

Świadome śnienie


ZŁOTE
MYŚLI

Marek Kopydłowski

Jak kontrolować
swoje sny?

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.
Został zakupiony legalnie w serwisie ZloteMysli.pl
dnia 2006-12-12.

Nr zamówienia: 42558-12122006
Nr Klienta: 149066
Data realizacji zamówienia: 2006-12-12
Zapłacono: 19,97 zł

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl

Data: 06.11.2006

Tytuł: Świadome śnienie
Autor: Marek Kopydłowski
Wydanie I
ISBN: 83-7521-016-1

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz
Korekta: Sylwia Fortuna
Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli
Netina Sp. z o. o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
WWW: www.ZloteMysli.pl
EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

SPIS TREŚCI

<u>1. WSTĘP</u>	4
<u>2. PODSTAWY</u>	7
<u>2.01. Czym są sny?</u>	8
<u>2.02. Zagrożenia i niebezpieczeństwa</u>	10
<u>2.03. Skrócony poradnik świadomego śnienia</u>	14
<u>2.04. Zapamiętywanie snów</u>	17
<u>2.05. Dziennik snów</u>	20
<u>2.06. Znaki i motywy snów</u>	21
<u>2.07. Katalog znaków snów</u>	23
<u>2.08. Testy rzeczywistości</u>	27
<u>2.09. Dieta i sposób życia</u>	33
<u>3. TECHNIKI WYWOŁYWANIA ŚWIADOMYCH SNÓW</u>	36
<u>3.01. WBTB</u>	37
<u>3.02. Autosugestia</u>	38
<u>3.03. MILD</u>	38
<u>3.04. WILD</u>	39
<u>3.05. Inkubacja snów</u>	41
<u>3.06. Łączenie snów</u>	42
<u>3.07. VILD</u>	42
<u>3.08. LILD</u>	43
<u>3.09. CAT</u>	44
<u>3.10. Brainwave Generator</u>	44
<u>4. ŚWIAT SNU</u>	47
<u>4.01. Stabilizacja snu</u>	47
<u>4.02. Kontrola snu</u>	49
<u>4.03. Zmiana otoczenia i tworzenie przedmiotów</u>	51
<u>4.04. Latanie</u>	52
<u>4.05. Zabawa we śnie</u>	54
<u>4.06. Rozwiązywanie problemów</u>	58
<u>4.07. Koszmary i walka z nimi</u>	59
<u>4.08. Pokonane koszmary</u>	62
<u>4.09. Paraliż senny i fałszywe przebudzenia</u>	68
<u>4. 10. Budzenie się</u>	70
<u>5. ZAKOŃCZENIE</u>	72
<u>6. DAJSZE CZYTANIE</u>	73

1. Wstęp

Każdy człowiek ma sny. Jednak większość ludzi uważa je za bezwartościowe wytwory podświadomości, najczęściej całkowicie je ignorując i zapominając. Jest to bardzo złe podejście. Przy odrobinie wysiłku możesz śnić świadomie, czyli wiedząc, że przeżywane zdarzenia są jedynie wytworem Twojej podświadomości. Dzięki temu możesz je kontrolować i dowolnie zmieniać ich treść. Jedyną rzeczą, która Cię ogranicza, jest Twoja własna wyobraźnia. Szybowanie w przestworzach, walka z demonami czy odwiedzanie niezwykłych miejsc - to tylko kilka przykładów tego, co możesz robić.

Świadome śnienie to nie tylko wspaniała zabawa. To także potężne narzędzie, które może uczynić Twoje życie lepszym, łatwiejszym i przyjemniejszym. W trakcie snu możesz uprawiać sport, a pewne odruchy będą Ci towarzyszyły także w prawdziwym życiu. Możesz poszukiwać rozwiązań gnębiących Cię problemów. Możesz ćwiczyć asertywność i odmawianie innym. Możesz przygotować się do trudnej rozmowy. Możesz zmierzyć się z Twoimi fobiami i obawami w bezpiecznych i kontrolowanych warunkach, pokonując strach. Możesz pozbyć się dręczących Cię koszmarów. Jak widzisz, świadome sny mogą znacząco podnieść jakość Twojego życia.

To nie wszystkie korzyści, jakie płyną ze świadomych snów. Dzięki nim będziesz mógł zwiększyć ilość wolnego czasu, jakim dysponujesz. Na pewno zauważyłeś, że czasami po obudzeniu jesteś nadzwyczaj wypoczęty lub czujesz się tak, jakbyś prawie nie spał, mimo że spędziłeś w łóżku tyle samo czasu. Wiadomo, że odczucia i nastroje, jakie mamy w snach towarzyszą nam przez cały dzień,

1. Wstęp

wpływają też bezpośrednio na to, jak dobrze odpoczywasz w ciągu nocy. Po wspaniałym śnie budzisz się pełen energii, masz doskonały humor, nic Ci nie przeszkadzało, życie wydaje Ci się wspaniałe. Kiedy miałeś nieprzyjemny sen to budziłeś się zmęczony, w ciągu dnia byłeś przygnębiony, nic Ci się nie chciało robić, a jedyną rzeczą, o której marzyłeś było to, aby ten dzień się skończył. Czasami jeden głupi sen może Ci zmarnować cały dzień. Świadome sny są bardzo przyjemnymi przeżyciami, więc nawet po kilku godzinach takiego snu będziesz miał mnóstwo energii na cały dzień oraz doskonałe samopoczucie. Dodatkowo, możesz traktować Twoje sny jako główne źródło rozrywki, a czas, który przedtem na nią poświęcałeś możesz wykorzystać w jakimś innym celu. Buddyjski mnich, Tarthang Tulku, stwierdził: *„Kiedy dobrze korzystamy z naszych snów, to tak jakby czas naszego życia uległ podwojeniu. Zamiast stu lat żyjemy dwieście.”* Umiejętnie korzystając ze świadomych snów możesz zdobyć trochę wolnego czasu, który jest obecnie tak cenny, i wykorzystać go tak, jak tylko chcesz.

Może Ci się wydawać, że nie masz snów. Jest to nieprawdą, każdy człowiek ma sny, po prostu nie pamiętasz Twoich. Nie przejmuj się tym, gdyż znajdziesz tutaj informacje, jak zwiększyć Twoją zdolność zapamiętywania snów. Możesz mieć wątpliwości, czy uda Ci się nauczyć świadomego śnienia. Tym także się nie przejmuj, gdyż jest to możliwe do opanowania przez każdego. Ze świadomym śnieniem jest jak z jazdą samochodem. Niektórzy uczą się tego od razu, inni potrzebują trochę więcej czasu, ale każdy jest w stanie się tego nauczyć. Możliwe jest, że miałeś już jakiś świadomy sen. Jest to całkowicie normalne, większość ludzi ma w swoim życiu jeden lub dwa świadome sny. Niektórzy ludzie mają swoje pierwsze świadome sny, kiedy tylko dowiedzą się o ich istnieniu, więc nie zdziw się, jeśli będziesz miał jeden już najbliższej nocy. Pomimo ogromnych możliwości świadome sny są jednym z najbezpieczniejszych

1. Wstęp

sposobów spędzania czasu. Jesteś władcą Twoich snów, więc możesz uniknąć niebezpiecznych sytuacji, jeśli nie masz na nie ochoty. Jeśli pragniesz odrobiny ryzyka, i coś Ci się stanie, to nie poczujesz bólu, a co najwyżej odrętwienie zranionego miejsca. Jeśli wpadniesz w bardzo duże kłopoty i znajdziesz się na skraju śmierci, to obudzisz się cały i zdrowy.

Ta książka składa się z 5 rozdziałów. Pierwszy właśnie przeczytałeś. W drugim dowiesz się, czym są sny, zapoznasz się z problemami, które możesz napotkać, nauczysz się zapamiętywać Twoje sny, poznasz także podstawowe sposoby na wywoływanie świadomych snów. Rozdział 3 opisuje zaawansowane techniki wywoływania świadomych snów, dzięki którym możesz mieć świadome sny każdej nocy. W rozdziale 4 dowiesz się o wszystkich rzeczach, jakie możesz robić w czasie snu. Ostatni rozdział zawiera odnośniki do dużej ilości anglojęzycznych (i nie tylko) stron i książek, które pozwolą Ci poszerzyć Twoją wiedzę.

2. Podstawy

W tym rozdziale znajdziesz wszystkie informacje, które będą Ci potrzebne, aby rozpocząć przygodę z oneironautyką. Dowiesz się, jak zwiększyć Twoją możliwość zapamiętywania snów, jak odróżnić sen od rzeczywistości. Znajdziesz też tutaj porady, jak zwiększyć Twoje szanse na świadomy sen. Jak już wspominałem, niektórzy ludzie mają swoje pierwsze świadome sny tego samego dnia, w których dowiedzieli się, że jest to możliwe. Może się zdarzyć, że Twój pierwszy świadomy sen będziesz miał już najbliższej nocy. Dlatego w rozdziale 2.03 znajdziesz krótki poradnik, co robić, kiedy nagle zdasz sobie sprawę, że śnisz.

Podczas nauki świadomego snienia doświadczysz efektu placebo, im bardziej będziesz się starał, tym większe masz prawdopodobieństwo, że Ci się uda. Jeśli będziesz kładł się spać z nastawieniem, że tej nocy będziesz miał świadomy sen, to pewnie tak będzie. Staraj się jednak nie próbować zbyt mocno, bo może to przynieść efekt odwrotny od zamierzonego. Jeśli po kilku tygodniach intensywnych prób nie zauważysz żadnych efektów, będziesz jedynie coraz bardziej niewyspany i sfrustrowany, to zrób sobie przerwę, zapomnij na jakiś czas o oneironautyce i zacznij od nowa. Może się zdarzyć, że po tym, jak zrobisz sobie przerwę, rozpoczną się Twoje świadome sny.

Świat snów jest bardzo podobny do prawdziwego. W czasie normalnego snu wierzysz, że to co widzisz jest prawdziwe. Jeśli śnisz świadomie, to wiesz, że obserwujesz jedynie wytwory Twojej własnej wyobraźni, ale większość odczuć jest bardzo zbliżona do tych z prawdziwego świata. Świat snu możesz jednak dowolnie zmieniać, dostosowując go do

2. Podstawy

Twoich potrzeb. Możesz się zastanawiać, dlaczego tak się dzieje. W prawdziwym świecie wszystkie bodźce docierające do Twoich zmysłów pochodzą z zewnątrz. Na podstawie tych bodźców tworzysz obraz świata w Twoim umyśle. Obraz ten jest ciągle podtrzymywany przez informacje z zewnątrz. Jeśli przez minutę będziesz obserwował tę stronę, po czym wyjdiesz do toalety, to po powrocie nic się nie zmieni. Domeny magnetyczne na Twoim dysku twardym samoczynnie się nie przestawiają, a jeśli wydrukowałeś tę książkę, to położenie plamek tuszu na papierze również się nie zmieni. Jest to całkowicie normalne w prawdziwym świecie. Jednak podczas snu nie docierają do Ciebie zewnętrzne bodźce, wszystko jest wytworem twojego umysłu. Jeśli śniąc otworzysz jakąś książkę, przeczytasz fragment, zamkniesz ją, a po chwili znowu otworzysz ją na tym fragmencie, to bardzo prawdopodobne jest to, że tekst się zmieni. W czasie tej przerwy książka może nawet zniknąć! Zauważysz tutaj główną różnicę między snem a rzeczywistością. Podczas snu bodźce informujące Cię o świecie zewnętrznym pochodzą bezpośrednio z Twojego umysłu, co daje Ci możliwość dowolnej modyfikacji świata Twojego snu. Nie obowiązują Cię prawa fizyki, normy społeczne, kodeks karny, a nawet zdrowy rozsądek. Możesz robić wszystko, o czym tylko marzyłeś, ale nie mogłeś, bo nie miałeś możliwości lub było to albo nielegalne, albo niedopuszczalne.

2.01. Czym są sny?

Sny to fizjologiczne twory podobne do halucynacji, które występują podczas snu. Podczas jednej nocy śnimy od 1,5 do 2 h. Występują one podczas fazy REM (Rapid Eye Moves, czyli szybkich ruchów oczu). Jeden cykl snu trwa 90 minut. Na początku nocy fazy REM są krótkie (około 10 minut). Z czasem ulegają one wydłużeniu, nawet do 45 minut. Jednocześnie skróceniu ulegają fazy NREM. U człowieka wyróżniono 5 faz snu, które teraz krótko opiszę.

2.01. Czym są sny?

Podczas zasypiania wchodzimy w fazę NREM 1 (Non Rapid Eye Moves, bez szybkich ruchów oczu). W czasie tej fazy widzimy charakterystyczne, barwne obrazy. Trwa ona kilka minut.

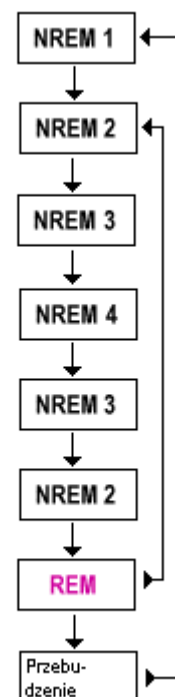
Podczas fazy NREM 2 funkcje fizjologiczne zwalniają, tracimy kontakt z rzeczywistością, fale mózgowe ulegają wydłużeniu.

Faza NREM 3 pojawia się od 30 do 45 minut po zaśnięciu. Pojawiają się w niej fale typu delta. Trwa ona kilka minut, i umożliwia organizmowi przejście w fazę 4.

Faza NREM 4, czyli faza snu głębokiego (nazywana czasem snem delta) stanowi 10 – 15% całego czasu snu. Wszystkie funkcje fizjologiczne są maksymalnie spowolnione, mózg produkuje najwolniejsze fale typu delta. Podczas tej fazy dochodzi do takich zjawisk, jak lunatykowanie czy moczenie nocne.

Następnie organizm ponownie przechodzi przez fazy NREM 3 i NREM 2, następnie wchodzi w fazę REM. W tej fazie niektóre obszary mózgu są tak aktywne jak za dnia, oczy wykonują szybkie ruchy (stąd nazwa tej fazy), a my śnimy. W tym czasie nasze ciało ulega naturalnemu paraliżowi, abyśmy nie zrobili sobie krzywdy wykonując jakieś nagłe ruchy podczas snu.

Po zakończeniu fazy REM może dojść do krótkiego przebudzenia, którego jednak zazwyczaj nie będziesz pamiętał po obudzeniu. Jeśli się nie obudzisz, to od razu wrócisz do fazy NREM 2.



2.02. Zagrożenia i niebezpieczeństwa

Świadome śnienie jest zajęciem bardzo bezpiecznym. Twoje ciało jest naturalnie sparaliżowane, nie możesz wykonać żadnych gwałtownych ruchów. Nie czujesz bólu, a śmierć w czasie snu nie ma żadnych negatywnych następstw (poza możliwością przebudzenia). Jeśli cierpisz na jakieś choroby serca, a lekarz zalecił Ci unikanie wysiłku i stresu w codziennym życiu, to powinieneś zastosować się do tych zaleceń także w czasie snu. Pamiętaj, że masz całkowitą władzę nad Twoimi świadomymi snami, więc w razie potrzeby możesz łatwo uniknąć stresującej sytuacji.

Świadome sny mogą (jak każda przyjemna czynność) uzależniać. Nie ma nic złego w traktowaniu snów jako źródła przyjemności, ale uważaj, abyś ich nie używał jako ucieczki od twoich prawdziwych problemów. Jeśli śpisz więcej niż potrzebujesz, lub też przez cały dzień myślisz o swoich snach to możesz mieć problem. W takim przypadku najlepiej postąpisz, jeśli zrobisz sobie przerwę w świadomych snach i przemyślisz swoje życie, postarasz się rozwiązać dręczące Cię problemy a później znowu wrócisz do świadomego snu jako rozrywki. Jeśli przedtem miałeś problemy z zapamiętywaniem snów, to możesz znaleźć się w sytuacji w której masz wiele nowych wspomnień, i nie wiesz które z nich są prawdziwe, a które są jedynie fragmentami twoich snów. Nie jest to dużym problemem, gdyż wraz ze zdobywaniem doświadczenia w oneironautyce nauczysz się rozróżniać sny od rzeczywistości.

Uważaj jednak na pewne symptomy, które mogą pojawić się po rozpoczęciu świadomego śnienia, które mogą sygnalizować jakiś poważniejszy problem. Świadome śnienie nie powinno *w prawdziwym świecie* wywoływać takich zjawisk, jak:

2.02. Zagrożenia i niebezpieczeństwa

1. możliwość ignorowania olbrzymiego bólu lub czynników wywołujących taki ból,
2. możliwość wejścia (dosłownie) do programu telewizyjnego lub filmu,
3. pamiętanie przeszłych zdarzeń tak wyraźnie, jakbyś ponownie je przeżywał,
4. różnego rodzaju zaburzenia pamięci, znajdowanie się w różnych miejscach, gdy nie pamiętasz jak się tam dostałeś, noszenie ubrań, gdy nie pamiętasz ich zakładania, itd.
5. nie pamiętanie ważnych wydarzeń ze swojego życia,
6. bycie w znanych miejscach, ale czucie się jak w obcych miejscach,
7. widzenie siebie podczas patrzenia na inne osoby,
8. inni ludzie i przedmioty nie wyglądają realistycznie,
9. widzenie świata jak przez mgłę,

Jeśli zauważysz u siebie jeden z tych objawów, i nie możesz ich wytłumaczyć w jakiś logiczny sposób (np. byłeś pod wpływem jakiś środków odurzających), to powinieneś zrobić sobie przerwę ze świadomymi snami, dopóki te objawy nie ustąpią. Dobrym pomysłem będzie też konsultacja z psychologiem lub psychiatrą. **Unikaj doświadczeń związanych ze świadomymi snami, jeśli cierpisz na jakąś formę schizofrenii.**

Jeśli jesteś w trakcie leczenia psychiatrycznego, przed rozpoczęcie świadomego śnienia powinieneś skonsultować się z Twoim lekarzem. Może się jednak zdarzyć, że nie będzie on wiedział, co to są świadome sny, w taki przypadku powinieneś mu to wyjaśnić. Jeśli zabroni Ci on oneironautyki, to powinieneś posłuchać jego zaleceń, przynajmniej do zakończenia leczenia. Jednak to, że korzystasz z takiej formy leczenia nie przekreśla Twojej kariery jako

oneironauty. Świadome sny są potężną bronią przeciwko różnego rodzaju fobiom i obawom, część specjalistów stosuje je jako normalną metodę terapii.

Wraz ze wzrostem Twojego doświadczenia będziesz miał coraz więcej świadomych snów. W pewnym momencie możesz mieć wrażenie, że wszystkie Twoje sny mogą stać się świadome i nie będziesz już miał normalnych snów. Nie przejmuj się jednak tym, gdyż bez używania żadnych technik wspomagających powstawanie świadomych snów drastycznie spadnie. Pamiętaj o efekcie placebo, jeśli będziesz kładł się z nastawieniem, że danej nocy nie chcesz mieć świadomego snu to najprawdopodobniej nie będziesz go miał. Znany oneironauta, Stephen LaBerge, też spotkał się z takim problemem. Kiedy przestał chcieć śnić świadomie ilość takich snów spadła do kilku miesięcznie. Pamiętaj, że świadome śnienie wymaga pewnego nakładu pracy, jeśli jej nie będzie, to Twoje szanse na świadomy sen znacznie zmniejszą. Dzięki temu możesz kontrolować, ile ich chcesz mieć i zrobić sobie przerwę, kiedy będziesz jej potrzebował.

Wbrew pozorom podczas świadomego śnienia nie wypoczywasz gorzej niż podczas normalnych snów. W obu przypadkach Twoje ciało odpoczywa w taki sam sposób, gdyż nie ma fizjologicznej różnicy między normalnymi a świadomymi snami. Jednak te ostatnie są z reguły bardzo przyjemne, więc po obudzeniu będziesz się czuł bardziej wypoczęty niż po normalnym śnie. Podczas nauki oneironautyki powinieneś kłaść się spać spokojny, bez większych zmartwień, a nawet spać trochę dłużej niż normalnie. Dlatego jeśli śpisz nieregularnie, to naukę oneironautyki powinieneś zostawić sobie na okres, w którym będziesz mógł się odprężyć i zrelaksować. Z czasem, kiedy nabierzesz doświadczenia, będziesz mógł mieć świadome sny, kiedy tylko zechcesz, a może nawet zmniejszyć ilość snu, jakiej potrzebujesz.

Możliwe jest, że po kilku tygodniach prób nie będziesz miał ani jednego świadomego snu. Korzystałeś ze wszystkich porad zawartych w tej książce, przeszukałeś większość stron o oneironautyce, pytałeś na niezliczonej ilości forów, a i tak nie będzie Ci to wychodzić. Możesz poczuć, że zmarnowałeś czas, energię pieniądze i nic z tego nie masz. Najprawdopodobniej starałeś się zbyt mocno i dlatego Ci to nie wychodzi (odnosi się to do nauki wszystkich nowych rzeczy). Pamiętaj o efekcie placebo o którym już wspominałem. Zrób sobie trochę przerwy od świadomego śnienia i zajmij się tym od początku na miesiąc albo dwa. Może się zdarzyć, że zaczniesz mieć świadome sny kiedy tylko zrobisz sobie przerwę.

W Twoich snach to Ty masz władzę absolutną, dysponujesz mocami boskimi, możesz robić, co tylko zapragniesz. Niestety w prawdziwym świecie nie wszystko może iść po Twojej myśli. Dlatego uważaj, abyś nie wyrobił sobie nawyku kontrolowania wszystkiego i wszystkich w snach, gdyż może Ci to przysporzyć problemów w prawdziwym świecie. Dlatego dobrze jest od czasu do czasu świadomie oglądać sen, pozwalając mu się toczyć własnym torem, co może być bardzo ciekawe, aby pozbyć się paskudnego nawyku kontrolowania ludzi. Dobrze jest także ustanowić wyraźną granicę między snami a rzeczywistością, i powiedzieć sobie np. „Postacie, które spotykam w moich snach są tylko wytworami mojej świadomości, więc mogę z nimi robić, co zechcę. Jednak postacie, które spotykam w prawdziwym świecie są normalnymi ludźmi, takimi jak ja, i muszę szanować ich zdanie i poglądy.” Na pewno ci to nie zaszkodzi, a najprawdopodobniej może ci bardzo pomóc.

Powyższe ostrzeżenia nie mają na celu odstraszyć Cię od oneironautyki, a jedynie przygotować Cię na wszystkie możliwe nieprzyjemności, z jakimi możesz się spotkać. Teraz kiedy wiesz, co może Cię czekać - pora wyruszyć w podróż do świata snów.

2.03. Skrócony poradnik świadomego śnienia

Ten rozdział zawiera podstawowe informacje, co robić podczas świadomego snu. Jak już wspominałem, masz szansę na świadomy sen już najbliższej nocy, a dzięki temu rozdziałowi już teraz będziesz wiedział, co robić w tym przypadku. Być może zastanawiasz się, jak wygląda początek świadomego snu. Jedyną rzeczą, którą musisz zrobić jest zauważenie, że śnisz. Możesz zauważyć jakiś drobny szczegół (nazywany symbolem snu), który wskazuje, że śnisz, możesz sobie przypomnieć, że teraz śnisz, a czasami po prostu bez jakiegoś wyraźnego powodu zdajesz sobie sprawę, że śnisz. Następnie musisz wykonać test rzeczywistości, aby się upewnić, że naprawdę śnisz i... już! Masz świadomy sen. Proste, prawda? Niestety, życie nie jest takie proste i zauważenie, że śnisz, może być całkiem trudne. W czasie snu obszary mózgu odpowiedzialne za logiczne myślenie są wyłączone, więc pewne dziwne rzeczy mogą wydawać Ci się całkiem normalne. Pewnego razu śniło mi się, że kupowałem w jakimś sklepie bełty do polowania na smoki. Nie zdziwiło mnie to, że nie mam kuszy, nie potrafię polować na smoki, ani to, że smoki nie istnieją! Wtedy wydawało mi się to absolutnie normalne. Podczas snów możemy rozmawiać ze zmarłymi, być w dziwnych miejscach, robić dziwne rzeczy, a dopiero po przebudzeniu zdać sobie sprawę, że to, co widzieliśmy było dziwne. Wtedy przydaje się dziennik snów (dokładnie opisany trochę dalej). Jeśli dokładnie przeanalizujesz swoje sny, to zauważysz często powtarzające się motywy i symbole. Dzięki temu następnym razem, kiedy zauważysz taki symbol, masz większą szansę na jego poprawne zinterpretowanie. Możesz często śnić o Twojej szkole, pracy, żonie, chłopaku, rybkach, i wielu innych rzeczach. Najprostsza technika wywoływania świadomych snów polega na przeprowadzaniu testów rzeczywistości za każdym razem, jeśli zauważysz jeden z motywów w swoich snach. Jeśli często śnisz

o szkole, to za każdym razem, kiedy do niej wchodzisz przeprowadzaj test rzeczywistości. Dzięki temu łatwo osiągniesz świadome sny. Jednak jak już wspominałem, niektórzy mogą doświadczyć świadomych snów następnej nocy po tym, jak dowiedzieli się, że istnieją, inni po kilku miesiącach, ale każdy może je mieć.

Kiedy rozpoczniesz swój pierwszy świadomy sen, istnieje duże prawdopodobieństwo, że od razu się obudzisz. Nie jest to duży problem, wynika to z Twojego braku doświadczenia, dlatego nie przejmuj się tym. Ważne jest, że miałeś świadomy sen. Z czasem nie będziesz miał z tym problemów. Aby uniknąć przebudzenia, należy korzystać z technik podtrzymywania snu. Dokładnie opiszę w dalszej części książki, tutaj znajdziesz tylko krótką informację. Najprostszą techniką utrzymania świadomości we śnie jest pocieranie rąk. Postaraj się skupić na cieple i tarcu oraz powtarzaj sobie „Dalej jestem w moim śnie” lub coś podobnego. Dobrym zwyczajem jest też unikanie gwałtownych emocji, gdyż mogą Cię łatwo obudzić. Jeśli jesteś początkującym oneironautą, to możesz mieć problemy z opanowaniem radości po odzyskaniu świadomości (sama radość to nic złego), staraj się wziąć głęboki wdech i powtórz sobie „jestem w moim śnie i w nim zostanę”. Podczas Twojej wyprawy przeprowadzaj co jakiś czas testy rzeczywistości oraz korzystaj z metod podtrzymywania snów, aby nie zapomnieć, że śnisz. To może wydawać się dziwne, ale czasami w czasie świadomego snu możesz zapomnieć, że śnisz, i kontynuować ten sen jak normalny.

Czasami możesz mieć problemy z rozróżnieniem, czy Twój sen był świadomy, czy nie. Niekiedy możesz nawet śnić, że masz świadomy sen! Rozróżnienie snu świadomego od zwykłego może być trudne, ale jest na to kilka sposobów. Generalnie, jeśli pamiętasz, że przeprowadziłeś test rzeczywistości, który wskazał, że śnisz, a następnie próbowałeś ustabilizować swój sen, to możesz przyjąć, że Twój sen był świadomy. Rozpoczęcie prób latania, czy przechodzenia

przez ściany także jest sygnałem, że wiedziałeś, że śnisz. Nawet jeśli obudziłeś się zaraz po tym, jak zdałeś sobie sprawę, że śnisz, to taki sen może być uznawany za świadomy. Czasami możesz śnić o tym, że masz świadomy sen. Wraz ze wzrostem Twojego doświadczenia nie będziesz miał problemów z zauważeniem tego. Śnienie o świadomych snach to dobry znak, oznacza to, że dużo o tym myślisz, i już niedługo doświadczysz prawdziwego świadomego snu. Jeśli będziesz miał dziwnie duże problemy z przypomnieniem sobie tego, co robiłeś po odzyskaniu świadomości, to najprawdopodobniej nie był to świadomy sen, gdyż jak już wspominałem, świadome sny są generalnie dużo łatwiejsze do zapamiętania niż normalne sny. Jeśli nie będziesz zwracał uwagi na dziwne elementy Twojego snu, to także jest oznaka, że nie był to świadomy sen. W czasie normalnego snu nie zwrócisz uwagi na to, że Twoja teściowa jest krwiożerczym kosmitą, który chce zniszczyć ludzkość, ale w czasie świadomego snu powinno Cię to zaniepokoić (i dać Ci dodatkowy dowód na to, że jest to sen). W czasie normalnego snu Twój umysł nie pracuje logicznie, ale podczas świadomego snu możesz myśleć w miarę logicznie, choć czasami możesz podejmować dziwne decyzje. Kolejnym objawem normalnego snu jest traktowanie spotkanych tam osób jak prawdziwych ludzi. W czasie świadomego snu powinieneś wiedzieć, że są to jedynie wytwory Twojego mózgu. Czasami podczas świadomego snu możesz celowo potraktować ich jak normalnych ludzi i rozpocząć z nimi jakąś poważną rozmowę. Może to być ciekawe przeżycie, bo czasami mogą mieć więcej do powiedzenia na dany temat niż Ty!

Teraz masz już wystarczającą wiedzę, aby rozpocząć Twoją przygodę ze świadomymi snami. W kolejnych rozdziałach tej książki znajdziesz dokładne opisy technik wspomnianych w tym rozdziale, jak również opisy zaawansowanych technik, które ułatwią Ci wejście w świadomy sen.

2.04. Zapamiętywanie snów

Umiejętność doskonałego zapamiętywania snów jest absolutnie niezbędna każdemu oneironaucie. Możliwe jest przeżycie świadomego snu i nie pamiętanie tego po obudzeniu! Możliwe jest, że miałeś w Twoim życiu kilka świadomych snów, ale o nich nie pamiętasz, tak jak nie pamiętasz o większości snów, jakie miałeś. Dodatkowo Twoim głównym celem jako oneironauty jest zauważenie, że śnisz, kiedy jesteś wewnątrz snu. Jeśli nie pamiętasz innych Twoich snów, to możesz nie zauważyć symboli snu. Symbole snu to pewne drobne szczegóły, które pozwalają Ci odróżnić sen od rzeczywistości, zostaną dokładnie opisane w następnym rozdziale. Pamiętaj, że aby korzystać z zaawansowanych metod wywoływania świadomych snów, powinieneś umieć przypomnieć sobie co najmniej jeden sen każdej nocy.

Bardzo ważne jest to, abyś w czasie nauki zapamiętywania snów dużo spał. Jak już wiesz, fazy REM, i Twoje sny, wydłużają się w trakcie nocy. Pierwsze sny mają około 10 minut, ale nad ranem śnisz już 45 minut do godziny. Nie musisz spać po kilkanaście godzin, 8 w zupełności Ci wystarczy. Większość naukowców uważa, że jeśli nie obudzisz się w trakcie snu, to Twoje szanse na zapamiętanie snu gwałtownie spadają. Możesz obudzić się po zaraz fazie REM w środku nocy, jeśli coś takiego Ci się zdarzy, to postaraj się powtórzyć kilka razy sen, jaki właśnie miałeś. Bardzo ułatwi Ci to przypomnienie sobie tego snu rano. Możesz też zapisać kilka ważnych elementów, które opisują ogólną tematykę tego snu. Staraj się znaleźć dobrą motywację do zapamiętywania snów. Przed pójściem spać powiedz sobie, że będziesz pamiętać Twoje sny. Możesz też mówić sobie, że będziesz mieć wyraźne, ciekawe sny, które będą łatwe do zapamiętania. Tutaj, podobnie jak w całej oneironautyce, działa efekt placebo, więc pamiętaj o dobrym

nastawieniu. Ustaw budzika na kolejne wielokrotności 90 minut (np. na 4,5, 6, 7,5 godzin po zaśnięciu). Dzięki temu obudzisz się pod koniec fazy REM i będziesz mieć bardzo duże szanse na przypomnienie sobie snu, które przed chwilą śniłeś. Wadą tej techniki jest zaburzanie Twojego cyklu snu, dlatego najlepiej ją stosować, kiedy nie musisz następnego dnia wcześniej wstać. Kiedy dojdiesz do wprawy w zapamiętywanie snów, to będziesz pamiętać po kilka snów jednej nocy.

Dobrym zwyczajem jest kładzenie się wcześniej spać, tak aby obudzić się kilka minut przed budzikiem. Zaraz po obudzeniu przeprowadź test rzeczywistości, aby upewnić się, że nie jest to fałszywe przebudzenie. Po obudzeniu postaraj się trzymać oczy zamknięte tak długo, jak to możliwe. Staraj się nie myśleć o niczym niezwiązanym z Twoimi snami. Jeśli pamiętasz sny, jakie miałeś, to prześledź je kilka razy. Możesz to robić „od tyłu”, kiedy najpierw przypominasz sobie, co robiłeś tuż przed obudzeniem, a następnie co robiłeś przed tym, itd. Zadaj sobie kilka razy pytanie, „o czym śniłem?”. Następnie kilka razy prześledź swoje sny. Innym sposobem jest przypomnienie sobie początku snu, a następnie powtarzanie sobie wydarzeń w takiej kolejności, w jakiej wystąpiły one w śnie. Obie te metody są równie skuteczne, wybierz tę, która najbardziej Ci odpowiada. Przy odrobinie wprawy będziesz mógł odtworzyć Twoje sny do początku. Kiedy masz przeczucie, że pamiętasz już wszystko, wstań i opisz swoje sny. Jeśli masz mało czasu, możesz sporządzić tylko krótkie notatki, które później przepiszesz do swojego dziennika. W ciągu dnia noś ze sobą jakiś mały notes, na wypadek gdyby przez przypadek przypomniał Ci się jakiś fragment snu.

Jeśli będziesz miał problemy z przypomnieniem sobie snów zaraz po przebudzeniu, to rozpocznij od zadania sobie pytania „o czym dzisiaj śniłem?”. Powtórz je kilka razy. Powinno Ci się coś przypomnieć.

Staraj się cały czas mieć zamknięte oczy. Jeśli wciąż nie możesz sobie nic przypomnieć, to zmień pozycję na taką, w której zazwyczaj nie śpisz. Leżąc tak możesz przypomnieć sobie sny, które śniłeś leżąc w tej pozycji. Jeśli dalej masz z tym problemy, spróbuj przypomnieć sobie poprzedni dzień lub sprawy, o których myślałeś przed pójściem spać. Jeśli śniłeś o tych rzeczach, to możesz sobie przypomnieć Twoje sny. Czasami w ciągu dnia spojrzenie na jakiś przedmiot, spotkanie z jakąś osobą może przypomnieć Ci jakiś fragment snu. Zapisz to zdarzenie i fragment snu, z czasem możesz sobie więcej przypomnieć. Dobrym zwyczajem jest też kilkakrotne powtarzanie swoich snów w ciągu dnia, zawsze możesz sobie przypomnieć coś ciekawego. Z czasem, kiedy w Twoim dzienniku przybędzie snów zauważysz, że często śnisz o jakimś miejscu, przedmiocie, czynności. Jeśli masz problemy z przypomnieniem sobie snu, to pomyśl o tym elemencie. Jeśli tej nocy śniłeś o tym, to powinieneś mieć możliwość przypomnienia sobie tego snu.

Czasami możesz spotkać się z sytuacją, w której będziesz pamiętał więcej snów niż teoretycznie mogłeś mieć. Jest kilka wyjaśnień takiego problemu. Czasami w ciągu jednej fazy REM mogłeś mieć kilka snów. Nie jest to niczym niepokojącym. Pamiętaj też, że w świecie snów czas płynie inaczej. Sen który Tobie wydawał się trwać przez kilka godzin, czy nawet dni, mógł w rzeczywistości trwać kilka minut. Innym rozwiązaniem tego problemu może być sytuacja, w której dodatkowe sny pochodzą z innych nocy, i dopiero teraz udało Ci się je sobie przypomnieć. To także nie jest duży problem, ważne jest, abyś pamiętał jak najwięcej swoich snów, czas ich wystąpienia ma znaczenie drugorzędne. Niekiedy możesz mieć wątpliwości co do kolejności wystąpienia snów. Generalnie najlepiej zapisywać je w takiej kolejności, w jakiej je sobie przypomniałeś lub opisać je w sposób losowy. Bardzo trudne jest dokładne ustalenie, w jakiej kolejności były one naprawdę, a jeśli w ciągu dnia

przypomni Ci się dodatkowy sen, to najczęściej nie będziesz wiedział, gdzie go umieścić. Generalnie w snach nie występuje związek przyczynowo-skutkowy, ale jeśli w jednym śnie ktoś opowiada Ci o innym śnie, który miałeś tej samej nocy, to sen, o którym słyszysz najprawdopodobniej miałeś wcześniej.

2.05. Dziennik snów

Sny powinieneś zapisywać w Twoim dzienniku snów, aby z czasem ich nie zapomnieć. Twój dziennik może mieć dowolną formę. Może to być zwykły zeszyt, notes, plik tekstowy, dyktafon, a nawet blog. Użyj takiej formy, jaka będzie dla Ciebie najwygodniejsza. Bardzo przydatna jest możliwość dostępu do Twojego dziennika w każdej chwili, na przykład kiedy obudzisz się w środku nocy po bardzo ciekawym śnie. Jeśli aby dojść z Twojego łóżka do komputera musisz przejść przez cały dom, to nie powinieneś zapisywać Twoich snów w komputerze. Nie wykorzystuj Twojego dziennika do jakichkolwiek innych celów niż opisywanie snów i ich analiza. Uczyń z pisania dziennika swoisty rytuał. Możesz pisać swoje notatki specjalnym, kolorowym długopisem.

Ważne jest, abyś nie poddawał swoich snów jakiegokolwiek cenzurze. Sny czasami mogą być zawstydzające, ale ważne jest, abyś opisywał je tak szczegółowo, jak je pamiętasz. Kolory, zapachy, odczucia, wszystko jest ważne. Nie pomijaj żadnych szczegółów. Jeśli mieszkasz z ciekawskimi osobami, to możesz zapisywać Twoje sny w pliku tekstowym lub blogu zabezpieczonym hasłem. Jeśli uczysz się, to możesz trzymać Twój dziennik wraz z innymi zeszytami, w szczególności, jeśli ma taki sam wzór okładki. Wybór należy do Ciebie, ale pamiętaj, że Twoje sny mogą zawierać treści, które poznane przez osoby postronne mogłyby przysporzyć Ci dużo wstydu.

Dziennik snów jest tylko narzędziem, więc nie musisz być wielkim pisarzem, aby go prowadzić. I tak tylko Ty będziesz go czytać. Jeśli w czasie snu zauważysz jakiś dziwny symbol, to nie bój się go naszkicować, jak już wspominałem - staraj się opisywać każdy, nawet najmniej ważny element Twojego snu. W szczególności zwracaj uwagę na wszystkie dziwne elementy, które mogą wskazywać, że śnisz. Latające krowy, kosmici, czy też oddziały komandosów w Twoim domu to tak zwane symbole snu, które już niedługo będą Ci bardzo potrzebne. Każdy sen powinieneś opisywać pod datą jego wystąpienia. Po opisaniu snu zostaw trochę miejsca, przyda Ci się później. Jeśli pamiętasz tylko fragment jakiegoś snu, to też go opisz. Nawet, jeśli pamiętasz tylko jakieś konkretne uczucie, to też to zapisz. Z czasem możesz przypomnieć sobie więcej. Kiedy pamiętasz cały sen postaraj się nadać mu jakiś tytuł, w miarę krótki, ale oddający atmosferę snu. Mogą to być takie tytuły jak „Walka w pracy” czy „Wycieczka do sklepu”. Kiedy zbierzesz trochę materiałów to możesz zacząć szukać znaków i motywów snów. Dodatkowo, jeśli jesteś zainteresowany analizą snów to możesz zapisywać Twoje wyniki w dzienniku snów. Świadome sny możesz analizować w taki sam sposób, w jaki analizujesz normalne sny, gdyż sygnały wysyłane przez Twoją podświadomość są takie same.

2.06. Znaki i motywy snów

Znaki snów, nazywane czasami symbolami snów, to drobne szczegóły, które pozwolą Ci odróżnić sen od rzeczywistości. Może to być cokolwiek, od plakatu z napisem „to jest sen” po drobne przemieszczenie przedmiotów na Twoim biurku. Każdy człowiek ma specyficzny zestaw symboli snów. Dlatego sam musisz poszukać takich znaków.

Jeśli masz już opisane kilka snów w Twoim dzienniku snów, to przeczytaj dokładnie te opisy i podkreśl wszystkie szczegóły, które wskazują, że śnisz. Stephen LaBerge'a podzielił znaki snów na cztery kategorie: uczucia, działania, forma i sytuacja. Jest to bardzo dobry i logiczny podział, więc opiszę go dokładnie. Symbole kategorii uczucia to wszystkie zmiany, jakie odczuwasz w sobie. Dziwne pragnienia, potrzeby, zainteresowania mieszczą się w tej kategorii. Działania to wszystkie dziwne czynności, które wykonujesz. Zmiany formy to przemieszczenia przedmiotów, które zawsze stoją w jednym miejscu, znajdowanie rzeczy o dziwnych kształtach czy też spotkanie ludzi ze zwierzęcymi głowami. Dziwne sytuacje, w których się znajdujesz również mogą wskazywać na to, że śnisz. Jeśli jesteś komandosem walczącym na frontach II wojny światowej lub astronautą chodzącym po powierzchni Księżyca to znaczy, że śnisz. Dokładny opis wszystkich kategorii wraz z przykładami znajdziesz w następnym rozdziale. Kiedy uporządkujesz Twoje symbole snów, wybierz tę kategorię, w której znalazło się ich najwięcej. Jeśli w dwóch jest tyle samo, to wybierz tę, w której znaki są bardziej wyraźne. Następnie w ciągu dnia zwracaj uwagę na wszystkie obiekty lub czynności związane z tą kategorią. Jeśli w Twoich snach dominują symbole działania to dokładnie obserwuj, co robisz. Zwracaj baczną uwagę na sposób, w jaki się poruszasz, na czynności, jakie wykonujesz w ciągu dnia, jakie masz obowiązki, itd. Dzięki temu w czasie snu łatwiej Ci będzie zauważyć różne anomalie. Pamiętaj jednak, że w czasie snu nie myślisz do końca normalnie i Twój umysł będzie starał się znaleźć jakieś wytłumaczenie nawet najdziwniejszych zjawisk. Nie zdziw się, jeśli po spotkaniu kosmitów zamiast zdać sobie sprawę, że śnisz, stwierdzisz, że po prostu odwiedzili naszą planetę, następnie podejdziesz do nich i zapytasz, jak im się podoba na Ziemi. Jednak wraz ze wzrostem Twojego doświadczenia przestaniesz przyjmować takie wytłumaczenia i zaczniesz coraz lepiej interpretować takie symbole.

Po dokładnej analizie Twoich snów możesz zauważyć powtarzające się motywy. Możesz śnić o chodzeniu do szkoły, o Twoim samochodzie, o ważnych wydarzeniach z normalnego świata, o Twoich znajomych i o innych rzeczach. Motywy snów, w przeciwieństwie do symboli, nie są niczym dziwnym ani wzbudzającym podejrzenia. Jeśli jesteś uczniem to nie ma nic dziwnego w tym, że chodzisz do szkoły. Podobnie, jeśli czeka Cię ważny egzamin to uczenie się do niego nie jest niczym niezwykłym. Postaraj się znaleźć charakterystyczne motywy w Twoich snach, po czym za każdym razem, kiedy znajdziesz się w takiej sytuacji zadaj sobie pytanie „Czy to jest sen?”. Jeśli będziesz miał jakiegokolwiek wątpliwości lub coś wyda Ci się dziwne, to natychmiast przeprowadź kilka testów rzeczywistości, aby mieć pewność, że jest to sen lub nie. Pamiętaj też, że motywy mogą się zmieniać z czasem. Jeśli jesteś uczniem, to w czasie wakacji będziesz mieć mniej snów o szkole niż w innych częściach roku. Podobnie, jeśli planujesz kupno nowego samochodu to możliwe jest, że będziesz o nim śnić.

2.07. Katalog znaków snów

Jak już wspominałem, znaki snów dzielą się na cztery kategorie: uczucia, działania, forma i sytuacja. W tym rozdziale dokładnie opiszę te kategorie, podam też przykładowe znaki. Są to jedynie przykłady, Twoje znaki mogą być zupełnie inne. Ich dostrzeżenie w dzienniku snów jest bardzo łatwe, jednak zauważenie ich podczas snu może być trudniejsze. Jednak wraz ze wzrostem Twojego doświadczenia nie będziesz miał z tym problemów.

Śniący

Do tej kategorii zaliczają się wszystkie zmiany w Twojej psychice. Mogą to być dziwne i bardzo silne uczucia, interesowanie się przedmiotami, które do tej pory ignorowałeś. Możesz też za pomocą jednej myśli zmieść coś w Twoim śnie. Możesz też poczuć się sparaliżowanym, dziwnie lekkim, możesz poczuć bardzo silne podniecenie seksualne w niezwykłym momencie. Czasami Twoje zmysły mogą być dziwnie przytępione lub wyostrome, możesz nie słyszeć nic, możesz też słyszeć szept z odległości kilku kilometrów.

Przykłady:

1. Kiedy pomyślałem, że nie chcę mieć wypadku, mój samochód wrócił z powrotem na jezdnię.
2. Kiedy znalazłem zamknięte drzwi to pomyślałem „Chcę, aby były otwarte”, i drzwi się otworzyły.
3. Przez kilka minut oglądałem jakąś ciężarówkę z klocków LEGO, mimo że jestem dorosłym człowiekiem.
4. Byłam tak wściekła na moją siostrę, że wrzuciłam ją do morza.
5. Czulem się dziwnie lekki.
6. Podczas pobytu w toalecie poczułem bardzo silne podniecenie seksualne.
7. Widziałam wszystko wyraźnie bez moich okularów.
8. Wszystko wygląda tak, jakbym wziął LSD.
9. Słyszę rozmowę dwóch mężczyzn, mimo że są bardzo daleko.

Działania

Działania to wszystkie dziwne czynności, które Ty, inna postać albo jakiś przedmiot wykonuje. Pamiętaj jednak, że do takiego zdarzenia musi dojść w świecie snu. Nie wystarczy, że pomyślisz sobie

„chciałbym, aby ta krowa latała”, musisz zobaczyć latającą krowę, aby ten symbol można było zaliczyć do kategorii zadań. Zepsute i dziwnie zachowujące się przedmioty również należą do tej kategorii.

Przykłady:

1. Jechałem do domu na rowerze jednokołowym.
2. Byłam pod wodą, ale mogłam swobodnie oddychać.
3. Robienie pompek jest bardzo łatwe.
4. Aktorzy rzucają ślimakami w publiczność.
5. Pocałował mnie namiętnie przed jego żoną.
6. Fryzjer przeglądał skomplikowane plany zanim zaczął strzyc moje włosy.
7. Duża latarka przeleciała obok mnie.
8. Mój samochód coraz bardziej przyspiesza, hamulce nie działają.

Forma

Kształt Twojego ciała, innych osób albo miejsc uległ zmianie. Dotyczy to także spotkania osób, które znasz, w dziwnych ubraniach lub fryzurach. Wszystkie deformacje również zaliczają się do tej kategorii. Przykłady:

1. Jestem mężczyzną (śnione przez kobietę).
2. Moje ciało pokrywają porcelanowe płytki.
3. Jestem Mozartem.
4. Jej twarz zmieniała się, kiedy na nią patrzyłem.
5. Olbrzym z głową konia spaceruje po ulicy.
6. Jej włosy są bardzo krótkie w porównaniu z rzeczywistością.
7. Plaża zmieniła się w molo z dużą ilością ławek.
8. Na środku ulicy pojawiła się wielka przepaść.
9. Mój pokój ma inny kształt.

10. Zgubiłem się, bo okolica wyglądała inaczej niż zwykle.
11. Spotkałem małego różowego kotka.
12. Jedna z moich torebek zmieniała się.
13. Na kluczyku od mojego samochodu pisze „Nizzan” zamiast „Nissan”.

Sytuacja

Jesteś w miejscu, w którym nie masz szansy się znaleźć. Możesz być w dziwnej sytuacji, brać udział w różnych obrzędach. Również inne postacie z Twojego snu mogą robić dziwne rzeczy. Czasami możesz spotkać osoby lub przedmioty, które wydają Ci się nie pasować do reszty. Możesz znajdować się zarówno w odległej przyszłości, jak i przeszłości.

1. Byłem zbiegłym więźniem.
2. Byłem szpiegiem.
3. Walczyłem z nazistami podczas II Wojny Światowej.
4. Mój przyjaciel miał zostać moim mężem.
5. Papież siedział u mnie w pokoju.
6. Spotkałem mojego brata w kuchni, chociaż on nie żyje od 10 lat.
7. Moje łóżko było na ulicy.
8. W moim pokoju był telefon.
9. Byłem w kolonii na Marsie.
10. Byłam w pontonie na środku oceanu.
11. Byłem w szkole podstawowej.
12. Byłem na 25 rocznicy matury.
13. Uczestniczyłam w jakiejś dziwnej ceremonii.
14. W moim domu kręcono film.

2.08. Testy rzeczywistości

W Twoim domu stoi wielki ohydny wazon. Zawsze chciałeś go wyrzucić, ale jeden z pozostałych domowników upiera się, aby go zostawić. Pewnego razu po ciężkim dniu w pracy wracasz do domu, zauważasz, że wazon zniknął. Wiele razy śniłeś o tym, jak go wyrzucasz. Stwierdzasz, że właśnie śnisz. Postanawiasz odreagować ciężki dzień. Bierzesz wiatrówkę i wsiadasz do samochodu. Następnie pędzisz przez miasto z olbrzymią prędkością, jednocześnie ostrzeliwując inne samochody z wiatrówki. W pewnym momencie zatrzymuje Cię patrol policji. Bez wahania wyskakujesz z samochodu. Zamierzasz pokonać policjantów w walce wręcz, następnie wziąć ich samochód i dalej jeździć po mieście. Nie możesz przestać się dziwić, kiedy Twoja twarz zostaje spryskana gazem pieprzowym, zostajesz powalony na ziemię, skuty i aresztowany za napaść na funkcjonariuszy. W areszcie dowiadujesz się, że wazon, który miał zniknąć, został przeniesiony do innego pokoju.

Powyższa historia to fikcja, ale dobrze obrazuje, co może się stać, jeśli nie odróżnisz poprawnie snu od rzeczywistości. Czasami symbole, które wskazują, że śnisz mogą pojawić się w prawdziwym świecie. Czasami też nie będziesz mógł pozbyć się odczucia, że coś jest nie tak. W takiej sytuacji najlepiej jest przeprowadzić test rzeczywistości.

Testy rzeczywistości to jedna z najważniejszych umiejętności oneironauty. Pozwalają one sprawdzić na 100%, czy śpisz. Wykonanie testu rzeczywistości to początek świadomego snu. Pamiętaj jednak, że czasami testy mogą dać zafałszowane wyniki. Czasami, po wykonaniu wielu testów rzeczywistości, będąc przytomnym możesz wykonywać kolejne testy bez zastanowienia,

z przekonaniem, że nie śnisz. Dlatego jeśli jesteś nastawiony na wynik, który wskazuje, że jesteś przytomny, to możesz otrzymać taki wynik nawet we śnie. Jak już wspominałem, Twój umysł stara się znaleźć racjonalne wytłumaczenie każdego zjawiska. Jeśli nie będziesz mógł odczytać godziny z zegarka, to zamiast pomyśleć „to chyba jest sen”, możesz pomyśleć „znowu wyczerpały mi się baterie”. Dlatego zawsze, kiedy otrzymasz wynik, który nie wskazuje jednoznacznie, że jesteś przytomny nie zastanawiaj się, dlaczego tak jest. Da Ci to 100% pewności, że śnisz.

Poniżej przedstawiłem kilka najpopularniejszych testów rzeczywistości. Ocenilem je w trzech kategoriach: pewność, szybkość i dyskrecja. Dobry test powinien być pewny, abyś nie otrzymywał zakłamanych wyników. Szybkość określa, ile czasu potrzeba i jak łatwo wykonać dany test. Wiadomo, że znalezienie lustra zajmie Ci więcej czasu niż spojrzenie na Twoją dłoń. Dodatkowo im dłużej przeprowadzasz test, tym więcej czasu ma Twoja podświadomość, aby przygotować zakłamane wyniki, szczególnie jeśli jesteś przekonany, że nie śnisz. Dyskretne testy można z łatwością przeprowadzić będąc w publicznych miejscach. Skakanie, czy operowanie przełącznikami światła może zwrócić niepożądaną uwagę osób postronnych, szczególnie jeśli okaże się, że jednak nie śnisz. Pamiętaj, aby traktować te dane jedynie orientacyjnie, gdyż te parametry mogą się zmieniać w zależności od osoby.

1. Czas. Pewność: 4, Szybkość: 5, Dyskrecja: 4

Test ten polega na odczytaniu godziny z jakiegoś zegarka. Jeśli jesteś w stanie to zrobić, to znaczy, że nie śnisz. Jeśli zegarki mają jakieś dziwne znaki lub nietypową liczbę wskazówek, to znaczy, że śnisz. Zegarki cyfrowe lepiej nadają się do tego testu niż te ze wskazówkami.

2. Czytanie. Pewność: 5, Szybkość: 5, Dyskrecja: 4

Spróbuj przeczytać jakiś fragment tekstu. Następnie przestań patrzeć na ten tekst i po chwili znowu go przeczytaj. Jeśli tekst wciąż będzie taki sam, to znaczy, że jesteś przytomny. Możliwe jest, że litery będą się przemieszczały podczas czytania.

3. Dotyk. Pewność: 2, Szybkość: 5, Dyskrecja: 4

Ten test polega na uszczypnięciu się lub poproszeniu kogoś, aby to zrobił. Jeśli czujesz ból, to nie śnisz.

1. Lustra. Pewność: 3, Szybkość: 3, Dyskrecja: 3

Obserwuj Twoje odbicie w lustrze. Jeśli wygląda ono i zachowuje się tak samo, jak Ty - to niestety jesteś przytomny.

4. Moce. Pewność: 4, Szybkość: 5, Dyskrecja: 3

Czy jesteś w stanie robić rzeczy, które możesz robić tylko w snach, takie jak latanie czy tworzenie przedmiotów? Jeśli nie masz problemów z kontrolą snów, to niemożliwość wykonania tych czynności oznacza, że nie śnisz.

5. Nos. Pewność: 2, Szybkość: 5, Dyskrecja: 5

Zamknij jedno oko. Jeśli nie widzisz Twojego nosa to właśnie śnisz.

6. Oddychanie. Pewność: 5, Szybkość: 5, Dyskrecja: 3

Zatkaj nos i spróbuj przez niego oddychać. Jeśli jesteś w stanie to zrobić to znaczy, że jesteś w śnie.

7. Pamięć. Pewność: 2, Szybkość: 3, Dyskrecja: 5

Przypomnij sobie jakieś ważne wydarzenie z Twojego życia, Twój adres, numer telefonu lub datę urodzenia lub inne rzeczy, o których zazwyczaj pamiętasz. Pomyśl też, co robiłeś godzinę temu, jak dostałeś się w miejsce, w którym teraz przebywasz. Jeśli masz z tym problemy, to znaczy, że śnisz. Niestety, jeśli jesteś roztargnioną osobą, to ten test nie będzie działał dobrze na Ciebie.

8. Ręce. Pewność: 4, Szybkość: 5, Dyskrecja: 5

Obserwuj Twoje dłonie. Upewnij się, że wyglądają one normalnie, że masz odpowiednią ilość palców. Możliwe jest, że nie będziesz ich w stanie nawet policzyć. Na koniec spróbuj przecisnąć palec jednej ręki przez drugą dłoń.

9. Skakanie. Pewność: 5, Szybkość: 5, Dyskrecja: 1

Podskocz. Jeśli jesteś w stanie skoczyć bardzo daleko, wysoko lub opadasz niezwykle wolno, to znaczy, że śnisz.

10. Światło. Pewność: 4, Szybkość: 3, Dyskrecja: 1

Znajdź jakiś włącznik światła i użyj go. Jeśli działa on normalnie, to znaczy, że jesteś przytomny.

11. Widzenie. Pewność: 4, Szybkość: 5, Dyskrecja: 5

Jeśli masz jakąś wadę wzroku to zdejmij okulary. Jeśli widzisz bez nich tak samo dobrze, jak z ich użyciem, to znaczy, że śnisz.

Generalnie wystarczy, abyś umiał przeprowadzić 2, 3 testy z tej listy, ale dobrze jest znać wszystkie. Jeśli jesteś w sytuacji, w której nie

możesz przeprowadzić testu rzeczywistości (np. przemawiasz publicznie), zrób go tak szybko, jak to tylko możliwe. Możesz też przeprowadzić jakiś bardzo dyskretny test, taki jak przypomnienie sobie, co robiłeś godzinę temu lub dyskretnie policzenie swoich palców. Często kiedy nie mogłeś przeprowadzić testu, okazuje się, że był to sen. Jak już wspominałem, testy rzeczywistości działają doskonale u jednych, i nie działają prawie wcale u innych. Dotyczy to szczególnie testów rąk i światła. Jeśli jakiś test kilka razy Cię zawiedzie, to powinienes go zmienić. Przy doborze testu rzeczywistości zwróć także uwagę na to, czy będzie na Ciebie działał. Jeśli nie nosisz na co dzień zegarka, to po przeprowadzeniu testu czasu możesz nie zauważyć negatywnego wyniku. Możliwe jest, że nie znajdziesz żadnego zegarka w twoim śnie. Innym przykładem mogą być lustra. Jeśli normalnie korzystasz z nich rzadko, to w czasie snu możesz nie zauważyć, że z Twoim odbiciem coś jest nie tak.

Ostatnim problemem przy testach rzeczywistości jest znalezienie dobrej chwili na wykonanie takiego testu. Generalnie powinienes zawsze przeprowadzać test, kiedy dostrzegasz symbol snu. Jeśli jesteś w miejscu lub sytuacji, która jest częstym motywem Twoich snów, to powinienes także przeprowadzić test. Dodatkowo za każdym razem, kiedy będziesz miał wątpliwości, czy jesteś w śnie - powinienes przeprowadzić test rzeczywistości. Rozważ zrobienie sobie na dłoni jakiegoś dyskretnego znaku. Za każdym razem, kiedy zobaczysz ten znak rób test. Jest to szczególnie przydatne u osób, które pracują manualnie lub dużo piszą, czy też korzystają z komputera. Inną wersją tej techniki może być umieszczenie przypomnienia o konieczności wykonania testu rzeczywistości na jakimś często używanym przez Ciebie przedmiocie. Może to być kubek do kawy, może być długopis, podkładka pod myszkę,

tapeta Twojego komputera, ważne, abyś dosyć często wykonywał testy rzeczywistości.

Kolejną metodą na częste wykonywanie testów rzeczywistości jest ustalenie sobie jakieś specjalnego warunku, jeśli zostanie on spełniony to przeprowadź test rzeczywistości. Warunki mogą być dowolne, ale postaraj się, aby nie występowały one zbyt często ani zbyt rzadko. Testy rzeczywistości możesz przeprowadzać za każdym razem, kiedy zobaczysz niebieski samochód, rudowłosą kobietę, czarnego kota, itd. Z czasem możesz dodawać więcej warunków, ale nie przekraczaj 10.

Testy rzeczywistości to jedna z najważniejszych umiejętności oneironauty, dlatego ważne jest ich dobre opanowanie. Jak już wspominałem, wybierz sobie dwa, trzy testy i ćwicz ich błyskawiczne wykonywanie. Jak już wspominałem, testy rzeczywistości czasami mogą dawać fałszywe lub niejednoznaczne wyniki. Dlatego najlepiej przeprowadzać je seriami. Jako pierwszy test dobrze jest wybrać coś dyskretnego. Jeśli nie uzyskałeś wyniku, który wskazuje, że na pewno jesteś przytomny, to najprawdopodobniej nie jesteś. Dlatego następne testy nie muszą już być tak dyskretne. Najpierw możesz spojrzeć na swoją dłoń. Jeśli wyda Ci się w porządku (pierwszy test zawiódł), ale dalej masz wrażenie, że śpisz, spróbuj zatkać swój nos. Jeśli po tym teście dalej nie będziesz mógł jednoznacznie stwierdzić, czy jesteś przytomny - spróbuj skoczyć. Nawet jeśli jesteś wśród ludzi, trzeci test na pewno utwierdzi Cię w przekonaniu, że śnisz. Bardzo ważne jest bycie na 100% pewnym, że jesteś w śnie, zanim zrobisz coś, czego później możesz żałować. Lepiej jest zmarnować szanse na świadomy sen niż znaleźć się w takiej sytuacji, jaką opisałem na początku tego rozdziału.

2.09. Dieta i sposób życia

Nauka świadomego śnienia jest procesem, który wymaga trochę wysiłku. Możesz przyspieszyć ten proces, jeśli będziesz dobrze zajmował się Twoim ciałem. Jeśli prowadzisz niezdrowy tryb życia, to najwyższa pora, by to zmienić. Alkohol, nikotyna, brak snu czy też zła dieta mogą znacznie zmniejszyć Twoje szanse na świadome sny. Szczególnie staraj się unikać alkoholu, gdyż skraca on Twoje fazy REM, zmniejszając ilość Twoich snów. Bądź aktywny zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Po dniu pełnym wrażeń masz dużą szansę na noc pełną snów. Staraj się spać długo, gdyż wraz ze wzrostem czasu snu rośnie długość faz REM. Im dłużej śpisz tym więcej śnisz, a każdy normalny sen to dodatkowa szansa na świadomy sen. Pamiętaj o utrzymywaniu stałego rytmu snu. Kładzenie się spać i wstawanie o tej samej godzinie jest bardzo ważne. Dzięki temu Twoje sny będą występować mniej więcej w tych samych porach dnia. Twój umysł będzie w stanie skojarzyć te okresy ze świadomymi snami. Z czasem możesz odruchowo poszukiwać symboli snów i przeprowadzać testy rzeczywistości w tych porach, co znacznie ułatwi Ci świadome śnienie. W czasie dnia staraj się czytać o świadomych snach tak dużo, jak to możliwe. Dzięki temu Twój umysł będzie cały czas skupiony na tej tematyce, co zwiększy Twoje szanse na świadome sny. Na końcu tej książki znajdziesz wykaz lektur i stron internetowych, którymi powinieneś się zainteresować.

Podczas kładzenia się spać oczyszczaj swój umysł ze wszystkich problemów, zmartwień i innych negatywnych emocji. Zasypiając postaraj się odłożyć wszystkie zmartwienia i problemy, zajmiesz się nimi jutro. Możesz też spróbować rozwiązywać Twoje problemy we śnie. Dobrym zwyczajem jest też przypominanie sobie całego Twojego dnia przed zaśnięciem, tak jak przypominasz sobie Twoje

sny zaraz po obudzeniu. Staraj się zwracać uwagę na wszystkie, nawet najdrobniejsze szczegóły. Jeśli będziesz miał problemy z przypomnieniem sobie czegoś, zadawaj sobie pytania takie, jak: „Co wtedy robiłem?”, „Jak się tam dostałem?”, „Co wtedy czułem?”. Takie działanie ma wiele zalet. Przypominanie Twoich działań w ciągu dnia polepszy Twoją umiejętność zapamiętywania snów. Dodatkowo nawyk analizowania tego, co robiłeś wcześniej zacznie działać także w Twoich snach. Dzięki temu łatwiej zauważysz wszystkie nieprawidłowości i będziesz miał większe szanse na świadome sny.

Niektóre witaminy, aminokwasy i pierwiastki pełnią ważną rolę podczas Twoich snów. Dostarczenie ich Twojemu organizmowi w większych ilościach, szczególnie, jeśli Twoja dieta była w nie uboga, zwiększy ilość i wyrazność Twoich snów, zwiększając też ilość tych świadomych. Pamiętaj jednak, że przed bardzo gwałtownymi zmianami w Twojej diecie powinieneś skonsultować się z lekarzem. Poniżej zamieszczam listę składników, które bezpośrednio biorą udział w śnieniu:

1. Cholina to aminokwas, który jest głównym składnikiem acetylocholiny. Acetylocholina to jeden z najważniejszych neuroprzekaźników, czyli substancji wykorzystywanych przy przewodzeniu impulsów nerwowych. Dodatkowo cholina poprawia stan Twojego układu nerwowego. Naturalnym źródłem choliny jest lecytyna.
2. Witaminy z grupy B, B-6 i B-12 powodują bardziej wyraźne i łatwiejsze do zapamiętania sny. Pozwalają także utrzymać Twój układ nerwowy w dobrej kondycji. Witamina B-6 wykorzystywana jest przy produkcji aminokwasów, protein i neuroprzekaźników wykorzystywanych przy procesie śnienia. Witamina B-12 wpływa

na aktywację aminokwasów podczas syntezy protein. W czasie snu dochodzi do wzmożonej syntezy protein, więc ta witamina może podnieść poziom acetylocholiny. Niacyna, czyli witamina B-3, zwiększa produkcję serotoniny, co z kolei zwiększa produkcję melatoniny.

3. Potas umożliwia utrzymanie odpowiedniego balansu elektrolitów, co poprawia przewodnictwo nerwowe oraz działanie Twoich mięśni. Możesz łatwo dostarczyć potasu Twojemu organizmowi jedząc banana przed snem.
4. Witamina C ma pozytywny wpływ na Twoje sny. Jest ona antyutleniaczem i poprawia produkcję wielu aminokwasów.
5. Cynk pełni bardzo ważną rolę podczas produkcji niektórych aminokwasów. Dobrze jest mieć zapas tego pierwiastka przygotowany na zwiększoną syntezę aminokwasów podczas fazy REM.
6. Melatonina zwiększa wyraźność snów, czyniąc je łatwiejszymi do zapamiętania. Wiele osób mówi o jej skuteczności. Jednak nie działa ona wcale na niektórych ludzi.

Możesz mieć świadome sny także bez tych produktów, ale zażywanie ich zwiększa Twoje szanse. Dodatkowo nie zaszkodziś sobie biorąc je, a możesz poprawić ogólny stan Twojego zdrowia. Pamiętaj też o efekcie placebo. Jeśli będziesz brał te składniki z przekonaniem, że zwiększą one szanse na świadome sny, to szansa na Twój sukces automatycznie rośnie.

3. Techniki wywoływania świadomych snów

Techniki opisane w tym rozdziale znacznie zwiększają szansę na pojawienie się u Ciebie świadomego snu. Aby łatwiej osiągać świadome sny powinieneś użyć jednej (lub kilku na raz) z tych technik. Dzięki temu możesz mieć kilka świadomych snów jednej nocy. Kiedy staniesz się doświadczonym oneironautą, możesz używać tych technik, aby mieć świadome sny dokładnie wtedy, kiedy masz na to ochotę. Aby w pełni korzystać z tych technik powinieneś mieć opanowaną zdolność zapamiętywania snów, co najmniej w takim stopniu, aby pamiętać choć jeden sen każdej nocy. Nie ma sensu śnić więcej świadomych snów niż jesteś w stanie zapamiętać. Nie ma jednej najlepszej techniki wywoływania świadomych snów, gdyż jedna może działać doskonale na jedną osobę, i nie działać wcale na drugą. Pamiętaj, że techniki, w których wywołujesz świadome sny będąc przytomnym, generalnie działają lepiej niż te, w których wywołujesz świadome sny z poziomu innego świadomego snu. Niestety większość z tych technik wymaga od Ciebie pewnego nakładu pracy, od skupienia się na jednej, konkretnej myśli przed zaśnięciem, do dosyć brutalnej ingerencji w Twój cykl snu. Jeśli czujesz, że nie masz siły lub chęci, aby używać jakiejś techniki to zmień ją na inną, która wymaga mniej wysiłku. Dobrym pomysłem jest nauka świadomego śnienia w czasie wakacji czy urlopu. Kiedy dobrze nauczysz się wywoływać świadome sny, będziesz mógł to robić z dużo mniejszym wysiłkiem, więc opłaca się trenować. Opisałem tu kilka najpopularniejszych i najbardziej skutecznych metod. Warto wypróbować je wszystkie, i znaleźć najbardziej Ci odpowiadającą. Pamiętaj też o pozytywnym nastawieniu podczas

zmiany techniki. Wierz, że ta nowa będzie na Ciebie doskonale działać i będziesz miał dzięki niej wiele świadomych snów. Jeśli nie musisz wcześniej wstawać, możesz używać techniki WBTB. Jeśli masz regularny cykl snu i jesteś w stanie poświęcić codziennie 90 minut, to rozważ wykorzystanie techniki CAT. Jeśli masz dobrą pamięć, MILD może na Ciebie działać bardzo dobrze. Osoby dysponujące dobrą wyobraźnią mogą skorzystać z techniki VILD. Jeśli jesteś poważnie zainteresowany oneironautyką, poćwicz technikę WILD, która da Ci bardzo dużą kontrolę nad tym, kiedy będziesz miał świadome sny.

3.01. WBTB

Technika WBTB (Wake Back To Bed, ang. Wstań i wróć do łóżka) jest prosta i bardzo skuteczna, szczególnie w połączeniu z innymi technikami (działa bardzo dobrze w połączeniu z techniką MILD). Niestety poważnie zaburza ona cykl Twojego snu, dlatego powinieneś ją stosować jedynie wtedy, kiedy nie musisz wcześniej wstawać następnego dnia. Korzystając z tej techniki wstań po 4 – 6 godzinach snu i zajmij się czymś wymagającym pełnej świadomości. Dobrym pomysłem jest czytanie czegoś poświęconego świadomemu śnieniu, np. tej książki. Możesz poświęcić temu od kilku minut do godziny. Jeśli planujesz po tym spać co najmniej godzinę, to przy wykorzystaniu techniki MILD możesz osiągnąć niesamowite efekty. Jeśli odczuwasz, że po wykorzystaniu tej techniki śpisz zbyt głęboko, aby mieć świadomy sen, spróbuj zmienić miejsce snu. Leżenie w innym łóżku, a nawet na podłodze sprawi, że nie będziesz mógł się tak łatwo zrelaksować i będziesz spał mniej głęboko. Jeśli nie możesz położyć się w innym miejscu, spróbuj zmienić warunki snu, np. włącz jakąś lampkę. Jeśli po obudzeniu masz problem ze wstaniem z łóżka, to spróbuj powiesić na

ścianie lub suficie dużą białą kartkę lub ustawić budzik. Dzięki temu nie powinieneś mieć problemów z podniesieniem się z łóżka.

3.02. Autosugestia

Autosugestia to prosta metoda, niestety jej skuteczność jest dosyć niska (np. w porównaniu z techniką MILD). Jej zaletą jest to, że nie pochłania ona tak dużo czasu jak inne techniki, dlatego powinni się nią zainteresować ludzie cierpiący na brak czasu. Autosugestia dobrze działa na ludzi podatnych na autohipnozę. Podczas zasypiania delikatnie nastawiaj się na to, że będziesz miał świadomy sen w ciągu kilku najbliższych nocy. Możesz używać jakiejś mantry, np. „zauważę, że śnię”. Pamiętaj, aby nie być zbyt „brutalnym” w Twoich działaniach, gdyż jak już wspominałem, nadmierne działanie często przynosi efekt odwrotny od oczekiwanego. Możesz sobie wyobrażać, co będziesz robił w swoim śnie. Nie zniechęcaj się po kilku niepowodzeniach. Autosugestia może Ci także pomóc zwiększyć Twoją zdolność zapamiętywania snów. Zamiast oczekiwania na świadomy sen, nastawiaj się, że po obudzeniu będziesz pamiętał swoje sny. Możesz używać mantry, np. „kiedy się obudzę, będę pamiętał wszystkie moje sny”. Pamiętaj jednak, że tu także nie możesz nastawiać się zbyt mocno.

3.03. MILD

Technika MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams, ang. pamięciowe wywoływanie świadomych snów) to jedna z najlepszych technik wywoływania świadomych snów. Jest też bardzo popularna. Korzystając z tej techniki, podczas zasypiania skoncentruj się na tym, aby przypomnieć sobie, że śnisz w czasie tego snu. Powinno to

3.03. MILD

wyglądać tak, że nagle przypominasz sobie, że śnisz w taki sposób, w jaki przypominasz sobie, że miałeś kupić coś ważnego, gdy jesteś na zakupach. Powtarzaj sobie jakąś krótką mantrę, taką jak „będę pamiętał, że śnię”. Wyobraź sobie, że śnisz i nagle przypominasz sobie, że śnisz. Przypomnij sobie Twój poprzedni sen, wyobraź sobie, że śniąc go przypominasz sobie, że to sen. Wyobraź sobie, że tym razem zauważasz coś, co podpowiada Ci, że to sen (np. latasz). Powtarzaj mantrę i wyobrażaj sobie Twój sen tak długo, aż nie będziesz pewien, że te obrazy zapisały się w Twoim umyśle. Jeśli nie możesz zasnąć przez 15 – 20 minut, to możesz przestać powtarzać mantrę i myśleć o Twoim śnie, ale postaraj się, aby ostatnią rzeczą, o której pomyślisz przed zaśnięciem było to, że masz pamiętać o tym, że śnisz. Technika MILD może być używana zarówno, kiedy pierwszy raz kładziesz się spać danej nocy, jak i po obudzeniu ze snu w środku nocy, jednak jest szczególnie skuteczna po przebudzeniu. Jeśli korzystasz z tej techniki po obudzeniu, to najpierw powtórz sobie kilka razy sen, który przed chwilą miałeś, aby go dobrze zapamiętać. Możesz też zrobić kilka notatek, a rano przepisać je do Twojego dziennika snów. Następnie pomyśl o Twoim ostatnim śnie. Znajdź elementy, które wskazują, że to sen. Wyobraź sobie, że tym razem zauważasz je i przypominasz sobie, że śnisz. Rób to aż nie zaśniesz. Jeśli będziesz miał szczęście, to będziesz kontynuował Twój poprzedni sen i zauważysz, że śnisz.

3.04. WILD

Technika WILD (Wake Initiation of Lucid Dreams, ang. przytomna inicjacja świadomych snów) to jedna z najbardziej skutecznych technik wywoływania świadomych snów. Pozwala Ci ona mieć świadome sny dokładnie wtedy, kiedy chcesz. Niestety jest ona dość trudna do opanowania, ale efekty całkowicie wynagradzają

poświęcony czas. Jest to technika podobna do autohipnozy. WILD polega na zasypianiu bez utraty świadomości. Większość ludzi jest w stanie zrobić to po obudzeniu się rano, lub po popołudniowej drzemce, kiedy możliwy jest bezpośredni powrót do fazy REM. Jeśli zdobędziesz trochę doświadczenia możesz korzystać z tej techniki o dowolnej porze dnia. Aby osiągnąć sukces, Twoje ciało musi być całkowicie zrelaksowane. Aby to zrobić, użyj jednej z wielu istniejących technik relaksacji. Tutaj opisze jedną, która jest zarówno prosta, jak i skuteczna. Połóż się wygodnie na łóżku. Następnie napinaj i rozluźniaj Twoje ciało zaczynając od ramion. Rób to w rytmie Twojego oddechu. Przesuwaj się na kolejne grupy mięśni. Kiedy dojdiesz do stóp, powoli wracaj w górę. Kiedy skończysz, poczujesz, że Twoje ciało jest rozluźnione, będziesz się też czuł ciężki. Istnieje kilka sposobów, aby zasnąć nie tracąc przytomności. Jeśli zwrócisz uwagę na Twoje ciało, to zauważysz, że wchodzisz w paraliż senny (który zazwyczaj występuje dopiero po tym, jak zaśniesz). Możesz odczuwać wibracje, które mogą być nieprzyjemne. Czasem wibracje mogą być tak silne, że możesz zacząć się dusić, ale nie przejmuj się, nic Ci się nie stanie. Postaraj się to przeczekać, w końcu zaśniesz i rozpocznie się Twój świadomy sen. Może się też zdarzyć, że Twoje ciało ulegnie kompletnemu paraliżowi (bez oczu), a Ty dalej nie będziesz śnił. Nie próbuj się poruszać, bo się obudzisz. Wyobraź sobie, że Twoja senna ręka oddzieliła się od fizycznej. W tym momencie powinienesz czuć się tak, jakbyś miał dwa ciała, jedno fizyczne i jedno senne. Poruszaj jedynie sennym ciałem, w przeciwnym wypadku obudzisz się. Teraz musisz jedynie przenieść się do świata snów. Innym sposobem zasypiania bez utraty świadomości jest ciągła zmiana obiektu skupienia Twoich myśli. Staraj się nie myśleć o niczym dłużej niż przez 2 sekundy. Ciągłe myśl o czymś innym. Jeśli będziesz to robił wystarczająco długo, to z czasem te obrazy same zaczną się zmieniać. Staną się coraz dziwniejsze i mniej logiczne. Te obrazy są bardzo podobne do

3.04. WILD

halucynacji, których doświadczasz w fazie NREM 1. Po kilku chwilach powinieneś zasnąć i rozpocząć świadome śnienie. Liczenie jest kolejnym sposobem na świadome zasypianie. Licz od 0 do 100. Pomiedzy kolejnymi liczbami możesz dodawać zwroty typu „już śnię”. Ewentualnie wyobraź sobie, że schodzisz po wielkich schodach, z 100 piętra. Odczytuj numery kolejnych pięter, kiedy będziesz przez nie przechodził. Staraj się, aby te wyobrażenia były tak realistyczne, jak to jest możliwe. Myśl o tym, co słyszysz, czujesz. Dotknij poręczy i poczuj jej fakturę. W pewnym momencie zaczniesz liczyć we śnie lub Twoje ciało ulegnie sennemu paraliżowi. Jeśli śpisz w bardzo cichym miejscu, to możesz się skupić na prawie niesłyszalnym szumie wewnątrz Twoich uszu. Najlepiej połączyć to z techniką WBTB. Unikaj korzystania z tej techniki, jeśli jesteś bardzo zmęczony, bo zaśniesz za szybko. Skoncentruj się na tym szumie. Zauważysz, że z czasem staje się głośniejszy. Możesz mieć wrażenie, że za chwilę ogłuchniesz, ale nie bój się, nic nie może Ci się stać. Leż spokojnie, nie myśl o niczym, skoncentruj się na dźwięku. Z czasem zauważysz halucynacje, jakich doświadczasz w fazie NREM 1. Po chwili powinieneś zapaść w sen.

3.05. Inkubacja snów

Inkubacja snów to prosta technika, która pozwoli Ci śnić na ściśle określony temat. Pamiętaj, że te sny nie muszą być konieczne świadome. Najpierw wybierz sobie temat snu (np. „chcę lecieć na Marsa”). Dobrym pomysłem jest zapisanie gdzieś tego tematu. Jeśli chcesz robić coś konkretnego, to zapisz Twoje plany pod tematem (np. „chcę spotkać Marsjan”). Jeśli chcesz, aby był to świadomy sen, to zapisz coś w stylu „kiedy będę śnił o locie na Marsa, to przypomnę sobie, że śnię”. Zaraz po tym połóż się spać i wyobraź sobie śnienie o wybranym przez Ciebie temacie. Jeśli chcesz, aby był to świadomy

3.05. Inkubacja snów

sen, to wyobraź sobie, że zauważasz, że śnisz. Jeśli chcesz zrobić coś specjalnego, to wyobraź sobie, jak to robisz po tym, jak odzyskasz świadomość. Myśl o Twoim temacie i planach, kiedy będziesz zasypiał. Postaraj się, aby ostatnia rzecz, o której pomyślisz przed położeniem się spać to był Twój plan, aby śnić na dany temat.

3.06. Łączenie snów

Łączenie snów to technika polegająca na powrocie do snu, z którego się obudziłeś. Po obudzeniu nie ruszaj się i nie otwieraj oczu. Mała zmiana pozycji lub otwarcie oczu na chwilę nie powinny Ci przeszkodzić, ale im mniej bodźców dostarczysz Twojemu ciału, tym lepiej. Zaraz po przebudzeniu zacznij wyobrażać sobie siebie w Twoim śnie. Możesz też zacząć się obracać, jakbyś chciał podtrzymać świadomy sen (szczegóły w dalszej części książki). Obracanie działa trochę szybciej niż wyobrażanie. Jeśli nie pamiętasz swojego snu zaraz po obudzeniu, to ta technika może nie zadziałać.

3.07. VILD

Technika VILD (Visual Induction of Lucid Dreams, ang. wywoływanie świadomego snu za pomocą wyobraźni) to kolejna technika, która pozwala Ci mieć świadome sny dokładnie wtedy, kiedy masz na to ochotę. Wymaga ona dobrej wyobraźni, ale działa bardzo dobrze na niektórych ludzi. Aby skorzystać z tej techniki połóż się na łóżku i zrelaksuj w taki sam sposób, jak przy technice WILD. Jeśli masz problemy z zasypianiem, to spróbuj czytać książkę, najlepiej na temat świadomego snienia, leżąc w łóżku aż nie zrobisz się bardzo senny. Im bardziej jesteś senny, tym bardziej prawdopodobne jest to, że Ci się uda. Kiedy będziesz zrelaksowany,

3.07. VILD

zaczynij sobie wyobrażać sen, który przygotowałeś wcześniej. Podczas tego snu musisz przeprowadzić test rzeczywistości lub zauważyć jakiś symbol snu. Możesz spotkać przyjaciela, który poprosi Cię o zademonstrowanie mu jakiegoś testu rzeczywistości. Możesz też śnić o tym, że przeczytałeś jakiś artykuł o bardzo często pojawiającym się u ludzi symbolu snu, a następnie zauważyć ten symbol. Wyobrażaj sobie ten sen bardzo szczegółowo, zwróć uwagę na miejsce, w którym spotkasz tę osobę, na to jak Cię poprosi, jakie testy przeprowadzisz. Powtórz Twój sen kilka razy, bądź pewien, że znasz każdy, najdrobniejszy szczegół. Następnie zacznij wyobrażać sobie Twój sen tak długo, aż zaśniesz. Pamiętaj, aby w czasie tych wyobrażeń obserwować świat z perspektywy pierwszej osoby, a nie z trzeciej. Pamiętaj, aby cały czas być skupionym na Twoim śnie. Kiedy zaśniesz, powinieneś śnić sen, o którym myślałeś. Kiedy przeprowadzisz test rzeczywistości zauważysz, że śnisz. Uważaj jednak, gdyż niektóre osoby nie mogą zasnąć ciągle koncentrując się na jednej, konkretnej myśli. Jeśli masz z tym duże problemy, to zmień technikę.

3.08. LILD

Technika LILD (Lucid Induction of Lucid Dreams, ang. świadome sny wywołane za pomocą świadomych snów), to technika, która jak sama nazwa wskazuje, wymaga, abyś miał choć jeden świadomy sen. Nie jest ona zbyt skuteczna, ale możesz ją wypróbować. Technika ta zakłada, że jesteś już wewnątrz świadomego snu. Tam zostawiasz jakiś symbol, który poinformuje Cię, że śnisz, kiedy następnym razem będziesz to robił. Możesz poprosić jakąś postać, aby poinformowała Cię, że śnisz. Kiedy znowu będziesz śnić, powinna ona podejść do Ciebie i poinformować Cię o tym. Może też umieścić gdzieś wielki plakat, który będzie Ci przypominał, że śnisz. Uważaj

jednak, gdyż Twoja podświadomość może całkowicie zignorować ten sygnał. Możesz też nie śnić o osobie lub miejscu, gdzie umieściłeś dla siebie wskazówkę. Możesz użyć techniki MILD, aby zwiększyć prawdopodobieństwo napotkania wskazówki. Jednak musisz liczyć się z tym, że będziesz musiał umieszczać wskazówki w ciągu wielu świadomych snów, zanim zaczniesz je zauważać.

3.09. CAT

Technika CAT (Cycle Adjustment Technique, ang. technika dostosowywania cyklu), to technika, która, podobnie jak WBTB, zmienia Twój cykl snu tak, abyś miał większe szanse na świadomy sen. Nie zaburza ona Twojego cyklu snu w dużym stopniu, dlatego może być ona stosowana przez cały czas. Jest też bardzo efektywna. Niestety wymaga kładzenia się spać codziennie o tej samej godzinie. Świadome sny możesz mieć tylko w niektóre dni. Aby korzystać z tej techniki, przez tydzień kładź się spać o tej samej godzinie, ale wstawaj 90 minut wcześniej. Spędzaj ten czas robiąc testy rzeczywistości co dwie, trzy minuty. Po tym okresie co kilka dni kładź się normalnie, będąc nastawionym na przeprowadzanie testów rzeczywistości po obudzeniu. Jednak tej nocy nie wstawaj wcześniej, a masz duże szanse na przeprowadzenie testu rzeczywistości w czasie Twojego snu.

3.10. Brainwave Generator

Brainwave Generator (w skrócie Bwgen) nie jest techniką wywoływania świadomych snów. Jest to program, który może Ci bardzo pomóc w nauce świadomego snienia. Jeśli masz możliwość, to powinienes go wypróbować. Z czasem, kiedy nauczysz się mieć

3.10. Brainwave Generator

świadome sny tak często, jak tylko chcesz, nie będziesz musiał go używać, ale teraz może on znacznie ułatwić Ci świadome śnienie. Brainwave generator generuje dudnienia różnicowe. Są to specjalne spreparowane dźwięki o określonej częstotliwości. Jeśli w jednym uchu będziesz słyszał dźwięk o częstotliwość 320 Hz, a w drugim 315 Hz to pomiędzy nimi będzie różnica 5 Hz. W takich warunkach Twój mózg zacznie pracować z częstotliwością 5 Hz. Dzięki temu możesz dostosować częstotliwość Twoich fal mózgowych do Twoich potrzeb. Aby korzystać z tych dudnień, potrzebne Ci będą stereofoniczne słuchawki. Wspomniane już fale o częstotliwości 5 Hz to fale theta, które naturalnie występują podczas snów i głębokiej medytacji, dlatego najbardziej nas interesują. Brainwave Generator może być używany do bardzo wielu różnych celów, takich jak pomoc w nauce, wywoływanie OBE, a nawet leczenie różnych dolegliwości, takich jak bóle głowy. My jednak zajmiemy się jedynie jego zastosowaniem przy wywoływaniu świadomych snów.

Jeśli nie masz tego programu lub masz przestarzałą wersję, to ze strony producenta (<http://www.bwgen.com>) zawsze możesz za darmo pobrać najnowszą wersję programu w wersji demonstracyjnej. Znajdziesz tam też różne typy dudnień pomocnych przy świadomym śnieniu. Masz już wszystko co jest Ci potrzebne, aby korzystać z tego programu.

Dużym problemem może być dostarczenie dudnień do Twoich uszu. Kiedy jesteś przytomny, zakładasz słuchawki i słuchasz. Niestety robienie tego w czasie snu może być bardzo niebezpieczne, szczególnie jeśli masz mocny sen. Dlatego najlepiej używać słuchawek bezprzewodowych. Kolejnym problemem może być szum generowany przez komputer. Jeśli stoi on u Ciebie w sypialni, może Cię budzić, jeśli nie jesteś do niego przyzwyczajony. Jeśli w czasie

3.10. Brainwave Generator

snu korzystasz ze stoperów do uszu, powinieneś przestać ich używać na kilka dni przed rozpoczęciem korzystania z Brainwave Generatora, w przeciwnym razie nawet najcichsze dudnienia mogą Ci przeszkadzać. Pamiętaj też, że niewygodne słuchawki mogą uniemożliwić Ci zaśnięcie.

Jeśli Twój komputer stoi w innym pokoju niż łóżko, to możesz zapisać wygenerowane dudnienia do pliku dźwiękowego, skompresować go do formatu MP3, i słuchać w łóżku korzystając z odtwarzacza MP3. Słuchawki od takich odtwarzaczy zazwyczaj są bardzo wygodne, więc nie utrudnią Ci zaśnięcia. Odtwarzacz powinieneś mieć blisko szyi, najlepiej przypięty za pomocą klipsa do ubrania. Kabel od słuchawek zwiń tak, aby było Ci wygodnie, ale nie owinął Ci się wokół szyi. Luźną część owiń taśmą samoprzylepną. Taki sposób jest najbezpieczniejszy, jeśli chcesz pomóc sobie w oneironautyce dudnieniami różnicowymi.

4. Świat snu

W tym rozdziale opiszę większość rzeczy, które możesz robić w świadomych snach. Począwszy od stabilizacji snu, poprzez rozrywkę, a na działaniach terapeutycznych kończąc. Pamiętaj, że niektóre zadania mogą wymagać trochę wprawy, więc nie zdziw się, jeśli będziesz się budził lub nie będziesz mógł czegoś zrobić. Jednak praktyka czyni mistrza i z czasem będziesz mógł wykonać wszystkie czynności opisane w tej książce.

4.01. Stabilizacja snu

Jednym z największych problemów początkujących oneironautów jest niemożność utrzymania się w śnie. Jeśli budzisz się zaraz po uzyskaniu świadomości, to efektem tego jest nadmiar emocji. Z czasem, kiedy będziesz miał więcej świadomych snów, przyzwyczaisz się do tego i takie przebudzenia nie będą Ci się zdarzały. Niekiedy może się zdarzyć, że zapomnisz, że śnisz. Dlatego w czasie snu powinieneś co jakiś czas przeprowadzać testy rzeczywistości, abyś przypominał sobie, że śnisz. Innym problemem może być nagłe trwanie kontaktu ze światem snów. Zaczynasz widzieć coraz gorzej, obraz staje się czarno-biały lub kreskówkowy. To zjawisko występuje, kiedy zaczynasz się budzić. Jest jednak kilka sposobów, aby zatrzymać ten proces. Koncentrują się one na dostarczaniu dodatkowych bodźców Twoim zmysłom. Możesz pocierać ręce, skupiając się na tarciu i uczuciu ciepła. Podczas tego procesu Twój sen stanie się bardziej wyraźny. Możesz w czasie całego

4.01. Stabilizacja snu

Twojego snu trzymać jedną dłoń na ramieniu, co pozwoli Ci uniknąć obudzenia.

Innym sposobem na podtrzymanie snu jest szybkie obracanie się wokół własnej osi. Nie poczujesz zawrotów głowy, a uczucie ruchu powinno pomóc Ci utrzymać Twój sen. Pamiętaj, aby obracać się, a nie wyobrażać sobie ten ruch. Wadą tej techniki jest to, że możesz przenieść się w zupełnie inne miejsce. Czasami na skutek używania tej techniki możesz znaleźć się w Twojej sypialni. Koniecznie przeprowadź test rzeczywistości, aby upewnić się, że naprawdę się obudziłeś, a nie jest to tylko fałszywe przebudzenie.

Kolejną metodą na utrzymanie snu jest skupienie się jakimś przedmiocie, dostrzeżenie jego szczegółów. Kiedy skończysz, powinieneś zauważyć, że całe Twoje otoczenie stało się bardziej szczegółowe. Technika ta działa jeszcze lepiej, kiedy obserwujesz Twoje ręce w czasie, gdy je pocierasz. Obserwowanie przedmiotów przez długi czas jest niebezpieczne, gdyż może Cię łatwo obudzić, dlatego korzystając z tej techniki obserwuj przedmioty tak krótko, jak tylko możesz. Aby podtrzymać sen, możesz też spróbować przypomnieć sobie jakieś informacje z Twojego prawdziwego życia. Może to być Twoja data urodzenia, Twój numer telefonu, słowa Twojej ulubionej piosenki, jakiś wiersz, co tylko zechcesz. Możesz też wykonać jakieś proste obliczenia matematyczne w pamięci. Operacje te pobudzą Twoją świadomość i ułatwią Ci podtrzymanie snu. Prostym, ale bardzo skutecznym sposobem jest też krzyknienie „odzyskanie świadomości!” lub czegoś podobnego. Mimo że ta technika jest bardzo prosta, wiele osób twierdzi, że działa bardzo dobrze.

Pomocne jest też ułożenie listy z planami, co zamierzasz zrobić w tym śnie. Ułatwi Ci to koncentrację na Twoich planach

4.01. Stabilizacja snu

i podtrzyma Twój sen. Pamiętaj, aby nie planować zbyt wielu czynności. Jako początkujący oneironauta możesz robić jedną rzecz jednej nocy, kiedy zdobędziesz doświadczenie możesz zrobić dwie, trzy rzeczy. Jeśli przygotujesz sobie zbyt dużo planów to albo nie zrobisz nic, albo obudzisz się zaraz na początku snu z nadmiaru emocji.

W pewnym momencie możesz znaleźć się w sytuacji, w której wszystkie te metody zawiodą i nic nie będzie mogło Cię ochronić przed pobudką. Niestety faza REM trwa maksymalnie około godziny i nic nie możesz z tym zrobić. Jednak po obudzeniu możesz użyć techniki łączenia snów, aby rozpocząć nowy sen lub kontynuować ten, który właśnie śniłeś.

4.02. Kontrola snu

Kiedy masz już wyraźny i stabilny sen, możesz się zastanawiać, jak kontrolować Twój sen. Istnieją dwie szkoły kontroli snu. Możesz jedynie kontrolować Twoje zachowanie w świecie snu, tak jakbyś grał w grę komputerową z Tobą w roli głównej. Ewentualnie możesz kontrolować cały świat snu, zachowanie innych postaci, ich wygląd, tak jakbyś był reżyserem. Oba sposoby są równie przydatne, ale oba mają też wady. Całkowita kontrola snu daje Ci prawie całkowitą władzę nad snem, co jest bardzo przydatne przy snach rozrywkowych. Możesz wtedy robić dokładnie to, co chcesz, w sposób, w jaki chcesz. Niestety kontrolowanie snu nie zawsze jest najlepszym wyjściem, szczególnie, jeśli walczysz z koszmarami. Wyobraź sobie sytuację, w której w czasie Twojego snu atakuje Cię wilkołak. Możesz oczywiście wziąć karabin ze srebrnymi pociskami i go zastrzelić, ale lepszym wyjściem jest porozmawianie z nim. Walka z koszmarami zostanie dokładnie opisana trochę później, ale

4.02. Kontrola snu

generalnie lepiej jest rozmawiać niż walczyć. Dodatkowo rozwiązywanie problemów za pomocą kontroli snów może mieć negatywny wpływ na Twoje prawdziwe życie. W świecie snów możesz zastrzelić atakującego Cię wilkołaka, ale w normalnym świecie zabicie krzyczącego na Ciebie szefa nie jest zbyt dobrym pomysłem. Jednak kontrola snów nie jest niczym złym! Pamiętaj tylko, aby używać jej z rozsądkiem, a gdy napotkasz na jakiś duży problem, to spróbuj go rozwiązać tak, jakbyś nie miał boskich mocy. A umiejętność rozwiązywania problemów zawsze może Ci się przydać.

Kontrola snów polega na oczekiwaniu i wyobrażaniu sobie tego, co chcesz, aby się stało. Cała ta sztuka opiera się na autosugestii i efekcie placebo. Jeśli będziesz wierzył, że masz władzę nad Twoim snem i możesz robić, co tylko zechcesz - to tak będzie. Jeśli będziesz miał jakieś wątpliwości, to możesz stracić władzę. Pamiętaj, że nie zawsze musisz kontrolować Twój sen. Jeśli nie masz na to ochoty, albo wydaje Ci się on interesujący, to możesz go po prostu świadomie obserwować, tak jakbyś oglądał film. Być może zauważyłeś, że w Twoich snach czasami mogłeś nieświadomie pomyśleć, że coś się zaraz zdarzy. Jeśli śniłeś o chodzeniu po lesie nocą, to mogłeś nieświadomie pomyśleć „oby tylko nie zaatakował mnie jakiś potwór”, a zazwyczaj po chwili tak się działo. Świadoma kontrola snu polega właśnie na takim oczekiwaniu. Jeśli w czasie snu spotkasz człowieka wychodzącego z dobrego samochodu i pomyślisz „chciałbym, aby ten człowiek dał mi kluczyki” to najprawdopodobniej je otrzymasz. Jeśli coś pójdzie nie tak, to znaczy, że zbyt słabo wierzyłeś w Twój sukces. Pamiętaj o pozytywnym nastawieniu i o tym, że możesz zmienić wszystko, co tylko chcesz.

4.03. Zmiana otoczenia i tworzenie przedmiotów

Zmiana otoczenia odbywa się poprzez oczekiwanie, tak samo jak wszystkie inne zmiany w snach. Aby przenieść się w jakieś inne miejsce wystarczy, że zamkniesz oczy, zaczniesz oczekiwać, że po otworzeniu oczu znajdziesz się w wybranym miejscu i otworzyć oczy. Innym sposobem na zmianę Twojej lokalizacji jest użycie metody wirowania, opisaną jako sposób na podtrzymanie świadomego snu. Jak już wspominałem, technika ta bardzo często przenosi Cię w jakieś nieoczekiwane miejsce. Gdy podczas wirowania pomyślisz o miejscu, w którym chciałbyś się znaleźć, to istnieje duża szansa, że się tam pojawisz. Jeśli oglądasz dużo telewizji, możesz wziąć pilota i zmienić kanał, co powinno Cię przenieść w wyobrażone przez Ciebie miejsce. Możesz stworzyć specjalnego pilota, na którym zamiast numerów kanałów będą nazwy miejsc. Aby przenieść się w inne miejsce, możesz też skorzystać z drzwi. Stań przed nimi, wyobraź sobie, że jak je otworzysz, to znajdziesz się w wybranym przez Ciebie miejscu, następnie otwórz je, i jesteś na miejscu. Pamiętaj, że im dokładniej wyobrazisz sobie miejsce, w którym chcesz się znaleźć, tym łatwiej będzie Ci się tam dostać. Nie wyobrażaj sobie, że znajdziesz się na koncercie Twojego ulubionego zespołu, tylko określ, w jakim miejscu chcesz siedzieć, jaka piosenka będzie wtedy grana, jak będzie wyglądała dekoracja.

Tworzenie przedmiotów i postaci jest trochę trudniejsze niż przenoszenie się w inne miejsca, ale działa na takiej samej zasadzie. Pamiętaj, że musisz dokładnie wiedzieć, jaki przedmiot czy osobę chcesz otrzymać. Stwierdzenia typu „chcę miecz” na niewiele Ci się przydadzą. Określ, czy ma to być broń japońska, wielki miecz dwuręczny, czy też szlachecka szabla. Tworzenie przedmiotów i osób polega na oczekiwaniu, że w miejscu poza zasięgiem Twojego wzroku znajduje się potrzebna Ci rzecz. Następnie musisz sprawdzić to

miejsce. Możesz pomyśleć sobie, że w Twojej kieszeni jest paczka cukierków. Następnie sięgasz do kieszeni i znajdujesz tam cukierki. Możesz też wyobrazić sobie, że jak się odwrócisz, to znajdziesz za sobą skrzynkę z karabinem maszynowym. Czasami wystarczy tylko zamknąć oczy, pomyśleć o czymś, otworzyć je i już stoi przed Tobą np. nowiutki Hummer. Możesz też zacząć wpatrywać się w jakieś puste miejsce i głośno powiedzieć, co ma się tam pojawić. Wymaga to jednak bardzo dużej koncentracji.

4.04. Latanie

Latanie to jedna z najwspanialszych rzeczy, jaką możesz robić we śnie. Ludzie od wieków marzyli o lataniu, a szybowanie w przestworzach, bez żadnych dodatkowych urządzeń jest na razie możliwe tylko w snach. Latanie może być też doskonałym znakiem snu, bardzo łatwym do zauważenia. Próba latania jest niezwykle pewnym testem rzeczywistości, udana próba latania nie może być wyjaśniona przez Twój umysł i będziesz pewien, że śnisz. Poruszanie się w powietrzu jest także doskonałym sposobem na podróżowanie po świecie snów. Niezależnie od tego, czy chcesz się znaleźć dwie ulice dalej, czy też w odległej galaktyce, latanie jest najlepszym sposobem, aby się tam dostać. Samo poruszenie się w powietrzu jest doskonałą zabawą.

Latanie, jako zajęcie niedostępne w normalnym świecie, może być kłopotliwe do opanowania dla początkujących oneironautów. Jednak wraz z ilością wylatanych godzin będzie Ci to wychodziło coraz lepiej. Największym problemem będzie dla Ciebie najprawdopodobniej samo wzniesienie się w powietrze. Istnieje kilka sposobów, aby to zrobić. Koniecznie pamiętaj o pozytywnym nastawieniu.

Najprostszym sposobem na rozpoczęcie lotu jest wzięcie rozbiegu i podskoczenie. Normalne jest to, że będziesz leciał bardzo długo powoli opadając, ale wystarczy odrobina autosugestii i powinienes zacząć unosić się w powietrzu. Innym sposobem jest dostanie się na szczyt jakiegoś wysokiego obiektu i skoczenie. Niestety duża ilość emocji w czasie spadania może Cię obudzić.

Możesz latać dowolną metodą, każdy sposób poruszania się w powietrzu jest dobry. W tej książce opiszę kilka najpopularniejszych i najciekawszych metod, ale możesz latać tak, jak Ci się podoba. Poruszanie się w stylu Supermana jest bardzo proste i dla wielu ludzi wydaje się naturalne. Wyciągnij ręce przed siebie i leć tam, gdzie chcesz. Wiele osób w czasie snu pływa w powietrzu. Jeśli umiesz pływać, to wzbij się w powietrze i zacznij poruszać się tak, jakbyś chciał płynąć. Podobnie jak latanie w stylu Supermana, ten sposób jest bardzo prosty i popularny. Machanie ramionami niczym ptak jest dosyć skutecznym sposobem. Niestety wygląda to dosyć dziwnie. Co prawda nikt Cię nie obserwuje, ale niektórzy ludzie mogą czuć się nie swojo machając rękami w miejscach publicznych. Ten sposób latania może być bardzo męczący. Jednak początkujący oneironauci mogą go wypróbować, gdyż bardzo łatwo latać tą metodą. Zamiast latać o własnych siłach, możesz wykorzystać jakieś urządzenia. Latanie za pomocą latającego dywanu jest proste i przyjemne. Możesz też korzystać z plecaka odrzutowego, miotły lub dowolnego innego przedmiotu. W świecie snów jedyną rzeczą, która Cię ogranicza jest Twoja własna wyobraźnia.

Latanie jest czynnością prostą, jednak możesz spotkać się z kilkoma problemami. Najczęstszym problemów, szczególnie u ludzi mieszkających w dużych miastach, są różnego rodzaju kable wiszące nad Twoją głową. Jest ich bardzo duże i mogą one utrudnić Ci

wzbicie się w powietrze. Same w sobie nie stanowią zagrożenia, gdyż w czasie snu nie może Ci się nic stać, nie odczuwasz też bólu. Niestety strach przed zderzeniem się z nimi może Cię obudzić. Podobnie się stanie, jeśli podczas omijania tych kabli niechcący zderzysz się z jakimś budynkiem. Przelatywanie przez kable nie jest niczym strasznym, jedyne, co poczujesz to przypływ energii i błysk światła. Jeśli pokonasz strach przed zderzeniem się z tymi kablami, to możesz je spokojnie ignorować. Kolejnym ważnym zagadnieniem podczas lotu jest utrzymanie właściwego stosunku prędkości do wysokości. Generalnie im szybciej lecisz, tym wyżej powinienes to robić. Podczas lotu na małej wysokości nadmierna prędkość sprawi, że obraz będzie coraz mniej wyraźny. W skrajnych przypadkach całkowicie stracisz możliwość widzenia. Jest to spowodowane tym, że bardzo szybko przesuwająca się sceneria będzie zbyt dużym obciążeniem dla Twojego mózgu. Zwiększenie wysokości sprawi, że otoczenie będzie przesuwać się wolniej względem Ciebie, co znacznie ułatwi Twojemu umysłowi pracę. Dodatkowo podczas szybkich lotów na małych wysokościach Twoja zdolność omijania przeszkód jest bardzo ograniczona. Zderzenie może z łatwością Cię obudzić. Część oneironautów twierdzi, że wraz ze wzrostem czasu snu tracą oni zdolność do latania. Nie wiadomo dlaczego tak się dzieje, ale jeśli planujesz polatać, to zrób to na początku snu.

4.05. Zabawa we śnie

Świadome sny to doskonała zabawa. Nie ma co do tego żadnej wątpliwości. Istnieje kilka sposobów na czerpanie rozrywki ze świadomych snów. Możesz jedynie obserwować Twój sen, będąc w pełni świadomym. Jest to podobne do oglądania filmów. Jest to szczególnie interesujące, jeśli śnisz niezwykle, fantastyczny sen.

Czasami samo obserwowanie może dać Ci wiele radości. Możesz aktywnie kierować działaniami Twojego sennego ciała. Jest to zbliżone do gier komputerowych. Świadome kontrolowanie Twojej postaci, jednocześnie trzymając się „scenariusza” snu, pozwala Ci rozwiązywać napotkane problemy we śnie w taki sam sposób, w jaki możesz to robić w normalnym świecie. Pokonywanie wszelkich trudności bez użycia boskich mocy to bardzo dobry zwyczaj, który pomoże Ci w prawdziwym świecie. Taki sposób kontroli snu jest też wykorzystywany przy większości działań terapeutycznych. Ostatnim sposobem na kontrolę snu jest przejęcie całkowitej władzy nad snem. Zostań reżyserem i głównym bohaterem w jednej osobie. Dzięki temu możesz robić, co tylko zapragniesz, całkowicie ignorując „scenariusz” snu. Jest to bardzo przydatne, kiedy Twój sen wydaje Ci się nieciekawym, albo kiedy masz ochotę na trochę rozrywki.

Nie można określić, który sposób korzystania ze świadomych snów jest najlepszy. Generalnie można uznać, że wszystkie trzy są tak samo dobre. Nie znaczy to, że musisz całkowicie kontrolować co trzeci sen, co trzeci też możesz tylko oglądać. Wybór należy do Ciebie. Pamiętaj, że nie powinieneś tylko i wyłącznie korzystać z jednej formy. Ciągłe korzystanie z boskich mocy może wyrobić u Ciebie zły nawyk kontrolowania ludzi, a rozwiązywanie problemów tą drogą nie przyniesie Ci wiele korzyści w normalnym życiu. Z kolei ciągłe pełnienie funkcji obserwatora pozbawia Cię większości wspaniałych możliwości, które niesie ze sobą świadome śnienie.

Jeśli zdecydowałeś się na pełną kontrolę snu, to znaczy, że masz już jakieś plany. Jednak w dalszej części tego rozdziału postanowiłem opisać niektóre popularne zajęcia wykonywane podczas świadomych snów. Układając plany pamiętaj jednak o kilku rzeczach. Jeśli jesteś początkującym oneironautą, to planuj jedną, maksymalnie dwie czynności jednej nocy. Ułożenie zbyt dużej ilości planów skończy się

najprawdopodobniej tym, że nic nie zrobisz, bo stracisz świadomość kilka chwil po tym, jak ją uzyskałeś, albo obudzisz się z nadmiaru emocji. W Twoim życiu będziesz miał jeszcze wystarczająco dużo świadomych snów (doświadчени oneironauci mają ponad 200 takich snów rocznie), aby spełnić wszystkie Twoje marzenia. Przyjmuje się, że wykonania jakiejś czynności podczas snu zajmuje Ci tyle samo czasu, co w prawdziwym świecie. Możesz się dziwić, w jaki sposób niektóre sny mogą trwać wiele godzin albo dni, jeśli faza REM trwa maksymalnie godzinę. Nasz umysł stosuje wtedy sztuczkę często wykorzystywaną w filmach lub sztukach teatralnych. Kiedy jakaś postać w filmie kładzie się spać, a po kilku sekundach widzimy ją wstającą, to mimo że minęło tylko kilka sekund przyjmujemy, że bohater przespał całą noc. Niestety taka kompresja czasu na niewiele Ci się przyda, jeśli chcesz zająć się czynnością, która wymaga pełnej koncentracji, na przykład szybką jazdą samochodem. Dlatego w czasie planowania zajęć pamiętaj, że masz maksymalnie 45 minut czasu.

Jeśli nie masz pomysłu, co robić to możesz zająć się tymi czynnościami. Są to popularne i ciekawe zajęcia, więc nie zmarnujesz czasu. Są one posortowane według trudności, więc jeśli jesteś początkującym oneironautą, to nie powinieneś zajmować się końcowymi pozycjami tej listy.

1. Zwyczajnie zwiedzanie świata snów może Ci sprawić bardzo dużo przyjemności. Pamiętaj o częstym przeprowadzaniu testów rzeczywistości, bo możesz bardzo łatwo zapomnieć, że śnisz. Dobrym pomysłem jest wzięcie ze sobą jakiejś postaci, która będzie Ci przypominać, że śnisz.
2. Walczenie może być niezłym sposobem na odreagowanie stresu. Pozbądź się nielubianego szefa, złośliwego nauczyciela,

4.05. Zabawa we śnie

- hałaśliwego sąsiada lub jakiegoś polityka. Pamiętaj, że prawa fizyki w snach nie działają tak samo jak w prawdziwym świecie i jedno uderzenie pięścią może odrzucić kogoś na kilkanaście metrów.
3. Oglądanie nieba może być fascynującym przeżyciem. Wielu oneironautów twierdzi, że niebo w snach wygląda wspaniale. Przy odrobinie wprawy możesz nawet zmienić kolor nieba!
 4. Uprawianie sportu w snach może Ci pomóc w prawdziwym świecie. Powtarzanie jakiegoś ruchu (np. odbicie piłki tenisowej) przynosi podobne korzyści zarówno we śnie, jak i na jawie.
 5. Możesz spotkać bohatera Twojej ulubionej książki lub filmu. Nic nie stoi na przeszkodzie, abyś tworzył postacie fikcyjnych bohaterów w Twoich snach. A może stworzysz postać jakiegoś przywódcy i powiesz mu, co myślisz o jego polityce?
 6. Poszukaj swojego duchowego przewodnika, a następnie spotykaj się z nim w Twoich następnych snach.
 7. Zamień się ciałami z kimś innym. Zobacz, jak to jest być znanym piłkarzem, gwiazdą filmową, złodziejem czy żołnierzem.
 8. W Twoich snach możesz całkowicie legalnie i bezpiecznie używać różnych substancji odurzających. Efekty będą bardziej realistyczne, jeśli korzystałeś z nich w prawdziwym świecie, ale wiele osób twierdzi, że doświadczyło realistycznego działania narkotyków, których nigdy nie używali.
 9. Uprawianie seksu jest dosyć trudne ze względu na bardzo dużą ilość emocji, która może Cię łatwo obudzić. Unikaj zamykania oczu, bo możesz się łatwo obudzić.
 10. Zmiana sposobu postrzegania świata jest bardzo ciekawa. Rozszerz Twoje pole widzenia do 360°, obserwuj świat za pomocą ultradźwięków - tak jak robią to delfiny i nietoperze.

4.05. Zabawa we śnie

11. Doświadczenie śmierci w snach jest całkowicie bezpiecznym, ale niesamowitym doznaniem. Jeśli jesteś wystarczająco odważny, możesz spróbować. Pamiętaj, że w skrajnych sytuacjach możesz się bardzo łatwo obudzić, więc pamiętaj o utrzymaniu maksymalnej koncentracji.
12. Możesz spróbować poznać przyszłość. Twoja podświadomość bardzo dobrze sobie radzi z przewidywaniem przyszłości Twoich związków i kariery.

4.06. Rozwiązywanie problemów

Sny od wieków były źródłem inspiracji dla muzyków, naukowców i wynalazców. Mozart, Beethoven, Wagner i wielu innych słynnych kompozytorów szukało inspiracji w swoich snach. Elias Howe zobaczył plany swojej maszyny do szycia w snach. Friedrich Kekule we śnie odkrył budowę cząsteczki benzenu, a Otto Loewi miał sen, w którym przeprowadził eksperyment, który pozwolił mu udowodnić jego teorie chemicznego przewodzenia impulsów nerwowych. Eksperyment ten powiódł się także w rzeczywistości, a naukowiec otrzymał nagrodę Nobla za swoje odkrycia.

Takie możliwości mają normalne sny. W świadomych snach możesz być dużo bardziej kreatywny. Podczas rozwiązywania skomplikowanych problemów w snach bardzo przydaje się technika inkubacji snów. Dzięki niej możesz mieć sen, w którym znajdziesz rozwiązanie Twojego problemu. Będąc we śnie możesz rozmawiać z napotkanymi postaciami na temat Twojego problemu. Możesz przenieść się do laboratorium, gdzie przeprowadzisz badania. Dobrym pomysłem jest też konsultacja z jakimś ekspertem. Jeśli męczysz się z problemem fizycznym, powinieneś poszukać na

przykład Einsteina i poprosić go o pomoc. Świadome sny nie są jedynie narzędziem do rozwiązywania wielkich problemów. Jeśli planujesz remont, to we śnie możesz zobaczyć, jak będą wyglądały ściany pomalowane na różne kolory, możesz dowolnie i bez wysiłku zmieniać ustawienie mebli, możesz nawet zaprojektować cały dom od podstaw. Pracownicy sklepów mogą we własnych snach układać towary na półkach, następnie pytać postacie wewnątrz snu, co sądzą o takim ułożeniu. Kiedy znajdziesz rozwiązanie, lub będziesz czuł, że Twój sen się kończy - koniecznie się obudź. Informację, jak się obudzić, znajdziesz trochę dalej. Nawet jeśli nie znalazłeś nic ciekawego, koniecznie wstań i zapisz Twoje wyniki w bezpiecznym miejscu. Dzięki temu nie zapomnisz rozwiązania. Pamiętaj, że Twój sukces zależy od Twojego nastawienia. Kładąc się spać, rób to z przekonaniem, że znajdziesz rozwiązanie, a Twoje szanse bardzo wzrosną.

4.07. Koszmary i walka z nimi

Każdy z nas doświadczył w swoim życiu koszmarów. Jedni mniej, inni więcej. Według badań 75% amerykańskich studentów ma co najmniej jeden koszmar w miesiącu, a 5% jeden w tygodniu. Osoby, których to zjawisko nie dotyka twierdzą, że są to tylko sny. Pamiętaj, że kiedy śnisz nieświadomie, to jesteś pewien, że to, co widzisz jest prawdziwe. Ścigający Cię wampir wydaje Ci się realnym zagrożeniem. Co prawda wampir nie stanowi dla Ciebie żadnego zagrożenia, ale strach, który czujesz jest jak najbardziej prawdziwy. Jak już wspominałem w rozdziale o lataniu, w snach nie możesz doświadczyć bólu. Rany postrzałowe, cięte czy też ugryzienia nic Ci nie robią. Jedynym uczuciem, jakie będziesz mieć w zranionym miejscu będzie odrętwienie. Jedynym zagrożeniem w świecie snów

jest strach, gdyż jest to jedyna nieprzyjemna rzecz, jakiej możesz doświadczyć. Może brzmieć to dziwnie, ale w snach najczęściej boisz się samego strachu. Jako oneironauta, poza koszmarami pojawiającymi się spontanicznie możesz napotkać koszmary wywołane przez Ciebie. Jeśli idąc ciemną uliczką pomyślisz sobie „oby tylko nie zaatakował mnie wampir”, to na pewno zostaniesz zaatakowany. Taki wampir też Ci nic nie zrobi, ale również będziesz się go bać (przynajmniej na początku). Z czasem może dojść do paradoksalnej sytuacji, w której będziesz bał się samego wampira, ale strachu, którego doświadczysz podczas spotkania z tym potworem. Będziesz bał się strachu. Niestety im bardziej będziesz się bał tego wampira w mrocznej uliczce, tym większe masz szanse na jego spotkanie. Świadome sny są potężną bronią przeciwko koszmarom, zarówno tym pochodzącym z podświadomości, jak i tym stworzonym przez Ciebie.

Pierwszą rzeczą, którą musisz zrobić w przypadku zagrożenia jest przeprowadzenie testu rzeczywistości. Dzięki temu będziesz wiedział, że to tylko sen i jesteś całkowicie bezpieczny. Jeśli jesteś w jakiejś groźnej sytuacji bez wyjścia (na przykład znajdujesz się w zamkniętym pokoju, którego ściany się kurczą) przejmij kontrolę nad sobą i znajdź jakieś rozwiązanie. Postaraj się, aby było one na tyle sensowne, abyś wierzył w jego skuteczność. Jeśli znajdziesz się we wspomnianym już kurczącym się pokoju, to może Cię uratować grupa komandosów, ale czy nie lepiej wyciągnąć z kieszeni klucz i wyjść? Rozwiązywanie takich problemów bez uciekania się do boskich mocy da Ci przekonanie, że jesteś w stanie rozwiązać ten problem także w prawdziwym świecie. Pamiętaj, że źródłem koszmarów jest Twoje życie, a takie działanie jest dużo lepszym wyjściem.

Innym typem koszmarów są takie, w których jesteś atakowany lub ścigany przez różne wrogie istoty. Mogą to być prawdziwi ludzie, potwory albo dzikie zwierzęta. Najważniejszą rzeczą, o której musisz pamiętać jest to, abyś nie uciekał. Nie masz szans ucieczki przed Twoim prześladowcą, jedynie dostarczysz sobie więcej strachu. Szczególnie niebezpieczne jest celowe budzenie się, które może prowadzić do fałszywych przebudzeń, które najprawdopodobniej staną się jeszcze większymi koszmarami. Podstawą jest, tak jak przy wszystkich koszmarach, nieokazywanie strachu. Im bardziej będziesz się bał Twojego oprawcy, tym groźniejszy on będzie i tym większą będzie miał nad Tobą władzę. Walka z atakującymi Cię postaciami również jest złym pomysłem. Nie mają one z Tobą najmniejszych szans, ale są one wytworami Twojej podświadomości. Są one częścią Ciebie, a walka z nimi to nieakceptowanie Twoich problemów zamiast zmierzenia się z nimi. Najlepszy sposobem na pozbycie się Twojego prześladowcy jest porozmawianie z nim. Może wydawać się to dziwne, ale w czasie rozmowy przybiorą oni znacznie przyjemniejszą postać. Postaraj się dowiedzieć, kim są, dlaczego Cię ścigają i czego od Ciebie chcą. Nie będziesz mieć problemów z poznaniem ich motywów. Często są oni jedną z Twoich wad lub ukrytych obaw. Kiedy poznasz ich zamiary, najlepiej jest przytulić Twojego byłego oprawcę. Sprawí to, że już nie powinien Cię więcej prześladować. Zabijanie ich nie przyniesie Ci żadnej korzyści, a odpowiadanie miłością na agresję jest bardzo dobrym zwyczajem, który powinieneś wykorzystywać także w prawdziwym życiu. Podobnie jak w przypadku koszmarów sytuacyjnych, także tutaj korzystanie z rozwiązania możliwego w normalnym świecie jest bardziej korzystne, gdyż da Ci pewność, że możesz wygrać każdy konflikt bez udzielania się do przemocy.

Zamiast przytulać możesz po prostu zacząć się śmiać. Dzięki temu Twoi prześladowcy albo uciekną w popłochu, albo zostaną Twoimi

przyjaciółmi. Jest to szczególnie skuteczny sposób na przeciwników, których świadomie stworzyłeś. W następnym rozdziale tej książki znajdziesz historie oneironautów, którzy pokonali swoje koszmary.

Najlepszym sposobem na uniknięcie koszmarów w świadomych snach jest odpowiednie nastawienie i unikanie ryzykownych sytuacji. Jak już wiesz, siła oczekiwania ma wielką moc w snach. Czasami jednak ma to bardzo negatywne efekty. Staraj się nie dopuszczać do siebie myśli typu „oby tylko nie zaatakował mnie żaden potwór”, zamiast tego oczekuj, że zaraz znajdziesz coś ciekawego i niezwykłego. Pamiętaj też, aby nigdy nie próbować budzić się z kosmaru! Taka ucieczka nic Ci nie da, bo koszmar może powrócić innej nocy, a samo budzenie się może wywołać fałszywe przebudzenie. W odpowiednim rozdziale dowiesz się, do czego to może doprowadzić.

4.08. Pokonane koszmary

W tym rozdziale przytoczę historię oneironautów, którzy zmierzli się ze swoimi koszmarami i pokonali je. Zdecydowałem się je tu zamieścić, aby zademonstrować, jak prosta może być walka z koszmarami i jak wiele korzyści, poza spokojnym snem, może Ci przynieść. Dlatego nie bój się zmierzyć się z Twoimi fobiami i lękami w świecie snów. Opisy snów są zapożyczone między innymi z anglojęzycznej wersji książki Stephena LaBerge'a: *Exploring the World of Lucid Dreaming*. Tłumaczenie wykonane przez autora książki.

Wiem, że mogę zmienić przerażające sytuacje w świadomych snach, więc nie daję się ponieść strachowi i panice. Przestałem uciekać od rzeczy i osób w moich snach. Ciekawą rzeczą jest to, że przestałem

uciekać także w prawdziwym świecie. Od razu rozwiązuję problemy i nie zastanawiam się nad nimi w nieskończoność. Dzięki świadomym snom zmieniło się moje podejście do życia. Ludzie myślą, że zmieniłem się, ale tak naprawdę dopiero teraz moja prawdziwa osobowość zaczęła się ujawniać.

V. F., Greensboro, Północna Karolina

W czasie jednego z moich świadomych snów zauważyłem grupę ciemnych rur. Z największej z nich wyłoniła się czarna wdowa (jadowity pająk) rozmiaru kota. Kiedy się jej przypatrywałem, ona cały czas rosła. Pomimo tego nie bałem się ani trochę i cały czas powtarzałem sobie „Nie boję się”. Spowodowało to, że pająk znikł. Byłem bardzo dumny z mojego osiągnięcia, bo od zawsze bałem się czarnych wdów. Najwcześniejszy koszmar, jaki pamiętam, był właśnie o wielkiej czarnej wdowie, której nie mogłem uciec. Dla mnie te pajaki były symbolem strachu.

J. W., Sacramento, Kalifornia

Około 26 lat temu zdałem sobie sprawę, że potwór z moich koszmarów nie może mi nic zrobić. Powiedziałem mu, że się go nie boję, a on zmienił się w bezzębną wiedźmę. Wczoraj przeczytałem artykuł o świadomym śnieniu. Ostatniej nocy ten potwór powrócił. Tym razem wiedziałem, że jest to sen. Kazałem się potworowi uśmiechnąć. Byłem oszołomiony widząc, jak jego wyłupiaste oczy cofają się, a jego paszcza próbuje się uśmiechnąć. Po chwili jego rekinie kły zmieniły się w końskie zęby. To był najgłupszy sen, jaki kiedykolwiek miałem. Obudziłem się tarzając się ze śmiechu. Poczulem się jak sześciolatek z nową zabawką.

L. R., Jacksonville Beach, Floryda

Byłem na szczycie góry, na krawędzi przepaści. Byłem więźniem dwóch mężczyzn, którzy mieli lwa i psa. Miałem przeczucie, że chcą mnie zrzucić w głąb przepaści, więc ich zaatakowałem. Straciłem ich w dół wraz z lwem, ale sam też spadłem. Na dnie przepaści była woda. Nic mi się nie stało, a moje ręce przestały być związane. Podpłynąłem do brzegu i zacząłem się wspinać na górę. Niestety na mojej drodze stanął lew, który był na mnie zły, bo wrzuciłem go do wody. Nie chciał mnie przepuścić, więc chciałem go przestraszyć rzucając w niego kamieniami. Niestety to tylko bardziej go zdenerwowało. Zaczął się do mnie zbliżać, musiałem się cofać. Po chwili znowu znalazłem się w wodzie. Warczał i wskoczył za mną, ale wskoczyłem na skały. Leżałem na plecach i wiedziałem, że nie mogę uciec. Spojrzałem na lwa, kiedy zaatakował powiedziałem „Dalej!”, i wyciągnąłem moje ręce. W tej chwili zdałem sobie sprawę, że śnię. W połowie ataku jego mina zmieniła się z wrogiej na przyjazną. Kiedy wylądował na mnie przytuliłem go. Następnie siłowaliśmy się i turlaliśmy. Pocałowałem go, a on mnie polizał. Czułem się naprawdę wspaniale bawiąc się z lwem w moim śnie. Po chwili lew zmienił się w piękną, nagą czarnoskórą kobietę. Zacząłem się z nią bawić, i zacząłem czuć podniecenie. Wiedziałem jednak, że powrót na szczyt wzgórza jest ważniejszy, więc powiedziałem jej, że powinniśmy wracać. Po chwili obudziłem się.

D. T., Lindenwold, New Jersey

Bałam się śmierci, ale dzięki świadomym snom pozbyłam się tego strachu. Wędrowałam po piekielnym otoczeniu i zdałam sobie sprawę, że to nie może być prawdziwe, że śnię w moim łóżku. W tym momencie ktoś wbił mi nóż w plecy. „Czując” ból postanowiłam zobaczyć, jak wygląda umieranie. Rozkazałam mojej duszy opuścić ciało. Oglądanie mojego ciała pode mną było dziwnym uczuciem. Czułam także wszechogarniający spokój. Powiedziałam sobie, że jeśli

tak wygląda śmierć, to nie jest to takie złe. Od tego dnia przestałem bać się śmierci. Udało mi się zachować spokój nawet w sytuacjach, w których moje życie było zagrożone.

K. D., Lauderhill, Floryda

Stałem się świadomy, kiedy byłem ścigany przez tygrysa i chciałem uciec. Jednak wziąłem się w garść, zatrzymałem się i zapytałem tygrysa, „Kim jesteś?”. Zwierzę trochę się cofnęło i zmieniło się w mojego ojca. Następnie odpowiedział mi: „Jestem Twoim ojcem i teraz powiem Ci, co masz robić!” W porównaniu z moimi poprzednimi snami nie próbowałem go pokonać, tylko porozmawiałem z nim. Powiedziałem mu, że nie może mi rozkazywać. Zignorowałem jego groźby i obelgi. Z drugiej strony muszę przyznać, że część jego krytyki była uzasadniona, więc zmieniłem trochę moje zachowanie. W tym momencie mój ojciec stał się przyjacielski i podaliśmy sobie dłonie. Poprosiłem go o pomoc, ale on zachęcił mnie do samodzielnego działania. Najprawdopodobniej po tym wydarzeniu stał się on częścią mnie, a ja zostałem we śnie sam.

Paul Tholey

Byłam w metrze, które przypominało to londyńskie. Podeszłam do ruchomych schodów. Pierwsze trzy albo cztery stopnie nie działały, więc pomyślałam, że będę musiała iść. Po kilku krokach zauważyłam, że schody zaczęły działać. Spojrzałam do góry i zobaczyłam tę żółtą maszynę na szczycie schodów. Zdałam sobie sprawę, że jeśli dalej będę jechać tymi schodami, to zostanę zmiażdżona. Byłam przerażona i zaczęłam się budzić. Po chwili powiedziałam sobie, że muszę iść dalej i zmierzyć się z tym. Moje serce zaczęło bić jak oszalałe, a moje dłonie pocily się, kiedy coraz bardziej zbliżałam się do tej maszyny. Powiedziałam sobie, że szkodzi to mojemu sercu, ale

nie przestałam zbliżać się do maszyny. Nic się nie stało. Jakoś udało mi się ją ominąć i wszystko było w porządku.

Patricia Garfield

Po obudzeniu się z koszmaru kładę się spać myśląc o miejscu we śnie, w którym sprawy zaczęły się komplikować. Wracam do tego punktu i śnię go jeszcze raz, zmieniając w taki sposób, aby sen pozostał przyjemny.

K. G., Kirkland, Waszyngton

Byłem uwięziony w windzie. Nie chciała jechać ani w górę, ani w dół, a drzwi były zablokowane. W końcu udało mi się wydostać na dach windy. W tym momencie zaczęła jechać bardzo szybko w górę. Zdałem sobie sprawę, że zostanę zmiażdżony pomiędzy dachem windy i sufitem szybu. Zamiast zacząć krzyczeć zdałem sobie sprawę, że to jest sen. Powiedziałem mojemu snowi, że mam zamiar tu siedzieć i zapytałem go, co teraz robi. Winda zatrzymała się kawałek przed sufitem. Nic mi się nie stało. Poza tym sen przestał być poza moją kontrolą. Do tego momentu często miałem ten sen, ale kiedy przejąłem nad nim kontrolę, to już nigdy nie wrócił.

V. W., Lincoln, Nebraska

Odkąd miałem trzy lata, dwa razy w miesiącu miałem sen, w którym wielkie fale porywają mnie. Z czasem sny stawały się coraz bardziej szczegółowe, ale uczucie strachu i bezsilności wciąż było takie samo. Pewnego razu będąc półprzytomny postanowiłem, że będę miał świadomy sen, w którym zanurkuję w wielkich falach. Udało mi się! Moje serce waliło jak oszałałe, kiedy biegłem w kierunku wzburzonego morza cały czas powtarzając sobie, że to tylko sen. Zanurkowałem. Przez jedną straszną chwilę czułem wodę w moich płucach, ale po tym spodobało mi się to uczucie. Po kilkunastu

bardzo przyjemnych minutach znowu znalazłem się na brzegu. Miałem inne świadome sny, w których pływałem pod wodą. Od tego czasu nie miałem więcej koszmarów o porywających mnie falach.

L. G. San Francisco, Kalifornia

Miałem ten świadomy sen, kiedy miałem 10 lat. Byłem więziony w wysokiej kamiennej wieży wraz z moją siostrą. Czarownica związała nas i miała nas włożyć do worka i wyrzucić przez okno, abyśmy utonęli w morzu, które rozciągało się poniżej. Moja siostra płakała i była bliska hysterii. W pewnym momencie zacząłem się śmiać, bo zdałem sobie sprawę, że jest to sen. Powiedziałem mojej siostrze, że wiedźma może nas wyrzucić przez okno, bo mogę sprawić, że będziemy robić, co tylko zapagniemy. Czarownica stała się elementem tła, przestała udawać, że ma władzę. Śmialiśmy się spadając, worek stopniał. Ciepłe, przyjazne fale zaniosły nas do wybrzeża. Tam biegaliśmy po trawie, chichocząc. Wiele dni po tym śnie czułem wewnętrzną siłę.

B. H., Sebastapol, Kalifornia

Jako dziecko uczestniczyłem i kontrolowałem wiele moich snów. Zacząłem śnić świadomie, kiedy miałem 9 albo 10 lat. Jednej nocy miałem sen, w którym byłem ścigany przez złego giganta. Nagle przypomniałem sobie, że moi rodzice mówili mi, że nie ma czegoś takiego jak potwory. W tym momencie zdałem sobie sprawę, że śnię. Zatrzymałem się i pozwoliłem olbrzymowi, aby mnie podniósł. Zakończenie tego snu było przyjemne i obudziłem się z przyjemnym uczuciem pewności. W ciągu następnych dwóch lat nauczyłem się lepiej świadomie śnić. Za każdym razem, kiedy kładłem się spać, byłem podekscytowany tym nowym światem, który odkryłem, w którym wszystko było możliwe i w którym ja byłem szefem.

R. M., Toronto, Kanada

4.09. Paraliż senny i fałszywe przebudzenia

Wspominany już w tej książce paraliż senny to naturalne zjawisko, które ma na celu uchronić nas przed obrażeniami wywołanymi przez gwałtowne ruchy w czasie snu. Całe Twoje ciało, poza gałkami ocznymi jest sparaliżowane. Czasami paraliż może nie ustąpić przed uzyskaniem pełnej świadomości i możesz go świadomie doświadczyć. Nie jest to bardzo częste zjawisko, ale może być bardzo nieprzyjemne. Dlatego powinieneś się na nie przygotować. Osoba dotknięta paraliżem czuje się bardzo ciężka, nie może się poruszyć. Pospolitym objawem są także problemy z oddychaniem. Możesz mieć wrażenie, że ktoś lub coś siedzi Ci na piersi. Świadome doświadczenie sennego paraliżu jest na tyle powszechne, że występuje w większości kultur. W zależności od części świata na Twojej piersi może siedzieć zmora, mara, kikumora, sukub, inkub czy też stara wiedźma. Czasami możesz czuć obecność jakiejś istoty w Twojej sypialni, a nawet ją widzieć. Dosyć powszechnym zjawiskiem jest także możliwość widzenia mimo zamkniętych oczu. Możesz zauważyć pewne zmiany w Twojej sypialni, jak dodatkowe okna czy inaczej ustawione meble. Ostatnią rzeczą, jaką możesz doświadczyć jest słyszenie różnych dźwięków. Świadome doświadczenie sennego paraliżu nie niesie ze sobą żadnego zagrożenia, gdyż jest to naturalne zjawisko fizjologiczne, ale może być przerażające. Jeśli znajdziesz się kiedyś w takiej sytuacji, to musisz zachować spokój. Podobnie jak w przypadku koszmarów sennych nic Ci nie grozi. Najlepiej zignorować wszystkie nieprzyjemne uczucia i zasnąć. Jeśli odczuwasz silną potrzebę wstania, to skup się na poruszeniu jedną częścią Twojego ciała, na przykład palcem, następnie większą częścią, jak ręką lub nogą. Paraliż ustąpi po kilku chwilach.

Fałszywe przebudzenia są zjawiskiem znacznie powszechniejszym niż świadome doświadczenie sennego paraliżu. Do fałszywego przebudzenia dochodzi, kiedy budzisz się, wstajesz z łóżka, po czym jeszcze raz się budzisz. Pierwsze przebudzenie było jedynie realistycznym snem. Nie jest to groźne, ale kilka występujących po sobie fałszywych przebudzeń może być bardzo nieprzyjemnym przeżyciem, gdyż możesz mieć uczucie, że już nigdy się nie obudzisz. Czasami, kiedy nie wiesz, że Twoje przebudzenie było fałszywe, to Twój sen może zmienić się w koszmar. Fałszywe przebudzenia najczęściej występują, kiedy kładziesz się spać mocno zmęczony. Bardzo złym zwyczajem jest też celowe budzenie się z koszmarów, co także często prowadzi do fałszywych przebudzeń. Najczęściej takie przebudzenie będzie kontynuacją Twojego kosmaru. Może to wywołać w Tobie jeszcze większy strach, kolejną próbę przebudzenia i kolejne fałszywe przebudzenie.

Najlepszym sposobem na uniknięcie fałszywych przebudzeń jest wyrobienie sobie nawyku robienia testu rzeczywistości zaraz po obudzeniu. Dzięki temu zawsze będziesz miał pewność, że naprawdę się obudziłeś. Możesz ustawić obok Twojego łóżka jakieś urządzenie, które będzie Ci pomagało w tych testach. Niektórzy oneironauci umieszczają obok swoich łóżek zegarki cyfrowe. Jeśli mogą odczytać godzinę, to znaczy, że są przytomni. Fałszywe przebudzenia same w sobie nie są negatywnym zjawiskiem. Często są one kontynuacją świadomego snu, jaki miałeś. Nawet jeśli występują one samodzielnie, nie będąc poprzedzone takim snem, to bardzo łatwo możesz je zmienić w świadome sny. Od momentu, w którym wiesz, że śnisz możesz robić wszystko, co możesz robić w normalnym świadomym śnie.

4. 10. Budzenie się

Pod koniec snu możesz mieć duże problemy z zachowaniem świadomości. Metody podtrzymania świadomości przestają skutkować, Twój sen zaraz się skończy. Tracenie świadomości w czasie snu nie jest niczym niezwykłym. Twoje fazy REM trwają maksymalnie godzinę pod koniec snu, a w środku nocy dużo krócej. Jeśli śnisz nad ranem, to po prostu się obudzisz. Jeśli Twój świadomy sen zdarzył się w środku nocy, to istnieje niebezpieczeństwo, że znowu przejdziesz do fazy NREM, później będziesz miał następne sny. Może to spowodować, że zapomnisz o Twoim świadomym śnie. Dlatego kiedy czujesz, że zaraz stracisz świadomość, powinieneś celowo się obudzić. Taka kilkuminutowa pobudka w środku nocy nie zaszkodzi Ci, a umożliwi zapamiętanie Twojego świadomego snu i sprawi, że pozytywne emocje ze snu wpłyną na Ciebie. Jak już wiesz, po 6 godzinach przyjemnych snów będziesz dużo bardziej wypoczęty niż po 10 godzinach koszmarów. Dlatego nie bój się tej krótkiej pobudki, a na pewno na tym skorzystasz.

Aby się obudzić, postępuj odwrotnie niż w przypadku, gdybyś chciał podtrzymać sen. Obserwuj jakiś pojedynczy obiekt bardzo dokładnie, dostarczaj jak najmniej bodźców do Twojej świadomości. Jednocześnie staraj się poczuć Twoje fizyczne ciało. Kiedy zaczniesz je czuć, postaraj się gwałtownie poruszyć. Senny paraliż na początku będzie Ci przeszkadzał, ale po chwili odzyskasz władzę nad Twoim ciałem. Innym sposobem na odzyskanie świadomości jest dostarczenie sobie bardzo dużej ilości wrażeń. Skok w przepaść powinien Cię szybko obudzić. Niektóre osoby budzą się także po przejściu np. przez lustro. Możesz też stanąć przed jakimś drzwiami i powiedzieć „kiedy przejdę przez te drzwi to się obudzę”.

4. 10. Budzenie się

Niektórzy oneironauci kładą się spać, aby się obudzić. Aby się obudzić, postępuj odwrotnie niż w przypadku, gdybyś chciał podtrzymać sen. Obserwuj jakiś pojedynczy obiekt bardzo dokładnie, dostarczaj jak najmniej bodźców do Twojej świadomości.

Jednocześnie staraj się poczuć Twoje fizyczne ciało. Może wydawać się to dziwne, ale jest to bardzo skuteczna metoda. Po obudzeniu przeprowadź test rzeczywistości, aby upewnić się, że nie jest to fałszywe przebudzenie, gdyż przy celowym budzeniu się mogą one występować częściej niż normalnie. Pamiętaj też, że budzenie się z koszmarów nie przyniesie Ci żadnych pozytywnych efektów. Po obudzeniu powtórz sobie Twój sen kilka razy, aby mieć pewność, że go zapamiętasz. Możesz też sporządzić kilka notatek w Twoim dzienniku snów. Jeśli obudziłeś się w środku nocy, to możesz użyć techniki łączenia snów, aby osiągnąć kolejny świadomy sen.

5. Zakończenie

Po przeczytaniu tej książki znasz wszystkie najważniejsze zagadnienia związane z oneironautyką. Wiesz, jak wywoływać świadome sny, wiesz, co możesz w nich robić, a co nie, wiesz, co robić w przypadku koszmarów. Posiadasz wystarczającą wiedzę teoretyczną, aby samodzielnie świadomie śnić. Twój pierwszy świadomy sen możesz mieć pierwszej nocy po dowiedzeniu się, że coś takiego istnieje, ale możesz go mieć za miesiąc albo dwa. Tego nie jestem w stanie Ci powiedzieć. Jednak każdy człowiek ma sny, każdy może mieć świadome sny. W Internecie możesz znaleźć olbrzymią ilość informacji o świadomym śnieniu, niestety większość z nich jest po angielsku. Jeśli znasz ten język, to znajdziesz setki technik, o których nie wspominałem w tej książce. Możesz też przeczytać opowieści innych oneironautów, dowiedzieć się, jak oni zaczynali przygodę z oneironautyką. Na końcu tej książki umieściłem odnośniki do wielu ciekawych książek i stron. Teraz mogę Ci powiedzieć tylko jedną rzecz:

Przyjemnych snów!

6. Dalsze czytanie

W tym rozdziale znajdziesz kilkanaście pozycji książkowych oraz stron internetowych, na których znajdziesz olbrzymią ilość informacji o świadomym śnieniu.

Książki anglojęzyczne:

W tym miejscu gorąco polecam Ci dwie książki Stephena LaBerge'a: *Lucid Dreaming* i *Exploring the World of Lucid Dreaming*. Są to niezwykle szczegółowe poradniki świadomego śnienia. LaBerge, jako jeden z pionierów współczesnej oneironautyki i niezwykle doświadczony oneironauta, zawarł w tych pozycjach całą swoją wiedzę. Niestety jego książki są praktycznie niedostępne w Polsce, ale jeśli uda Ci się je zdobyć, to koniecznie je przeczytaj. Inną ciekawą lekturą jest książka Roberta Moss'a *Conscious Dreaming*. Niestety ona także nie została wydana w Polsce, ale jest warta przeczytania.

Książki polskojęzyczne:

Powinieneś się zapoznać z książkami jednego z największych polskich specjalistów od świadomego śnienia – Adama Bytofa. Jego książki, *Oneironautyka* i *Jasność*, powinny być możliwe do znalezienia w naszym kraju, a stanowią one pouczającą lekturę. Inną ciekawą pozycją jest *Słońce i cień. Mój eksperyment ze świadomym śnieniem* napisana przez Kenneth Kelzer'a.

Strony internetowe:

Dostęp do informacji o świadomym śnieniu drogą elektroniczną jest dużo łatwiejszy niż do książek. Jedyną barierą, która ogranicza Twój dostęp do praktycznie nieskończonej ilości informacji o oneironautyce jest bariera językowa. Jeśli znasz język angielski, to nie powinieneś mieć problemów ze zdobyciem informacji o świadomych snach. Tutaj opiszę kilka najciekawszych stron, zarówno anglojęzycznych, jak i polskojęzycznych.

1. <http://www.ld4all.com/> - Ld4all to jedna z najbardziej obszernych stron o świadomym śnieniu. Na uwagę zasługuje wspaniałe forum.
2. <http://lucid.wikia.com/> - Encyklopedia oparta na silniku wiki, dotycząca tylko i wyłącznie oneironautyki.
3. <http://www.pozacialem.be/> - Polska strona zawierająca dużą ilość informacji o świadomych snach i innych pokrewnych tematach.
4. <http://www.autohipnoza.pl/> - Strona Adama Bytofa, zawiera wiele ciekawych informacji, możesz też zapisać się na prowadzone przez niego wykłady.

POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

Duchowa rEwolucja – Atman



Jak poprzez rozwój duchowy osiągnąć szczęście, żyjąc mądrzej i bardziej świadomie?

Trafieś na kompetentną publikację, która jasno, prosto i przejrzysto omawia wszystkie zagadnienia związane z duchowością, samoświadomością i rozwojem wewnętrznym.

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
<http://rozwoj-duchowy.zlotemysli.pl>

"Bardzo poszerzyło to moje wiadomości na temat duchowego szczęścia, spełnienia i mądrości. Myślę że tego ebooka powinien przeczytać każdy człowiek niezależnie od swojej wiedzy na ten temat. Bardzo wartościowa!"

Mieczysław Kurkiewicz 43 lata

Zwalcz stres – Janusz Konrad Jędrzejczyk



Poznaj skuteczne sposoby głębokiej relaksacji i radzenia sobie ze stresem i ciesz się życiem w pełni!

W dzisiejszych czasach, kiedy życie nabrało tempa i stało się bardziej stresujące, niż kiedykolwiek wcześniej, umiejętność radzenia sobie ze stresem stała się szczególnie potrzebna. Coraz więcej z nas cierpi z powodu nadmiernego stresu, niepokoju, bóle głowy, zaburzenia snu stają się czymś pospolitym...

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
<http://stres.zlotemysli.pl>

"Mam podobne spojrzenie na sposoby zwalczania stresu jak autor tego e-booka. Zrozumiałe podana treść pozwala na wykorzystywanie ćwiczeń i uwalnianie się od wielu napięć, emocji, stresów..."

Teresa Toczyłowska, lat 49, psycholog, terapeuta

**Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników
na stronie www.zlotemysli.pl**