

rețeta somnului perfect

Ca și cum problemele zilnice ale unei vieți monotone nu ar fi fost de ajuns, este adesea menționată problema arhicunoscută a insomniei. Există bineînțeles o multitudine de tratamente, aparate, medicamente și terapii care au ca scop ameliorarea sau chiar eliminarea problemelor legate de somn.



Ironic, se trece cu vederea un aspect relativ important, anume faptul că sunt mai multe straturi ale ideii de somn. La primul nivel este vorba de somnul nocturn, adesea problematic și tensionat, apăsător de gândurile negre provocate de neajunsuri, probleme în relații, sănătate familie, taxe, rate, servicii.

Presupunând cazul pozitiv în care s-au găsit remedii pentru asta, rămân totuși câteva întrebări banale de simple: ce anume înseamnă să dormi? Și totodată, când se poate considera un organism uman ca fiind treaz? Cât de benefic este cu adevărat să "dormi"?

Sunt persoane care spun că nu consumă niciun fel de substanțe halucinogene, pentru că vor să-și mențină mintea liberă. Și totuși, cum anume este investit acel timp în care se consideră că suntem "treji" sau lucizi? Mergem la același serviciu, plătim aceleași rate, aceleași taxe, avem parte de aceleași probleme, apoi mergem în pat și în final intrăm iar în starea recuperatorie a somnului de nivel 1. Atunci este momentul când se face un consens între mintea haotică și corpul persecutat de ea. Sau cel puțin așa ar trebui.

Al doilea plan al conceptului de somn îl reprezintă trezirea în somn, acea situație în care ai putea spune că ești somnambul. Te "trezești" din somnul nocturn și începi să umbli prin casă fără o direcție clară. Mai deschizi și televizorul, urmărești diverse emisiuni de "știri" sau chiar "divertisment". Poți chiar să îi suni pe alții care sunt și ei abia treziți în somn, mai stați de vorbă, beți o cafea.

Sună poate îndrăzneț, dar în starea de somnambul se poate merge chiar și la servicii, se pot citi ziare despre politicieni corupți, se pot viziona stiri despre războaie interminabile împotriva unor teroriști imaginari, se poate merge la medic pentru vaccine împotriva gripelor inexistente.

Tot în somnul de după somn, se citesc reviste despre oameni cu dinții drepți și sânii ridicați, extrem de fardați și cu imaginea modificată în Photoshop, a căror viață ar trebui cumva să ne intereseze în mod special..

O ocupație des întâlnită în somnolentă este chatul online. Există multe comunități de somnambuli, se încheagă prietenii noi bazate pe poze în care ei arată total diferit față de cum sunt în carne și oase. Poze în care se cere aprecierea celorlalți, în care vor să arate că nu dorm, că sunt independenți și au corpul de invidiat.

Se merge la cluburi cât mai des și în baruri pentru a se putea considera că se distrează și trăiesc viața la maxim, se vizionează seriale fără sens, se discută despre politică, alegeri, soluții politico-religioase care ar trebui să salveze planeta dintr-un dezastru financiar provocat din incompetență și lăcomie. Nici vorbă de citit, meditație, reflectare interioară...

Cel mai mult timp este evident investit în rutina zilnică a mult-prea-iubitului serviciu. Acolo timpul este cel mai mare inamic și totodată un foarte bun aviator, deoarece zboară cu viteză uimitoare. Mereu este ceva în plus de făcut, încă o cerere, încă un drum în plus, un client suplimentar și câteva facturi neașteptate ce trebuie procesate, încă câteva telefoane urgente de dat.

La sfârșitul zilei de muncă, după orele suplimentare rareori (sau deloc) plătite, nu îți mai rămâne prea mult timp și energie decât să faci câteva cumpărături și să te lipești de messenger, facebook sau de caneroasele știri TV, unde are loc veșnica prostituție intelectuală, teatrul absurd, care te menține într-o continuă stare de tensiune și îndoctrinare transparentă. Apoi, obosit după o zi de dormit, te culci și revii la somnul recuperator, succedat mâine de o nouă rundă somnambulă.

Din fericire, nu este nevoie de toți oamenii pentru a produce schimbarea în lume. Cei care se trezesc luminează mereu suficient de tare încât să deranjeze de la somn pe cei care își trag pătura pe cap și cer liniarizarea mediocrității pentru a-și putea continua somnul în care au trăit mereu.

Mai este totodată un al treilea nivel de somn. Se numește somnul cel de veci și acolo ajungem inevitabil. Știi că la vârste mai tinere pare departe acea destinație, dar într-o serie continuă de somn 1 și 2 se ajunge extrem de repede la cel de nivel 3, apoi apar întrebările: când a zburat timpul? Ce am făcut cu viața mea? Puteam oare face ceva mai mult?

Se poate spune că somnul de nivel 3 este de fapt adevărata trezire, dar de ce să așteptăm până atunci, când putem să ne creăm aici și acum lumea pe care ne-o dorim? Doar auto-sabotarea născută din îndoctrinare te poate opri să conștientizezi cât de mult poți influența realitatea în care te afli, mai ales că oricum faci asta prin acțiunile tale zilnice, doar că de multe ori o modelezi mai mult negativ.

Putem totuși afirma cu încredere că existența fizică este în sine un vis, ideea de realitate e doar un concept creat de noi, având momentan senzația că nu ne amintim cum este în partea non-fizică. Dar totodată vedem oameni curajoși, care au ales să trăiască conform pasiunilor, conform curajului și sincerității față de persoana proprie. Și ei trăiesc acest somn, doar că al lor este un vis lucid și se poate spune că, trăind cu pasiune, INDIFERENT CE ÎNSEAMNĂ ASTA PENTRU FIECARE, viața devine nu doar "lucid dreaming" ci mai exact "lucid living".

Deci, dragă visător, se pare că rețeta somnului perfect este să faci ce face majoritatea, să fii și tu un mic roboțel automatizat, într-un sistem sclavagist ce se ascunde după deget, să îți modelezi întreaga existență doar pentru a avea privilegiul de a-ți permite niște rate pentru obiecte materiale care nu te definesc.

Somnul perfect înseamnă să dormi pe tine, fiind fermecat de tot ce te distrage de la ideea de regăsire de sine, de contemplare, luare de acțiune și scaldare în absolutul pasional al unei energii interioare perfecte.

Prietene, adâncimea somnului de nivel doi este direct proporțională cu raționalizarea continuă provenită din învățămintele dobândite într-un sistem bătrân, al cărui scop este de cele mai multe ori auto-sabotarea. Dacă îți este frică să saluți furtuna, să săruți ploaia, să îmbrățișezi durerea și ridiculizarea, să iubești din suflet viața, atunci te asigur că sforăitul tău se aude de la distante intergalactice.

Am văzut unde duce acest somn hipnotic, este atât de evidentă destinația, încât îmi vine să te îmbrățișez puternic și să îți șoptesc: "data viitoare vom juca alte roluri, dar atunci vom fi actori lucizi, într-un rol principal."

Nu este niciodată prea târziu să te trezești la pasiune. Este doar senzația de reținere indusă de frica de a trăi diferit față de rutina auto-impusă prin odihna gândirii.

Somn ușor.