

# IL SONNO e IL SOGNO



*E' buffo ma, pensando al sonno, mi viene in mente un gatto.*

*Dormire placidamente durante lunghi periodi per il gatto non è un'ozio, ma un'attività vera e propria.*

*Lo "stratagemma" del sonno collega l'istinto del gatto a quello primordiale dei felini come il leone e il ghepardo che hanno bisogno di una grande energia per cacciare. Quando sta per addormentarsi il gatto si sdraia con la testa dritta e le zampe sotto il corpo, con i muscoli ancora tesi pronti a scattare: quando invece cade in un sonno più profondo il micio tende a spostare il peso su un lato del corpo, rilassando tutti i muscoli. Il gatto ha bisogno di 12 e 16 ore di sonno, ma in generale dorme dalle 15 alle 18 ore al giorno.*

*Non tutto il sonno serve al gatto per riposare profondamente ma spesso l'animale rimane in una specie di dormiveglia: i sensi continuano a captare suoni e odori durante il sonno o per buona parte del tempo dedicato al riposo; in questo modo è sempre pronto a scattare.*

*Quando si sveglia il gatto sbadiglia e fa stretching anche per diversi minuti, partendo dalle zampe anteriori.*

*Fra gli umani il sonno si identifica spesso con il riposo anche se il sonno ed il riposo sono due cose molto diverse.*

*Mentre il riposo è un'intervallo di tempo da trascorrere in modo rilassante cercando di tenere la mente pulita dai pensieri pesanti e dolorosi; il sonno è uno stato in cui, per diverse ore, il corpo fisico si autosospende dalla realtà e la mente si proietta in una dimensione parallela definita "onirica", ossia di sogno.*



*Quando la stanchezza ci cattura e ci invita a lasciarci andare, la sensazione è quella di abbandonare il nostro corpo lasciandolo seduto o sdraiato in modo che non cada e che non rotoli; per poi metterci in viaggio con i nostri pensieri dovunque il sonno ci conduca.*

*Il sonno è un amico e un compagno che ci porta ogni giorno in una realtà diversa, che sa meravigliarci sempre con effetti speciali, e che sfugge ai controlli della mente.*

*Le realtà dei nostri sogni appaiono sempre trasfigurate e trasformate a volte nella struttura portante a volte nei particolari; e ogni giorno un sogno diverso ci regala una vita nuova da spendere e bruciare con una frequenza ben superiore a quella dei gatti che ne possiedono soltanto sette.*



*Il sogno è il posto in cui possiamo incontrare i nostri desideri e le nostre speranze; dove possiamo capire meglio chi siamo e cosa vogliamo, dove possiamo vivere sentimenti potenti come la paura e il coraggio.*

*Il sogno ci porta nei luoghi dove non andremmo mai perchè siamo trattenuti dalla vergogna e dal perbenismo dell'educazione che abbiamo ricevuto; è un sentiero che corre lontano dalla moderazione e che lascia emergere la consapevolezza di essere diversi da ciò che ci hanno insegnato a essere.*



*Il sonno nutre il nostro corpo e dà tregua alla nostra mente e il sogno nutre la nostra forza interiore, mette a dura prova la nostra pazienza e ci consente di guardare sempre avanti, anche quando sembra che la vita ci abbia pugnalato più di quanto avremmo pensato di poter sopportare.*

*Il sonno è un momento in cui le funzioni vitali che sostengono il corpo modificano il loro ritmo e la loro intensità lasciando che la mente si sposti in una specie di vita parallela che si confonde e si identifica con il sogno.*

*I sogni non sono aspettative che si materializzano nelle mente, già manipolate e stravolte dai nostri condizionamenti ... i sogni sono risposte a domande che non abbiamo ancora capito come formulare, ... e sono i desideri che si affacciano nel sonno chiedendo prima sottovoce e poi potentemente il permesso di manifestarsi.*

*Una volta, un uomo sognò di essere una farfalla.  
Era una farfalla che volteggiava liberamente, appagata della propria condizione.  
Non sapeva di essere un uomo.  
All'improvviso si svegliò e si accorse di essere un uomo, con la sua forma umana.  
Ma non poteva dire se l'uomo avesse sognato di essere una farfalla,  
o se una farfalla stesse sognando di essere un uomo.  
(Chuang-tzu, IV sec. a.C)*

*Non respingere i sogni perché sono sogni.  
Tutti i sogni possono essere realtà, se il sogno non finisce.  
La realtà è un sogno.*

*Se sogniamo che la pietra è pietra, questo è la pietra.  
Ciò che scorre nei fiumi non è acqua, è un sognare l'acqua cristallina.  
La realtà traveste il sogno, e dice: "Io sono il sole, il cielo, l'amore".  
Ma mai si dilegua, mai passa, se fingiamo di credere che è più che un sogno.  
E viviamo sognandola.*

*Sognare è il mezzo che ha l'anima perché non le fuga mai ciò che fuggirebbe se smettessimo di  
sognare che è realtà ciò che non esiste.  
Muore solo un amore che ha smesso di essere sognato  
fatto materia e che si cerca sulla terra.  
(Pedro Salinas)*

*Fai della tua vita un sogno, e di un sogno, una realtà.  
(Antoine-Marie Roger de Saint-Exupery)*

