

Vision

Przewodnik świadomego śnienia

Erin J. Wamsley

<http://members.aol.com/Aarenka/lucidintro.html>

Tłumaczył SasQ

© Copyright 2004 AstralDynamics.pl

Spis treści

1 Wprowadzenie.....	3
2 Trening	5
Warunki wstępne.....	5
Dziennik snów.....	5
Poznaj swój sen	6
Nastawienie	6
Ćwiczenia przygotowujące	7
Dyscyplina.....	7
Świadomość	8
Siła woli.....	9
Koncentracja.....	9
Dążenie do celu	10
Pamięć	10
3 Nocna indukcja.....	13
Relaksacja.....	13
Pamięciowe wywoływanie świadomych snów	14
Uzyskiwanie świadomości snu z paraliżu (porażenia) przysennego	14
4 Gdy już jesteś we śnie	16
Przekraczanie bariery	16
Skupienie na szczegółach i wrażeniach	17
Zamykanie oczu	17
Uwalnianie się od niepokoju	17
Wirowanie	17
5 Po skończonym śnie	18
Zapamiętywanie	18
Interpretacja.....	18

1

Wprowadzenie

"Kiedy jesteśmy Świadomi, nagle możemy dostrzec, gdzie jesteśmy -- możemy zobaczyć to, co widzimy; usłyszeć to, co słyszymy; dotknąć tego, czego dotykamy i poczuć to, co czujemy. Będąc świadomymi, możemy być tu gdzie jesteśmy. Świadomość jest bramą, przez którą wchodzimy w świat snu."
- Charles McPhee -

Jedną trzecią naszego życia przesypiamy. Wówczas wszyscy śnimy. Wszyscy śnimy każdej nocy. Nasze ciała wyłączają się, a nasze umysły, wolne od fizycznych zakłóceń, odbywają podróż w świat snu. Można by pomyśleć, że śpiąca osoba jest mało aktywna, lecz wcale tak nie jest, gdyż fale mózgowe, w trakcie, gdy śni, są prawie tak aktywne, jak podczas jej dziennej aktywności. Nasze oczy poruszają się szybko pod powiekami, rozglądając się w przestrzeni będącej wytworem naszego umysłu, przez którą wędrujemy. Każdej nocy wchodzimy w niezmierzone, pełne możliwości środowisko umysłu. Niestety, nie każdy z nas pamięta te przeżycia i niewielu z nas jest świadomy tych doświadczeń. Ale co by było, jeśli podczas tego spodziewanego "nieświadomego" stanu moglibyśmy być świadomymi faktu, że śnimy? Co, jeśli byłoby możliwe odkrywanie naszego własnego umysłu, przebywając w tym stanie, robiąc pożytek z naszej własnej, osobistej "rzeczywistości wirtualnej"? Świadome śnienie jest dla nas drogą do bycia świadomym nadzwyczajnych doświadczeń, jakie przeżywamy podczas snu. Stephen LaBerge tak określa świadomość we śnie:

"Podczas gdy toczy się akcja snu jesteś w pełni świadomy faktu, że właśnie śniesz, że świat wokół ciebie jest wytworem twojego umysłu i że jesteś od niego niezależny."

Poniżej jest wyciąg z rzeczywistego snu, jaki miałem, gdy uzyskałem świadomość. Jeżeli nigdy dotąd nie miałeś świadomego snu, da ci on pojęcie jak to wygląda. Możesz także chcieć wrócić do tego opisu, gdy będziesz pracował z ćwiczeniami wywołującymi świadome sny.

"...Jestem w szkole. Spaceruję sobie, gdy nagle zaskakuje mnie fakt, że nie pamiętam jak się tu dostałem. Nie pamiętam wstawania z łóżka, wsiadania do samochodu ani niczego innego, aż do ostatnich kilku chwil. Wydaje mi się to bardzo dziwne. Podchodzę do mojej przyjaciółki na korytarzu i mówię jej, że nie pamiętam, jak się dostałem do szkoły. Ona próbuje mi to wyjaśnić, mówiąc, że zdarza jej się to na okrągło. Mimo wszystko uznaję, że skoro nie pamiętam, jak dostałem się do szkoły, najpewniej w ogóle do niej nie przyszedłem! Dlatego, mimo tego co widzę wokół siebie, wcale nie jestem w szkole! Zamiast tego dalej śpię! Uświadomiłem sobie, że ciągle śpię, a szkoła mi się śni!

Później jestem w klasie. Wiem, że ludzie wokół mnie nie są prawdziwi, jednak staram się im udowodnić, że jednak śnię. Pokazuję im mój zegarek, każę zapamiętać godzinę, chowam go, a następnie znowu im pokazuję. Czas na zegarku drastycznie się zmienił w ciągu kilku chwil. Wtedy biorę książkę z najbliższej półki i czytam z niej fragment. Gdy kończę, czytam ponownie ten sam fragment, ale słowa się zmieniły. Mówię im, że takie niezgodności nie zdarzają się w

rzeczywistym świecie. Dlatego na pewno teraz śnię. Usatysfakcjonowany tym, że udowodniłem im to, decyduję, że wyjdę i poszukam przygód. Biorę rozbieg i wylatuję przez okno..."

Ludzie już od dawna mają świadome sny, ale dopiero niedawno zostały one udowodnione i zwróciły uwagę naukowców.

Dlaczego tak się stało? Co jest takiego ważnego w świadomym śnieniu? Jeśli tego doświadczyłeś, wiesz już, że jest to ekscytujące zjawisko. Jeśli nie, powinieneś posłuchać co na ten temat mówią inni...

"Jeszcze niedawno myślałem, że wiem co jest grane. Myślałem, że wiem już wszystko o świecie, lecz teraz uświadomiłem sobie, że się mylę." - Stephen LaBerge

...tak więc, czas byś doświadczył tego na własnej skórze. Wszystko, czego potrzebujesz, jest w twoich rękach i w twojej głowie. Wystarczy, że zechcesz z tego skorzystać.

2 Trening

*"Jesteśmy pogrążeni we śnie z kompasami w naszych dłoniach."
- W.S. Merwin –*

Warunki wstępne

Zanim zaczniesz jakiegokolwiek z podanych tu ćwiczeń, jest kilka warunków, które należy spełnić: powinieneś założyć dziennik snów, dowiedzieć się czegoś o cyklach twojego snu i przyjąć odpowiednią postawę wobec zadania, którego się podejmujesz.

Dziennik snów

Pierwszą i najważniejszą rzeczą, którą powinieneś zrobić, by polepszyć przypominanie sobie snów, jest założenie Dziennika Snów. Powinieneś w nim zapisywać wszystko, co pamiętasz ze swoich snów każdej nocy. Może to być czasem proces czasochłonny, lecz nie odkładaj pracy na inny dzień. Trzymaj swój dziennik tuż obok łóżka, tak żebyś miał go pod ręką zaraz po przebudzeniu się ze snu. Jeśli nie pozwala ci na to poranny pośpiech, możesz zapisywać tylko streszczenie, zwracając szczególną uwagę na detale, takie jak na przykład: uczucia i kolory, a dopiero później wrócić i zapisać całą resztę snu (rób to najlepiej wieczorem, gdy wracasz do domu, albo zabierz swój dziennik do pracy lub szkoły). Ważne jest, byś zapisał na papierze coś, co dotyczy twojego snu, zaraz po tym, jak się obudzisz. Możesz myśleć, że bardzo dobrze pamiętasz sen zaraz po przebudzeniu, jednak w środku dnia może się on stać tylko mglistym wspomnieniem. Zapisywanie snów zajmuje trochę czasu, ale jeśli tego nie zrobisz, nie będziesz miał nic, z czym mógłbyś pracować w późniejszych ćwiczeniach. Uczyni zapisywanie snów częścią twojej codziennej rutyny, a sny przyjdą do ciebie tysiąc razy łatwiej. Nie musisz też nikomu pokazywać twojego dziennika, jeśli nie chcesz. Jest to rzecz prywatna, coś jak pamiętnik.

Za twój dziennik może posłużyć cokolwiek, nie musi być on jakiś ekstrawagancki. Możesz kupić specjalny dziennik snów w sklepie, ale równie dobrze może to być prosty notes za dwa złote. Powinieneś zapisywać datę i, jeśli to możliwe, czas każdego snu, co przyda się w przyszłości. Niektórzy lubią nadawać swoim snom tytuły i umieszczać je w spisie treści. Możesz też zostawić margines z boku twojego opisu, by w razie czego pisać tam jakieś notatki i refleksje. Jeśli jesteś uzdolniony plastycznie, możesz dołączać szkice miejsc ze snu, postaci lub obiektów. Dyktafon jest inną, efektywną metodą zapisywania snów. Możesz nagrać swój głos opisujący swój sen, gdy obudzisz się rano, i przepisać to na papier lub trzymać biblioteczkę swoich snów na taśmach. Czymkolwiek jest twój dziennik snów,

powinieneś go lubić i czuć się wygodnie używając go. Układ dziennika jest już całkowicie twoją osobistą sprawą. Nie ma złego i dobrego sposobu na jego prowadzenie, najważniejsze jest tylko, by zapisywać w nim tak wiele snów, jak to tylko możliwe.

Zapisywanie pomaga nam zwrócić uwagę na sny, które jesteśmy sobie w stanie przypomnieć i wyrabia codzienną rutynę, która wprowadza ideę śnienia w nasze życie. Gdy wykonujemy czynności, które zmuszają nas do myślenia o snach podczas dnia, pomaga nam to "pamiętać o pamiętaniu" naszych snów podczas nocy. Powinieneś utrzymywać dziennik snów przynajmniej przez tydzień lub dwa, zanim zaczniesz ćwiczenia opisane poniżej.

Poznaj swój sen

Podczas pracy ze snami pracujesz nad swoją śpiącą osobą, więc ważne jest, byś wiedział co nieco o tym, co dzieje się z twoim umysłem i ciałem podczas snu. To pomoże ci skupić twoje wysiłki podczas niektórych z późniejszych ćwiczeń i da ci podstawową wiedzę o tym, z czym masz fizycznie do czynienia, gdy pracujesz nad manipulowaniem swoimi snami.

W ciągu nocy przechodzimy przez powtarzające się, 90-minutowe cykle snu, składające się z czterech różnych faz i oczywiście fazy REM, podczas której mamy marzenia sennie.

Podczas fazy 1, pierwszej i najsłabszej, rozpoczynamy proces zapadania w sen. Jest to krótki stan przejściowy do innych faz. Gdy przechodzimy z niej w głębszy sen, doświadczamy wyobrażeń hipnagogicznych.

Faza 2 jest początkiem tego, co możemy już uważać za sen. Trwa ona około 10-20 minut.

Fazy 3 i 4 to "głęboki sen" trwający około 40-50 minut. Nie występują one u osób cierpiących na bezsenność lub depresję.

Po zakończeniu fazy 4 powracamy do fazy 2 i później wchodzimy w sen z marzeniami sennymi. Podczas tego snu występuje większość naszych żywych snów. Jest to też nazywane fazą REM (z ang. Rapid Eye Movement - szybkie ruchy oczu). W czasie jej trwania nasze oczy poruszają się gwałtownie pod powiekami i obserwują świat, który widzimy we śnie.

Długość fazy REM zwiększa się z każdym cyklem w ciągu nocy, co częściowo powoduje, że zazwyczaj lepiej i wyraźniej pamiętamy sny, gdy mieliśmy więcej czasu na spanie.

Nastawienie

Bez właściwego nastawienia na nowe doświadczenia ćwiczenia nic nie dadzą. Jeśli wydasz tysiące dolarów, by dostać się na uniwersytet, ale nie uważasz na lekcjach, nie szanujesz nauczyciela, nie lubisz klasy i nie odrabiasz pracy domowej, nigdy się niczego nie nauczysz. Sprawdza się to również, jeśli chodzi o śnienie. Nastawienie jakie masz znaczy wiele, byś

mógł osiągnąć sukces w postaci świadomych snów, ponieważ jest ono całkowicie w twoim umyśle.

Po pierwsze i najważniejsze, ważne jest abyś odczuwał choćby niewielkie zainteresowanie nauką świadomego śnienia. Musisz chcieć to robić, inaczej nigdy nie będziesz miał wystarczającej motywacji by zaangażować w to jakikolwiek wysiłek. Świadome śnienie wymaga poświęcenia odrobiny czasu i koncentracji. Musisz chcieć nauczyć się tyle, ile sobie życzysz i przyłożyć się do nauki.

Jeśli uwierzysz, że coś się stanie, to tak będzie. Jeśli będziesz wierzył, że nic z tego przewodnika nie będzie działać, to nie będzie działać. Jeśli uwierzysz, że nie jesteś w stanie mieć świadomych snów, będzie ci trudno dojść do celu. Musisz uwierzyć w swój sukces. To może brzmieć głupio i pewnie by tak było, gdybyśmy mówili o biegu w maratonie! Ale ponieważ to, co próbujesz zrobić, zależy tylko od twojego umysłu, siły woli i wiary w siebie, na pewno jesteś w stanie to zrobić. Nie bądź zbyt sceptyczny. Uwierz w to, że świadome śnienie to łatwizna, każdy może to zrobić.

Powinieneś być chętny poświęcić czas na twoją senną część życia. Nie oznacza to, że masz poświęcić cały swój wolny czas, ale po prostu mały wysiłek z twojej strony. Musisz być chętny poświęcić kilka minut dziennie, by skoncentrować się na pewnych zadaniach, by zapisać swoje sny oraz by wykonać kilka ćwiczeń. Sugeruję ci, byś teraz przez chwilę pomyślał i zdecydował, że chcesz to zrobić, uwierzył, że ci się uda i chciał tego dokonać.

Ćwiczenia przygotowujące

Dalsza część tego tekstu pomoże ci wzmocnić i rozwinąć pięć głównych umiejętności, które są podstawą do nauki, jak mieć świadome sny i osiągnąć sukces w późniejszych technikach: dyscyplina, świadomość, siła woli, koncentracja, dążenie do celu oraz pamięć. Kluczową sprawą dla ciebie jest spędzić trochę czasu i wysiłku na te ćwiczenia, inaczej późniejsze techniki nie będą na ciebie zbyt dobrze działać. Powinieneś używać tych technik przez co najmniej tydzień, zanim posuniesz się dalej, i kontynuować je razem z kolejnymi technikami. Oczywiście, nie ma ustalonego czasu, przez który trzeba ćwiczyć, żeby ćwiczenia przyniosły efekt, więc nie zniechęcaj się, jeśli twoje wysiłki nie przyniosą rezultatów od razu lub jeśli któreś ćwiczenie w ogóle ci nie pomoże.

Dyscyplina

Jeśli chcesz odnieść sukces w treningu świadomego śnienia, musisz oswoić się z dyscypliną i rutyną. Najważniejszym składnikiem dyscypliny dla śniącego jest zapisywanie snów. Musisz rozwinąć rutynę zapisywania twoich snów każdego dnia. Musisz się pilnować, by myśleć o swoich snach po przebudzeniu się i zapisywać je, w jakikolwiek sposób. Gdy pozwolisz sobie opuszczać dni i być leniwym, zaczniesz tracić wartościowy materiał i doświadczenie.

Zapisywanie twoich snów w regularnych odstępach czasu uczy cię także dyscypliny, której będziesz potrzebował przy innych technikach. Zacznij tą codzienną rutynę jutro rano, jeśli to możliwe. Gdy już się przyzwyczaisz, zapisywanie snów przestanie być problemem. Najtrudniej jest zacząć, więc zrób to teraz.

Dyscyplina jest potrzebna prawie w każdej technice, której będziesz się uczył. Musisz posiadać samodyscyplinę, by wykonać niekiedy nudne i męczące czynności oraz poświęcić na nie trochę czasu. Dyscyplina jest jedną z cegiełek, z których zbudowany będzie twój sukces, choć czasami może ci to nie odpowiadać, ale jest to konieczne.

Świadomość

Odkąd twoim celem jest stać się świadomym we śnie, rozwijanie świadomości samego siebie i swoich snów, gdy nie śpisz, jest kluczową sprawą, byś mógł rozwinąć świadomość również w snach.

Rozwijanie świadomości twoich Znaków Snu jest prostą czynnością, która skupia się wokół głównych dróg do uzyskania świadomości w snach. Znak snu jest *"szczególnym zdarzeniem lub obiektem ze snu, który może wskazywać na to, że właśnie śniesz"* (Lynne Levitan, *A Thousand and One Nights of Lucid Dreaming*). W skrócie, jest to sygnał dla ciebie wewnątrz snu. Na przykład, jeśli różowy słoń właśnie wszedł przez drzwi, mógłbyś z tego wnioskować, że właśnie śniesz. Ten różowy słoń to właśnie znak snu.

Jednak gdy śnimy, nieczęsto wykorzystujemy nasze znaki snu. Na przykład, jeśli teraz byś śnił i zobaczył różowego słonia, mógłbyś nic sobie nie pomyśleć i zlekceważyć ten znak. Jeśli jednak przeglądamy nasze sny i znajdujemy w nich znaki snu, które już pojawiały się we wcześniejszych snach, będziemy świadomi naszych typowych znaków snu i łatwiej nam będzie je rozpoznać w kolejnych snach. Są cztery podstawowe kategorie znaków snu odkryte przez Dr. Stephena LaBerge:

- Czynność: ty, inna postać lub obiekt ze snu robi coś niezwykłego lub niemożliwego w normalnym świecie.
- Kontekst: miejsce lub sytuacja we śnie jest dziwna.
- Forma: ty, inna postać lub rzecz zmienia kształt albo jest dziwacznie ukształtowana. Włączając w to obecność dziwnych ubrań lub fryzur.
- Świadomość: niezwykle myślenie, silne emocje, dziwne odczucia lub odmienna percepcja.

Jeśli masz już zapisane jakieś sny, wróć do nich i przeczytaj je. Znajdź w nich niezwykle rzeczy lub przypadki, które mogłyby ci służyć za wskazówkę, że właśnie śniesz. Spróbuj wtedy przypisać je do poszczególnych kategorii. Pomocne może być oznaczenie, podkreślenie lub obrysowanie każdego typu znaków snu innym kolorem. Na przykład mógłbyś zdecydować, że oznaczysz wszystkie czynności na różowo, znaki kontekstowe na

żółto, znaki formy na zielono, a znaki świadomości na niebiesko. Pomoże ci to uprościć te znaki i ich kategorie, gdy spojrzysz na ten sen później.

Gdy masz już zaznaczone wszystkie znaki w kilku snach, powinieneś zacząć spisywać wszystkie znaki w osobnej tabeli. Nie tylko pomoże ci to rozwinąć świadomość znaków snu, ale także pozwoli określić jakie typy znaków snu pojawiają się najczęściej w twoich snach i dzięki nim osiągnąć świadomość snu. Nauka swoich znaków snu pomoże ci też wizualizować swoje sny w późniejszych technikach.

By określić swoje najbardziej efektywne znaki snu, dodaj całkowitą liczbę znaków snu w każdej kategorii. Dodaj też, ile razy znak z tej kategorii został dobrze odczytany (uświadomiony).

Ilość uświadomionych / Ilość wszystkich = % efektywności

Siła woli

Siła woli jest paliwem, które sprawia, że twoje wysiłki nie idą na marne. Bez chęci, żadna technika, żadna rada i żadna wiedza nie poprawi twojego śnienia. Musisz skupić swoją uwagę i nauczyć się, jak używać siły swojego umysłu. Sny, o których tu mowa, dzieją się w twoim umyśle. Pochodzą od umysłu i to umysł je kontroluje. Dlatego twój sposób myślenia i wola mają całkowitą kontrolę nad twoimi snami.

Siła sugestii jest głównym narzędziem śniącego i jest częścią większości technik wywołujących świadome sny. Inne kultury mają inne techniki wywołujące pewne typy snów, które jednak nie mają naukowej podstawy działania. Jednak u ludzi, którzy wierzą w te techniki, one działają. To siła woli i autosugestii sprawia, że te, czasem idiotyczne, sposoby działają, jeśli się w to wierzy.

Gdy idziesz spać, spróbuj całkowicie się zrelaksować. Wtedy po prostu powiedz sobie, że będziesz miał świadomy sen i będziesz go pamiętał. Powtarzaj to sobie w myślach bez przerwy (każde zdanie mające podobny sens będzie działać):

"Będę miał świadomy sen i będę go pamiętał."

Myśl tylko o tym i nie pozwól umysłowi wędrować po innych tematach. Musisz mieć niezachwianą wolę. Powtarzaj to zdanie w myślach tak długo, dopóki nie zaśniesz, koncentrując się nie tylko na słowach, lecz na ich znaczeniu. Ponad wszystko wierz w swoje słowa. Wierz w to, że będziesz miał świadomy sen i nie zapomnisz go. Wiara jest potężnym słowem w słowniku śniącego.

Koncentracja

Koncentracja jest także kluczowym elementem, by być w stanie efektywnie wykorzystać takie pojęcia jak autosugestia. Ćwiczenia, które ci w tym doskonale pomogą to: utrzymywanie umysłu nad jedną myślą i nie pozwalanie mu na błądzenie.

Najłatwiejszą drogą do ćwiczenia koncentracji jest skupianie się na obiekcie. Dobrze nadaje się do tego płomień świecy, ale możesz korzystać z innych rzeczy, z którymi czujesz się wygodnie. To ćwiczenie pomoże ci także w wizualizacji przedmiotów, która jest potrzebna przy kontroli snu. Zapal świecę i usiądź wygodnie naprzeciw niej. Wpatruj się w nią i koncentruj na płomieniu. Nie dopuszczaj do swego umysłu innych myśli oprócz tych na temat świecy. Gdy poczujesz zmęczenie oczu, zamknij je i siedź w ciszy przez chwilę, wyobrażając sobie płomień przed sobą.

Najlepiej jak zaczniesz od wpatrywania się przez pięć minut, stopniowo zwiększając czas z biegiem praktyki. Spróbuj dojść przynajmniej do 15-20 minut. Choć jest to wielki wysiłek na koncentrację, powinno to być ćwiczeniem relaksującym. Upewnij się, że jest ci wygodnie i nie dopuszczaj do tego, byś był za bardzo spięty.

Dążenie do celu

Nie wystarczy po prostu mieć zamiar coś zrobić. Żeby dokończyć zadanie musisz postanowić, by coś zrobić i wtedy pamiętać, by spełnić swój zamiar w dokładnie określonym punkcie przyszłości. Jeśli chcesz mieć świadomy sen, musisz pamiętać o swoim zamiarze i spełnić go, gdy śnisz.

Poćwicz spełnianie kilku poniższych, przypadkowych zadań:

- napisz 100 razy "*Śnię świadomie*",
- obejdź 10 razy obwód pokoju,
- rozwiąż i zawiąż buty pięć razy.

Rób to przez trzy dni. Zaczynij od jednej czynności jednego dnia. Na drugi dzień dodaj jeszcze drugą czynność. Na trzeci dzień wykonuj już wszystkie te czynności. Jeśli zapomnisz choćby raz o wykonaniu którejś z czynności, zacznij wszystko od nowa.

To ćwiczenie wydaje się być bezcelowe, ale pomoże ci ono "pamiętać by pamiętać", również we śnie.

Pamięć

- Pamiętanie swoich snów.
- Pamiętanie, by spełnić swoje zamiary.
- Pamiętanie we śnie o tym, że śnisz.

Są to ważne rzeczy, by móc śnić świadomie, choć nie są łatwe. Dobrze wyćwiczona pamięć zwiększa możliwości osoby, która je wykonuje.

Trening Pamięci Perspektywnej jest wartościowym ćwiczeniem wymyślonym przez doktora Stephena LaBerge. Pomyślane jest, by ćwiczyć go przez tydzień. Każdego dnia musisz mieć listę konkretnych "celów", które zdarzają się nam na co dzień (poniżej). Na początku dnia zapamiętaj swoje cele na ten dzień. Staraj się nie podglądać zapisów przeznaczonych na inny dzień. Twoim zadaniem jest rozpoznać cel, gdy on wystąpi i wykonać przy tym prosty test. Polega on na prostym zadaniu sobie pytania: "Czy ja śnię?". Rozejrzyj się za znakami snu, pomyśl o nich, i odpowiedz logicznie na to pytanie. Jeśli zapamiętasz, by zadać sobie to pytanie, gdy wystąpi zdarzenie, które jest celem, zdobywasz "punkt". Jeśli zapomnisz zadać sobie to pytanie, to "strata punktu". Notuj, ile punktów zaliczysz na danym zdarzeniu podczas dnia, a ile zdarzeń przegapiłeś. Kontynuuj to ćwiczenie, dopóki nie poprawisz swojej zdolności do rozpoznawania celów.

Dzienne cele:

Poniedziałek:

- Następnym razem, gdy cokolwiek napiszę.
- Następnym razem, gdy usłyszę moje imię.
- Następnym razem, gdy poczuję ból.

Wtorek:

- Następnym razem, gdy zobaczę światła uliczne.
- Następnym razem, gdy się zaśmieję.
- Następnym razem, gdy usłyszę muzykę.

Środa:

- Następnym razem, gdy zjem warzywo.
- Następnym razem, gdy zobaczę czerwony samochód.
- Następnym razem, gdy włączę telewizor.

Czwartek:

- Następnym razem, gdy usłyszę dzwonek telefonu.
- Następnym razem, gdy popatrzę na zegarek.
- Następnym razem, gdy przeczytam coś innego niż ta lista.

Piątek:

- Następnym razem, gdy zobaczę gwiazdy.
- Następnym razem, gdy użyję toalety.
- Następnym razem, gdy otworzę drzwi.

Sobota:

- Następnym razem, gdy obejrzę reklamę.
- Następnym razem, gdy będę biegł.
- Następnym razem, gdy coś otworzę kluczem.

Niedziela:

- Następnym razem, gdy zobaczę jakieś zwierzę.
- Następnym razem, gdy zobaczę swoją twarz w lustrze.
- Następnym razem, gdy włączę światło.

3 Nocna indukcja

*"Wielu z nas myśli o snach jako o mało ważnych epizodach, tak obcych, jak pewien taniec ceremonialny w Tybecie. W rezultacie wycinamy niezmiernie ważną i dużą część siebie. Tracimy wtedy możliwość korzystania z wiedzy i potęgi podświadomości."
- Rollo May –*

Kolejne techniki nie będą wymagały tak długoterminowego wysiłku, jak poprzednie i są one tak pomyślane, by wykonywać je zaraz przed pójściem spać, a ich wyniki następują od razu po ich użyciu. Możesz ich używać w nocy, zanim udasz się do łóżka lub przed drzemką. Swoją drogą, drzemki są jedną z czterech najbardziej owocnych pór dla świadomego śnienia. W nocy natomiast im dłużej śpisz, tym lepiej. Jak się już wcześniej dowiedziałeś, fazy REM naszego snu zwiększają swą długość w ciągu nocy, więc im dłużej śpisz, tym większe masz szanse na uzyskanie świadomości we śnie.

Przed wypróbowaniem tych technik, powinieneś przygotować swoje ciało i umysł. Ćwiczenia, nad którymi pracowałeś wcześniej przygotowały cię długoterminowo, ale teraz powinieneś zrelaksować się, by przygotować się do zadań, które cię czekają.

Relaksacja

Relaksowanie się przed ćwiczeniami oczyszcza twój umysł z rozterek i pozwala ci skupić się nad bieżącymi zadaniami.

Prosta medytacja jest dobrym sposobem, by się zrelaksować przed użyciem techniki wprowadzającej. Dowiedziałem się o tej szczególnej technice na kursie w Institute for Attitudinal Studies i okazało się, że jest całkiem efektywna.

Znajdź pozycję, w której możesz wygodnie pozostać przez dłuższy czas. Obserwuj swoje procesy myślowe. Po prostu pozwól myślom wyłaniać się i nie zastanawiaj się nad ich treścią. Zauważ, że możesz mieć myśli, ale TY nie jesteś swoimi myślami. Są one tylko częścią całości. Reprezentują twoje uczucia, wspomnienia, przewidywania lub spekulacje, i przyciągają twoją uwagę. Gdy myśli przebiegają, możesz zwracać na nie uwagę lub nie. Jeśli nie możesz powstrzymać myśli, możesz powstrzymać siebie samego od wpadnięcia w sidła każdej z osobna.

Gdy jakakolwiek myśl się pojawi, wyobraź ją sobie na białej chmurce na niebie i obserwuj, jak się oddala i znika z pola widzenia w tym samym czasie, gdy inna myśl pojawia się na swojej chmurce. Nie próbuj przetrzymać chmurek lub pozostawiać myśli w głowie. Bądź

świadomy tego, że myśli są tylko obiektami naszej obserwacji, które są dostrzegane, po czym biegną dalej. Dostrzegaj myśli i pozwól każdej z nich odpłynąć dalej i dalej.

Jeśli oczywiście jest ci wygodnie, możesz też pozwolić odpłynąć tej myśli, która obserwuje inne myśli. Medytuj przez 5 do 10 minut lub dłużej, jeśli wolisz.

Pamięciowe wywoływanie świadomych snów (ang. MILD - Mnemonic Induction of Lucid Dreaming)

Technika rozwinięta przez Stephena LaBerge jest techniką, która osobiście najlepiej na mnie działa. Robi użytek z autosugestii i wizualizacji w połączeniu, które daje zadziwiające rezultaty, nawet przy pierwszym jej użyciu.

1. Rozluźnij się całkowicie i znajdź wygodną pozycję w łóżku.
2. Tak jak to robiłeś ćwicząc autosugestię, powtarzaj sobie podczas zapadania w sen: "Obudzę się po każdym śnie i będę pamiętał mój sen"
Uwierz w to, że obudzisz się po każdym śnie, który będziesz miał. Za pierwszym razem, gdy używałem tej techniki, budziłem się po każdym śnie.
3. Gdy obudzisz się w ciągu nocy, wstań i zapisz wszystko, co pamiętasz na temat snu, który właśnie miałeś. Nawet jeśli nie pamiętasz dokładnie, zapisz swoje uczucia związane z tym snem lub jak się czuleś, gdy wstałeś.
4. Połóż się ponownie i - odpływając w sen - wyobraź sobie, że znów jesteś we śnie, który właśnie miałeś. Jednak tym razem wyobraź sobie, że widzisz znak snu w swoim śnie i rozpoznajesz go. Niech znak ten pasuje do tego snu i jednocześnie będzie należeć do kategorii najczęściej powtarzających się w twoich snach. Zapadając w sen, wizualizuj dalej siebie w swoim śnie, jak rozpoznajesz znak snu i uświadamiasz sobie, że jesteś we śnie.
5. Powtarzaj kroki 3 i 4 za każdym razem, gdy przebudzisz się w nocy, nawet jeśli twój sen był świadomy.

Uzyskiwanie świadomości snu z paraliżu (porażenia) przysennego

Możliwe, że doświadczyłeś kiedyś fenomenu Paraliżu Przysennego. Podczas fazy REM nasze ciało wyłącza nam zdolność ruchów i jesteśmy czasowo sparaliżowani (po to, by nasze realne ciała nie poruszały się tak samo, jak te we śnie). Czasami budzimy się, dostając się jakby w fazę 1 snu, ale nasze ciała są wciąż sparaliżowane. Osoba doświadczająca paraliżu przysennego może odczuwać "trudności" w obudzeniu się. Nie może się poruszyć, nawet jeśli ma oczy otwarte i wodzi dookoła wzrokiem.

Paraliż przysenny jest frustrującym stanem dla większości ludzi, którzy go doświadczają, lecz problem ten można rozwiązać na dwa sposoby:

- Ponieważ paraliż przysenny jest stanem bardzo bliskim snu z marzeniami sennymi, osoba może wślizgnąć się z powrotem do snu, po prostu zamykając oczy i relaksując się. Podczas paraliżu przysennego jesteśmy świadomi, możemy więc nastawić się na to, że będziemy wiedzieć, iż śnimy i łatwo utrzymać to nastawienie podczas krótkiego przejścia w sen.
- Możliwe, że nawet lepszą techniką wykorzystania paraliżu przysennego jest technika "dwóch ciał". Podczas paraliżu nasze zmysły są jakby rozdarte w połowie drogi między snem a jawą. Widzimy nasze otoczenie, ale możemy czuć i słyszeć rzeczy ze świata snu. Łatwo jest więc przejść w świadomy sen nawet bez zamykania oczu. Jest to prawdopodobnie najbardziej radykalna technika, o której możesz tu przeczytać, ponieważ jest bardzo podobna do koncepcji "projekcji astralnej". W tej technice jednak tylko śnimy, że opuszczamy swoje ciało.

Podczas sennego paraliżu unikaj uczucia uwięzienia lub przerażenia. Rozluźnij się, ale nie zamykaj oczu. Wyobraź sobie, że masz dwa ciała: fizyczne i senne. Senne ciało jest lekkie, wolne, przypominające ducha, podczas gdy ciało fizyczne jest nieporęczne, ciężkie i niewygodne. Twoje senne ciało jest w tej chwili uwięzione w ciele fizycznym, ale tylko dlatego, że nie wiedziałeś do tej pory, że możesz go uwolnić. Nie próbuj poruszyć fizycznym ciałem, zamiast tego skoncentruj się na "wypłynięciu" sennego ciebie z nieporęcznego ciała fizycznego. Uwierz w to, że możesz to zrobić i jest to bardzo łatwe. Jeśli ci się to uda, będziesz miał sen, że zostawiłeś swoje sparaliżowane ciało na łóżku i będziesz w pełni świadomy tego, że śniesz. Nie daj się jednak zwieść: taki sen może wyglądać bardzo realistycznie, jednak rzeczywiście nie opuszczasz swojego ciała. Pamiętaj, żeby pamiętać, że to jest tylko sen.

4

Gdy już jesteś we śnie

"Wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza."

- Albert Einstein -

Dobra, a więc jesteś już w świadomym śnie. Co teraz?

Cóż, rób cokolwiek ci się podoba. Zwiedzaj. Ucz się. Możesz wypytywać i rozmawiać z postaciami z twojego snu, wiedząc, że są wytworem twojej własnej podświadomości. Możesz robić rzeczy, które zawsze chciałeś zrobić. Skocz z Mount Everestu. Uprawiaj seks z Marilyn Monroe. Dowiedz się czegoś o sobie, od siebie samego. Żadna książka nie powie ci, co powinieneś zrobić.

Zanim jednak osiągniesz ten stan kompletnej wolności, będziesz pewnie potrzebował pomocy w utrzymaniu stanu świadomości, zanim będziesz mógł go wykorzystać. Wiele ludzi może osiągać momenty, gdy mówią sobie we śnie "Hej, ja śnię!", ale nie są w stanie utrzymać świadomości tego przez dłuższy czas, ewentualnie przyjmując z powrotem, że ich otoczenie to "rzeczywistość". Inni zwyczajnie budzą się zaraz po uzyskaniu świadomości. Specjalnie w tym celu wymyślono kilka technik używanych przez wielu ludzi do podtrzymania świadomości. Przeczytaj o tych pomysłach i pamiętaj o nich, gdy kładziesz się spać. Żeby były one dla ciebie jakkolwiek pomocą, musisz pamiętać, by wypróbować je w kluczowym momencie, gdy mówisz "To jest sen!".

Przekraczanie bariery

Pewnie zauważyłeś w swoich zapisanych snach momenty, gdy byłeś o krok od uzyskania świadomości. Prawdopodobnie rozpoznałeś wtedy znak snu, ale nie byłeś w stanie zrobić kroku w stronę świadomości. Zdanie "Ja śnię" jest monumentalne i brzmi niezwykajnie, gdy wierzysz, że to, co się dzieje wokół ciebie to rzeczywistość. Zazwyczaj jest więc trudno przekonać siebie samego, że tak naprawdę znajdujemy się we śnie.

Jednak trudny dowód jest łatwy do znalezienia. Gdy masz wątpliwość czy śniesz, czy nie, popatrz na zegarek. Sprawdź i zapamiętaj czas. Odwróć wzrok i spójrz ponownie na swój zegarek. Jeśli właśnie śniesz, czas znacząco się zmieni lub będzie nierealny na pierwszy rzut oka. W przeciwieństwie do jawy w świecie snu nie ma nic stałego, więc jeśli twój zegarek pospieszył się o 10 godzin po upływie chwili, masz niezbity dowód, że śniesz.

Innym niezawodnym testem jest przeczytać fragment z książki. Wybierz jeden paragraf z jakiejś książki, którą masz pod ręką, odwróć wzrok i spójrz ponownie. Jeśli śniesz, tekst tego

fragmentu całkowicie się zmienił. Ten test również wykorzystuje nieustanną zmienność świata snu i jest niezbitym dowodem dla śniącego.

Skupienie na szczegółach i wrażeniach

Czasami możesz czuć, że twój sen zaczyna zanikać. Twoje otoczenie może się rozmywać, lub twoje odczucia są niejasne. Możesz mieć również uczucie, że już prawie się obudziłeś. W takim wypadku skupianie się na detalach z twego snu może pomóc ci z powrotem wyostrzyć sen. Popatrz na coś, co w rzeczywistym świecie wygląda na skomplikowane, na przykład na kawałek drewna. Przyglądaj się uważnie słojom drewna i wewnętrznym szczegółom tego obiektu. Jeśli później spojrzysz na swoje otoczenie, ono też zwykle będzie bardziej wyraźne. Oprócz wzroku możesz również skupiać się na szczegółach dochodzących przez inne zmysły. Obserwuj twoje otoczenie (ptaki, motocykle, wiatr, szum z telewizji dochodzący z sąsiedniego pokoju) lub odczucia, których doświadczasz (nacisk twojej stopy podczas chodzenia, wilgotność wody na twojej skórze, zapach lub smak czegoś). Skupianie się na tych małych częściach twego snu zwróci ostrość całemu otoczeniu.

Zamykanie oczu

Gdy czujesz, że twój sen odchodzi w nicość, że go tracisz, lub po prostu chcesz przenieść się w inne miejsce snu z jakiegoś powodu, spróbuj zamknąć oczy. Zwykle gdy zamykamy oczy we śnie lub idziemy spać we śnie, przenosimy się w całkiem inną scenę.

Uwalnianie się od niepokoju

Czasem gdy uświadomimy sobie, że śnimy, pojawiają się napięcie i niepokój. Walczymy, by nie stracić świadomości. Jeśli twój sen zaczyna zanikać, wyluzuj się zamiast panikować. Nie zmagaj się z zanikającym snem, zamiast tego uwolnij się od niepokoju i "daj się ponieść". W tej sytuacji napięcie jest niepożądane, gdyż może łatwo wytrącić cię ze snu.

Wirowanie

Wirowanie jest techniką sprawdzoną w Lucidity Institute [Lynne Levitan, *A Thousand and One Nights of Lucid Dreaming*]. Gdy jesteś we śnie i ten sen lub twoja świadomość zaczyna tracić na ostrości, spróbuj zakręcić się dookoła swojej pionowej osi. To niezwykłe i realistyczne odczucie "wirowania" naszym sennym ciałem pomaga odzyskać przejrzystość snu.

5

Po skończonym śnie

*"Jeśli uważnie słuchamy, co nasze sny mają do powiedzenia i jakie zawierają przesłania...
...mogą one nawet doprowadzić nas do lepszego zdrowia... o ile łatwiej jest nam przyjmować
rady od innej połowy siebie niż od innej osoby."
- Dr. Ann Faraday –*

Zapamiętywanie

Pozwalanie sobie zapamiętywać sny może być kwestią chwili, jak również praktyki i treningu. Gdy się obudzisz, leż w łóżku nie ruszając się przez kilka chwil, starając się przypomnieć sobie sen. Czasami samo leżenie w pozycji, w której się śniło może pomóc odblokować pamięć, o której wcześniej nie wiedzieliśmy. Nawet jeśli ruszyłeś się po przebudzeniu, spróbuj się położyć ponownie i znaleźć pozycję, w której się obudziłeś.

Zamknij oczy. Spróbuj sobie przypomnieć co czułeś i o czym myślałeś, gdy się obudziłeś. O czym wtedy rozmyślałeś? Jaki nastrój miałeś tuż po obudzeniu? Ta informacja może także uwolnić pamięć o twoim śnie. Pamiętaj: im wcześniej skoncentrujesz się na przypomnieniu sobie szczegółów snu, tym więcej będziesz w stanie sobie przypomnieć.

By pomóc sobie w zapamiętywaniu szczegółów snu, możesz chcieć zwizualizować sobie zapamiętany sen w twojej wyobraźni. Zamknięcie oczu i odtworzenie scenariusza w twoim umyśle może pomóc ci dostrzec detale i zapamiętać odczucia, które mogłyby być stracone, gdybyś tego nie zrobił.

Nie ważne ile możesz sobie przypomnieć, jednak będziesz miał mały pożytek ze swego snu, jeśli go nie zapiszesz. Jak się wcześniej nauczyłeś, powinieneś zapisywać sny tak szybko, jak to tylko możliwe, włączając każde fragmentaryczne wspomnienia.

Interpretacja

W niektórych książkach możesz znaleźć listy symboli sennych, które określają dokładne znaczenie twoich snów. Prawda jest jednak taka, że nikt nie zinterpretuje twoich snów lepiej niż ty sam. Nikt inny prócz ciebie nie jest w stanie ci powiedzieć, co znaczy twój sen. Każda część twego snu znaczy to, co znaczy dla ciebie i nic poza tym. Nie ma ustalonych reguł ich interpretacji. Nie ma książek ani słowników, które pokażą ci znaczenie snu. Musisz sam dojść do tego, co twój sen znaczy. Jest wiele sposobów pomagających w tej czynności. "Skojarzenia słów" mogą pomóc ci dowiedzieć się co znaczy dla ciebie powtarzający się symbol. Możesz poświęcić kilka stron z tyłu twojego dziennika snów na interpretację.

Przeczytaj swoje stare sny i znajdź rzeczy lub sytuacje, które powtarzają się. Na przykład często śni ci się wchodzenie po schodach. Zapisz to słowo (lub frazę) w dzienniku u przyjrzyj się mu. Pomyśl, do jakich refleksji cię skłania i co każe odczuwać. Następnie zapisz wszystko co przychodzi ci na myśl, gdy myślisz o tej rzeczy lub sytuacji. Niektóre zapisane słowa mogą cię zaskoczyć. Czytanie tego później może doprowadzić cię do odkrycia, co te symbole znaczą dla ciebie.

Jeśli jesteś uzdolniony artystycznie, możesz narysować coś na temat tego symbolu. Nie rysuj po prostu powtarzającego się obiektu, pomyśl. Upewnij się, by dołączyć do obrazka twoje uczucia, które w twoim mniemaniu, dotyczą tego symbolu. Możesz także wyciąć obrazek twego symbolu z gazety lub książki. Wklejenie tego do twojego dziennika także może ci pomóc myśleć, co on dla ciebie znaczy.

Dyskusja jest inną czynnością, która może pomóc ci rozszyfrować twoje sny. Choć nikt nie może narzucić ci znaczenia twego snu, rozmowa o nim z przyjaciółmi lub z rodziną może być pomocna. Ktoś może zasugerować ci coś, o czym wcześniej nie pomyślałeś. Posiadanie kogoś, z kim możesz się podzielić swoimi doświadczeniami ze snu, może także otworzyć ci oczy na nowe możliwości. Może ktoś, kogo znasz, też ma sny o wchodzeniu po schodach. Co to oznacza dla niego? Wszyscy uczymy się od siebie nawzajem.

Nie ma zasad ani praw dla twoich snów. Odkrywaj i baw się dobrze.

Więcej informacji:

- The Lucidity Institute, Inc. - <http://www.lucidity.com>
- The Association For the Study of Dreams - <http://www.asdreams.org>

Bibliografia:

- Exploring the World of Lucid Dreaming, Lucide Dreaming - Stephen LaBerge, Howard Rheingold
- Creative Dreaming - Patricia Garfield
- Conscious Dreaming - Robert Moss
- Stop Sleeping Through Your Dreams - Charles McPhee