia, el moviment cabalista continua aquesta assimilació, incorporant, per exemple, elements de l'ocultisme, el budisme i les modernes formes del que s'anomena, amb poca fortuna, *new age*, un subproducte teosòfic de dubtosa fiabilitat.

El Zohar presenta també el suggestiu i cinematogràfic concepte de “l'ombra” (en hebreu *tzel*), reflex del cos subtil o astral amagat (*tzelem*) que acompanya i envolta la persona. Aquesta la rep quan neix i l'ombra només l'abandona 30 dies abans de la mort.

Així descriu el fenomen un interessant passatge del Zohar, que aporta un sistema clar i inequívoc per determinar, amb un mes d'antelació, el

moment de la pròpia mort:

“El rabí Judà va dir al rabí Isaac:

'Com saps que ets a punt de morir?'

El rabí Isaac li va replicar:

'Cada nit la meva ànima m'abandona i ja no m'il·lumina amb somnis, com solia fer abans. És més, quan prego i arribo a la secció de l'oració en la que demanem a Déu que escolti les nostres pregàries, miro per comprovar si veig la meva ombra a la paret, però no l'hi puc veure.

Sostinc, doncs, que en haver-me retirat l'ombra i ja no veure-la, s'ha signat la meva sentència de mort. Perquè està escrit: *l'home camina amb una ombra*. I mentre l'ombra d'una persona no li ha estat retirada pot continuar caminant i el seu esperit continua existint en el seu cos; però quan a una persona li han retirat l'ombra i ja no la pot veure, ell també és a punt de ser retirat d'aquest món.”

Els coneguts deu sefirot de l'arbre cabalístic corresponen a diverses parts del cos energètic com es veu a la il·lustració.

Però a la vegada els diversos corrents cabalístics presenten altres classificacions associades amb l'arbre sefiròtic, en ordre ascendent:

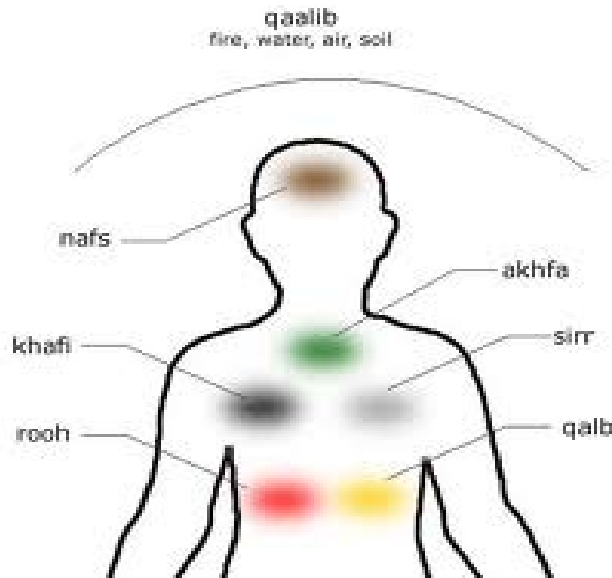
- ♣ El cos eteri correspon al sefirot inferior, *Malkuth*, que vindria a ser el “camp energètic” del cos físic. Sovint s'associa amb la Lluna i amb els òrgans sexuals. És l'esfera que reflecteix la llum de tots els altres sefirots, ja que en els òrgans sexuals connecten les més altres esferes amb la Terra. La seva funció és equilibrar les energies oposades dels sefirots *Hod* i *Netzach* i també de *Tiferet*. Envolta el cos a una distància de pocs centímetres.
- ♣ El cos astral, *Yesod*, el cos subtil dels somnis pròpiament dit,

*Son i Somnis. II - Estructures*

està estretament relacionat amb les emocions. Així com la vida física genera un doble eteri o un camp d'energia, la vida emocional crea un doble astral.

De vegades en distingeixen dos nivells, descrits com l'astral “superior” i “inferior”. Envolta el cos a la distància d'un braç.

- ⤴ El cos mental correspon als sefirot *Netzach* i *Hod*, està relacionat amb les funcions racionals, és a dir, amb els pensaments, i té una vora que es barreja amb l'entorn, creat segons les operacions d'aquest cos.
- ⤴ El cos espiritual s'assimila als sefirot superiors *Hokmah* i *Binah* i és el nivell on es troben les connexions amb l'ànima profunda i no existeix en el món físic.



## Sufisme

Els *Lataif-as-Sitta* ("els sis subtils" - singular: *latifa*) són "òrgans" o facultats sensorials i suprasensorials del cos subtil, de la mateixa manera que els òrgans físic ho són del cos. La pràctica sufí pretén despertar aquests centres de percepció, habitualment adormits, en una seqüència ordenada i amb l'ajut d'un mestre. L'activació d'aquests "centres" és l'"obra" interior del fidel. Així classifica els *Lataif* i llurs correspondències el clàssic sufí *Naqshbandi tariqah*:

*Son i Somnis. II - Estructures*

<b>Nom</b>	<b>Lloc</b>	<b>Color</b>	<b>Efectiu per a</b>	<b>Profeta</b>
<i>Qalb</i>	Dos dits sota el pit esquerre	Groc	Desigs (sexuals i altres)	Adam
<i>Ruh</i>	Dos dits sota el pit dret	Vermell	Ira	Noè i Abraham
<i>Sirr</i>	Dos dits al costat del pit esquerre	Blanc	Cobdícia	Moisès
<i>Khafi</i>	Dos dits al costat del pit dret	Negre	Gelosia i avarícia	Jesús
<i>Akhfa</i>	Entre pits i centre del tronc	Verd	Arrogància i orgull	Mahoma
<i>Nafs</i>	Centre del front	Sense color		
<i>Qalib</i>	Centre de la corona del cap			

El practicant segueix un procés de purificació, sovint amb la repetició dels noms divins, a través del qual s'activen les dues facultats superiors, *khafi* i *akhfa*. Segons Shaikh Ahmed Sirhindi, els humans estan fets de 10 *lata'if* o components de la creació. 5 d'ells pertanyem a l'*Alam-e-Amr* (el món diví) i els altres 5 pertanyen a l'*Alam-e-Khalq* (el món creat). Els 5 *lata'if* de l'*Alam-e-Amr* són *Qalb*, *Ruh*, *Sirr*, *Khafi* i *Akhfa*. Els 5 *lata'if* de l'*Alam-e-Khalq* són *Nafs*, Terra (sòlid), Aigua (líquid), Aire (gas) i Foc (energia). Això no obstant, els ordes sufis solen distingir 7 *lata'if*. Els 4 darrers (que corresponen a la terra, l'aigua, l'aire i el foc) s'anomenen col·lectivament *lataif qalbia*, en referència al cos físic humà (*qalib*), també anomenat per alguns *Sultan al-Azkar*.



El somnis s'han de seguir i acceptar, perquè una gran majoria d'ells acaben sent veritat

### **Paracels**

Paracels presenta el seu propi concepte del cos subtil, que és també el cos dels somnis:

"El hombre tiene un cuerpo astral o sideral, que está asociado con el astro exterior, y los dos 'fabulan' (*fabulieren*) el uno con el otro, de modo que el cuerpo sideral se despreocupa de los elementos. Como en el sueño, el cuerpo elemental se calma, así está el cuerpo sideral en su operación: así entonces vienen los sueños, como maneja el astro, así se encuentran."

Paracels encunya el concepte de l'*Archaeus*, l'embolcall vital del cos, que té una naturalesa magnètica, i atreu o repel·leix les forces simpàtiques o antipàtiques del seu mateix pla. Aquesta força vital no està tancada dins l'home, sinó que és al seu voltant com una esfera lluminosa i se la pot fer actuar a distància. En aquests nivells semimaterials, la imaginació humana pot produir efectes saludables o mòrbids. Diu Paracels:

"En els nostres somnis som com les plantes, que també tenen un cos elemental i vital, però no posseeixen l'esperit. En el nostre son, el cos astral és lliure i pot, per l'elasticitat de la seva naturalesa, tant sobrevolar en proximitat el seu vehicle adormit, com elevar-se

## *Son i Somnis. II - Estructures*

més amunt per mantenir conversa amb els seus pares estel·lars o fins i tot comunicar-se amb els seus germans a llargues distàncies. Els somnis de caràcter profètic, la presciència i les necessitats presents són les facultats de l'esperit astral. Aquests dons no s'impar-teixen al nostre cos elemental i més groller, car en la mort aquest baixa al si de la Terra i es reuneix amb els elements físics, mentre que els diversos esperits retornen a les estrelles. Els animals també tenen els seus pressentiments, perquè també tenen un cos astral."

El cos astral té un funcionament específic en el somni:

"En el somni el cos astral té un moviment més lliure; després s'eleva vers els seus pares i fa conversa amb les estrelles. Somnis, premonicions, presciència, pronòstics i pressentiments són impressions que deixa el nostre esperit astral en el nostre cervell, que els rep més o menys distintament, segons la proporció de sang que rep durant les hores del son.

Com més exhaust està el cos, més lliure és l'home espiritual i són més vives les impressions de la memòria de la nostra ànima. En un son pesat i robust, sense somnis i ininterromput, en despertar-se l'home a la consciència orientada a l'exterior, de vegades pot no recordar res. Però les impressions de les escenes i paisatges que el cos astral ha vist durant les seves peregrinacions encara hi són, tot i que estan latents sota la pressió de la matèria. Es poden despertar en qualsevol moment, i aleshores, durant aquests esclats de la memòria interior de l'home, hi ha un intercanvi instantani d'energies entre l'univers visible i l'univers invisible."

THE VEHICLES OF THE SOUL			
MENTAL PLANE	HIGHER MENTAL	CAUSAL BODY	TO EVOLVE WITH IDEALS ABSTRACT THOUGHTS
	LOWER MENTAL	MENTAL BODY	TO THINK WITH IDEAS CONCRETE THOUGHTS
ASTRAL PLANE		ASTRAL BODY	TO FEEL WITH EMOTIONS DESIRES
PHYSICAL PLANE		PHYSICAL BODY	TO ACT WITH SENSORIAL REACTIONS ACTIONS

FIG. 28

## Blavatsky

Madame Blavatsky parla de 3 cossos subtils en l'estela de l'hinduisme:

- ♠ *Linga Sharira* - el doble o cos astral. El *Linga Sharira* és el doble invisible del cos humà, també anomenat “cos eteri”, *doppelgänger* o “cos bioplàsmic” i fa de model o de matriu del cos físic, que adopta la forma, aparença i condició del seu "doble". No té un paper actiu en el somni, al contrari, és totalment passiu i és un testimoni involuntari mig adormit de les experiències que estan vivint els principis més elevats. Aquest cos astral es pot separar o projectar a una distància limitada del cos i pot ser ferit per objectes punxeguts i la ferida es reflecteix en la seva contrapartida física, un fenomen que Blavatsky anomena "repercussió." En la mort és descartat juntament amb el cos físic i s'acaba descomponent o desintegrant.
- ♠ *Mayavi-rupa* - el “cos d'il·lusió”. El *mayavi-rupa* té una funció dual i és "...el vehicle tant del pensament com de les passi-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

ons i desigs animals i al mateix temps fa servir els *manas* terrenals més baixos i el *kama*, l'element del desig." La part més elevada d'aquest cos, que conté els elements espirituals reunits durant la vida, es fon totalment després de la mort amb el cos causal, mentre que la part més baixa, que conté els elements animals, forma el *Kama-rupa*, la font dels fantasmes o de les aparicions dels morts.

- ▲ El “cos causal” - el vehicle de la ment superior.

El seus deixebles C.W. Leadbeater i Annie Besant van dividir el *mayavi-rupa* dual de Blavatsky' en dos cossos diferents: els cos emocional i el cos mental. També van redefinir alguns termes de la fundadora. El *Linga Sarira* (el “cos astral” de Blavatsky) és denominat per Annie Besant el “doble eteri”. C.W. Leadbeater considera el cos emocional com la seu del principi kàrmic del model blavatskià i l'anomena “cos astral”. Així els cossos astrals del ser humà serien:

- ▲ Cos eteri (vehicle del *prana* o energia vital).
- ▲ Cos emocional o astral (vehicle dels desigs i emocions).
- ▲ Cos mental (vehicle de la ment concreta o inferior).
- ▲ Cos causal (vehicle de la ment abstracta o superior).

Cada cos té la seva pròpia aura i els seus *chakras* i correspon a un pla d'existència diferent.

### **Gurdjieff & Ouspensky**

És interessant notar que l'alquímia taoista i el “quart camí” de Gurdjieff i Ouspensky, coincideixen a establir una variant del concepte del cos subtil. Ambdós afirmen que a base d'exercicis iòguics o espirituals es pot crear un cos subtil i aconseguir la immortalitat *post-mortem*. Així, l'home no naixeria amb “ànima”, sinó que l'aniria desenvolupant al ritme del seu progrés en la pràctica.

Comenta Rosenthal (1997):

"En la cosmologia de Gurdjieff, la nostra naturalesa és tripartita i està composta pels cossos físic (planetari), emocional (astral) i mental (espiritual); en cada persona un d'aquests tres cossos acaba dominant els altres."

## **Steiner**

L'antroposofia adopta bàsicament la visió blavatskiana i fa aquesta divisió del ser humà:

1. Cos físic. L'aspecte "inferior" o més dens de l'individu, que compartim amb el món mineral.
2. Cos de vida o cos eteri o "etèric", que és responsable de l'organització i transformació de les substàncies físiques del cos en els processos de creixença i envelliment. Sense aquest cos fórem cadàvers, però aquest cos, que compartim amb les plantes, ens permet créixer, reproduir-nos i envellir.
3. Cos astral. Per "sobre" del cos eteri hi ha la part que compartim amb el regne animal, a través del qual experimentem desig, passió, plaer, dolor, etc. El cos astral, també anomenat ànima, és el responsable de connectar-nos amb l'entorn.
4. Esperit (jo o ego). Aquest nivell separa l'home del regne animal. És la part que pot dir "jo" a ella mateixa, sense referència a les experiències exteriors dels sentits i és el membre més baix de la naturalesa espiritual de l'home.

Per a l'antroposofia, quan dormim, els cossos físic i eteri jeuen plegats al llit, mentre que el cos astral i l'ego els abandonen. El cos físic queda relegat pel cos eteri en el son, que realitza totes les funcions necessàries per a la vida, menys la consciència, que és una funció de l'ego i la naturalesa de l'experiència que en deriva depèn del seu nivell de desenvolupament en referència als altres cossos (físic, eteri i astral).

## *Son i Somnis. II - Estructures*

En general, l'ego no pot romandre despert si no està en contacte amb els cossos eteri i físic. En el son sense somnis, com que l'astral i l'ego estan separats dels cossos inferiors, la consciència de l'ego s'atenua fins a arribar a un punt de completa inconsciència. El cos astral i l'ego no se separen del tot dels cossos inferiors, sinó que conserven una connexió que permet que ens despertin esdeveniments físics, com el so del despertador. Per altra banda, si se separessin del tot, el cos eteri perdria la seva capacitat de mantenir la forma física i sobrevindria la mort.

En el son amb somnis, l'ego i el cos astral es giren vers els cossos físic i eteri, però no fins al punt d'unir-se del tot amb ells, sinó que es mantenen a prop, entre el món físic i el món astral. Per a Steiner, el cos astral o ànima es distingeix de l'esperit i és la part de l'organisme humà capaç de formar símbols. Una de les seves funcions és copsar el món a través de la percepció sensorial i de reflectir-la vers l'ego. Somiar és precisament l'estat de consciència que experimenta l'ego quan s'uneix amb el cos eteri. En adonar-se que passa pel cos eteri, l'ego té l'experiència del somni i aquesta experiència és vehiculada i modulada per la capacitat formadora de símbols del cos astral.

### **Van Eeden**

"El gener de 1898 vaig poder repetir la observació. La nit del 19-20 de gener vaig somiar que estava estirat al jardí de davant de la finestra del meu estudi i vaig veure els ulls del meu gos a través del vidre. Estava estirat de bocaterrosa i observava el gos amb molta atenció. Això no obstant, al mateix temps sabia amb perfecta certesa que estava somiant i que estava estirat de panxa enlaire al meu llit. I llavors vaig decidir despertar-me lentament i amb cura i observar com la sensació d'estar estirat de bocaterrosa es transformaria en la sensació d'estar estirat de panxa enlaire. I així ho vaig fer, lentament i deliberadament, i la transició - que des d'aleshores he experimentat moltes vegades - és d'allò més meravellosa. És com la sensació de passar relliscant d'un cos a un altre i es conserva d'una manera distinta un doble record dels dos cossos. Recordava el que havia sentit el meu somni, de bocaterrosa; però en retornar a la vida diària també recordava que el meu cos físic havia estat jaient tranquil·lament de panxa enlaire tota l'estona. He fet molts cops aquesta observació d'una doble memòria des d'alesho-

res. És tan indubtable que porta gairebé inevitablement a la concepció d'un cos de somni. El Sr. Havelock Ellis diu amb un punt de mofa que algunes persones 'que flirtegen amb l'ocult' parlen d'un cos astral. Però si hagués tingut només una sola experiència d'aquestes, sabria que no ens podem escapar ni del desdoblament ni del cos de somni. En un somni lúcid, la sensació de tenir un cos amb ulls, mans, una boca que parla, etcètera, és perfectament clara; però al mateix temps sé que el cos físic dorm i està en una posició molt diferent. En despertar-nos, les dues sensacions es barregen, per dir-ho així, i recordo amb la mateixa claredat la acció del cos de somni i el descans del cos físic. En aquesta esfera també es posseeix un cos peculiar, amb sensacions corporal intenses i qualitats definides. Hom nota que té els ulls ben oberts i hi veu amb ells; hom nota la pròpia boca i parla i canta a ple pulmó - mentre es meravella que el cos que dorm estigui estirat, quiet com si fos mort. Hom es veu les mans i els peus i el vestit que sol portar i que s'assembla a la roba que duu de dia. Tot és una mica diferent, es veu fugisserament, com a través d'aigua corrent, i també canvia sota la influència d'una voluntat pronunciada. Però es reconeix el cos de somni exactament igual que es reconeix el cos de la vigília quan s'hi torna de nou. I es conserva el record sensorial d'ambdós, l'un d'una manera independent de l'altre. I en despertar-se, hom recorda que el cos de somni ha estat movent-se activament, però que el cos de la vigília sap que estava estirat, tranquil i en calma, tot i que no totalment mort, ja que un soroll inhabitual l'hauria despertat.

I el cos del somni posseeix totes les percepcions sensorials i totes les energies del cos de la vigília i fins i tot més, perquè no sols pot veure, sentir, escoltar i olorar sinó que també pot pensar amb molta claredat i discernir les subtileses més delicades de l'estat d'ànim. Sí! Això darrer ho fa amb una subtileza i una agudesesa tan inusitades que no es pot comparar amb cap percepció sensorial del dia i podem amb bona raó parlar d'un nou sentit. I també pot planejar i volar. Se sent lleuger i lliure - encara que el cos de la vigília estigui embolicat en un son profund de debilitat. El cos del somni, en aquesta esfera, és sempre flexible, lleuger i deliciós més enllà de tota descripció. Aquesta habilitat de volar sempre és l'infal·lible herald de l'adveniment de l'esfera de joia. Però aquest poder d'elevarse no és il·limitat. El cos del somni pot baixar amb seguretat fins a l'abisme més profund, però no es pot elevar a totes les altures. Ascendir requereix esforç i sovint topa amb el fracàs, a desgrat dels

esforços més grans. L'observació atenta de la reversió d'un cos a l'altre en despertar és molt notable. Sempre es pot despertar voluntàriament d'aquesta esfera de joia. I per a mi és una meravella que sempre es repeteixi i mai no desaparegui quan els dos cossos - cadascun amb el seu record corporal distint, es barregen. Imaginem-nos que el cos del somni adopta una postura, amb els braços estirats i alçats sobre el cap, i que crida i canta, però a la vegada sap que el cos adormit, quiet com si fos mort, jeu sobre el seu costat dret amb les mans creuades sobre el pit; això sembla impossible, ¿però tan distinta és la consciència de la parla, els músculs i els ulls oberts? I després segueix un moment indescriptible de transició i recuperem la consciència física del cos que dorm, amb el record d'haver estat estirats en silenci, immòbils, sense veure-hi i en una posició ben diferent. Qui ho ha observat una vegada - i jo ho he observat centenars de cops - ja no pot negar la suposició que el declivi i el decaïment del cos visible no exclou la possibilitat de reintegració i de consciència renovada, voluntat i percepció. I tampoc no gosa subscriure l'opinió del meu pare que afirma que no tenim cap senyal o prova de l'existència d'una altra part del nostre ser, tant si li diem 'ànima' com 'espectre' o un altre nom i que es pot separar del cos visible."

## **Crowley**

El sulfurós Aleister Crowley també té la seva personal visió del cos subtil. L'anomena "cos de llum" i és una part central del seu sistema màgic, ja que cal desenvolupar-lo a base d'intensa disciplina, incloent-hi rituals i el que anomena "assumpció de formes divines".

Comenta al seu llibre *Magick Without Tears* ("Màgia sense llàgrimes"):

"Hom passa a través del vel del món exterior (que, com en el ioga, però en un altre sentit, esdevé 'irreal' en comparació a mesura que es travessa) i hom crea un cos subtil (instrument és un terme millor), anomenat el cos de llum; hom desenvolupa i controla aquest cos; i a mesura que es progressa guanya nous poders, generalment per mitjà del que s'anomena 'iniciació': finalment hom continua gairebé tota la vida en aquest cos de llum i aconsegueix a la seva

manera el domini de l'univers.”

Examinem-ho amb més detall:

“Capítol XVIII: Sobre la clarividència i el cos de llum, el seu poder i desenvolupament, també sobre l'endevinació

Dins del cos humà hi ha un altre cos, d'aproximadament la mateixa mida i forma (per norma general es pot alterar en gran mesura en aquests respectes), però fet d'un material més subtil i menys il·lusionari. Naturalment, no és 'real', però tampoc no ho és l'altre cos!

Aquest cos interior del mag (...) existeix i pot exercir determinats poders que el seu cos natural no té. Pot, per exemple, passar a través de la 'matèria' i es pot moure lliurement en totes les direccions a través de l'espai. Però això és perquè la 'matèria', en el sentit habitual amb que fem servir el mot, és en un altre pla (no diem que la resistència elèctrica o les lleis econòmiques no siguin reals en base a que no són directament percebudes pels sentits. La nostra doctrina màgica és universalment acceptada pels escèptics - tot i que voldrien fer la màgia mateixa una excepció!).

Aquest cos lleuger percep un univers que no percebem ordinàriament. No percep necessàriament l'univers que percebem habitualment, de manera que, tot i que en aquest cos puc passar a través del sostre, això no vol dir que sigui capaç de dir quin temps fa. Ho puc fer o no: però si no puc, això no demostra que m'enganyo en suposar que he passat a través del sostre.

Aquest cos, que diversos autors anomenen doble astral, cos de llum, cos de foc, cos de desig, cos lleuger, *scin-laeca* i innumerables noms més, està preparat de manera natural per percebre objectes de la seva mateixa classe... en particular els fantasmes del pla astral.

Hi ha alguna mena de relació vaga i indeterminada entre els astrals i els materials; i és possible, amb una gran experiència, deduir fets sobre coses materials des de l'aspecte astral, que es presenten als ulls del cos de llum. (Això és així perquè hi ha una determinada i necessària correspondència entre plans; com en el cas del fetge angloindi i el seu temperament. La relació sembla 'vaga i indeter-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

minada' només en la mesura que hom ignora les lleis que regeixen el cas. La situació és anàloga al del químic d'abans de la descoberta dels 'pesos combinats', etc.).

Aquest pla astral és tan variat i tan canviant, que diversos clarividents que miressin la mateixa cosa podrien fer relats totalment diferents del que han vist; però podrien fer totes deduccions correctes.

En mirar un home, el primer clarivident podria dir: 'Les línies de força cauen totes'; el segon: 'Sembla tot brut i tacat'; un tercer: 'L'aura és veu molt gastada'. Però tots estarien d'acord en el fet de deduir que l'home tenia mala salut.

En qualsevol cas, totes aquestes deduccions no són gens dignes de confiança. S'ha de ser un home molt expert abans de poder confiar en les pròpies visions. Hi ha moltíssimes persones que creuen que són extremadament bones en els seus negocis, quan de fet només han tingut alguns astuts encerts (que naturalment recorden) en el curs de centenars d'errors que ja han oblidat.

El mètode correcte és el següent: desenvolupa el cos de llum fins que sigui tan real per a tu com ho és l'altre cos, ensenya-li a viatjar al símbol que desitgis i capacita'l per dur a terme tots els necessaris rites i invocacions. En resum, educa'l. Finalment, la relació d'aquest cos amb el teu ha de ser extremadament íntima; però abans no tingui lloc aquesta harmonització, hauries de començar per fer una curiosa diferenciació.

El primer que et cal fer, per tant, és fer sortir el cos de llum del teu. Per evitar barrejar-los, comença per imaginar una forma que s'assembli a tu i que estigui dempeus davant teu. No diguis: 'Oh, això només és imaginació!'. El moment de posar-ho a prova serà més tard, quan t'hagis assegurat una imatge ben clara d'aquest cos.

Intenta imaginar com seria el teu cos si fossis dempeus en el seu lloc; intenta transferir la teva consciència al cos de llum. El teu cos té els ulls tancats. Fes servir els ulls del cos de llum per descriure els objectes de l'habitació que són darrere teu. No diguis: 'Només és un esforç de la memòria subconscient' ... el moment de comprovar-ho serà més endavant.

Quan et sentis més o menys com a casa teva en el cos subtil, deixa que s'alci en l'aire. Conserva sempre la sensació que t'eleves; no deixis de mirar al teu voltant mentre t'eleves fins que vegis paisatges o sers del pla astral. Tenen una qualitat pròpia. No són com les coses materials - no són com imatges mentals - sembla que estiguin entre les dues. Després que algunes pràctiques t'hagin fet un adepte, de la mateixa manera que en el curs d'un viatge d'una hora pots assegurar que has passat una estona ben entretinguda, porta la teva atenció a arribar a un lloc definit en el pla astral; invoca Mercuri, per exemple, i examina amb cura la naturalesa de la visió que en resulti - descobreix si els símbols que has vist corresponen als símbols convencionals de Mercuri.

També pots intentar 'elevar-te sobre els plans'. Amb una mica de pràctica, especialment si tens un bon guru, pots arribar a poder entrar i sortir del teu cos astral amb la mateixa facilitat que et poses i et treus una bata. Llavors no et caldrà enviar lluny el teu cos astral; sense moure't ni un centímetre, podràs 'connectar' els seus ulls i oïdes - amb la mateixa senzillesa que un home amb un microscopi pot transferir la seva atenció completa d'un ull a un altre.

Però per poc existosos que aparentment siguin els teus intents de sortir del cos, és del tot necessari emprar tots els esforços per fer-lo tornar degudament. Has de fer que el cos de llum coincideixi en l'espai amb el cos físic; assumeix la forma divina i vibra el nom d'Harpòcrates amb la màxima energia; després recupera la unitat de consciència.

Si no aconsegueixes fer-ho correctament et pots trobar amb problemes greus. El teu cos de llum pot vagar perdut sense control i ser atacat o obsedit. T'adonaràs d'això si et vénen maldecaps, malsons o fins i tots símptomes més greus com histèria, desmais sobtats, possiblement bogeria o paràlisi. Fins i tot el pitjor d'aquests atacs probablement acabarà desapareixent, però et poden perjudicar d'una manera permanent en més o menys gran mesura.

Una gran majoria d'espiritualistes', 'ocultistes' i 'tontosofistes' són lamentables exemples de repetides pèrdues per aquesta causa. El tipus emocional de religiositat també pateix del mateix mal. La devoció projecta el cos subtil, que és atrapat i vampiritzat pel diable

## *Son i Somnis. II - Estructures*

disfressat de 'Crist' o 'Maria' o qualsevol que sigui l'objecte de la seva adoració.

Una completa absència de tota capacitat de concentrar el pensament, de seguir un argument, de formular una voluntat, de mantenir amb fermesa una opinió o un curs d'acció o fins i tot de complir un jurament solemne, marquen de manera indeleble els que han perdut d'aquesta manera parts de les seves ànimes.

Passen d'un culte a un altre encara més esbojarrat. Ocasionalment, aquestes persones van a parar a la deriva a l'entorn del Mestre Therion (*o el mestre "animal salvatge", en referència a la doctrina del mateix Crowley*) i se'ls fa fora amb el simple procés de fer-los intentar fer mitja hora d'una feina honesta de qualsevol mena.

En projectar l'astral és una valuosa salvaguarda addicional dur a terme tota la operació en un cercle degudament consagrat. Llavors procedeix amb gran precaució, però procedeix. Amb el temps, el teu cos de llum serà tan fort contra els esperits com el teu altre cos ho és contra els vents del cel. Tot depèn del desenvolupament d'aquest cos de llum. Se li ha de procurar un organisme tan ramificat i equilibrat com el seu germà fantasmal, el cos material.

Per recapitular una vegada més, doncs, la primera tasca és desenvolupar el teu propi cos de llum dins del teu cercle sense cap referència a qualsevol altre habitant del món al qual aquest cos pertany. El que has aconseguit fer amb el subjecte, ara has de procedir a fer-ho amb l'objecte. Aprendre's a veure l'aparença astral de les coses materials i encara que això no pertany pròpiament a la pura clarividència, podem mencionar de nou aquí que t'hauries d'esforçar fins al màxim per desenvolupar i enfortir aquest cos de llum.

La millor i més simple manera de fer-ho, és usar-lo constantment, exercitar-lo de totes les maneres. En particular es pot emprar en cerimònies d'iniciació o d'invocació - mentre el cos físic resta silenciós i tranquil. Per fer-ho sovint caldrà crear un temple en el pla astral. És una excel·lent pràctica per crear símbols.

Només cal tenir una sola precaució: després de fer servir els cossos astrals, s'han de tornar a absorbir. Havent après a crear formes astrals, el pròxim pas, al principi, serà molt difícil. Com que l'astral, en general, és fantasmal i fugisser, aquestes formes que estan lli-

gades de manera definitiva al pla material, posseeixen enormes forces de resistència i en conseqüència exigeixen un potencial molt elevat per influir sobre ells.

Els anàlegs materials sembla que facin la funció d'una fortalesa. Fins i tot quan es produeix un efecte temporal, la inèrcia de la matèria l'arrossega de tornada a la normalitat; això no obstant, el poder d'una voluntat entrenada i consagrada en un cos astral ben desenvolupat és tal, que fins i tot pot produir un canvi permanent en el material sobre el que treballa al teu cos de llum. Per exemple, es poden guarir malalts tot restaurant una aparença saludable a les seves formes astrals. Per altra banda, és possible, per tant, que en desintegrar el cos de llum, fins i tot un home fort caigui mort.

Aquestes operacions no sols demanen poder, sinó també criteri. No res pot impedir la suma total del destí - tot s'ha de pagar fins a l'últim cèntim. Per aquest motiu, moltes operacions que són teòricament possibles no es poden realitzar. Suposem, per exemple, que veus dos homes que tenen una aparença astral igualment poc saludable.

En un dels dos casos, la causa és lleu i temporal. La teva ajuda serà suficient per recuperar-lo en pocs minuts. L'altre home, que no es veu pitjor que l'altre, realment està oprimat per una força incalculablement més gran del que pots controlar i només et faries mal si intentaves ajudar-lo. La diagnosi entre els dos casos es podria fer amb una investigació dels estrats més profunds de l'astral, com els que formen el 'cos causal'.

Un grup de mags negres sota la direcció d'Anna Kingsford (que pel que fa al seu treball només era una còpia d'Edward Maitland) en una ocasió van intentar matar un vivisector que no era gaire famós i van aconseguir posar-lo greument malalt. Però quan van intentar el mateix amb Pasteur no van obtenir cap efecte, perquè Pasteur era un gran geni - un adepte molt més gran en la seva línia que ella en la seva - i perquè milions de persones el beneïen cada dia.

Sempre cal comprendre ben clarament que la força màgica està subjecta a les mateixes lleis de proporció que qualsevol altre tipus de força. Un simple milionari no pot empobrir un home que té darrere seu el Banc d'Anglaterra. En resum, la primera tasca és separar la forma astral del cos físic, la segona és desenvolupar els po-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

ders del cos astral, en particular els de la visió, el viatge i la interpretació; la tercera és unificar els dos cossos sense barrejar-los.”



### **Castaneda**

Carlos Castaneda presenta la seva visió del cos subtil o “doble”, directament relacionada amb el somni o *ensueño*. Per a ell, tots els ser lluminosos tenen un doble, que, insisteix, és un mateix. Un cop el bruixot ha après a somiar aquest doble, veu que és el doble qui somia el jo. El guerrer experimenta cada realitat separadament, o és ell o és el doble i un no sap on és l'altre, no té la noció d'estar en dos llocs a la vegada. Això fóra enfrontar-se al doble i segons Don Juan representa la mort del bruixot. Comenta al llibre “Relatos de poder”:

“El 'doble' es uno mismo. El doble es el brujo mismo, desarrollado a través de su 'soñar'. Pero ningún brujo sabe dónde está su doble. Pues encontrarse cara a cara con el doble es morir. El doble es un

sueño.”

La visió de Castaneda - que caldria inserir dins de la tradició mesoamericana (veure el capítol corresponent) posa un especial accent en l'activitat onírica.

A “El fuego interno”, descriu així el *cuerpo de ensueño*:

“El 'cuerpo de ensueño' (o doble) es el nuevo cuerpo provisional que crea el vidente cada vez que despierta en una nueva posición de ensueño. Despertar en una posición de ensueño significa realmente comenzar a vivir totalmente en otro sitio.”

(...)

“El cuerpo de ensueño de los nuevos videntes es una burbuja de luz, no una réplica del cuerpo físico. Un cuerpo impersonal es más conducente al entendimiento y la examinación.”

(...)

“El cuerpo de ensueño es conocido por diferentes nombres. El nombre que más me gusta es el 'otro'. Los antiguos videntes decían que el 'otro' siempre se presenta envuelto en un velo de viento.”

A “El arte de ensoñar” afegeix més detalls sobre el seu funcionament:

“En ensueños posteriores corroboré totalmente que la única manera en que el cuerpo energético se puede mover es deslizándose o volando. (...) El cuerpo energético se abstrae en detalles hasta que está completo y maduro. Y no hay modo de liberarlo de la compulsión de quedar absorto en todo. Pero si uno toma esto en consideración, en lugar de entrar en batalla con él, uno le puede ayudar dirigiendo su comportamiento, o sea, acechándolo.”

## **Ciència**

### ***LaBerge***

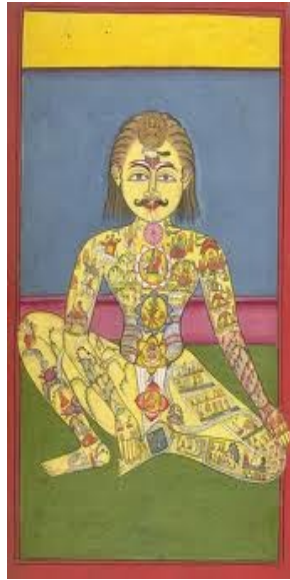
L'investigador fa una interessant reducció del cos subtil al somni:

“El que els ocultistes han denominat 'viatge astral' jo ho anomeno 'viatge mental'; enlloc de 'món astral', jo dic 'món mental'. I pel

*Son i Somnis. II - Estructures*

que fa a la misteriosa entitat que se sol anomenar 'cos astral', 'segon cos', 'doble' o 'fantasma', el considero una realitat experiencial que he identificat amb la imatge del cos, però el terme més directe per denominar-lo podria ser simplement 'el cos de somni'.

Aquest cos de somni és la nostra representació mental del nostre cos físic actual. Però és l'únic cos que experimentem directament. Només coneixem, per tracte directe, els continguts de la nostra ment. Tot el nostre coneixement en referència al món físic, incloent-hi fins i tot la suposada existència del nostre 'primer' cos o cos físic, és per inferència.”



## **Punts i zones del cos**

Escull el *chakra* de la gorja per adormir-te: breu son amb somnis llargs i molt clars.

Escull el *chakra* del cor per adormir-te: llarg son sense somnis.  
Escull del *chakra* del tercer ull per adormir-te: son molt curt sense somnis.

### *Aforisme iòguic*

Com revela l'aforisme citat, les tradicions d'Orient sempre han considerat que el procés de dormir i somiar té una estreta relació amb determinats punts del cos, especialment els tres que figuren en la cita. Però també ho apunten els xamanismes, altres tradicions i la pràctica actual dels onironautes.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Examinem a continuació els diversos punts del mapa corporal que tenen relació amb el son i els somnis, segons algunes fonts. No entrem en la connexió d'aquests punts o zones tenen amb el cos subtil, que el lector advertirà fàcilment.

### **Pell**

#### *Castaneda*

Castaneda, a “El arte de ensoñar”, és l'única font que hem trobat que faci referència a la pell en el seu conjunt en el context del somni:

“Durante otra sesión, el emisario dijo que la piel es el órgano perfecto para transformar ondas energéticas de la forma del mundo cotidiano a la forma del mundo de los seres inorgánicos, y viceversa. Recomendó mantener la piel fresca y libre de aceites o pigmentos. Recomendó también que los ensoñadores usaran un cinturón apretado, o una cinta en la frente, o un collar, para así crear un punto de presión que sirva como un centro de intercambio energético en la piel. Explicó que la piel filtra energía, y la intercambia de una forma a otra, expresando nuestro intento en voz alta durante el ensueño.”

### **Corona del cap**

#### *Mesopotàmia*

Diu Scott: Cunningham:

“En las descripciones de estos sueños divinos espontáneos se suele decir que las deidades están 'de pie sobre la cabeza' del soñador; esto puede indicar que se creía que la deidad entraba en el cuerpo del soñador a través de su cabeza. O bien, el alma humana podía abandonar el cuerpo y ser llevada por la deidad durante el reposo.”

#### *Maies*

Segons els maies es pot trobar l'*arutam* (esperit personal) durant la iniciació xamànica. Després de la *limpieza*, el xaman que dirigeix la iniciació canta els seus *anents* (cants sagrats), bufa el seus esperits aliats sobre tot el cos del recipiendari i especialment sobre la corona del cap. El ritual sol anar acompanyat de la ingestió d'alguna poció enteògena, com l'ayahuasca o simplement suc de tabac verd. Després el candidat se'n va a dormir i somia el seu *arutam*.



### ***El pou dels somnis***

Segons alguns ocultistes, a l'antic Egipte es tenia en compte el “chakra occipital” o “pou dels somnis” i posen com a prova la forma oblonga del cap de Nefertiti. Més enllà de l'anècdota, citem el tema perquè aquest suposat “pou dels somnis” estaria situat a la zona del cervell que es considera més antiga, prop del lòbul occipital, a la base de la part posterior del cap, que de fet està directament associada amb els processos més instintius dels somnis.

Aquest chakra fóra una mena de dipòsit de saviesa, perduda actualment

## *Son i Somnis. II - Estructures*

en la nostra civilització. Alguns practicants dels corrents *new age* tenen especial veneració per aquest punt del cos i sostenen que quan s'activa, ens ajuda a connectar amb els nostres somnis i a comprendre'ls millor. Aquest vuitè chakra és especialment sensible en persones amb capacitats psíquiques paranormals, que solen tenir dolors a la zona quan pateixen un excés d'informació ultraterrena. En canvi, en les persones “normals” aquest chakra està inactiu, reflecteix l'estat dorment del ser humà. Amb una adequada preparació, sostenen, es poden fer servir les connexions crítiques del sistema límbic que ofereix el “pou del somnis” per controlar mentalment els altres. No cal dir que es recomana protegir especialment aquest centre, que altres anomenes en chakra del *nous* (“intel·ligència” en grec) ja que regula les energies psíquiques i evita que ens controlin.



### **Tercer ull**

#### *Hinduisme i budisme*

Al capítol “Visió i somni” comentem extensament aquest ull suplementari. En el context de la inducció de somnis, fer servir l'*Ajna chakra* és una manera d'entrar directament en l'estat de somni conscient o lúcid des de l'estat de vetlla.

És una tècnica molt antiga, que el mateix Shiva va ensenyar a la seva consort Parvati:

“Amb una respiració intangible en el centre del front, com que arriba al cor en el moment del son, dirigeix els somnis i domina la mateixa mort.”

L'*Ajna chakra*, està situat en el centre del cap, damunt i darrere del nivell dels ulls. És la mítica glàndula pineal, d'uns 9 per 6 mil·límetres, que té una funció cabdal en la regulació del son.

Tots el ioguis d'Orient estan d'acord que el tercer ull és una porta directa als nivells més profunds i entre tots els mètodes destaca per la seva capacitat no sols per centrar i calmar la ment, sinó per dirigir-ne l'activitat onírica.

Un cop el practicant ha aconseguit obrir l'*Ajna chakra* a base de concentrar-s'hi, adquireix els poders de control dels somnis i de projecció astral.

## **Paladar**

### *Taoisme*

Pressionar la llengua contra els diversos punts del paladar és una tècnica comuna en la meditació taoista. Combinat amb la concentració en la zona de la gorja, es fa servir pel control dels somnis.

### *Castaneda*

“El arte de ensoñar” subscriu aquesta funció del paladar en el control del somni:

“También dijo el emisario que para agudizar nuestra atención de ensueño debemos substrarla de atrás de nuestro paladar, donde se localiza un enorme depósito de atención en todos los seres humanos. Hay que presionar, mientras se ensueña, y con gran disci-

plina y control, la punta de la lengua contra el paladar. Una tarea muy difícil, pero de asombrosos resultados.”

## **Gorja**

El *chakra* de la base de la gorja és el centre d'energia més important en relació al somni segons la gran majoria de tradicions d'Orient, des del taoisme al budisme. Totes afirmen que quan somiem, som en aquest *chakra* que regula la parla, ja que està a mig camí entre cor i la llengua. També s'associa amb la clariaudiència, i els sentits de l'oïda, olfacte i tacte.

Una altra funció és l'assimilació de l'aliment físic o emocional. En astrologia, s'associa al signe del Toro, regit per Venus.

La tradició hindú l'anomena *Vishuddha*, que vol dir “purificació” i és el cinquè *chakra* primari dels 7 que té el cos humà. El color associat amb el *Vishuddha* és el blau clar o pàl·lid/turquesa i se simbolitza amb un lotus de 16 pètals.

En el budisme tibetà aquest *chakra* s'associa específicament amb l'estat del somni i els iogues de Naropa i Niguma en parlen amb detall. Tant els ioguis tibetans com els seus col·legues taoistes fan servir de manera preferent aquest punt per accedir a l'estat oníric i per desenvolupar la capacitat del somni lúcida.

## **Taoisme**

Els taoistes assenyalen la gorja com a font de somnis llargs i clars. Diu el mestre Sheng-yen Lu:

“Els nervis de la gorja controlen la regió dels reflexos del somni, perquè la vibració de la gorja afecta en gran manera els somnis. Així, una repetida pràctica d'aquesta postura per a dormir, una posició auspiciosa, és la clau per guardar la pròpia essència i el propi esperit.”

La posició se sol combinar amb exercicis de visualització:

“Quan anem a dormir, ho fem en l'auspiciosa posició del lleó. Quan ho facis, visualitza't tu mateix transformat en la teva principal deïtat, que reposa en una postura de son. Llavors cita el mantra de la teva deïtat principal 7 o 49 vegades.

Després d'això, has de visualitzar el teu *chakra* que emet raigs intensos de color vermell. Aquesta potent llum vermella irradia en les 10 direccions de l'univers i elimina completament totes les visions i manifestacions il·lusòries.

Per què treballem amb el *chakra* de la gorja per emetre llum vermella per protecció? Ho fem perquè l'essència vital del *chakra* de la gorja és el poder mateix que es manifesta durant l'estat de somni. La nostra respiració crea una vibració que a la seva vegada produeix els somnis.

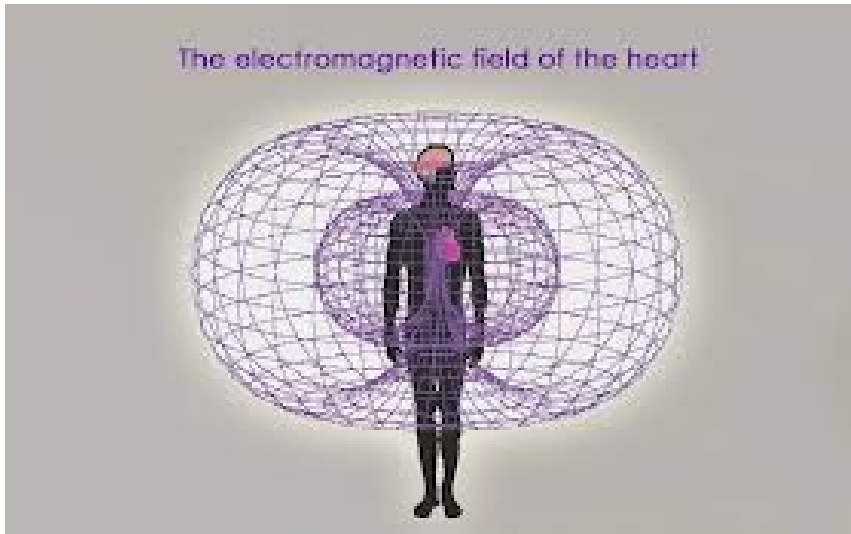
Així, durant la visualització que fem abans de dormir, ens concentrem en el centre nerviós del *chakra* de la gorja.

En canvi, durant les hores de la vigília, fem qualsevol visualització concentrant la nostra atenció en el *chakra* del front, concentrant-hi la nostra atenció.”

### ***LaBerge***

Fins i tot LaBerge en fa menció, però la ciència amb prou feines ha connectat amb les antigues tradicions i se sol limitar a apuntar-ne les possibilitats en l'actual estudi del son i dels somnis:

“Hi ha una intrigant semblança entre les funcions que els antics psicòlegs orientals atribueixen al *chakra* de la gorja i la funció que els fisiòlegs occidentals moderns estableixen per al pròxim tronc de l'encèfal en la regulació dels estats de son i de consciència.”



El camp electromagnètic del cor

## **Cor**

Només existeix la llum del cor i és l'agent de l'activitat creadora. Establerta en ella mateixa, la seva activitat és la presa de consciència d'un mateix i quan s'agita és el desplegament de l'univers.

*Mahârthamanjarî de Maheshvarânanda  
Catxemira, s. XII*

La gran majoria de cultures antigues afirmen que el cor és l'òrgan principal del cos, responsable no sols de les emocions, sinó la capacitat de decidir i de la reflexió. La unanimitat és pràcticament total i totes les pràctiques iòguiques de les diverses tradicions identifiquen el cor com la seu de la consciència individual i el centre de la vida. En la medicina xinesa el cor és la connexió entre el cos i la ment. No és estrany que tingui tanta importància també en el son i els somnis.

Contra la idea popular occidental que el cervell és el primer a rebre les impressions i a donar-ne resposta, els estudis actuals demostren que la informació que ens arriba impacta primer el cor i a través del cor arriba al cervell i a la resta del cos. El cor es comunica amb el cervell i amb la resta del cos de tres maneres ben comprovades:

- △ Neurològicament, a través de transmissions d'impulsos nerviosos.
- △ Bioquímicament, a través d'hormones i neurotransmissors.
- △ Biofísicament, a través d'ones de pressió.

A més, s'ha observat que el cor es comunica amb el cervell i el cos d'una quarta manera:

- △ Energèticament, a través d'interaccions del camp electromagnètic.

Tenim proves que un subtil però eficaç sistema de comunicació electromagnètica o energètica opera sota la nostra consciència habitual que segons McCraty (2004) afecta les relacions socials. També s'ha observat que les ones cerebrals d'una persona es poden sincronitzar amb el cor d'una altra. El cor fa servir tots aquests sistemes per enviar al nostre cervell una gran quantitat de senyals emocionals i intuïtius.

Així el cor podria ser la “força intel·ligent” que hi ha darrere dels pensaments intuïtius i dels sentiments que experimentem. Es pot dir també que el cor és central en el procés del son, per això aportem uns apunts més sobre aquest òrgan essencial, tot deixant que el lector en tregui les seves conclusions:

### ***El cor com a font de llum***

Recents investigacions han mostrat que una persona que medita pot generar llum visible des del cor. No és un guió cinematogràfic de ciència ficció, sinó el resultat d'una recerca realitzada a la universitat de Kassel a Witzenhausen el 1997, que va demostrar que era possible produir llum visible des de la zona del pit en dues condicions:

## *Son i Somnis. II - Estructures*

- △ La primera condició és que la tècnica de meditació estigui centrada en el cor.
- △ La segona és identificar una persona concreta com a receptora de la llum transmesa.

Quan es reunien aquestes condicions, es va mesurar una emissió sostinguda de llum de 100.000 fotons per segon, mentre que només es van comptar 20 fotons per segon sense la meditació. Els investigadors arriben a preguntar-se si el cor no fóra el centre d'un univers subtil o potser un “sol subtil”, generat per cada individu.

### ***Un sistema nerviós independent***

Un altre fet cabdal és que el cor té el seu propi sistema nerviós independent, un complex sistema que se sol anomenar “el cervell del cor” i que és orgànicament capaç de dur a terme algunes funcions semblants a a les del cervell. De fet, entre un 60 i un 65 % de les seves cèl·lules són neurones, com les del cervell. La informació que circula constantment entre el cor i el cervell afecta el processament de les emocions, l'experiència sensorial, la memòria i el raonament. Els missatges del cor afecten la nostra percepció i el nostre comportament i es fan obeir.

Després d'una completa investigació, el Dr. Armour (1994) va presentar el concepte d'un “cervell del cor” funcional, és a dir, que el cor té un sistema nerviós intrínsec i complex que es pot qualificar d'un “petit cervell”, format per neurones, neurotransmissors, proteïnes i cèl·lules de suport similars a les del cervell i li permeten aprendre, recordar i fins i tot sentir independentment del cervell del crani. Això és el que fa que funcionin els trasplantaments de cor. Com que no es tornen a connectar les fibres nervioses que comuniquen amb el cervell - i triguen molt temps a restablir-se de manera natural - mentrestant el cor trasplantat funciona en el seu nou cos només gràcies a la capacitat del seu sistema nerviós intrínsec, que està intacte.

El sistema nerviós del cor té unes 40.000 neurones, anomenades “neurites sensorials”. La informació provinent del cor - incloent-hi sensacions i sentiments - s'envia al cervell per diversos aferents.

S'ha comprovat que quan els ritmes cardíacs són coherents, la informació neural enviada al cervell facilita la funció cortical i s'experimenta una més gran claredat mental, una millora en la presa de decisions i un augment de la creativitat, a més de facilitar estats positius i plaents. Per això s'ha identificat sempre l'amor amb el cor, que n'ha arribat a ser el símbol més universalment reconegut.

El cor és central en la generació de la coherència psicofisiològica (Tille *et al.*, 1996, & McCraty, 2000). Els senyals neurològics aferents del cor afecten directament l'activitat de l'amígdala i els seus nuclis associats.

L'amígdala és un important centre cerebral que processa les emocions i coordina les respostes comportamentals, immunològiques i endocrines davant de les amenaces de l'entorn. Compara els senyals emocionals que li arriben amb els records emocionals que guarda i pren les decisions conseqüents pel que fa al nivell o gravetat de l'amenaça percebuda. Degut a les seves abundants connexions amb el sistema límbic, pot activar el sistema nerviós autònom i donar respostes emocionals abans que els centres del cervell superior rebin la informació.

### ***Les intuïcions del cor***

McCraty, Atkinson i Bradley (2004) plantegen que el cor intervé en el processament i descodificació de la informació intuïtiva. Anteriors recerques ja suggerien que el camp del cor estava directament relacionat amb la percepció intuïtiva en connectar-se amb un camp energètic d'informació fora dels límits de l'espai i del temps. Amb rigor experimental van descobrir que tant el cor com el cervell reben i responen a informació sobre esdeveniments futurs abans no es produeixin. Més sorprenent encara va ser observar que el cor semblava rebre aquesta informació intuïtiva abans que el cervell.

Aquestes troballes permeten apuntar un concepte de la ment com una unitat amb molts components que no sols interactua amb l'entorn físic a través de mitjans demostrables, sinó que també té la capacitat de comunicar-se amb el cosmos a través de vies no físiques (Lorimer, 2001).

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Això porta al concepte de l'ànima o esperit com a element no físic o camp de la ment que es pot comunicar amb el cosmos sense les limitacions de l'espai i del temps. Les proves d'aquesta comunicació són abundants i irrefutables. Els informes de fenòmens de percepció extrasensorial (telepatia, precognició, clarividència, etc.), psicokinesi, guarició psíquica i experiències religioses diverses són contundents (Radin, 1997 & Henry, 2005). Alguns insinuen amb optimisme que el progrés de la física quàntica algun dia ens ensenyarà formular aquest nou model de cor, ment i esperit.

### ***Hinduisme***

El terme sànscrit *hrdaya* defineix el cor com entre d'emocions i també d'operacions mentals. Els textos diuen que l'*atman* habita en el lotus que hi ha dins del cor, com una llum brillant de la mida del polze.

Comentava Ramana Maharshi l'any 1901 al seu deixeble Gambhiram Seshayya:

"Amb el propòsit d'assenyalar que tot el món objectiu és a dins i no a fora, les escriptures descriuen el cosmos amb la forma del lotus del cor. Però no és altre que el Jo (*Self*). De la mateixa manera que la bola de cera del joier, encara que amagui minúscules espurnes d'or, sembla una simple bola de cera, totes les persones immerses en la fosca ignorància (*avidya*) o el vel universal (*maya*) només se n'adonen, sense saber-ho, en el seu son. En el son profund, els cossos físic i subtil, encara que entrin en el vel fosc, encara estan immersos en el Jo (*Self*). De la ignorància va sorgir l'ego - el cos subtil. La ment s'ha de metamorfosejar en el Jo (*Self*). La ment sols és un pensament de ser algú. La ment i l'ego són una única i mateixa cosa. L'intel·lecte, la voluntat, l'ego i la individualitat són col·lectivament la mateixa ment."

Així, el cor és un nom més del Jo suprem a la vegada que el seu centre. Ramana Maharshi ho explica així:

"El jo individual resideix en l'ull durant la vigília, en el coll durant l'estat de somni i en el cor durant el son profund; però el cor és el principals d'aquests punts i per tant el jo individual mai no abando-

na completament el cor.”

S'ha dit que el coll era la seu de la ment, el cervell el centre de l'intel·lecte i el cor o tot el cos, la seu de l'ego. Però Ramana insisteix que les escriptures diuen sense deixar lloc a dubte que el cor és la seu de la totalitat dels sentits interiors, la seu del Jo o *Self*. Per això en escollir el chakra del cor per dormir s'augura un son llarg sense somnis i potser amb alguna revelació per a qui l'aborda amb plena consciència.

### ***Tibetans***

Segons Marpa, s'han de prioritzar els centres del cor i la gorja durant el son i en despertar-se treballar els centres del melic i del front. Meditar en el centre del cor contribueix a l'emergència de la llum clara tant en l'estat de vigília com en els estats del son.

### ***Messmer***

En la pràctica del mesmerisme l'anomenada “cavitat del cor” era un dels primers punts del cos sobre els que s'efectuaven els passis magnètics. L'objectiu era despertar o aportar energia.

Aquest punt es troba a l'hipocondri (la zona superior de l'abdomen, marcada per les costelles inferiors, avui relacionada amb el plexe solar, però que a l'Alemanya del segle XIX s'anomenava *die Herzgrube*, la cavitat del cor. Per a Paracels i Johannes Baptista von Helmont era la seu de l'*archaeus* o “esperit vital” i també va tenir molta importància en el mesmerisme alemany.

Un mesmerista de primera hora, Tardy de Montravel, assenyalava que aquest punt és la localització física d'activació del “sentit interior”. De fet, aquesta zona sempre s'ha destacat com un dels centres principals de la clarividència en estats induïts des del somnambulisme. En aquests estats artificials de son somnambúlic o de trànsit el sistema revelava el seu màxim potencial.

Els mesmeristes alemanys insisteixen en la superioritat espiritual del

## *Son i Somnis. II - Estructures*

“coneixement del cor”, associat amb el “sistema ganglionar” - la seva versió del cos subtil - i en general del sistema involuntari, activat per l'ús de les tècniques “magnètiques”.

Aquest “coneixement del cor” comprenia una sèrie d'elements “paranormals” com la clarividència, però anava molt més enllà, a la manera oriental, fins als regnes de l'alta metafísica.

Finalment, aquest “coneixement del cor” es va identificar amb la gnosi de les coses divines provinent de l'ànima, infinitament superior al simple coneixement racional del cervell i als testimoniatges dels sentits externs.

### *Hervey*

“Vull parlar d'aquest esforç amb el que sacsegem el son i provoquem un desvetllament immediat, quan ens adonem que som una joguina d'un somni i en volem sortir amb resolució.

Com actuen les fibres, com actuen els músculs en aquesta circumstància? ¿On comença l'esforç i on s'atura? He intentat adonar-me'n però no ho he aconseguit. Això no obstant, he remarcat que en fer aquest esforç es provoca un moviment molt violent de contracció al pit i també en els músculs abdominals.”

### *Castaneda*

Castaneda presenta també la importància i significació de la zona del cor en el somni a “El don del àguila”:

“Don Juan, por ejemplo, se preocupa de que la Gorda se sensibilice de la zona de su vientre, y aconseja a Carlos que se concentre en el plexo solar (la punta del esternón) para entrar de la manera más efectiva en el ensueño. A partir de entonces, y desde su conciencia normal, ambos entraban fácilmente en 'vigilia en reposo' y en ensueños simplemente concentrándose en esas áreas.”

***Transplantaments de cor***

El Dr. Pearsall, com a psicòleg, formava part de l'equip d'estudi de transplantaments de cor de l'Escola de Medicina de la universitat d'Arizona i estudiava els receptors de transplantaments. Per a la seva sorpresa, els pacients van començar a contar-li històries extraordinàries sobre els records del donants del seu nou cor que els arribaven inopinadament.

Una dona va visitar el jove recipient del cor del seu fill. Mentre li posava l'orella sobre el cor, el pacient va xiuxiuejar: 'Què fa en Diggy?'. Com podia saber el nom del gos del donant? Pearsall mira d'explicar-ho recorrent a la "neurobiologia interpersonal" del Dr. Siegel, que afirma que el cervell reacciona i es desenvolupa com a resposta a un flux d'informació i d'energia. Pearsall diu que el cor es desenvolupa d'una manera semblant, tot interpretant una autèntica "simfonia cel·lular".

## **Abdomen**

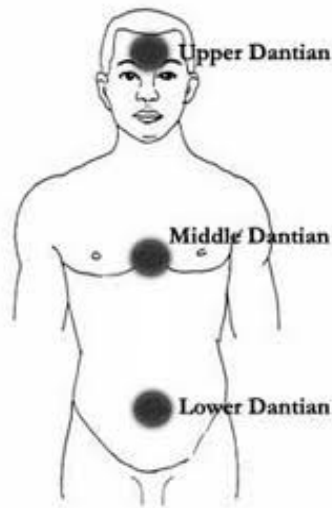
### *Australians*

Els aborígens del *Western Desert* australià tenen una particular teoria sobre els somnis. Diuen que aquests tenen lloc quan, mentre dormim, el nostre esperit, que està associat amb la zona abdominal-umbilical, deixa el cos per tenir diverses experiències i encontres. La zona abdominal és la seu de l'emoció i del poder espiritual i de la capacitat de guarir.

### *Castaneda*

Carlos Castaneda recull una visió semblant a “El segundo anillo de poder”:

“En el ensueño prestamos atención con el ombligo, así que debemos protegerlo de alguna manera si queremos retener bien las imágenes.”



Per concloure el capítol, citem la visió sintètica del centres del cos (els *dantians*) que presenta el taoisme:

- ⤴ El *dantian* inferior, que es troba just sota el melic, transforma l'essència sexual, la vitalitat o *jing*, en *qi*, en energia subtil.
- ⤴ El *dantian* central, situat en el centre del pit, transforma l'energia del *qi* en *shen*, o esperit.
- ⤴ El *dantian* superior està situat en el centre del front (o en la corona del cap) i transforma el *shen* en *wuji*, l'espai infinit del buit.

*Son i Somnis. II - Estructures*



## **Posicions**

La posició en que ens adormim afecta el contingut i l'estructura dels somnis.

*Aforisme iòguic*

De la mateixa manera que és evident que les nostres fixacions mentals de la jornada i les nostres actituds influencien els somnis, la posició del cos durant el son, segons la majoria de tradicions consultades, té una influència segura en els nostres desplaçaments i viatges pels mons onírics o els buits hípnics.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

La pràctica del ioga hindú, el control de la respiració o *pranayama* i en concret la posició canvien la qualitat de la consciència i semblen tenir efectes predeterminats i fins a un cert punt es poden repetir amb raonables garanties d'èxit.

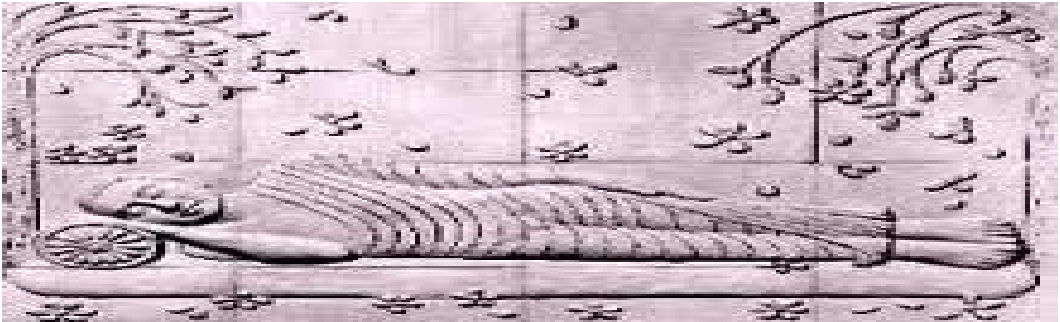
En una visió panoràmica de les posicions que es presenten en les diverses cultures, sobretot d'Orient, s'adverteix ràpidament el predomini de tres posicions fonamentals:

- ▲ La posició ajaguda de panxa enlaire, el *savasana* o “postura del mort” del hatha ioga més típic és una d'elles i es fa servir amb preferència per al treball del son profund.
- ▲ Mentre que l'anomenada “posició del tigre o del lleó” és més freqüent per treballar els somnis.
- ▲ Una tercera posició a tenir en compte és la posició fetal, però es menys emprada.

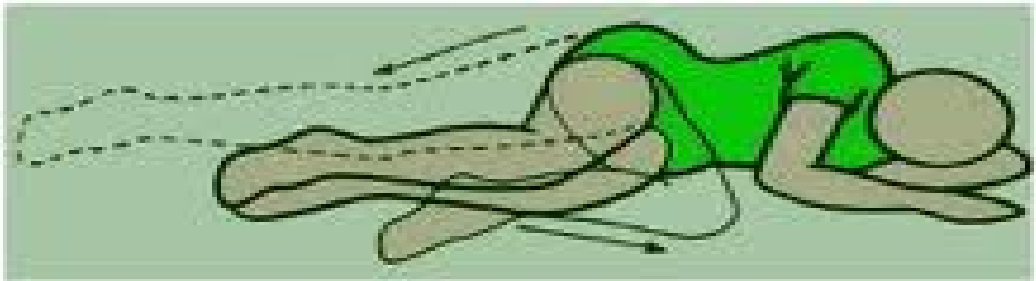
Examinem-les breument:



La posició del mort o *savasana* és ideal per al son profund.



La postura del lleó o el tigre dona somnis abundants.



La posició fetal permet connectar fàcilment amb el doble del somni.

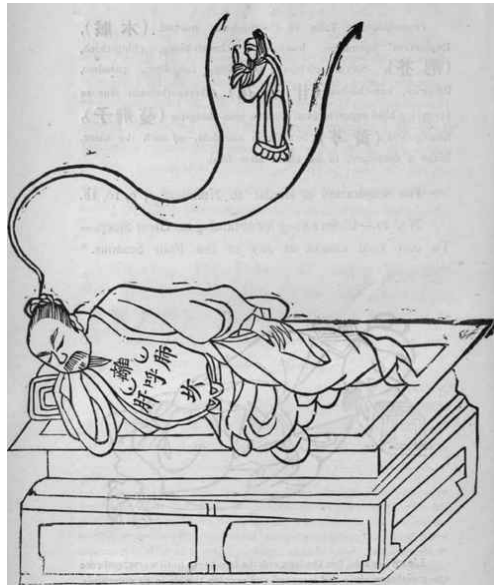
En relació amb la posició, diverses fonts apunten altres elements que tenen influència en els somnis:

- △ Orientació: dormir amb el cap orientat a l'est - com deien els indis beaver - afavoreixen els somnis. Deien aquests indis que somnis i visions provenien del sol naixent. De vegades el xaman - també conegut com el “somiador” - dormia en la direcció oposada, amb el cap a l'oest, vers el sol ponent.
- △ Tocar amb la punta de la llengua el paladar augmenta la consciència en els somnis.
- △ Les “posicions bessones”, descrites per Castaneda, permeten obtenir en paraules seves “una total percepció/cohesió” en el somni. Cal somiar que hom se'n va a dormir exactament amb la

## *Son i Somnis. II - Estructures*

mateixa posició física adoptada per entrar en el son, tant si és de costat, de panxa enlaire o de bocaterrosa.

- △ Adormir-se amb el cap alçat fa els somnis més lleugers i es fa servir per millorar la lucidesa.
- △ Girar-se o canviar de postura sol canviar l'entorn dels somnis i el seu to.
- △ Dormir en una hamaca crea una separació interna, com dues consciències que funcionen alhora. Aquest matís del doble en alguns casos desorienta el somiador quan es desperta.



### **Taoisme**

La posició del tigre que dorm és central en els iogues taoistes dels somnis. En les pràctiques oníriques és fonamental entrar en un estat de calma al més ràpidament possible, efecte que produeix aquesta posició, com poden certificar tots els que l'han provat. Cal estirar-se sobre el costat dret del cos, amb la mà dreta al voltant de l'orella dreta o sota el coixí. El braç esquerre s'estén sobre el costat esquerre del cos. La cama dreta es doblega lleugerament pel genoll, mentre el peu esquerre es recolza sobre el tou de la cama dreta, com es pot veure a la il·lustració.

Havent adoptat la positura s'ha de dir en veu alta “l'ordre de somni”, per expressar la intenció de la pràctica.

Segons els taoistes, aquesta postura pressiona uns punts d'acupuntura en el costat dret de les costelles, que indueixen un ràpid canvi de la respiració. Aquesta passa del nariu dret a l'esquerre, obrint així el camí a estat més calmats de la ment i pot derivar en una respiració simultània amb tots dos narius.

Ja hem comentat que la postura del tigre adormit no és exclusiva de la Xina, sinó que és una constant a tot Orient. També s'ha trobat a Occident, en concret en la figura dorment femenina de l'Hipogeu de Malta (veure “Llocs i somni”), datada del 3800-3600 A.C i que fóra la posició que adoptaven els els practicants o pacients que hi passaven la nit. Aquesta postura no sols es fa servir per somiar, també es diu que és ideal per morir. És freqüent en l'art asiàtic , especialment en les figures del Buda.



Una curiosa variant de la postura es fa servir per guarir els refredats. El pacient s'estira sobre el seu costat dret. Després es frega les mans fins a escalfar-les i s'aferra el penis i l'escrot i fa 24 respiracions profundes. No l'hem assajat, però no sembla pas letal..



## **Hinduisme**

Entre els diversos iogues de l'Índia, a més de la postura del tigre - que anomenen sinònimament del lleó -, figura aquest bonic i acrobàtic exercici que té la finalitat de despertar fàcilment la capacitat de desdoblament en els subtils mons astrals i ajuda a aconseguir un alt nivell de somni lúcid, tot permetent l'aparició de vívids somnis conscients.

## **Tibetans**

En els iogues tibetans s'insisteix també en la mateixa postura del lleó o el tigre. Cal ajeure's sobre el costat dret quan es vol dormir per deixar el cor a dalt. Cal evitar dormir sobre el costat esquerre del cos per tal que el cor no quedi pressionat contra el matalàs. L'anomenen "posició del lleó" - com en el cas del tigre - perquè aquests animals la fan servir. És també la postura dorment del Buda, el despert, quan va entrar en el *nirvana*.

Cal notar també que en aquesta posició es pressionen lleugerament

amb el polze i l'anular de la mà dreta les venes vibratòries de la gorja. Després es col·loquen els dits de la mà esquerra davant dels narius, però sense tocar-los. Així es protegeixen la zona de la gorja i col·locar l'altra mà davant del nas ajuda a recordar la necessària regulació de la respiració durant el transcurs del son. Així és mantenen i s'equilibren les energies del cos. Durant el son és millor mantenir la boca sempre tancada i evitar bavejar i sobretot roncar, que es considera un problema important. L'experiència demostra que no és fàcil mantenir aquesta positura, i cal una certa pràctica per acostumar-s'hi.

### **Druides**

Greig, a la seva *Encyclopedia of Religion and Ethics* ("Enciclopèdia de la religió i de l'ètica"), comenta que els druides precristians feien un complex ritual per tenir somnis i que sovint culminava amb una postura que consistia a creuar els braços, tot posant els palmells de les mans a les galtes:

"El poeta (o druida) mastega un tros de carn crua de porc, gos o gat i després es retira al seu llit, darrere la porta, on pronuncia una oració sobre la carn i l'ofereix als seus 'déus ídols'. Després 'invoca els ídols' i si no ha rebut la il·luminació abans del dia següent, pronuncia uns conjurs sobre les palmes de les seves dues mans i s'emporta els seus déus ídols amb ell (al llit) per tal de no ser interromput en el seu son. Llavors col·loca les seves dues mans sobre les seves dues galtes i s'adorm així. Fa que el vigilin perquè ningú no el desperti ni l'interrompi fins que tot allò que busca se li reveli al final d'un 'nomad', és a dir, d'un dia o dos, o tres, o durant tot el temps que continuï la seva ofrena."

### **Castaneda**

A "El don del àguila" Castaneda comenta diverses posicions específiques - potser relacionades amb cada aprenent - per afavorir la pràctica en el somni:

"El tema de la postura cobra importància a partir de cierto momento de la instrucción. Para una mujer, la mejor posición es sentarse

## *Son i Somnis. II - Estructures*

con las piernas cruzadas, y después dejar que el cuerpo caiga como pueda. Al igual que la Gorda, Carlos había empezado acostándose de espaldas, hasta que 'un día' Don Juan le dijo que era mejor sentarse en una esterilla delgada, juntando las plantas de los pies, y aplanando los muslos contra el suelo.”

Però és a “El arte de ensoñar” on aporta més dades sobre les positures oníriques i explica la seva connexió amb la tècnica fonamental dels “cossos bessons” abans comentada:

“El inquilino aseguró que el único modo de tener absoluto control de los ensueños es usando la técnica de las posiciones gemelas.”

Més que la posició en si, el que importa és imitar en el *ensueño* la posició corporal amb què s'ha iniciat el son – generalment sobre el costat dret amb els genolls lleugerament doblegats – i somiar que hom s'adorm una altre cop en aquesta positura:

“La posición inicial en la que el ensoñador mantiene su cuerpo para empezar a ensoñar es imitada en la posición que mantiene su cuerpo energético durante los ensueños, a fin de fijar el punto de encaje en cualquier sitio que escoja. Las dos posiciones forman una unidad, y a los brujos antiguos les llevó miles de años descubrir la relación perfecta entre las posiciones gemelas, como así las llamaban.”

Com a Orient, la posició de base és jeure sobre el costat dret, però Castaneda l'amplia en una sèrie de variants:

“Empieza tu ensueño acostándote en tu lado derecho, con las rodillas ligeramente dobladas. La disciplina es mantener esa posición y quedarse dormido en ella. Luego, en el ensueño, el ejercicio es ensoñar que te acuestas exactamente en la misma posición y te quedas dormido otra vez. Esto hace que el punto de encaje se fije, y quiero decir que realmente se fije, en cualquier posición en la que se encuentre en el instante en que uno se queda dormido por segunda vez. Las cuatro variantes del ejercicio son: acostarse del lado derecho, del izquierdo, boca arriba, y boca abajo.”

## **Personal**

Per acabar, una qüestió: ¿És tan evident com diu l'aforisme que encapçala aquest breu capítol, que la posició en que ens adormim determina el contingut i l'estructura del somni? ¿O el que compta, finalment, per damunt de totes les tècniques, és la intenció?

Citem un testimoniatge personal d'un fòrum d'Internet que explicita la pregunta de manera prou contundent:

“Aquesta web fa un estudi i demana ajut per determinar si alguna posició del cos és millor que una altra per tal de tenir somnis lúcids. La seva proposta que els subjectes dormin quantitats de temps iguals sobre el costat esquerre, sobre el costat dret i de panxa enlaire és molt interessant.

Però és estrany que no demani dades sobre la posició de dormir de bocaterrosa - que és com jo mateix em passo el 90% del temps que dormo i en aquesta postura tinc somnis lúcids.

¿Són uns penjats pel fet de no suggerir-ho o el penjat sóc jo, per dormir d'aquesta manera?”

*Son i Somnis. II - Estructures*



## **Tipus de somnis**

La qualitat dels somnis dependrà de l'harmonia existent entre l'ànima i l'*Astrum*.

*Paracels*

Totes les fonts citades, sense excepció, divideixen els somnis en somnis “bons” o “dolents”, “grans” o “petits”, “veritables” o “falsos” i en deriven classificacions més detallades, segons les seves causes, continguts o efectes, tot i que preval la utilitat que poden tenir per al somniador. Comenta Jung en el seu assaig “Sobre la naturalesa dels somnis”:

## *Son i Somnis. II - Estructures*

“No tots els somnis tenen la mateixa importància. Fins i tot els primitius distingeixen entre somnis 'petits' i 'grans' o, podríem dir, entre somnis 'insignificants' i 'significatius'. Els somnis petits són els fragments nocturns de la fantasia que prové de l'esfera personal i subjectiva, i el seu significat es limita als afers de cada dia. Els somnis significatius, en canvi, sovint es recorden tota la vida, i no és infreqüent que demostrin ser la joia més rica del tresor de l'experiència psíquica.”

El Dr. Kelly Bulkeley, estudiós dels somnis i de la religió, defensa la teoria de l'origen oníric de la religió, tot seguint l'opinió clàssica de E.B. Tylor, que sostenia que la visió universal de l'ànima es basava en els records del somni en despertar, ja que en el somni es té un cos diferent de l'habitual:

“Les religions del món han trobat una manera de no estar d'acord en gairebé tots els temes imaginables. S'han discutit per tot, des de la naturalesa de l'ànima a la realitat de Déu, de la moral sexual als aliments que hem o no hem de menjar. Però en un petit punt la majoria de religions estan d'acord i aquest punt és la naturalesa dels somnis. Gairebé totes les religions del món comparteixen la creença que alguns somnis són autèntiques revelacions de la divinitat i posen la persona en contacte directe amb alguna mena de ser, força o realitat transpersonal. No es creu que tots els somnis tinguin aquest poder; la majoria de les tradicions fan èmfasi en que la majoria de somnis estan relacionats amb els fets diaris ordinaris i no tenen un sentit inusual, ni són enviats pel cel.

Però gairebé totes les religions del món reconeixen que almenys una o dues vegades a la vida la gent té somnis que són diferents, que tenen una energia, vivesa i intensitat especials. Els indis mohave del sud-est nordamericà anomenen aquests somnis *sumach ahot*, o 'somnis afortunats', mentre que els fidels de l'església Jamaica de l'Àfrica Occidental en diuen *mawazo*, o 'somnis sants'. Els teòlegs islàmics medievals s'hi referien amb el terme de 'visions clares de somni', enviades directament per Déu i els antics filòsofs hindús els descrivien com uns 'somnis sota la influència d'un déu'.”

## **Xamanismes**

### ***Navajos***

Comenta Scott Cunningham les classificacions de diverses tribus d'indis nordamericans:

“Los sueños eran de dos tipos: positivos y negativos. Los sueños negativos exigían tomar medidas serias, entre las que se contaban los rituales personales y comunitarios. Tanto los sueños positivos como los negativos podían ser 'metidos en la cabeza' del soñador por deidades, espíritus y animales.”

### ***Ojibwas (Chippewas)***

“Los ojibwas clasificaban a los sueños en las siguientes categorías: malos, buenos, hermosos, impuros, agoreros, desafortunados y dolorosos.”

### ***Iroquesos***

Scott descriu després la visió dels iroquesos:

“Distinguían, asimismo, dos tipos de sueños: sueños personales (sueños en los que se expresaban los deseos no satisfechos del alma) y visitas (en los que se aparecían seres espirituales al soñador y le transmitían mensajes muy importantes para éste y para toda su comunidad). Los sueños personales se tenían por mensajes que indicaban los deseos frustrados del alma. El alma era incapaz de comunicarse con la mente consciente durante la vigilia. Por lo tanto, estos deseos se enviaban a la mente consciente en forma de sueños. idéntica a la de Freud; pero los iroqueses la habían descubierto varios siglos antes.”

### ***Shuar***

Descola (1996) informa que els shuar distingeixen diversos tipus de somnis:

- △ El *kuntuknar*, que anuncia una bona cacera.
- △ El *mesekramprar*, que prediu malalties, conflictes i desgràcies.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

- △ El *karamprar*, enviat per esperits, parents absents o difunts per donar missatges importants.

Una altra versió els divideix així:

- △ L'*eamtanam ujuink*, que anuncia una bona cacera.
- △ El *tarimial kanamu*, que presagia un bom futur.
- △ El *mesekrammau* o *mesemamu*, que prediu desgràcies.
- △ El *wakan mamu*, en el que es comunica amb els esperits.

Wise (1996) identifica *karámrratin* com "somiar", *mesékramratin* com "tenir un malson" i *kuntúknarmau* com "somniar bona caça." Els shuar també distingeixen els somnis de la nit dels somnis de visió, induïts per l'ayahuasca, que són sagrats i sempre es comparteixen amb la tribu.

### ***Azande***

Aquesta tribu africana distingeix 2 tipus de somnis:

1. Els "somnis de bruixeria". En general, un malson és un somni de bruixeria - enviat a través de mitjans màgics.
2. Els "somnis d'oracle". Els somnis agradables es consideren somnis oraculars.

Això no obstant, els azande consideren que els els malson de bruixeria també són oraculars, ja que pronostiquen mala fortuna.

### ***Malàisia***

Malgrat el seu interès pels somnis, les tribus dels semai i dels temiar no donen importància la majoria dels somnis. Igual que els científics actuals d'Occident, els antics grecs i altres grups o tradicions que mani-

festen un elevat interès pels somnis, distingeixen clarament entre somnis “petits” i somnis “grans”, somnis que són insignificants i somnis que són importants.

Donen als somnis insignificants el graciós nom de *piypuuy*. En ells no hi ha cap contacte amb esperits sobrenaturals, tant amistosos com dolents, i en general no tenen cap sentit. Els somnis que són una evident realització d'un desig sempre són considerats *piypuuy*. Un xaman temer es lamentava:

“Somies que estàs dormint amb una noia maca i l'endemà ni tan sols la veus.”

També consideren somnis típics, com caure, com a *piypuuy*.

### **Maies**

Encara que els “somnis ordinaris” siguin importants, els maies no els consideren tan significatius com els somnis xamànics o arquetípics. Aquests darrers constitueixen una categoria totalment diferent de somnis, en el sentit que només els podem experimentar quan es desperta l'energia, que anomenen *coyopa* (veure “Poder i energia”).

### **Sumer**

El sumeris distingien dos tipus de somnis, i ho feien, significativament, a partir de la necessitat d'interpretar-los posteriorment:

1. Els “somnis clars”. Aquesta mena de somnis - que no precisaven interpretació perquè el seu sentit era notori i evident - només els podien experimentar aquells que prèviament havien observat una rigorosa preparació ritual.
2. Els “somnis obscurs”. Aquests somnis simbòlics els podia tenir qualsevol persona, però exigien en canvi una consulta específica a un intèrpret professional.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Aquest segon tipus de somni és descrit en un text amb una bella metàfora, basada en el fet que les tauletes cuneïformes on es registraven les interpretacions es guardaven en cistells:

“Són el cistell tancat, l'arxiu dels déus.”



### **Babilònia**

A Babilònia els somnis es classificaven en diversos tipus. Un d'ells distingia els somnis de governants, dirigents i sacerdots dels somnis de la gent corrent. També distingien entre somnis favorables o desfavorables (bons i dolents), la classificació més abundant.

D'una manera general, els babilonis tendien a classificar els somnis en aquestes dues grans categories. Els somnis bons els enviaven els déus favorables i els dolents, en canvi, els enviaven els dimonis.

L'assiriòleg Adolph Leo Oppenheim (1904 - 974), editor del *Chicago*

*Assyrian Dictionary*, suggereix que els somnis tenien tres “plans” per a la gent de l'antiga Mesopotàmia. Podien ser:

1. Revelacions d'una deïtat (per tant havien de ser interpretats)
2. Reflex de l'estat del somiador.
3. Senyals per endevinar el futur.

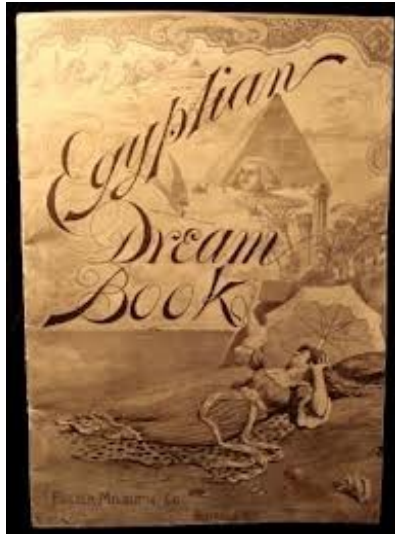
Si anem a qualsevol llibreria gran i comparem els diccionaris de somnis que s'hi exposen, de seguida advertirem que moltes definicions són exactament iguals, tant si parlen d'amor, de salut o de diners. De fet són derivacions dels antics llibres de somnis babilònics.

Es podria arribar a afirmar - i és un cas de transmissió notable - que a banda de les diverses creences i opinions religioses o culturals de cada època, l'antiga visió babilònica sobre el sentit dels somnis s'ha mantingut ininterrompudament a Occident.

Els babilonis van aplegar una gran quantitat d'observacions, especulacions i casos i els van escriure en llibres que es remunten al 5000 A.C. Aquests antics diccionaris de somnis babilònics es van copiar i el rei assiri Assurbanipal se'ls va emportar a la seva biblioteca de Nínive, des d'on es van anar estenent per tota la zona.

El gran enciclopedista dels somnis, Artemidor, per redactar la seva obra, es va inspirar en aquests textos que va examinar minuciosament.

En un altre context, la part del Talmud redactada durant la captivitat dels jueus a Babilònia, també és ple d'interpretacions i de sistemes per manejar els somnis que sense cap dubte estan inspirats en els materials babilònics (veure el capítol “Interpretació”).



## **Egipte**

Valgui el clàssic exemple de Gènesi 37, quan Josep interpreta els somnis dels oficials del faraó, per insistir una vegada més en la importància que tenien els somnis a l'antic Egipte.

Disposem d'un manual d'interpretació de somnis egipcis del 1275 A.C., conservat al *British Museum*. Els somnis es divideixen en dues categories, els somnis que donen bons resultats i el somnis que els donen dolents, malgrat el seu aparent contingut. Un bon somni, per exemple, és dóna

“Si un home es veu a ell mateix en un somni tot lligant algú altre per fer-li mal, és bo. És un senyal de la destrucció de la capacitat de parlar de l'enemic i de conquerir-lo.”

I un mal somni, en canvi té lloc

“Si un home es veu a ell mateix amb la cara girada cap a terra, és dolent. És un senyal que la mort li pot demanar alguna cosa.”

La naturalesa equívoca dels missatges onírics, segons els egipcis, feia imprescindible la consulta als experts per poder-los interpretar degudament. Comenta Scott Cunningham:

“Parece ser que los egipcios distinguían tres categorías de sueños. La primera era la de los sueños que podemos llamar 'piadosos', en los que aparecen deidades que piden, o que exigen (en función del carácter de la deidad en cuestión), que su adorador realice algún acto piadoso. Parece ser que estos sueños eran comunes sobre todo entre los faraones, los generales y otros altos funcionarios.

(...)

En algunos sueños aparecían las deidades y pedían que se realizara una tarea piadosa pero no ofrecían nada a cambio. Sus fieles solían cumplirlas, por amor o respeto a las diosas y a los dioses. Plutarco relata uno de estos casos. Tolomeo Sóter soñó una vez con una enorme estatua. En su sueño, Serapis encargaba a Tolomeo Sóter que buscara la estatua y la llevara a Alejandría. Nada más despertar, éste organizó varios grupos y los envió a buscar la estatua. La encontraron y la devolvieron a Alejandría.

Otro tipo importante de sueños eran los que se podían llamar 'reveladores', es decir, aquellos que indicaban sucesos futuros, que advertían de los desastres venideros y que indicaban las medicinas adecuadas para un tratamiento o el lugar donde estaban escondidos papiros u otros objetos de valor. Se consideraba que estos mensajes procedían de la deidad personal del soñador.

Otros sueños eran sencillamente informativos. Cierta autoridad en la materia habla de dos casos de época tardía en que la diosa Hathor se aparece a los fieles en sueños. En el primero, Hathor se aparece a un hombre y le indica, en un sueño, el lugar mejor donde construir su tumba.”

En un estudi sobre els informes de somnis de l'era demòtica o final de la cultura egípcia (Ray, 1987), basat amb extensos i detallats informes de somnis d'un sacerdot ptolemaic d'alt nivell del segle II A.C, es va posar de manifest que l'autor feia una distinció entre dos tipus de somnis, que recorda les actuals troballes de la recerca somnològica i resulta d'especial interès, ja que aborda l'activitat onírica peculiar del son pro-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

fund, poc estudiada en general.

Per una banda, hi ha els informes de somnis narratius i ben elaborats, que s'associen a les fases REM del son. I per l'altra, el sacerdot presenta descripcions d'una imatgeria onírica molt més estàtica, que s'associa més aviat amb el son no REM o son profund.

Explica Ray (1987):

“Sembla haver-hi 2 tipus de somni demòtic:

Un tipus de somni és el somni narratiu: s'hi desenvolupa una acció, hi ha canvis d'escena, hi apareixen nous personatges, s'hi produeixen converses a les que reaccionen el somiador i els altres.

El segon tipus consisteix en una imatge fixa o relativament estable, normalment acompanyada d'un missatge amb paraules que no requereix una resposta - són paraules més aviat semblants a oracles o a sentències gnòmiques, que de vegades són pronunciades pel mateix somiador.”

El sentit dels somnis fascinava els antics egipcis. En un papir hieràtic - probablement de la primeria del regnat de Ramsès II (1279-1213 A.C.) es presenta una autèntica classificació de les interpretacions. En cada pàgina del papir figura una columna vertical amb signes hieràtics amb la frase:

“Si un home es veu a ell mateix en un somni...”

I cada línia horitzontal de la pàgina descriu un somni diferent, seguit pel diagnòstic de “bo” o “dolent” i després la interpretació.

Per exemple:

“Si un home es veu a ell mateix en un somni guaitant per la finestra, vol dir que el seu lament ha estat escoltat.”

O bé:

“Si un home es veu a ell mateix en un somni amb el seu llit en flames, és dolent; vol dir que farà fora la seva dona. ”

El text primerament fa un llistat de somnis bons i després una relació de somnis negatius. Significativament el mot “dolent” s'escriu amb vermell, el color egipci del mal averany. La distinció bàsica entre somnis bons i dolents, entre somnis afortunats o desgraciats o de salut o mort que apareix en el xamanisme, es retroba en la concepció egípcia.

Però *last but not least*, alguns somnis poden ser missatges divins en referència a decisions religioses, militars, polítiques o personals.

### **Taoisme**

El Lie Zi fa una classificació de 8 estats de consciència en la vigília i de 6 tipus de somnis, que l'inèrpret ha de tenir molt en compte:

“En l'estat de vigília hi ha vuit fenòmens; en el somni, sis presagis. ¿Quins són els vuit fenòmens? Deliberació, acció, èxit, fracàs, tristesa, alegria, naixement i mort. Aquests vuit fenòmens es relacionen amb el cos.

Quins són els sis presagis? El primer és el somni normal (*zeng meng*), el segon és el somni premonitori (*e meng*), el tercer és el somni d'idees (*si meng*), el quart és el somni despert (*wu meng*), el cinquè és el somni agradable (*xi meng*) i el sisè és el somni d'angoixa (*ju meng*). En tots sis casos són un producte de l'esperit.”

Una altra distinció dels somnis, típica de la cultura xinesa, són els “somnis” yin” i els “somnis yang”. Comenta un taoista actual:

“Un estat yin de somni espiritual té lloc en l'interior del cos. Un estat yin espiritual de somni és considera el tipus 'normal' de somni i es pot controlar i programar energèticament. Per exemple, un brui-xot es pot concentrar en una determinada pregunta abans d'anar a dormir i llavors la resposta es manifestarà en el seu somni.”

Amb tot, qualsevol resposta rebuda en el somni es considera un do dels

## *Son i Somnis. II - Estructures*

déus que controlen el món dels somnis. Els taoistes no consideren que sigui fruit d'un "control" exercit pel somiador sobre aquestes divinitats i el seu món oníric.

Encara més, si el somiador té l'arrogància de creure que controla els déus dels somnis i els seus mons pot ser severament castigat després de la seva defunció. Pel que fa als somnis yang, precisa l'anònim comentarista:

"Un estat yang de somni espiritual té lloc a l'exterior del cos (per projecció del cos subtil o projecció astral o projecció del doble eteri). Un estat yang de somni espiritual es considera el 'viatge exterior' de l'esperit yang. En aquest estat alterat, els somnis tenen forma i substància i es pot projectar l'esperit tot projectant energèticament el *qi* i el *shen* cap a fora a través del portal energètic natural del punt *yintang* (el tercer ull)."

Amb el progrés en la pràctica s'accedeix a un altre tipus de somnis, els somnis de claredat:

"Quan es comença a adormir, l'esperit d'una persona baixa al Mar de le Moll de l'Os. Després, el seu *qi* i la seva sang entren profundament en el fetge. A mesura que la consciència de la persona s'internalitza, les emocions i els lligams que s'han emmagatzemat dins de cadascun dels cinc òrgans yin (o els seus teixits associats) s'han de processar perquè deixin anar la seva càrrega energètica abans que la persona pugui experimentar un somni de claredat mental (també conegut com un somni lúcida)."

Segons el factor que actua, es produeix un tipus diferent de somni:

- ▲ La ment adquirida dóna lloc a un somni groller, caracteritzat per l'emergència de visions parcials que canvien constantment i s'associen amb el *shen zhi*, la "ment adquirida".
- ▲ La ment original provoca el somni lúcida, ja que la claredat del *yuan shen* es pot manifestar millor.

- △ Finalment hi ha els somnis de “clara llum”. Aquest tipus de somni s'origina a partir de l'energia original, el *yuan qi* que emana del centre, el pol del *taiji*.

## **Hinduisme**

Segons les escriptures hindús hi ha 6 tipus de somnis:

- 1) Sentir en el somni el que s'ha sentit durant el dia.
- 2) Veure en somnis el que s'ha observat durant el dia.
- 3) Somiar una cosa que s'ha tractat durant el dia.
- 4) Obtenir un desig en somnis.
- 5) Somiar una cosa que no s'ha sentit ni vist és important pel que fa al bon o mal resultat.
- 6) Somiar a causa d'una dolència física és mitjanament important pel que fa al resultat.

Cada pensament que sorgeix es conserva en la ment inconscient i pot influenciar la ment. Quan dormim, aquestes impressions i neguits s'activen i apareixen com visions sonores davant nostre. Això passa perquè en el somni els sentits que ens posen en contacte amb el món exterior estan temporalment inactius. Llavors el material emmagatzemat es torna dominant i torna a interpretar els pensaments que hem conservat. Aquests somnis no tenen un valor especial i són purament reflexos de la ment que reposa.

El segon tipus de somni tampoc no té cap sentit, ja que està causat pels impactes externs i interns que disparen un seguit de pensaments visuals que “veu” la ment que descansa. Els factors interns alteren el cos, com un àpat pesat o un desequilibri o un conflicte entre els elements del

## *Son i Somnis. II - Estructures*

cos.

Els factors externs són - encara que el somiador no se n'adoni - fenòmens naturals com el vent, la pluja, el fred, la calor, etcètera. La ment els integra en la narració onírica per tal que el somiador pugui continuar dormint. Són somnis sense importància i no necessiten cap interpretació especial.

El suplement (*pariçishta*) nº 68 de l'Atharva Veda distingeix tres tipus de persones segons els seus somnis. Considera que en el somni el temperament és més fort que no pas les influències astrològiques i apunta uns curiosos efectes de tres dels quatre temperaments bàsics (el colèric o biliós corresponent a l'estiu; el flegmàtic, hivernal i el sanguini, primaverall).

“Fins tot els que han nascut sota el signe aquàtic de la Lluna, la gent de temperament biliós són de naturalesa ardent. Ho somien tot en groc: paisatges àrids de color d'or, aigua fangosa, arbres secs, temples del to groc de la bilis. Com que pateixen calor i cerquen la frescor, es banyen, beuen, es barallen i senten dolor. Són perseguits, esgotats i assetjats per les dones.

Un temperament flegmàtic dóna molts desigs. Aquests afamats somien en boscos, rius transparents, neu, joiells, animals diversos, temples esplèndids, fruits exquisits, mató de llet, llet dolça, dones ungides amb perfums, ben vestides, plantes ensucrades grogues o blanques, tot això molt sovint i en una gran quantitat.

Els sers de temperament sanguini són els més dignes de llàstima. En els seus somnis erràtics, els animals i els humans s'agiten vanament, els paisatges són colpejats pels huracans, els núvols escomben un cel amb astres que no brillen. O bé les muntanyes, els boscos i els bosquets es desplacen, donen cops, corren o bé cauen de les altures.”

El quart temperament, melancòlic o nerviós, lligat amb la tardor també té els seus somnis.



## **Budisme**

Se solen distingir 3 tipus de somnis en els diversos corrents budistes:

- △ Somni ordinari o samsàric. Sorgeix del karma personal i pot ser no-lúcid o lúcid. És el somni més habitual i no té cap sentit especial més enllà del que li dóna el somiador. Encara que se somni en un mestre o en un Buda, sovint es tracta s'un somni samsàric.
- △ Somni de claredat. Sorgeix del karma transpersonal i pot ser no-lúcid o lúcid. A mesura que augmenta la consciència en el somnis ordinaris, apareix aquests segon tipus de somni que sorgeix quan la ment i l'energia (*prana*) estan en equilibri. A diferència del somni samsàric, on la ment no para de moure's, aquí el somiador és estable. Tot i que hi apareixen imatges i informacions, depenen menys del karma personal i en canvi ofereixen coneixements transcendents. En el somni de claredat és com si el somiador rebés o trobés alguna cosa, a diferència del somni samsàric, en que predomina el sentit que projecta el so-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

miador sobre l'experiència fonamental. Aquests somnis poden ser espontanis, però no són comuns si no es practica fins a aconseguir estabilitat. No s'han de confondre amb els somnis samsàrics.

- ▲ Somni de llum clara. Lúcid, no-dual, més enllà de la diferència entre subjecte i objecte. Aquest tercer tipus de somni sorgeix del *prana* primordial del canal central del cos. En general se l'anomena significativament “ioga del son” i indica un estat lliure de somnis, pensaments i imatges, però també hi ha somnis de llum clara en els que el somiador s'estableix en la pura naturalesa de la ment. No és un estat fàcil, abans el practicant ha d'aconseguir una consciència no-dual estable. Conta el lama Gyalshen Milu Samleg, que va practicar intensivament durant 9 anys abans de tenir somnis de clara llum. Desenvolupar la capacitat de tenir aquests somnis es compara amb la capacitat de mantenir-se en l'estat no-dual del *rigpa* (el coneixement derivat del reconeixement de la pròpia naturalesa). Al principi *rigpa* i pensament semblen diferents, ja que durant l'experiència del *rigpa* no hi ha pensaments, però amb la distracció desapareix la consciència del *rigpa*. Amb la pràctica, el iogui es manté sempre en una consciència no-dual.

Els tibetans insisteixen en que no s'ha de confondre el somni de llum clara amb el el somni de claredat. Aquest darrer sorgeix d'aspectes profunds i relativament purs de la ment, generats per influències kàrmiques positives, però encara té lloc en la dualitat.

En canvi, el somni de llum clara, encara que sorgeixi del karma del passat no és una experiència dualista. El iogui no és un subjecte que observa el somni com un objecte, sinó que s'integra totalment en el *rigpa* no-dual.

Les diferències entre aquests 3 tipus de somnis semblen subtils, però són determinants:

- ⤴ El somni samsàric neix de les influències kàrmiques i les emocions i tot el seu contingut està format per aquestes impressions i emocions.
- ⤴ El somni de claredat incorpora més coneixement objectiu, que neix d'impressions kàrmiques col·lectives i és accessible a la consciència. Llavors aquesta no està limitada per l'espai, el temps o la història personal i el somiador es troba amb éssers reals, rep ensenyaments de mestres autèntics i troba informació útil per a d'altres o per a ell mateix.
- ⤴ El somni de llum clara, però, no està definit pel contingut del somni, en ell no hi ha un somiador objectiu, ni un ego de somni, ni cap mena de “jo” que mantingui una relació dualista amb el somni o amb el seu contingut. Encara que en el somni de llum clara sorgeixi un somni, és una activitat de la ment que no altera l'estabilitat del practicant.

Al *Milinda Panha* o “Preguntes del rei Milinda”, Nagasena afirma que hi ha 6 classes de somnis. Tres són orgànics: somnis de vent, bilis i flema. El quart és causat per la intervenció de forces sobrenaturals. El cinquè és reviu experiències passades. El sisè és provocat per la influència d'esdeveniments futurs. Afegeix també que els somnis apareixen en el son lleuger, que compara amb el son d'un mico.

De les sis classes que presenta, Nagasena declara que només la darrera, els somnis profètics, és important i que les altres menes de somnis són relativament insignificants.

### **Clàssics grecorromans**

Comenta Scott Cunningham a propòsit de les classificacions dels somnis dels antics grecs:

“Los griegos distinguían entre los sueños verdaderos y los falsos. También distinguían los sueños de inspiración divina de los que eran producidos por las actividades y las ocupaciones diarias. Con-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

sideraban que la mayoría de los sueños eran hechos que habían sucedido en la realidad y no simples fantasías sin sentido.

Píndaro afirmó que, durante el día, el alma 'dormía' y el cuerpo estaba activo. Por la noche, el cuerpo dormía, y el alma estaba activa y podía recibir advertencias del porvenir. Durante el reposo, las deidades se ponían a la cabecera de la cama de sus fieles y les daban consejos.

Los sueños negativos cuya interpretación hacía esperar enfermedades, muertes, desgracias, pérdidas de fortuna o de posición, y otras circunstancias negativas en el futuro, exigían tomar medidas. Había muchos métodos para evitar los males que se predecían en esos sueños.

Se podía referir el sueño ante Helios (el sol), cuya luz brillante quemaría o ahuyentaría al mal. O bien, se podían ofrecer sacrificios a ciertas deidades protectoras. Las desgracias menores predichas en sueños se evitaban con un simple baño ritual."

### ***Homer***

Citem el celebèrrim passatge d'Homer, on es distingeixen 2 tipus bàsics de somnis:

"Y le contestó la prudente Penélope:

'Forastero, sin duda se dan sueños inescrutables y de oscuro lenguaje y no todos para los hombres se cumplen. Porque dos son las puertas de los débiles sueños: una construida con cuerno, la otra con marfil. De éstos, unos llegan a través del bruñido marfil, los que engañan portando palabras irrealizables; otros llegan a través de la puerta de pulimentados cuernos, los que anuncian cosas verdaderas cuando llega a verlos uno de los mortales. Y creo que a mí no me ha llegado de ahí el terrible sueño, por grato que fuera para mí y para mi hijo!.'

### ***Artemidor***

El gran hipnòleg combina 3 tipus de somnis segons llur comunicabilitat, utilitat i influència:

“Dels somnis especulatius i dels somni al·legòrics o significatius.

Hi ha somnis que són especulatius i corresponen al que hem vist en ells. Com l'home que va somiar que s'enfonsava el navili en el que navegava i en despertar-se va resultar que era veritat i es va salvar amb poca gent. Els altres somnis són al·legòrics, amb una cosa en volen dir una altra, així ens avisa naturalment l'ànima que hi alguna cosa secreta amagada en ells.

Donaré ara una definició del somni en general, contra la que ningú no podrà al·legar res, llevat dels esperits tramposos: somiar és un moviment o una fixació de l'ànima en diverses formes i significa una alegria o una desgràcia que han d'arribar.

Els somnis que no s'estenen a d'altres, que sols estan en ells mateixos i en els que els veuen i que no apareixen per a d'altres ni tenen relació amb altres, només succeeixen a qui els veuen, com parlar, cantar, ballar, combatre o nedar.

Però els somnis que tenen relació amb el cos o amb coses externes, com llits, cofres, vestits i mobles, encara que siguin propis i particulars, sovint afecten les persones pròximes segons la necessitat i propietat del seu ús.

D'aquesta manera, el cap significa el pare; la mà dreta la mare, el fill i el germà; la mà esquerra significa la dona, l'amiga, la filla i la germana. Encara que hi hagi somnis comuns i que s'estenen a d'altres persones, els que tenim nosaltres i que són en nosaltres o relacionats només amb nosaltres, s'ha de considerar que es refereixen particularment a nosaltres.

I al contrari, tots els somnis que no són nostres i no tenen relació amb nosaltres ni estan en nosaltres, passaran a altres persones. Això no obstant, si són amics nostres i els somnis signifiquen una cosa bona, la nostra alegria serà doble o al contrari, la tristesa. Però si són enemics nostres, caldrà estimar-los i jutjar-los també d'una manera contrària.”

### ***Hipòcrates***

Hipòcrates divideix els somnis, pel seu origen, en 2 espècies:

- △ Els que procedeixen dels déus.
- △ Els que sorgeixen d'un estat corporal.

Assenyala Hipòcrates que un art especial s'ocupa dels primers, però adverteix també que quan aquest art (que és una mena de màntica) s'aplica a la interpretació dels segons, tot es torna incert i confús.

### **Neoplatònics**

#### ***Macrobi***

El filòsof neoplatòmic del segle IV, Macrobi, en el seu comentari del somni d'Escipió de Ciceró (veure “Grecorromans”), distingeix 5 tipus de somnis. Les seves observacions són d'especial interès:

“Hi ha 5 tipus de somnis. El d'Escipió conté els 3 primers gèneres. A aquests preliminars de l'anàlisi del somni d'Escipió, afegim-hi la definició dels diversos tipus de somnis reconeguts per l'antigor, que va crear mètodes per interpretar totes aquestes figures estranyes i confuses que percebem quan dormim; després ens serà fàcil fixar el tipus de somni que en ocupa.

Tots els objectes que veiem quan dormim es poden classificar en cinc gèneres diferents i aquests són els seus noms: el somni pròpiament dit, la visió, l'oracle, el somni i l'espectre (els malsons i les aparicions). Els dos darrers gèneres no mereixen ser explicats, ja que no es presten a l'endevinació.

El somni (en grec *enupnion*, en llatí *insomnium*) té lloc quan experimentem tot dormint les mateixes penes de l'esperit o del cos i les mateixes inquietuds sobre la nostra posició social que experimentàvem bo i desperts. L'esperit està agitat en l'amant que frueix o que està privat de la presència de l'objecte estimat; també ho es-

tà en aquell que, tement le emboscades o el poder d'un enemic, s'imagina que se'l troba de sobte o que escapa a la seva persecució.

El cos està agitat en l'home que ha pres un excés de vi o d'aliments sòlids; creu que pateix sufocacions o que es desprèn d'una càrrega incòmoda; aquell que, al contrari, ha sentit gana o set, s'afigura que desitja, que busca o fins i tot que troba la manera de satisfer les seves necessitats. Pel que fa a la fortuna, si hem desitjat honors, dignitats, o bé hem temut perdre'ls, somiem que les nostres esperances o els nostres temors s'han fet realitat en el somni.

Aquestes diverses agitacions i altres neguits la mateixa espècie només ens obsedeixen durant la nit, perquè abans havien fatigat els nostres òrgans durant el dia: filles del son, desapareixen amb ell.

Si els llatins han anomenat el somni *insomnium* (objectes que es veuen en el son), no és perquè inclou el somiar d'una manera més particular que els altres modes que enuncïàvem abans, sinó perquè sembla que en formi part durant tot el temps que el son actua sobre nosaltres: quan s'acaba el son, el somni no ens ofereix cap sentit que poguem aprofitar, la seva nul·litat és descrita així per Virgili:

Per allà pugen cap a nosaltres tots aquests somnis lleugers,  
errors de la nit, prestigis mentiders.

Per *coelum* ("cel"), el poeta entén la regió dels vius, situada a igual distància de l'imperi dels morts i l'estatge dels déus. Quan pinta l'amor i les seves inquietuds, sempre seguides de somnis, s'expressa així:

Els encisos de l'heroi estan gravats en el seu cor.  
La veu d'Enees encara ressona a la seva oïda,  
i la seva nit brillant només és una llarga vetlla.

Després fa dir a la reina:

Anna, germana estimada,  
Quin somni aterridor oprimeix la meva ànima!

## *Son i Somnis. II - Estructures*

En referència a l'espectre (en grec *phantasma*, en llatí *visum*), se'ns presenta en aquests instants en que no estem ni perfectament desperts, ni completament adormits. En el moment en que ens disposem a cedir a la influència dels vapors somnífers, ens pensem que ens ataquen unes figures fantàstiques, les formes de les quals no tenen anàlegs en la Natura; o bé les veiem moure's al nostre voltant sota aspectes diversos, que ens inspiren alegria o tristesa.

El malson (en grec *ephialtès*) pertany a aquest gènere. La gent corrent està convençuda que aquesta forta pressió sobre l'estómac que se sent quan dormim és un atac d'aquest espectre que ens aixafa amb tot el seu pes. Hem dit que aquests dos gèneres no ens poden ajudar a llegir el futur; però els altres tres ens n'ofereixen els mitjans.

L'oracle (en llatí *oraculum*) es manifesta quan un personatge venerable i imponent, com un pare, una mare, un ministre de la religió, la mateixa Divinitat, se'ns apareix durant el nostre somni per instruir-nos sobre el que hem de fer o no hem de fer, sobre els que ens passarà o no ens passarà.

La visió (en grec *horama*, en llatí *visio*) té lloc quan les persones o les coses que veurem més endavant en la realitat se'ns presenten tal com seran llavors. Tinc un amic que viatja l'arribada del qual encara no espero; una visió me'l presenta de tornada. Quan em desperto, vaig a trobar-lo i ens abracem amb alegria. Em sembla en el somni que em confien un dipòsit; i amb prou feines apunta el dia, la persona que havia vist tot dormint em vé a demanar que sigui dipositari d'una suma de diner que posa sota la salvaguarda de la meva lleialtat.

El somni (en llatí *somnium*) pròpiament dit només ens fa les seves comunicacions en un estil figurat i tan ple d'obscuritats, que exigeix el socors de la interpretació. No definirem els seus efectes, perquè no hi ha ningú que els conegui.

Aquest gènere es subdivideix en cinc espècies; car un somni pot ser particular, estrany o comú amb altres; pot fer referència a la cosa pública o a la universalitat de les coses.

En el primer cas el somiador és agent o pacient; en el segon cas,

creu veure un altre que fa un d'aquests dos papers; en el tercer, li sembla que altres comparteixen la seva situació. Un somni fa referència a la cosa pública quan una ciutat, les seves places, els seu mercat, els seus carrers, el seu teatre o les altres parts del seu perímetre o del seu territori ens sembla que són l'escenari d'un esdeveniment malaurat o satisfactori. Té un caràcter universal quan el cel, el sol, la lluna, o altres cossos celestes, així com el nostre globus, ofereixen al somiador, en qualsevol punt, objectes que són nous per a ell.

Així, en la relació del somni d'Escipió es troben les tres úniques maneres de somiar de les que es poden extreure conseqüències probables, i, a més de les cinc espècies del gènere, Emilià sent la veu de l'oracle, ja que el seu pare Paulus i el seu avantpassat l'Africà, tots dos personatges imponents i venerables, tots dos honorats pel sacerdoti, l'instrueixen sobre el que li passarà. Té una visió, ja que frueix de la visió dels mateixos indrets on viurà després de la seva mort. Ha tingut un somni perquè sense l'ajut de la interpretació, és impossible alçar el vel estès per la prudència sobre les revelacions importants que li han comunicat.

En aquest mateix somni es troben les cinc espècies de que acabem de parlar. El somni és particular del propi Escipió, car és transportat a les regions superiors i se li revela el seu esdevenidor; el somni li és estrany, car ofereix als seus ulls l'estat de les ànimes dels que ja no hi són; el que es pensa que veu serà comú amb altres perquè és l'estatge que li és destinat, així com als que l'han ben merescut de la pàtria. Aquest somni interessa la cosa pública, perquè es prediuen a Escipió la victòria de Roma sobre Cartago i la destrucció d'aquesta darrera ciutat, així com el seu triomf al Capitoli i la sedició que li causaria tantes inquietuds.

Abraça la generalitat dels sers perquè el somiador, sigui elevat, sigui abaixant la seva mirada, percep objectes fins llavors ignorats pel món. Segueix els moviments del cel i els de les esferes, la rapidesa dels quals produeix sons harmoniosos; i els seus ulls, testimonis del curs dels astres i del de les dues torxes celestes, descobreixen la Terra en la seva totalitat.”

## **Judaisme**

## *Son i Somnis. II - Estructures*

### ***Filó d'Alexandria***

Al seu "Sobre els Somnis" ("referent a la doctrina que els somnis són enviats per Déu") Filó, presenta una interessant distinció d'especial finesa psicològica entre els somnis enviats per Déu:

- 1) Tots els somnis que, enviats per Déu, corresponen a les prediccions o idiosincràsia del somiador.
- 2) Tots el somnis que, enviats per Déu, impliquen la simpatia de la nostra ment amb la de l'univers, en virtut de la qual podem anticipar o predir el futur.

Filó no articula en un sol esquema general la seva teoria, sinó que classifica el son i els somnis des de diversos punts de vista i de manera no sistemàtica.

També classifica els somnis en divins, angèlics i anímics i els exemplifica amb episodis i personatges del Gènesi. Presenta una tríada composta per Isaac, Jacob i Abraham (en aquest ordre) que simbolitzen el perfeccionament de l'ànima per accedir a somnis o visions superiors:

<b>Patriarca</b>	<b>Tipo de vida o de alma</b>	<b>Tipo de ensueño</b>	<b>Pasaje del Génesis</b>
<b>Isaac</b>	Contemplativa	Dios	26, 2-5
<b>Abraham y Jacob</b>	Ascética	Ángeles	28 y 31
<b>José</b>	Entregada a las pasiones	Alma (irracional)	37 y 40-41

### ***Rabins i talmudistes***

En el judaisme, com en tantes altres cultures, tampoc tots els somnis no tenen un origen sobrenatural ni posseeixen el mateix significat. En els diversos corrents d'aquesta tradició s'afirma que molts, si no la majoria de somnis es produeixen per estímuls físics.

En la línia dels grecs i de la saviesa popular, el judaisme en general considera que els aliments pesats i rics produeixen un vapor que puja al cervell i durant la nit i forma imatges fantàstiques. Les necessitats físiques, els desigs o les sensacions - com el fred o la calor - afecten també la ment durant el son i els somnis que apareixen tenen una estreta relació amb l'estat físic del somiador.

Diu Menasseh Ben Israel:

"Quan té molta escalfor durant la nit, pot somiar que s'està escalfant a la vora del foc o que frueix d'un bany calent; en canvi, si té fred, somiarà en gel, gebrada i neu."

En general, tant rabins com cabalistes consideren que aquesta mena de somnis no mereixen atenció ja que parlen follament i estan plens de preocupacions vanes i vagaroses. Una altra font dels somnis que s'apunta, en línia amb la creença científica actual, són els pensaments que tenim durant el dia:

"Quan un home es concentra en determinades idees durant molt de temps, el poder del pensament per conjurar imatges definides s'activa de nit."

Aquests somnis provocats pels pensaments del dia es consideren tan poc creïbles com els de la primera categoria, però hi ha un altre tipus de somni, produït pel "vigor de l'ànima" (*hozek hanefesh*), que mereix la consideració del somiador, perquè és una "profecia en miniatura". El rabí del S.XV Menaḥem Ziyuni el descriu així:

"La facultat imaginativa torna a afaïçonar de nit les percepcions que s'han enregistrat en la nostra fantasia durant el dia; durant el son, quan els sentits no estan actius, aquesta facultat ens domina, de

## *Son i Somnis. II - Estructures*

manera que la seva visió ens sembla tan real com si la contempléssim realment. Aquest tipus de somni és fiable en proporció a la vivesa dels seus poders d'analogia; vé a nosaltres sense haver pensat en absolut en el seu tema o argument, el qual, de fet, sovint és molt poc convencional. Aquests somnis són la 'profecia en miniatura' de la que els rabins diuen que s'atorga especialment a imbècils i infants, perquè no tenen el do de la intel·ligència i les seves capacitats perceptives no estan desenvolupades. Així, el que la imaginació fa amb les percepcions dels sentits durant les hores de la vigília, es visiona clarament durant el son, ja que concep coses que són veritables i que succeiran més tard."

Žiyuni confessa que la seva psicologia dels somnis - que recorda el marquès Hervey de Saint Denys i altres oniròlegs moderns - no és de collita pròpia, que l'ha tret de teòlegs no jueus. La seva teoria bàsica és que l'ànima, quan no està limitada per l'univers físic, pot actuar lliurement, té el poder de copsar el futur.

El judaisme també fa una distinció entre somnis bons i dolents. El que es fica al llit amb una actitud alegre rep un bon somni, que s'acomplirà al cap d'un temps. Els somnis bons i dolents poden arribar tant a bones com a males persones, però els malsons es poden evitar amb la pregària, tot i que el sistema més comú i eficaç per prevenir malsons és el dejuni. No sempre queda clar si un somni és bo i dolent, per això s'aconsella sempre la interpretació. Però les interpretacions, al seu torn, també poden ser oposades.

Comenta el tractat *Yer. Ma'aser Shenit* (55b) que un home va anar a veure els savi rabí Josep Ben Halafta, i li va dir:

"M'han dit en somnis que vagi a Kapudkia (Capadòcia), on trobaré els diners del meu difunt pare."

Josep va interpretar així el somni:

"Compta deu bigues a casa teva i a la desena trobaràs el tresor, perquè 'Kapudkia' vol dir 'biga' i 'decuria', 'deu'."

### *Tipus de somnis*

El mateix Josep va interpretar un somni on apareixia una olivera en el sentit que el somiador progressaria socialment, però va dir a un altre home, que havia tingut el mateix somni - que el colpejarien. Quan aquest va demanar a Josep per què les seves interpretacions del mateix somni eren tan diferents, el savi rabí va replicar:

"L'altre home va veure a l'arbre olives que creixien, mentre que tu el vas veure després de recollir-ne ('colpejar-ne') les olives."

Una altra distinció freqüent entre els oniròlegs jueus de cara a interpretar somnis s'establia entre els tipus de somiadors d'acord amb les seves virtuts. La personalitat del subjecte determinava que un mateix somni - per exemple, beure vi - fos senyal d'èxit per a una persona sàvia í pronòstic de desgràcia per a un home ignorant.

## **Cristianisme**

### ***Tomàs d'Aquino***

Tomàs d'Aquino distingeix quatre tipus de somnis segons les seves causes. Dues causes interiors, que sorgeixen de les preocupacions del dia i dels humors físics, i dues d'exterior, que sorgeixen de fonts físiques - la temperatura o les forces astrològiques i de Déu o els diables.

### ***Bonaventura***

El teòleg Bonaventura (c. 1221-1274) presenta 5 tipus de somnis segons les seves causes:

- ⤴ La disposició del cos
- ⤴ El neguit de la ment.
- ⤴ La il·lusió diabòlica.
- ⤴ La revelació angèlica.
- ⤴ La visita divina.

## **Islam**

La tradició islàmica té diverses classificacions. Segons la *Sunnah* hi ha 3 tipus de somnis:

1. *Ru'yaa* - bones visions (somnia).
2. *Hulum* - malsoms.
3. Somnis provinents d'un mateix.

Per altra banda, Abu Hurayrah comenta que el profeta Mahoma deia:

"Hi ha tres tipus de somnis: el somni just, que porta bones noves d'Al·là, el somni que causa tristesa, que és de *Shaitan* (Satanàs), i el somni que sorgeix dels vagareigs de la ment."

1. Somnis justos, veritables o bons. Comenta Sahih Al-Bukhari:

"Els somnis veritables són d'Al·là, els somnis dolents són de Satanàs. (...) Si algú de vosaltres té un somni que li agrada, llavors és d'Al·là. Hauria de donar-ne gràcies a Al·là i narrar-lo als altres. (...) Va dir Mahoma: 'No queda res de la profecia, llevat de les bones notícies'. Els que eren amb ell li van preguntar: 'Què son les bones notícies? Ell va replicar: 'Els bons somnis'."

Afirma Sahih Muslim:

"Si hom veu un bon somni, que n'esperí bones coses i que no l'expliqui excepte als que li cauen bé."

2. Somnis dolents. Provenen de Satanàs. Diu Sahih Al-Bukhari:

"Mahoma va dir: 'Si tens un somni que no t'agrada, llavors és el somni de Satanàs. Has de buscar refugi en Al·là contra la seva mal·lata i no l'has de comentar a ningú, aleshores el somni no li farà cap mal'."

Comenta Sahih Muslim:

"Deia Mahoma: 'Quan un de vosaltres veu un somni que no li agrada, ha d'escopir a la seva esquerra tres cops, buscar refugi en Al·là contra Satanàs tres vegades i canviar el costat sobre el que dormia.'"

En una altra narració va dir Mahoma: 'Si escopim tres cops i busquem refugi en Al·là, llavors el somni no ens farà mal'. També va dir que si vèiem un malson ens 'haviem de llevar i oferir una pregària'."

3. Somnis d'un mateix. Provenen dels nostres pensaments i no són d'Al·là ni de Satanàs.

Sahih Al-Bukhari adverteix finalment contra dir mentides sobre els somnis:

"El profeta Mahoma deia: 'Certament la pitjor mentida és la d'una persona que afirma falsament haver tingut un somni.'"

***Ibn Arabi***

L'opinió del filòsof Ibn Arabi (1164-1240) sobre els somnis s'enquadra en el seu gran sistema metafísic, que combina la filosofia grega amb la teologia islàmica. La seva visió dels somnis és el marc conceptual dels posteriors estudis onírics. Segons Ibn Arabi hi ha tres tipus bàsics de somnis:

- 1) El somni “ordinari”. És causat per la imaginació, els temors i desigs que creen la imatgeria i l'argument d'aquests somnis. La imaginació els crea a partir de les experiències de la vida diària i els magnifica com un mirall, tot reflectint un símbol distorsionat dels nostres desigs.
- 2) El segon i més important tipus de somni prové de l'“ànima universal”. No extreu el seu material de la vida diària, sinó d'aquesta ànima universal, que és una font de coneixement estretament relacionada amb la facultat del raonament abstracte. Els somnis provinents de l'ànima universal revelen veritats fonamentals sobre la realitat, però com el primer tipus de somnis, estan distorsionats pel mirall imperfecte de la imaginació humana. Per tant, cal fer una interpretació dels mateixos per descobrir el que signifiquen les seves imatges simbòliques. El concepte recorda l'inconscient col·lectiu de Jung, però aquí l'ànima universal té una qualitat espiritual més marcada. Aquests somnis van més enllà del nivell personal i revelen veritats més universals, tot i que encara s'expressen amb símbols, que han de ser explorats per descobrir els tresors que contenen.
- 3) El tercer tipus de somnis són les revelacions directes que mostren la realitat subtil que hi ha darrere de les formes de la vida diària. Aquests somnis comporten una revelació de la realitat sense distorsions ni mediacions simbòliques, tot oferint-nos una visió clara de la veritat.

## *Tipus de somnis*

La triple tipologia d'Arabi es va elaborar posteriorment en el monumental tractat *Muqaddimah* ("Una introducció a la història"), escrit pel filòsof Ibn Khaldun (1332-1402). Explica els diversos tipus de somnis d'aquesta manera:

"La veritable visió en somnis és un adonar-se per part de l'ànima racional en la seva essència espiritual de llambregades de les formes dels esdeveniments. Això esdevé a l'ànima a través de cops d'ull per mitjà de l'acció del son, on obté el coneixement d'esdeveniments futurs que desitja i aconsegueix les percepcions que li són pròpies. Quan aquests procés és feble i indiferenciat, l'ànima hi aplica l'al·legoria i les imatge imaginàries, per tal d'obtenir el coneixement desitjat. Per tant, aquesta al·legoria requereix interpretació. Quan, en canvi, aquest procés és fort, pot prescindir de l'al·legoria. Llavors no li cal cap interpretació perquè el procés és lliure d'imatges imaginàries. Un dels principals obstacles amb que topa aquest procés són els sentits exteriors. Per això Al·là va crear l'home d'una manera tal que el vel dels sentits es pogués aixecar a través del son, que és una funció natural de l'home. Quan aquest vel s'alça, l'ànima està preparada per aprendre les coses que desitja saber del món de la veritat. De vegades aconsegueix fer una ullada al que busca. Les visions dels somnis clars provenen d'Al·là. Les visions al·legòriques dels somnis, que requereixen interpretació, provenen dels àngels. I els 'somnia confusos' provenen de Satanàs, perquè són totalment enganyosos, ja que Satanàs és la font de tot engany."



### ***Sufisme***

El sufisme, pel que fa a les classificacions dels somnis, segueix pràcticament la triple divisió corrent en l'islamisme. Per exemple, aquesta cita d'un famós intèrpret de somnis:

“Muhammad bin Sirin (famós intèrpret de somnis del S. VIII) va dir: 'Però jo dic això.' Va dir: 'se sol dir que hi ha tres tipus de somnis:

- 1) El reflex dels propis pensaments i experiències que tenim durant la vigília.
- 2) El que suggereix Satanàs per espantar el somiador.
- 3) Les bones noves d'Al·là.

De manera que si algú té un somni que no li agrada, no l'hauria de contar als altres, sinó llevar-se i oferir una pregària'.”

Ja hem vist que els sufis valoren altament el somnis com a proves de comunicació amb els mons superiors. Durant els somnis es poden veure el passat, el present i el futur, de la mateixa manera que també es poden revelar per inspiració en l'estat de vetlla. Les persones justes tenen somnis més clars que els pecadors.

El sufisme amplia la distinció ternària habitual fins a 5 tipus de somnis:

1. *Khayali* — en el que les accions i pensaments del dia es repodueixen en el somni.
2. *Qalbi* — en el que el somni és oposat al fet real.
3. *Naqshi* — en el que l'autèntic significat del somni és amagat per una representació simbòlica que només el savi pot comprendre.

4. *Ruhi* — en el que es mostra literalment allò que passarà.
5. *Elhami* — en el que cartes o veus angèliques transmeten missatges divins.

Els somnis es consideren un mitjà de comunicació privilegiat entre el creador i l'ànima humana, per això cal parar-los especial atenció perquè poden contenir missatges importants. En aquest sentit, els sufis distingeixen dos grans grups de somnis, els somnis veritables i els somnis simbòlics. Es distingeixen perquè el primer grup, els somnis veritables, es pot traduir literalment i en canvi, els somnis simbòlics requereixen necessàriament la interpretació d'un dervix o d'un mestre.



## **Paracels**

El gran metge distingeix dos grans tipus de somnis:

1. Els somnis naturals, que poden ser provocats per la joia o la tristesa, per les impureses de la sang o per causes internes i externes.
2. Els somnis que provenen de l'esperit.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

La qualitat dels somnis depèn de l'harmonia que hi hagi entre l'ànima del dorment i l'*Astrum*, la ment universal. Als ignorants que presumeixen de llur coneixement de les coses exteriors, diu Paracels, com que no posseeixen una autèntica saviesa, no se'ls pot revelar ni mostrar res, perquè la seva acció perversa s'oposa a l'acció harmoniosa de la ment universal.

En canvi, hi ha algunes persones de naturalesa tan espiritual i d'ànima tan elevada que es poden apropar a l'esfera espiritual més alta quan els seus cossos dormen. Afirmar Paracels que aquests elegits han vist la glòria de Déu, la felicitat dels redimits, i no obliden els seus somnis en desvetllar-se, sinó que recorden el que han vist fins a la fi dels seus dies.

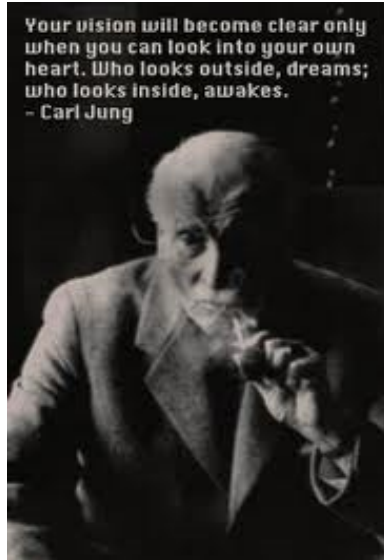
### **Blavatsky**

*Madame* Blavatsky presenta una classificació *sui generis* dels somnis:

“Podem dividir aproximadament els somnis en set classes, i subdividir-les al seu torn:

- 1) Somnis profètics. Impresos en la nostra memòria pel Jo Superior, en general són senzills i clars, tant si se sent una veu com si es veu a la bestreta l'esdeveniment futur.
- 2) Somnis al·legòrics, o vagues ullades a realitats atrapades pel cervell i distorsionades per la nostra fantasia. En general només són mig veritables.
- 3) Somnis enviats per adeptes, bons o dolents, per mesmeritzadors o pels pensaments de ments molt poderoses que ens volen obligar a fer la seva voluntat.
- 4) Somnis retrospectius. Sobre esdeveniments que pertanyen a encarnacions passades.
- 5) Somnis d'avís. Per a altres persones que no poden impressionar-se a elles mateixes.

- 6) Somnis confusos.
- 7) Somnis que són simples fantasies i imatges caòtiques, deguts a la digestió, a alguna preocupació mental o altres motius, com a causa externa.”



La teva visió esdevindrà clara  
només quan puguis mirar dins del teu cor.  
Qui mira cap a fora, somia;  
qui mira cap a dins, es desperta.

## **Jung**

En el seu primer assaig dedicat als somnis, escrit el 1917, Jung divideix els somnis en 2 tipus:

1. Els somnis “subjectius”. Aquests somnis es refereixen exclusivament al somiador i al seu món o inconscient particular. La imatgeria d'aquests somnis és corrent, sense elements fantàs-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

tics, l'acció és molt similar a la de la vigília i provoquen poca emoció en el somniador, que no els sol donar massa importància.

2. Els somnis “objectius”. Aquests somnis fan referència al món general i els relaciona amb el seu concepte d'inconscient col·lectiu. Jung els prioritza clarament per damunt de l'altre tipus de somnis.

Aquesta distinció entre la dimensió subjectiva i objectiva dels somnis - en els que els seus continguts miren cap a dins, el món personal, o cap a fora - és emprada per molts psicòlegs en la seva recerca.

Els seguidors de Jung - que sense arribar als extrems sectaris del seu mestre, Sigmund Freud tenen sovint una actitud quasi religiosa - han mirat de validar amb la neurologia les concepcions oníriques del suís.

Diversos estudis neurològics actuals apunten a l'existència de diversos centres inconscients de processament al cervell que s'activen durant el son REM i semblen recolzar la teoria jungiana que l'inconscient té la capacitat de ser productiu de manera independent i de procurar un equilibri de la personalitat del somniador.



## **Ciència**

Entre les variades classificacions dels científics, un dels criteris més habituals és distingir el son i els somnis en funció de la patologia, és a dir, diferenciar els sons i somnis “normals” dels anomenats “trastorns del son”.

La classificació internacional dels trastorns del son (*International Classification of Sleep Disorders* o ICSD) distingeix tres grans grups de malalties del son: les disòmnies, les parasòmnies i els anomenats trastorns psiquiàtrics del son.

### ***Disòmnies***

Les disòmnies són trastorns primaris d'inici o manteniment del son o bé fenòmens de somnolència excessiva, caracteritzats per una alteració en la quantitat, qualitat o el moment de dormir. Inclouen les diverses formes d'insomni, la narcolèpsia, l'apnea, l'anomenat “síndrome de cames inquietes” i els moviments periòdics dels membres del cos durant el son.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Els pacients tenen dificultats per adormir-se o romandre adormits, es desperten de manera intermitent durant la nit o ho fan massa d'hora, o combinacions d'aquestes.

### ***Parasòmnia***

Són una categoria de trastorns patològics caracteritzada per uns estats dissociats que presenten despertar parcials durant la fase de transició de la vigília al son NREM o del son REM a la vigília (els estat hipnagògics i hipnòmpics).

Las parasòmnia NREM són trastorns de l'excitació que apareixen durant la fase 3 (o 4) del son no REM o son d'ona lenta. Són causats per una activació fisiològica en la que el cervell del pacient surt del son profund i es queda atrapat entre el son i l'estat de vigília.

Aquests trastorns impliquen l'activació del sistema nerviós autònom, del sistema motor, o de processos cognitius durant el son o les transicions somni-vigília.

Són més freqüents durant la infantesa, tot i que poden continuar fins a l'edat adulta, llavors són més perillosos, com és ara el somnambulisme, els terrors nocturns o malsons i el despertar confusional. Es poden activar en algunes persones a causa de l'alcohol, la privació del son, l'activitat física, l'estrès emocional, la depressió, els medicaments, o una malaltia febril. Enumerem els més destacats:

- ⤴ Malsons. Essent la parasómnia més popular li dediquem un apunt a la pàgina següent.
- ⤴ Paràlisi del son. En parlem al capítol “Esperits” perquè en ella apareixen entitats.
- ⤴ Despertar confús. Amb una prevalència del 4%, no s'observa sovint en adults, però és comú en els nens.

- ⤴ Somnilòquia o parlar durant el son. Varia molt, de simples sonoritats a llargs discursos - que poden ser entenedors o incomprendibles. Es poden produir una o diverses vegades durant el son. Parlar adormit generalment té lloc durant un despertar transitori del son no REM. També pot aparèixer durant el son REM, llavors les paraules que es diuen en el somni es pronuncien en veu alta. El somníloc no és conscient de la seva vocalització.
- ⤴ Somnambulisme. Té una prevalència de 17,1% en la infància (11-12 anys). Es calcula que un 4% dels adults experimenta somnambulisme (veure “Connexió vetlla-somni”).
- ⤴ Terrors del son. Impliquen crits i pànic i en casos extrems, cops al llit o les parets. Tots els intents per recuperar la víctima són inútils i poden perllongar el fenomen. En general la víctima experimenta un grau més o menys elevat d'amnèsia després dels fets. Fins a un 3% dels adults pateixen terrors del son. En general, tenen lloc en les etapes 3 i 4 del son.
- ⤴ El trastorn de comportament del son REM (DCR) és la parasomnia més comú. En ella l'atonía muscular està absent. L'individu actua en somnis. Destaquem la perillosa la *jactatio capitis nocturna* (colpejar-se el cap durant el son), que requereix mesures de protecció. El 90% dels pacients són homes i la majoria més grans de 50 anys d'edat.
- ⤴ Bruxisme nocturn. És l'hàbit involuntari de prémer o fregar-se les dents durant el son. El pateix entre un 10% i un 20% de la població i pot causar migranyes i dolors musculars.
- ⤴ Enuresi nocturna, la coneguda micció en el son, que afecta sobretot els nens.
- ⤴ Catatrènia. Contenir la respiració i emetre gemecs respiratoris durant el son. És diferent de la somnilòquia i de l'apnea obs-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

tructiva. El so té lloc durant l'exhalació (roncar, en canvi, es produeix durant la inspiració). La persona inspira profundament, manté l'aire i després exhala lentament, sovint amb un esgarip, gemec o un so agut.

El trastorns del son REM tenen una especial predilecció pel gènere masculí. Apareixen en general en la segona meitat del somni REM i poden estar associats amb trastorns neurovegetatius.

### ***Transtorns psiquiàtrics del son***

Inclouen tres tipus de trastorns:

1. Associats amb trastorns mentals (depressió, estrès post-traumàtic, etc.)
2. Associats amb trastorns neurològics (Parkinson, epilèpsia, insomni familiar mortal).
3. Associats amb altres processos mèdics (malaltia del son, asma, digestió, fibrositis, etc.)



### **Els malsons**

Dins de les parasòmniaes, els popularíssims malsons mereixen una nota especial. El malson es defineix com un somni desagradable i aterridor que causa una forta resposta emocional negativa i fa que el somiador es desperti.

És una definició més aviat pobra, però els malsons són un petit misteri científic entre els grans misteris del somni, el son o els badalls...

Els malsons generalment es produeixen durant la segona meitat del període del son, quan els somnis són més llargs i més intensos, i solen aparèixer per terme mig un cop al mes en els es veuen afectats per ells.

El Dr. Ernest Hartman comenta a l'article que dedica als aspectes clínics dels malsons a l'"Enciclopèdia del son i els somnis" (veure "Ciència") que no s'han de confondre amb altres parasòmniaes que de vegades se'ls assemblen, com els terrors nocturns - que no van acompanyats d'imatgeria acolorida ni de narratives elaborades - o la imatgeria hipnagògica o hipnopòmica (veure "Procés").

Una altra diferència a notar és que tant els terrors nocturns com la imatgeria hipnagògica o hipnopòmpica tenen lloc en etapes del son que no són el son REM, com passa típicament amb els malsons.

Afirma Hartman que el típic malson de fet és un somni, que provoca prou por per despertar el dorment. Per això el distingeix també dels anomenats “somnis d'angoixa”, que no arriben a desvetllar el subjecte, i que conté més elements angoixosos que no pas situacions estrictament terrorífiques.

Altres investigadors assenyalen que hi ha una particular relació entre els malsons (que són somnis REM) i la paràlisi del son o “assalt sobrenatural” (que té lloc en l'estat hipnopòmpic). La diferència entre ells és que en la paràlisi del son els sers aterridors dels malsons es presenten en una situació que el somiador identifica amb la realitat ordinària de la vigília.

A les víctimes d'aquest fenomen els sembla que es desperten; estan conscients, però no es poden bellugar ni parlar, per molt que s'hi esforcen, cosa que augmenta encara més els seus terrors i patiments. A aquesta desagradable sensació s'afegeix sovint la repulsiva visió d'entitats molestes: gnoms, diables, fantasmes o bruixes com la famosa *Old Hag* dels relats populars anglesos (veure el capítol “Esperits”).

Aquests “malsons en *sensurround*”, com els altres malsons, es poden repetir durant anys i les seves víctimes sovint són titllades d'esquizofrèniques o psicòtiques.

Els malsons són un fenomen molt abundant, com ja hem comentat anteriorment els estudis demostren que del 50 % al 75% del contingut i les emocions dels somnis que experimenta i pateix la humanitat són negatius. En la seva considerable varietat contenen sempre situacions de perill, incomodat, por física o psicològica. Els que els experimenten se solen despertar afectats i els costa recuperar el son.

Els malsons poden ser puntuals o recurrents. Aleshores poden arribar a interferir amb els models del son i provocar insomnis i altres problemes.

Es considera que les causes dels malsons poden ser físiques - com dormir en una posició incòmoda, els estats febrils o menjar massa abans d'anar a dormir - que augmenta el metabolisme i l'activitat cerebral i és un estímul potencial de malsons, com diu la unànime i universal creença de tota la humanitat.

També poden tenir causes psicològiques - com l'estrès, els estats d'angoixa, l'esquizofrènia o els desordres de personalitat.

Els malsons són un fet tan quotidià, present i abundant, que fins i tot pot ser una malaltia mental específica. Els psiquiatres diagnostiquen que algú pateix l'anomenat “desordre de malsons” (*nightmare disorder*), quan la freqüència i la gravetat dels malsons causen greus alteracions de conducta i de personalitat.

Pel que fa a l'edat, els malsons no es donen gaire en nens més petits de 5 anys, però en canvi augmenten a partir d'aquesta edat i són abundants entre els 10 i els 13 anys, tant en homes com en dones. Es considera que un 25% de nens experimenta un malson almenys un cop per setmana.

Els malsons també són freqüents entre els adults, sobretot després d'algun esdeveniment traumàtic. Es calcula que la seva freqüència descendeix un terç dels 25 als 55 anys, més en homes que no pas en dones que, en general – ens estalviem els comentaris - solen tenir més malsons, com demostren els milers de casos estudiats.

Un altre aspecte essencial d'aquests episodis, en base als nombrosos estudis realitzats sobre els malsons des de l'època de Freud, és el seu caràcter eminentment emocional. Alguns psicòlegs suggereixen que els malsons són un indicador de disfuncions de l'emoció d'aquest fet dedueixen que els somnis, en general, tindrien una funció reguladora del

## *Son i Somnis. II - Estructures*

nostre estat emotiu, que la incidència dels malsons posaria de manifest.

En els malsons, l'emoció dominant és la por. Els investigadors apunten que la por en la vida desperta té una correlació directa amb la incidència de malsons.

Suggerim al lector interessat en aquest popular tipus de somni la visió del documental *Your Worst Nightmare: Supernatural Assault* (“El teu pitjor malson: assalt sobrenatural”), que es pot veure a <http://www.youtube.com/watch?v=DvSx40KCeJo> . La producció explora els malsons, però també presenta el fenomen de la paràlisi del son (veure el capítol “Esperits”) a través d'entrevistes amb víctimes i experts en el tema i també avança consells pràctics.



### ***Malsons egipcis***

La Dra. Kasia Szpakowska (veure “Egipte”) ha publicat articles i llibres sobre les entitats espirituals dels antics egipcis. Comenta llur visió sobre els malsons i els conjurs per evitar-los:

“Altres conjurs anaven dirigits més concretament contra els malsons, que es tractaven com a entitats hostils que calia repel·lir. Se'n troba un al llibre de somnis del període ramsèsida (una compilació de somnis i les seves interpretacions) i està organitzat com un diàleg entre el pacient i seu guaridor (he afegit la indicació dels que parlen en cursiva):

"Paraules pronunciades per un home que es desperta a casa seva:

*Somiador:* Vine a mi! Vine a mi, mare meva Isis! Mira, veig una cosa lluny de mi, com si em toqués alguna cosa.

*Isis:* Sóc aquí, fill meu Horus. No divulguis el que has vist (per tal que) el teu descans sigui complet, es retirin els teus somnis i el foc es projecti contra el que t'espanta. Mira, he vingut per poder-te veure, per poder llevar les teves maleses, per poder eliminar totes les dolències.

*Somiador:* Et saludo, oh somni bo que es veu en la nit i en el dia.

*Son i Somnis. II - Estructures*

Fes fora totes les malures i les malvestats que Seth, fill de Nut, ha creat. Com Rais fou vindicat davant dels seus enemics, jo sóc vindicat davant dels meus enemics.

Aquest conjur l'ha de pronunciar un home quan es desperta a casa seva, després que li portin pa i unes herbes fresques, marinades en cervesa i encens. El rostre de l'home s'ha de fregar amb això; tots els malsons que ha vist es faran fora.'

Aquest conjur ens aporta una gran quantitat de detalls sobre els malsons a l'antic Egipte, incloent-hi les seves característiques distintives, el seu origen i els efectes mitjans de guarició. El pacient descriu el seu somni com una visió d'una cosa llunyana mentre roman en el seu entorn habitual. Així, sense haver d'anar enlloc, pot veure coses a distància – una gesta impossible en el món despert, però característica dels somnis. Tot el que veu el deixa petrificat de por, però la deessa Isis promet alleujar el somniador del seu sentiment d'estar *sh*, un lexema que significa 'sord, abaltit' o potser fins i tot 'bloquejat, desequilibrat, en estat de xoc.'

En termes emocionals, les tres característiques clàssiques dels malsons són una 'por intensa, la paràlisi i l'opressió sobre el pit'. El mot egipci *sh*, en aquest sentit es pot referir a la incapacitat mateixa de moure's i a la paràlisi que és comú en els malsons. El mateix pasatge recomana usar el foc contra 'el que t'espanta' (*ssnd tw*) – una emoció corresponent a l'intens temor abans citat. Borghouts nota que el mateix terme apareix en un altre conjur contra els malsons (Papir Leiden I, 348 v. 29) on s'anomenen 'terrors en la nit'. (*snd.wt....m grh*)."



### *El menja-malsons*

Els xinesos i japonesos tenen un sistema tant o més eficaç que els conjurs egipcis per acabar amb els malsons.

El curiós i simpàtic animaló amb aspecte d'elefant rebordonit de la imatge és el *baku* 狻 o 貘, una criatura imaginària i composta de la mitologia xinesa que acut en auxili de les víctimes dels malsons i paràlisis, ja que, segons es diu, evita o devora els malsons. Té trompa i ullals d'elefant, ulls de rinoceront, cua de vaca i potes de tigre. S'empassa literalment els malsons i també ajuda als qui l'evocuen a aconseguir que el primer somni del nou any sigui favorable i auspiciós.

Per això sovint es col·loquen imatges del *baku* sota els alerons de les teulades dels temples i dels santuaris del Japó per fer fora els mals esperits, com es fa amb les imatges del lleó màgic (*shishi*) i el drac. Tots tres són habituals elements arquitectònics decoratius i protectors en els temples budistes i els santuaris shintoïstes.

Les efigies del *baku* es van popularitzar al Japó durant el període Edo

## *Son i Somnis. II - Estructures*

(de 1603 a 1868). El caràcter que el designa (獾 o 貘) indica també en japonès un mamífer real, el tapir (que sembla un porc, però té un morro molt llarg).

La gent també col·loca sovint imatges o talismans del *baku* sota el coixí per prevenir malsons i mals auguris. El caràcter (*kanji*) de *baku*, també s'escriu ocasionalment en el “Vaixell dels Tresors” dels set déus de la fortuna que es veneren al Japó.

Durant la nit entre els dies 1 i 2 de gener, la tradició mana que els nens col·loquin un dibuix d'aquest vaixell o del mateix *baku* sota el coixí. Si tenen un somni positiu aquesta nit, tindran sort tot l'any, i per tenir la sort de viure un bon somni aquesta nit, assegurin que invocar el *baku* hi fa molt.

Quan un pagès japonès es desperta d'un malson, crida:

"Devora, oh baku! Devora el meu malson."

En temps passats es penjaven imatges del *baku* a les cases i se n'escriu el nom als coixins, ja que s'induïa el *baku* a menjar-se un malson, el podia transformar en bona sort. Encara avui es poden comprar al Japó imatges del *baku*, coixins en forma de *baku*, coixineres amb el seu caràcter (獾), joguines i ninots i altres talismans. No cal dir que el personatge és un habitual de l'abundant producció del manga japonès i apareix també en dibuixos animats, videojocs i llibres.



### **Altres realitats**

Deep into that darkness peering, long I stood there, wondering,  
fearing, doubting,  
dreaming dreams no mortal ever dared to dream before...

Guaitant profundament en aquella foscor, vaig estar un llarg temps allí  
dempeus, preguntant-me, tement, dubtant,  
somialt somnis que cap mortal mai no havia gosat somiar abans...

*Edgar Allan Poe*

The legends of dreamland are generous and profuse.  
All dreamland holds their abhorrent frozen plateau,  
the steps that lead down from dreamland to the Great Abyss.

Les llegendes de la terra dels somnis són generoses i profuses.  
Tota terra de somni conté la seva abominable meseta glaçada,  
els graons que baixen de la terra dels somnis al Gran Abisme.

*H. P. Lovecraft*

“Si recordem que la diferència essencial entre el que anomenem el món real i el món de la imaginació i l'al·lucinació, no són els elements amb què els construïm, sinó la seqüència amb què aquests elements apareixen... llavors se segueix que les seqüències dirigides des de fora representen una limitació de les altrament il·limitades combinacions de les formes selectives que surten aleatòriament de dins.”

El lúcid comentari de Jurij Moskvitin el seu *Essay on the origin of thought* (“Assaig sobre els orígens del pensament”) il·lustra el realisme dels mons alterns, les dimensions interiors, els països dels somnis. Aquestes terres de meravelles són encara una immensa *terra incognita*, malgrat els innumerables viatgers que les recorren cada dia i els milions de descripcions orals i escrites que se n'han fet arreu del món al llarg de la història.

Són els “mons de dalt i de baix” dels xamanismes, el *dreamtime* dels aborígens australians, el *pleroma* dels gnòstics, els bardos del budisme tibetà, el pla astral de l'ocultisme, fins i tot l'inconscient dels psicòlegs o els cels i inferns de les religions.

La llista es podria allargar gairebé indefinidament, podríem dedicar muntanyes de textos a comparar les informacions que, segons el nostre coneixement, ningú no ha gosat encara sistematitzar d'una manera sistemàtica i comprensiva, com s'ha fet amb la geografia terrestre.

En el marc d'aquest assaig ens limitem a suposar que són descripcions d'una mena d'hiperespai o d'univers paral·lel i a la vegada són visions de les dimensions interiors on accedeix la consciència. Per això, tot igualant-ne el valor, i sense entrar en consideracions físiques ni metafísiques, considerem que ambdues descripcions poden ser objecte de consideració i d'estudi.

Val a dir que ja comença a ser hora que algú dissenyi alguna mena de

mapa d'aquesta immensa regió o banda de l'experiència. Però ara com ara ens haurem de conformar amb els relats necessàriament parcials d'alguns viatgers.



## **El portal**

Totes les tradicions del món assenyalen que abans d'aventurar-se a d'explorar aquest immens i desconegut territori cal travessar un portal.

Hi ha qui busca una explicació biogenètica estructural a l'universal experiència mística anomenada en anglès *portalling*, que no és un nou esport d'aventura, sinó l'experiència de passar d'una realitat a una altra a través d'un túnel, porta, apertura, forat, etc.

Sovint aquest portal s'evoca en les pràctiques xamàniques o meditatives a través de la concentració en un element amb capacitat d'activar el *portalling*, com és ara un mirall, un mandala, un laberint, un toll d'aigua, etc. Els experiments amb instruments per practicar el *portalling* com els miralls, per exemple, són comuns en pràctiques tibetanes i també en les dels tsimshian, un conjunt de comunitats ameríndies que

## *Son i Somnis. II - Estructures*

formen la nació chimnesyan.

Tenir en compte l'experiència del *portalling* és fonamental per comprendre la fenomenologia subjacent a les cosmologies de realitats múltiples de les cultures tradicionals i es podria explicar en termes moderns com una radical reprogramació dels sistemes neurològics que modulen la nostra experiència.



## *Xamanismes*

Els huitxols creuen que hi ha un portal entre em món ordinari i el de l'altra banda i l'anomenen *nierika*. Es considera a la vegada una passera i una barrera entre mons i habitualment està ocult i amagat fins al moment de la mort. El mateix nom donen a les seves pintures, que són autèntics portals a realitats visionàries.



### *Egipte*

El “Llibre dels portals” (també conegut com “Llibre dels pilons”) és un antic text egipci de l'Imperi Nou que descriu el viatge de l'ànima del difunt a través del món inferior, en referència al viatge del déu sol Ra durant les hores de la nit. El món inferior està dividit en 12 hores, precedides per una sèrie de “portes” o “portals”. Cadascun d'ells està custodiat per una gran serp i dos déus, els noms dels quals el difunt ha de pronunciar correctament per poder passar amb seguretat, idea que es retroba en l'anterior “Llibre dels dos camins”.

El “Llibre dels dos camins” forma part dels anomenats “Textos del sarcòfag” (c 2250 A.C.). Uns quants sarcòfags de la necròpoli de l'Imperi Mitjà de el-Bersheh (Deir el-Bersha) contenen unes representacions gràfiques úniques del regne del més enllà, amb conjurs relacionat amb el viatge a través del Duat.

El “Llibre del dos camins” fóra, doncs, el primer exemple de mapa egipci del món inferior i és un precursor del posterior “Llibre dels Morts” en el que les descripcions dels camins per aquest món són abundants. Els dos camins descrits són les vies per aigua i per terra, separats per un llac de foc que porten al *rostau* - la muntanya primordial en la tradició egípcia i estatge d'Osiris.

No parla concretament d'un infern, però descriu els set horribles dimonis que custodien els portals del món inferior. Són éssers repulsius que mengen els seus excrements, torturen els damnats, devoren i mosseguen i altres fineses per l'estil. Els seus noms i la seva missió revelen els perills que el difunt ha de superar quan travessa els portals.

El “Llibre dels dos camins” descriu 7 portes en cada camí, que tenen 3 guardians cadascuna. La descripció del “Llibre dels portals” és semblant a la de *l'Amduat*. De les seves 12 hores, 11 estan dividides en tres registres i la primera hora és diferent.

Si es veuen aquests textos en clau onírica, com es comenta al capítol “Egipte”, el somiador viatja en el somni a les estrelles, especialment a Sothis o Sirius, la “terra humida”, que els antics egipcis creien que era la font del coneixement més elevat, el destí de les ànimes justes després de la mort i l'habitatge dels déus que s'interessen pels afers de la Terra.

Aquesta complexa pràctica egípcia de viatges interestel·lars sembla oblidada actualment. Fóra, potser, útil que els actuals onironautes fessin un estudi d'un dels materials més antics, detallats i complets que tenim sobre el control dels somnis i que descansa a les biblioteques, in-traduït i injustament oblidat...



### **Territoris, mons, universos, multiversos**

Si el viatger aconsegueix travessar el portal - sovint custodiat per un esperit guardià al que cal vèncer - o convèncer - per travessar-lo, s'obre davant d'ell una autèntica massa de possibilitats que superen qualsevol límit, còmput, anàlisi o descripció ordinari.

Però abans d'intentar abordar els variats mons de l'altra banda, examinem el context més bàsic de l'experiència, el que podríem anomenar "l'espai dels somnis".

¿Quines característiques té l'entorn general que, com en l'estat de vigília, enquadra les nostres accions oníriques? ¿Quines semblances i diferències presenta respecte a l'espai tridimensional habitual de quan estem desperts?



### *L'espai en els somnis*

Se sol dir que l'espai és on es troben els objectes i on els esdeveniments tenen una posició i una direcció relatives. L'espai és habitualment concebut amb tres dimensions lineals, encara que els físics moderns el consideren, junt amb el temps, una part d'un infinit continu de quatre dimensions conegut com espai-temps.

Quan dormim ens movem també en un espai tridimensional, però a diferència de l'espai de la vigília, no respecta algunes de les seves lleis, com la gravetat, la consistència o l'ordenament. En el somni, com tots podem confirmar, es veuen entorns naturals on els elements són similars a la vigília i ens movem en entorns urbans realistes. Però poden canviar de sobte, es poden fondre, poden presentar combinacions absurdes en la vigília i el nostre moviment dins d'elles és flotant i instantani. Per això, a diferència del dia, en el somni podem transformar i canviar l'espai.

Encara més, alguns somnis ens transporten a realitats molt més abstractes i allunyades, on les tres dimensions es perden - com passa amb la ingestió de dosis altes d'alguns psicotròpics - i on l'espai s'eixampla.

Darrerament s'han fet diversos estudis sobre l'espai oníric sota diverses

perspectives i s'han elaborat detallats qüestionaris per mirar de definir-ne les singulars característiques. La relació entre l'espai i el temps en el somni, en canvi, és un aspecte poc estudiat (veure “Somni, temps i moment”).

En tot cas, els estudis mostren que durant els somnis es mantenen les constants de la vigília en l'espai oníric, per bé que, com assenyala Ullman (1987), els somnis es mouen també en altres nivells, que compara amb la física quàntica - això explicaria que siguin tan inusuals per al somniador. Sigui per la plasticitat del somni o perquè realment obre una porta al desconegut, el fet és que només d'entrar en el món oníric, fins i tot en el seu nivell més banal, hi ha un autèntic canvi de món, territori o univers, regit per lleis que no són les de la vigília.

### **Taoisme**

El taoisme integra la complexa cosmologia xinesa i explica els viatges onírics en aquesta clau. Els mons paral·ls no sols existeixen, són d'oblidada visita. L'obra "Taula dels Mèrits i Ofenses" de Taiwei Xianjun (1234), relata que el savi va ascendir al palau de Porpra en somnis, on va rebre del déu Taiwei Xianjun les normes pels mèrits i els delictes. Aquest li va ordenar que les fes circular als creients. Quan es va despertar, les va anotar amb cura sense afegir-hi res de la seva pròpia collita.

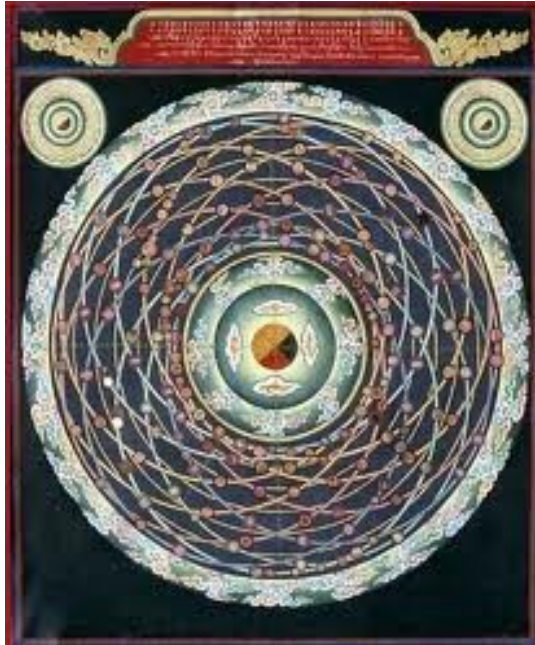
### **Hinduisme**

Alguns ioguis afirmen que aquests mons són moldejables a voluntat pel somniador despert. És un demiurg que pot fer servir el son com una eina per fabricar tot allò que desitja i per fruit a pleret de les dones, donant plena llicència a la imaginació. Diu el llegendari savi de l'Índia vèdica Mithila:

“Sotmetent amb el son el regne corporal, restant despert (*asuptah*), contempla els sentits que dormen (*suptan*). Agafant la llum, torna al seu lloc - la persona d'or! L'oca solitària! Viatjant en el son a llocs de dalt i de baix, el déu crea moltes formes visibles - ara

## *Son i Somnis. II - Estructures*

flirtejant amb dones, ara rient, ara veient coses espantoses. Tot el que veu és el camp on es delecta; però a Ell no el veu ningú.”



### **Budisme**

Però malgrat tanta llicència, sembla haver-hi alguna estructura subjacent en aquestes realitats paral·leles, almenys en els mons que ens són més pròxims. El concepte de la “xarxa d'Indra” (també anomenada “les joies o les perles d'Indra”) és una metàfora d'origen hindú que il·lustra els conceptes de buit, origen dependent i interpenetració en la filosofia budista.

El budisme Mahayana va elaborar la seva versió de la xarxa s'Indra el segle III, en l'Avatamsaka Sutra, i més tard la va ampliar l'escola Huayan xinesa (entre els ss. VI i VIII). Stephen Mitchell, en el seu llibre *The Enlightened Mind* (“La ment il·luminada”), descriu així la “xarxa d'Indra”:

"La xarxa d'Indra és una metàfora profunda i subtil de l'estructura de la realitat. Imaginem una vasta xarxa. En cada punt de creuament hi ha una joia i cada joia és perfectament clara i reflecteix totes les altres joies de la xarxa, de la mateixa manera que dos miralls situats l'un davant de l'altre reflectiran una imatge *ad infinitum*. La joia, en aquesta metàfora, indica un ser individual, o una consciència individual, o una cèl·lula o un àtom. Cada joia està íntimament connectada amb totes les altres joies de l'univers i un canvi en una joia implica un canvi, tot i que lleuger, en cadascuna de les altres joies."

Per a l'escola Huayan, la xarxa d'Indra simbolitza un univers on existeixen relacions mútues infinitament repetides entre tots els membres d'aquest univers.

Aquesta xarxa, que expressa la interconnexió de l'univers, penja del palau d'Indra al mont Meru, l'*axis mundi* de la cosmologia i la mitologia vèdiques.

Al seu llibre *Body and Spirit* ("Cos i esperit") de 1926, el filòsof Alfred North Whitehead defineix la interacció humana duna manera anàloga:

"Les persones són les unitats primàries de la comunitat humana real i la comunitat està composta per les unitats. Però cada unitat té en la seva naturalesa una referència a cadascun dels altres membres de la comunitat, de manera que cada membre de la comunitat, cada unitat, és un microcosmos que representa en ell mateix l'univers sencer, que ho inclou tot."

Per la seva banda, el budisme tibetà reprèn la mateixa idea quan presenta la idea de la teranyina o xarxa "de deu mil formes" o "de manifestació" (*yu.hPhrul.Dra.Wa*).

El terme es podria traduir com "la teranyina o xarxa de la manifestació màgica", terme important que reflecteix la visió tântrica del regne de la totalitat d'una manera molt semblant a la de la filosofia Huayan.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

En poques paraules: totes les manifestacions són insubstancials, enganyoses, semblants a somnis, desproveïdes de qualsevol naturalesa pròpia.

A causa d'aquesta naturalesa insubstancial o buida, totes les manifestacions poden sorgir simultàniament en el mateix lloc sense estorbar-se les unes a les altres i d'una manera interpenetrant.

S'ha descrit el concepte de la xarxa d'Indra de maneres i diverses, com una al·legoria de la realitat. Els seus trets més destacats es podrien resumir així:

1. Molt abans dels hologrames, la xarxa de joies multireflectants expressa una característica especial d'aquests: cada punt conté informació referent a tots els altres punts.
2. Interconnexió. Tot està connectat. Quan qualsevol joia de la xara o teranyina és veu afectada, totes les altres joies també s'hi veuen.
3. Manca de jo substancial. Cada joia, que representa un individu, simplement reflecteix les qualitats de totes les altres joies i no té una entitat o jo inherent i real, com afirmen l'escola Advaita Vedanta de l'hinduisme i el budisme en general.
4. No-localitat. El fet que les joies o nòduls de la xarxa siguin simplement reflexos, indica que no hi ha cap punt únic particular d'on sorgeixi tot.
5. Saviesa innata. La capacitat de reflectir tota la llum de l'univers demostra una saviesa transcendents en el conjunt, el que s'anomena “naturalesa búdica” o desperta.
6. Il·lusió o *maya*. El fet que tots els nòduls siguin simplement un reflex de tots els altres implica la naturalesa il·lusòria de les

aparences.

7. Creativitat universal. Una mena d'intel·ligència creativa genera la realitat a través de totes les joies.
8. Qualitat de mirall de la ment. La capacitat de reflectir-ho tot demostra que la ment és un mirall de la realitat, no la seva base.

### ***Els bardos com a mons***

Els bardos que veïem com a estats de consciència es poden considerar també unes autèntiques regions o mons. Bardo (*antarabhava* en sànscrit), significa "estat intermedi." El mot tibetà *bardo* està format per dos termes: *bar* ("entre") i *do*, un concepte numèric que designa la igualtat o equilibri entre dues coses o entre dos pesos, valors, nombres o continguts.

Repassem-los:

1. *Kye-gnas bar-do*: bardo del regne de la vida o del lloc de naixement.
2. *Mi-lam bar-do*: bardo de l'estat del somni.
3. *Sam-gtan bar-do*: bardo de la meditació.
4. *Chi-kha'i bar-do*: bardo de l'experiència de la mort.
5. *Chos-nyid bar-do*: bardo de les visions després de la mort.
6. *Srid-pa'i bar-do*: bardo de la recerca de renaixement.

Cada bardo de la vida té el seu corresponent bardo en la mort i un nivell corresponent en els tres cossos, nivells o regnes de la realitat:

<b>Vida terrenal</b>	<b>Nivell de realitat (Trikaya)</b>	<b>Més enllà</b>
Bardo del lloc de naixement ( <i>Kye-gnas bar-do</i> )	Nirmanakaya	Bardo del renaixement ( <i>Srid-pa'i bar-do</i> )

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Bardo del somni ( <i>Mi-lam bar-do</i> )	Sambhogakaya	Bardo de les visions ( <i>Chos-nyid bar-do</i> )
Bardo de la meditació ( <i>Samgtan bar-do</i> )	Dharmakaya	Bardo de la mort ( <i>Chikha'i bar-do</i> )

En les pràctiques del Vajrayana s'identifiquen així els 6 bardos:

1. El procés de la mort. És l'interval que transcorre des que l'individu es comença a morir fins que se separen el seu cos i la seva ment, amb l'eventual percepció de la “llum clara” o naturalesa búdica.
2. Les visions apacibles i iracundes. Són les projeccions mentals que prenen la forma de deïtats celestes o infernals, descrites en els llibres tibetans dels morts..
3. El període de devenir o renaixement. La consciència baixa i la ment - per la força del karma - assumeix un nou cos per renéixer. El budisme no postula la continuïtat d'una entitat que es reencarna sinó que parla del renaixement d'un flux de consciència o emanació en un nou cos.
4. La transició entre el naixement i la mort. És la consciència ordinària, de la vida de la vigília .
5. L'estat del son. És a dir el que s'experimenta durant el son, amb somnis o sense ells.
6. La concentració meditativa. L'estat diferenciat d'estabilitat durant l'a pràctica de la introspecció.

### **Clàssics grecorromans**

Les tradicions grecorromanes tenen una concepció ben concreta dels mons onírics i n'aporten una detallada geografia, tant física com huma-

na. Com vàiem al capítol “Grecorromans”, els Oneiroi són l'animada colla de “daimons”, els esperits d'ales fosques que controlen els somnis. Emergeixen cada nit com un estol de rats-pennats del seu cavernós estatge a l'Erebus, la terra de l'eterna foscor, més enllà del sol naixent. En el seu viatge nocturn, els Oneiroi passen a través d'una de les dues portes (*pylai*) de què parla Homer. La primera, feta de banya, és la font dels somnis profètics, enviats pels déus, mentre que l'altra porta, feta d'ivori, és l'origen dels somnis falsos i sense sentit.

En grec el malson s'anomena *melas oneiros* (“somni negre”). El poema èpic *Argonautica Orphica* (Ὀρφείως Ἀργοναυτικά, ss. V-VI), que narra el viatge de Jasó i els argonautes, situa la terra dels somnis (δῆμος ὄνειρων) en el món inferior, prop del regne de la Nit i dels seus fills. Als dominis de Morfeu hi havia un om majestuós on els Oneiroi penjaven els somnis afaïçonats per ells en formes fantasmals alades. L'escriptor i gramàtic grec Macrobi (segle IV) dedica el dotzè capítol del primer llibre del seu comentari del somni d'Escipió a “El descens de l'ànima des de les altures del Cosmos a la profunditats de la Terra” i reconeix que es basa en les tradicions pitagòrica i platònica. Presenta una jerarquia de mons o esferes relacionats amb els planetes i els signes zodiacals:

“Segons Pitàgores, quan l'ànima descendeix des de la frontera on es troben el Zodíac i la Galàxia (la Via Làctea), des d'una forma esfèrica, que és l'única que és divina, s'allarga fins a adoptar una forma cònica a causa de la seva tendència a anar cap avall. (...) Llavors, quan l'ànima és arrossegada vers el cos - en aquesta seva primera producció - comença a experimentar una agitació material, la matèria que flueix dins d'ella. Ho assenyala Plató al Fedó quan diu que l'ànima és arrossegada cap al cos, tot tentinejant a causa de la seva recent intoxicació - hem d'entendre per això la nova beguda de la superfluïtat de la matèria, per la qual s'envileix i es fa pesant i per això és empesa avall. Un símbol d'aquest secret místic és la copa dels estels (*Cratēr*), que el pare Bacus va col·locar en l'espai entre Càncer i Leo - i que significa que les ànimes experimenten primerament aquesta intoxicació en llur descens, provocat per l'influx de la matèria sobre elles.”

Macrobi precisa:

“L'ànima, per tant, havent caigut, per causa del seu primer pes de matèria, del Zodíac i de la Galàxia fins a la sèrie d'esferes que es troben sota ells, en continuar el seu descens a través d'elles, no sols està embolicat per l'envoltori d'un cos lluminós, sinó que també desenvolupa els diversos moviments en els que s'ha d'exercitar. En l'esfera de Saturn adquireix les facultats de raonar i de teoritzar - el que els grecs anomenen τὸ λογιστικὸν i τὸ θεωρητικὸν; en la de Júpter, la capacitat de posar en pràctica - que en grec es diu τὸ πρακτικὸν; en la de Mart, la capacitat d'ardent vehemència - que anomenen τὸ θυμικὸν; en la del Sol, la naturalesa de sentir i imaginar - que anomenen τὸ αἰσθητικὸν i τὸ φανταστικὸν; en la de Venus, el moviment del desig, que anomenen τὸ ἐπιθυμητικὸν; en l'esfera de Mercuri, la capacitat d'expressar i d'interpretar sentiments - que en diuen τὸ ἔρμη νευτικὸν; quan entra en l'esfera de la Lluna, es posa en acció, τὸ φυτικὸν— és a dir, la naturalesa de fer cossos creix i els mou.”

Les característiques d'aquestes “esferes” descrites per Macrobi són estructures de la realitat i també dels somnis, segueixen les seves energies bàsiques i no són bones ni dolentes. El seu ús amb finalitats correctes o incorrectes depèn del “pensament” de l'ànima. Per la seva banda, Lucreci descriu així els viatges de l'ànima pel món dels somnis:

“Quan el son ha posat els membres en dolç repòs i tot el cos jeu immers en el son més profund, aleshores, a pesar d'això, ens sembla que estem desperts i que movem els nostres membres. I en la negror profunda de la nit ens pensem que veiem el sol i la llum del dia; i encara que siguem en un lloc tancat, ens sembla que canviem de cel, de mars, de rius i de muntanyes i que travessem planes a peu i que sentim sorolls, encara que arreu la nit estigui en un profund silenci; i encara que en realitat no puguem parlar, ens sembla que parlem.”

Plini el Vell comenta els viatges d'una ànima mentre el seu cos estava en un estat catalèptic. Resulta que l'ànima d'un tal Hermòtim de Clazomeneque va abandonar el seu cos i va visitar indrets allunyats, mentre el cos, com van testificar els que el veien, semblava no tenir vida. Els seus enemics el van enterrar durant un dels seus atacs i Plini comenta:

“Van privar l'ànima, quan va tornar, del seu embolcall, si podem fer servir aquest terme.”

En la cultura romana de tots el temps, el seu animisme original, ha estat sempre molt viu. Es podria fer una inacabable llista de coses a les que els romans atorgaven un esperit - favorable o desfavorable - per això Plini o també Petroni deien amb tota correcció que entre els romans hi havien més esperits (*numina*) que no pas sers humans...

### **Neoplatonisme**

Porfiri presenta, citant Pitàgores, una visió literal de Via Làctia i la seva funció generativa:

“Segons Pitàgores, la gent que veiem en els somnis són les ànimes que es diu que estan reunides a la galàxia, cercle que s'anomena així per la llet amb que les ànimes són nodrides quan cauen en la generació. D'ací que els que evocuen les ànimes dels difunts els facin un sacrifici amb una libació de llet barrejada amb mel; perquè a través de l'atractiu de la dolçor procedeixin a la generació: amb el naixement de l'home, la llet es produeix naturalment.”

### **Càbala**

En el clàssic *Sefer ha-Zohar* el son és un perillós viatge pels mons de la mort i de la destrucció; l'ànima abandona el cos i puja al món superior dels Sefirot, i només deixa una fracció seva per sostenir l'existència física.

La nit és regida per la Shekhinah (la presència femenina de Déu) i la foscor és el regne de la *sitra achra* - “l'altra banda” - de les forces destructives del mal, de la mort i de la nit (*Lyla*, "nit" prové de la mateixa

rel que la diablessa Lilit).

L'ànima es converteix en hostatge de la Shekhinah, que la manté en l'Arbre de la Mort i la pot alliberar o no perquè pugui retornar al seu cos el matí. Mentre el cos es queda enrere, subjecte a l'abaltiment, l'ànima travessa els regnes contaminats i s'enfronta a àngels dolents i esperits malvats que intenten capturar-la. Finalment, l'ànima s'enfronta a un judici i ha de respondre no sols de les accions del dia anterior, sinó també de tots els mots que ha pronunciat. Per tant, dormir no és pas un temps de repòs.

Comenta el tractat *Chesed Le-avraham* ("Misericòrdia envers Abraham") d'Abraham ben Mordecai Azulai (c.1570-1643): que primer es va crear el món dels àngels, les "50 sales de la Puresa" o *ofanim* i després els 50 corresponent sales de la Impuresa, el món del satànic Samael.

Cada nit els somiadors visiten aquestes sales i van a unes o altres segons la seva inclinació. Els dolents reben la visita d'un dimoni que els acompanya a la sala impura que correspon al seu grau de maldat i inversament els bons són acompanyats pels àngels.

Els somnis tenen, doncs, una naturalesa ambivalent. Per una banda, només les ànimes piadoses i justes poden escapar i arribar a l'*Azilut* (l'etern regne diví). Allí, aquestes ànimes aprenen els secrets de la Torà i reben informacions precioses que més tard recordaran en la vigília en forma de profecies i premonicions.

Per altra banda, les ànimes malvades reben missatges diabòlics que els perjudicaran en la vigília.

### **Sufisme**

En els onírics ambients sufis, el món d'imatges dels somnis i de les visions es considera real. Aquest món, l'*alam al-mithral*, es troba a mig camí entre el món material i l'intel·lecte i s'hi pot entrar tot entrenant

la imaginació i la percepció. La seva imatgeria expressa veritats referents a la seva naturalesa.

La realitat dels paisatges i territoris subtils dels somnis es pot verificar amb el testimoniatge d'altres practicants que els exploren. Segons els relats dels somnis que figuren a l'Alcorà, els sufis conclouen que el regne dels somnis és lliure de les restriccions imposades per l'espai i pel temps.

Quan s'entra en l'estat del somni a través de la *muraqaba* (la meditació), hom s'allibera dels límits de l'espai i del temps i viatja pel regne oníric de la mateixa manera que es viatja en l'estat despert. Però per penetrar en el món invisible (*al-ghayb*) o per veure-hi més enllà de l'espai i del temps, primer cal eliminar les restriccions que aquests ens imposen, tot alliberant la visió. Per tal d'activar-la, els sufis han elaborat diversos exercicis i mètodes.

### **Hermetisme**

Segons la “teologia caldea” hi ha set mons corporals: un és empiri, tres són eteris i tres materials.

Però els mons empiri i eteri, quan es comparen amb amb els tres darrers, es diu que són immaterials, no perquè no tinguin matèria, sinó perquè la seva matèria està relacionada amb l'essència immaterial dels altres mons, a causa de la gran puresa i vitalitat de la seva naturalesa.

### **Paracels**

Paracels, al seu *Opus Paramirum* apunta:

“Las cosas no están en los objetos para experimentar solamente lo que concierne al cuerpo visible, pues éste no es sino una parte del cuerpo total del hombre. Sabed que nuestro mundo y todo lo que vemos y podemos tocar en nuestro entorno no son más que la mitad del Cosmos. Aquel mundo que no vemos es igual al nuestro en peso y medida, en esencia y condición. De donde se sigue que

también hay otra mitad del hombre que actúa en ese mundo invisible. Cuando sabemos de la existencia de ambos mundos, entendemos que sólo las dos mitades forman un hombre completo; porque son por así decirlo como dos hombres unidos en un cuerpo."

## **Van Eeden**

L'imaginatiu psiquiatre holandès té una visió del món oníric on es distingeixen diverses "esferes":

"Una llarga sèrie d'observacions m'ha deixat clar sobretot això: que hi ha diverses esferes que en guanyar consciència es reconeixen immediatament pel seu ambient particular, impossible de descriure amb més detall. I se sap sap quines profunditats, quins camps d'observació travessa.

Hi ha una esfera en la que tornem a veure el món de la vida diària - la terra que veiem, amb els seus paisatges i habitatges - tots estranyament alterats. No és el mateix, però sabem allò que significa. Després hi ha una esfera d'èxtasi i de gran alegria. En ella la nostra consciència del jo és més forta i és impossible donar una idea de la meravellosa claredat amb la que es veu i s'admira tot i l'indubtable sentit de realitat, tot i que sigui totalment diferent de la realitat de l'estat de vigília. S'hi veuen paisatges vastos, esplèndids, més o menys clarament il·luminats, certament formats segons els models terrestres, amb muntanyes, arbres, mars i rius, però més bells, i que ens omplen d'una total admiració, ja que es veuen perfectament i distintament i amb plena consciència.

Jo sempre he esperat arribar a aquesta esfera de joia i quan ho he aconseguit, això m'ha fet feliç tot el dia. En aquesta esfera puc fer música i cantar meravellosament - un talent en el que, per desgràcia no excel·leixo de dia. També puc exercir influència sobre mi mateix i sobre la vida del dia. Un fort suggeriment pronunciat pel meu cos de somni actua sobre el meu cos despert i fa fora el cansament, la fluixedat i alguns dels lleugers desordres que de vegades em molesten. Però és molt més important que en l'esfera de la joia puc pregar sense vergonya ni embaràs. Aleshores buido tot el meu cor - jo que mai no he sigut un bon orador - amb un llenguatge lúcid, fervent i fluït, donant gràcies, demanant, lloant.

Autosuggestió? Sí, segur! Però d'una forma molt peculiar. Perquè hi ha una resposta. Una resposta que no m'ha decebut mai. Quan en aquesta esfera meravellosa prego en rapte transcendent, tenen lloc signes subtils, silenciosos, profundament significatius en el meravellós paisatge que tinc davant del ulls. Un suau vel de núvols obscurix la llum, com un avís de perill o calamitat, i una gran brillantor resplendent s'alça darrere dels símbols i veig animals jeroglífics, darrere meu o al meu costat, com una encoratjadora benvinguda. Una lleugera capa de núvols s'evapora gradualment i apareix a la vista un atzur profund, fosc, sense límits i encisador, que m'omple d'un desconegut confort. El blau, un blau incomparablement bell, és el color més característic d'aquesta esfera. Quan veig el blau, sé que tot està bé, que vaig bé i que estic segur, que el favor i el suport divins m'envolten. El blau és el color còsmic, el color del cel i del mar, de la més vasta vida universal, de la mateixa manera que el verd és el color tel·lúric, el color de la més limitada existència terrenal.

Molt gradualment, molt a poc a poc, a través de repetides observacions, hom adquireix un coneixement complet de totes aquestes esferes i impressions. He mirat de descriure-les amb més detalls en altres textos. El seu ple significat, naturalment, no es pot extreure només de les meves observacions. Encara calen anys de repetida investigació per part de les generacions venidores. Però s'obre una desconeguda manera de veure i de conèixer on abans només podíem creure i confiar.

Encara que només sigui per seguir correctament la breu història de la meva cursa en la vida, cal saber alguna cosa d'aquesta vida nocturna d'observació, ja que ha influït en gran manera el meu destí. Ho assenyalo, impàvid davant del temor que aquestes pàgines puguin caure en les mans de la banda de filisteus. Perquè ells les veuran com una fantasia vagarosa, com un invent curiós, de l'estil d'alguns relats fantàstics de Rudyard Kipling o H. G. Wells, concebuts per a la seva diversió.

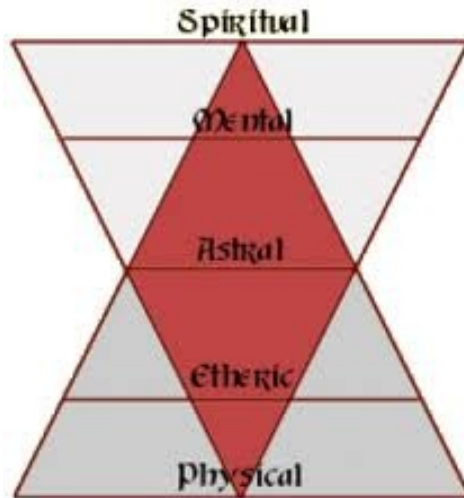
Tu, benvolgut lector, i simpatitzant ben disposat, reconeixeràs fàcilment el so de la veritat. No sóc en absolut fantàstic, sóc un fidel i devot seguidor de la més sòbria veritat nua; però no la nego perquè es revela de nit enlloc de fer-ho de dia i per a mi una revelació continua sent una revelació, tant si em vé com si no a través dels sentits.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Considero probable que les esferes del somni tinguin un arranjament i una situació definits, de la mateixa manera que els té la zona que percebem de dia. Ho considero probable perquè apareixen en un ordre regular de successió. Només vaig estar una vegada en una esfera molt profunda des de la que no em podia despertar voluntàriament i en la que vaig tenir alguns joiosos encontres - amb criatures semblants als homes, però sense preocupacions mortals, i amb un infant amb ales que en el meu somni ja vaig comparar amb l'Eufòrion de Goethe, el fill de Faust i Helena.

Aquesta esfera és molt més profunda - tot i que cal entendre el mot "profund" totalment com una metàfora - que no pas la bella esfera de joia amb els seus vastos paisatges. L'esfera de joia, això no obstant, és seguida inevitablement per l'esfera dels dimonis amb les seves bromes pesades i els seus terrors.

Aquesta esfera es reconeix fàcilment. En ella es veuen els objectes visionaris amb precisió i claredat, però tenen un caràcter espectral indescriptible, però molt distintiu. Un sol objecte, un raspall, un calçador, o qualsevol cosa per l'estil que de sobte apareix davant dels meus ulls, per l'horror i la maldat que desprèn, immediatament el reconec com un invent dels dimonis."



Els plans segons Crowley: Espiritual / Mental / Astral / Etèric / Físic

### **Crowley**

"Et serà útil considerar altres plans que habitualment es classifiquen dins de l'astral. Hi ha un motiu per a això i les delimitacions són una mica vagues.

De la mateixa manera que el regne vegetal es fon en el regne animal, i com que el pla material té sers que traspassen els nivells de l'astral, així ho trobem en els plans més elevats.

Les imatges mentals que apareixen durant la meditació són subjectives i no pertanyen en absolut al pla astral. Sols molt rarament es donen imatges astrals durant la meditació. Com a regla, quan això passa, és un mal trencament del cercle.

També hi ha un pla màgic. Toca el pla material i fins i tot n'inclou una porció. Inclou l'astral, sobretot el tipus d'astral més sanguini. Arriba a la majoria, si no a tots, els plans espirituals i els inclou.

Així, el pla màgic és el més ampli de tots. Els déus egipcis són uns habitants típics d'aquest pla i és la llar de tots els adeptes.

*Son i Somnis. II - Estructures*

Hi ha diversos tipus de plans espirituals, però tots es distingeixen per un realisme i una intensitat que no es troba enlloc més.

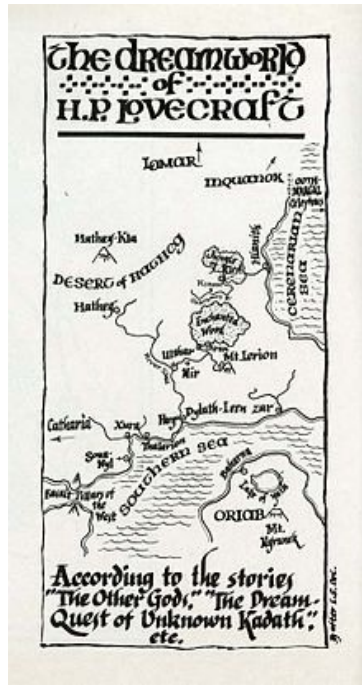
Els seus habitants no tenen forma, són lliure d'espai i de temps, i es distingeixen per una incomparable brillantor. També hi ha una sèrie de subplans, com, per exemple, l'alquímic.

Aquest pla apareix sovint quan es duu a terme la pràctica 'd'alçar-se sobre els plans'. Les seves imatges solen ser visions de jardins treballats amb cura, muntanyes amb símbols peculiars, animals jeroglífics, o figures com les que es representen a l'*Hermetic Arcanum*, i representacions com és ara 'els buscadors d'or' o 'la matança dels innocents' de Basili Valentí.

El pla alquímic té una qualitat única que fa que les seves imatges es puguin reconèixer immediatament.

També hi ha plans que corresponen a diverses religions passades i presents i totes tenen la seva peculiar unitat.

És de la més gran importància que el 'clarividant' o el 'viatger en el cos subtil' sàpiga trobar el seu camí vers el pla al que desitja anar i que s'hi mogui i hi actuï com el seu dirigent i senyor."



El món oníric d'H.P. Lovecraft  
Segons els relats "Els altres déus", "La cerca en somnis de la desconeguda Kadath", etc.

## Lovecraft

La narració *The Dream-Quest of Unknown Kadath* ("La cerca en somnis de la desconeguda Kadath"), del nordamericà H. P. Lovecraft (1890-1937), escrita entre el 1926 i primers del 1927, no es va publicar en vida del cèlebre novel·lista fantàstic.

És l'obra més llarga que Lovecraft dedicà als somnis i que molts han comparat amb els llibres d'Àlicia de Lewis Carroll. Però ací el terror substitueix la fantasia i el protagonista no és una nena anglesa, sinó l'investigador i expert somiador Randolph Carter (l'*alter ego* literari de Lovecraft), que viu una èpica aventura en exòtics i terrífics mons onírics.

Tot comença quan Randolph Carter somia tres vegades en Kadath, la meravellosa ciutat del sol ponent, però cada vegada que hi arriba és arrencat bruscament del seu somni sense poder veure-la d'aprop. Prega als déus del somni que li revelin la situació d'aquesta ciutat fantasmal, però no li donen cap resposta i els somnis sobre la ciutat s'acaben. Llavors Carter decideix anar a Kadath a pregar els déus en persona.

Ningú no sap com arribar-hi i en somnis i Randolph Carter baixa "els setanta graons vers la caverna de flames" per comentar el seu pla als sacerdots Nasht i Kaman-Thah, que habiten a la frontera de les terres del somni. Aquests adverteixen Carter dels greus perills del seu viatge i li suggereixen que potser els déus li impedeixen a propòsit la visió de la ciutat dels seus somnis.

Carter penetra després en el "Bosc Encantat" per trobar-se amb els *zoogs*, una raça de vampírics rosegadors, la llengua i costums dels quals coneix, com a expert onironauta que és. Però quan els demana per la desconeguda Kadath, els *zoogs* no li donen resposta i li suggereixen que vagi a la ciutat d'Ulthar i consulti el sacerdot i mag Atal, especialista en els déus.

A la ciutat d'Ulthar, plena de gats - amb els que, com Lovecraft, té molt bon tracte -, Carter visita Atal, el qual li revela que a la cara oculta del mont Ngranek hi ha un enorme baixrelleu que mostra els trets dels déus.

Carter decideix anar-hi i es dirigeix primer a Dylath-Leen, temuda per les negres galeres que freqüenten el seu port, menades per marins que mai no es veuen i on viatgen homes amb turbant que canvien robins per or i esclaus. Aquests homes segresten Randolph Carter i volen cap a la lluna en una de les galeres.

Allí s'assabenta que els homes del turbant són esclaus de les terribles bèsties lunars, que es volen endur Carter per lliurar-lo al Caos Reptant o Nyarlathotep (un dels Déus Altres que regeixen l'espai, en contrast amb el Grans déus de la Terra). El salven els gats d'Ulthar, que maten

els seus captors i el retornen al país dels somnis, al port de Dylath-Le-en.

Carter agafa després un vaixell a Baharna, el gran port de l'illa d'Ori-ab, i des d'allí visita la cara oculta del mont Ngranek i se sorprèn en veure que els trets dels déus recorden els dels mariners que comercien al port de Celephaïs. Aleshores l'assalten els espectres nocturns i el deixen a la vall de Pnath, en el món inferior, perquè hi morí. El rescaten els seus amics *ghouls*, que el porten a les terres de somni superiors.

Després d'algunes incidències, Carter arriba a la ciutat de Thran i s'embarca en una nau que va a Celephaïs. Durant el viatge, els mariners l'informen que els homes que s'assemblen als déus són de la freda terra d'Inquanok o Inganok, on poca gent gosa anar. A sobre no hi ha gats a causa de la proximitat de la nefanda meseta de Leng.

A Celephaïs, Carter es troba amb el seu amic Kuranés, el rei de la ciutat, un somiador que coneixia en el món de la vigília, però que en morir es va convertir en resident permanent de les terres dels somnis. Kuranés enyora la seva llar i ha somiat parts dels seu regne perquè s'assemblin al seu nadiu Cornwall.

Kuranés intenta dissuadir Carter, però en va. L'aventurer salpa cap a Inganok, cèlebre per les seves mines d'ònix, un viatge de 3 setmanes. En arribar a Inganok, compra un yak i va a les mines amb l'esperança de trobar-hi la immortal Kadath.

El yak, espantat en veure les mines, abandona Carter i aquest és capturat per un home d'aspecte oriental que se l'emporta en un ocell estrany, el *shantak*, a la meseta de Leng. Pel camí visiten un sinistre monestir, on els rep un sacerdot emmascarat que Carter sospita que és el mateix Nyarlathotep.

Carter, en un moment oportú, s'escapa del monestir i amb l'ajut dels seus amics *ghouls*, també presoners, a'podera de la nau i parteix amb

ells cap a la immortal Kadath.

Quan per fi hi arriba, troba buit l'habitatge dels déus. Llavors apareix una comitiva dirigida per un ser d'aspecte faraònic que li explica que els déus, en veure la ciutat dels somnis de Carter, han decidit traslladar-s'hi, abandonant Kadath. El faraó ordena a Carter que trobi la seva ciutat per restaurar l'ordre natural.

Llavors el misteriós personatge revela la seva identitat: és Nyarlathotep, el caos reptant, l'emissari dels déus Altres que viuen en la negror de l'espai. Nyarlathotep envia Carter en un *shantak* a la ciutat del sol ponent, però tot plegat és un engany, ja que el vol dur a la cort del malèfic Azathoth, en el centre de l'univers.

Primer Randolph Carter creu que està perdut, però després, tot d'un plegat, recorda que està vivint un somni i salta de l'ocell. Mentre cau per l'espai, pensa en la seva estimada Nova Anglaterra i els seus més bells records d'infantesa que el porten de tornada al seu llit a Boston. En les línies finals de la història, Nyarlathotep lamenta la seva derrota en les sales de Kadath...

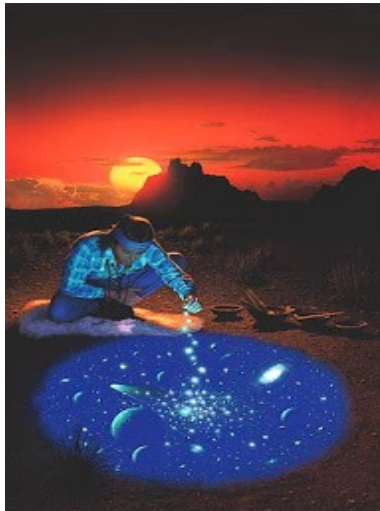
### **El gran còmic del país dels somnis**

*Little Nemo*, el petit Nemo, és el protagonista del cèlebre còmic de Windsor McCay, que va aparèixer al *New York Herald* i després al *New York American*, de l'any 1905 al 1914. La historieta primer es va dir *Little Nemo in Slumberland* ("El petit Nemo a la terra del son") i després, quan va canviar de diari, *In the Land of Wonderful Dreams* ("A la terra dels somnis meravellosos").

Els guions del còmic són els somnis de cada nit d'un nen de nom Nemo ("ningú" en llatí - potser en record de l'aventurer personatge de Jules Verne). L'objectiu de Nemo en el somni és arribar a *Slumberland*, el regne del rei Morfeu, que el vol com a company de jocs de la seva filla, la princesa Camille.

L'última vinyeta de cada episodi és sempre la imatge de Nemo en despertar-se, generalment a prop o dins del seu llit, sovint renyat o conso-  
lat pels adults de la seva família després d'haver-los despertat amb el  
seus crits. En els primers episodis solia despertar-lo un desastre o un  
error, amb perill de la vida, com ser aixafat per uns bolets gegants, ser  
convertit en un mico, caure d'un pont o de la lluna, com en el cas de la  
imatge. En episodis posteriors Nemo aconsegueix arribar a *Slumber-*  
*land*, però el desvetlla sempre un tal Flip, que duu un barret amb la fra-  
se “Desperta't”.

L'encís i l'elegància de les il·lustracions de McCay van més enllà d'un  
elevat nivell artístic. El seu còmic és un autèntic retrat del món dels  
sommis.





## **Castaneda**

Castaneda descriu com pocs la realitat dels mons alterns dels somnis dels bruixots. Conceben el món, la realitat total, com una ceba que té diverses capes i una és el món ordinari. *El arte de ensñar* parla de mons que encara són humans i de mons que van molt més enllà, i que s'abasten amb els moviments del *punto de encaje*:

"Mundos inconcebibles que están fuera de la banda del hombre, pero que aún podemos percibir (...) mundos como en el que vivimos; mundos completos, con un sinfín de reinos."

Comenta Castaneda a *El don del águila*, que en les seves últimes sessions amb la bruixa Zuleica, finalment aprèn a viatjar amb el seu *cuero de ensueño* a llocs més enllà de la Terra. ¿I quina és la motivació del viatger? Quan el bruixot busca la llibertat, emprèn una aventura sense final en aquests mons. Don Juan descriu poèticament aquesta llibertat de volar en l'infinit :

"Libertad de disolverse, de elevarse, de ser como la llama de una vela, que aún al enfretarse a la luz de un billón de estrellas permanece intacta, porque nunca pretendió ser más de lo que es: la llama de una vela."

El viatge no deixa de tenir els seus perills. Comenta Castaneda a *Pases Mágicos*:

"Don Juan me contó que algunos brujos no regresaron de sus viajes. Dicho de otra manera, prefirieron quedarse allí, dondequiera que se encuentre ese 'allí'."



## **Ciència**

### ***L'univers hologràfic***

En ressonància amb el concepte examinat abans de la xarxa d'Indra, aquests darrers anys s'ha presentat amb un cert èxit la teoria de l'"univers hologràfic". Aquesta teoria sosté que la realitat, tal com l'experimentem conscientment, no és real, és un somni o una il·lusió, com diuen primitius i els clàssics. I ho explica amb l'analogia de l'holograma.

En un univers hologràfic no hi ha límits per alterar el teixit de la realitat. El que percebem com a realitat només és com una tela sobre la que es pot dibuixar qualsevol cosa. Aquesta màgia és tan miraculosa com la capacitat de transformar la realitat onírica.

El 1982, a la universitat de París, una recerca dirigida pel físic Alain Aspect va fer el que molts científics consideren un dels experiments més notables del segle XX. Va descobrir que en determinades circumstàncies, les partícules subatòmiques, com els electrons, es poden comunicar entre elles instantàniament d'una manera independent a la distància entre elles, com si cada partícula sabés el que fa l'altra. Aquest des-

cobrint contradiria l'afirmació d'Einstein que cap comunicació no pot viatjar més depressa que la velocitat de la llum.

El físic de la universitat de Londres David Bohm, per exemple, ho explica dient que la troballa d'Aspect implica que la realitat objectiva no existeix, que malgrat la seva aparent solidesa, l'univers és un holograma fantasmal, gegantí i esplèndidament detallat.

Un holograma és una fotografia tridimensional feta amb l'ajut d'un làser. Per fer un holograma, l'objecte a fotografiar es banya primer en la llum d'un làser. Després es projecta un segon làser en la llum reflectida del primer i llur zona d'interferència - on es troben els 2 làsers - es filma. I quan la pel·lícula és il·luminada per un altre làser, apareix una imatge tridimensional de l'objecte original. I si es parteix un holograma i s'il·lumina amb un làser, cada meitat contindrà la mateixa imatge, i això per moltes vegades que es divideixi. A diferència de la fotografia, cada part d'un holograma conté la informació del tot.

La naturalesa de l'holograma ofereix a Bohm una nova manera d'entendre l'organització i l'ordre. La ciència occidental sempre ha pensat que la millor manera de comprendre un fenomen - d'un home a un àtom - és disseccionar-lo i estudiar les seves parts. En canvi, l'holograma demostra que hi ha coses en l'univers que no es deixen partir tan fàcilment. Si intentem trencar una cosa construïda hologràficament, no obtindrem les peces que la formen, sinó només uns "tots" més petits.

Bohm creu que el motiu pel qual les partícules subatòmiques poden estar en contacte mutu a pesar de la distància que les separa no és perquè envien una mena de senyal misteriosa, sinó perquè la seva separació és una il·lusió. En algun nivell més profund de la realitat, apunta, aquestes partícules no són entitats individuals, sinó extensions d'un mateix tot fonamental. Hal Puthoff, en el seu llibre *Zero-Point Energy* ("Energia Punt-zero") diu que totes les càrregues de l'univers estan connectades i que aquesta base probablement també és una il·lusió, com no es cansen de dir els savis d'Orient.

Bohm planteja la següent comparació per explicar millor la seva teoria: imaginem un aquari que conté un peix. Imaginem també que no podem veure directament aquest aquari, només a través de dues càmeres, una que enfoca la part frontal de l'aquari i l'altre un dels seus costats. Quan mirem els monitors, d'entrada és gairebé inevitable que suposem que els peixos que veiem a les dues pantalles són entitats independents, ja que degut a la diferència d'angle es veuen lleugerament diferents.

Però si continuem observant, ens adonarem que hi ha una relació entre els dos peixos: quan un gira, l'altre també ho fa; quan un mira endavant, l'altre sempre mira a una banda. Llavors és fàcil concloure erròniament que els dos peixos es poden comunicar instantàniament entre ells, cosa que fem, segons Bohm, quan observem les partícules subatòmiques de l'experiment d'Aspect.

Així, Bohm postula que hi ha un nivell més profund de realitat, anàleg a l'aquari de l'exemple. I que veiem les partícules subatòmiques separades perquè només veiem una part de la seva realitat. Però en realitat no són parts, sinó facetes d'una unitat subjacent que té les característiques d'indivisibilitat d'un holograma. I com que tota la realitat física està feta així, l'univers seria una projecció, un holograma. A més de tenir una naturalesa fantasmal, aquest univers estaria interconnectat infinitament i tot ho interpenetraria tot, com la xarxa d'Indra dels budistes abans comentada.

En l'univers hologàfic, el temps i l'espai ja no són fonamentals, ja que aquest nivell més profund de la realitat és una mena de “superholograma”, on passat, present i futur són simultanis. Si el superholograma, conclou Bohm, és la matriu que ha infantat tot l'univers, conté tot el que ha existit i existirà, com una mena de “magatzem còsmic” de tot allò que és. L'investigador reconeix que no podem saber què més hi ha dins del superholograma, però que no podem negar que hi pot haver molt més. Sobre el nivell de realitat del superholograma comenta evocadorament:

“Potser el nivell superhologràfic de la realitat només és un simple estadi, més enllà del qual es troba una infinitat de desenvolupa-

ments posteriors.”

La metàfora hologràfica té altres partidaris. En el terreny de la neurofisiologia, els anys 1960, Karl Pribram, de la universitat de Stanford, també hi va recórrer per comprendre com es conserven els records, que no són en un lloc concret del cervell sinó que estan dispersos per tot ell. Pribram creu que els records no estan codificats en les neurones o en grups de neurones, sinó en models d'impulsos nerviosos que recorren tot el cervell, de la mateixa manera que les interferències dels làsers travessen la pel·lícula que conté una imatge hologràfica. És a dir, afirma que el mateix cervell és un holograma. Això explicaria perquè el cervell pot conservar tants records en tant poc espai (es calcula que el nostre cervell té la capacitat de memoritzar uns 10.000 milions de bits d'informació durant la vida).

A més d'emmagatzemar records, el model hologràfic de Pribram permet entendre com tradueix el cervell les freqüències múltiples que rep dels sentits (llum, so, etc.) en les nostres percepcions concretes. Codificar i descodificar freqüències és una de les coses que fan millor els hologrames. De la mateixa manera que un holograma funciona com una mena de lent, una eina que pot convertir una aparent confusió de freqüències en una imatge coherent, Pribram creu que el cervell també és com una lent i que fa servir principis hologràfics per convertir matemàticament les freqüències que rep a través dels sentits en el món interior de les nostres percepcions. I les seves teories semblen confirmar-se en els experiments realitzats, cosa que explica el seu actual èxit en la neurofisiologia.

L'investigador Hugo Zucarelli ha estès recentment el model hologràfic al món dels fenòmens acústics. El sorprenia el fet que els humans puguem localitzar l'origen d'un so sense haver de moure el cap, encara que siguem sords d'una oïda i ho explica amb principis hologràfics.

L'opinió de Pribram que el nostre cervell construeix matemàticament la realitat física a partir d'un input d'unes freqüències, també s'ha provat experimentalment i s'ha trobat que cadascun dels nostres sentits és sensible a una gamma de freqüències molt més àmplia del que se supo-

sava. S'ha descobert, per exemple, que el nostre sistema visual és sensible a les freqüències de so i que el nostre sentit de l'olfacte depèn en part del que alguns anomenen "freqüències còsmiques" i que fins i tot les cèl·lules del nostre cos són sensibles a una gran varietat de freqüències. Aquestes descobertes suggeririen que aquestes freqüències es desdrien en el món hologràfic de la consciència i es divideixen en les percepcions convencionals (veure l'apartat "Sinestèsia" el capítol "Olors, gustos i somni").

Però si s'uneixen les teories cerebrals de Pribram amb les de Bohm, les conclusions són radicals. Si el món concret que ens volta només és una realitat secundària i que el que realment "hi ha" és una embull de freqüències; i si el cervell també és un holograma que selecciona algunes freqüències d'aquest embull i les transforma matemàticament en percepcions sensorials ¿com queda la realitat objectiva? Dit planerament, deixa d'existir. Sobta la coincidència d'aquestes teories recents amb les visions d'Orient, que sempre han sostingut que la realitat és *maya*, una il·lusió, encara que ens sembli - per la nostra ignorància - que té una existència real. Pensar que som sers físics que ens movem en un món material és literalment un engany, un truc màgic. Però els científics actuals, a diferència dels clàssics, solen tenir molt poca base filosòfica i presenten models sovint pedestres i massa centrats en analogies extremes del món tècnic. Així, alguns conclouen que som uns "receptors" que flotem per un calidoscòpic oceà de freqüències i allò que extraiem d'aquest mar i transformem en realitat física, només és un canal dels molts que possibilita l'holograma.

Aquest model de la realitat, la síntesi de Bohm i Pribram, s'anomena el "paradigma hologràfic" i encara que molts se'l miren amb escepticisme, altres en són fervents partidaris i creuen que és el model més acurat que fins al moment ha presentat la ciència sobre la naturalesa de la nostra realitat física. Encara més, alguns sostenen que aquesta visió pot ajudar a resoldre alguns misteris fins ara inexplicables per a la ciència i recuperar els fenòmens dits "paranormals" com a part de la Natura.

Així, en un univers on els cervells individuals són en realitat porcions indivisibles d'un holograma més gran i on tot està infinitament interconnectat, la telepatia fóra simplement accedir a al nivell hologràfic. I com en l'experiment d'Aspect, és molt més fàcil entendre com viatja la informació de la ment d'un individu a a la d'un altre malgrat la distància si en realitat no estan separats.

En el seu llibre *Gifts of Unknown Things* (“Els dons de les coses desconegudes”) el biòleg Lyall Watson descriu els seus encontres amb una xamana d'Indonèsia que mentre executava una dansa ritual va fer que tot un grup d'arbres s'esvaís instantàniament. Watson relata que tant ell com el seu atònit company van continuar observant la dona, que va fer reaparèixer els arbres i després els va fer desaparèixer de nou diverses vegades. Experiències com aquesta, conclouen els defensors del model, s'explicarien fàcilment si la realitat fos una projecció hologràfica.

En aquest context, els somnis serien imatges hologràfiques en la consciència, ja que són multidimensionals i quan s'interpreten mostren diversos graus de profunditat. Els arquetips foren, doncs, hologrames inconscients. Els nostres somnis, com els nostres cossos, són en un cosmos hologràfic, com es reflecteix en la naturalesa del cervell i en el processament de la informació subjacent codificada dins del tot. Les investigacions de la física sobre el teixit del cosmos revelen cada cop més la naturalesa il·lusòria, hologràfica i virtual de la realitat. La metàfora és suggerent, però no deixa de ser una metàfora i pocs aborden la pregunta del milió: ¿què és la càmera o o qui hi ha al darrere, qui o què posa tot l'holograma en marxa i quines intencions té, si és que en té cap?

*Son i Somnis. II - Estructures*



## **Esperits**

Crazy Horse dreamed and went into the world where there is nothing  
but the spirits of all things.  
That is the real world that is behind this one,  
and everything we see here is something like a shadow from that  
one.

Cavall Boig va somiar i va anar al món  
on no hi ha res més que els esperits de totes les coses.  
Aqueix és el món real que hi ha darrere d'aquest  
i tot el que veiem aquí és com una mena d'ombra de l'altre món.

### *Black Elk*

Si existeixen realitats paral·leles, en bona lògica han de tenir també els seus paral·lels habitants. Així ho ha cregut sempre la humanitat i una incomptable multitud de sers invisibles (aliats, àngels, dimonis, déus, fades, follets, difunts, fantasmes, etc.), que agrupem aquí sota el terme

## *Son i Somnis. II - Estructures*

genèric d'“esperits”, ens han atret poderosament des de temps immemorials i ens han acompanyat fidelment fins als nostres dies. I així com el nostre món real conté una variadíssima gamma de sers de tota mena, les altres realitats - els mons del somni - el superen de bon tros. Compenten amb una població tan diversa i exuberant que desafia literalment la imaginació - que segons alguns els genera.

En la impossibilitat de presentar degudament el tema, en aquest capítol fem tan sols una ràpida relació d'alguns d'aquests sers segons diverses tradicions i autors. És una presentació purament testimonial, ja que només a partir dels textos es podria confegir una llarga llista que ompliria uns quants volums. I només hi apareixerien els esperits sobre els que els homes han escrit...

De la mateixa manera que totes les tradicions i els xamanismes distingeixen entre somnis “grans” o importants i “petits” o insignificants, els éssers que poblen els mons paral·lels també es podrien agrupar inicialment en dues colles: els personatges habituals dels nostres somnis banals i els esperits de tota mena - bons, dolents o neutres - que habiten la diversitat dels “grans somnis”.



## **Els personatges del somni**

Els primers “esperits” amb qui tractem, els més familiars i pròxims, són sens dubte els personatges (sobretot humans i també animals) que poblen cada nit els nostres somnis. Es calcula que apareixen en el 95 % dels nombrosos relats de somnis recollits arreu del món. S'ha observat que en la majoria de somnis, a més del somiador o protagonista, intervenen de 3 a 4 personatges. Els personatges masculins predominen en el somnis dels homes i una mica menys en els de les dones, però són els més abundants i tendeixen a ser molt més agressius que no pas els personatges femenins. Els personatges animals - més freqüents en la infantesa - també s'associen amb l'agressió. Aproximadament la meitat d'aquests sers són desconeguts per al somiador.

Convé remarcar que els personatges del somnis tenen, a més, una especial persistència i definició a nivell sensorial - molt superior a dels escenaris onírics, per exemple - i poden aparèixer regularment en els somnis al llarg del temps.

Assenyala Patrick McNamara a la seva enciclopèdia del son i els somnis (Veure “Ciència”) que aquests personatges, segons els diversos estudis realitzats, semblen persones en tots els sentits: tenen intencions, desigs, emocions, capricis... Fins i tot poden tenir records. Les seves reaccions, gestos i expressions són tant o més rics i variats que els dels personatges de la vida real i gairebé sempre es produeix un diàleg verbal entre ells i el somiador.

Aquests personatges actuen d'una manera totalment independent de la voluntat del somiador, s'hi posen en contacte tant si ho vol com si no i els encontres solen ser emocionalment importants. Poden anar de l'agressió a l'amor, de la reflexió a la broma i de l'acció a diàlegs perfectament ben estructurats i fins i tot de vegades brillants, com tots hem pogut comprovar en alguna ocasió. La interacció dels personatges onírics amb nosaltres és tan notable, que els somnis es podrien comparar amb obretes de teatrals o minipsicodrames que exemplifiquen situa-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

cions socials, especialment les més carregades emocionalment. Afirmar McNamara que els personatges dels somnis - tant el mateix somniador com els altres personatges amb els que interactua - satisfan els criteris que filòsofs i psicòlegs exigeixen a la personalitat i sobretot des del punt de vista emocional poden ser molt més potents que els personatges de la vida real, potenciats pels “superpoders” propis del món oníric. Els psicòlegs conclouen que aquests encontres podrien regular les emocions, en íntima relació amb els conflictes de la vigília.

Els xamans no són tan ingenus com els científics i detecten entre aquesta inofensiva colla autèntics “exploradors” infiltrats, provinents de dimensions més llunyanes...



### **Els esperits**

Els personatges dels somnis, tot i ser habituals, només són una minúscula fracció dels habitants dels mons paral·lels, en serien la cara més propera a la realitat ordinària. El seu nombre és ínfim comparat amb els esperits dels difunts, els missatgers, els guardians, els depredadors, els déus, els diables i altres entitats que formiguegen i pul·lulen incessantment per les realitats alternes i als que donem pròpiament el nom d'“esperits” en aquest assaig.

De manera semblant als tipus de somnis, aquests éssers solen dividir-se al seu torn en dues categories no sempre prou clares: favorables i desfavorables. No sorprèn, doncs, que la nostra actitud envers aquests sers sigui, com a mínim, ambivalent. La fascinació que exerceixen damunt nostre s'acompanya sovint de la desagradable sensació que ens enganyen amb l'única finalitat discernible de passar-s'ho bé o d'aprofitar-se de nosaltres amb obscures finalitats.

D'ací, per exemple, la pràctica universalitat de la figura de l'espirit trampós en la llegenda i el folklore (el coiot americà, el Loki escandinau, etc.) o, les trapelleries de fades, gnoms o follets i les males passades dels diables.

Ja ho advertia Swedenborg:

“Quan els esperits comencen a parlar amb l'home, aquest ha d'anar amb compte a no creure'ls en res, perquè diuen gairebé qualsevol cosa: s'inventen coses i menteixen, perquè si els fos permès relatar el que és el cel i com són les coses als cels, contarien tantes mentides i amb una afirmació tan solemne, que l'home es quedaria astorat...”

Són extremadament afeccionats a inventar-se coses i quan es proposa qualsevol tema de discurs es pensen que el coneixen i donen les seves opinions l'una darrere l'altra, els uns d'una manera, els altres d'una altra, talment como si les coneguessin; i si un home els escolta i els creu, continuen i enganyen i sedueixen de diverses maneres.”

En tot cas, aquestes entitats són almenys tan antigues com la consciència humana i és curiós que com les fades de la novel·la *Peter Pan*, semblin dependre de la nostra atenció per a la seva continuada existència. Una existència que no és estrictament “subjectiva”, com sovint pensem els occidentals moderns. Per a horror d'escèptics i psicòlegs, sovint els esperits que veuen persones diferents i en latituds diverses són sospitosament i exactament els mateixos.

No és estrany, doncs, que quan arribem al món dels esperits, la tensió entre “màgia” i “mística” que assenyalàvem en parlar de les fonts

d'aquest assaig es faci particularment aguda.

En qualsevol cas, tots els xamanismes, sense excepció, afirmen amb pragmatisme que aquests esperits, déus, devas, asuras, arconts, diables, genis o sers inorgànics, són tant o més vius que nosaltres, que ens relacionem amb ells i que cal comptar-hi d'alguna manera. També ho creuen molts sants i savis de totes les tradicions clàssiques.

En canvi, per als més místics, la il·luminació o el despertar es caracteritzaria per l'absència total d'il·lusions, un estat massa transcendent perquè es pugui associar amb personalitats diferenciades.

Així, tots plegats -esperits i humans en el nostre cas - amb prou feines tindriem més substància que les imatges que es generen dins dels nostres caps.

I no parlem dels reduccionistes, que exclouen qualsevol possibilitat que aquests sers siguin més que creacions residuals del nostre cervell.

Però tant si ens mirem els esperits d'una manera com de l'altra, *habermos*, *haylos*, com les *meigas* gallegues. Fins al punt que es podria afirmar que si la llarga història de la recerca anomenada “parapsicològica” o “paranormal” ha ensenyat alguna cosa als agosarats incauts que s'hi han aventurat, és que estem voltats per totes bandes per intel·ligències no-humanes.

Per tant, ens limitarem a presentar-les com un fet, sense discutir la seva existència ni embrancar-nos amb més qüestions metafísiques. Exposem breument a continuació les característiques generals d'aquestes “intel·ligències no-humanes” segons la visió més universal:

- ⤴ Són diferents de nosaltres, sovint més poderoses.
- ⤴ Habiten mons o realitats paral·lels.
- ⤴ Es poden relacionar amb nosaltres.

▲ Ens poden ser favorables o desfavorables.

Cal assenyalar que sovint aquestes entitats tenen un grau de realisme i d'efectivitat molt superior al nostre, almenys en termes de presència, poder o capacitat per intimidar els visitants de la nostra realitat tridimensional.

Friedrich Nietzsche advertia de la seva alarmant proximitat:

“Vés amb compte: mentre mires dins de l'abisme, l'abisme t'està mirant a tu.”

Però els habitants de l'abisme no es limiten a mirar-nos: també ens parlen. I el llenguatge que fan servir i l'impacte que causa en la nostra consciència suggereixen que els interessa en gran manera impressionar-nos amb la seva importància. I per si això fos poc, els esperits també surten de l'abisme per assetjar-nos i la seva abundància és desmesurada, com adverteix el Talmud:

Si l'ull pogués percebre els diables que poblen l'univers,  
l'existència fóra impossible.  
Els diables són més nombrosos que nosaltres,  
ens volten per totes bandes com els marges rodegen les vinyes.

Shakespeare ho rematava dient que l'infern era buit i que tots els dimonis eren entre nosaltres...

Tant d'interès desperta lògiques sospites: ¿tenen els esperits que envaïxen el nostre món amb tant delit el que els americans en diuen una *hidden agenda*, un pla ocult?



### **Aliment diví**

La singular i poc coneguda novel·la d'H.G. Wells *The Food of the Gods and How It Came to Earth* ("L'aliment dels déus i com va arribar a la Terra"), escrita el 1904, que ha inspirat algunes pel·lícules de sèrie B, és definida pel seu autor com "una fantasia sobre el canvi d'escala en els assumptes humans" i presenta la possibilitat que a causa del descobriment d'una nova substància química s'alteri la mida dels sers vius i els homes es converteixin en el seu aliment.

No és un tema agradable. Com que els humans ens hem situat, sense encomanar-nos ni a Déu ni al diable, al cim de la cadena alimentària i ens empassem alegrement tot el que trobem, sempre fem escarafalls si algú ens suggereix que nosaltres també podríem ser, al nostre torn, l'aliment d'algun altre ésser.

Tampoc no ens agrada que aquest altre ésser pugui ser humà. Però sembla ser que com molts pobles “primitius”, originalment els civilitzats egipcis practicaven el canibalisme ritual, ja que creien que els poders que residien en el cos es podien adquirir per ingestió. Potser convé agafar-se, doncs, les paraules dels “Textos de les Piràmides” (273-4) com alguna cosa més que una metàfora:

El rei ordena sacrificis, només ell els controla,  
el rei menja humans, s'alimenta de déus,  
fa que els presentin damunt d'un altar a ell mateix,  
té servents que fan la seva voluntat. Dispara les ordres!

Després el text passa a concretar el menú diví:

El rei menja la seva màgia, s'empassa les seves ànimes,  
menja els adults per esmorzar,  
els joves per dinar,  
i els nadons se'ls pren per sopar.  
Els vells són massa durs per menjar-se'ls,  
només els crema sobre l'altar com una ofrena a ell mateix.

Si el canibalisme ens desagrada, la possibilitat de ser sistemàticament rosegats per entitats monstruoses ens aterreix i per això ens estimem més oblidar el tema i titllar de paranoics els que goson suggerir-lo.

Però si realment estem voltats d'energies sensibles - que com tots els sers vius s'alimenten i es reproduïxen - no sembla tan paranoic pensar que nosaltres els podem interessar com a font d'aliment. D'ací es pot suposar que ens cacen, atrapen, crien o manipulen amb aquesta finalitat.

Atreure la víctima fóra la primera fase de l'operació. Com més l'aparència de l'entitat se'ns assembla o ens fascina, més confiança li tenim i més fàcilment podem deixar-nos devorar per ella.

I què consumeixen de nosaltres aquestes entitats? L'opinió més generalitzada és que es nodreixen de la nostra consciència, de la nostra energia o de les nostres emocions intenses, especialment negatives o sim-

*Son i Somnis. II - Estructures*

plement desmesurades. En tot cas és un rosec intangible que no és directament físic, sinó anímic. La dinàmica d'aquest intercanvi es descriu explícitament als Upanishads:

Si un home adora una altra divinitat,  
creient que la divinitat és una cosa i ell una altra, no té coneixement.  
És com una bèstia per als *devas* (déus).

Perquè en veritat, de la mateixa manera que moltes bèsties alimenten un home,  
així tots els homes alimenten els *devas*.  
Si només es mata una bèstia, no és agradable; i ho és molt menys quan se'n maten moltes!  
Per tant, no plau als *devas* que els homes sàpiguen aquestes coses.

Els *devas*, en l'hinduisme, el budisme i el zoroastrisme, són esperits o deïtats, en principi benèvoles, molt similars als àngels i als arconts gnòstics dels que deia Climent d'Alexandria, en una descripció de regust fortament vampíric:

“Diuen (els gnòstics) que l'ànima és l'aliment dels Arconts i dels Poders i que sense ells no poden viure, perquè l'ànima és la rosada de dalt i els dóna força.”

La competició per alimentar-se és probablement la causa principal de lluites a la Terra i produeix energia física en forma d'estrès, dolor, por i agressivitat. I si el cos físic només pot sobreviure menjant aliment físic, té prou sentit que el cos subtil també necessiti nodriment i que aquest estigui fet de la mateixa substància de la que estan fets els esperits, és a dir de pensaments, emocions, impulsos, etc. Aquest fóra presumiblement l'“aliment” 'que fabriquem per als arconts.

L'ocultista G.I. Gurdjieff va formular el 1950 la interessant idea que tot el que hi ha a l'univers “manté recíprocament” tots els altres sers de l'univers. És a dir, tothom menja i és menjat físicament, psicològicament i espiritualment.

Així, per a alguns, la pregunta és: què em menja o em devora? ¿Quines emocions i pensaments destil·lo? Perquè si emeto “males vibracions”, per exemple, segur que se'm mengen...

Però els afeccionats a la relació d'aquestes intangibles gastronomies no comenten si les emocions positives també alimenten algun ésser (suposadament benèvol?) com suggereixen els hindús. En tot cas, empen la noció que tothom menja i és menjat com una útil metàfora per comprendre la nostra relació amb altres entitats superiors, incloent-hi els valors o Idees a la platònica que seguim.

Per altra banda, si com diu *Black Elk* a la cita que encapçala el capítol el nostre món és l'ombra d'un món paral·lel habitat pels esperits i alguns o tots ens devoren, és comprensible que mirin de mantenir-nos en la ignorància de les seves operacions.

Per tant, sempre és un bon consell per a psiconautes, onironautes, ioguis o exploradors del desconegut en general, avaluar amb prudència i examinar amb cura la mena d'”aliats” o esperits que integren en la seva vida, altrament resulta seductorament fàcil quedar-se atrapat en el que alguns anomenen finament “ressonàncies dimensionals de dubtós valor final.”



## **Xamanismes**

No cal dir que la varietat i riquesa del món dels esperits en els xamanismes - que són animistes de pro - és inabastable. És un dels terrenys on sorgeix la pregunta que formulàvem en parlar de les fonts d'aquest assaig: ¿les diferents denominacions dels esperits indiquen sers o espècies totalment diferents o són noms diversos que cada tradició dóna als mateixos éssers?

En la impossibilitat de respondre a la qüestió, ens limitem a citar uns quants exemples per continents (és fàcil trobar informació sobre les diferents creences de moltes societats tradicionals actualment per Internet).

### ***Austràlia: els aborígens***

Els aborígens tracten amb diversos esperits. Un primer grup està format pels esperits dels morts. I després vénen un seguit d'éssers que citem breument.

El *minggah* generalment és un arbre especialment favorable (ja que està associat al clan familiar) i que figura entre els múltiples tòtems d'un xaman. En el seu *minggah*, el *wirreenun*, el xaman australià, sol guardar diversos *wundah*, o “esperits diabòlics blancs” amb els que pot fer el mal. Allí també conserva sovint el seu *yunbeai*, o esperit animal que és individual, no hereditari.

Tots els *wirreenuns* tenen aquest *yunbeai*. De vegades el xaman dóna a una persona de la seva preferència un *yunbeai*, en general quan aquesta està molt malalta, de manera que la força del *yunbeai*, el poder d'aquest animal, penetra en el pacient i li retorna el vigor.

També, abans de morir, un *wirreenun* pot deixar el seu *yunbeai* a una altra persona. Tot i que aquest esperit extra aporta més poder al seu receptor, també li suposa un perill més gran, perquè qualsevol dany que sofreixi l'animal, recaurà a partir d'aleshores en ell (encara que sigui un xaman no n'està exempt).

Està rigorosament prohibit menjar la carn del propi *yunbeai* animal. Es pot menjar l'animal que és el tòtem familiar, heretat de la mare, però mai el *yunbeai* personal. Notem que un *wirreenun* pot adoptar la forma del seu *yunbeai*. Per exemple, si el seu *yunbeai* és un ocell i el xaman corre perill de ser ferit o mort es pot transformar en aquest ocell i fugir volant. Els grans *wirreenun* poden fer veure un *yunbeai* a les persones que elegeixen o substituir un *yunbeai* per un altre.

El lligam entre l'animal i el xaman és tal, que si un animal desapareix d'una zona, el *wirreenun* que el tenia com a *yunbeai* pot emmalaltir greument. En aquests casos, un altre *wirreenun* li dóna un nou *yunbeai*. Així recupera la salut i naturalment deixa de consumir-lo, fet que causa més d'una queixa entre els pacients quan han de renunciar al seu plat favorit, com narren els antropòlegs.



### *Àfrica: el fill dels evuzok*

L'antropòleg Lluís Mallart i Guimerà, missioner català que va acabar sent un “fill dels evuzok” - moment que recull la imatge - ha estudiat com ningú aquesta remota tribu camerunesa. En el seu llibre *La Danza a los Espíritus* comenta una varietat de bruixeria, el *kòn*, que substitueix el canibalisme incial per formes d'esclavatge amb la finalitat d'obtenir poder i cita un testimoniatge recollit per Bureau (1962) on es

combinen el somni i la màgia en la relació amb els esperits:

“Para obtener el *kon* el candidato visita al *ekoneur* (neologismo utilizado muy a menudo) el cual le hace entrar en sueños, haciéndole caer en una especie de estado de hipnosis. En sus sueños, el candidato descubre un país fabuloso, en el cual la moneda corre como el agua y un abundante número de criados están a su servicio. El encargado de una gran plantación le propone darle sus poderes sobre a quella explotación a cambio, por ejemplo, de la vida de su madre. Su primera reacción es la de rehusar esta propuesta. Al despertarse, el *ekoneur* le dice: 'Ya lo has visto, ya sabes lo que debes hacer.' El candidato pide un poco de tiempo para pensárselo, pero siempre acaba aceptando.”

### *Amèrica: els shuar*

Aquesta ètnia amazònica porta la relació amb els esperits a una autèntica assimilació. Considera que els *tsentsak*, els esperits aliats, s'uneixen a l'ànima humana formant l'ànima *arutam*. *Suach'-yawá*, la pantera negra, per exemple, és un dels *arutams* més poderosos. Només gent especial pot aconseguir dues ànimes *arutam* en dos rituals diferents (mai a la vegada). Els homes i dones que tenen dos *arutam* són anomenats *kakáram*, “persones de poder”, i no poden morir, res no pot matar-los.

Per entrar en contacte amb els esperits, cal anar a la selva, especialment de nit o amb tempesta. Llavors l'*arútam* apareix en forma terrible. Però si es té el coratge de tocar-lo amb la mà, amb el peu o amb el *palo mágico* (bastó sagrat que donen els xamans), l'*arútmá wakán*, l'ànima *arutam*, es crea en aquell mateix moment. Abans que l'*arutam* es fongui amb el subjecte en el seu pit, li explica quin és el seu somni, el que els ancestres han decidit per a la seva vida, objectiu que l'*arutam* li donarà el poder de dur a terme. Durant la breu estona que s'escolta en somnis l'explicació, es pot veure l'*arutam*. Després, la nova ànima només apareixerà en somnis per donar algun missatge especial, mai en una visió conscient ni en la meditació.

Els shuar tenen un altre sistema per evocar l'*arutam* en cas de necessitat: fer-lo aparèixer en el somni o amb l'ayahuasca. Els *tsentsak*, els aliatats causants de malaltia i salut, per als no xamans són invisibles i fins i tot els xamans només els poden veure en somnis o altres estats alterns de consciència. Cada *tsentsak* té un aspecte ordinari i un aspecte no-ordinari, que és el “veritable”. Aquest es revela al xaman en el somni i especialment quan pren ayahuasca. No cal dir aquests dos sistemes combinats poden produir resultats molt contundents, com exemplifica el cas de l'inefable Michael Harner.



### ***El “trip” d'un antropòleg***

El fenomen de l'antropòleg que acaba veient el mateix que els primitius i es queda tocat per tota la vida, no és rar en aquesta animada disciplina. A banda de les experiències de Mallart o de Carlos Castaneda, per exemple, destaca el cas de Michael Harner (1929), fundador de la *Foundation for Shamanic Studies* i inventor del *core shamanism* (“xamanisme nuclear o de base”) una versió *sui generis* del que va acabant entenent de les creences i pràctiques dels indis conibo.

Tot va començar els anys 1960-61. Havia anat a fer treball de camp entre els conibo, a la regió de l'Amazònia peruana, una tribu que, com els shuar, fan servir l'ayahuasca en les seves visions xamàniques. La seva experiència amb aquestes pràctiques, d'intens sabor gnòstic, va marcar

## *Son i Somnis. II - Estructures*

per sempre la seva vida. En el curs del seu *trip*, relata, va veure unes “taques” que el van atreure poderosament:

“Vaig veure que les 'taques' de fet eren unes criatures molt grans, brillants i negres amb ales prominents com les dels pterodàctils i enormes cossos com de balena. Els seus caps no eren visibles per a mi. Es deixaven caure, totalment exhausts del seu viatge, reposant per eons. Em van explicar en una mena de llenguatge mental que fugien d'alguna cosa de l'espai exterior. Havien vingut al planeta Terra per escapar del seu enemic. Després, les criatures em van mostrar com havien creat la vida a la Terra per tal d'amagar-se entre la multitud de formes i així encobrir la seva presència. Davant meu, la magnificència de la creació vegetal i animal i les seves espècies - centenars de milions d'anys d'activitat - van tenir lloc a una escala i amb una vivesa impossible de descriure. Em vaig assabentar que aquelles criatures com dracs eren, per tant, dintre de totes les formes de vida, incloent-hi l'home. Em van dir que eren els autèntics amos de la humanitat i de tot el planeta. Nosaltres, els humans, només érem els receptacles i els servents d'aquelles criatures.

Per això em podien parlar des del meu interior... I vaig témer que d'alguna manera la meva ànima, a través de processos desconeguts, però sentits i temuts, pogués caure o tornar a caure en mans dels moradors d'aspecte draconia de les profunditats. De sobte, vaig sentir la meua humanitat distintiva, el contrast entre la meua espècie i els antics avantpassats reptilians. I vaig començar a resistir-me a tornar amb els antics, que cada vegada se'm feien més estranys i possiblement dolents.”

L'experiència va ser contundent. Un cop recuperat, va decidir demanar consell als savis locals:

“Ara estava desitjós de demanar l'opinió professional del millor coneixedor del sobrenatural de tots els indis, un xaman cec que havia fet moltes excursions pel món dels esperits amb l'ajut del beuratge de l'ayahuasca. Em semblava ben coherent que un cec pogués ser el meu guia en el món de la foscor. Vaig anar a la seva cabana amb el meu llibre de notes i li vaig descriure les meves visions segment per segment. Al principi només li vaig contar els millors moments i quan vaig arribar a les criatures draconianes, no vaig comentar que

arribaven de l'espai i només li vaig dir:

'Hi havia uns animals negres gegants, com grans rats-pennats, més grans que tota aquesta casa, que em van dir que eren els autèntics amos del món.'

En llengua conibo no hi ha cap paraula per designar un drac, de manera que 'rat-pennat gegant' era el millor terme que se'm va acudir per descriure el que havia vist.

Em va mirar de fit a fit amb els seus ulls sense vista i va dir amb un somriure:

'Oh, sempre diuen el mateix. Però només són els amos de les tenebres exteriors.'

I va fer un gest casual amb la mà vers el cel. Un estremiment em va recórrer la base l'espina, perquè allò encara no l'hi havia explicat, que en l'experiència els havia vist venir de l'espai exterior. Em vaig quedar astorat. El que jo havia experimentat ja era ben familiar per a aquell xaman cec i descalç. Ho coneixia a partir de les seves pròpies exploracions del mateix món ocult en el que jo m'havia aventurat. A partir d'aquell moment vaig decidir aprendre tot el que pogués sobre el xamanisme."

### ***Koryak***

En la formació del xamans una part essencial és establir contacte amb els esperits adequats, és a dir, amb els que han de ser els protectors del xaman en la seva futura pràctica. Vladimir Ilyich Jochelson, estudiant de rabí i revolucionari (1855-1937), que va estudiar els pobles indígenes del nord de Rússia comenta:

"Tots els xamans tenen els seus esperits guardians, que l'ajuden en el seu combat contra els *kalau*, els esperits que provoquen les malalties, en la seva rivalitat amb els altres xamans o a defensar-se dels seus enemics. Els esperits dels xamans apareixen habitualment en forma d'animals o ocells. Els esperits guardians més comuns són el llop, l'ós, el corb, la gavina i l'àguila."

### **Malàisia**

Entre el senoi de Malàisia els somnis es veuen sota una dicotomia fonamental pel que fa als habitants del mons paral·lels. Distingeixen els esperits “que poden matar-nos” (*mara*) i els “que ens ajuden” (*gunik*). Diu un senoi, de nom Robarchek:

“Els *mara* són sers perillosos que poden o no tenir una forma material en qualsevol moment.”

Uns sers que provoquen malalties, accidents i altres desgràcies. Els *mara* són imprevisibles i malèvols. Ataquen de sobte sense cap motiu, per bé que si hom fa alguna cosa contra algú és més probable que es manifestin. L'única protecció contra un *mara* és un altre *mara* que sigui amic d'una persona o d'un grup. Aquest tipus de *mara* s'anomena *gunik*, un esperit protector o familiar que s'invoca en moments de dificultat. Aquí és on intervenen els somnis, ja que en ells una persona es pot guanyar el seu protector.

Un *mara* es converteix en un *gunik* tot apareixent-se en somnis a una persona i manifestant-li el seu desig d'amistat. Amb tot, cal estar amantent, perquè els *mara* són traïdors i pot ser un truc per atacar-la. La prova que un *mara* realment vol ser un *gunik* és que digui el seu nom al somiador i li doni una cançó. Aquesta cançó serà propietat del somiador, que la fa servir per convocar el *gunik*. Aquest pot ajudar-lo de moltes maneres, especialment guarint malalties i contrarrestant els atacs dels altres *mara*.

En el conjunt de Malàisia es continua creient fermament en els esperits. Poden ser els fantasmes dels difunts, fades, esperits de la Natura... i a tots el anomenen *jinn*.

Els més destacats són els següents:

- ▲ Esperits fantasmals, com el “Caçador Espectre”, que per una banda és un avatar de Shiva i per l'altre l'esperit d'un caçador

que es va convertir en diable boscà per un excés de passió cinegètica.

- ♣ Els esperits “solters”, fills oblidats dels déus o ànimes de joves morts prematurament. Els comanda el “solter gall lluitador” que odia els mentiders. També hi ha el “solter negre” i “el noi dels cabells llargs” que de vegades conversen amb els pagesos.
- ♣ Els esperits dels llocs alts, com el “cap del mont Berembun” a Perak o Dato Parol, senyor de Gunong Angsi i comandant d'un exèrcit de morts que surten de llurs tombes com tigres.
- ♣ Especialment popular és la “fada-princesa del mont Ledang”, a Malacca, que es va casar amb el príncep errant de Borneo, Nakhoda Ragam.
- ♣ També hi ha la misteriosa “àvia Kemang”, coneguda tant a Sumatra com a la península malaia, que va ensenyar el cultiu de l'arròs als homes, protectora de collites quan se la recorda.
- ♣ Els “esperits eco” de les muntanyes, que tenen forma d'homes i de dones normals. Si un d'ells té relacions sexuals amb una dona mortal, tindrà un fill albi. Es conta d'un xaman de Kinta que vivia amb un esperit-eco femella en una balma de la muntanya, una bella damisel·la amb el florit nom de “princesa dels camps d'arròs vora de les fonts caldes”. Un dels seus deixebles també va prendre com a esposa un altre esperit-eco. En el temps rècord de 3 setmanes li va donar un fill.
- ♣ També tenen una diablessa onírica ben coneguda en totes les cultures, la Ma' Kopek, la *Old Hag* del folklores anglès, que provoca devastadors malsons. Diuen els malais que els nens, quan juguen a fet i amagar, es poden perdre darrere dels seus enormes pits i al cap d'uns dies, quan els troben, estan desquiciats i confosos. De vegades aquesta imponent dama se'ls emporta a uns esbarzers i els alimenta amb cucs de terra i aigua

fangosa, que gràcies a la seva màgia, els nens degusten amb fervor com si fossin dolços o lllaminadures.

- △ També hi ha la “diablessa de la cuina”, bruixesca i deixada, que s'escalfa cada nit vora la llar de foc i que frueix especialment provocant espectaculars incendis en les cases quan no hi ha ningú.
- △ L'anomenat “espectre que s'arrossega” té l'aspecte d'un orangutan, un libidinós *voyeur* que espia les noies quan dormen, especialment als terrats. Conten que un d'ells es va endur una nena dalt d'un arbre i hi van viure tots dos com marit i muller.
- △ També hi ha esperits sense forma que causen còlics, còlera, verola o ceguesa. La majoria no són coneguts per la gent, només els xamans els poden veure. De vegades arriben a diagnosticar la presència en un pacient de 199 esperits, segons la part del cos afectada.
- △ Per si aquesta variada catèrvola d'esperits no fos suficient, també cal vigilar les aures malignes que emanen dels cadàvers d'homes o de determinats animals que han estat assassinats (cèrvols, senglars, gossos i alguns rèptils i ocells).

El poder o força que fa que alguns animals es converteixin es perillous esperits s'anomena *badhi*.

Els xamans descriuen així el seu procés d'adquisició:

"Poc després de la mort, els pèls del lllom es mouen i s'erissen, amb contracció i relaxació dels músculs; i si hom està a l'abast d'aquests pèls, que tenen la posició que adopten quan l'animal està furiós, es com convidar l'atac del *bahdi*."

Un gall blanc salvatge o qualsevol gall salvatge de color inusual o que no es debat ni s'esforça sinó que s'instal·la en el troc que sosté la trampa, també té el *bahdi*.

El *bahdi* té el poder de causar malalties, ceguesa o bogeria en el caçador i els atacs de febre després de llargues estades a la selva plena de malària sempre se'ls atribueixen. Els cérvols que el tenen poden passar pel costat del caçador incaut en forma d'un ratolí o atacar-lo tot adoptant l'aparença d'un tigre, per exemple.

També pot donar al caçador l'aspecte de la peça que vol caçar i exposar-lo així als atacs dels seus companys de cacera. L'animal també el pot matar i aquesta potent substància anímica sembla que formi part d'una manera íntima dels esperits malèvols i els xamans adopten diverses mesures per controlar-lo.

El *bahdi* d'un cérvol es pot expulsar tot passant primer l'arma, després una branca i finalment el llaç que ha atrapat l'animal per sobre del seu cadàver, des del morro fins a les potes de darrere. Encabat, el llaç es lliga a una estaca i s'enrotlla al seu voltant. Així el xaman traspasa les propietats del *badhi* a l'estaca.

Els patani, que tenen un marcat sincretisme cultural, donen a l'aura d'un home assassinat la forma d'un maniquí i considera que les aures dels animals són els esclaus de Shiva.

Alguns xamans kelantan creuen que hi ha 190 *bahdi* i els anomenen *gana*, és a dir, esperits. I per designar d'una manera més còmoda la gran varietat de formes que adopten, empren el terme musulmà *jinn*.

Entre els *jinn* també figuren els 190 follets de la terra, els (*jembalang*), que es fiquen als cistells dels pagesos i s'amaguen entre les plantes d'arròs i infesten planes i turons. Poden o no tenir una forma visible. Els patani diuen que són els fantasmes dels homes i sota la influència islàmica afirmen:

"Es poden veure de nit en llocs deserts, recolzats en llargs bastons, amb gorres vermelles, tot menjant terra. Si un home té prou atreviment per agafar una d'aquestes caputxes i és prou ràpid per escapar de la seva persecució, aconseguirà el gran art de fer-se invi-

sible."

També hi ha un gran nombre d'esperits de la Natura: els esperits dels rius, que poden ofegar els homes amb el seu mantell d'ones o els esperits dels salts d'aigua, que descriuen així:

"S'ajeu sobre l'aigua amb el cap com una conca de coure invertida."

També hi ha esperits del mar que se situen als màstils de les embarcacions com focs de sant Telm; esperits que controlen els senders de la jungla; esperits molestos que desfan les trampes i paranys dels caçadors; esperits que viuen als arbres, especialment en els que nien les abelles silvestres...

A la selva hi ha llocs sagrats, que se suposa que són les oblidades tombes de sants, forma sincrètica de qualificar els antics "llocs de poder" habitats per esperits favorables, i que inspiren somnis auspiciosos.

### ***Nepal***

Namrung és un dels pocs déus que comparteixen tots els grups xepang, mentre que els noms i les característiques de la munió d'esperits sobrenaturals que compta cada tribu varien considerablement i cada xaman o *pande* els dona noms i funcions diverses.

Una possible causa del fet, suggereixen els antropòlegs, és que els *pande* reben la crida a la seva professió en el curs de somnis de part d'esperits i sers sobrenaturals diversos. Per això el factor personal és particularment destacat en el xamanisme dels xepang del Nepal.

### ***Rajastan***

En aquest Estat del nord de l'Índia es considera que l'home pot ser posseït pels déus i esperits. En la possessions "veritable", les entitats responsables poden ser bones i benèfiques, com els déus hindús (*devis*

ind *devatas*), alguns dels quals fan servir “montures” humanes (*ghoraras*, del terme indi que designa el cavall). Es diu que *Bhairuji*, per exemple, un fogós solter del món inferior, posseeix els humans més cap altra divinitat que es venera al Rajastan. Aquest déu és un equivalent del déu pan-indi Bhairava, “el destructor”, també anomenat *Bhutesvara*, “el senyor dels fantasmes” i és una forma “ferotge” o “terrible” de Shiva, com assenyalen els textos sagrats indis.

Hanuman, el déu mico, és una popular divinitat que a Rajastan rep el nom de *Balaji*. També se li atribueix la capacitat d'apoderar-se dels cossos humans, com també solen fer les diverses encarnacions de la Dessa Mare, col·lectivament anomenades *mataji*, així com altre déutats com és ara *Gailaji*, el déu local de la follia, *Tejaji*, un déu que guareix les picades de sero i *Bhakar*, el déu “tribal” de la muntanya.

Els *Sagasji Baojis* són els esperits dels reis assassinats i també posseeixen els humans, com també ho fan els sants musulmans coneguts com *pir babas*. Les *Kuldevis* (deesses dels llinatges), això no obstant, no s'apoderen del homes, sinó que es comuniquen amb ells a través de visions i de somnis, com ho fan també les *satis* (els esperits de les dones que s'immolen a la pira funerària dels seus marits). Per altra banda, els diversos déus importants del panteó hindú, com Brahma, tenen el poder (*shakti*) de posseir els humans, però és tan gran que no el fan servir ja que farien explotar els cossos dels posseïts.

Però malgrat el gran nombre d'esperits benèvolos del Rajastan, la majoria d'entitats que posseeixen els humans són malèvoles i desgraciadament molt nombroses. Com els capriciosos fantasmes que estan atrapats entre el món humà (*manushya-loka*) i el món dels avantpassats (*pitri-loka*), que els hindús anomenen *bhut-pretis* o *malris* i els musulmans *jinds* (de l'arab *djinn*) i anomenen concretament els que posseeixen els homes *hajris*, “presències”.

Els fantasmes són els esperits dels que s'arrapen a llur anterior vida terrestre i es fiquen en la dels seus amics i parents o bé han mort abans del temps que els havia atorgat el popularíssim Yama, el déu de la mort

## *Son i Somnis. II - Estructures*

(veure “Hinduisme”) i s'anomenen *akal mots* (“morts fora de temps”), per això no es decideixen a abandonar aquest món. Solen ser les víctimes d'assassinats o suïcidis, les persones que tenen accidents mortals, els nens que encara no s'han casat i que no tenen descendents que els recordin i els infants que moren abans de néixer.

A la llarga llista d'esperits malèvols que s'apoderen dels humans cal afegir-hi els avantpassats que no estan satisfets (*purvajs, pitr-pitranis*), els dimonis (*raksas*), les bruixes (que es diuen *dakan* si encara viuen i *meli* si ja són mortes), les vídues difuntes (considerades sexualment voraces, entitats “famèliques” que es deleixen pels cossos dels casats de nou) i també homes vius que saben enviar la seva ànima – generalment en somnis – per turmentar i anihilar els seus enemics.

### **Babilònia**

En el llibre egipci dels Morts, els esperits amables són minoria davant dels dolents, com demostren el variats conjurs màgics que hi figuren, dirigits contra aquests sers sobrenaturals, enemics de la humanitat. De la mateixa manera, a Babilònia els fragments d'aquest tipus de literatura que ens han arribat tracten sobretot de diables perversos venjatius. És probable, però, que els dramàtics sumeris i acadis fossin gent – encara que fos ocasionalment – tant alegre com els habitants de l'antic Egipte. Encara que els voltessin fúries assedegades de sang, delitoses d'escurçar els seus dies, i que les nits babilòniques fossin plenes de fantasmes aterridors, se sentien segurs en les seves llars protegides per cerimònies i conjurs màgics.

El món dels esperits tenia una caràcter complex: els seus habitants eren incomptables però no sempre es definien amb precisió i una classe de somnis es confon amb una altra. Com les fades europees, els esperits babilònics eren extremadament hostils i en determinats moments de l'any eren irresistibles. Capriciosos i perversos, no eren gens fàcils d'acontentar, encara que estiguessin de bones. A més es manifestaven amb formes diverses: a voltes eren bells i atractius, altres cops repulsius i malèvols.

Com hem comentat, els *jinn* musulmans se'ls assemblen molt i com ells podien adoptar la forma de gegants, núvols, belles dames, serps o gats, cabres o porcs. Sovint els animals s'identificaven amb sers sobrenaturals i els estrangers eren anomenats “diables”, però per als antics mesopotàmics hi havia una radical diferència entre la metàfora i la realitat. Encara que un diable tingués forma humana continuava sent no humà cap arma el podia ferir i es podia saltar les lleis naturals.

Els esperits de la malaltia, la tempesta i la foscor tenien cadascun el seu tarannà, que explicava els seus efectes. Els artistes i contaires que havien de representar un esperit de la tempesta o de la pesta, per exemple, reproduïen les formes monstruoses de les visions i els somnis. Els esperits tenien ales d'àguila, eren lleugers com gaseles, astuts com serps; tenien urpes, banyes, ullals i potes fortes per destrossar les seves víctimes. Bevien sang com els voltors i devoraven els cadàvers com les hienes. Especialment repulsives eren les combinacions d'animals i humans, com la serp amb cap humà o l'home amb cap de serp o l'home amb banyes de toro i potes de cabra.

De vegades els esperits enlloc del terror feien servir l'engany i es presentaven sota la forma de boniques donzelles o galants jovincells i atrapaven les seves incautes víctimes en mortals unions sexuals o els deixaven amb les ganades, mig tocats i delerosos. Altres cops apareixien com inofensius ocells que es transformaven en monstres.

Fades i elfs i altres sers mig humans de vegades es consideraven déus degenerats. Però mentre alguns esperits es relacionaven amb els déus, altre s'inclinaven vers el costat fosc. Els babilonis distingien, doncs, dos menes de sers sobrenaturals: els que servien els déus i les deesses i els que s'hi oposaven i es dedicaven a atacar els humans i de vegades fins i tot als mateixos déus. Per exemple, el *namtaru*, era l'esperit del fat, fill del déu Bel-Enlil i la deessa Ereshkigal, reina del món inferior. Comenta el professor Pinches:

"Aparentment executava les instruccions rebudes en referència al destí humà i també podien tenir poder sobre alguns déus."

Els déus malvats que rebel·laven contra les divinitats benèfiques entraven també en aquesta categoria intermitja d'esperits. Al Beowulf apareixen monstres, elfs, diables marins gegants que lluiten contra Déu. De la mateixa manera, els grups d'esperits de Babilònia es classifiquen en múltiples divisions i subdivisions, que els estudiosos consideren una resta de les anteriors formes d'animisme, sotmeses ara a una jerarquia cada cop més ordenada, que culmina en el piramidal monoteisme.



El fantasma de la mòmia

## **Egipte**

Ja hem vist que els antics egipcis creien que els poders divins es posaven sovint en contacte amb els esperits a través del mitjà preferent dels somnis i lògicament els esperits divins especialment malèvols ho feien a través dels malsons. La doctora Szpakowska, que ha explorat com pocs el tèrbol món dels esperits egipcis, presenta així els malsons:

“Encara que avui anomenem aquests esdeveniments 'malsons' i els considerem fenòmens psicològics, els egipcis els imputaven a monstres o a dimonis de l'exterior que venien del més enllà. Aquestes entitats incloïen els morts i es constata que la delimitació entre els morts benèvols i transfigurats i els morts malèvols injus-

tos o no justificats no era immutable. (...) Les sorts, prescripcions i dispositius apotropaics (*destinats a combatre el mal*) que ens n'han arribat palesen el temor generalitzat als malsons, mentre que els procediments complexos que es podien seguir per assegurar la seguretat durant la nit subratllen la naturalesa tangible d'aquests temors. Per protegir-se contra aquests dimonis de la foscor, els dorments podien accedir a les mateixes energies poderoses que restauraven l'ordre i mantenien allunyats els enemics caòtics del mateix déu Sol.”

Comenta també les diverses categories d'esperits:

“L'antic text egipci '*Onomastikon* d'Amenimopet' presenta una llista de les sis categories en que s'inclouen els sers sobrehumans: déu (*netjer*), deessa (*netjeret*), mascle transfigurat (*akh*), esperit femella transfigurat (*akhet*), rei (*nswt*) i deessa reial (*nesyt*).

Aquests grups són seguits primer pels humans de l'esfera reial, després pels egipcis dels estaments oficials, pels estrangers i finalment pels humans dividits en grups per edat. Les entitats que figuren en textos enciclopèdics com aquest són els que es considerava que formaven part del cosmos ordenat, mentre que els sers del caos, com els dimonis, n'eren exclosos.

Així, l'antiga categoria grega del *daimon*, en el sentit d'una divinitat o ser sobrenatural la naturalesa del qual es troba entre déus i humans, no té un homòleg equivalent en la jerarquia de sers de l'Egipte faraònic. Això no obstant, tot i que se'ls etiqueta obertament com a tals, les entitats que qualifiquem de dimonis, en el sentit d'entitats cruels o hostils, tenien un paper important en la cultura egípcia i apareixen tant en restes arqueològiques textuals com materials.

És més, les tipologies preliminars basades en els conjurs que han sobreviscut, en les receptes, en els textos funeraris i en els estris apotropaics suggereixen que aquests particulars sers nocius es poden distingir els uns dels altres, en subtipus diferents, per les malalties específiques i els estat que causaven, així com pels mitjans de repulsió i de protecció prescrits.

Els sers benèfics que tenien la funció de protegir individus o indrets també s'hi poden distingir i aquí ens referirem amb el terme 'genis'

## *Son i Somnis. II - Estructures*

per diferenciar-los dels seus homòlegs hostils, els dimonis.

Tots aquests sers, així com els déus i els difunts vivien al món egipci de l'altra vida (*duat*) – una zona habitualment inaccessible als vius. Amb tot, en alguns moments la frontera entre les dues esferes es feia permeable i permetia l'accés de forces benèvols com els déus, però també permetia que entitats hostils com els diables la travessessin per influenciar els vius.”

Szpakowska comenta la naturalesa d'aquestes entitats malèvols:

“Aquestes entitats diabòliques que amenaçaven els vius eren les mateixes que es consideraven vils enemics dels déus (en particular Ra i Osiris) en el més enllà i es fa insistència en les referències que el seu ésser estava invertit.”

I concreta les varietats d'aquests sers:

“Les entitats que més sovint es consideraven monstres o dimonis en l'Egipte faraònic sovint eren missatgers de sers del més enllà o dels mateixos difunts. El conjur del papir de Leiden descriu amb claredat la seva forma i els considera tant mascles com femelles *ḥw* (“morts justificats”) o *mwt*, (“morts no justificats”) i *dy* (adversaris).”

Pel que fa als sers específics que alteren els somnis, Szpakowska també en descriu les característiques:

“Els diables que pertorben el son es designaven com adversaris mascles o femelles i difunts, que també es presentaven com a sers invertits – que no miraven cap endavant i que tenien uns membres inestables – per subratllar la seva caòtica naturalesa fonamental, en agut contrast amb l'ordenat món dels vius.

Els treien el cor, el seu poder es consumia i es quedaven inerts i incapaçs de fugir cada nit com els enemics de Ra i Osiris en l'altra vida. Les composicions de les tombes dels faraons de l'Imperi Nou retraten a través de paraules i d'imatges la tortura contínua i els

turments (sovint pel foc) dels enemics i dels morts no justificats.”

Conclou la doctora:

“A l'antic Egipte, les hordes anònimes de diables, formades pels enemics dels déus, els morts no justificats i els damnats, els esperits transfigurats hostils, els grups especialitzats de dimonis de la foscor, els passavolants, els missatgers i els viatgers dirigits per Sakhmet i Bastet i els esperits amb noms com *sehageq* i *samana*, que vivien en el món de l'altra vida juntament amb els déus, podien passar a través de la membrana permeable entre els mons i atacar com uns bandolers, tot provocant malalties físiques així com desordres emocionals relacionats amb la possessió o invasió d'individus i d'espais.

La funció de la majoria de conjurs era crear un espai sagrat, segur i protegit davant del que els dimonis havien de passar de llarg, tot assegurant que no hi poguessin entrar. Els diables que penetraven en aquest perímetre eren rebuts amb contraatacs despietats, dirigits pels déus, així com per genis salvatges armats amb una varietat d'armes.

Els conjurs estaven dissenyats per instruir la víctima assetjada sobre els encanteris correctes que havien d'anar acompanyats per accions específiques així com per tota una sèrie de substàncies que tenien components físics eficaços contra aquestes entitats. Alguns, com els objectes de fang, l'all, la cervesa, les plantes i les escopinades eren fàcils d'aconseguir per tothom. Altres elements més exòtics, com la bufeta de la fel d'una tortuga o les pipetes d'or presumiblement s'havien de comprar a un especialista. Això no obstant, queda clar que el temor als dimonis prevalia a l'antic Egipte i que els mètodes per fer-los front estaven ben establerts i eren ben coneguts al llarg de la història egípcia.”



## **Taoisme**

El Tao no es representa amb cap imatges d'un ser o una cosa. Per als taoistes, els esperits que pul·lulen per la Natura són manifestacions múltiples del Tao. Al llarg dels segles els van descriure com unes representacions a un altre nivell de la burocràcia imperial xinesa. El cap dels esperits celestials imitava el paper de l'Emperador de Jade i regia el món natural i impartia justícia.

En contrast, els dimonis i els espectres de l'infern eren un viu retrat dels malvats i buscabregues del món real. La gent corrent, que tenia molt poca influència en el govern del seu país, mirava de buscar el favor dels esperits celestials i es protegien dels esperits amenaçadors.

Basat en la tradició taoista, el “Festival dels fantasmes famolencs”, que se celebra a diversos llocs del sud de la Xina, a Taiwan i a Malàisia durant el setè mes lunar del calendari xinès, exemplifica la visió sobre el món dels esperits. Els xinesos creuen que les portes de l'infern s'obren de bat a bat en aquest moment i permeten que els fantasmes famolencs recorrin la Terra en busca d'aliment. Per això les famílies fan festes en honor dels seus membres difunts, però també preguen i conviden els altres fantasmes errants que són del seu llinatge perquè no causin desgràcies o mala sort en la vida diària de la família. Els pobles també ce-

lebren òperes i concerts per entretenir els fantasmes i sempre deixen buida la primera fila del teatre perquè s'hi puguin instal·lar.

Els somnis són la via preferent de comunicació amb aquests diversos esperits. En els “sognis de claredat” (veure “Tipus de somnis”), per exemple, el somniador es pot trobar amb sers reals, rebre ensenyaments de mestres il·luminats i descobrir informacions útils per a ells o per als altres. Per als taoistes, tots els sers que apareixen als somnis són reals. Quan el somniador s'adona que l'escena on es troba és un somni, que es troba en un regne diví, si es troba amb sers divins i els diu que és conscient que són divinitats, els pot induir a revelar obertament la seva identitat divina i a comportar-se en conseqüència.

Un exemple d'aquest tipus de somnis “clars”, són els “sognis mítics” en els quals el bruixot pot rebre instruccions energètiques o espirituals avançades mentre està immers profundament en l'estat oníric, del que és conscient. I a mesura que aprofundeix en aquest tipus de somni lúcid, els somnis instructius, rebudes d'entitats divines, adquireix un coneixement i unes pràctiques que abans no havia sospitat, un procés perfectament comparable al clàssic “somni xamànic”.

Els antropòlegs que en parlen - que en general no estan familiaritzats amb el somni lúcid i les seves implicacions - no solen detallar aquests somnis on el somniador reconeix que està somiant, greu mancança que explica la poca qualitat onirofògica o hipnològica de molts treballs d'antropologia. t.}



## **Hinduisme**

Segons la tradició hindú, cada dimensió de la realitat és habitada per mònades d'energia sensible i com tots els organismes s'han d'alimentar per sobreviure. Aquesta concepció “paranoica” dels esperits és especialment prevalent en l'hinduisme, que com hem vist estableix una perturbadora relació entre retre culte als déus i ser el seu aliment. Recordem la frase lapidària dels Upanishads:

“Perquè veritablement, de la mateixa manera que moltes bèsties nodreixen l'home, així tots els homes nodreixen els *devas*.”

En l'hinduisme els *devas* són esperits similars als sers angèlics o als arconts dels gnòstics i tots els pobles tenen la seva deessa o *gramadevata*, la imatge de la qual és venerada sota un arbre sagrat.

Les deesses protegeixen de les malalties. Shitala (“la freda”), també anomenada Mariyammai a la regió dels tamil, és invocada per les mares per protegir els nens de la verola. La deessa serp Manasa ho fa amb les picades de serp. En aquest registre reptilià mereixen especial menció els *nagas*, els savis esperits serps que custodien tresors, poden adoptar forma humana i es poden creuar amb els humans i tenir des-

cendència, especialment en les unions entre homes i les seves formes femenines, les *naginis*. A la regió d'Assam encara avui hi ha tribus que es diuen descendents d'aquests maridatges, sovint realitzats en somnis (veure “Sexe i somni”). La llista d'esperits a l'Índia és llarga. Presentem alguns dels seus membres més destacats:

- ⤴ Els *yakshas* s'assemblen a les fades i generalment són amistosos sobretot amb els homes.
- ⤴ Els *gandharvas* són fades mascles, els músics celestials. Alguns es representen amb cap d'home i cos de cavall i s'anomenen *kinaras* i són com els centaures grecoromans.
- ⤴ Les seductores *apsaras* es dediquen al divertit esport de temptar els ascètics. Menaka, la més bella de les *apsaras* va *seduir* el savi Vishvamitra i va concebre Shakuntala, heroïna del famós drama Kalidasa.
- ⤴ Els *vidhyadharas* són mags celestials que viuen a les ciutats màgiques dels Himàlaies, es transformen a voluntat i poden volar pels aires.
- ⤴ Els *asuras* o dimonis (els *suras* són els déus) lluiten amb ràbia i sense parar contra els déus celestials.
- ⤴ Els *rakshasas* es dediquen més aviat a combatre els habitants de la Terra.
- ⤴ Menys terribles són els *pishachas*, que també ronden pels camps de batalla i els cementiris de nit i espanten els humans.
- ⤴ Els *betala* (*vetala*) o vampirs també fan estada als cementiris i xuclen la sang dels homes.
- ⤴ Finalment hi ha els *pretas* i els *bhutas*, els esperits dels morts, especialment els han tingut una mort no natural. Són molt perillosos per als seus parents vius.



## **Budisme**

Sovint es presenta el Buda a Occident com una mena de Bertrand Russell oriental, un filòsof racional, ple de bona voluntat i compassió i el budisme com una elevada religió d'amor universal que no cau en supersticions grolleres.

Res més allunyat de la crua realitat. Encara que la teoria budista digui que els esperits són creacions de la ment, per als budistes són unes creacions absolutament reals, tant o més que nosaltres. Per això el budisme presenta un autèntic univers de milions d'esperits de tota mena, heretats de l'hinduisme i enriquits per aportacions de diversos xamanismes orientals. Com a mostra, l'”Òctuple Assemblea” (*as.t.a-gatya*), que se sol reunir per escoltar les paraules del Buda, està formada per vuit grups de sers no humans:

- ♣ Els *devas* (sers divins).
- ♣ Els *asuras* (sers semidivins).
- ♣ Les *nagas* (sers com serpents).
- ♣ Els *garudas* (sers com àguiles).
- ♣ Els *gandharvas* (músics celestials).

- △ Els *kimnaras* (músics celestials mig humans).
- △ Els *yaksas* (esperits dels arbres).
- △ Els *mahoragas* (sers semblants a grans serps). Considerats dolents abans del Buda, alguns d'ells s'han fet seguidors del Mestre i ara protegeixen els seus fidels.

No se'n sap gaire d'aquests despòtics regents o arconts interns, tot i que els savis ens asseguren que són simplement projeccions mentals, com adverteix Milarepa:

“Aquestes 42 deïtats sorgiran de dins del teu cor i apareixeran davant teu; són la forma pura de les teves projeccions, per tant, reconeix-los, aquests regnes no existeixen enlloc més. Sinó que es troben en les quatre direccions del teu cor, amb el centre com a cinquè, i ara emergeixen de dins del teu cor i apareixen davant teu són el joc primordial i espontani de la teva ment.”

El gran iogui diu, com Peter Pan a propòsit de les fades, que si creiem en l'existència d'un esperit, el fem viure i això ens pot ser perjudicial. Però si entenem que és només un desplegament de la ment, el dimoni s'elimina i s'evita el tràngol. Així ho ensenya el Chod (veg. “Xamanismes”). Si no se sap practicar aquest punt de vista, s'experimentaran moltes malalties, entrebancs i desviacions del camí espiritual, ja que la pròpia ment és el dimoni i els esperits no paren d'augmentar.



### ***Compromisos tibetans***

Padmasambhava, l'ambivalent i suprema figura del budisme tibetà, és presentat a Occident com un filòsof de la il·luminació, un segon Buda.

A jutjar pels seus magnífics textos, certament ho era, però això no li impedia ser també un autèntic bruixot, que va cobrir el país de les neus eternes d'excomunicacions, mentre recuperava els déus iracunds del Tibet pre-budista per formar un horrend exèrcit d'esperits agressius protectors, no tant per transformar-ne la ferocitat en compassió budista, com per protegir a sang, foc i espasa dels seus enemics “la veritable doctrina de Buda”.

El contrast de la decisió de Padmasambhava amb el budisme és prou destacat com perquè els mateixos savis tibetans hagin assenyalat l'ambivalència de l'iridescent fundador del budisme tibetà, i alguns hagin criticat la seva barbàrie, que no es deturava ni davant de l'infanticidi.

Una justificació de les xocants decisions del sant fundador, rau potser en el fet que les muntanyes del Tibet tenen una elevada concentració

d'esperits. Estan poblades per incomptables déus, diables i esperits autòctons, que s'han de posar tots sota control.

Com a mostra, Apuntem-ne-ne uns quants (n'hi ha més):

- ⤴ Els *lu*, esperits d'aigua que contaminen pous i desvien rius.
- ⤴ Els *nyen*, esperits d'arbres que causen malalties, especialment càncer.
- ⤴ Els *jepo*, els nocius fantasmes de reis dolents i de lames que van trencar els seus vots.
- ⤴ Els negres *dü*, rebels declarats que deliberadament ataquen el *dharm*.
- ⤴ Els *mamo*, també negres, una perillosa mescla de bruixes i harpies.
- ⤴ Els *sa*, perversos diables astrals.

Tots ells representen una amenaça diària tant per al cos com per a l'ànima. La vida o les propietats al Tibet antic s'havien de mantenir a ratlla dels esperits a base de rituals i conjurs. Aquesta visió profundament animista no sols continua ben viva en l'actual Tibet modern, sinó que experimenta un autèntic renaixement en l'actualitat

Però conquerir i encadenar amb rituals màgics els esperits no és suficient. Cal realitzar un control i una supervisió constants perquè no tornin a fer males passades. Fins i tot els déus coneguts com *dharmapalas*, que se suposa que han de protegir el budisme, tendeixen a oblidar de tant en tant els seus compromisos i es giren contra els seus amos, el lames.

Aquesta “omnipresència demoníaca” mantenia el poble i els monjos de l'antic Tibet - com també a molts dels d'avui en dia - en un constant estat d'alarma i creava una tensió extrema en la cultura tibetana, que a Occident costa especialment d'entendre.

Els occidentals tenim tendència a creure que la consciència il·luminada encara té alguna cosa a veure amb un jo. En canvi, el practicant del bu-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

disme tântric sap que la identitat individual del deixeble s'extingirà totalment i serà reemplaçada per un exèrcits de déus estructuralment codificat i culturalment definit.

Així, els Budes, *herukas*, bodhisattvas (ascetes que ajornen la seva il·luminació personal fins que els éssers no sigui alliberats), déus, diables (*dharmapalas*) i els representants dels llinatges de mestres d'una escola determinada ocupen el lloc de la consciència del deixeble individual.

D'una manera que recorda la visió de Carlos Castaneda, sembla talment que un “club exclusiu” de sers sobrenaturals - tot i culturalment determinats - (budes, bodhisattvas, déus, etc.) hagin aconseguit sobreviure a través del temps tot ocupant nous cossos humans fins que aquests s'esgoten, per passar a uns altres. Es podria arribar a sospitar, com fan alguns comentaristes, que el budisme tibetà - o almenys gran part del mateix - no busca la il·luminació dels humans, sinó més aviat assegurar la continuada existència d'una cultura de superhomes (iogis, déus) en forma de gent posseïda (els deixebles). I que el seu objectiu és perpetuar una casta sacerdotal que no mor perquè la seva consciència s'encarna una i altra vegada en els cossos dels seus seguidors.

La casta i els seus déus són sagrats, escapen a tota crítica. Els seus símbols, gestes i històries son exemplars. Per això alguns afirmen que el budisme tibetà, impregnat de màgia, promet una il·luminació que en realitat és una trampa en la qual es fan servir els anhels religiosos més íntims dels seus seguidors per dur a terme màgicament els objectius político-religiosos dels ioguis.

No entrem aquí a determinar si realment se'n surten a la pràctica, però el fet és que aquestes semblen ser les intencions d'alguns sistemes lamaïstes.

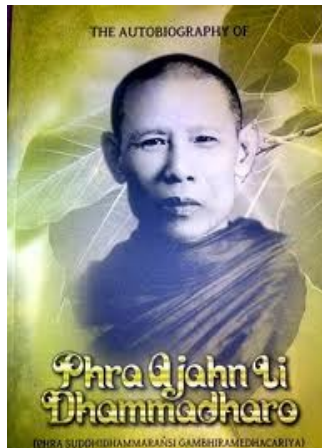
El 1979, el tibetòleg Thurman, que la revista Time anomenava el “portaveu del Dalai Lama als Estats Units”, va veure el líder religiós tibetà en un somni, entronitzat com a “Déu del temps” sobre l'hotel Waldorf Astoria de Nova York, voltat d'una gran multitud de gent important

com alcaldes, senadors, empresaris, reis, xeics i sultans, i de famosos del món de l'espectacle i dels esports, mentre el terbolí de les 722 divinitats dansaires del Kalachakra voleiaven al seu voltant com abelles a l'entorn d'un rusc enorme.

Els deixebles es fan servir com a vehicles dels déus tibetans i l'energia que mou directament el motor místico-polític del sistema lamaista és la sexualitat sagrada, particularment l'energia de les dones. El budisme tibetà és una religió misteriosa i com a tal els misteris són la força que hi ha darrere de les seves decisions polítiques. En poques paraules, la sexualitat es transforma en poder polític i màgic a través del misticisme.

Per als seus crítics, el sistema tântric del Kalachakra fóra una “màquina ritualística” a gran escala amb l'única finalitat de produir l'omnipresent Adi-Buda, el “Buda Primordial” (concepte que molt pròxim al monoteisme) que ha d'establir un control polític i social universal a través del mite del regne de Shambalah.

Els rituals màgics sexuals, la cosmologia i el programa polític del Kalachakra Tantra, estan íntimament relacionats i tenen una concreció política absoluta: és el regne dels esperits per fi plasmat a la Terra.



*Ajahn Lee, un testimoni recent*

Sembla, doncs, que les coses no hagin canviat gaire des del temps de Buda i que els esperits campin, més animats que mai, pel nostre món global. Així ho demostra el cas de Phra Ajahn Lee Dhammadharo (1907-1961), un dels principals representants de l'”escola tailandesa del bosc”, fundada a primers del segle XX pel seu mestre Phra Ajaan Mun Bhuridatta.

Ajahn Lee va tenir una vida breu i intensa. Famós pel seu mestratge i els seus poders màgics, va introduir a la societat tailandesa la tradició ascètica del bosc. La seva autobiografia, escrita en el llit de mort, explica de manera senzilla i transparent la pràctica budista de la tradició theravada i el seu model de tracte amb els esperits, teixit de somnis, i que contrasta amb les ambigüitats d'algunes tradicions tibetanes. Ajahn Lee creia en els esperits al més pur estil animista, però creia també en el poder superior del budisme. Així l'aplicà amb aparent èxit en una visita al seu poble natal:

”Vaig tornar al meu poble natal i aquesta vegada vaig estar primer al cementiri i més tard en un altre punt, al bosc, on es deia que els esperits eren molt ferotges. Hi vaig estar setmanes i feia sermons a la gent que acudia de molts dels pobles del voltant i vaig acabar amb moltes de les seves creences i pràctiques errònies: la creença en la bruixeria, l'adoració de dimonis i esperits i l'ús de determinats conjurs que el budisme anomena 'coneixement bestial'.

Vaig ajudar a dissipar moltes de les pors que tenien els meus amics i parents del poble envers els esperits de les ruïnes pròximes al poble i als esperits del lloc on jo m'havia instal·lat. Els vam exorcitzar tot recitant càntics budistes i escampant pensaments de bona voluntat per tota la zona. Durant el dia cremàvem els objectes rituals que es feien servir per adorar els esperits. Alguns dies només es veia fum tota la jornada. Vaig ensenyar la gent del poble a buscar refugi en el Buda, el *Dhamma* (la doctrina) i el *Sangha* (la congregació), a recitar càntics budistes i a meditar, enlloc d'embolicar-se amb esperits i diables.

Hi havia una altra pràctica que havia vist molt sovint en el passat i que em semblava absurda, de manera que vam buscar la manera

d'eradica-la: la creença que els esperits ancestrals del poble havien de menjar carn d'animals cada any. Un cop l'any, quan arribava la temporada, cada família havia de sacrificar una gallina, un ànec o un porc. I això volia dir que cada any centenars de sers vius havien de morir per als esperits, perquè de vegades la gent també feia sacrificis per guarir una malaltia en la família. Tot plegat em semblava un perjudici sense cap sentit. Si els esperits realment existien, aquella no era la mena de menjar que menjarien. Fóra molt millor fer mèrits i dedicar-los als esperits. I si no els acceptaven, fer-los fora amb l'autoritat del *Dhamma*. De manera que vaig ordenar a la gent que cremés tots els santuaris ancestrals. Quan alguns pobletans van començar a desanimar-se de por que res no els pogués protegir en el futur, vaig escriure el cant per escampar bona voluntat i en vaig donar una còpia a tota la gent del poble, tot garantint-los que no els passaria res. He sabut que després d'això, que ara, a tota la zona al voltant dels santuaris, s'hi han plantat cereals i el lloc on deien que els esperits era tan ferotges ara és un nou poble.”

Cal remarcar que no tots els esperits són tan recalcitrants ni tots els monjos són sempre tan estrictes. El budisme del bosc contempla la conversió d'aquestes entitats. Comenta Ajahn Lee:

“Ajaan Mun (*el mestre d'Ajhan Lee i fundador de l'escola del bosc*) em va dir que a la muntanya hi vivia un esperit important, però que no em faria cap mal ni em molestaria perquè coneixia el *Dhamma* i el *Sangha*. El primer dia, després d'arribar al cim de la muntanya, no tenia res per menjar. Aquella nit em vaig desmaiar - tota la muntanya semblava que es balancegés com uja barca enmig d'un mar embravit - però la meva ment estava en bona forma i no tenia gens ni mica de por.”

De vegades, els encontres són més intensos:

“Aquell vespre, després d'acabar els meus càntics i la meva meditació caminant, una mica més tard de les 9 del vespre, em vaig estirar per descansar un estona curta, mentre meditava i va tenir lloc un altre incident. Vaig notar com si algú em fregués les cames amb les seves mans i em va deixar insensible primer fins al pit i després fins a dalt de tot del cap. Gairebé no tenia cap sensació i vaig

## *Son i Somnis. II - Estructures*

pensar que anava a perdre la consciència. De manera que em vaig asseure i vaig entrar en concentració - amb la ment absolutament calmada, clara i brillant. Vaig decidir que si allò era la mort, estava disposat a anar-me'n. L'altre pensament que se'm va ocórrer va ser que em desmaiaria perquè només m'havia alimentat de fulles.

Tant bon punt vaig recuperar la meva consciència es va començar a expandir a través del meu cos i la sensació d'esmussament es va començar a dissipar gradualment - com els núvols que passen per davant de la llum del sol - fins que no va quedar cap rastre d'aquella insensibilitat.

La meva ment va tornar a la normalitat i llavors una llum va sortir d'ella i va enfocar la represa que havia fet per banyar-me en el torrent i em va dir que tragués els rocs d'allí perquè el torrent era un camí que agafaven els esperits. De manera que quan em vaig despertar l'endemà següent, vaig anar al torrent i vaig retirar els rocs, deixant que l'aigua tornés a fluir com abans.

La nit següent semblava que hi tornaria a haver un altre incident. Alguna cosa va topar contra la paret de la meva cabana i la va sacsejar, però això va ser tot. Em vaig estirar per meditar perquè em sentia dèbil i quan començava a adormir-me vaig tenir un somni: ramats d'animals d'aspecte estrany, de la mida de porcs, baixaven del salt d'aigua d'on naixia el torrent. Tenien una cua peluda com els esquiroles i un cap de cabra. Enormes bandades d'aquests animals baixaven pel torrents, passant pel costat del lloc on jo dormia.

Al cap d'uns moments, vaig veure una dona d'uns 30 anys, que duia una brusa blau fosc i una faldilla blau fosc que li arribava una mica més vall dels genolls. fins als peus. Duia alguna cosa - no sé com en diu - a la mà i em va dir que era l'esperit que vivia al salt d'aigua i que havia d'anar constantment fina al mar. Es deia Nang Jan. Les pròximes nits vaig meditar amb molta disposició i no hi va haver més incidents."

En el curs dels seus viatges narra una suggestiva anècdota que Lee va viure amb dos companys. La seva vivesa i versemblança són més que notables:

"Abans de marxar del poble, un vell va venir a avisar-nos:

'Quan agafeu el camí del bosc - ens va dir - passareu per un lloc on hi ha molts santuaris d'esperits. Si encara no s'ha fet fosc quan hi arribeu, no us hi atureu. Tireu endavant i passeu la nit en un altre lloc perquè els esperits del bosc allí són molt ferotges. Ningú que passi la nit en aquest lloc no pot aclucar l'ull. De vegades és un ocell, de vegades un tigre, de vegades un cérvol - sempre hi ha alguna cosa que et manté despert tot la nit.'

De manera que els tres — en Phra Khien, un laic i jo mateix — ens vam disposar a travessar el bosc. I efectivament, pel camí vam passar pel lloc que ens havia comentat el vell.

En Phra Khien, que havia sentit l'advertència del vell em va dir:

- 'Escolta, Ajaan, no ens aturem aquí.'

Però jo li vaig dir:

- 'Ens hem d'aturar. Hi hagi el qui hi hagi aquí, ho descobrirem aquesta nit.'

Així que ens vam aturar i vam parar el campament al costat dels santuaris dels esperits. Vaig dir al laic que destruís tots els santuaris i els calés foc.

'No tinc por', vaig dir, 'mai no he vist cap esperit que pogués comparar-se a un monjo.' - però en fer un cop d'ull a en Phra Khien, vaig veure que es posava pàl·lid.

Va caure la nit. Vam encendre el foc i vam cantar la pregària de la tarda. I després vaig dir:

'Tots hem de creure amb fermesa en les virtuts del Buda, el *dharma* i el *shanga*.'

Vaig fer el vot de no buscar més cobert aquella nit que l'ombra d'un arbre i vaig trobar un tros de fusta per fer-la servir de coixí. Estava disposat a ser dur amb mi mateix i a no arronsar-me davant de cap dificultat. Vaig ordenar que dormíssim força separats, però prou pròxim per sentir-nos si algú cridava.

*Son i Somnis. II - Estructures*

'No espereu dormir gaire aquesta nit.' vaig dir.

Vaig estar una estona assegut, cantant una mica més. El laic dormia. Phra Khien estava estirat i va roncar i murmurar en somnis una estona i després va callar. Em vaig començar a sentir molt cansat i també em vaig estirar. Al cap d'un moment, però, em va arribar un so, com si algú em parlés a cau d'orella:

'Aixeca't. Passarà alguna cosa.'

Em vaig alçar de cop i certament vaig sentir un soroll de branques a uns deu metres d'on Phra Khien dormia. Vaig encendre una espelma, vaig dir als altres que s'alcessin. Després vaig encendre foc i ens vam quedar allí asseguts els tres, enmig de la vasta i silenciosa selva, tot cantant les nostres pregàries. Un moment després de començar a cantar, es va sentir un cant d'ocell molt especial. El vell del poble ens havia dit:

'Si sentiu aquesta mena de cant d'ocell no us estireu. Si no, vindrà un esperit i us xupará tota la sang.'

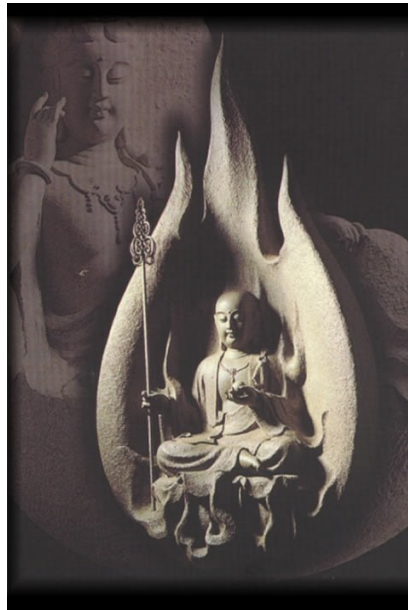
De manera que ningú no va dormir, vam estar asseguts fins a l'alba. Abans de sortir el sol, el laic va preparar arròs per a nosaltres i després de menjar vam anar a fer una ullada. Vam trobar petjades de tigre, marques d'urpes i una pila fresca d'excrements. Aquella nit no va passar res més."

L'agosarat Lee es troba amb esperits de tota mena:

"Una nit, tard, quan tot era silenciós i em trobava molt malament, vaig col·locar unes estufes de carbó al voltant meu. Vaig fer algunes capcinades i vaig veure una dona vestida de blanc, seguida per dues noies, i que duia una bandera blanca coberta d'una llarga sèrie de caràcters xinesos. Se'm va acostar i em va dir:

'Sóc reina dels *devas*. Si vius aquí, t'has d'inclinar davant meu.'

Com que era un monjo, no volia inclinar-me. Però ella va insistir. Vam tenir una llarga discussió, però vaig aguantar amb fermesa. Al final va deixar la cabana, va pujar turó amunt i va desaparèixer. Vaig meditar amb comoditat la resta de la nit."



### ***Ksitigarbha***

Davant d'aquest animat i bulliciós panorama d'esperits, els budistes han elaborat un autèntic equip d'especialistes per controlar-los, entre els que destaca el bodhisattva Ksitigarbha, “magatzem de la terra” o “boddhisattva del gran vot”. El su nom significa més exactament “el que recorre la Terra”, entesa no sols com el nostre planeta, sinó com un símbol de quietud, duresa, estabilitat i vastedat. És la base on tot creix. La idea de “magatzem” fa referència també a la profunditat i la subtilesa i per tant és atorgador de grans tresors i dons.

És molt popular al Japó, on li diuen Jizo, i a tmbé la Xina, on és conegut com Di Zang Wang Pu Sa (“deú de misericòrdia”) i és un dels bodhisattves principals del budisme Mahayana, juntament amb Samantabhadra, Manjusri i Avalokitesvara.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Conten que el Buda li va demanar que ajudés a treure de l'infern els *devas* que hi van a parar. Llavors Ksitigarbha va fer aquest vot radical:

"Fins que l'infern no sigui buit no arribaré a la budeïtat."

I com que l'infern és el més baix dels 10 regnes del dharma, serà l'últim bodhisattva que ho aconseguirà. Humil i modest, a diferència dels altres grans bodhisattvas, va vestit pobrament, com un simple monjo, i porta un bastó de captaire amb 6 anells (*khakhara*) que fa ressonar quan camina per advertir als insectes i altres sers petits no fos cas que els trepitgi.

També duu la famosa joia griàlica o Chintamani, la joia que aconsegueix tots els desigs, sovint representada com una perla.

Al Japó se'l venera com a protector dels nens perduts i no nascuts i se'l representa dret, disposat sempre a donar el cop de mà. També se l'invo-ca sovint i els resultats són ràpids i comprovables, com descriu el "Su-tra dels vots fonamentals del bodhisattva Ksitigarbha":

"De vegades el bodhisattva manifesta un gran poder de fer miracles i guia personalment una persona, en somnis, a diversos altres mons perquè hi visiti els seus parents. Si aquesta persona té alguna petició més ha d'implorar: 'Oh bodhisattva Ksitigarbha, amb la teva gran misericòrdia i compassió, sisplau ajuda'm i protegeix-me sempre'. Després notarà que el bodhisattva li toca l cap en somnis i li profetitza el que li està predestinat."

El compassiu Ksitigarbha és un eficaç protector contra tota mena de malsons:

"Aquell que té un son i uns somnis alterats, que no rep mai resposta a les seves pregàries, sinó que li passa sempre just el contrari del que desitja hauria de concentrar-se amb tot el cor i venerar la imatge de Ksitigarbha. Aleshores tots els mals desapareixeran completament. I fruïran de pau en els seus somnis."

Recomana una intensa preparació:

“Després d'un període de set dies o de tres períodes de set dies, els homes o dones virtuosos veuran manifestar-se el cos incommensurable del bodhisattva Ksitigarbha en els seus somnis per donar-los força. I tan bon punt s'hagin despertat comprovaran que han obtingut una gran saviesa. Només de sentir una vegada el sutra, se'ls enregistrarà a la memòria i no l'oblidaran mai, ni tan sols un pasatge o una frase.”

Els variats sistemes d'invocació al gran Ksitigarbha incluen diversos mètodes incubatori d'eficàcia assegurada:

“S'ha de col·locar un got d'aigua pura davant de la imatge del bodhisattva durant un dia i una nit. Després, amb les mans juntes, els suplicants han de pregar i beure l'aigua mentre giren el cap vers el sud; i han de mantenir de tot cor una actitud seriosa quan l'aigua els entri a la boca. Havent compartit l'aigua, han de tenir cura d'evitar les cinc plantes picants, els licors, la carn, el desig sexual, la mentida i el matar durant un o tres períodes de set dies.

Encabat, aquests bons homes i bones dones veuran manifestar-se la infinitud del bodhisattva Ksitigarbha en els seus somnis, tot vessant-los l'aigua sagrada sobre el cap. Quan es despertin dels seus somnis, aquestes persones tindran un enginy tan agut, que quan qualsevol sutra els arribi a l'oïda, se'ls enregistrarà fermament en la memòria, sense que se'ls escapi o se'ls obliidi cap pasatge i ni tan sols cap frase.

A més (...) en els temps futurs, moltes persones demanaran roba i aliment, les seves pregàries no obtindran cap resposta, estaran sempre malaltes, tindran molta mala sort, tindran molts conflictes a casa seva, els seus parents se'ls separaran o es dispersaran i els passaran tota mena de coses inesperades que els perjudicaran o apareixeran molts espectres en els seus somnis.

Si aquestes persones, en escoltar el nom de Ksitigarbha i en contemplar la imatge de Ksitigarbha, invoquen el seu nom amb tot el cor i amb reverència deu mil vegades, aquestes coses desagradables desapareixen gradualment i a partir d'aleshores fruiran de pau i de felicitat, tindran molts vestits i fins i tot experimentaran pau i felicitat en el seu son i en els seus somnis.”

## *Son i Somnis. II - Estructures*

En la gran galeria dels personatges de l'altra banda, aquest personatge únic en les tradicions, dedicat a l'alliberament dels sers més desgraciats de l'univers destaca de manera especial juntament amb Yama (veure “Hinduisme”) i en alguns casos fins i tot se l'identifica amb ell, ja que també havia estat humà abans d'adquirir un nivell quasi diví.

Antics textos xinesos identifiquen el simpàtic i inofensiu monjo amb el mateix senyor de la mort. Com a mestre dels que pateixen penes en l'altre món, en altres versions dirigeix amb Yama el país dels morts i jutja amb ell bons i dolents. De vegades fa servir de corser una bèstia espiritual, el *sunatha-sadhukam*, d'aguda oïda, quesap distingir entre bons i dolents en el món dels mortals.

A la Xina se l'identificarà també als deu reis infernals del taoisme i amb Yama. Sempre està disposat a obrir les portes de l'infern amb el seu bastó i a dispersar la foscor del regne infernal amb la clara i cegadora llum de la joia sagrada. De vegades se'l representa també amb la conca del monjo mendicant a la mà esquerra, contra el seu melic, mentre amb la mà dreta fa el signe o *mudra* que “dóna consol i pau a tots els sers vius”. (Veure el capítol “Son i mort”).

## **Grecorromans**

### ***Diògenes Laerci***

Diògenes Laerci, historiador i filòsof del segle II-III, en la seva obra “Sobre les vides, les opinions i les sentències dels filòsofs il·lustres”, parla dels seguidors de Pitàgores:

“Els pitagòrics també afirmen que tot l'aire és ple d'ànimes i que són els sers que considerem *daimons* i herois. I també és a través d'ells que s'envien els somnis als homes i també les penyores de malaltia i de salut. Aquests darrers no s'envien només als homes, sinó també a les ovelles i altres animals domèstics. També s'ocupen

de les purificacions i les expiacions i de tota mena d'endevinacions i prediccions oraculars i de coses per aquest estil.”

## **Neoplatònics**

### ***Macrobi***

“Pel que fa a l'espectre (en grec *phantasma*, en llatí *visum*) se'ns apareix ens aquells moments que no estem ni totalment desperts ni adormits del tot. En el moment que ens disposem a cedir a la influència dels vapors somnífers, ens pensem que ens assalten unes figures fantàstiques, les formes de les quals no tenen anàlegs en la Natura; o bé les veiem voltar ací i allà al nostre entorn, sota aspectes diversos que ens inspiren alegria o tristesa. El malson (en grec *ephialtès*) pertany a aquest gènere. El poble baix està convençut que aquesta forta pressió sobre l'estómac que sentim quan dormim és un atac d'aquest espectre que ens aixafa amb tot el seu pes. Hem dit que que aquests dos gèneres no ens poden ajudar a llegir el futur (...) L'oracle (en llatí *oraculum*) es manifesta quan un personatge venerable i imposant, com un pare, una mare, un ministre de la religió o la divinitat mateixa se'ns apareix durant el son per instruir-nos sobre el que hem de fer o no hem de fer, sobre el que ens succeirà o no ens succeirà.”

### ***Olimpiodor***

Olimpiodor el Jove (c. 495-570) fou un filòsof neoplatònic, astròleg i mestre dels primers anys de l'imperi bizantí, després del decret de Justinian del 529, que va fer tancar l'acadèmia de Plató a Atenes i altres centres d'ensenyament pagans. Té el trist honor de ser el darrer pagà que va mantenir la tradició platònica a Alexandria i després de la seva mort l'escola va passar a mans dels aristotèlics cristians i es va traslladar a Constantinoble. El el seu comentari al Fedó de Plató presenta una acurada classificació de l'ordre dels *daimons*. Segons ell n'hi ha de sis espècies:

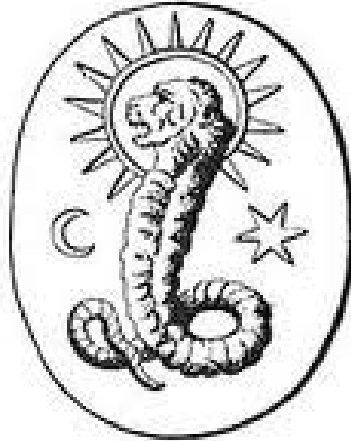
1. Espècie divina, que viu de la seva naturalesa superior.
2. Espècie intel·lectual, que viu de la seva intel·ligència.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

3. Espècie racional, que subsisteix gràcies l'anima.
4. Espècie natural, depenent de la Natura.
5. Espècie corporal, que es basa en el cos.
6. Espècie material, que depèn de la matèria.

Precisa un dels comentaris sobre la visió d'Olimpíodor:

"Així podem dir que alguns d'aquests *daimons* són celestials, altres eteris i altres aeris; alguns són aquàtics, altres terrestres i altres subterranis. Olimpíodor afegeix que els *daimons* irracionals comencen a partir de les espècies aèries i com a prova d'això cita el següent vers d'uns oracles, (probablement els oracles zoroastrians): 'Els gossos aeris, terrestres i aquàtics són els cavalls del carro diví. Perquè els diables malvats, com he demostrat a la meua dissertació sobre els Misteris, s'apareixen en forma de gossos'."



## **Gnòstics**

Els corrents gnòstics són especialment rics en àngels i dimonis i superen fins i tot l'hinduisme en la seva visió paranoica de la realitat.

Consideren que l'univers està regit pels cèlebres "arconts" o "governants", uns organismes de caràcter diabòlic que viuen en el *pleroma*, és a dir, la totalitat de tot el que es considera "diví". Aquest nivell està si-

tuat sobre el nostre món i és ocupat per aquests éssers espirituals anomenats també eons (“éssers eterns”).

Comenta Epifanes, fill del mestre gnòstic Carpòcrates, el llegendari autor de “Sobre la Justícia”, un notable text gnòstic que promou principis comunistes - i que va citar i discutir Climent d'Alexandria als seus Stromata.

Comenta Climent:

“L'univers, el domini dels Arconts, és com una gran presó, el calabós més profund de la qual és la Terra, l'escena de la vida de l'home. Els Arconts dirigeixen col·lectivament el món i cadascun, en la seva esfera, és un guardià de la presó còsmica. El seu domini tirànic del món s'anomena *heimarmene*, fat universal, que esclavitzava l'home. Com a guardià de la seva esfera, cada Arcont barra el pas a les ànimes que intenten ascendir després de la mort per tal d'evitar que fugin del món i retornin a Déu.”

Els arconts són cruels, insensibles i dictatorials en la seva relació amb els humans. Aquestes entitats que alguns comparen amb els actuals extraterrestres, o els “reptilians” i fins i tot amb les presències i veus que assetgen els infortunats esquizofrènics, són intel·ligències que habiten cossos invisibles fets de pensament i sentiment.

Gràcies al fet que comparteixen amb nosaltres aquesta característica poden sintonitzar amb les nostres emocions, desigs i creences – que estan fets de la mateixa substància invisible i etèria que la dels arconts. Afegeixen els gnòstics que es reparteixen aquests saborosos àpats amb els altres arconts segons llur respectiva posició en la jerarquia espiritual.

Com qualsevol organisme cerquen mantenir la seva identitat a tota costa. En poques paraules: mengen per viure, per no morir, exactament igual que fem nosaltres, com afirma Climent d'Alexandria:

"Diuen que l'ànima és l'aliment dels Arconts i els Poders i sense ella no poden viure, perquè l'ànima és la rosada de dalt que els dona força."

## **Càbala**

Els cabalistes no sols tenen una angeologia i una demonologia d'origen gnòstic, sinó que la Càbala Pràctica (veure "Judaisme") no s'està de tenir-hi tractes, sovint criticats pels cabalistes més intel·lectuals. Adverteix el *Sefer Chasidim* de Judà Hechasisid:

"Qui es dediqui a conjurar àngels o dimonis amb juraments o amb fórmules màgiques, no tindrà un bon final. Veurà el mal abatre's sobre el seu propi cos o sobre els seus fills, tota la seva vida. Per això un home s'ha de mantenir ben lluny de fer res d'això. També ha d'evitar fer preguntes en somnis per saber amb quina dona s'ha de casar, o si una cosa tindrà èxit o no."

Els cabalistes creuen, doncs, en els mons paral·lels i els seus habitants, que divideixen en dimonis i àngels. Aquests darrers són capitanejats per Metraton - que per a alguns cabalistes és el mateix el patriarca Enoc, que a la manera de l'entranyable Yama, d'home es va transformar en un àngel superior en ser arravatat en vida als cels. Els àngels tenen complexes i detallades funcions i constitueixen una categoria essencial en la visió del món dels cabalistes. N'hi ha diversos nivells, com comenta el tractat *Etz Chaim* de Chaim Vital:

"Has de saber que hi ha àngels que són més grans que l'ànima (humana) , així com àngels de nivell inferior que l'ànima, i aquests àngels més grans no tenen un aspecte físic com el dels homes, perquè no es revesteixen amb un cos. Però els àngels que acompanyen l'home són d'un nivell inferior al seu. Perquè l'home està fet de forma i els àngels que l'acompanyen són els 163 òrgans de la imatge divina (*tzelem*) interior com a servents i com a tron (*merkaba*) per a ells. Així doncs, els àngels que són la base de la persona són inferiors a l'home. Però els àngels que són la base del Sant, beneït sigui, són superiors a l'home."

Vital presenta una romàntica teoria sobre l'origen dels àngels:

"L'ànima de l'àngel prové només de la unió sexual superior (en el si de Déu) que s'anomena 'El bes'. Per tant, no necessita vestir-se amb un cos. En canvi, l'ànima humana prové de la unió sexual física inferior i per això li cal revestir-se d'un cos en aquest món. Per això les ànimes dels àngels, que provenen de la divina unió sexual del bes, que és una completa unió espiritual superior, no necessiten un cos."

Altres textos identifiquen els àngels amb les lletres de l'alfabet hebreu i els atorguen una sèrie de funcions específiques. S'encarreguen en primer lloc de fer funcionar el món de cada dia, per això poden guarir malalties (veure "Curació") i posar ordre, tot castigant els dolents. Entre els més populars destaquen, per ordre jeràrquic Miquel, Gabriel, Nuriel i Rafael.

Pel que fa als dimonis estan sota les ordres de Samael, el nefand nom del qual recomanen els cabalistes que no es pronuncii. Adverteix Chaim Vital:

"Això és especialment cert de nit, perquè és el temps que controla i domina Samael."

El Zohar detalla diverses varietats de diables, alguns derivats de les ànimes dels malvats, altres generats per la Serpent Lilit, i Samel és el més perillós de tots ja que pot adoptar moltes formes.

Com és lògic els cabalistes van desenvolupar conjurs, amulets, pregàries i remeis contra els assalts sobrenaturals malèvols.

Però tant la Càbala com el judaisme han aportat a la gran assemblea universal dels esperits una figura de gran efecte sobre la imaginació humana, especialment la masculina. Ens referim a l'arxidiablessa per antonomàsia, la perversa Lilit, autèntica "devora-homes" i *femme fatale* de tèrbol glamur, de vegades acompanyada per una amiga o germana de similar tarannà, la pèrfida Nehama.



### ***Lilit i Nehama***

Segons la tradició jueva, Lilit és la primera dona d'Adam, anterior a Eva,. S'assimila a un dimoni que roba els nens dels bressols durant la nit. Se la representa amb aspecte seductor, amb els cabells llargs i rinxolats, generalment pèl-roja, i de vegades alada. Sembla que és una apropiació de Lilitu, un dimoni nocturn mesopotàmic amb tendència a matar nens. També se la relaciona amb Inanna, la deessa sumèria de la guerra i el plaer sexual. També un mite grec parla de Làmia, una reina líbia que mantingué relacions amb Zeus. Després que Zeus la deixés, Hera li va furtrar els fills, i ella es venjà furtant els fills d'altres dones. Rainer W. Klein al seu *Diablos, Demonios y Ángeles Caídos* afirma:

"Para algunos mitólogos Lilit tiene origen en un antiguo demonio al que rendían culto asirios y babilonios, llamado Lilit o Lilu, bello espíritu del viento, quien conducía a los hombres al templo de la diosa diosa Ishtar para celebrar allí ritos sexuales con las sacerdotisas vírgenes".

Eliphaz Levi comenta al seu "Dogma i Ritual d'Alta Màgia":

"Se lee en el libro hebreo de la revolución de las almas, que hay al-

mas de tres clases: las hijas de Adán, las hijas de los ángeles y las hijas del pecado. Hay también, según el mismo libro, tres clases de espíritus, los espíritus cautivos, los errantes y los libres. Las almas son enviadas por parejas. Hay, por consiguiente, almas de hombres que nacen viudos, y cuyas esposas están retenidas como cautivas por Lilith y por Naemah, las reinas de las Strigas; estas son las almas que tienen que espiar la temeridad de un voto de celibato. Así, cuando un hombre renuncia el amor de las mujeres, hace esclava de los demonios de la perversidad a la esposa que le estaba destinada. Las almas crecen y se multiplican en el cielo, así como los cuerpos lo hacen en la tierra. Las almas inmaculadas son las hijas de los besos de los ángeles.

Levi precisa a la seva “Història de la Màgia”:

“Según los cabalistas, en el Sheol hay dos reinas de las stryges: una es Lilith, madre de los abortos, y la otra es Nehamah, fatal y asesina en su belleza. Cuando un hombre engaña a la esposa que el cielo le deparó, cuando se entrega a los desórdenes de una pasión estéril, Dios le quita su esposa legítima y le entrega a los abrazos de Nehamah, que asume todos los encantos de la donceller y el amor; trastorna los corazones de los padres e instigados por ella abandonan todos sus deberes para con sus hijos; hace enviudar a los casados, y a los consagrados a Dios los impulsa a un matrimonio sacrílego. Cuando representa el papel de esposa queda, sin embargo, fácilmente desenmascarada, pues el día de su casamiento aparece calva, pues para esta ocasión le está vedado el cabello que es velo de la modestia en la mujer. Luego da muestras de desesperación y disgusto para con la vida; predica el suicidio, abandona a quien cohabita con ella, sellándole primero, entre los ojos, con una estrella infernal. Los cabalistas dicen, además, que Nehamah puede ser madre pero nunca cría a sus hijos pues se los entrega a su hermana fatal para que los devore.”

## **Cristianisme**

### ***Agustí d'Hipona***

A més de les realitats que provenen de la percepció externa i de la percepció interna i dels records, Agustí reconeix l'existència de realitats espirituals autònomes (àngels i dimonis) que es poden presentar directament a l'ull interior. Són de la mateixa naturalesa que les realitats mentals o físiques guardem en la memòria i que percebem interiorment. Agustí escriu que l'home, en somni o en trànsit, pot experimentar continguts provinents de la memòria i afegeix:

“o d'una altra forç amagada, a través de determinades barreges espirituals d'una substància espiritual similar.”

Aquestes realitats autònomes no són físiques, però poden adoptar una aparença corporal i ser copsades per l'ull extern o bé es presenten directament a la consciència a través de l'ull interior en els somnis, visions i trànsits. Així, a través dels somnis, l'home accedeix a un immens magatzem de records conscients i de continguts espontanis i penetra en un món que els antics anomenaven “el regne de l'esperit” i que Jung anomena amb molts menys gràcia “la psiquis objectiva”.

L'home no té cap control sobre aquest món, els continguts d'un somni o d'una visió són tan objectius per a l'ull intern com ho és l'experiència dels sentits per a l'ull extern.

Agustí confessava que era més fàcil descriure el que fan els àngels i els dimonis que no pas explicar què són. En comentar els somnis que tenim sobre els morts, afirma que el que veiem no és la mateixa persona difunta, de la mateixa manera que si somiem amb una persona viva no podem suposar que sap que somiem amb ella. I apunta una explicació:

“Per tant, crec que s'efectua per operacions angèliques, tant si són

permeses pel cel com si són comanades per ell, que en els somnis sembla que diuen alguna cosa.”

Com els àngels, els diables també poden presentar els seus missatges a l'ull interior:

“Persuadeixen de maneres meravelloses i mai vistes, tot entrant per mitjà de la subtileza dels seus cossos dins dels cossos dels homes que no se n'adonen i a través de determinades visions imaginàries es barregen amb els pensament de l'home si està despert com si està adormit.”

### ***Francesc d'Assís***

La “Segona vida de St. Francesc” de Tomàs de Celano narra encontres amb esperits que recorden les experiències del budista silvestre Ajahn Lee:

“El Santo con un compañero llegó un día a una iglesia situada lejos del poblado. Deseando orar en soledad, advierte al compañero: 'Hermano, quisiera estarme aquí a solas esta noche. Vete al hospital y vuelve mañana muy temprano'.

Y se mantiene solo en larga y devotísima oración con el Señor. Después tantea dónde reclinar la cabeza para dormir; y de pronto, turbado en su espíritu, comenzó a sentir pavor y tedio y a estremecerse en todo el cuerpo. Se daba cuenta notoriamente de los asaltos diabólicos contra él y de cómo catervas de demonios corrían de un lado a otro sobre el techo con estrépito. Así, pues, se levanta inmediatamente, sale fuera y, signándose en la frente, dice: 'De parte de Dios todopoderoso, os digo, demonios, que hagáis en mi cuerpo cuanto os es permitido. Lo sufro con gusto, pues, como no tengo enemigo mayor que el cuerpo, me vengaréis de mi adversario cayendo sobre él en vez de mí'. En consecuencia, los demonios que se habían adunado para aterrorizar el espíritu del Santo, viendo un espíritu muy decidido en carne flaca, se disipan al punto llenos de confusión.”



## Islam

Ja hem fet esment als *jinn*s, que en els països d'influència islàmica s'han convertit en una pràctica i còmoda denominació general per una multitud d'esperits, altrament difícils de classificar.

Un *jinn* (en àrab جن, *jinn*, plural جنون, *junūn*, mot segurament emparentat amb el llatí *genius*, "geni") és una criatura sobrenatural, que l'islam presenta com la tercera raça creada per Déu, de rang inferior als àngels.

Els *jinn*s són descrits com una espècie amoral, no necessàriament maligna, i solen ser bromistes i engalipadors en les seves formes més benignes de comportament. Estan presents en els contes i llegendes de la zona d'influència de l'islam, tot i que és pràcticament segur que l'extensió de l'Alcorà va imposar un mateix nom a moltes manifestacions diferents pròpies dels països islamitzats.

D'aquesta manera, en llocs on el mazdeisme va dominar abans de l'Is-

lam, els *jinn*s són protagonistes de diverses pràctiques màgiques allunyades de l'ortodòxia sunnita; per als beduïns, són temptadors del desert i lladres nocturns i per als musulmans de l'Índia i el Pakistan són molestos invasors de la llar que s'han d'expulsar mitjançant unes sures concretes de l'Alcorà i una cerimònia semblant a l'exorcisme cristià.

Els *jinn*s tenen una miriada d'atributs a causa de l'efecte aglutinant que va tenir l'extensió de l'Alcorà sobre les llegendes i supersticions locals dels pobles islamitzats. Poden transformar-se en animals petits, travessar parets sòlides sense deixar de poder tocar coses materials i éssers vius, moure's a grans velocitats, transfigurar-se en éssers humans per suplantar a familiars i coneguts i una llarga llista d'habilitats més.

L'estat normal d'un *jinn* és invisible per als humans, perquè Al·là els va proporcionar moltes habilitats, però els dificultà que els humans s'hi poguessin relacionar normalment. Segons la tradició, al final dels dies això s'invertirà i seran els humans qui podran veure'ls. Els *jinn*s tenen dinasties i jerarquies comparables a la demonologia cristiana.

En alguns ensenyaments musulmans d'Indonèsia, sovint es considera que la consciència humana està dominada per forces provinents dels regnes animal i vegetal i també per forces que resideixen en objectes materials. Els humans no s'adonen de la seva autèntica naturalesa i no paren desitjar béns materials o de seguir instints animals. La força espiritual que hi ha darrera del somni fóra aleshores una manera d'alliberar-se del domini inconscient d'aquestes forces. Els somnis, quan s'observen, mostren si la nostra voluntat s'ha afeblit o està dominada per aquestes forces que ens influeixen més enllà de la nostra comprensió ordinària.

## **Hermetisme**

### ***Cornelius Agrippa***

Heinrich Cornelius Agrippa (1486-1535) és l'hermetista més influent del Renaixement i un dels més grans ocultistes d'Occident. El seu llibre *De Occulta Philosophia* és sens dubte de lectura obligada per als que s'interessen per les arts d'Hermes. Vegem uns comentaris seus sobre els esperits:

"I ara haurem de parlar sobre la invocació dels esperits, tant dels esperits bons com dels dolents. Podem invocar els bons esperits, que se'ns ofereixen de diverses maneres i de formes variades. Perquè parlen obertament als que vetllen i s'ofereixen a la nostra vista o ens informen en somnis, a través de l'oracle, sobre les coses que desitgem saber.

Per tant, qualsevol que vulgui convocar un bon esperit perquè li parli o aparegui davant dels seus ulls, convé especialment que observi dues coses: una té a veure amb la disposició de l'invocant; l'altra es refereix a aquelles coses exteriors que s'han d'aplicar a la invocació en conformitat amb els esperits que vol convocar. Però si volem cridar un esperit dolent al Cercle, el primer que hem de fer és considerar-lo, conèixer la seva naturalesa, amb quin planeta s'adiu, i com.

El seu planeta li distribueix les funcions; un cop conegudes, cal buscar un indret adequat i convenient per a la seva invocació, segons la naturalesa del planeta i la qualitat de les funcions de l'esperit en qüestió. Si apareix cap esperit, l'invocant s'ha de girar vers l'esperit i rebre'l amb cortesia i a afanyar-se a familiaritzar-se amb ell. Primer li ha de demanar el seu nom i si l'anomenen amb algun altre nom. I després, fent un pas més, li ha de demanar qualsevol cosa que vulgui i si en res l'esperit es mostra obstinat o mentider, cal lligar-lo amb convenient conjurs; i si hi ha dubtes sobre una possible mentida, cal fer per fora del Cercle, amb una espasa consagrada, la figura d'un triangle o d'un pentàgon i obligar l'esperit a entrar dins d'ell i si es rep qualsevol promesa que es vol que l'esperit confirmi amb un jurament, aleshores cal allargar l'espasa fora del Cercle i fer que esperit ho juri posant la seva mà sobre l'espasa.

Llavors, havent obtingut de l'esperit el que es desitja o la satisfacció del que es vol, cal deixar-lo marxar amb paraules corteses, tot

donant-li l'ordre que no faci cap mal. Si no se'n va, cal obligar-lo amb poderosos conjurs i si la necessitat no exigeix, cal fer-lo fora amb exorcismes i tot fent fumigacions en contra seva.

I quan se n'hagi anat, no es pot sortir del Cercle, sinó quedar-s'hi una estona tot fent pregàries i donant gràcies a Déu i als àngels bons i pregant també per la pròpia defensa i conservació i un cop s'han fet aquestes coses ordenadament, es pot marxar.

Hi ha una altra mena d'esperits (...) que no són tan perjudicials i més propers a l'home, tant és així, que estan afectats amb passions humanes i frueixen amb la familiaritat amb els homes i viuen lliurement amb ells. Altres habiten als boscos i als deserts i altres es deixen en la companyia de diversos animals domèstics i bèsties salvatges i alguns altres viuen a prop de les fonts i dels rius.

Aquell que vulgui cridar aquesta mena d'esperits en el lloc on viuen, ho ha de fer amb perfums odorífers i amb sons dolços i instruments musicals, especialment compostats per a aquesta funció, tot fent servir cançons, encantaments i agradables versos, acompanyats de lloances i de promeses.

Però als esperits que s'obstinen a no cedir davant d'aquestes coses, se'ls ha de forçar amb amenaces, comminacions, malediccions, enganys i contumèlies i amenaçant-los especialment d'expulsar-los dels llocs que els són familiars.

A més, si cal, cal procedir fer servir exorcismes, però el més important que cal observar és la constància de la ment, el valor, la llibertat i la manca de por."

Agrippa concreta així la relació dels esperits amb l'home:

"Capítol XXII. Que hi ha un triple guardià de l'home i d'on provenen cadascun d'ells.

Cada home té un triple daimon bo, com a guardià o preservador propi, un dels quals és sant, l'altre és el de nativitat i l'altre de la professió. El daimon sant, segons la doctrina dels egipcis és el que està assignat a l'ànima racional, i no per les estrelles o els planetes

## *Son i Somnis. II - Estructures*

snó per una causa sobrenatural, per Déu mateix, el president dels daimons, que és universal i està per sobre de la natura. Aquest daimon dirigeix la vida de l'ànima i sempre ens posa bons pensaments en la ment i sempre és actiu per il·luminar-nos, encara que nosaltres no sempre ens n'adonem. Però quan estem purificats i vivim pacíficament, llavors el percebem, llavors fa com si parlés amb nosaltres i ens comunica la seva veu, estant abans silenciós, i mira diàriament de dur-nos a la perfecció sagrada. També amb l'ajut d'aquest daimon podem evitar la malignitat del fat i per això el venerem amb honestedat i santedat, com sabem que feia Sòcrates. Els pitagòrics creuen que ens pot ajudar molt a través dels somnis i els senyals, tot apartant les coses dolentes i procurant-nos amb cura coses bones. Per això els pitagòrics s'unien amb una sola intenció per pregar Júpiter, perquè els preservés sempre del mal o els mostrés a través de quin daimon ho havien de fer.

Pel que fa al daimon de la nativitat, que s'anomena "geni", prové de la disposició del món i dels circuits de les estrelles que siguin poderoses en la nativitat de la persona. Alguns pensaran que quan l'ànima baixa vers el cos, com que ho fa per mà dels daimons, escull naturalment un que le preservi i no sols escull un guia, sinó que un esperit que vulgui defensar-lo. Com que és l'executor i el guardià de la vida, ajuda el cos i en té cura en ser comunicat al cos i ajuda l'home en la missió que els ser celestials li han encomanat en néixer. Per tant, els que han rebut un geni (*genius*) afortunat, aquest els fa virtuoses en les seves obres, eficaços, forts i pròspers. Per això els filòsofs els anomenen afortunats o nascuts amb sort.

El daimon de la professió el donen les estrelles, a les que se subjecta la professió o ofici que l'home professa, en el qual l'ànima, quan comença a elegir en aquest gremi i a acceptar -ne les disposicions, secretament desitja. Si es canvia aquest daimon, la professió es canvia i llavors, segons la dignitat de la professió, tenim daimons de la nostra professió més excel·lents i sublims, que s'ocupen successivament de l'home i li procuren un guardià de la professió a mesura que avança de virtut en virtut. Per tant, quan una professió s'acorda amb la nostra naturalesa, hi ha present en nosaltres un daimon de la nostra professió dins nostre, i aquesta professió és desitjable per al nostre geni, la nostra vida es fa més pacífica, feliç i pròspera. Però quan emprenem una professió que no s'adiu o és contrària al nostre geni, la nostra vida es torna laboriosa i agitada per amos que no estan d'acord amb nosaltres.

Per això passa que alguns treuen més profit d'una ciència, art o ofici en poc temps, mentre que d'altres han de fer molts més esforços i estudiar intensament i els seus esforços són vans. I encara que cap ciència o art o virtut s'ha de discutir, també cal viure amb prosperitat i dur a terme els propis afers amb felicitat. Així, en primer lloc cal conèixer el propi geni i la pròpia naturalesa i tot el bé que la disposició celestial promet, i també cal conèixer Déu, que ho distribueix tot, que dóna a cadascú segons li plau, i cal seguir els seus principis i professar-los, familiaritzar-se amb aquella virtut a la que el distribuïdor més excels eleva i guia l'home. Ell va fer que Abraham excel·lís en justícia i clemència, Isaac en temor, Jacob en força, Moisès en humilitat i miracles, Josuè en la guerra, Fineas en zel, David en religió i en victòria, Salomó en saviesa i en fama, Pere en fe, Joan en caritat, Jaume en devoció, Tomàs en prudència, Magdalena en contemplació i Marta en servei. Per tant fes servir la diligència per arribar al punt més alt de la virtut en la que creus que pots ser més eficient, per tal d'excel·lir en una virtut quan no pots fer-ho amb moltes, però en la resta intenta ser tan eficient com puguís. I si tens els guardians de la natura i una religió agradable, obtindràs un doble progrés en la teva naturalesa i en la teva professió, però si hi ha desacord entre elles segueix la que sigui millor, perquè percebràs millor en algun moment el preservador d'una professió excel·lent, a més de la nativitat.”

Agrippa qualifica també els esperits responsables dels malsons:

“Hi ha homes que són afligits per coses horribles que veuen en somnis i són turmentats per elles com si realment els passessin aquestes coses que en veritat no són reals, sinó només formes oposades per la imaginació. Però les horribles representacions dels pecats que terroritzen les ànimes després de la mort son com les imatges dels somnis i la culpabilitat de la maldat les mena a diversos llocs. Allí habiten els que Orfeu anomena 'el poble dels somnis' quan diu que les portes de Plutó no es poden obrir. Dins d'elles hi ha un poble dels somnis i aquestes ànimes malvades no frueixen d'uns bons indrets i tot vagarejant en un cos aeri representen qualsevol forma davant de la nostra visió i s'anomenen bruixes i follets, que són inofensius per als bons, però fan mal als dolents. De vegades s'apareixen amb cossos prims, altres cops amb cossos grassos, en la forma de diversos animals i monstres, el tarannà dels quals

tenien en la seva vida anterior.”

### **Paracels**

El gran metge presenta l'acció dels esperits a través dels somnis: provoquen sentiments, accions i malalties i recomana un tractament adequat a la naturalesa d'aquests fenòmens. Comenta al seu “Quart llibre pagà (*pagoyum*) sobre les entitats morboses”:

“De cómo los espíritus se influyen a través de los sueños: De todo lo que acabamos de explicaros se deduce que los espíritus dominan a los criminales y son susceptibles de expresar e influir en los sentimientos de deseo y de odio. Ello debe llevaros a comprender lo imperiosamente que la Entidad Espiritual es capaz de manifestar su fuerza, la que puede por supuesto aplicarse a todas las enfermedades que afligen al hombre. En tales casos no debéis administrar los medicamentos exigidos por las enfermedades naturales, sino los que corresponden al espíritu, que es el verdadero enfermo. Aun debemos haceros saber que hay algunos que sufren del espíritu por simple acción de una voluntad más fuerte, sin que intervengan para nada los malos tratos dados a efigies o imágenes suyas, como puede ocurrir en personas que ignoran estos medios.”

### **Swedenborg**

En els seus enciclopèdics diaris dels seus somnis, el místic suec evoca en el si del cristianisme els ambients gnòstics o castanedians més recargolats, amb detalls precisos i suggeriments:

*“En referència al govern de l'univers. Que l'univers no és regit pel Senyor, segons les fal·làcies i fantasies dels homes, sinó que en ell hi ha coses indefinides que resisteixen (repugnant)*

En les ments humanes, perverses i invertides, les seves conclusions es treuen principalment i gairebé totalment del govern de les coses externes; a partir de les fal·làcies dels sentits i de les fantasi-

es, especialment perquè el Senyor no guarda ni aparta l'home dels mals, sí, i de les crueltats i coses per l'estil, que s'han de témer i execrar, quan el cors de tots són en la Seva mà.

Però els que han aconseguit entrar en l'esfera interior dels esperits diuen que són lliures de fer mal. Si és així, jo encara no ho sé, perquè la naturalesa d'aquests esperits és que res no els grada més que dir mentides, de manera que només saben dir falsedats i si diuen coses que són veritat, només ho fan per astúcia, en enganyar i persuadir. Anteriorment vaig comprovar que aquests esperits es reconeixen pels seus dits: són molt negres, sense carn, com els dits d'un escorpí, doblegats a la punta com garfis. Després vaig veure aparèixer també una llarga porxada on vaig veure un esperit que hi entrava pel costat dret i el que hi vaig percebre no m'és permès d'explicar-ho. - 1748, Agost 6.

Aquesta mena d'esperits es denominen 'bruixots interiors' (*trull-dom*) perquè actuen interiorment i les seves arts no són tan patents als altres esperits. És més, aquests esperits s'atorguen als que practiquen repugnants bruixeries, persones que són boges, que barregen tot allò que és visible amb allò que és mutu, natural, espiritual, i suposen que hi ha en ells un gran poder per fer tot allò que desitgen. Aquestes persones estan dins d'una espècie de somni i no saben el que fan, així son els que viuen en el secret."

*Amb quina dificultat pot ser persuadit l'home del fet que és governat a través dels esperits*

Abans que m'obrissin la ment per poder parlar amb els esperits i ser així persuadit per una experiència viva. Durant molts anys anteriors, aquestes proves existien en mi i ara em quedo parat que no m'hagués convençut llavors del govern del Senyor a través dels esperits. No sols vaig tenir somnis durant diversos anys que m'informaven sobre aquestes coses que estaven escrites, sinó que també experimentava canvis d'estat quan escrivia; hi havia una certa llum extraordinària en aquelles coses que escrivia. Després també vaig tenir moltes visions quan tancava els ulls i em donaven miraculosament llum; i els esperits fluïen d'una manera sensible. Aquestes visions es manifestaven a la meua percepció (*sensum*) com ho fan els sentits corporals. Moltes vegades em van arribar infestacions d'esperits dolents a través de diversos mitjans, com en les temptacions. Després, quan escrivia coses contra els mals es-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

perits, estava tan obsessionat que gairebé em dominava l'horror. Veia llums cegadores. Sentia veus a la matinada i moltes altres coses, fins que un cert esperit em va dirigir unes paraules. Em va sorprendre en gran manera que pogués percebre els meus pensaments i després, quan se'm va obrir la ment, em meravellava molt el fet que pogués conversar amb els esperits. I de la mateixa manera l'esperit se sorprenia de la meua sorpresa. D'aquestes coses es podria concloure amb quina dificultat es porta l'home a creure que és dirigit per Déu a través dels esperits i amb quina dificultat abandona l'opinió que viu la seva vida per ell mateix, a banda dels esperits. - 1748, Agost 27.

Al principi percebia, després d'haver parlat uns mesos amb els esperits, que si hagués recuperat el meu estat anterior, hauria caigut en l'opinió que les converses eren fantasies.

### *Que els esperits parlen entre ells igual que els homes*

Havia sentit dir anteriorment que els esperits conversaven entre ells i ara també ho sento. Certament, igual que els homes, els esperits parlen entre ells sobre temes del món dels esperits i del cel i de temes diversos. Als esperits bons els encanta instruir els altres sobre qüestions que aquests ignoren - com ara ho sento, tàcitament i ho he sentit abans -, de manera que la vida dels esperits és com la vida social en el món, però amb diferències, com es diu ací i allí." - 1748, Agost 27.

### *Sobre els pirates o els lladres del mar*

En una ocasió va venir a mi un cert pirata i ho va fer certament per la part dreta del cap i se'm va acostar i es volia infondre gradualment en la part dreta del meu cap. Sí, amb astúcia, i pel seu parlar vaig percebre que pretenia fer el mal i que arrabassaria qualsevol cosa que trobés al seu pas. Després li va aparèixer una filera de dents, de manera que gairebé tota la seva cara era una filera de dents i per tant era repugnant. I giravoltava com un terbolí al meu voltant com si fos un rotlle en forma de peix, la cua o la part posterior del qual estava recargolada, i així suposava que podia penetrar més amunt i dur a terme la seva pirateria. Després em van comunicar que era un pirata, que es dedicava sense consciència a la pirateria i que les seves dents i també el rotlle en forma de peix

significaven la seva naturalesa. Llavors també se'm va aparèixer, com si me l'enviessin, un certa persona recta, embolcallada amb un vel. No es podia treure del damunt aquell vel sense abans fer una súplica. L'havien capturat els pirates pel cap, com si fos un captiu, ja que el pirata que estava amb mi era el seu amo, però es va retirar quan va veure que no podia fer res contra mi. - 1748, Agost 27.

*Sobre l'estat dels esperits que són amb l'home, quan l'home els ignora i suposa que es dirigeix per si mateix, a banda dels esperits*

Em trobava en una botiga per comprar unguent i quan el vaig haver comprat, els esperits em van infondre el desig que havia de comprar això o allò o que havia d'escollir una cosa amb preferència a una altra i em feien canviar d'opinió. D'això no me'n vaig adonar. Com és habitual quan estic acompanyat, no pensava pas en els esperits. Quan em va passar això, es va concedir als esperits que reflexionessin sobre el seu estat quan em feien comprar i canviar d'opinió i em van dir que actuaven del tot com si ells mateixos ho haguessin fet i no se sentien diferents.

També em fou concedit percebre això per la seva influència sobre els òrgans externs de la ment, ja que els esperits tenen una vida dins l'home, talment com si fossin l'home i ells eren els que actuaven i desitjaven. - 1748, Agost 27.

*Com els meus escrits semblen rebuts pels homes*

Vaig comentar als esperits com els meus escrits referents a aquestes coses semblaven ser rebuts quan es feien públics, perquè els esperits dolents de vegades provoquen que ningú no vegi aquestes coses i els homes les rebutgen. Mentre estava al carrer i parlava amb els esperits, em va ser concedit percebre que hi ha cinc tipus de recepció: primer els que la rebutgen del tot; en segon lloc els que estan convençut d'altres coses i els que són enemics de la fe. Aquests les rebutgen perquè no les poden rebre, ja que no poden penetrar en la seva ment. Hi ha una altra classe de persones que poden acceptar aquestes coses com a científics, i s'hi complauen com a científics i perquè són coses curioses. També hi ha una tercera classe, que les rep intel·lectualment, que les reben a prou alacritat, però que malgrat tot es queden igual que abans davant de la vida. Una quarta classe són els que les accepten per persuasió, de manera que penetren en ells per millorar les seves vides; hi recorren en determinats estats i les fan servir. I finalment hi ha una cin-

## *Son i Somnis. II - Estructures*

quena classe que rep aquestes coses amb alegria i són confirmats per elles.- 1748, Agost 27.

*Que els esperits no tenen poder, però la seva vida és feliç*

Em fou concedit dir als esperits una cosa que percebia clarament segons una idea espiritual general, com m'havia passat abans: que no poden fer res per ells mateixos i que també tenen una vida feliç. Vaig percebre ambdues coses en una idea espiritual general. Però els esperits es van indignar molt en sentir que per ells mateixos no podien pensar ni parlar segons la percepció, quan ells suposaven que vivien com ho fan els homes. També se'm va insinuar que els esperits no podien recordar el passat i per tant no poden sospesar el futur i que són regits pel Senyor. I quan els deia que la seva vida era feliç, ells es van indignar. - 1748, Agost 27.

*Que els esperits parlen a través de mi, totalment com si fossin jo mateix*

Em passava molt sovint que quan algú parlava amb mi els esperits parlaven a través meu, cosa que em fou concedida percebre clarament, com quan sento un altre home parlar a través meu, tant pel so com de la percepció manifesta (*sensu*) i segons em va confessar un esperit que parlava a través meu i que només sabia que era dins del meu cos. Això em va succeir diverses vegades. Per exemple, dos cops avui, i no en puc enumerar les vegades, perquè són tan nombroses i això s'ha tornat tan familiar per a mi, que amb prou feines penso que valgui la pena relatar-ho, així com que reien a través meu i feien moltes coses. - 1748, Agost 27."

Diu Van Dusen al seu *The Presence Of Spirits In Madness. A Confirmation of Swedenborg in Recent Empirical Findings* ("La presència dels esperits en la folia. Una confirmació de Swedenborg en les recents troballes empíriques") :

"Quines són les autèntiques implicacions de tot això? Jo m'inclino a especular que la interacció inconscient de l'home amb regnes celestes i infernals jeràrquics que comenta Swedenborg i les teories modernes de l'inconscient tracten de la mateixa qüestió. Llavors hom es pregunta: ¿els esperits només són peces de l'inconscient o l'inconscient simplement és un reflex d'aquesta interacció amb els es-

perits? És a dir, ¿quina realitat és més substantiva, l'inconscient o el món dels esperits? En primer lloc jo penso que ambdues coses són el mateix.”

Swedenborg descriu una jerarquia de sers diferents però relacionats. Déu actua a través de tres nivells d'àngels (celestials, espirituals i guardians) i en la seva contra hi ha tres nivells infernals que també entren en contacte directe amb l'home, que és el punt de trobada d'aquestes entitats. L'home les tria segons si la seva inclinació personal és bona o és dolenta. Cal tenir en compte que la doctrina del suec sobre l'efecte dels esperits sobre el humans només és un aspecte d'una cosmologia general, dirigida per Déu, en la que tot està relacionat i on cada entitat, encara que es cregui lliure, segueix les ordres divines.

Swedenborg adverteix sovint dels perills d'adonar-se del món dels esperits. En l'home normal, diu, els esperits que l'acompanyen – en termes moderns foren una mena d'inconscient – li dirigeixen la vida sense que ho sàpiga a través d'emocions i pensaments. I aquests esperits – que són de nivell espiritual – no s'identifiquen amb l'humà que parasiten. Simplement tenen disposicions semblants i comenta amb una punta d'humor que els esperits entusiastes són amb la gent entusiasta.

L'home és lliure, però està condicionat pels seus esperits, tant per bé com per mal. Els bons esperits habiten els aspectes més interns de la ment humana, són més elevats i abstractes que no pas els mals esperits, que resideixen en una zona inferior, també inconscient, de la ment humana, on hi ha els records. Swedenborg afirma que Déu li va fer el do d'experimentar tant el cel com l'infern, tot patint els atacs dels mals esperits, com si en fos posseït, però sense que li poguessin fer cap mal.

El psiquiatre Van Dusen (veure “Swedenborg”) va llegir l'obra del místic però d'entrada les seves descripcions dels esperits li van semblar poc creïbles i allunyades de la seva pròpia experiència. Però de seguida va advertir que aquests atacs eren molt semblants a les al·lucinacions i deliris de la malaltia mental i va emprendre un estudi comparatiu. Per altra banda, Swedenborg indica que la barrera que separa les entitats

nocives de la consciència humana pot ser travessada, amb greu perill per a la salut físicamental de la víctima. Van Dusen remarca la semblança amb les seves observacions sobre el que anomena “al·lucinacions inferiors”, que distingeix de les al·lucinacions elevades o superiors i que per a Swedenborg provenen de l'oposició dels esperits inferiors a Déu.

- △ Les al·lucinacions inferiors tenen lloc contra la voluntat del pacient.
- △ Són malèvols, persistents i agressives i causen dolor i angoixa.
- △ S'insinuen a través d'enganyos amb la finalitat de destruir la víctima.
- △ Parlen la llengua de la víctima (les entitats superiors de vegades no ho fan).
- △ Manifesten una actitud antiètica i antireligiosa.
- △ Poden afectar parts del cos o tenir relacions sexuals amb les víctimes.

En canvi, les al·lucinacions d'ordre superior són poc abundants en el món psiquiàtric i són contràries a les inferiors, ja que presten confort i ajuda. Swedenborg comenta que aquestes entitats superiors no pensen en paraules, sinó en universals i tenen una erudició sovint incomprendible. Alguns callen, altres parlen. Aquestes “al·lucinacions positives”, comenta Van Dusen, realment ajuden els malalts i fan fora les al·lucinacions negatives, tot i que són escasses o poc compreses a causa del seu caràcter altament simbòlic i abstracte, fet que també assenyala Swedenborg quan indica que els àngels habiten l'aspecte més intern de l'home i la seva influència és més tàcita. No actuen, com els diables, amb idees materials o records, sinó que afecten les motivacions més íntimes, per això són rares en els pacients psiquiàtrics. Comenta Van Dusen:

“Swedenborg explica millor els detalls actualment descoberts de les al·lucinacions que no pas qualsevol teoria de l'inconscient. I a la vegada la seva explicació dóna raó de la totalitat dels fets que són més enllà de l'home. Considero relativament ben demostrat que Swedenborg va descriure la mateixa regió que experimenten els

pacients psiquiàtrics. La pregunta essencial no queda ben resposta, però és una qüestió d'opinió o de fe en aquest punt. És curiós pensar que, com Swedenborg indica, que les nostres vides potser són un petit espai lliure en la confluència de gegantines jerarquies espirituals de nivell més alt o més baix. Podria molt ben ser que aquesta confluència fos normal i que només ens sembla anormal, com en les al·lucinacions, quan som conscients que ens trobem amb aquestes forces. Els pacients travessen aquesta regió per una alienació de la font dels seus propis pensaments i sentiments, de manera que experimenten les informacions de la seva ment com a force estranyes. En contrast, Swedenborg va travessar deliberadament aquesta zona per tal de podr descriure la font mateixa del sentiment i del pensament. L'home es pensa que tria, però pot ser el resultat d'unes altres forces. En termes de Swedenborg, l'home bo arriba a veure-ho i reconeix la seva dependència. L'home dolent s'enorgulleix del que és més que seu i per això se separa de l'harmonia amb la jerarquia de la creació."

## **Blavatsky**

Van preguntar a *madame* Blavatsky: ¿Pot haver-hi connexió entre el somiador i una entitat del *kama-loka* (el *kama-loka* és el que la literatura teosòfica anomena el "pla astral")? Va respondre:

"Qui somia en una entitat del *Kama-loka* probablement es provocarà un malson o correrà el risc de ser 'posseït' per l'"espectre' que ha atret si és un mèdiu o s'ha fet tan passiu durant les hores de la vigília que fins i tot el seu Jo més alt és incapaç de protegir-lo."

La teòsofa va afegir un sever advertiment:

"Per això l'estat mediúmic de passivitat és tan perillós i amb el temps deixa el Jo superior totalment indefens i no pot ajudar i ni tan sols advertir la persona adormida o en trànsit. La passivitat paralitza la connexió entre els principis superiors i inferiors. És molt rar trobar casos de mèdiu que mentre resten passius a voluntat amb el propòsit de comunicar-se amb una intel·ligència superior o un esperit exterior, conservin malgrat tot prou voluntat personal per no trencar tota connexió amb el 'Jo superior'."

També li van demanar: ¿Pot entrar un somiador en relació amb una entitat del Devachan (l'habitatge dels déus per als teòsofs, a diferenciar del pla astral)?

"L'únic mitjà de comunicació possible amb els sers del Devachan és durant el son, a través del somni o la visió, o en un estat de trànsit. Cap entitat del Devachan no pot baixar fins al nostre pla; som nosaltres – o més aviat el nostre Jo interior – els que ascendim vers el seu pla."

### **Meyrink**

"El camino que te muestro está sembrado de experiencias extraordinarias: imuertos que habías conocido en vida surgirán frente a ti y te hablarán! ¡Sólo serán imágenes! Formas luminosas bañadas de luz se te aparecerán y te bendecirán. Sólo serán imágenes... formas exhaladas por tu cuerpo que, bajo la influencia de tu voluntad transformada, muere de muerte mágica y de materia se transforma en espíritu como el hielo sólido en contacto con el fuego se disuelve desprendiendo burbujas de vapor.

Te indicaré una señal con la que podrás reconocer si una aparición es realidad o espejismo: si se te acerca y tu conciencia se altera y los objetos del mundo exterior se confunden o desaparecen ante tus ojos ino la creas! ¡Ponte en guardia! Es una parcela de ti... Si no captas el símbolo que en ella se esconde, sólo es un fantasma sin consistencia real... una sombra, un ladrón que se alimenta de tu vida. Los ladrones que roban la fuerza del alma son más terribles que los ladrones de la Tierra. Te atraen como los fuegos fatuos de los pantanos con una engañosa esperanza para abandonarte en las tinieblas y desaparecer en ellas para siempre. No te dejes cegar por ningún milagro que parezca hagan por ti, por ningún nombre sagrado que puedan tomar prestado, por ninguna profecía que puedan enunciar, aunque se cumpla; son tus enemigos mortales, expulsados del infierno de tu cuerpo, contra los que deberás luchar por la supremacía. Debes saber que las fuerzas maravillosas que poseen son las tuyas propias, desviadas por ellos para mantenerte en la esclavitud. Sólo pueden vivir de tu vida, pero si los vences,

se derrumbarán y sólo serán instrumentos mudos y dóciles que podrás manejar a tu gusto. Innumerables son sus víctimas entre los hombres; lee la historia de los visionarios y sectarios y verás que el camino que sigues está sembrado de cráneos.

La humanidad, inconscientemente, ha edificado una muralla contra ellos: el materialismo. Esta muralla es una protección infalible, es un símbolo de tu cuerpo, pero es a la vez el muro de una cárcel que te impide ver más allá. Hoy, cuando este muro se derrumba lentamente y el fénix de la vida interior renace, con alas nuevas, de las cenizas en que ha estado largo tiempo como muerto, los buitres de otro mundo empiezan a agitar sus alas. Por ello debes estar en guardia. Sólo la balanza en que pesarás tu conciencia podrá indicarte cuando podrás fiarte de estas apariciones; cuanto más despierta esté, más se inclinará a tu favor."

"El deseo de los mortales de ver las formas de los seres sobrenaturales es un grito que despierta también los fantasmas de los infiernos, porque es un deseo que no es puro, porque es avidez y no deseo, porque quiere 'tomar' de un modo u otro, en lugar de suplicar que le enseñen a 'dar'. Todos los que se sienten en la Tierra como en una prisión, todos los hombres piadosos que imploran su liberación, todos, sin darse cuenta, evocan el mundo de los espectros. Haz lo mismo. ¡Pero conscientemente! (...) Y cuando, en el camino del despertar cruces el reino de los espectros, de darás cuenta, poco a poco, que sólo son pensamientos que de pronto podrás ver con tus ojos."

## **Steiner**

Steiner fa referència als esperits que guarden els accessos a l'altra banda (cf. "Altres realitats"):

"Les experiències importants que fan pujar l'estudiant als mons superiors inclouen el seu encontre amb el 'Guardià del dintell'. Estrictament hi ha dos guardians, un d'inferior i un de superior. L'estudiant es troba el guardià inferior quan els fils que connecten la voluntat, la sensació i el pensament en els cossos més fins astral i etèric es comencen a afluixar. El guardià superior es troba quan aquests abaixament de les connexions s'estén a les parts físiques del cos, és a dir, primer al cervell. El guardià inferior és un ser sobirà."

## **Van Eeden**

“Els somnis de terror i beatitud que somiava amb vívida intensitat segur que tampoc no et són desconeguts. Aquests somnis em van colpir immediatament per les seves sensacions vehements - l'inexplicable, mortal i desesperat terror i disgust o la meravellosa i perfecta beatitud eren molt desproporcionats i no es podien explicar per les coses que veia i experimentava en el somni.

Recordo un somni d'una habitació buida i grisa, sense finestres ni mobles, en un racó de la qual es movia un objecte indistint que em produïa una impressió tan estranya i terrorífica que em feia tremolar fins i tot de dia. En un altre somni em trobava en un pati petit, estret i quadrat, tancat per alts murs recoberts d'heura, que també era repel·lent i abominable més enllà de tota descripció. I també tenia somnis beatífics en els que em trobava amb un jove o una donzella estranys en un jardí desconegut o en una vall rocallosa amb castanyers gegants de fulles daurades, el record dels quals m'omplia de dolça delícia durant dies i setmanes. Sí! Fins al punt que fins i tot ara, de vell, em poden fer feliç quan les recordo amb vivesa.

Ningú que senti narrar un somni com aquest pot comprendre les seves impressions de terror i delícia. Només sabia una cosa – que els somnis beatífics tenien a veure amb l'amor. En la meva primera joventut em trobava en somnis amb un noi, que amb una sola paraula, sense gaire sentit, em feia meravellosament feliç i transformava en gloriosa l'escena que el voltava. Més tard vaig veure una noia. El noi i la noia van tornar diverses vegades, tot i que no gaire sovint, i no s'assemblaven a cap amic o a cap núvia de la meva vida diària.

Al principi l'estrany terror em semblava molt més misteriós perquè estava relacionat d'una manera incomprensible amb els objectes i escenes més simples i més innocents que somiava. Quan parlem dels malsons, generalment en cerquem la causa en una mala digestió i els metges parlen molt d'una circulació defectuosa i suggerixen tota mena de remeis. Però al llarg de la meva llarga vida he

sigut un observador atent i he arribat a la conclusió que la indigestió i la mala circulació no són més causants d'aquests terrors nocturns que la pluja i el vent, tot i que una constitució delicada farà que aquests coses siguin més difícils de suportar.

Espera, lector meu, a ser un somiador tan vell i experimentat com jo i veuràs per tu mateix que aquests inspiradors de terror que gelen la sang, aquests pallassos i joglars, actuen en les formes que Breughel i Teniers els van retratar d'una manera tan viva. Hauràs d'aprendre a conèixer els seus trucs i els seus maliciosos invents i els extravagants elements de l'esfera que habiten. Hauràs d'aprendre a rastrejar-los – com el gos rastreja la presa – a partir de la seva peculiar i repulsiva olor.

Llavors veuràs com despleguen els seus repugnants i foscos espectacles davant teu – els seus camps de batalla que regalimen sang, els seus aiguamolls plens de cadàvers – que embruten el teu camí de fang i veuràs com et fan trucs fantàstics sense que et provoquin el més mínim grau d'alarma o de por i sense deprimir-te com abans de conèixer la causa de tot això – perquè ara els copses en la seva desgraciada malignitat i goses plantar-los cara i si cal, els saps castigar degudament.

Són les criatures que Shelley anomena "l'abominable poble del regne del somnis" i la miserable existència i incansable activitat dels quals ni ell, ni Goethe, ni cap altre savi o visionari del món han dubtat mai. Certament, aquest dubte ¿no significa que som responsables de la multitud d'il·lusions horribles, totalment vulgars, cruels, vils o obscenes que ens amenacen de nit, però que duen la inconfusible marca del pensament i la imaginació, completades amb la raó la deliberació, i traeixen així una ment que pensa amb una ment que tendeix a la baixesa? ¿Qui no ha tingut un somni en el que sap que és culpable d'assassinat, d'un assassinat violent a causa de la cobejança, el robatori o en el que planeja matar i incita un innocent a fer-ho – acompanyat de l'horrible corrua de la por a ser descobert i de les mentides rere mentides per escapar-se'n? I fas la teva ànima responsable d'això? ¿O més aviat creus que que la sort pot engendrar aquestes complexitat tan hàbilment confegides?

Una broma molt comuna d'aquesta banda de diables és fer-te despertar d'una manera aparent. T'imagines que és el matí, obre els ulls, mires al teu voltant i reconeixes el teu dormitori. Però quan et

vols alçar veus de sobte que que hi ha alguna cosa estranya, alguna cosa extravagant i espectral a l'habitació – una cadira es mou sola, una peça de roba t'assetja, les finestres, la llum – tot és diferent, inhabitual, i tot d'un plegat t'adones que encara no t'has despertat, que encara està somiant i que has aterrat en un món d'espectres. Els primers cops que em va passar em vaig espantar i vaig fer nerviosament intensos esforços per despertar-me. Però al cap d'unes quantes experiències d'aquest fals despertar ja no em va causar ni la més lleugera alarma. La curiosa esfera dels espectres amb les seves línies agudes i la seva llum intensa em va interessar i em despertava d'ella voluntàriament tan fàcilment i tranquil·lament com d'altres regnes del somni. Però aquesta mena d'engany em va despertar una indignada desconfiança. La guerra que havia de fer cada dia contra les meves torbadores passions també em posava en guàrdia durant la nit i no m'absolia amb l'excusa que el son ens fa irresponsables. Perquè sabia que jo era una persona (...) honesta i ben intencionada que en la vida nocturna dels somnis feia i sentia tota mena de coses malicioses, perverses i baixes i no les volia experimentar.

Molts somiadors freqüenten aquesta terra de diables sense saber-ho i fins i tot el dia d'avui, quan la meva consciència i la meva memòria no són gaire clares, em deixo enganyar fàcilment per elles. Després hi ha els somnis burletes, els somnis vils, ofensius, sanguinaris, immorals i obscens. Però quan surto de l'esfera de joia i tinc per tant una clara consciència i presència d'ànim, veig aquestes estranyes imatges en acció mentre travesso aquest món espectral. No les puc descriure millor del que Teniers i Breughel les han pintat. Però els artistes no ens poden expressar un dels seus trets: canvien constantment de forma i de color. I no sols ho fan per decisió seva, sinó també quan els ho ordeno i de vegades em diverteixo fent-los més grans o més petits, negres o blaus i fent-los assumir formes curioses. Entre els molts centenars d'esperits que he fet moure i encara que el meu poder sobre ells varia, mai no he tornat a sentir l'antic terror sense nom i quan es tornen massa molestos els puc mantenir a distància amb vigoroses paraules d'autoritat i també amb cops de fuet. Això potser et semblarà estrany, benvolgut lector, però veritablement has de comprendre que fins i tot en l'esfera més insensible, el pensament, per ell mateix, no resulta eficaç sense una certa expressió plàstica en forma d'una forma visible, audible o palpable. Si aquesta companyia espectral se'm fa excessiva, els haig de comminar en veu alta, fins i tot cridar 'vés-

te'n', i si això no funciona, haig de desitjar un fuet – que apareix en el somni – i clavar-los una bona pallissa. I t'asseguro que experimentaràs, si comproves les meves afirmacions amb la teva observació personal, que mai no et despertaràs més descansat, ni tindràs un matí més feliç, serè i lliure que després d'un combat victoriós contra els dimonis. Aquesta mena de lluites, més que els meus esforços durant el dia, és el que m'ha ajudat a vèncer les meves temptacions baixes i vils. Així, molts elements dels relats antics sobre visites malèvols i lluites amb diables m'apareixen com a certs a la llum de la nova experiència.”



El diable també somia

## Crowley

El mag i espia anglès no podia deixar de parlar de les entitats que ens assetgen i que la llegenda diu que convocava sovint:

“Provar els esperits és la branca més important de tot l'arbre de la màgia. Sense ella, hom es perd en la jungla de l'engany. Cada esperit, fins arribar a Déu mateix, està disposat a enredar-te si pot, a fer-se més important del que és; en poques paraules, a assetjar-te

## *Son i Somnis. II - Estructures*

per apoderar-se de la teva ànima de 333 maneres diferents. Recorda que, al capdavant, només el mag (*magus*) és el Déu més alt.

El mag ha de ser conscient dels milers d'atacs subtils i d'enganys que experimentarà i ha provar amb molta cura la veritat de tots els esperits amb que manté conversa. Així, un ser hostil pot aparèixer revestit de glòria; en aquest cas, un pentagrama apropiat el farà debilitar-se o decaure. La pràctica farà que l'estudiant esdevingui infinitament expert en aquestes matèries."

Com els gnòstics o els teurgs, Aleister Crowley recorre especialment als rituals i cerimònies per protegir-se dels esperits:

*"De cultu* (Sobre el culte)

Oh fill meu, si et vols protegir bé dels teus fantasmals enemics, treballa constament amb els mitjans prescrits en els nostres llibres sagrats.

No oblidis mai les quàdruples adoracions al sol en les seves 4 estacions, perquè així afirmes el teu lloc en la Natura i en les seves harmonies.

No oblidis mai realitzar el ritual del pentagrama i l'assumpció de la forma d'Hoor-pa-Kraat.

No oblidis el miracle diari de la missa, tant pel rite de l'església catòlica gnòstica, com la del Fènix.

No oblidis la celebració de la missa de l'Esperit Sant com la mateixa Natura t'urgeix.

Viatja també molt a l'Empiri en el cos de llum, cercant sempre estatges més ignis i lúcids. Finalment practica constantment les 8 branques del Ioga. I així arribaràs al final."



## **Charles Fort**

Charles Hoy Fort (1874-1932) va ser un escriptor i investigador de fenòmens anòmals nord-americà. Avui, els termes «forteà» i «forteana» són utilitzats per caracteritzar diversos fets paranormals.

*El llibre dels condemnats*, la seva obra més coneguda, és un conjunt de fets menyspreats per la ciència ortodoxa. Va recopilar i publicar un catàleg amb 25 mil entrades de fenòmens inexplicables fins aleshores, que anava classificant en caixes de sabates.

Va registrar pluges de granotes, precipitacions de grans trossos de gel, fang, carn i sofre; neu negra; boles de foc; cometes capriciosos, desaparicions misterioses, meteorits amb inscripcions estranyes, rodes lluminoses al mar; llunes blaves, sols verds; aiguats de sang. Fort, com els científics que criticava, reivindicava la supremacia dels "fets".

Lovecraft considerava Fort un dels seus mestres, i autors com Pauwels

## *Son i Somnis. II - Estructures*

i Bergier reconeixen haver utilitzat el mètode fortia de cerca per gestar la seva famosa obra “Els retorn dels bruixots”.

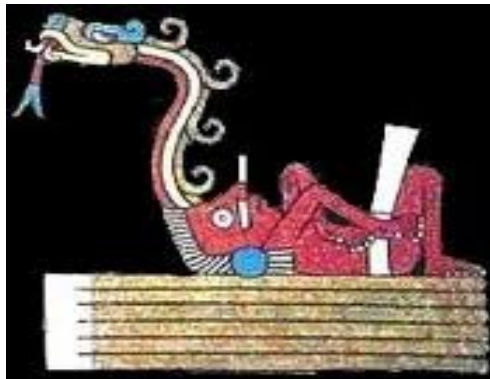
Afirma Fort:

“Totes les coses - en el nostre estat intermedi - són fantasmes dins d'una súper-ment que està en un estat de somni - però que s'esforça a despertar a la realitat.

Encara que en alguns aspectes el nostre intermediatisme no és satisfactori, el nostre sentiment subjacent és que en una ment que somia s'accelera el despertar - si els fantasmes d'aquesta ment saben que només són fantasmes en un somni.

Naturalment, ells també són quasi reals - tot i que en un sentit relatiu - o tenen una essència del que s'anomena realitat. Aquests fantasmes provenen de l'experiència o de les relacions dels sentits, fins i tot amb grotesques distorsions. Sembla acceptable que una taula que veiem quan estem desperts sigui més real que una taula que somiem que ens persegueix amb quinze o vint potes.

Per tant, avui, al segle vint, amb un canvi de termes i un canvi en la consciència subjacent, la nostra actitud envers el Nou Dominant és com l'actitud dels científics del segle dinou davant de l'Antic Dominant.”



## **Castaneda**

Els xamans tolteques, en la seva exploració de la “realitat”, quan entren en estats no ordinaris de consciència, acumulant “poder personal” i treballant el *ensueño*, es van topar amb les entitats dels diversos mons que apareixen en les obres de Carlos Castaneda. I com que eren gent eminentment pràctica - com solen ser-ho la majoria de xamans - van estudiar i fer servir aquestes forces i amb el temps van arribar a la conclusió que l'univers és un lloc predatori i hostil on el més cobdiciat de tot és la consciència.

Les obres de Castaneda presenten una variada gamma de sers o esperits. Citem els especialment relacionats amb el somni. El primer personatge amb que topen els “ensomiadors” és l'ambigu “emissari del somni”.

### ***Emissari***

A *El arte de ensoñar* Castaneda presenta la primera entitat que apareix als *ensoñadores*:

“Al cruzar la primera o la segunda compuerta, los ensoñadores llegan a una fuente universal de energía, y empiezan a ver cosas o a escuchar voces. Realmente no son voces, es una sola voz. Los brujos la llaman la voz del emisario de ensueño. Se trata de una energía forastera que pretende ayudar a los ensoñadores diciéndoles cosas.”

No és un ser gaire útil, en el fons:

“El problema con el emisario es que únicamente puede decirle a los brujos lo que ellos ya saben o deberían de saber, si realmente fueran brujos que valen la pena.”

Però són molts els bruixots – uns *tontos incurables* - que li fan cas:

“El emisario es una fuerza impersonal, que convertimos en algo

## *Son i Somnis. II - Estructures*

muy personal, por el hecho de que tiene voz. Algunos brujos juran que les aconseja. Hasta la ven. O simplemente la oyen como una voz de hombre o de mujer, describiéndoles situaciones del momento. La mayoría de las veces los brujos toman estas descripciones erróneamente como consejos sagrados.”

Com la capacitat onírica mateixa, sentir o veure l'emissari està relacionat amb l'energia (veure “Poder i energia”) i amb el “punt d'encaix” (veure “Cos subtil”):

“Los ensoñadores oyen o ven al emisario cuando tienen suficiente energía para mantener sus puntos de encaje fijos en una nueva posición específica; mientras más intensa es esa fijación, más intensa es la experiencia del emisario.”

Aquest personatge se les dóna de mestre i de vegades fins i tot ho pot ser:

“Descubrí que la voz del emisario no era solamente la voz de un maestro, sino la voz del más sutil de los vendedores. Repetía una y otra vez, en el momento preciso, las ventajas que su mundo ofrecía. Sin embargo, también me enseñó cosas de incalculable valor sobre diferentes aspectos del ensueño.”

Però no és una entitat independent. És una força que depèn d'uns altres sers:

“El emisario de ensueños es una fuerza que viene del reino de los seres inorgánicos. Ésta es la razón por la cual los ensoñadores siempre la encuentran.”



### ***Sers inorgànics***

Un dels temes més paranoides i per tant més fascinants que presenta Carlos Castaneda al llarg de la seva complexa obra - i especialment a *El arte de ensoñar* - és el dels “sers inorgànics”. Els sers inorgànics, dels que prové l'emissari, constitueixen una categoria d'esperits fonamental:

“Con el acto de ensoñar, los brujos obligan a los seres inorgánicos a interactuar con ellos. Toparse con ellos es algo inevitable.”

Bàsicament els xamans classificaven els sers vius o formes de consciència – formes lluminoses traspassades per milions de filaments energètics de l'univers - en dues categories, que es distingeixen per la seva forma i grau de lluminositat:

- △ El primer grup el van anomenar “sers orgànics”, formats per les plantes, els animals i l'home. La seva principal característica és que els seus cossos energètics tenen una forma esfèrica o ovoide. Són els més lluminosos, ràpids i la seva vida és curta..
- △ El segon grup el formen els “sers inorgànics” - dividits al seu torn en “aquosos”(més emocionals) i “ignis” (més continguts). Es distingeixen dels orgànics perquè no tenen un cos físic sinó

un cos energètic de forma allargada, tubular o de capoll. Són opacs i també són femenins al igual que tot l'univers. Són molt més lents i tenen una vida molt llarga que pot durar milers o milions d'anys. També tenen una consciència més aguda, ja que la seva forma tubular allargada fa que passin a través d'ella més "bandes" o camps d'energia que no pas pel cos dels sers orgànics. I com tots els esperits comparteixen amb nosaltres, els humans, una acusada egomania, una exacerbada importància personal. Una gran distinció, però, és que sols els humans poden aconseguir el "foc intern" i amb ell la "llibertat total".

Els xamans també van descobrir que els sers inorgànics són presents tant en la realitat quotidiana com en els nostre somnis. Narra Castaneda als seus llibres que els sers inorgànics són percebuts de manera diferent per cada persona. Per exemple un home corrent percebrà una "presència", se sentirà observat quan sigui prop d'un d'aquests sers.

En canvi, un aprenent de bruixot donarà forma a aquesta energia, que adoptarà per a ell la forma d'un monstre, un animal enorme, una forma geomètrica, una persona, etc. I finalment per a un bruixot que hi pot "veure", el ser inorgànic apareixerà tal com és, una energia conscient de l'univers. Detalla també Carlos Castaneda que el món dels sers inorgànics es veu llavors com un món de boira groguenca. Comenta *El arte de ensoñar* que és un món que cal superar:

"Tienes que continuar ensoñando hasta que hayas atravesado el universo que está detrás de la segunda compuerta. Quiero decir que tienes que aceptar o rechazar la atracción de los seres inorgánicos por tu cuenta, sin ayuda de nadie."

Els omnipresents sers inorgànics són entitats molt perilloses, però aparentment inevitables en l'arriscat món oníric:

"Si caes en la trampa de los seres inorgánicos, pagas un precio que depende de las circunstancias y la profundidad de la caída. Pero no se trata de problema de castigo. Lo que está en juego aquí son corrientes energéticas que crean circunstancias más terribles que la muerte. En el camino de los brujos todo es cuestión de vida o

muerte, pero en el camino del ensueño esto se incrementa cien veces.”

Habiten un autèntic univers a banda que es pot convertir en una presó per a incauts:

“El mundo detrás de la segunda compuerta, el de los seres inorgánicos, es tan poderoso y agresivo que sirve como una barrera natural, o un campo de prueba, donde se vuelven obvias las debilidades de los ensoñadores. Si las vencen, pueden proseguir a la siguiente compuerta; si no, se quedan prisioneros para siempre en ese universo.”

Però paradoxalment, els *ensoñadores* busquen aliances amb altres sers i l'energia dels sers inorgànics és, segons Don Juan, imprescindible per arribar a altres mons. El bruixot fa un intercanvi amb els sers inorgànics: aquests li proporcionen llur consciència superior i els humans la seva intensa energia. El mestre de Casteneda, amb una certa ambigüïtat, proposa com a solució intermitja agafar la seva energia sense caure sota llur influència.

I com a solució final indica que l'única manera d'evitar-los es desenvolupar el “pur coneixement”, l'impuls que els bruixots fan servir per conèixer i admirar el que descobreixen. De passada comenta també Castaneda, en un inesperat toc compassiu budista en aquests inhòspits ambients paral·lels, que els sers inorgànics no assimilen les emocions intenses, especialment les amoroses, ja que sentir els resulta molt difícil..

### ***Exploradors***

Una altra categoria d'“interferències energètiques” són els “exploradors”, enviats des d'altres regnes i que són habituals ens els somnis corrents. Es divideixen en “rastrejadors” i “exploradors” pròpiament dits i també distingeix Castaneda el provinents de mons pròxims i els que vénen de mons distant, més actius i energètics.. Comenta *El arte de ensoñar*:

“Son cargas energéticas que se mezclan con los objetos de nuestros sueños normales. Son estallidos de energía ajena que vienen a nuestros sueños y nosotros los interpretamos como objetos conocidos o desconocidos. (...) Si las seguimos a su fuente de origen, nos sirven como guías en áreas del tal misterio que los brujos se estremecen con la sola mención de tal posibilidad.”

### ***Paràsits***

En estats ampliat de consciència es pot veure un camp d'energia que el xaman don Miguel anomenava “paràsits”. Es poden veure com núvols de fum o una boira que envolta el cos d'una persona. Vindria a ser un núvol de creences i emocions que distorsiona les nostres percepcions. És el que la saviesa popular detecta quan diu que algú “viu en un món de somnis” o “somia despert”.

Aquest somni que revesteix la persona i que fóra el seu “ego”, es veu com un camp de boira. Assenyalen els xamans que també es pot veure d'altres maneres.

I què fa aquest ego o paràsit? Què menja? I si menja energia, com solen fer aquestes golafres entitats, d'on ens la treu? Diuen els xamans de s'alimenten principalment de les nostres emocions i de la nostra fe. La fe és una força vital o un tipus de poder personal que expressem. Quan ens creiem els pensaments del nostre cap els donem vida, els “alimentem” com se sol dir, i es fan cada cop més grans. I com més hi creiem, i més emocions associem a la nostra creença més poderosos es tornen i influencien més la nostra vida.

### ***El inquilino***

Un personatge castanedià és un bruixot antic, també conegut com *el desafiante de la muerte*, que com altres ha aconseguit mantenir-se indefinidament viu amb sofisticades maniobres energètiques i que s'alia amb els bruixots, tot oferint-los un do particular a canvi d'una aportació d'energia que necessita per continuar amb vida.

### ***L'àguila i l'esperit***

A un altre nivell, fem una breu menció als sers superiors que comenta Carlos Castaneda. Hi hauria un esperit suprem, conegut pels antics xamans mexicans com l'"Àliga", Així el defineix en el llibre *El don del àguila*:

"Al poder que gobierna el destino de todos los seres se le llama el Águila, no porque sea un águila, sino porque los videntes se les aparece como una incomensurable y negrísima águila".

Un ser que té una íntima relació amb nosaltres:

"El Águila ha concedido un regalo a cada uno de todos los seres: el poder, si así lo desea, de buscar una apertura hacia la libertad y de pasar por ella".

El concepte d'esperit sembla més general per a Castaneda i el relaciona amb el mestratge de l'"intento" (veure "Voluntat i intenció"):

"Dijo que en el universo hay una fuerza inmensurable e indescriptible que los brujos llaman intento y que absolutamente todo cuanto existe en el cosmos está enlazado, ligado a esa fuerza por un vínculo de conexión."

Al llibre *El conocimiento silencioso* el defineix així:

"Los brujos llaman intento a lo indescriptible, al espíritu, al abstracto, al nagual."

### **Stephen La Berge**

Ni el mateix LaBerge, en els seus científics somnis lúcids, s'escapa a l'omnipresència dels esperits. Però no sembla agafar-se'ls tant a a valenta com Castaneda, com demostra el seu relat d'un encontre amb un dels guardians de l'altra banda, que resol a l'estil del Buda, i que palesa la diversitat d'actituds que les entitats de l'altra banda desperten:

## *Son i Somnis. II - Estructures*

"Passejava per un corredor amb una volta alta dins el cor d'una poderosa ciutadella. Em vaig aturar a admirar aquella magnífica arquitectura. D'alguna manera, la contemplació d'aquell entorn majestuós va estimular la consciència de que estava somiant!

A la llum de la meva consciència lúcida, l'esplendor ja prou impressionant del castell encara em va semblar més una meravella i amb gran expectació vaig començar a explorar la realitat imaginària del meu "castell en l'aire".

Tot caminant per la sala podia sentir la freda duresa de les pedres sota els meus peus i sentia l'eco dels meus passos. Tots els elements d'aquell espectacle encantador semblaven reals - ia pesar del fet que estava perfectament conscient de que tot plegat era un somni!

Per fantàstic que pugui semblar, estava en plena possessió de les meves facultats de la vigília mentre somiava i estava profundament adormit: podia pensar tan clarament com sempre, recordar lliurement detalls de la meva vida desperta i actuar deliberadament a partir de reflexions conscients. Però res d'això no disminuïa la vividesa del meu somni. Paradoxa o no, estava despert en el meu somni!

En trobar-me davant de dos passadissos divergents dins del castell, vaig exercitar el meu lliure arbitri i vaig escollir agafar el de la dreta i al cap de poc vaig arribar a una escala. Amb la curiositat de saber on conduïa, vaig baixar una sèrie de graons i em vaig trobar prop del cim d'una enorme volta subterrània.

Des d'on era jo, al peu de les escales, el terra de la caverna baixava bruscament cap avall i es perdia en la foscor en la distància. Uns centenars de metres més avall podia veure el que semblava una font voltada d'estàtues de marbre.

La idea de banyar-me en aquelles aigües simbòlicament renovadores va posar el meu caprici i tot seguit vaig baixar d'aquell turó. No a peu, perquè sempre que vull anar a algun lloc en somnis, volo.

Un cop vaig aterrar al costat de la bassa de la font, immediatament

em va sobtar descobrir que allò que des de dalt semblava només una estàtua inanimada, ara apareixia inequívocament i amenaçadorament viva.

Sobre la font i dominant-la s'alçava un geni enorme i intimidador, el 'Guardià de la Font', com vaig saber immediatament d'alguna manera. Tots els meus instints van cridar: 'Fuig!' Llavors vaig recordar que aquella visió aterridora només era un somni. Envalentit per aquest pensament, vaig deixar de banda la por i no vaig fugir, sinó que vaig volar directament vers l'aparició.

I com sol passar en el somnis, tan bon punt m'hi vaig apropar, tots dos vam adoptar la mateixa mida i vaig poder-lo mirar als ulls, cara a cara.

I en adonar-me que la meva por havia creat la seva terrible aparença, vaig decidir abraçar el que abans estava decidit a rebutjar i, amb els braços i el cor oberts, vaig agafar les seves mans en les meves.

A mesura que el somni es fonia lentament, em va semblar que el poder del geni fluïa cap a mi i em vaig despertar ple d'energia vibrant. Em sentia preparat per a qualsevol cosa.”



### **Abduccions i somnis**

No podem deixar de citar l'embolicat tema de les abduccions per extra-

terrestres, que no sols afecta gent normal i corrent, sinó fins i tot investigadors com Terence Mc Kenna. Diu el discutit però interessant divulgador Graham Hancock que les experiències d'encontres dels xamans amb esperits s'assemblen molt a ls abundants relats d'abduccions actuals. I als seus propis amb ayahuasca. Hancock afirma que tres regnes aparentment separats: fades, esperits i aliens, són en realitat el mateix, vist des de diferents angles culturals.

És important notar que a Occident no es coneix cap cas d'abducció abans del 1961... ¿S'han activat els mons paral·lels o simplement és l'efecte d'una nova moda de la cultura popular?

El metge i psiquiatre John Mack (1929-2004) va desenvolupar una visió de la realitat inspirada en les tradicions clàssiques segons la qual tots estem connectats els uns amb els altres. Interessat pel tema dels malsons, a primers dels 1990, va dur el tema de la “connexió” a un controvertit extrem quan va iniciar un estudi de 10 anys sobre 200 homes i dones que asseguraven haver tingut experiències recurrents d'encontres amb alienígenes. Aquest tipus d'encontres ja havien atret una certa atenció per part d'acadèmics com R. Leo Sprinkle, que potser fou el primer que va mirar d'estudiar-los els anys 1960. Però Mack continua sent el científic més destacat que ha estudiat les abduccions, que també treballa, per exemple, Jacques F. Vallée, inversor, científic informàtic, escriptor, ufòleg i astrònom.

Inicialment Mack va suposar que els abduïts patien alguna malaltia mental, però en no trobar patologies en les persones que entrevistava, se li va despertar un interès especial. Amb el suport del seu amic Thomas Kuhn - que li advertí que la qüestió podria despertar controvèrsia i li va recomanar que recollís dades i que ignorés les usuals anàlisis materialistes o dualistes - Mack va començar a entrevistar els subjectes i a estudiar els seus relats. La majoria de persones que va entrevistar declaraven que aquells encontres havien afectat la seva visió del món, tot despertant-los un interès que no tenien en els temes espirituals i fins i tot ecològics. Val a dir que Mack va fer la seva investigació i les seves interpretacions dels fenòmens d'abducció amb més rigor que els seus

escassos predecessors. El professor de literatura Terry Matheson comenta:

"En conjunt, Mack presenta la visió més oberta de totes les que s'han apuntat fins al dia d'avui, almenys pel que fa a l'abast d'aquestes narracions d'abduccions."

En una entrevista del 1994, el periodista i divulgador Jeffrey Mishlove afirmava que Mack semblava "inclinat a prendre's aquests informes d'abduccions al peu de la lletra."

Mack li va replicar posteriorment:

"Jo no diria al peu de la lletra. Me'ls agafo seriosament. No tinc cap manera de donar-ne raó."

I en una entrevista a la BBC afegia:

"No diria mai que sí, que els alienígenes parlen amb la gent. Però diria que aquí hi ha un poderós i convincent fenomen que no puc explicar en cap sentit, que és misteriós. Encara no sé què és, però em sembla que convida a una investigació més completa i aprofundida."

Mack observa que arreu del món hi ha una llarga història d'experiències visionàries, especialment en les societats preindustrials, com la recerca de visions en moltes tribus d'indis americans i observa que sols recentment, en la cultura occidental, s'han interpretat com aberracions o malalties mentals. I considera que els fenòmens d'abduccions extraterrestres s'han de considerar com una part d'aquesta tradició més àmplia d'encontres visionaris:

"No és que els àliens o els híbrids no siguin completament reals. Més aviat diria que el procés dels encontres podria tenir lloc en gran part en un altre regne, amb una freqüència vibratòria diferent, una mena de món intermig – que no és un pur esperit sense forma ni una matèria densa – que en determinades circumstàncies pot penetrar el nostre món i ser percebut amb una tal vivesa que crea una intensa convicció experiencial i fins i tot unes subtils manifesta-

cions físiques en els abduïts...”

El seu personal interès en els aspectes espirituals o transformatius de les abduccions i la seva hipòtesi que el fenomen té una naturalesa més transcendent que no pas física – i no per això menys real – el situen a banda de la gran majoria d'investigadors, com l'ufòleg Budd Hopkins (1931-2011) que defensava la realitat física dels àliens després d'haver tractat els pacients amb hipnosi regressiva. Mack va anar més enllà i va esbossar una noció més ampliada de la realitat per integrar-hi les experiències que no encaixen en el paradigma materialista occidental. El seu segon i darrer llibre sobre els encontres amb alienígenes, *Passport to the Cosmos: Human Transformation and Alien Encounters* (“Passaport al cosmos: transformació humana i encontres amb alienígenes”) (1999), és més un tractat filosòfic que una simple relació d'experiències d'abducció extraterrestre.

A banda de les dures experiències dels abduïts, tractar d'alguna manera amb els esperits, com adverteixen clàssics i ocultistes, no està exempt de perills. El maig de 1994, el degà de la *Harvard Medical School*, Daniel C. Tosteson, va nomenar un comitè d'experts perquè revisessin confidencialment la pràctica mèdica i les investigacions clíniques de Mack, que aquest havia publicat el mateix any en el seu llibre *Abduction*. Convé subratllar que era la primera vegada en tota la història de la prestigiosa universitat de Harvard que un professor titular era sotmès a una investigació d'aquesta mena.

Mack la va descriure com “kafkiana”, ja que no se li va comunicar mai la naturalesa de les crítiques que li feien ni el progrés de la investigació fins que el comitè va emetre un informe al cap de 8 mesos. Com que no era un comitè disciplinari, no s'ajustava a cap norma de procediment establerta, de manera que la defensa era costosa i difícil. Al desè mes, una afortunada indiscreció d'un dels testimonis convocats pel comitè va portar a la llum pública tot l'afer i diversos professors van posar en qüestió la legalitat d'aquell inusitat procediment, despertat per l'activitat indirecta del món “espiritual”.

Al cap de 14 mesos d'investigació, la universitat de Harvard va emetre

una declaració on es deia que el degà

"ha reafirmat la llibertat acadèmica del Dr. Mack per estudiar el que vulgui i de manifestar les seves opinions sense cap impediment. El Dr. Mack continua sent un membre respectat de la facultat de medicina de Harvard."

Tot i que l'informe del comitè censurà Mack pels seus suposats errors metodològics, el degà no va emprendre cap acció en la seva contra... Deu anys més tard, Mack moria atropellat a Anglaterra.



### **L'estrany cas del Dr. David Luke**

Presentem a continuació l'interessant testimoniatge del Dr. David Luke, lector de la universitat de Greenwich (Londres) i actual president de la *Parapsychological Association.*, que volent tornar a experimentar les sensacions místiques que havia tingut amb DMT, va tenir un encontre totalment inesperat.

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Així ho explica ell mateix:

“Vaig viatjar a una platja solitària a les ribes del riu Ganges. Em vaig preparar amb un ritual improvisat, tot esperant estar preparat davant de tot el que pogués passar i vaig inhalar una pipa de vapors de resina amb desagradable gust de plàstic. Xuclat dins l'espai entre la pipa i el meu cervell, em vaig trobar travessant el vel i entrant com un intrús en una festa d'ulls bellugadissos i somrients, tots adherits a cossos de serps, que es van quedar tan sorpresos de veure'm com jo d'estar allí.

Tot aquell conjunt d'ulls i de serps actuava com si fos un sol ser. En el breu moment abans que reaccionés davant de la meua arribada, vaig aconseguir fer un cop d'ull al que es podria descriure aproximadament com 'l'espatlla' d'aquella estranya entitat i vaig comprendre immediatament que havia vist una cosa que no havia de veure - que havia fet una breu ullada a una cosa veritablement prohibida.

Després no vaig aconseguir recordar què era exactament, ja que d'alguna manera ho vaig bloquejar. Només recordo que era una escena que semblava a la vegada inefable i altament il·legal per a les ments mortals.

Llavors, els múltiples ulls del ser que era davant meu, de sobte i d'una manera molt deliberada, van bloquejar posteriors exploracions de la meua curiosa consciència, tot mesmeritzant-me amb la hipnosi rítmica i giratòria dels seus globus oculars. ¡Vull dir que aquella cosa realment em va fer molta por!

L'entitat havia reaccionat amb total sorpresa davant del fet de trobar-me a mi allí; i llavors, alarmat, aquell ser numinós i ominós va procedir a fer-me saber que jo no havia de ser allí i que certament no podia escrutar l'espai buit que hi havia més enllà, que era evident que custodiava.

Vaig optar per no desafiar aquella aterridora entitat i vaig mirar d'estar tan passiu com podia, mentre el ser batejava i giravoltava de manera intimidadora al meu voltant durant els següents cinc minuts (tot i que em van semblar una eternitat). Finalment vaig sortir de tot plegat - una mica tocat - i vaig decidir que aquella seria la

meva última experiència amb DMT... almenys per un llarg temps.



Com en molts dels meus encontres psicodèlics amb ser aparentment desencarnats, no sabia què fer amb aquella experiència, que m'havia remogut fins al fons. Però al cap d'un temps, passats uns anys, vaig començar a relacionar-la amb altres fragments visionaris. En una ocasió, en un somni i amb considerable ingenuïtat, vaig tenir un impactant encontre amb Azrael - l'àngel islàmic de la mort. L'àngel em va dir el seu nom (que jo no havia sentit abans), però desgraciadament no es va tornar a presentar mai més.

Per als musulmans l'arcàngel Azrael té mil ulls i és el psicopomp sagrat que guia els difunts vers el regne dels morts. Els huasa de l'Àfrica Occidental (Besmer 1983), parlen d'un personatge semblant, Azrail - el déu de la mort. També vaig estudiar la visió d'Ezequiel dels querubins que vigilen el tron a la Bíblia (Ezequiel 10:12).

## *Son i Somnis. II - Estructures*

Ells també estaven coberts d'una multitud d'ulls, a les seves mans, esquena, ales, etc., d'una manera molt semblant als animals amb molts ulls que guarden el tron de Déu al cel que menciona l'Apocalipsi (4:6). Aquestes descripcions em van despertar un reconeixement, tot i que el ser que m'havia trobat amb DMT no em va semblar tan angèlic.

No va ser fins uns anys més tard que faig fer una descoberta sorprenent, quan accidentalment em vaig topar en un llibre sobre màgia tibetana amb una referència a un antic déu de nom Za (o *gza*), que sol aparèixer precisament amb mig cos de serp i està cobert de mil ulls. És interessant que, com els querubins que guarden el tron, el tibetà Za té la funció de 'protector de la llei' i és una deïtat guardiana que pertany a la categoria de déus-diables anomenats *lu* or *lhamayin* (associats amb els *nagas* de l'Índia) i que apareixen amb cos de serp.

L'autor, Beyer (1978), escrivia:

'Aquests *lu* són sense discussió els esperits [del món inferior], que es troben en els indrets on els seu regne connecta amb el nostre, com en fonts, pous i rius...'

Això encara em va impressionar més, perquè vaig recordar que l'última vegada que vaig fumar DMT va ser a les ribes del riu Ganges, prop de la frontera tibetana. Aquesta sensació va ser corroborada encara més per Beyer (1978) que escriu, en referència a Za i als altres déus ferotges protectors:

'Són les poderoses deïtats que simbolitzen els corrents de la força còsmica que només es poden domesticar a risc personal. Constituïxen el culte monàstic dels ioguis Nyingma - la secta tibetana més antiga - perquè és millor deixar-los a cura dels experts en rituals. No és que el seu culte sigui especialment secret, de la mateixa manera que el funcionament d'un aparell de televisió no té res d'esotèric; però en tots dos casos les forces que intervenen són massa potents perquè les operi un profà i en ambdues instàncies s'aplica la mateixa advertència.'

Només uns pocs dies després de llegir sobre Za, em vaig trobar per casualitat un article de Meyer (1994) titolat *Apparent Communication with Discarnate Entities Induced by Dimethyltryptamine* (DMT)

("Aparent comunicació amb entitats desencarnades induïda per dimetiltriptamina") en el que apareix el següent relat:

'Vaig advertir el que semblava ser una obertura a un espai ampli, com si mirés des de la boca d'una cova un cel estrellat. A mesura que m'hi apropava, vaig veure un ser molt gran que reposava en l'obertura, amb molts braços, com una mena de pop, i per tots els seus braços hi havia ulls, la majoria tancats, com si el ser estigués adormit o endormiscat. Quan m'hi vaig acostar, els ulls es van obrir i allò o ells es van adonar de la meva presència. No em va semblar que estigués especialment ben disposat envers mi, com si no volgués que el molestés un simple humà i em va fer l'efecte que no em deixaria passar, de manera que no ho vaig intentar.'

El fet que aquest ser també fos molt intimidador i semblés guardar el camí vers alguna cosa encaixava amb la meva pròpia experiència; però la cosa no acaba aquí.

En aquella època feia una recerca de webs sobre experiències psicodèliques paranormals (Luke & Kittenis 2005) i vaig descobrir que una de les persones amb qui mantenia correspondència també havia tingut una experiència similar, però amb psilocibina enlloc de DMT:

'Estava convençut que m'estava morint, vaig veure una altra dimensió, un vòrtex-cúpula ple d'ulls en una seqüència de Fibonacci... Ho he explicat a molta gent i malgrat tot allò que he vist, tant en l'art com en les referències bíbliques, tothom em diu que estic sonat.'

Encoratjat per la troballa fortuïta d'aquests informes, vaig començar a investigar revistes de psicodèlia i a navegar per Internet buscant històries semblants i vaig trobar unes quantes relats més que corresponien a l'experiència.

La primera experiència va tenir lloc amb bolets que contenien psilocobina i va aparèixer a *The Entheogen Review* (Owl 1995):

'Vaig començar a veure un fenomen peculiar durant unes sessions amb dosis baixes de bolets: un esquema d'ulls amenaçadors. Vaig intuir que els bolets intentaven espantar-me i em vaig meravellar del que era capaç de fer la ment i més que espantar-me, em va fer

## *Son i Somnis. II - Estructures*

gràcia... A desgrat de la meua visió del món, d'orientació científica, em visitava un esperit que semblava anticipar un encontre més profund... Vaig prendre uns 5 grams... Fou aleshores que vaig sentir que aquell estrany esperit entrava en mi: l'aparició de molts ulls que ja havia estat assetjant la meua consciència.

La diferència era que aquesta vegada la 'criatura' semblava que fos dins meu... Instintivament vaig començar a qüestionar les seves intencions - ¿qui era, què volia, era un dimoni? No vaig rebre cap resposta i per tant, com que no estava segur si era una creació mental meua dins del meu cap, li vaig ordenar enèrgicament que se n'anés, cosa que aparentment va fer... Vaig tenir la inquietant sensació que o bé m'estava tornant boig o bé m'havia infectat un fantasma habitant de l'hiperespai.

Potser, com un insecte sota una lupa, em costa imaginar aquest ser misteriós de mil ulls. És interessant assenyalar que un dels meus companys va comentar més tard que va veure que el meu front estava cobert d'ulls.'

Aquest altre, enviat a Erowid.org, es va produir amb LSD (Trip 333 2007):

'Em miraven incomptables quantitats d'ulls. Eren les coses més malignes que havia vist mai. Els ulls estaven sobre uns cossos semblants a serps que ondulaven endavant i enrere. Vaig tornar a obrir els ulls i vaig veure els ulls i els cucs sobre meu i sobre el terra.'

Tot i que només vaig trobar aquests tres informes aïllats sobre l'LSD i la psilocibina, vaig trobar molts informes sobre DMT que mencionaven entitats serpentines plenes d'ulls en diverses seqüències estranyes o perturbadores. No cal que les citi totes, però aquesta darrera ofereix una mena de triangulació mística 'empírica radical' de la meua pròpia experiència i també un intent d'interpretació d'aquest tipus d'experiències (Pup 2006):

'Recordo el vel, com si fos de goma, sobre la superfície gelatinosa que s'estenia davant meu... Em vaig inclinar cap endavant per tocar la superfície de la membrana i llavors el que va passar encabat juro que de poc no em mata per la seva extrema raresa. De la superfície va emergir un ser. No era un elf content i somrient... Tenia innumbrables tentacles, com si fos una mena d'híbrid d'un pop i

d'una medusa estranys... i els ULLS! iiiOH, DÉU MEU, ELS ULLS!!!

Em vaig quedar literalment glaçat i vaig pensar: 'merda, què és això? Ara sí que estic perdut. Estic ben fotut. No ho hauria cregut mai, però ho hauria d'haver cregut. I ara, ara estic a mercè d'alguna cosa molt, molt més gran i complexa i intel·ligent i definitivament més malèvola que jo mateix.' Li vaig demanar el seu nom. Però tant de bo no l'hi hagués preguntat mai. La seva veu em va destruir totalment. Era com estar atrapat en una tempesta de soroll psíquic - un terbolí de metralla elèctrica mortal... Amb els seus innumerables ulls, allò em va mirar fixament i va estendre un tentacle. I al mateix moment va disparar un raig de llum directament entre i sobre els meus ulls. El làser alienígena era de color verd-rosat. Feia mal. Li vaig suplicar que parés. Gemegava: 'Sisplau, para, em fas mal. Sóc fràgil. Sisplau, vés amb compte - sóc un ser sensible i no et vull cap mal.'

Em va semblar que ho tenia en compte; va retirar el làser, però els seus tentacles (ara n'hi havia més) encara m'immobilitzaven. Jo intentava copsar detalls de la seva forma o estructura, però com més d'aprop el mirava, més s'esmunyia de mi. Semblava que em digués d'una estranya manera no verbal que no lluités i que deixés de muntar aldarulls amb els seus ulls. Ho vaig interpretar com si em digués: 'Calma't. No lluitis, si vols conservar la vida. Veu, però no miris.'

Llavors es va fer més clar. Semblava que estigués recobert d'alguna manera - per alguna mena de caputxa o cobertura orgànica - d'una mena d'armadura o de protecció. Els tentacles no tenien cap substància com les que coneixem i els ulls em feien més respecte i terror que qualsevol cosa que hagués contemplat mai. No els podia comptar, desafiaven qualsevol còmput. Desafiaven la raó. Tot plegat era massa i em va semblar que estava perdent el cap. I... EL VAIG... PERDRE... se'n va anar.'

Dit tot això, no tinc gaires problemes, per tant, a suposar que unes entitats - siguin àngels onírics, encontres de DMT o sers mítics - tenen almenys la possibilitat de sentir d'una manera independent o tenen algun tipus de realitat objectiva, perquè finalment no em limito a cap perspectiva ontològica.

Així, quan miro d'explicar-ho al més clarament possible, em sembla

## *Son i Somnis. II - Estructures*

que fumar DMT pot portar temporalment a algun tipus de regne dels morts - una idea que va promoure Rick Strassman (2001) i que és recolzada pels relats xamànics dels estats de l'ayahuasca - i en aquest lloc el viatger es pot trobar amb alguna de les deïtats guardianes (arquetípiques) del món inferior. Un d'aquests guardians és l'àngel de la mort, que apareix amb milers d'ulls, d'una manera molt semblant a la pintura d'Alex Grey, de títol 'Morint'. Amb tot, de vegades sembla que aquest ésser d'ulls múltiples adopti també l'aparença tentacular i serpentina de Za. I com a guardià del món subterrani, no hi ha dubte que és un ésser amb el que no es pot jugar. Atrapa els que es troben amb ell amb les urpes d'una por absoluta i els obliga a obeir el seu esguard hipnòtic - per només 'veure i no mirar' - perquè sembla ser que custodia el camí sagrat que hi ha després de la mort."



### *Visions diabòliques*

Un somniador anònim narra una experiència que recorda el cas d'Epimènides:

"La primera vegada que vaig aconseguir tenir un somni lúcid va ser una experiència interessant. Vn ser una sèrie de somnis. En tots estava lúcid. M'adonava que estava en un somni i vaig començar a experimentar (ho feia per poder practicar tocant instruments en el son i aconseguir 8 hores més de pràctica al dia). De manera que vaig començar a provar diverses coses que podia fer. Llavors es va presentar un domini del somni. Era un trasgue volador, molt vell,

amb una llança (...) i tenia tots els poders que jo tenia, excepte que els seus no l'esgotaven (em distreia el fet d'adonar-me que estava somiant per aquest dimoni i a poc a poc la física dels somnis va tornar a agafar control). I quan vaig perdre prou 'poder', el dimoni del somni em va esborrar la memòria i va transformar el somni en un altre somni. Allò va passar amb molts somnis, de la meitat no me'n recordo. Llavors va passar a un altre somni. En aquest somni jo em trobava en una classe de nens tipus jedi, on a preniem poders de somni. Un dels treballs que ens feien fer era caminar pel fons de l'oceà Pacífic per arribar a l'altre extrem del món. Jo vaig trigar 7 anys i després vaig trobar un passadís vers l'infern sota l'aigua. Quan hi vaig entrar vaig tenir visions del que passava entre germans diables que intentaven apoderar-se de l'infern. Tots els objectes que observava em duïen més visions del passat (l'infern s'havia abandonat, tots els dimonis/monstres eren morts, s'havien eliminat entre ells). En aquest punt em vaig despertar. La part que fa por és que sento com si realment hagués passat 7 anys en aquell somni. Em sento 7 anys més vell del que sóc. He mantingut el temps de somni en temps real i això m'espanta. Mai més no vaig voler repetir l'experiència, 7 anys més de vida... quant de temps més podria viureu? Això em fa una por terrible. (...) Potser, si milloro el meu somni lúcid, podré controlar la percepció del que duren els meus somnis i somiar tant com vulgui, enlloc de somnis extremadament llargs com l'anterior o massa curts. (...) Algú més ha tingut aquest tipus d'experiència?"

Aquest altre cas no és menys desconcertant:

"Des de la infantesa sóc un somiador lúcid molt expert (almenys així m'ho sembla per les experiències que llegit a Internet). He tingut un control total sobre els meus somnis durant llargs períodes de temps i he tingut algunes experiències realment estranyes i sorprenents, fins i tot de petit. As i became more skilled, i began exploring OBE's, and asking questions about the future and reality (my death date, etc) and this is when all became a little bizarre. From then on, 2 things began happening.. 1- as i was in the state just began the dream began (where one feels as if you are falling in a void) beings began appearing next to me and even began attacking/choking me. Several of them warning me i should not do that.. and saying they were angry.. always with this "robotic" voice. And 2- began having really really bad headaches during lucid

## *Son i Somnis. II - Estructures*

dreaming that awoke me. From then on it has been several years since I had a lucid dream. I've thought it could be that somehow the brain is protecting itself?? prob there ARE other beings keeping me from going there????Anyone had any similar experiences??The natural explanation of your experiences is that you suffered a sleep paralysis experienced combined with sleep apnea-thus the experience of being choked and the real headaches after waking up caused by you stopping breathing while asleep. Whether the natural explanation or the preternatural one is correct, I'll leave to your judgment."



### **La paràlisi del son**

Si mai, amic lector, en desvetllar-te, has descobert que no et podies moure i ni tan sols demanar ajut, has experimentat l'anomenada "paràlisi del son". I si durant aquesta estranya paràlisi, de sobte has sentit que algú o alguna cosa t'observava, has tingut l'al·lucinació coneguda en anglès com *the Intruder*, l'intrús. I si després se t'ha enfilat al damunt del pit un ser repulsiu, a l'estil d'un gnom o un diable, tot xiuxiuejant-te exabruptes a cau d'orella, és més que probable que hagis topat amb un íncube o un súcube i hagis sofert un "atac sobrenatural".

La paràlisi del son (PD) s'associa amb les visions conegudes com "al·lucinacions hipnagògiques" (veure "Estats de consciència"), que encara són un misteri per a la ciència, tot i que un 40% de la població mun-

dial les ha experimentat almenys una vegada a la vida. No sols la paràlisi del son és relativament comuna arreu, sinó que les visions que s'hi veuen són molt semblants en totes les cultures. El fenomen apareix també en persones paralizades per altres motius (anestèsia, drogues, etc.) i es relaciona amb el fet d'estar conscient sense poder-se moure.

A més de ser un símptoma comú de la narcolèpsia i altres desordres del son, la paràlisi del son també es pot induir en somiadors normals a base de privació de son, *jet lag*, o una dosi potent de cànnabis abans d'anar a dormir. Normalment, durant el son REM, el cos està paralytitzat i no seguim amb el moviment l'acció dels somnis. En la paràlisi del son, aquesta paràlisi del son REM persisteix un temps després de “despertar-nos”. En realitat, no ens hem despertat, estem conscients en un estat entre el son i la vigília i projectem literalment el somni en el lloc on dormim.

Associats amb la paràlisi del son són apareixen ser variats: àliens, àngels, avantpassats o esperits, en funció - se suposa - del nivell de por del subjecte i de la seva visió del món (per això dominen els malsons). L'estat s'assembla molt a un somni lúcida, que alguns consideren una co-creació entre les expectatives del somiador i l'inconscient o els regnes que hi ha més enllà de la ment personal.

És realment un estat extraordinari, però els que l'experimenten no el solen comentar. Veure dimonis no queda prou bé. Resulta curiós, tanmateix, que a tot el món milions de persones siguin turmentades per entitats diabòliques i que es despertin sense poder-se moure, amb un ser fastigós assegut sobre el seu pit. És tal la incidència actual del fenomen, que el Dr. David J. Hufford, un dels principals experts en malsons, confessava en una entrevista del documental del 2008 *Your Worst Nightmare* (“El teu pitjor malson”):

“Hem esborrat el coneixement d'aquestes experiències del repertori cultural, mentre que aquestes experiències continuen tenint lloc. Això és dramàtic. És un nivell de control social que resulta impressionant.”

Les visions de la paràlisi del son són tan normals com els somnis lúcids i les visions psicodèliques si l'onironauta les sap encarar bé, tot i que cal admetre que aquest estat és dels més temuts...



### *El “sistema de vigilància d'amenaçes”*

La psicologia cognitiva suggereix actualment que la paràlisi del son dispara un sistema de detecció d'amenaçes al cervell, conegut com el “sistema de vigilància d'amenaçes”.

Es considera que aquest procés és en gran part inconscient i normalment s'encarrega d'identificar possibles amenaces en la vigília - davant d'un so inesperat, per exemple - i pren decisions ràpides per a la nostra seguretat.

En la paràlisi del son tenim els ulls oberts i projectem el nostre somni en l'espai físic. Segons els psicòlegs, la combinació de sentir i imaginar desconcerta el sistema de vigilància, que roman activat perquè no pot escatir exactament la naturalesa de l'amenaça i no para de cridar “perill!” una i altra vegada.

Aquesta reacció, al seu torn, provoca que la nostra por s'intensifiqui, perquè una part del cervell, responsable de les emocions intenses,

l'amígdala, ja presenta un augment d'activitat en aquest estat oníric. Per tant, en una autèntica proesa de cinematografia en plena realitat, projectem imatges dels nostres pitjors temors en el nostre dormitori amb un grau de perfecció més que notable i aquests temors, a mesura que s'intensifiquen, donen forma a sers que encara augmenten més la por en una imparable successió.

El fenomen ha estat descrit pels psicòlegs com un “sistema de *feedback* de visió-por en escalada” que precipita l'aparició al costat del nostre llit d'un personatge malèvol i amenaçador. Per tant, contribuiríem així a crear el nostre malson sense ni tan sols saber-ho. Conclusió que subscriurien també els clàssics, tot i que per a ells, les presències malèvoles - per acabar-ho d'arreglar - són tant o més reals que nosaltres (que tampoc no som gaire reals).

Queda clar, doncs, que l'habitual explicació físico-psicològica que fem servir habitualment a Occident per exorcitzar els mals esperits que ens poden assaltar en l'estat hipnopòmpic és incompleta, ja que no explica per què el “sistema de vigilància d'amenaçes”, quan s'activa en aquest moment, interpreta les vagues formes oníriques com presències humanoides dotades de voluntat autònoma.

¿Per què no ens pica per témer un tsunami, un terratrèmol o la caiguda d'un meteorit, que encara haurien de fer més por? Al capdavall, assenyalen alguns estudiosos, aquests fenòmens naturals aterridors són temes comuns en altres tipus del malsons. La hipòtesi, doncs, de la irrupció de sers d'altres dimensions quedaria oberta. Actualment diversos investigadors especulen en aquesta direcció.

Entre les diverses hipòtesis destaca la “neuroteologia” del professor Michael Winkleman.



### **Neuroteologia i esperits**

En el colorit món dels esperits, citem la recerca de l'agosarat antropòleg Michael Winkelman del *Department of Anthropology* de la universitat estatal d'Arizona, personatge que ha anat apareixent al llarg d'aquest assaig. Winkelman, en un intent més de conciliar ciència i tradició, suggereix que els humans estem fets per veure esperits, que això forma part de la nostra estructura genètica.

La seva teoria de la “neuroteologia” postula que la universalitat en la visió d'esperits no significa necessàriament que “els esperits siguin reals”, sinó que les experiències són autèntiques i no una combinació de fantasia i de dades culturals o mitològiques. Encara més, estariem predisposats a veure esperits humanoides perquè la nostra ment està acostumada a percebre el món com si tingués les mateixes qualitats que nosaltres. Per això, quan ens passa alguna cosa inesperada, el primer que pensem és: qui ho ha fet? Així, en moments ambigus, projectem un actor semblant a l'home com una primera línia de defensa cognitiva. Sembla més fàcil tractar amb el déu del tro, per exemple, que no pas amb un llamp real. Els humans som sers eminentment socials, que temem més l'abandó i l'ostracisme que no pas les asprors de la natura. La hipòtesi de Wilkelman pot pecar de simplisme, però la seva recerca cobreix una sèrie de fenòmens significatius per al tema del son i els som-

nis.

Segons Michael Winkelman, els somnis ens porten més a prop dels marcs inconscients amb els que veiem el món. El somni REM, neuro-lògicament parlant, és un estat mental visionari. L'activació del sistema límbic desperta fortes emocions, combinades amb un accés augmentat a la memòria a llarg termini i una depressió de la memòria a curt termini, de manera que no tendim a demanar-nos qui som ni on som. Afe-gim-hi la intensa activitat de les parts del cervell que creen imatges mentals i tindrem el somni: una potent barreja de metàfores visuals-emocionals connectades amb els records i experiències més profunds. Winkelman accepta la psicologia arquetípica de Carl Jung i James Hillman, que consideren els “visitants” dels somnis com una comunicació entre la ment conscient i els processos inconscients, que són autònoms. I descriu el xamanisme en aquest context:

“Les experiències dels xamans tenen semblances fonamentals ar-reu del món perquè reflecteixen processos cerebrals i experiències innats.”

Les intenses experiències xamàniques reflecteixen, segons Winkelman, un sistema de representació innat que anomena “simbolisme presenta-cional”, que és el mateix sistema que es reflecteix en els somnis. Afir-ma que que el xamanisme va tenir una funció fonamental en l'evolució cultural humana. En particular, la base *hardwired* (o programada) de les experiències al·lucinatòries i les seves constants perceptuals oferei-xen un sistema iconogràfic que es retroba en les representacions abs-tractes de les experiències visionàries de l'art rupestre (mort/renaixe-ment, descens/ascens, llum, vol, sexe, ofec, etc.) i creu que la creença en un univers poblat d'esperits que ens afcten estan basats en les opera-cions de les “estructures neurognòstiques”.

Winkelman fa servir el terme “estructures neurognòstiques” (“mòduls de consciència de coneixement innat”) i les relaciona amb els arquetips de Jung. Els xamans foren uns “tècnics de la consciència” que utilitzen aquest potencial “neurognòstic” per a guarir i mantenir la supervivèn-cia personal i social.

La perspectiva neurognòstica pretén explicar la distribució universal de constel·lacions de característiques xamàniques i el rol fonamental dels estats alterns de consciència en la pràctica xamànica, que són la base de l'animisme o el totemisme. D'aquest món paral·lel sorgeixen una colla de sers que l'antropòleg descriu amb evident fruïció.

Comenta, per exemple, que molts relats d'aparicions d'esperits a Europa i els USA tenen lloc quan el subjecte és al llit, aparentment despert, i sent una presència al dormitori, acompanyada de la clàssica paràlisi del son, que comentàvem abans, i solen acabar enfilant-se damunt de la seva aterrida víctima.

Les bruixes i els diables també solen practicar aquestes irrupcions, alguns amb efectes i propòsits sexuals. Són els famosos ícubes i súcubes (veure “Esperits” i “Sexe son i somnis”).

Les fades i altres éssers subtils són més inclinats a l'abducció que no pas al terror de sèrie B i són freqüents els relats i contes en que les fades donen una pòcima a la víctima o la deixen paralizada, i se l'emporten a la terra de les fades, tot i que, en general, solen tornar-la després al llit - llevat del cas d'alguns nens. També afecten els animals.

En la mitologia nòrdica, uns elfs negres, anomenats *svartálfar*, llancen sagetes paralizadores i també tenen el molest costum d'asseure's sobre el pit del dorment, tot xiuxiuejant-li despropòsits a cau d'orella.

Assenyala Winkelman que en la llengua alemanya, el terme que s'empra per designar el malson és *alptraum*, que vol dir “somni d'elf.” I observa també l'antropòleg que les entitats que apareixen en la paràlisi del son són sers terrestres (trolls, gnoms, nans, etc.) més que no pas els sers més delicats que poblen l'aire i l'aigua.

Winkelman fa un interessant apunt sobre els vampirs. Sabut és que la manipulació dels somnis és una habilitat típica dels xupa-sang. Poden causar o modificar somnis, induir malsons o estats de somni lúcid. Una

altra de les seves especialitats és distorsionar la realitat i fer que la víctima quedi atrapada dins del somni.

Cita un passatge de la novel·la “Dràcula” de Bram Stoker que resulta prou explícit. Subratllem la referència a la boira com a origen de la transformació del vampíric comte transilvà:

“A la cambra hi havia la mateixa boirina blanca i fina que havia descobert abans. Vaig sentir el mateix terror vague que m'havia assaltat abans i la mateixa sensació d'una presència...

Llavors, certament, el meu cor es va enfonsar en el meu interior: al costat del llit, com si hagués sortit fent un pas de la boira - o més aviat com si la boira s'hagués convertit en la seva figura, perquè havia desaparegut totalment - hi havia dempeus un home alt i prim, tot vestit de negre.

El vaig reconèixer immediatament a partir de la descripció dels altres. La cara com de cera: el nas pronunciat i aquilí sobre el que queia la llum tot formant una estreta línia blanca; els llavis roigs i partits, que mostraven les seves agudes dents blanques; i els ulls... hauria volgut cridar, però no podia, estava paralytitzat.”

### **Uns casos personals**

Citem a continuació un parell de relats personals actuals, entre somni lúcid i paràlisi del son:

“Això és llarg, però al·lucinant... Qui és l'home-ombra? No paro de demanar-l'hi, però no em dona mai cap nom. Potser ni tan sols ho sap. Havia tingut les clàssiques paràlisis del son anteriorment i em va visitar un ser gelatinós i fantasmal que desprenia pura maldat, que em pressionava el cos, que se m'asseia al damunt, com en els casos anteriors. Però altres vegades no és tan dolent i fins i tot et fa sentir bé. I altres cops tinc tots els altres símptomes, però no el veig pas. Ahir mateix, estava en un somni lúcid que es va acabar i vaig entrar en aquest lloc estrany entre somnis lúcids en que et sembla que ets al llit, però 'enfonsat', amb els músculs completament relaxats i/o flotes per l'habitació. N'he tingut una colla, darrement. De manera que ahir, estava al llit ben tapat i vaig notar

## *Son i Somnis. II - Estructures*

que algú em tocava i em deia que em despertés. Em va fer por enretirar les flassades per veure què era. Sabia que era en aquell lloc i que podia ser un monstre-ombra aterridor. Li vaig preguntar com se deia, però no em va contestar. Això és el que vaig escriure en el meu diari de somnis:

Li vaig preguntar si era bo o dolent i va replicar alguna cosa com 'ni una cosa ni l'altra' o 'això depèn'. No crec pas que digués que era bo, però estic ben segur que no va dir que era dolent, perquè si no, no l'hauria deixat entrar. Li vaig dir: 'd'acord, aleshores t'estimo'. (Em resulta útil transformar les sensacions negatives en positives quan estic en aquest estat). Vaig deixar que m'acostés la seva mà, era una ombra fantasmal, però era una mà amb forma humana. I l'hi vaig agafar com si féssim una encaixada. Li devia agafar l'"avantbraç", però va ser com si ens saludéssim. Llavors li vaig mirar el cap i la seva ombra humanoide, la seva cara eren esclats de llum blava. Em va dir que res no li feia por i que no feia preguntes. Li vaig preguntar que si la seva cara era blava llavors jo era vermell. Em va respondre que també hi havia una mica de verd i altres colors (em sembla que groc). Però de seguida vaig pensar en el verd i el vermell vaig fer una broma: llavors això em fa ser Santa Claus? A ell li va fer gràcia.

Li vag demanar si volia somiar i em va dir 'és clar'. Li vaig dir – o ho va suggerir ell – que es fiqués dintre de mi. Ho va fer i vaig tenir ganes de vomitar, com de vegades em passa quan tinc paràlisi del son. Vaig fer broma sobre les ganes de vomitar que em feia venir i es va excusar. Al cap d'una estona vaig notar com si fos darrere meu, muntat a coll i be, envoltant-me amb les seves cames com uns tentacles. Estava preparat i abans que me n'adonés, com vaig fer altres cops aquella nit, em vaig enfonsar una mica. Llavors el meu cos es va relaxar completament i em vaig enfonsar més. Em sembla que vaig flotar una mica i que vaig baixar a terra, em vaig alçar i vaig anar a dalt, al 'somni de la festa'. Ahir va ser amable. Però avui! Avui vaig flotar pel dormitori com solc fer habitualment i una misteriosa força maligna em va arrossegar. Vaig decidir mirar i veure què era. Era el tipus fantasmal. Aquesta vegada el notava més sinistre. Em va arrossegar cap a una porta corredora de vidre que hi havia prop d'on dormia i li vaig preguntar en broma si li faria res dur-me al pis de dalt. Va obrir la porta i em va fer fora de casa i ell es va quedar a dins. Jo estava estirat a la gespa, em vaig mirar els peus i vaig veure un fantasmal filament o tentacle negre que

venia de la porta, des d'on el ser em mirava. Aquesta vegada la figura encara tenia una forma humana, però era una persona enorme, una bèstia de 3 metres d'alçada. En la seva figura també hi havia flaixos vermells i grocs. Podia fer-me venir ganes de vomitar i manipular una mica el meu cos a distància com si el tentacle negre fos una mena de control remot. Em vaig negar a espantar-me i allò el va enfurismar. Va sortir de la casa i se'm va acostar a la cara. La seva cara era un terbolí de vermell i groc, negre i blanc, però em va fer l'efecte que era una mena de drac amb dents o un ser que feia por de mirar. He oblidat les paraules exactes, però en el moment eren molt coherents. Bàsicament em va dir que es volia ficar dins meu (em vaig pensar que em volia posseir). Cada cop que el colpejava sentia l'impacte en el mateix punt del meu cos. Em va dir que si el colpejava, em faria mal, que ell m'ho podia fer a mi sense que li fes cap mal a ell (més tard vaig pensar que mentia). Després va dir que havia de donar-li un tros de la meva carn cada matí. Allò era una mica sinistre i al final vaig aconseguir despertar-me, però va ser un fals despertar... El vaig veure uns quants cops aquella nit, com abans i com probablement tornaré a veure'l. Ni tan sols alguns personatges sensibles dels meus somnis no em volen dir qui o què és. Em sembla que volen que ho descobreixi sol. Això és tot. Què dimonis és aquesta cosa? Quan em vaig despertar, gairebé vaig començar a creure en els dimonis. Era TAN REAL!"

Un altre cas palesa l'omnipresència dels esperits en el somnis actuals:

"El monstre és el que tu vols que sigui i ho afirmo a tots els nivells. Vet aquí un extracte del meu diari amb el que penso en relació a això:

Ell i els altres lluitadors s'havien tornat aixecar i tornaven a clavar-se cops físics. Em va intrigar la manera que lluitaven i em va semblar que estava aprenent alguna cosa. Mesmeritzat per la situació folla en què em trobava, vaig fer una llarga pausa i em vaig adormir, però només per despertar-me físicament al meu llit. Estava estirat sobre l'estómac mentre la meva dona Stacey m'acariciava els cabells. Em va abraçar i li vaig començar a explicar la lluita que havia fet en la fase anterior. Poc sabia que encara hi era!

Al principi no podia comprendre per què el llit i la meva dona em

## *Son i Somnis. II - Estructures*

pressionaven tant, però em semblava normal i el dormitori aparentment no era diferent llevat per la presència d'una estranya cara globular que estava sobre el nostre equip estèreo. Aquell objecte vivent em va mirar fixament abans de tancar els ulls. La Stacey encara m'acariciava els cabells i li vaig preguntar:

'Nena, encara tinc al·lucinacions hipnòmpiques, encara que estigui despert o encara estic somiant?'

Els globus va obrir els ulls com una carabassa de Halloween i van deixar d'acariciar-me els cabells. El fenomen m'havia afectat mentre encara estava immers en la fase i només em calia alçar-me i separar-me del model de cos que percebia. Però el que al principi vaig pensar que era la meva dona va saltar-me a les espatlles, em va immobilitzar els braços i va fer pressió contra el meu cos. No em podia moure i vaig sentir la riallada d'una bruixa a cau d'orella.

Vaig aconseguir dominar la meva por creixent tot recordant-me que tota aquella experiència era una al·lucinació. És molt probable que la riallada es manifestés a causa del 'síndrome de la vella bruixa', expressió que descriu les aterridores experiències que tenen lloc durant la paràlisi del son i que comporten la percepció de presències malignes en el dormitori. La veritat és que l'estat fronterer entre estar despert i adormit és la font dels sers mítics que ens conten el folklore i la llegenda.

Aquest relat és d'una experiència que vaig tenir fa 15 dies. Realment no hi ha res a témer. Aquest monstre molt probablement representa un aspecte de la pròpia personalitat. Només té poder sobre nosaltres si l'hi donem. El dubte i la manca de confiança promouen la probabilitat que els nostres pitjors malsons es facin realitat. Cal tractar el monstre com si fos un gos. No s'ha de tenir por, ni tampoc s'ha de demostrar o la poden olorar."

### **Un apunt final**

La impressió és que aquests mons tenen la mateixa existència que el nostre. Per tant es pot fer una analogia i dir que els esperits són iguals per a tots els homes en la mesura que compartim una mateixa manera de veure el món.

Com he vist en aquesta ràpida panoràmica, els contactes amb els esperits són d'una varietat notable, van de la simple conversa al viatge en comú o el joc, de divertir-se en la seva excèntrica companyia ser devorats per ells. Però tothom cita les mateixes característiques.

Una de les més inquietats i universals és la capacitat dels esperits de relacionar-se sexualment amb nosaltres. Si la perspectiva de ser el seu aliment inquieta i els seus atacs esgarrifem, la possibilitat de convertir-se en llur objecte sexual - i a sobre de llarga durada - sembla que hauria de sumir, com a mínim, en el desconcert. És tal la importància que adquireix el tracte sexual amb les entitats oníriques arreu del món i en tots els temps - que van des del flirteig al coit o el matrimoni (amb descendència i tot) - que els dediquem freudianament un capítol específic amb el títol "Sexe, son i somni".



