

=====
Ketih Harary i Pamela Weintraub
=====

=====
"Panowac nad snem"
=====

Wstep

Czy chcialbys latac jak Superman, przemierzac caly glob udajac sie pod Wielka Piramide, w Alpy szwajcarskie czy na piekna tahitanska plaze? Czy marzysz o romansie ze swoja ulubiona gwiazda filmowa lacznie z kalifornijskimi zachodami slonca, cieplymi kapielami i uczestnictwem na ceremonii wrzeczania Oskarow? Czy chcialbys dyskutowac o fizyce z Einsteinem, poddac sie terapii u samego Freuda, czy wreszcie zostac klonowanym przez Watsona i Cricka? O czymkolwiek marzysz, to po odpowiednim treningu mozesz sprawic, by marzenie to zrealizowalo sie w twoim snie.

Prawdopodobnie, dopoki sie nie obudzisz, nie zdajesz sobie sprawy, ze snisz. Sen jednak wowczas sie konczy. Lecz sa ludzie, ktorzy sa swiadomi tego, ze snia, podczas gdy ich sen w dalszym ciagu trwa. Prowadzone ostatnio badania wykazaly, ze owi swiadomie sniacy sa w stanie rezyserowac swoje sny, zupełnie jak rezyser tworzacy film na planie zdjeciowym. Moga tworzyc lub niszczyć postacie, przemieszczac sie do odleglych miejsc, zmieniac swoje dzialania, a nawet zaleznie od swej woli przekształcac sniona scenerie, pogode czy rekwizyty.

Oglednie mowiac, dla niewtajemniczonych takie psychiczne akrobacje moga zabrzmiac zupełnie nieprawdopodobnie. Jednakze na przestrzeni ostatniego dziesieciolecia badacze wypracowali serie stosunkowo prostych cwiczen umozliwiajacych uzyskanie takich własnie swiadomych snow. Te nieskomplikowane metody, prezentowane krok po kroku w niniejszym Programie Tworczego Snu, winny uczynic cie panem twoich własnych snow.

W zastępstwie przedstawionych w tej ksiazce cwiczen nauczysz sie, w jaki sposob budzic sie we własnych snach. Pod koniec naszego czterotygodniowego programu powinienes wywoływac i utrzymywac swiadome sny i udawac sie w trakcie takich snow w odlegle miejsca, brac udzial w wymyslonych, wysoce ekscytujacych przygodach, zglebiac najbardziej prywatne fantazje seksualne z cala gama snionych kochankow, poszukiwac tworczych rozwiazan dla osobistych i zawodowych problemow, a nawet wzmacniac swoj system immunologiczny, co bedzie miało znaczący wpływ na poprawe twojego zdrowia. Moze sie takze okazac, ze w wyniku poznania i zrozumienia swoich najglebszych mysli i odczucia na temat smierci, egzystencjalizmu i Boga, przewyższysz zwykle poziomy postrzegania rzeczywistosci. Premia dla uczestnikow Programu Tworczego Snu bedzie nauka naszej metody na wywoływanie szczególnie intensywnej formy swiadomych snow - odmiennego stanu, zwanego przez nas wysoka swiadomoscia -opartej na zasadach wypracowanych wieki temu przez tybetanskich jogow.

Ale zanim zaczniemy, chcielibysmy, abys pomyslal o snieniu w mniej wiecej taki sam sposob, w jaki myslisz o prowadzeniu samochodu. Przypomnij sobie, ile razy jechales autostrada i prawie wcale nie zwracales na to uwagi. W pewnej chwili spogladasz na droge i uswiadamiasz

sobie, że ktoś sprawuje nad pojazdem pełną kontrolę - a ten ktoś, o czym doskonale wiesz, to ty.

Proces snienia działa w podobny sposób. Zazwyczaj nie uświadamiasz sobie, że sprawujesz nad nim kontrolę; ale począwszy od każdego słowa wypowiedzianego przez snioną przez siebie postać, poprzez każdą cegłę w wysnionym domu, aż do dokładnej liczby płatków kwiatu w snionym przez siebie ogrodzie ty i tylko ty jesteś autorem i projektantem swoich snów. Uświadczenie sobie tego faktu podobne jest do nagłego spostrzeżenia, iż to właśnie ty prowadzisz samochód; innymi słowami przebudzenie we własnych snach wymaga subtelnej przesunięcia uwagi, tak abyś uczył się być bardziej świadomy tego, co robisz. Owo subtelne przesunięcie uwagi rozpocznie się już w Pierwszym Tygodniu Programu Tworczego Snów. Zacznieś od podstawowych technik, które umożliwią ci przypominanie i zapamiętywanie twoich snów. Nauczysz się także pełniej rozpoznawać różnice pomiędzy stanem jawy a marzeniami sennymi. A w końcu ćwiczenia zawarte w Pierwszym Tygodniu powinny przenieść cię na skraj sennej świadomości, ucząc cię wstępnego określania obiektów twoich snów, a nawet umożliwiając niewielki stopień kontroli już podczas samego snu.

Tygodnie Drugi i Trzeci uczą cię, jak wywoływać i kontrolować pełne, świadome sny. Po przerobieniu zawartych w tych rozdziałach ćwiczeń powinieneś nabrać znacznej biegłości w sennym unoszeniu się, co umożliwi ci podróżowanie po terenie twojego snu; sennym wirowaniu, co pomoże ci utrzymać twoje świadome sny, a także w snuciu snu - czyli sztuce, jaką jest dowolne manipulowanie szczegółami snów. A kiedy przeniesiesz się ze zwykłego, świadomego snienia w bardziej wnikliwy stan wysokiej świadomości, intensywność i siła twoich doznań podczas świadomego snienia powinna znacznie się zwiększyć.

W Czwartym Tygodniu rozwiniesz świadomość twórczą, w której nabyte umiejętności umożliwią ci eksplorację dalszych granic twojego potencjału świadomego snienia. Bowiemy jeżeli świadome sny umożliwią ci jedynie zmianę snionych jabłek w pomarańcze czy podróż na Arktykę, będzie to umiejętność raczej ograniczona. Dlatego najbardziej doświadczeni w sztuce świadomego snu używają tych zdolności nie tyle po to, aby zmienić krajobraz snu, lecz raczej by go zbadać. W ten sposób możesz podejmować regularne wyprawy w głąb własnej podświadomości bez pomocy psychoterapeuty czy leków.

Pamiętać należy, że w ostatecznym rozrachunku świadome i wysoce świadome sny winny być rozpatrywane jako możliwość kontaktu z rozszerzoną rzeczywistością wewnętrzną. Tak więc ktoś, kto bezustannie dyryguje snionymi przez siebie postaciami i zmienia rekwizyty snu bez prób zbadania ich głębszego, symbolicznego znaczenia, może w efekcie stłumić ich podświadome potrzeby, zamiast umożliwić im odnalezienie własnej ekspresji.

W celu wyeliminowania takich potencjalnych trudności zalecamy, abyś świadome sny utrzymywał w równowadze ze snami świadomymi - a więc ze snami, które w żadnym wypadku nie są świadomie kontrolowane. W Programie Tworczego Snów zawarte są dwie noce swobodnego snienia. Proponujemy także, abyś zintegrował taki rodzaj zrównoważonego podejścia w długoterminowej eksploracji świadomych snów, jaki potrzebny jest tobie do tej próby.

Najlepszą metodą na uzyskanie biegłości w świadomym snieniu jest wykonywanie jednego kroku naraz. Daj sobie czas na odpowiednie skoncentrowanie się na każdym z ćwiczeń zawartych w niniejszej książce i nie staraj się niepotrzebnie przyspieszać tempa. Chociaż program zaplanowano w taki sposób, aby można go było przeprowadzić w trzydziści dni, to absolutnie nic nie stoi na przeszkodzie, jeżeli zechcesz przedłużyć ten termin. Nie zalecamy jednak zakończenia programu w krótszym terminie czy prób wcześniejszego przeskoczenia tygodnia w jeden weekend. Chociaż koncepcja wielu ćwiczeń Tworczego Snów jest

stosunkowo prosta, to prawdziwy efekt daje ich łączne działanie. Proponujemy, abyś pozwolił swoim zdolnościom na rozwój stopniowy, co da możliwość odpowiedniego dostosowania się. A ponieważ sny - czy to zwykle, czy świadome - stanowią odbicie twojego nastroju, odpowiednio wyrażone podejście powinno zwiększyć ich zakres oraz czerpana ze snionych przygod przyjemność.

Jednakże najskuteczniejszym sposobem na uzyskanie świadomych snów jest niewywieranie na siebie nacisku, aby je wywołać. Jeżeli odczuwasz związany z występowaniem takich snów niepokój, wtedy oczywiście możliwość ich pojawienia się będzie zdecydowanie mniejsza. Pamiętaj, że świadome sny mogą powstać na jakimkolwiek etapie programu - ostatecznie świadome snienie nie jest jakimś procesem linearnym, w którym cel osiąga się lub też nie pod koniec każdego ćwiczenia. Przeciwnie, Program Tworczego Snu ma za zadanie oddziaływać na każdą osobę indywidualnie, pomagając jej w wypracowaniu odpowiednich warunków do powstawania świadomych i wysoce świadomych snów. Jednakże dokładny rozkład zajęć, jakiego będziesz się później trzymał, zależy tylko od ciebie i twoich predyspozycji. U niektórych świadome sny mogą wystąpić już na początku ćwiczeń, u innych w dalszej części, a u jeszcze innych dopiero po jego zakończeniu.

Chcielibyśmy też podkreślić, że powstanie jakichkolwiek problemów w rezultacie ćwiczeń zawartych w Programie Tworczego Snu jest wysoce nieprawdopodobne. Program ten nie próbuje zastąpić psychoterapii. Jeżeli zauważysz jednak u siebie jakieś problemy natury emocjonalnej bądź psychiatrycznej lub po prostu będziecie odczuwali niepokój w związku z jakimś ćwiczeniem, sugerujemy, abyście przed podjęciem dalszych ćwiczeń skontaktowali się ze swoim lekarzem lub psychiatrą. W takim wypadku możecie kontynuować program pod stałą opieką lekarza.

Nieważne kim jesteś - Program Tworczego Snu opracowany został dla ciebie. Wraz ze wzrostem doświadczenia twoje świadome sny będą stawały się coraz bardziej żywe i silne. Powinny także umożliwić ci większy dostęp do ukrytych pokładów energii, mądrości i doświadczenia, jakie nabyłeś na przestrzeni całego swojego życia.

Pierwszy Tydzień

BUDZENIE SIĘ NA WŁASNE SNY

Większość z nas uważa życie codzienne za konkretne i stosunkowo łatwe do przepowiedzenia. Z drugiej strony sny traktuje się jako fantazje i zmienne miraży rozplywające się gdzieś we mgle. A jednak świat jawy pełen jest nieprzewidywanych, zaskakujących i surrealistycznych wyobrażeń, włączając w to potworne zbrodnie i zapierające dech w piersiach dzieła sztuki, które wydają się pochodzić ze świata snów. Sny z kolei zawierają w sobie najgłębszą prawdę o naszym podświadomym stosunku do rzeczywistości. Gdybyśmy potrafili zrozumieć znaczenie naszych snów, tym samym zrozumielibyśmy, z daleko większą precyzją i głębią, nasz stosunek do innych ludzi i otaczającego nas świata.

Tak naprawdę marzenia senna i życie na jawie są jedynie dwoma stanami w doznawanym przez nas codziennym kontinuum świadomości. Podczas większości snów wydaje się nam, że jesteśmy całkowicie rozbudzeni, a czasami, kiedy znajdujemy się w stanie jawy, możemy się zastanawiać czy aby nie snimy.. Jest więc rzecz zrozumiała, że jeżeli mamy kiedykolwiek przebudzić się podczas własnych snów - innymi słowy snić

świadomie - to musimy w sposób pewny i nie pozostawiający żadnych wątpliwości nauczyć się odróżniać stan snu od stanu jawy.

Pierwszy Tydzień Programu Tworczego Snu pomoże ci osiągnąć ten cel poprzez naukę obserwacji natury rzeczywistości i natury snów. W pierwszej części tygodnia nauczysz się przywoływać swoje sny i zapisywać je w dzienniku snów. Nauczysz się także zagłębiać w surrealistycznych wyobrażeniach często towarzyszących w życiu na jawie, nierzadko nadając im subiektywne właściwości snu.

Cwiczenia Pierwszego Tygodnia wprowadza też pewne podstawowe zasady kontroli snów. Będziesz na przykład w stanie stworzyć odpowiednie środowisko snu, sprzyjające bardziej świadomemu snieniu. Nauczysz się wpływać na główne tematy swoich snów poprzez proces zwany inkubacją snu. Nauczysz się także efektywnego podejścia do kwestii rozwiązywania swoich problemów - koncentruj się na nich stosując ćwiczenia Pierwszego Tygodnia, a rozwiązania będą może pojawiać się w twoim śnie. W końcu konfrontując negatywne wyobrażenia, jakie czasami pojawiają się w twoich śnach, nauczysz się, w jaki sposób unikać takich nieprzyjemnych doznań przenosząc się w stan częściowej świadomości. A kiedy rozwinięsz umiejętność indagowania swoich sennych nieprzyjaciół, zasłona zacznie się unosić. Zaczyniesz budzić się we własnych śnach.

Jeszcze jedna, ale za to istotna uwaga: chociaż techniki Pierwszego Tygodnia pomyślane zostały jako wstęp do świadomego snienia, są one same cennymi narzędziami. Jeżeli świadome sny nigdy nie wystąpią, prowadzenie dziennika snów może być podstawą do głębszej analizy wewnętrznej jaźni. Ukierunkowywanie stanów na twórcze i romantyczne dylematy może zaowocować cennymi ścieżkami do profesjonalnego wglądu we własną osobę. A poprzez badanie koszmarów sennych możesz dojść do ich lepszego zrozumienia, co z kolei pomoże ci je wyeliminować.

W porównaniu z resztą Programu Tworczego Snu techniki Pierwszego Tygodnia wydawać się mogą mało istotne, lecz ich znaczenia nie należy jednak lekceważyć. Stanowią one solidną podstawę, na której oparte są kolejne tygodnie świadomego snienia.

Dzień 1 Dzień 2 Przywoływanie snów

Zanim staniesz się świadomym we własnych śnach, musisz opanować pewne podstawowe zasady kontroli snu. Głównym wymogiem dla takiej kontroli jest umiejętność zapamiętywania, oceniania i zapisywania swoich snów. W dniu 1 i 2 Programu Tworczego Snu nauczysz się specjalnych ćwiczeń ułatwiających koncentrację, które pomogą ci przywoływać twoje sny. Nauczysz się także, w jaki sposób zapisywać swoje sny w prywatnym dzienniku snów.

UWAGA: Ponieważ wymagane jest podjęcie pewnych przygotowań, przed rozpoczęciem ćwiczeń przeczytaj wszystkie instrukcje dla dnia 1 i 2.

Część I: Zakładanie dziennika snów

Twoim pierwszym zadaniem w Dniu 1 będzie założenie dziennika snów, którego będziesz używać przez resztę Programu Tworczego Snu. Powinien być to notes, który możesz włożyć pod poduszkę lub nosić ze sobą w ciągu dnia. Sugerujemy także wybranie odpowiedniego długopisu lub pióra umożliwiającego ci łatwe pisanie, kiedy będziesz leżał w łóżku. Pióro, którym będziesz czynił zapisy w swoim dzienniku, nie powinno być używane do niczego innego. Pomoc ci może także miniaturowa latarka

przypadku, gdybys przypomniał sobie jakiś sen w środku nocy.

Po skompletowaniu notatnika, pióra i latarki umieść je pod poduszką w swoim łóżku. Powiedz sobie: Tutaj będę zapisywał swoje zapamiętane sny. Potem zostaw notatnik pod poduszką, dopóki nie będziesz gotowy położyć się spać.

Część II: Zapamiętywanie snów

Drugą część w przywoływaniu snów możesz zacząć po założeniu dziennika snów. Ćwiczenie to zacznij w Dniu 1 i będzie trwało przez ranek Dnia 2. Zaczynaj siedząc samotnie w jakimś publicznym miejscu podczas spokojniejszej części dnia i przyjrzyj się sobie oraz swojemu otoczeniu. Obserwuj ludzi dookoła siebie i powtarzaj te słowa:

Każdy znajdujący się tutaj ma sny.

Zastanów się nad znaczeniem tego zdania i spróbuj wyobrazić sobie, o czym ludzie dookoła ciebie mogli zeszłej nocy śnić. Obserwuj swoje obecne otoczenie i zapytaj samego siebie, o czym mogą śnić dzisiejszej nocy. O czym ty mogłbyś śnić dzisiaj.

Potem cicho powiedz do siebie: Od tej chwili będę zapamiętywał swoje sny. Utwierdziwszy się w tym postanowieniu zapomnij o nim na resztę dnia, aż do chwili kiedy leżąc już w łóżku będziesz się przygotowywał do snu.

Uwaga: Jeżeli czujesz się na siłach, możesz zasugerować sobie budzenie się w trakcie nocy po zakończeniu snów.

Wraz ze wzrostem praktyki zauważysz, że w ciągu jednej nocy budzisz się po zakończeniu kilku snów i wszystkie pamiętasz. Nawet jeśli nie zechcesz regularnie praktykować tak intensywnego ćwiczenia, to i prowadzić ono może do zaskakujących spostrzeżeń, a także w znacznym stopniu poprawić twoją zdolność zapamiętywania snów.

Później, kiedy będziesz już w łóżku, ponownie pomyśl o zamiarze zapamiętywania snów. Nie staraj się jednak wywierac na siebie żadnego psychologicznego nacisku. Potem zasnij.

Aby zapamiętać swoje sny w sposób tak dokładny jak to tylko możliwe, musisz po pierwsze zrozumieć, że wspomnienia ze snu mogą być równie ulotne jak oddech. Kiedy więc zaczniesz się budzić czy będzie to w środku nocy, czy rano, nie otwieraj oczu, ani nawet nie ruszaj się. Skoncentruj się na przypomnieniu sobie swojego snu.

Miejsce, w którym śpisz, musisz tak zorganizować, by uniknąć choćby najdrobniejszego zakłócenia snu. Jeżeli spisz z lub obok jakiejś osoby, poproś ją, aby nie przeszkadzała ci aż do chwili, kiedy sam wstaniesz z łóżka. Jeżeli budzisz się na dźwięk budzika, sugerujemy abyś zamiast tego nastawił sobie radio, które budziłoby cię cichymi dźwiękami klasycznej muzyki. Albo jeszcze - poproś o łagodne budzenie kogoś z członków rodziny.

Nie wywieraj na siebie nacisku, aby przypomnieć sobie szczegóły snu w dokładnym porządku chronologicznym. Najprawdopodobniej wiesz, że docieranie do wspomnień snów powinno odbywać się subtelnie i powoli, tak samo jak próbujesz przywołać wydarzenia z przeszłości. Musisz im pozwolić, aby pojawiły się w twojej rozbudzonej świadomości stopniowo i spontanicznie.

Po przebudzeniu najprawdopodobniej będziesz pamiętał detale bądź fragmenty swojego ostatniego snu. Myśli, odczucia i wyobrażenia odnoszące się do tego snu często mogą się pojawiać w kolejności odwrotnej, stopniowo prowadząc cię do subtelnej rozpoznania wcześniejszych snów.

Jednakże wspomnienia wcześniejszych snów są zazwyczaj kruche jak mydlane banki. Ostatecznie skonstruowane są z uczuć i wyobrażeń

przepluwających przez ukryte pasaze twojego podświadomego umysłu. Jakikolwiek nagły skok myśli, chwilowe rozproszenie, jakakolwiek próba wymuszenia wspomnień może momentalnie zniszczyć te banki powodując że wyobrażenia znikną, zanim jeszcze pojawia się w twojej rozbudzonej świadomości.

Pamiętaj - musisz być odpreszony, musisz dać sobie czas na przypomnienie snów. Jeżeli senne wizje nie wypływają natychmiast na powierzchnię twojej rozbudzonej świadomości, po prostu poleż przez chwilę nieruchomo i zobacz co się stanie, zanim zwrócisz swoją uwagę ku czemuś innemu.

Część III: Zapisywanie snów

Dzienniki snów prowadzone w takiej czy innej formie towarzyszą człowiekowi od początków jego istnienia. Choć nie możemy tego udowodnić, jest bardzo prawdopodobne, że pewne prehistoryczne rysunki na skałach reprezentują wyobrażenia, które miały swój początek we śnie.

Wraz z rozwojem cywilizacji dzienniki snów przyjęły formę pisana. Zapisywano i analizowano nocne doznania sniącego. Większość współczesnych badaczy snu uważa prowadzenie takiego osobistego dziennika za efektywny środek ułatwiający przywoływanie snów, a także sposób na śledzenie sennych tematów i wyobrażeń.

Prowadząc taki dziennik, nadaj każdemu śnu oddzielny tytuł. Upewnij się, że zawsze zapisujesz datę i przybliżony czas każdego snu. Przesledź, które sny w nocy wystąpiły wcześniej w cyklu snów, a które śniłeś później. Szczegółowo opisz otoczenie, w jakim każdy sen się pojawił, występujące w nim postacie, wszystkie znaczące rekwizyty bądź symbole, a także wszystkie emocje, jakie taki sen mógł u ciebie wyzwolić. Zalecamy, abyś używał swojego dziennika snów do badania związków pomiędzy twoimi snami, a aktywnością i troskami dnia codziennego. Po zapisie każdego snu zostaw jedną lub dwie kartki puste, tak abyś mógł zapisać jakies dodatkowe myśli, wspomnienia lub interpretacje, jakie wyłonią się wraz z upływem czasu.

Choć nie jest to obowiązkowe, to dodatkowo możesz rysować to wszystko, co w jakikolwiek sposób związane jest z treścią twoich snów. Wyobrażenia wizualne w formie graficznej mogą wyrażać ukryte znaczenia snu, a nawet wyzwalać uwolnienie głębszych wspomnień.

Poczynając od ranka Dnia 2 musisz wyrobić sobie nawyk zapisywania snów tuż po przebudzeniu się, nawet jeszcze przed wstaniem z łóżka. Im dłużej czekasz, tym bardziej prawdopodobne, że wspomnienia te staną się zniekształcone, lub po prostu znikną.

Traktuj swój dziennik snów jak świętą księgę, w której zapisujesz najsłynniejsze kreacje swojego podświadomego umysłu. Co najmniej przez kolejne trzy i pół tygodnia Programu Tworczego Śnu staraj się mieć dziennik zawsze przy sobie. Możesz przypomnieć sobie sen o jakiegokolwiek porze. Skoro zainicjowałeś już proces przywoływania snów, pierwszego ranka po przebudzeniu nie ma ograniczeń czasowych na niespodziewane przebiegi wspomnień, jakich coraz częściej będziesz teraz doznawał.

Uwaga: Ponieważ wraz z praktyką zdolność przywoływania snów może gwałtownie się poprawić, zalecamy, abyś stosował najważniejsze ćwiczenia Dnia 1 i 2 przez całą pozostałą część Programu Tworczego Śnu. Przede wszystkim, kiedy każdej nocy kładziesz się spać, utwierdź w myślach zamiar pamiętania snów, gdy obudzisz się rano. Po drugie, daj sobie czas na przypomnienie i zastanowienie się nad swoimi sennymi doznaniem tuż po przebudzeniu, zanim jeszcze otworzysz oczy, poruszysz się

czy zwrócisz myślni ku innym sprawom. Po trzecie, konsekwentnie zapisuj treść snów w swoim dzienniku snów.

Dzien 3 Świątynia snów

W dniu 3 nauczysz się wpływać na swoje sny poprzez myśli i wyobrażenia, jakie masz tuż przed zaśnięciem. To niezwykle skuteczna technika zwana inkubacją snu praktykowana była na całym świecie w takiej czy innej formie już od czasów starożytnych.

Inkubacja snu może być złożona, jak spędzanie całego dnia w odpowiednim otoczeniu na medytacjach i praktykach wyszukanych rytuałów, lub też tak prosta jak zwykłe nakazanie samemu sobie tuż przed zaśnięciem snienia o konkretnym temacie. Technika inkubacji snu stworzona dla potrzeb niniejszego programu jest prosta i efektywna i powinna zapewnić ci o wiele większą kontrolę nad twoimi snami. Wraz z jej stosowaniem znajdziesz w niej potężne narzędzie ułatwiające rozwiązywanie problemów, usuwanie złych nawyków, wzmacniające twój system immunologiczny, a także pozwalające ci lepiej poznać twoją głęboką jaźń.

Pierwszą częścią naszego procesu inkubacji snów zakłada odpowiednie przygotowanie otoczenia swojego snu - nasycenie środowiska, w którym spisz emocjonalną atmosferą sprzyjającą wywołaniu zadanych snów.

Dzień 3 zacznij więc od zastanowienia się nad psychologiczną atmosferą miejsca, w którym spisz. Rozważ możliwość czy jakieś przedmioty w tym pokoju mogą mieć wpływ na twoje sny. Czy otoczenie twojego snu bogate jest w obiekty stymulujące i pobudzające wyobraźnię takie jak dzieła sztuki lub fotografie twoich bliskich? A może twoja sypialnia jest sterylna, odznaczają się w niej jedynie przedmioty funkcjonalne i sterty papierów przyniesione do domu z biura? Czy spisz i snisz w ciszy, czy raczej cisza ta przerywana jest często odgłosami ruchu ulicznego bądź telewizora w drugim pokoju? Czy temperatura i wentylacja w twojej sypialni jest odpowiednia? Czy kolor ścian odpowiada twemu duchowi, czy raczej pobudza cię lub po prostu nudzi? Jednakże najważniejszym pytaniem jest, jakie emocjonalne przesłanie otrzymujesz od środowiska swojego snu. Co mówi ono o twoich osobistych związkach i wartościach, a także w jaki sposób odzwierciedla twój stosunek do spania i snienia?

Jeżeli rozważyłeś to wszystko, urządz środowisko swoich snów w sposób maksymalnie wygodny. Udekoruj je przedmiotami, które najbardziej lubisz, a które wyrażają najbardziej pozytywne aspekty twojej osobowości. Postaraj się uczynić to pomieszczenie atrakcyjnym i usuń wszystko, co nieporządane i zakłócające uwagę, bowiem w niewłaściwy sposób może to wpłynąć na eksplorację twoich snów.

Po stworzeniu takiego sanktuarium snu w zaciszu własnego domu usiądź w nim i skoncentruj się na jakiejś sprawie osobistej, o której chciałbyś snić. Wybierz taką sytuację, na którą masz bezpośredni wpływ, na przykład twój stosunek do teściowej lub reakcja na coś, co niespodziewanie wydarzyło się w twoim życiu prywatnym bądź zawodowym. Bądź precyzyjny. Im precyzyjniej wyrazisz swoją troskę przed zaśnięciem, tym wyraźniejszy będzie późniejszy sen.

Uwaga: W początkowej fazie tego ćwiczenia sugerujemy, abyś raczej nie starał się koncentrować na sprawach mogących w radykalny sposób zmienić twoje dotychczasowe życie, na przykład: Czy powinienem się ożenić? Dopóki nie zdobędziesz niezbędnego doświadczenia, intensywne emocje mogą nieswiadomie powstrzymać cię przed uzyskaniem odpowiedniego snu lub też - jeśli ci się uda - go wywołać - uniemożliwić jego zapamiętanie. Wybrany przez ciebie temat powinien być na tyle ważny,

aby umotywowac twoj podswiadomy umysl do wywołania korespondujacego z tym tematem snu. Dlatego zalecamy, abys raczej unikal tak psychologicznie trywialnych problemow jak na przyklad: Czy powinienem zmienic gatunek gatunek materacyka na ktorym wyleguje sie moj kot?

Jezeli wybrales juz odpowiedni i sensowny temat, czas na wywołanie zwiazanego z nim snu. Po pierwsze umiesc swoj dziennik snu, pioro i latarke w jakims wygodnym miejscu obok lozka. Potem rozwaznie wybierz jeden lub wiecej symbolicznych przedmiotow ktore odzwierciedlaja podstawowy nastrój i skoncentruj sie na zamierzonym snie. Jezeli chcesz na przyklad wywołac sen na temat slusznosci zaakceptowania przez ciebie oferty pracy w cyrku, jako przedmioty symboliczne mozesz wybrac lalkę clowna, pudełko chrupkow i zdjecie sloniatek. Jezeli badasz swoje podswiadome uczucia do zwiazku z jakas osoba, mozesz wybrac zdjecie i rzeczy, ktore przypominaja ci te konkretna osobe lub przywodza na mysl jakies wydarzenie, ktore przezylyscie razem.

Po wybraniu takich przedmiotow skoncentruj sie na temacie swojego zamierzonego snu, lagodnie usuwajac z umyslu wszystkie pozostale myśli. Powiedz sobie, ze chcesz snic o interesujacej cie sprawie i ze bedziesz pamietal ten sen po przebudzeniu.

Kiedy wybrales juz odpowiednie objekty sluzace do inkubacji snu, starannie rozmiesc je w estetyczny i w interesujacy sposob w pomieszczeniu w ktorym spisz. Jezeli chcesz, jeden lub wiecej takich obiektow mozesz umiescic obok siebie w lozku. Mozesz tez wzbogacic atmosfere zapalajac kadzidlo lub nastawic muzyke odpowiednia do tematu twojego zamierzonego snu.

Tuz przed zgaszeniem swiatla przez kilka chwil stosuj "skupienie sie na zwrocie" - jest to technika rozwinieta przez psychologa snu z San Fransisco Gayle'a Delaney, - a ktora oparta zostala na sugestii Carla Junga. Polega ona na wymawianiu tematu spodziewanego snu w pojedynczym zdaniu, na przyklad: Czy powinienem przyjac prace u braci Ringlingow? lub: Jakie wlasciwie uczucia zywie do Melvina? Potem zapisz to zdanie w swoim dzienniku snow. Jezeli chcesz, mozesz takze wykonac ilustrujacy ten temat rysunek. Po zakonczeniu tej czynnosci zgas swiatlo i uloz sie do snu.

Kontynuuj koncentrowanie sie na zdaniu lub rysunku. Kiedy bedziesz juz zasypial, wyobraz sobie objekty ktore porozmieszczales dookola siebie w pokoju. Lagodnie przypomnij sobie, ze chcesz snic na zamierzony temat i ze chcesz uzyskac wglad w laczone sie z nim twoje podswiadome uczucia i wyrazenia. Powiedz sobie, ze po przebudzeniu bedziesz pamietal wszystkie zwiazane z tym tematem sny.

Uwaga: Po przebudzeniu pamietaj, aby zastosowac techniki poznane w Dniu 2 programu. Przed poruszeniem sie czy otwarciem oczu skoncentruj sie na przypomnieniu sobie swojego ostatniego snu. Podaj za swoimi myslami do wczesniejszych wyobrazen i snow. Natychmiast po otwarciu oczu zapisz w dzienniku przypomniane sobie sny. Aby przekonac sie czy cwiczenie to bylo rzeczywiscie pomocne, przestuduj wszystkie rysunki, zdania lub pytania, jakie wykonales w swoim dzienniku przed zasnieciem. Zbadaj mozliwe zwiazki miedzy nimi a twoimi aktualnymi snami.

Dzien 4 Poszukiwanie wizji

W dniu 4 bedziesz stosowal inkubacje snu w celu uzyskania dalszego wplywu na twoje sny. Tym razem bedziesz sie koncentrowal na wywołaniu snu wykorzystujacego twoje zdolnosci tworcze, co pomoze ci uporac sie z jakimś nowym pomyslem lub ze zmiana podejscia do zycia.

Zaczynj od przyjrzenia sie swoim glownym potrzebom tworczym. Jezeli jestes nauczycielem, pomysl ze chcialbys przedstawic cyfry i litery w nowy, bardziej interesujacy sposob. Jezeli jestes programista

komputerowym, uznaj że program nad którym pracujesz, mogłoby być prostsze w użyciu.

Teraz wybierz jakąś pojedynczą potrzebę twórczą, która napawa cię szczególną troską. Być może jesteś reporterem usiłującym napisać równie dobry artykuł do gazety jak ostatni. Detektywem próbującym ustalić, w jaki sposób otrzymany anonim może pomóc w ujęciu mordercy. Możesz być artystą poszukującym inspiracji do wykonania obrazu lub rzeźby, a nawet lekarzem próbującym ustalić, co właściwie dolega pacjentowi.

Jeżeli sprawa ta jest źródłem twojej rzeczywistej troski, to najprawdopodobniej na jakimś poziomie już o niej myślisz. A jeżeli ma ona głębsze podłoże osobiste, to istnieją spore szanse, że już posiadasz pewne subtelne, prawdopodobnie nieswiadome wskazówki co do poszukiwanej przez ciebie odpowiedzi. Tak więc jedyne, co musisz teraz zrobić, to poszukiwać wizji - to znaczy pozwolić, aby twoje doświadczeniem, wiedzą i energią twórczą stopiły się razem w intuicyjną wizję przejawiającą się w twoim śnie.

Poswieć kilka chwil podczas dnia pozwalając, aby twoje myśli przepływały nad wybranym dylematem w sposób najzupełniej swobodny. Powiedz sobie, że chcesz wyrazić rozwiązanie w swoich śnach. Potem, tak jak zrobiłeś to wczoraj, wybierz kilka obiektów przypominających ci o nurtującej cię kwestii i porozmieszczaj je w swojej sypialni.

Tuż przed położeniem się spać ułóż zdanie lub wymyśl rysunek najlepiej oddający twój problem i zanotuj na nowej kartce w twoim dzienniku snów. Koncentruj się na tym zdaniu lub rysunku, kiedy będziesz zapadał w sen. Powiedz sobie, że będziesz snił sen związany z wybranym problemem i że będziesz go pamiętał natychmiast po przebudzeniu.

Pamiętaj, aby natychmiast po przebudzeniu zastosować techniki przywołujące sen i aby tak szybko jak to tylko możliwe zanotować wszystkie wrażenia z przypominanych sobie snów. Możesz być zaskoczony stwierdzając, iż snilesz o określonych wyrażeniach, słowach, pomysłach czy metamorfozach, które są w silny sposób związane z twoją twórczą troską. Możesz nawet obudzić się już z konkretnym rozwiązaniem, chociaż być może nie będziesz w stanie powiązać go z określonym snem.

Pamiętaj, że twórcze idee bądź wyobrażenia wylaniające się z wywołanych tą drogą snów muszą być ocenione z perspektywy racjonalnej, rozbudzonej świadomości. Początkowo możesz poczuć się zainspirowany swoją senną wizją, by później w trakcie dnia stwierdzić, iż wymaga ona głębszego rozwinięcia. Lecz z drugiej strony, szczególnie jeżeli praktykujesz inkubację twórczego snu regularnie, w twojej rozbudzonej świadomości pojawić się mogą całkowicie uformowane i logiczne obrazy, pomysły bądź wrażenia w bezpośredni sposób dające się zastosować do twoich sennych potrzeb.

Wraz z kolejnymi etapami Programu Twórczego Snów stwierdzisz, że prosta inkubacja snów będzie ci regularnie pomagała w rozwiązywaniu problemów osobistych, w poprawieniu własnego zdrowia, a nawet w uzyskiwaniu lepszych wyników w pracy zawodowej. Techniki inkubacji snów powinny być pierwszym krokiem na drodze do komunikowania się ze swoją wewnętrzną jaźnią, co głównie ma miejsce właśnie podczas snów. Gdy tylko komunikacja taka zostanie ustalona, będziesz o wiele lepiej radził sobie z surrealistycznym terenem świadomego snu.

Dzień 5

Życie jest jedynie snem

Stosując techniki inkubacji snów możesz w znacznym stopniu wpływać na temat zamierzonego snu, jednakże kiedy taki sen już się zacznie, tracisz nad nim aktywną kontrolę. Dlatego w Dniu 5 Programu Twórczego Snów posuniesz się o krok dalej praktykując umiejętności, które będą ci niezbędne, jeżeli w rzeczywisty sposób masz budzić się we własnych śnach.

Krokiem pierwszym w tym procesie jest szczegółowa analiza świata jawy,

ktory musisz nauczyć się odróżniać od snów. Jednak marzenia senne i całkowite rozbudzenie świadomości są jedynie dwoma ze stanów w kontinuum świadomości, jakich doświadczasz każdego dnia. Możesz być na przykład w pełni rozbudzony rano, śnić na jawie w południe, a wieczorem tuż przed zaśnięciem osiągnąć stan hipnagogiczny charakteryzujący się żywymi i świadomymi obrazami. Potem, już w ciągu nocy, spisz i snisz. Wszystko to łącznie daje nam podstawy przypuszczać, że większa świadomość świata jawy wzmocni twoją wrażliwość na pełny zakres stanów wewnętrznych, włączając w to twoje sny.

Zacznij od wybrania leżącego gdzieś w pobliżu miejsca, stanowiącego reminiscencje scen, jakie widziałeś w swoich snach. Może to być na przykład jakaś piękna katedra, cicha uliczka na przedmieściu, ruchliwa stacja kolejowa, ozdobiony posagami ogród, kawiarnia czy wspomnienia i skojarzenia, zdolne do przebudzenia twoich wszystkich zmysłów. Lecz co najważniejsze, miejsce to winno zapewnić ci obrazy jak najbardziej surrealistyczne, sprawiające wrażenie pochodzących ze snu.

Uwaga: Zanim zaczniesz czytać dalej, udaj się do wybranego przez siebie miejsca. Potem usiądź i uważnie przestudiuj zamieszczone poniżej instrukcje.

Skoro czytasz ten paragraf, zakładamy, że znajdujesz się teraz w jakimś interesującym, przypominającym ci sen miejscu. Rozejrzyj się dookoła. Zwróć uwagę, gdzie dokładnie jesteś w odniesieniu do wszystkiego i wszystkich dookoła siebie. Daj sobie dużo czasu na całkowite przyswojenie sobie estetycznego i emocjonalnego wpływu twojego obecnego otoczenia.

Potem rozważ fakt, że miejsce, które wybrałeś, jest odbiciem twojej własnej osobowości i wyobraźni. Z wszystkich możliwych dla tego ćwiczenia miejsc właśnie to zdecydowałeś się wybrać, ten konkretny punkt w którym akurat siedzisz. Innymi słowy twoje obecne otoczenie stanowi odbicie twojego osobistego i subiektywnego podejścia do rzeczywistości.

Czy wybrałeś jedno z miejsc, jakie zasugerowaliśmy wcześniej, czy też zdecydowałeś się na zupełnie samodzielnie?

Czy wybrałeś miejsce, w którym już byłeś, czy też jest ono dla ciebie zupełnie nieznaną?

Teraz rozglądając się dookoła zadaj sobie następujące pytanie: Co takiego jest w tym miejscu, że przypomina mi ono moje sny?

Aby znaleźć odpowiedź w głębi siebie, zastanów się nad naturą swoich snów. Czy kiedykolwiek śniłeś o tym miejscu? Jeżeli tak, to co mogłbyś oczekiwać, że się wydarzy dalej?

Przyjrzyj się innym ludziom z twojego bezpośredniego otoczenia. Kiedy będziesz ich obserwował, powiedz sobie w myślach: Każdy znajdujący się tutaj ma sny.

Rozważ możliwość, że otaczający się ludzie w pewnym momencie także śnili o tym miejscu. Prawdopodobnie niektórzy z was znają to miejsce w dwóch oddzielnych rzeczywistościach: ze świata jawy i ze świata snów. Zastanów się ile budynków i przedmiotów dookoła siebie zainspirowanych zostało nieswiadomymi wyobrażeniami pojawiającymi się podczas snu jakichś twórczych jednostek? Czy twoje doznawanie rzeczywistości, poczynając od wszystkiego na ulicy, przy której mieszkasz, do muzyki, którą kochasz, może być, przynajmniej na pewnym poziomie, nieswiadomym wrażeniem obrazów pochodzących z twoich własnych snów lub snów innych ludzi.

Teraz wstan i spaceruj się po wybranym przez siebie miejscu przez jakieś dziesięć lub piętnaście minut. Podczas spaceru zwróć szczególną uwagę czy gdzieś dookoła występują wywodzące się ze snu obrazy.

Uwaga: Po zakończeniu tego ćwiczenia resztę dnia spędź w swój zwyczajowy sposób. Jednak zanim położysz się spać, przeczytaj pełną instrukcję dla Dnia 6.

Uwaga: Teraz, kiedy stałeś się już sennym obserwatorem świata jawy, w dalszym ciągu wyszukuj obrazy, które mogły zostać zainspirowane twoimi snami. Możesz je odnaleźć w architekturze, reklamach, filmach, sztuce, nauce i literaturze, a także w wielu innych miejscach. Od tej pory kiedykolwiek spostrzeżesz szczególnie wyrazista kolekcje podobnych do snu obrazów, powiedz samemu sobie w duchu: Może będę snił o tych obrazach w przyszłości. Gdy tylko rozpoznasz i uznasz taką możliwość, pozwól, aby myśl o niej zniknęła z twojego umysłu.

Dzień 6 Proba snu

W Dniu 6 Programu Tworczego Snu będziesz kontynuował swoją podróż ku większej świadomości w swoich snach. Celem niniejszego ćwiczenia będzie stworzenie i odegranie "snu na sucho", kiedy jesteś zupełnie rozbudzony. Będzie to więc niejako próba generalna, którą potraktować powinien z całą powagą. Poprzez stworzenie scenariusza snu, a potem wprowadzenie do niego świadomych zmian w trakcie odgrywania będziesz stymulował świadomy sen. Stymulacja taka powinna ci ułatwić przystosowanie się do rzeczywistego przebudzenia w swoich snach.

Zacznij od ćwiczenia rano, kiedy się obudzisz - jeszcze przed otwarciem oczu czy poruszeniem się. Gotując się do konfrontacji ze światem dna codziennego, powiedz sobie w myślach: zaraz zasnę. Potem wstan i zabierz się do swoich normalnych obowiązków, lecz co jakiś czas powtarzaj sobie w myślach, że świat jawy jest teraz w rzeczywistości snem.

Następna część ćwiczenia wymaga pewnej kreatywności: musisz przygotować scenariusz snu, który będziesz później odgrywał. Aby przygotować taki scenariusz, możesz powrócić wspomnieniami do jakiegos szczególnie uderzającego snu, jaki miałeś w przeszłości. Jeżeli nie jesteś w stanie przypomnieć sobie żadnego specyficznego snu, stwórz scenariusz na podstawie takich obrazów i myśli, które najbardziej pasują do twojej ogólnej koncepcji snu. Lecz pamiętaj, że twoim dzisiejszym celem nie jest dokładne odtworzenie twoich prawdziwych snów czy też stworzenie symulowanego snu w pełnym znaczeniu psychologicznym. Postaraj się raczej zagłębić w uczuciach i impresjach, które dadzą ci wrażenie snu. Możesz na przykład napisać scenariusz takiego snu, w którym jesteś zagubiony w obcym mieście, bez żadnych pieniędzy i bez przyjaciół. Może to być scenariusz snu, w którym jesteś jednym z Łowców Duchów biegającym ze strzelbą protonową i próbującym za wszelką cenę zneutralizować jakiegos ducha.

Jednakże stworzony przez ciebie sen musi być łatwy do odegrania. Upewnij się, że wymyślona inscenizacja jest bezpieczna i możliwa do przyjęcia. Jeżeli próba twojego snu wymagać będzie obecności asystenta, zaprosz do uczestnictwa w niej jakiegos wyrozumiałego przyjaciela. W czasie takiej symulacji snu możecie nawet się zaskakiwać nawzajem jakimiś nieoczekiwanymi, podobnymi do pochodzących ze snu działaniami, rozmowami czy reakcjami.

Zanim udasz się do wybranego przez siebie miejsca, ubierz się w taki sposób, który odpowiada emocjonalnej atmosferze i wyobrażeniom tego snu. Na przykład możesz ubrać się w coś, w czym raczej nie paradujesz codziennie, a co może nawet wyglądać odrobine nie na miejscu dla wybranego przez siebie otoczenia. Na przykład na przypadkowe spotkanie przyjaciół spróbuj założyć jakąś wykwintną suknię lub smoking, na piknik coś krzykliwego z dużą ilością biżuterii, a na przechadzkę po zakupy na przykład futrzane kaptcie z czerwonym pomponem.

Kiedy wybrałeś już odpowiednie otoczenie dla twego ćwiczenia i ubrałeś się odpowiednio - lub nieodpowiednio - na tę okazję, czas odegrać twój "suchy" sen. Zacznij od powiedzenia sobie, że szybko zasypiasz i snisz. Potem, w miarę odgrywania scenariusza swojego snu,

zwroc uwage na sposob, w jaki zachowuja sie wszystkie twoje zmysly. Zwroc uwage takze na emocjonalny charakter twoich doznanc podczas takiej symulacji. Pozwol sobie na dzialanie spontaniczne, przerabiajac na nowo czesci scenariusza w miare jego odgrywania. Pozwol, aby obrazy i doznania same wylanialy sie z twojej podswiadomosci. Zmieniaj je zaleznie od swojej woli, dopasowujac je do twoich intuicyjnych przeswiadczen i pragnien, tak jak moglbys to robic w prawdziwym, swiadomym snie.

Na pewnym etapie tego cwiczenia powinienes zadac sobie pytanie czy snisz, czy tez nie. Rozwaz znaczenie tego pytania i wyobraz sobie, ze w rzeczywistosci spiszesz teraz we wlasnym lozku w domu. Potem zereaguj twierdzaco, odpowiadajac samemu sobie: Tak, to cale doswiadczenie jest snem.

Po zakonczeniu symulowanego snu powiedz sobie w myslach: Moge snic o calym tym doznaniu pozniej. Uswiadomiwszy sobie te mysl pozwol, aby zniknela. Potem zajmij sie swoimi zwyklymi, codziennymi czynnosciami.

Powtorz to cwiczenie z proba snu pozniej, kiedy polozysz sie do lozka. Kiedy bedziesz juz na samej krawedzi zasniecia, powiedz sobie, ze w rzeczywistosci jestes na krawedzi przebudzenia sie i stania w pelni swiadomym. Powiedz sobie w myslach: Wkrotce bede przebudzony w moich snach i w pelni swiadomy wszystkiego, co sie dzieje. Potem pozwol sobie na odplyniecie w sen.

Uwaga: Zalecamy, abys od tej pory, kiedykolwiek natkniesz sie na szczególnie niezwykly i surrealistyczny zestaw wyobrazen lub doznanc, poswiecil kilka chwil na zapytanie samego siebie w myslach, czy jestes rozbudzony, czy snisz. Rozwaz to pytanie bardzo powaznie, zanim na nie odpowiesz. Chociaz czesto zadajac sobie to pytanie bedziesz rozbudzony, to pewnego razu mozesz przezyc prawdziwa niespodzianke odkrywajac, iz w rzeczywistosci jestes w lozku sniac swiadomy sen.

Dzien 7 Skraj swiadomosci

O ile wszystko idzie dobrze, Dzien 7 zabierze cie na skraj sennej swiadomosci. Aby sie tam dostac, musisz nauczyc sie konfrontowania i badania negatywnych lub nieprzyjemnych wizji, jakie czesto pojawiaja sie w snach. Obrazy takie moga byc niezwykle silne, zazwyczaj powoduja pobudzenie swiadomosci, co doprowadza w efekcie do eliminacji takiego snu. (Byc moze sam to juz zauwazyles, ze na przyklad pod wplywem koszmarow nastepuje nagle przebudzenie sie.) Jednakze koncentrujac sie na takich silnych wizjach sennych i uczac sie podchodzic do nich z ciekawoscia raczej niz z obawa, mozesz osiagnac wyzszy poziom sennej swiadomosci bez potrzeby budzenia sie. Zrozumienie niepokojacych lub po prostu nieprzyjemnych wizji sennych niesie z soba dodatkowa korzysc, jaka jest pomoc w rozwiazywaniu szczególnie mocno zakorzenionych problemow.

Aby osiagnac glebszy poziom swiadomosci w swoich snach i byc moze pozbyc sie przy okazji jakichs wewnetrznych demonow, rankiem Dnia 7 obudz sie i powiedz sobie ze swiadomie stawisz czola i zbadasz wszystkie negatywne wizje, jakie nawiedzaja cie w twoich snach. Gdzies w trakcie dnia pomysl o snionych w przeszlosci koszmarach. Kiedy juz beda przeplywaly w twoich myslach, powiedz im, ze zamierzasz poznac sekrety, jakie w sobie skrywaja. Ostatecznie mozesz im powiedziec: Stworzylem was, aby wyrazic cos w moim podswiadomym umysle, a jesli nie bedziecie ze mna wspolpracowac, moze was zniszczyc i zastapic czyms innym.

Wieczorem, zanim polozysz sie do lozka, cofnij sie do otoczenia twojego snu. Wybierz jakis obiekt, ktory przypomina ci o celu dzisiejszego cwiczenia i umiesc go w pokoju, w ktorym spiesz. Ten inkubacyjny symbol powinien przywodzic ci na mysl wroga badz negatywna wizje, jaka pojawila sie w twoim snie. Potem zapisz w swoim

dzienniku snow następujące słowa: Dzisiaj poznam znaczenie wrogich wizji w moich snach poprzez konfrontacje z nimi i nakazanie, aby się wytłumaczyły. Następnie zgas światło i połóż się spać.

Kiedy będziesz już zasypiał, ponownie pomyśl o jakichś negatywnych wizjach, z jakimi spotkałeś się w przeszłości. Zobowiąż się do konfrontacji z nimi i postaraj się być tak świadomy tej czynności w obrębie snu jak to tylko możliwe.

Jeżeli rzeczywiście napotkasz taką negatywną wizję senna, postaraj się powiedzieć sobie, iż jest to jedynie wytwór twojego własnego umysłu. Jak się z dużym prawdopodobieństwem przekonasz, intensywność takiej konfrontacji podnosi poziom twojej samoświadomości i stanowi nawet może poziom do swego rodzaju automatycznej reakcji obronnej, co z kolei prowadzi do nagłego przebudzenia i ucieczki w świat jawy. Otoż dla celu dzisiejszego ćwiczenia jest bardzo ważne, abyś w obrębie snu zrobił wszystko, aby stłumić taką reakcję. Zamiast uciekać czy zmagać się ze swoim sennym adwersarzem, wykorzystaj podwyższony poziom twojej świadomości do spokojnego przywołania swojej osobistej siły. Zwroc się do wrogiej wizji i zapytaj, czego właściwie od ciebie chce. (Warto zauważyć, że niektórzy ze sniacych próbują zniszczyć swoich sennych wrogów; student Freuda mógłby stwierdzić, iż o ile technika ta rzeczywiście często umożliwia pozbycie się koszmaru, to jednak sam problem pozostaje, przejawiając się w innych formach.

Szczególnie przy pierwszej próbie takiego ćwiczenia przekonasz się, że powracasz do rzeczywistości świata jawy już we wczesnym okresie snu. Jest to jednak naturalne. Jeżeli rzeczywiście w odpowiedzi na niepokojący cię sen zaczniesz się budzić, to powinieneś - o ile to możliwe - w dalszym ciągu leżeć w łóżku utrzymując stan półświadomości, czyli na pograniczu snu i jawy. Będąc w tym stanie skoncentruj się na konfrontacji i badaniu napotkanych negatywnych wizji sennych w swoich na pół świadomych myślach. Proces ten wciąż prowadzić się może ku lepszemu zrozumieniu takich wizji, chociaż w rzeczywistości wcale w tej chwili nie snisz, ponieważ w takim stanie powinieneś uzyskać głębszy dostęp do własnej podświadomości. W Tygodniu Drugim nauczysz się, jak znajdując się w stanie półświadomości ponownie zapadać w całkowicie świadomy sen.

Uwaga: Nie zapomnij zapisywać wszystkich swoich snów w dzienniku snow. Jeśli poprzez własny sen uzyskasz głębszy wgląd w ukrytą część własnej osobowości, zapisz to także razem z odpowiednim snem. Pamiętaj także, że jeżeli samodzielne odkrywanie znaczenia snów napawa cię jakimkolwiek uczuciem niepokoju bądź niepewności, zawsze skorzystaj z porady odpowiedniego terapeuty.

Pierwszy Tydzień BUDZENIE SIĘ NA WŁASNE SNY

Dzień 1

Przywoływanie snów

- Kup notes, pióro i miniaturową latarkę.
- Umieść notes, pióro i latarkę pod poduszką.
- Obserwuj otaczający cię świat.
- Kładąc się wieczorem do łóżka przyrzeknij sobie, że będziesz pamiętać swoje sny.
- Idź spać.

Dzień 2

Przywoływanie snów

- Po przebudzeniu się połącz przez chwilę nieruchomo w łóżku i pozwól, ale w twoim umyśle pojawiły się obrazy ze snu.
- Opatrz każdy przypominany sen tytułem i zanotuj jego szczegóły

werbalnie lub piktograficznie.

- Przez cały dzień trzymaj dziennik snów przy sobie, aby zapisywać przypomniane sobie później szczegóły snu.
- Zanim położysz się wieczorem do łóżka, przyrzeknij sobie, że będziesz pamiętać swoje sny.

Dzień 3

Świątynia snów

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Przystudiuj zwyczajowo środowisko twojego snu.
- Uczyn środowisko swojego snu maksymalnie wygodnym i relaksującym.
- Usiądź w środowisku swojego snu i skoncentruj się na takim problemie natury osobistej, o jakim chciałbyś snuć.
- Umieść dziennik snów i pióro na łóżku
- Wybierz przedmioty, które symbolizują twój zamierzony sen.
- Zapisz temat swojego zamierzonego snu w dzienniku snów i zasypiając powtarzaj go w myślach.

Dzień 4

Poszukiwanie wizji

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Zastanów się nad swoimi poważnymi potrzebami twórczymi.
- Zanim położysz się do łóżka, wyraz swój twórczy dylemat w dzienniku snów.
- Zanim zasną, przyrzeknij sobie, że będziesz pamiętać swoje sny.

Dzień 5

Życie jest jedynie snem

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Wybierz pobliskie, przypominające ci sen miejsce w świecie rzeczywistym i spędz tam część dnia obserwując akcje i scenerie.
- Przeczytaj instrukcje dla Dnia 6.
- Zanim położysz się spać, przyrzeknij sobie, że będziesz pamiętać swoje sny.

Dzień 6

Proba snu

- Po przebudzeniu się, zanim otworzysz oczy, powiedz sobie, że zasypiasz.
- Przypomnij sobie swoje sny.
- Wstan i zapisz swoje sny.
- Przygotuj scenariusz snu.
- Odegraj scenariusz snu w dogodnej chwili w trakcie dnia.
- Połóż się do łóżka i będąc już na skraju zasnećcia, powiedz sobie, że w rzeczywistości się budzisz.

Dzień 7

Skraj świadomości

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- W trakcie dnia powiedz sobie, że następnym razem kiedy będziesz śnił świadomie, zbadasz negatywne obrazy.
- Wybierz i umieść w swojej sypialni odpowiedni symbol i zapisz swoją intencję w dzienniku snów.
- Zasypiając skoncentruj się na celu swojego snu.
- W swoich snach zapytaj nieprzyjemne wyobrażenia i istoty, co one właściwie dla ciebie znaczą.

Drugi Tydzień

SWIADOME SNIENIE

W Drugim Tygodniu nauczysz się technik, które stanowią jądro Programu Tworczego Snu: w jaki sposób osiągać, utrzymywać i wpływać na bieg świadomego snu. Zasadniczo techniki opisane w tym rozdziale uczą cię, w jaki sposób uczynić sniony już sen całkowicie świadomym poprzez proste przesunięcie uwagi.

Kiedy znajdziesz się już pośrodku takiego świadomego snu, to oczywiście nie zechcesz zapewne siedzieć i jedynie obserwować. Tak więc dodatkowo Drugi Tydzień pokaze ci, jak przemieszczać się po obszarze twojego snu swobodnie nad nim unosząc, jak wywoływać obrazy senne i jak utrzymywać stan takiego snu poprzez wpatrywanie się we własne dłonie lub w niebo. Nauczysz się także stosować dla świadomego snu techniki inkubacyjne, które poznałeś w Pierwszym Tygodniu. Koncentrując się na odpowiednich słowach i symbolach tuż przed zasnięciem będziesz w stanie wywołać we śnie postacię poczynając od księżniczki Diany, a na zmarłej ciotce czy Atylli kończąc.

Lecz co najważniejsze, nauczysz się sztuki snucia snu - czyli w świadomy sposób zmiany szczegółów twojego snu. Po opanowaniu ćwiczeń Drugiego Tygodnia powinieneś zmieniać snione przez siebie role w stokrotki, a sniona wannę w statek kosmiczny Enterprise, w dodatku razem z kapitanem Kirkiem. Zanim wraz z praktyką ćwiczeń snucia snu możesz osiągnąć biegłość w tworzeniu kompletnych scenariuszy świadomych snów, zawierających w sobie niezwykle przygody, namietne sceny miłosne, a nawet powieść detektywistyczną w odcinkach, która będzie ci się sniła każdej kolejnej nocy.

Na koniec istotna uwaga: osoby najbardziej zaawansowane w świadomym snieniu niekoniecznie wpływają na swoje sny jedynie po to, by obserwować zmianę por roku czy walenie się budynku. Zamiast tego o wiele częściej stosują umiejętność sennego unoszenia się, sennego wirowania i snucia snu do dalszej eksploracji snionego krajobrazu - aby wspiąć się na snioną górę, czy otworzyć sniony sejf - tak aby uzyskać głębszy wgląd w podświadomy wszechświat samego siebie i poza sobą.

Nie przejmuj się, jeżeli nie zaczniesz snuć świadomych snów już w pierwszym dniu Drugiego Tygodnia. Daj sobie czas. Wywieranie na siebie nacisku może jedynie spowolnić delikatny mechanizm wewnętrzny, tak istotny dla wywoływania świadomych snów. Pamiętaj, że każdy z nas jest inny. Jeżeli ćwiczenia Drugiego Tygodnia praktykowałeś będziesz z odpowiednią pilnością i pozwolisz aby proces ten sprawiał ci w dodatku mnóstwo frajdy, to przygody w twoich świadomych snach już wkrótce się zaczną.

Dzien 8

Sprawdzanie rzeczywistości

Świadomy sen jest takim snem, podczas którego jesteś całkowicie świadomy tego, że snisz. Jak już o tym mówiliśmy, w stanie świadomego własnych myśli podczas snu pomoc ci może większe uswiadomienie sobie własnych myśli w normalnym stanie jawy. Jednym ze sposobów na osiągnięcie takiego ogólnie podwyższonego poziomu świadomości jest regularne zapytywanie samego siebie w trakcie codziennych czynności o to, czy snisz, czy działasz na jawie. Podejście takie, często zalecane przez badaczy snu, jest naturalnym przedłużeniem ćwiczenia z próbą snu, jakie wykonałeś w Dniu 6. Poprzez regularne "sprawdzanie rzeczywistości", zapytywanie samego siebie czy przypadkiem nie snisz możesz w końcu odkryć, że stawiasz sobie to pytanie w samym środku snu.

Zacznij Dzień 8 tak jak zwykle - od śniadania, zakupów w pobliskim sklepie, wyjścia do pracy. Jednak mniej więcej co pół godziny zatrzymaj się, rozejrzyj dookoła i zadaj sobie proste pytanie: Czy to sen? Załóżmy, że jedziesz metrem do śródmieścia, gdzie mieści się twoje biuro. Na początku przyjrzyj się otaczającym cię ludziom. Czy mają normalne, codzienne twarze? A może ten businessman po twojej lewej

stronie lypie na ciebie trzecim okiem umieszczonym posrodku czola?
A co z wieszaka na scianie kolorowa tablica ogloszen? Spojrz na umieszczone na niej reklamy, a po chwili spojrz jeszcze raz.
Czy za kazdym razem sa takie same, czy moze sie roznia? Jezeli za kazdym razem sa inne, a ty nie patrzysz akurat na tablice samodzielnie zmieniajaca tresc reklam, oznacza to ze snisz.

Po wejsci do biura takze przyjrzyj sie wszystkim szczegolom.
Czy widok z twego okna jest taki sam jak zawsze, czy moze widzisz za nim teraz pelna krokodyli fose, kraine czarnoksieznika z Oz, czy Baze Spokoju na Ksiezycu? Jezeli obraz za twoim oknem odmienny jest od normalnego, to z duzym powodzeniem mozesz zalozyc, ze wlasnie znajdujesz sie we snie.

Jedna z najlepszych metod na sprawdzenie tego czy snisz, czy tez nie jest proba zmiany pewnych aspektow twojego najblizszego otoczenia za pomoca samej mysli. Dla przykladu powiedzmy, ze znajdujesz sie wlasnie w restauracji, a kelner podal ci zamowione na lunch cztery miesne kulki. Zanim sie za nie za nie zabierzesz, spojrz na talerz i wyraz w myslach zyczenie, aby z czterech kulek zrobilo sie osiem. Jezeli transformacja taka rzeczywiscie bedzie miala miejsce, to bez watpienia znajdujesz sie we snie. Kontynuuj zadawanie sobie pytania: Czy to sen? przez reszte dnia i odpowiadaj na nie odpowiednim sprawdzianem rzeczywistosci.

Pamietaj, ze sen zazwyczaj mozesz rozpoznać poprzez wystepowanie jakichkolwiek jaskrawo dziwacznych badz zaskakujacych wydarzen - szczegolnie, jezeli sam sprokurowac mozesz takie wydarzenia. Na przyklad jezeli unosisz sie w powietrzu, oddychasz pod woda czy w przestrzeni kosmicznej bez specjalnego kombinezonu, jezeli sam podnosisz ciezarowke lub kochasz sie dziko i zapamietale z purpurowa karlica oznacza to, ze jestes w trakcie przezywania snu. Jezeli twoje uczucia i mysli wydaja sie dziwnie niespokojne, lub jezeli struktura rzeczywistosci bezustannie sie zmienia, to z duzym prawdopodobienstwem znajdujesz sie we snie.

Kiedy czeste sprawdzanie rzeczywistosci podpowiada ci, ze akurat nie snisz, to powiedz sobie ze zamiast tego jestes rozbudzony i swiadomy wszystkiego, co sie wokol ciebie dzieje. Za kazdym razem kiedy uswiadomisz sobie, ze nie snisz, powiedz sobie w myslach: To nie sen. Nastepnie koncentruj sie na wrazeniach i postrzeganiu rzeczywistosci. Jednakze z drugiej strony jezeli rzeczywiscie czujesz, ze znajdujesz sie posrodku snu, powiedz sobie: Wlasnie snie.

Zanim polozysz sie do lozka, powiedz sobie: Dzis w nocy rozpoznam fakt, ze snie znajdujac sie w trakcie snu. Zapisz to zdanie w swoim dzienniku snow. Nastepnie umiesc dziennik obok lozka i powtorz to zdanie ponownie tuz przed zapadnieciem w sen. Co wazniejsze pamietaj, aby w swoich swiadomych snach przeprowadzac takie same sprawdzanie rzeczywistosci, jakie robiles za dnia w swiecie jawy. Jezeli po jakims snie obudzisz sie w srodku nocy, to nie zastanawiaj sie, jaki on wlasnie byl. Zamiast tego powtorz w myslach zdanie: Dzis w nocy rozpoznam fakt, ze snie znajdujac sie w trakcie snu i pozwol sobie na ponowne zapadniecie w sen.

Uwaga: Pamietaj, aby przez nastepne trzy tygodnie

Programu Tworczego Snu regularnie przeprowadzac sprawdzanie rzeczywistosci w ciagu dnia. Kazdej nocy przed polozeniem sie do lozka i tuz przed zasnieciem obiecuj sobie, ze bedziesz mial swiadome sny i bedziesz je pamietal po przebudzeniu. Wazne jest takze, abys sprawdzal rzeczywistosc podczas snu; pomoze ci to rozpoznać czy znajdujesz sie w trakcie snu. Pamietaj aby zapisywac swoje sny w dzienniku snow natychmiast po przebudzeniu sie rano.

Dzien 9

Z powrotem w sen

W Dniu 9 zajmiemy sie technika rekomendowana przez psychologa

Stephena LaBerge'a z Centrum Badania Snu na uniwersytecie Stanford. Stosując te metody nauczysz się rozpoznawać stan polswiadomosci, w jaki prawie każdy z nas wkracza po przebudzeniu się ze snu. Nauczysz się także, w jaki sposób przekształcać stan polswiadomosci w świadomy sen.

Sugerujemy, abyś zaczynał Dzień 9 tak samo jak Dzień 8. Regularnie w trakcie dnia zapytaj siebie czy snisz, czy nie. Zanim położysz się spać, w dzienniku snów zapisz zdanie: Dzisiaj w nocy rozpoznaję fakt, że śnię znajdując się w trakcie snu i powtórz je w myślach tuż przed zaśnięciem.

Wczesnym raniem z dużym prawdopodobieństwem przebudzisz się spontanicznie z nieswiadomego snu. W takim wypadku leż spokojnie w łóżku, bez poruszania się i nawet bez otwierania oczu i pomyśl o śnie, który właśnie miałeś. O ile to możliwe, przejrzyj go ponownie w umyśle, przyswajając sobie emocjonalny ładunek zawarty w krajobrazie tego snu, jego bohaterach, akcji i ogólnej estetyce. Odtwórz go w myślach kilkakrotnie, dopóki w mniejszym lub większym stopniu nie będziesz w stanie zachować go w świadomej pamięci. Następnie odtwórz sen jeszcze raz, tym razem dodając do tego całkowicie nowy element: odtwarzając sen w myślach podejź do niego tak, jakbyś ty, śniący, był świadomy tego snu w trakcie jego trwania. Powtórz zdanie: Rozpoznaję sen, kiedy będę śnił i pozwól sobie na ponowne odpłynięcie w sen.

Jeżeli podasz za tymi instrukcjami, to prawdopodobnie stwierdzisz, że od stanu polowicznej świadomości z powrotem zapadasz w królestwo snu i snów. Być może spostrzeżesz, że powtarzasz przerwany przed chwilą sen, lub też stworzysz zupełnie nowy sen, który może albo nie zawierać w sobie elementów z twojego poprzedniego snu. W każdym z tych przypadków możesz szybko stwierdzić, iż znajdujesz się w trakcie pełnego świadomego snu.

Uwaga: Jeżeli uważasz, że możesz śnić świadomy sen nie zapomnij o sprawdzeniu rzeczywistości, stosując metodę poznana w dniu 8. Pamiętaj także o zapisaniu wszystkich świadomych i nieswiadomych snów w swoim dzienniku snów.

Dzień 10 Śniacego przewodnik po wszechświecie

Jednym z najlepszych sposobów, aby świadomie wpływać na akcje i krajobraz świadomego snu jest bezpośrednia inkubacja snu. Stąd w Dniu 10 będziesz uczył się stosować sztukę inkubacji dla wywoływania świadomego snu.

Po pierwsze upewnij się, że twoje zewnętrzne środowisko snu odbija twoją podstawową intencję, jaką jest stanie się świadomym w swoich własnych snach. Aby zasygnalizować taką intencję w swoim podświadomym umyśle sugerujemy, abyś wybrał przedmiot nazywany symbolem świadomego snu i umieścił go w pokoju w którym spisz. Symbolem takim może być zdjęcie nocnego nieba, atrakcyjna lampa w stylu Tiffany, gumowa galka oczna wybrana z katalogu śmieszności czy jakiegokolwiek inny przedmiot, który będzie ci służył jako osobisty i symboliczny "przypomniczek" twojego zamiaru świadomego snienia. Pamiętaj jednak, że zadaniem takiego symbolu nie jest wywoływanie jakiegos konkretnego snu, lecz ma on ci raczej służyć jako przypomnienie twojego celu głównego

Po wybraniu odpowiedniego symbolu i umieszczeniu go w środowisku twojego snu przystąp do naturalnych czynności dnia codziennego. Tak jak robiłeś to w Dniu 8 i 9, w dalszym ciągu często sprawdzaj rzeczywistość i utwierdzaj się w zamiarze świadomego snienia.

Jednakże wraz z upływem godzin powinieneś się zdecydować co do miejsca przeznaczenia twojego dzisiejszego snu - może to być twoje miasteczko rodzinne z lat pięćdziesiątych, Hong Kong około 3089 czy nawet Sydney w prehistorycznej Australii. Jakiegokolwiek miejsce lub czas wybierzesz, w trakcie dnia powinieneś subtelnie zaplanować taki cel swojego zamierzonego snu. Badz szczegółowy. Im precyzyjniej wyrazisz w myślach zamierzone

miejsce przeznaczenia swojego snu, tym większe prawdopodobieństwo, iż rzeczywiście doświadczysz tam swojej bytności podczas snu.

Później, mniej więcej godzinę przed planowanym położeniem się do łóżka, otocz symbol świadomego snu potencjalnymi obiektami inkubacyjnymi przypominającymi ci twój zamierzony cel. Jeżeli chcesz snić na przykład o Wojnie Secesyjnej, to ustaw tam fotografie Abrahama Lincolna lub malenka flagę Konfederatów. Jeżeli chciałbyś spędzić tę noc z Gumbym, to obok symbolu świadomego snu umieść jego gumową figurkę. Postaraj się rozmieścić wszystkie obiekty inkubacyjne w sposób estetyczny i interesujący; jeżeli chcesz, to jeden lub więcej takich obiektów możesz umieścić obok siebie w łóżku. Możesz też wzbogacić atmosferę zapalając kadzidło lub puścić muzykę, która szczególnie będzie sprzyjała doznaniu przez ciebie twój upragniony snu.

Tuż przed ostatecznym zgaszeniem światła usiądź obok stworzonego przez siebie "ołtarza świadomego snu" i raz jeszcze wyartykułuj w myślach miejsce przeznaczenia dla swojego zamierzonego świadomego snu. Potem w jednym zdaniu opisz to miejsce w swoim dzienniku snów. Postaraj się to zrobić jak najbardziej precyzyjnie. Jeżeli chcesz na przykład przenieść się w czasy Wojny Secesyjnej, możesz napisać: Dzisiejszej nocy powrócę w czasy Abrahama Lincolna; możesz też narysować jego słynny cylinder.

Musisz także zapamiętać, aby skoncentrować się na zamiarze pozostania świadomym w tym śnie. W tym celu pod pierwszym zdaniem z dziennika snów zamieść drugie: Następnym razem, kiedy będę snił o Wojnie Secesyjnej rozpoznam fakt, że śnię. Potem zgasz światło i połóż się spać.

Wraz z coraz głębszym zasypianiem koncentruj się na swoim zamierzonym miejscu przeznaczenia i pragnieniu, aby mieć świadomy sen. Przywołaj w swoim umyśle obrazy porozmieszczonych w pokoju obiektów inkubacyjnych. Przypomnij sobie także, że po przebudzeniu będziesz pamiętał szczegóły wszystkich związanych z nimi snów.

Jako alternatywę dla wywoływania "snu tematycznego" techniki inkubacji snu wykorzystać można do rozwiązywania problemów natury osobistej lub twórczej. Jeżeli wciąż zastanawiasz się, w jaki sposób poradzić sobie ze swoim przyjacielem Melvinem, to przez cały czas w ciągu dnia koncentruj na nim swoje myśli. Obok symbolu świadomego snu ustaw jego fotografie. A wieczorem, zanim położysz się do łóżka, zapisz w dzienniku snów: Co wieczorem zrobić z Melvinem? lub Czy ja naprawdę kocham Melvina? Powiedz sobie, że chcesz uzyskać we śnie większy wgląd w łączący was związek i chcesz być świadoma tego doznania [podczas snu]. Później, jeżeli stwierdzisz, iż rzeczywiście znajdujesz się we śnie, możesz nawet świadomie poszukać Melvina, aby wspólnie przedyskutować trapiące cię problemy.

Natomiast jeśli nurtują cię jakies kwestie na przykład z zakresu kosmologii, myśl o czarnych dziurach i zakrzywieniu przestrzeni. Po powrocie do domu umieść w środowisku swojego snu fotografie Drogi Mlecznej, a przed położeniem się do łóżka sformułuj odpowiedni cel. Dla przykładu możesz zechcieć odwiedzić w swoim świadomym śnie odwrotną stronę Neptuna. Zapisz te intencje w swoim dzienniku snów w możliwie najprostszy sposób, na przykład tak: Dzisiaj w nocy przeniosę się na Neptuna i będę wiedział ze śnia. Jeżeli rzeczywiście wywołasz Neptuna w swoim świadomym śnie, to możesz potem rozejrzeć się dookoła i odszukać odpowiadającego pod gwiazdami fizyka Stephena W. Hawkinga. Skorzystaj z okazji i zapytaj go o lokalizację brakującej części wszechświata lub o sekret połączenia czterech sił natury w jedną.

Stosuj technikę inkubacji świadomego snu w taki sposób, aby najlepiej służyło to twoim osobistym, twórczym czy intelektualnym potrzebom. Bądź nowatorem i nie wahaj się wprowadzać zmian przy adaptacji tej techniki. Nie koncentruj się wyłącznie na inkubacji samego tła, lecz postaraj się także zaprosić do swoich snów jakies konkretne postacie. Możesz nawet poszukać sobie takich sennych przewodników, którzy już nie żyją. Jeżeli jesteś na przykład pisarzem, to Ernest Hemingway mógłby powiedzieć ci, w jaki sposób przewycieczyc chwilowy kryzys twojej twórczości, podsuwając ci pomysł na nową powieść.

Zalecamy, aby proces inkubacji świadomego snu podejmowany był powoli i realistycznie. Teraz, kiedy poznałeś już podstawową technikę i zanim jeszcze przystąpisz do zagadnień bardziej złożonych, pozwól, aby każde - choćby niewielkie - zakończone sukcesem doświadczenie umocniło twoją pewność co do zdolności twórczego snienia. Im mniejszy wywierasz na siebie nacisk w trakcie tego procesu i im bardziej jesteś zrelaksowany, z tym większym prawdopodobieństwem będziesz w stanie doświadczać swoich wymarzonej snów.

Uwaga: Jeżeli w jakimkolwiek punkcie nocy przebudzisz się ze snu, to zastosuj technikę ponownego wstąpienia opisaną w Dniu 9. Jeżeli stwierdzisz, że snisz świadomy sen na jakikolwiek temat, pamiętaj o przeprowadzeniu sprawdzianu rzeczywistości stosując technikę opisaną w Dniu 8. Pamiętaj także, aby natychmiast po przebudzeniu zapisać swoje sny w dzienniku snów. Co najmniej do zakończenia Programu Twórczego Snienia pozostaw swój symbol świadomego snu w jakimś wydzielonym miejscu w obrębie swojej sypialni. Kiedykolwiek go spostrzeżesz, czy to sprzatając, czy po prostu przechodząc obok, subtelnie potwierdź swoją intencję doświadczania świadomych snów.

Dzisiaj
Kto teraz lata?

Czy chciałbyś kiedykolwiek latać jak Superman, mknąć jak strzała ponad kontynentami czy poprzez pustkę kosmosu z nie większym wysiłkiem jak chodzenie po ulicy? Czy chciałbyś zwiedzić Luwr w Paryżu lub inkaskie ruiny i być z powrotem do domu akurat na ulubiony program telewizyjny? Czy chciałbyś zbadać Antarktykę i nawet przy tym nie zmarznąć? Jeżeli tak, to senne unoszenie się może być czymś dla Ciebie.

Senne unoszenie się może być najbardziej radosnym, a nawet ekstatycznym z doświadczeń świadomego snu, jakie możesz w jego trakcie doświadczyć. Wrażenie unoszenia się w twoich snach może być tak wyczerpujące jak jazda na cyklonie, lub tak przyjemne jak tydzień na słonecznej plaży. Może nawet uratować ci "życie" w trakcie jednego z najpowszechniejszych koszmarów - nie kończącego się upadku w odchlan. Co więcej, kiedy nauczysz się już latać w swoich świadomych snach, pozyskasz przez to potężny środek transportu, który w magicznym królestwie sennej rzeczywistości zabierze cię dosłownie wszędzie - nawet poprzez czas.

Zanim jednak zaczniesz w swoich snach latać, nauczyć się musisz zaawansowanej wersji poznanej w Dniu 10 techniki inkubacji snu. Tak jak poprzednio upewnij się, że twoje osobiste sanktuarium snu odbija twoją intencję - w tym wypadku unoszenie się w świadomym śnie. Na początek spojrz na swój symbol świadomego snu. Usun z jego bezpośredniego sąsiedztwa wszystkie pozostałe obiekty, zastępując je fotografiami ptaków, samolotów, czy nawet Supermana w locie.

Potem zajmij się swoimi codziennymi zajęciami. Tak jak czyniłeś to w dniach poprzednich, kontynuuj sprawdzanie rzeczywistości i utwierdzaj się w intencji snienia świadomych snów. Część dnia spędz na myśleniu o tym, jak bardzo chciałbyś latać w swoich snach. Sugerujemy także, abyś chodząc ulicami spoglądał w niebo i obserwował ptaki lub przelatujące samoloty. Jeżeli pozwoli ci na to czas, możesz złożyć wizytę na lotnisku lub obejrzeć na video kilka odcinków z przygodami Supermana. (Sugerujemy te odcinki, w których w postaci Supermana wcielił się George Reeves, jako że zawierają one nawiasem scen z lataniem.) Im więcej myślisz o procesie latania, z tym większym prawdopodobieństwem będziesz w swoich snach latał, pozostając przy tym świadomym tego faktu.

Po powrocie do domu z pracy przypomnij sobie wszystkie sny o lataniu, jakie miałeś w przeszłości i wybierz miejsce przeznaczenia dla swojego

snu. Ułóż odpowiednie zdanie przypominające ci o locie podczas snu i powtarzaj je. Możesz na przykład mówić: Chce latać, lub Dzisiejszej nocy będę latał, albo: Dzisiaj w nocy polecę do Nowej Gwinei.

Zanim położysz się do łóżka, przeznaczone chwile na relaks i obserwuj swój symbol świadomego snu oraz wyobrazające lot inkubacyjne przedmioty, które wybrałeś do swojego ołtarza snów. Potem zapisz w dzienniku snów przywołujące sen zdanie, szczególnie podkreślając pragnienie latania. Jeżeli zdecydowałeś się już co do miejsca przeznaczenia, zapisz je także. Najlepsze byłoby proste zdanie pojedyncze, takie jak przykładowe podane powyżej.

Teraz odłóż dziennik snów i zgasz światło. Wraz z zapadaniem w sen powtarzaj w myślach zapisane przed chwilą zdanie. Koncentruj się na zamiarze latania i na byciu świadomym w swoich snach. Myśl także o zamierzonym miejscu przeznaczenia twojego snu. Przywołuj w myślach porozmieszczane w pokoju obiekty inkubacyjne. Wyobraź sobie, że znajdujesz się w stanie nieważkości lub niczym szybowiec unosisz się wraz z prądami powietrza, wywołaj w umyśle taką sytuację, jaka odpowiada ci najbardziej. Ponownie powiedz sobie, że chcesz śnić na wybrany wcześniej temat i że chcesz być świadomy podczas tego snu. Przypomnij sobie także, iż po przebudzeniu pamiętać będziesz wszystkie związane z tym tematem sny.

Uwaga: Jeżeli przebudzisz się ze snu w nocy, do dalszej stymulacji sennego latania zastosuj technikę ponownego zapadania w sen. Przebudziwszy się spontanicznie ze snu leż w łóżku nieruchomo, nie otwierając nawet oczu i myśl o przerwaniu właśnie snu. Utrzymując stan półświadomości powtórz szczegóły sennego lotu, jakiego chciałbyś doświadczyć i zapadając z powrotem w sen powiedz sobie w myślach: Dzisiaj w nocy będę latał. W trakcie coraz głębszego zasypiania wyobraź sobie, że w swoim śnie lecisz do wybranego wcześniej miejsca przeznaczenia. Nawet jeżeli za pierwszym razem nie doświadczysz natychmiast wrażenia świadomego lotu we śnie, istnieją spore szanse, iż zmieni się to wraz z nabywaniem praktyki w tym ćwiczeniu.

Uwaga: Jak zwykle sprawdzaj rzeczywistość za każdym razem, kiedy sadzisz, że znajdujesz się w świadomym śnie. Jeżeli stwierdzisz, że unosisz się w powietrzu bez pomocy żadnych urządzeń mechanicznych, będzie to przekonującym dowodem na to, że śnisz. Jeżeli stwierdzisz, że śnisz, ale nie doświadczasz sennego lotu, wykorzystaj tę sposobność na przypomnienie sobie o chęci latania. Unieś ramiona ponad głowę i wyskocz w powietrze jak Superman, pomachaj ramionami jak gigantycznymi skrzydłami, lub po prostu skoncentruj się na lataniu tak intensywnie, że niejako samoistnie wytworzysz wrażenie lotu w swoim śnie. Stosując te metody istnieje duża szansa, że wystartujesz.

Uwaga: Wraz ze wzrostem praktyki w sennym locie powinieneś być w stanie wykonywać w swoim świadomym śnie manewry o coraz większym stopniu złożoności. Na przykład możesz zacząć od prostego płynięcia ponad powierzchnią na niewielkim dystansie. Potem możesz spróbować unosić się w powietrzu na wysokości kilku stop, jak astronauta. A wraz ze wzrostem twoich zdolności nawigowania, nabieraniem wysokości i prędkości będziesz w stanie wysłać się w senna podróż po Europie, na Marsa lub poza naszą galaktykę.

Uwaga: Pamiętaj, aby zbudziwszy się rano zapisać w dzienniku snów wszystkie zapamiętane sny.

Dzien 12 Wirowac bez konca

Nawet juz po wywołaniu pozadanego swiadomego snu latwo jest obudzic sie, lub powrocic w zwykly sen. A co wiecej, nawet jesli uda ci sie utrzymac twój swiadomy sen, wciaz mozesz miec klopoty z kontrolowaniem zachodzacej w obrebie tego snu aktywnosci.

Tacy badacze snu jak Stanford LaBerge stwierdzili, iz rozmyslne wirowanie jak bak swoim snionym ciałem jest w stanie przedluzyc czas trwania swiadomego snu. Wirowanie moze umozliwic ci takze uzyskanie wpływu na tło twojego snu i tak jak senne unoszenie sie posluzyc ci moze jako znakomity srodek transportu.

Techniki sennego wirowania mozesz sie nauczyc w podobny sposob, jak nauczyles sie w swoich snach latac. Po pierwsze, tak jak czyniles to w Dniu 12, w dalszym ciagu zapytuj samego siebie czy snisz i utwierdzaj sie w intencji snienia w sposob swiadomy. Potem, jeszcze przed polozeniem sie do lozka, wybierz miejsce przeznaczenia dla swojego swiadomego snu.

Tym razem nie wybieraj czegos ogolnego, jak Nowy Jork czy stan Idaho. Twoje miejsce winno byc dzisiaj scisle okreslone, na przyklad miejsce w pierwszym rzedzie Metropolitan Opera na przedstawieniu La Traviata lub srodkowy budynek kampusu uniwersyteckiego w Pocatello. Chociaz moze to byc trudniejsze do osiagniecia, mozesz sprobowac wybrac miejsce przeznaczenia w odleglej przeszlosci badz przyszlosci, z zamiarem pogawedki z Platonem, badz zwiedzenia kolonii na Plutonie w roku 3000.

Po wybraniu odpowiedniego miejsca przeznaczenia wybierz kilka przedmiotow, ktore przywiodza ci owe miejsce na mysl i poloz je w poblizu znajdujacego sie w twojej sypialni symbolu swiadomego snu.

(Przedtem usun stamtad przedmioty, ktorych uzywales do inkubacji innych snow.) Mozliwie jasno i precyzyjnie zanotuj swoje miejsce przeznaczenia w dzienniku snow, lacznie z intencja swiadomego snienia. Potem zgas swiatlo i poloz sie spac.

Aby osiagnac zamierzony cel, po pierwsze wyobraz sobie swoje zaplanowane miejsce przeznaczenia i potwierdz w myslach swoje pragnienie wywołania swiadomego snu. Pozwol, aby symbolizujace twój cel obiekty swobodnie przeplywaly w twoim umysle.

Po zasnieciu mozesz stwierdzic, ze znajdujesz sie posrodku swiadomego snu. Jednakze jezeli nie osiagnales swojego zamierzonego miejsca przeznaczenia, po prostu zakrec swoim snionym ciałem jak bak lub wykonujacy piruet tancerz. Krec sie coraz szybciej, dopoki twoje obecne otoczenie nie zamaze sie, a wylaniac sie pocznie miejsce przez ciebie zaplanowane. Uzyj tej samej techniki, jezeli wyczujesz, ze zaczynasz sie budzic, lub ze twoja swiadomosc zaczyna zanikac. Wiruj z odpowiednia szybkościa, a twój stan swiadomego snu powinien zostac utrzymany. Jezeli pomimo tego rozbudzisz sie calkowicie, niech cie to nie zniecheca. Opanowanie techniki sennego wirowania moze troche potrwac.

Chociaz wielu badaczy zaleca wirowanie jako najlepszy srodek na utrzymanie swiadomego snu, to wydaje sie, ze inne techniki takze z powodzeniem spelniaja to zadanie. Dla przykladu: pisarz Carlos Casteneda sugeruje, iz stan swiadomego snu moze byc utrzymany poprzez zwykly wpatrywanie sie we snie w swoje dlonie. Casteneda uwaza, ze jezeli postanowisz wpatrywac sie w swoje dlonie tuz przed zasnieciem, a potem patrzysz na nie juz we snie, to stan swiadomosci powinien zostac utrzymany, przynajmniej dopoki wizerunek dloni nie rozplynie sie.

Podejrzewamy, ze tak naprawde nie liczy sie czy wirujesz, patrzysz na swoje dlonie, czy robisz jeszcze cos innego.

Jezeli ci to pomaga, mozesz skakac jak kangur, lub po prostu spogladac w niebo i mowic sobie: Rzeczy maja sie dobrze.

Jezeli przed zasnieciem zaangażowales sie w jakas konkretna czynnosc i rzeczywiscie wykonujesz ja dalej juz w trakcie snu, a akcja tego snu toczy sie tak, jak to sobie zaplanowales, to twoje senne obrazy powinny byc ostre i wyraźne, a stan swiadomego snu utrzymany. Najprawdopodobniej

to właśnie stopień twojej świadomej intencji utrzymania świadomego snu jest tym decydującym czynnikiem w zachowaniu tego stanu.

Uwaga: Jak zwykle pamiętaj o technikach przypominających sen i o zapisywaniu snów w dzienniku natychmiast po rannym przebudzeniu.

Dzień 13 Snucie snu

Podczas ostatnich kilku dni nauczyłeś się wywoływać i utrzymywać świadome sny, a także świadomie poruszać się po obszarze swojego snu. W Dniu 13 rozpoczniesz naukę kolejnego poziomu świadomego kontrolowania snu: zdolności rozmyslnych zmian występujących we śnie postaci, scenerii, rekwizytów i samej akcji.

Cwiczenia proponowane w Dniu 13 techniki przez resztę Programu Tworczego Snu powinieneś nauczyć się reżyserować swoje sny z równą swobodą, z jaką Steven Spielberg stworzył swojego E.T.

Zacznij Dzień 13 tak jak pozostałe dni Drugiego Tygodnia, czyli od sprawdzenia rzeczywistości i potwierdzenia swojej chęci doświadczania świadomych snów. Jednakże w trakcie codziennych zajęć nie rozstawaj się z jeszcze jedną myślą: wyobraź sobie że jak czarnoksiężnik Merlin, Glinda czy Dobra Wroczka Polnocy posiadasz moc tworzenia, niszczenia lub zmiany pojawiających się w twoich snach obiektów i postaci.

Sugerujemy także, abyś wyobraził sobie, że jesteś reżyserem filmowym dysponującym odpowiednią scenografią, rekwizytami, obsadą złożoną z tysięcy osób i aparaturą do najlepszych na świecie efektów specjalnych. Rankiem pomyśl o ostatnim filmie, który cie rozczarował i dokonaj w myślach odpowiedniej korekty. Jaki byłby ten film, gdyby zmiany, jakie sobie wyobraziłeś, rzeczywiście zostały dokonane? Teraz zastanów się nad filmem, taki ty jako reżyser mogłbyś zrealizować. O czym byłby ten film? Kto grałby w nim główną rolę? Gdzie toczyłaby się akcja?

Po wykonaniu tego ćwiczenia wybierz jakąś spokojniejszą chwilę dnia - na przykład czas przeznaczony na drugie śniadanie - i udaj się w jakies stosunkowo ruchliwe miejsce, gdzie mogłbyś po prostu usiąść i nie niepokojony przez nikogo rozglądać się dookoła. Może to być uliczna kawiarenka, pasaż handlowy lub nawet popularna aleja spacerowa. Usiądź i uważnie przyjrzyj się temu, co się wokół ciebie dzieje. Zwróć uwagę na szczegóły otoczenia, od plastikowej roślinności na wystawach sklepowych poczynając, a na znakach drogowych kończąc. Przyjrzyj się otaczającym cię ludziom. Zwracaj uwagę na każdy dobiegający cie zapach lub dźwięk. Na przykład: czy ta egzotycznie wyglądająca para przy stoliku obok jest właśnie w trakcie sprzeczki? Czy kobieta pachnie perfumami Jean Nate? Czy mężczyzna za barem wydaje się być niezmiernie szczęśliwy, czy przeciwnie, wyraźnie przygnębiony? Ta masywna kobieta z dużą torbą - czy jest emerytowaną kierowcą ciężarówki, czy gospodynią domową wracającą z jakiegoś przedpołudniowego kursu? Gdzie nabawiła się tego nieprzyjemnego, astmatycznego kaszlu? Co właściwie znajduje się w jej torbie?

Spędź w ten sposób około piętnastu minut, z uwagą przyglądając się swojemu najbliższemu otoczeniu. Potem wyobraź sobie, że otaczający cie ludzie i przedmioty, dźwięki i zapachy są elementami nowego typu przedstawienia - "wielozmysłowego" filmu - nad którym sprawujesz całkowitą kontrolę. Wyobraź sobie, że jesteś reżyserem takiego filmu.

Powiedzmy, że znajdujesz się w ulicznej kawiarence i siedzisz tuż obok kłocące się ze sobą pary. Przystudiuj ich ubrania i rysy twarzy, co jedzą i piją i okiem wyobraźni zacznij wprowadzać zmiany. Wpatruj się w leżącą przed kobietą tłustą hamburger, dopóki, przynajmniej dla ciebie, nie będzie to befsztyk tatarski. Nie lubisz zapachu perfum Jean Nate? Skoncentruj się na swoim zmysle powonienia, dopóki dla twoich nozdrzy nie będzie to Givenchy. Mężczyzna ma ciemne, przerzedzające się na ciemieniu włosy, ale ty możesz zrobić go w długowłosego blondyna. Kawiarenka jest

być może dobra na popołudniową przekaske, ale jeżeli skoncentrujesz się dostatecznie, możesz "umieścić" ją w Paryżu i wyobrazić sobie zmianę szczegółu po szczególe w otaczającym cię środowisku, aż twój zmysł estetyki zostanie w pełni zaspokojony.

Teraz wyobraź sobie, iż w swoim z życia wziętym "filmie" idziesz o krok dalej tworząc dla siedzącej w pobliżu pary swój prywatny scenariusz do odegrania. "Zobacz" jak mężczyzna gwałtownie wstaje, jedzie na lotnisko i wsiada do samolotu. Wyobraź sobie kobietę przewracającą stolik i dobytym z kieszeni rewolwerem grożącą nadbiegającym kelnerom. Jakikolwiek będzie to scenariusz, rozwijaj go dalej w swoim umyśle, aż do najbardziej niezwykłego i surrealistycznego zakończenia. Jeżeli poczujesz, że historia traci swój twórczy impet, zmień po prostu główny wątek akcji i inne szczegóły otoczenia.

Jeżeli czujesz się zadowolony ze swojego wyimaginowanego doznania w tym ćwiczeniu, powróć do zwyczajowych zajęć, a potem udaj się do domu. Przed położeniem się do łóżka odtwórz w myślach wyreżyserowany w trakcie dnia "film". Zwroc szczególną uwagę na niewielkie detale, jakie zmieniłeś na samym początku tego ćwiczenia. Potem zapisz w dzienniku snów następujące zdanie: Dzisiaj w nocy będę zmieniał swoje sny. Zgas światło i wraz z zapadaniem w sen ponownie odtwórz w myślach dzisiejsze ćwiczenie.

Pamiętaj, że zaczynać należy powoli. Przy pierwszej próbie zmiany rekwizytów w swoim świadomym śnie zajmij się jedynie kilkoma rzeczami; zamień na przykład jabłko w wierzbę, lub swoją szafę w saloon z Dzikiego Zachodu. Później, kiedy dostatecznie opanujesz już technikę snucia snu, będziesz w stanie zmieniać w swoich snach dosłownie wszystko, wyobrażając sobie całą kawalerię, czy deszcz zab. Jeżeli w swoim śnie nie masz ochoty na lot ku wybranemu miejscu przeznaczenia, to powinieneś być w stanie nawet sprowadzić to miejsce bezpośrednio do siebie. (Nauczysz się to robić poprzez opanowanie zaawansowanej wersji ćwiczenia ze snuciem snu, jakie zaprezentowaliśmy w Drugim Tygodniu.) Na koniec powinieneś umieć łączyć snucie snu z dodatkowymi umiejętnościami, takimi jak senne wirowanie i senny lot, co pozwoli ci wytworzyć niezwykle, podniecające i wysoce twórcze doznania sennie. Możesz nawet wykorzystać poznana dzisiaj technikę do badania alternatywnych rozwiązań dla całej gamy problemów osobistych czy twórczych dylematów.

Uwaga: Dla szczególnie silnej kontroli nad szczegółami swoich snów możesz zastosować technikę snucia snu po spontanicznym przebudzeniu się ze snu wczesnym rankiem i następnie z powrotem zapasć w świadomy sen.

Uwaga: Pamiętaj, że zmiana szczegółów świadomego snu może często cię obudzić, kończąc tym samym konkretny sen. Jeżeli przytrafi ci się coś takiego, utrzymuj po prostu stan półświadomości, w wyobraźni zaś kontynuuj ćwiczenie snucia snu. Umożliwi ci to doznanie symbolicznego wpływu tego ćwiczenia bez wrażeń, że coś ci się w jakis sposób nie udało.

Uwaga: Pamiętaj o zapisywaniu wszystkich zapamiętanych snów w dzienniku. Od tej pory notuj także wszystkie te elementy snów, jakie udało ci się zmienić stosując technikę snucia snu.

Dzień 14 Swobodne snienie

Do dnia dzisiejszego dokonałeś już sporo na drodze wykorzystania potencjału świadomych snów dla dalszego osobistego rozwoju. I czy poszukiwałeś twórczych rozwiązań swoich problemów zawodowych, czy porad w kwestii spraw osobistych prawdopodobnie stwierdziłeś, iż świadome snienie umożliwia ci głębszy dostęp do pokładów wiedzy

normalnie tkwiących gdzieś głęboko w twojej podświadomości.

W dniu 14 Programu Tworczego Snu zalecamy noc swobodnego snienia - a więc takiego, kiedy ani nie wywołujesz świadomych snów, ani w celowy sposób nie wpływasz na zawartość swoich snów.

Da to twojej podświadomości możliwość rozładowania psychologicznego napięcia i zrównowżenia pewnych bardziej świadomie budowanych doznań sennych w zeszłych dwóch tygodniach.

Całkiem możliwe, że w jakims punkcie nocy stwierdzisz, iż spontanicznie zapadasz w stan świadomego snu. Wykorzystaj tę sposobność do pasywnego obserwowania swoich snów i oszacowania subiektywnych zmian mogących zajść w jakości i intensywności twoich snów na przestrzeni dwóch ostatnich tygodni.

Uwaga: Jak zwykle po przebudzeniu zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów.

Gratulacje! Właśnie zakończyłeś Drugi Tydzień Programu Tworczego Snu.

Drugi Tydzień SWIADOME SNIENIE

Dzień 8

Sprawdzanie rzeczywistości

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy snisz, czy też nie.
- Zanim zasniesz, przyrzeknij sobie, że rozpoznasz sen będąc już w jego trakcie.

Dzień 9

Z powrotem w sen

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy snisz, czy też nie.
- Zanim zasniesz, przyrzeknij sobie, że rozpoznasz sen będąc już w jego trakcie.
- Jeżeli wczesnym rankiem przebudzisz się z nieswiadomego snu, odtwórz szczegóły tego snu i ponownie przyrzeknij sobie, że rozpoznasz sen już w trakcie jego snienia.
- Zapadnij z powrotem w sen.

Dzień 10

Sniacego przewodnik po wszechświecie

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy snisz, czy też nie.
- Wybierz miejsce przeznaczenia dla swojego snu.
- Wybierz symbol świadomego snu i umieść go w środowisku swojego snu.
- Otocz symbol świadomego snu przedmiotami inkubacyjnymi ułatwiającymi wywołanie zamierzonego dla twojego snu miejsca przeznaczenia.
- Zapisz wybrany cel w dzienniku snów.
- Przed zasnięciem myśl o swoim zaplanowanym miejscu przeznaczenia i potwierdź swoją intencję świadomego snienia.

Dzień 11

Kto teraz lata?

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy snisz, czy też nie.

- Potwierdź swoją chęć świadomego snienia.
- Otocz symbol świadomego snu przedmiotami symbolizującymi lot.
- W trakcie dnia zwróć szczególną uwagę na ptaki i samoloty.
Powiedz sobie, że dzisiaj w nocy będziesz w swoich snach latał.
- Zanim położysz się do łóżka, wybierz miejsce przeznaczenia i obiecaj sobie, że tam polecisz.
- Zapisz swój cel w dzienniku snów.
- Wraz z zapadnięciem w sen powtarzaj sobie w myślach o swoim sennym zamiarze lotu.

Dzień 12

Wirować bez końca

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy snisz, czy też nie.
- Potwierdź swoją chęć świadomego snienia.
- Wybierz miejsce przeznaczenia swojego snu.
- Wybierz przedmioty symbolizujące to miejsce i umieść je obok swojego symbolu świadomego snu.
- Zanim położysz się do łóżka, zapisz swoje zamierzone miejsce przeznaczenia oraz intencje świadomego snienia w dzienniku snów.
- Zasnij.
- Znajdując się już w świadomym śnie krec swoim snionym ciałem, dopóki nie zaczniesz dostrzegać zamierzonego miejsca przeznaczenia.
- Jeżeli zaczniesz się budzić, wiruj swoim snionym ciałem, dopóki nie poczujesz, że stan świadomego snu został utrzymany.

Dzień 13

Snucie snu.

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy snisz, czy też nie.
- W trakcie dnia potwierdź swoją chęć świadomego snienia.
- W trakcie dnia mów sobie, że jesteś w stanie tworzyć, niszczyć i zmieniać snione przez siebie obiekty.
- W spokojniejszej chwili dnia wybierz sobie jakies dogodnie miejsce i usiadłszy na nim wyobraź sobie, że zmieniasz otaczającą cię scenerię.
- Zanim położysz się spać, przypomnij sobie scenerię, jaką wcześniej w wyobraźni zmieniłeś.
- Zapisz intencje zmiany swoich snów w dzienniku snów.
- Zасыпając przypomnij sobie scenerię, jaką "zmieniłeś" wcześniej w trakcie dnia.
- Znajdując się w świadomym śnie pamiętaj, aby zmieniać przynajmniej jeden lub dwa szczegóły z tego snu.

Dzień 14

Swobodne snienie

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Spędz cały dzień tak, jak miałeś to w zwyczaju przed rozpoczęciem Tworczego Programu Snu.
- Połóż się spać nie podejmując żadnych ćwiczeń.

Trzeci Tydzień

WYSOKA ŚWIADOMOŚĆ

Jogowie snu ze starożytnego Tybetu znani byli ze swoich niezwykłych umiejętności psychicznych. Mówi się o nich, że dzięki stosowaniu

niezwykle skutecznej metody kierowania wyobraźnia uzyskiwali coraz głębszy wgląd w samych siebie, aż do chwili w której zaczęli snuć - a to wszystko bez utraty pełnej świadomości.

Powołując się na książkę *Tibetan Yoga and Secret Doctrines* wydana przez naukowca z Oxfordu W. Y. Evans-Wintza, można powiedzieć, że Jogowie Śnu posiadali kompletną kontrolę nad szerokimi aspektami ich wysoce świadomych snów. Stosując swoje zdolności świadomego snienia, Jogowie byli w stanie stworzyć niekonczący się senny Eden, badać alternatywne rzeczywistości i zrozumieć takie zagadnienia jak natura rzeczywistości czy znaczenie życia.

U schyłku dwudziestego wieku dokładne metody Jogów Śnu wciąż jeszcze pozostają nieznanymi. My jednak w Trzecim Tygodniu Programu Tworczego Śnu proponujemy wysoką świadomość - czyli naszą wersję "świadomych snów" tybetańskich jogów.

Na podstawie naszych badań możemy stwierdzić, iż wysoka świadomość oparta jest na technice znanej jako czujny relaks, podczas której ciało czuje się w znacznej mierze odprężone, umysł zaś pozostaje czujny. Sportowcy często wykorzystują ten odmienny stan świadomości aby przeszedź przyszłe ewolucje w swoim umyśle. W naszej innej książce: *Have an Out-Of-Body Experience in 30 Days: The Free Flight Program*, pokazujemy czytelnikom, w jaki sposób wykorzystać czujny relaks dla doznania niezwyklego uczucia oddzielenia umysłu od ciała.

Program Tworczego Śnu nauczy cię, w jaki sposób wykorzystać czujny relaks do zintensyfikowania twoich spontanicznych wyobrażeń, aż zmienia się one w świadomy sen. Ponieważ przez całe to doznanie będziesz zachowywał całkowitą świadomość, technika ta powinna zapewnić ci znacznie większy wpływ na twoje sny. A kiedy opanujesz już ją w dostatecznym stopniu, twoje świadome sny staną się o wiele bardziej podatne niż były do tej pory. W odmiennym stanie świadomości możesz nauczyć się zmieniać sniona pogodę, przekształcać sniona scenerie i uzyskać o wiele większy wgląd w całą gamę wyimaginowanych istot zamieszkujących twoje sny. Oczywiście opanowanie takiej techniki wymaga czasu, ale wcale nie jest to tak trudne, jak mogłoby się wydawać. Pod wieloma względami jest ona podobna do techniki powracania w stan świadomego snu tuż o przebudzeniu się, którą poznałeś w Drugim Tygodniu.

Nawet jeżeli natychmiast nie osiągniesz stanu wysokiej świadomości, proponujemy, abyś po poznaniu zasadniczej techniki z Dnia 15, 16 i 17 kontynuował jej regularne ćwiczenia co najmniej przez pozostałe dwa tygodnie Programu Tworczego Śnu. Jeżeli zastosujesz się do tej sugestii, mamy wszelkie podstawy przypuszczać, że w końcu nauczysz się uzyskiwać głęboki stan wysokiej świadomości, co zapewni ci o wiele większą władzę nad własnymi snami.

Dzień 15 Odmienne stany

W Dniu 15 nauczysz się techniki czujnego relaksu, podczas którego ciało jest prawie całkowicie odprężone, umysł zaś pozostaje w dalszym ciągu czujny. W odmiennym stanie czujnego relaksu twój umysł będzie czujny, podczas gdy ty sam będziesz stawał się coraz bardziej odprężony, aż w końcu zasnie. Poprzez proces ten powinieneś być w stanie wkraczać w świadomy sen bezpośrednio od stanu normalnej aktywności, nie tracąc przy tym świadomości faktu, iż zasypiasz.

Wkraczając w ten sposób w swój świadomy sen osiągniesz stan zwany wysoką świadomością, co jest w Trzecim Tygodniu twoim celem głównym. Wysoka świadomość umożliwi ci zintensyfikowanie twoich świadomych snów, dając równocześnie o wiele większą kontrolę nad ich treścią i akcją.

Uwaga: W celu poczynienia odpowiednich przygotowań przeczytaj teraz resztę instrukcji dla Dnia 15 i postaraj się wykonać całe to ćwiczenie bez przerywania.

Aby uzyskać jak największą korzyść z tych instrukcji sugerujemy, abyś - przynajmniej początkowo - otrzymywał pomoc przyjaciela lub partnera, który poprowadzi cię poprzez zamieszczone poniżej ćwiczenie relaksacyjne. Zaczynaj od znalezienia jakiegos ustronnego miejsca, gdzie mogłbyś wygodnie się położyć. Potem niech twój przyjaciel powoli i spokojnie odczyta instrukcje krok po kroku, dokładnie tak jak jest o zapisane poniżej, zatrzymując się na krótko tam, gdzie jest to zaznaczone. Możesz też nagrać instrukcje na taśmie magnetofonowej, tak abyś po tej wstępnej sesji mógł dalej ćwiczyć już samodzielnie.

Weź głęboki oddech, wypuść powietrze powoli, napij mięśnie, a potem się rozluźnij. Teraz wyobraź sobie ciepłe prądy energii psychicznej bardzo powoli płynące w górę od podeszw twoich stóp w stronę kostek.

Poczuj, jak w miarę przepływu wyobrażonych prądów mięśnie twoich stóp stają się coraz bardziej ciepłe i rozluźnione. (pauza) Wyobraź sobie, że prądy przepływają teraz przez łydki do ud (pauza), płyną przez biodra (pauza) i pośladki (pauza) i napływają do krzyża i dolnej części brzucha. (pauza) Postępuj bardzo powoli, dając czas, aby każda grupa mięśni stała się zupełnie rozluźniona, zanim pozwolisz wyobrażonym prądom na przepłynięcie w następne obszary twojego ciała. (pauza) Poczuj, jak mięśnie twoich nóg stają się coraz cieplejsze, ciepłejsze, bardziej rozluźnione, wyobraź sobie, że prądy zgodnie z ruchem wskazówek zegara krąży dookoła twojego brzucha (pauza), płyną w górę twojego kręgosłupa, wpływają do klatki piersiowej (pauza) i pna się wyżej, do ramion. Poczuj, jak w trakcie przepływu prądów mięśnie twojego brzucha i krzyża uwalniają się od napięcia. (pauza) Pozwól, aby wraz z przepływem wyobrażonych prądów twoje ciało zaczęło doznawać uczucia odprężenia i relaksu. (pauza)

Kiedy dolna połowa twojego ciała jest już rozluźniona (pauza), wyobraź sobie, że prądy płyną teraz w górę twojej klatki piersiowej i ramion (pauza), ogrzewając i rozluźniając górną część twojego ciała (pauza), i pozostawiają twoje plecy i piers ciepłymi i wolnymi od śladu jakiegokolwiek napięcia. (pauza) Wyobraź sobie, że prądy teraz zakrecają i spływają w dół twoich ramion ku palcom (pauza), wyobraź sobie, jak krąży w obrębie twoich palców i dłoni, a potem ponownie płyną w górę (pauza), z powrotem przez twoje ramiona i szyję (pauza), w kierunku szczytu twojej głowy. (pauza)

Teraz poczuj, jak w miarę przepływu prądów mięśnie twojej szyi i twarzy stopniowo stają się coraz cieplejsze i bardziej rozluźnione. (pauza) Teraz wyobraź sobie, że wpływają do twojej głowy (pauza), pozostawiając całe twoje ciało przyjemnie ciepłe (pauza), ocieziałe (pauza) i zrelaksowane. (pauza) Poczuj, jak całe twoje ciało zapada się w fotel, na którym siedzisz.

Wraz z nabieraniem praktyki powinieneś osiągnąć stan czujnego relaksu coraz szybciej i szybciej, bez pomocy osoby drugiej. W Dniu 15 jednak prościej będzie, jeżeli przeciwicysz zapadanie w głęboki relaks, utrzymując równocześnie czujność umysłu przez tak długi czas i przy takiej pomocy, jaka będzie ci potrzebna, aby bez pośpiechu i całkowicie swobodnie osiągnąć taki stan.

Jeżeli ćwiczenie zakończyło się sukcesem i rzeczywiście znalazłeś się w stanie czujnego relaksu, utrzymuj go przez dwadzieścia lub trzydzieści minut, a potem powróć stopniowo do stanu pełnej świadomości. Możesz tego dokonać ruszając po prostu palcami dłoni i stóp, koncentrując się na najbliższym otoczeniu i otwierając oczy.

Uwaga: Przed położeniem się do łóżka przeczytaj instrukcje dla

Dnia 16, w celu podjęcia niezbędnych przygotowań.

Zapadając wieczorem w sen jeszcze raz przeciwic poznana wcześniej technike czujnego relaksu. Znajdując już się w tym stanie potwierdź swoją intencje świadomego snienia.

Jezeli zorientujesz sie, ze znajdujesz sie w traktieswiadomego snu, zastosuj technike snucia snu, jaka poznales w Drugim Tygodniu. Rano przypomniawszy sobie swoje sny, zapisz rezultaty w dzienniku snow.

Dzien 16 Przygody Gumby'ego

W Dniu 16 posuniesz sie o krok dalej na drodze do osiagniecia stanu wysokiej swiadomosci. Dzisiejsza sesja powinna byc przeprowadzona co najmniej trzy godziny przed twoja zwyczajowa pora nocnego spoczynku. Ma to na celu zmniejszenie mozliwosci zapadniecia w nieswiadomy sen w trakcie wykonywania niniejszego cwiczenia. Zacznij od wybrania pomieszczenia, w ktorym nie niepokojony przez nikogo moglbys wygodnie polozyc sie i odprezyc, a nawet zapasc potem w sen. Winno to byc takze takie pomieszczenie, gdzie moglbys ogladac nastawiony niezbyt glosno telewizor. Idealem byloby, gdyby telewizor polaczony byl z magnetowidem, ale nie jest to warunek konieczny. Wazne jest natomiast, aby telewizor czy magnetowid nastawione byly na trwajacy co najmniej godzinne film rysunkowy lub przyrodniczy. Jezeli chodzi o sam wybor programu do dzisiejszego cwiczenia, to filmy przyrodnicze nadawalyby sie z tego wzgledu, iz emitowane sa one bez przerw na reklamy. Zalecamy jednakze odtwarzanie filmu rysunkowego z magnetowidu, poniewaz bogate sa one w surrealistyczne wyobrazenia tak czesto spotykane w snach. Naszym faworytem dla tego cwiczenia sa przygody glinianego ludzika o imieniu Gumby.

Gumby egzystuje w rzeczywistosci calkowicie surrealistycznej i latwo podlegajacej zmianom, wydatnie ukazujacej plynny charakter snow. Gumby, wladca tej rzeczywistosci posiada w dodatku taki rodzaj tworczej wyobrazni, ktora pozwala mu efektywnie i z humorem reagowac na najbardziej nawet niezwykle sytuacje. Jednakze nie musi to byc wcale Gumby. Mozesz wykorzystac takie filmy rysunkowe, jak: Prawdziwi Lowcy Duchow, Dzieci Muppetow, Smurfy czy Fantazja.

Po wybraniu odpowiedniego programu lub filmu zgas swiatlo i ustaw dzwiek telewizora na niskim, ale wyraźnie slyszalnym poziomie. Pomocne bedzie takze zmniejszenie jasnosci obrazu, ale bez jego zniekształcenia. Znajdz odpowiednie miejsce, gdzie moglbys sie polozyc i ogladac film nie nadwyrezajac przy tym miesni szyi. Uloz sie wygodnie i co najmniej przez pol godziny rozkoszuj sie wybranym programem. Wyobraz sobie, ze istniejesz w rzeczywistosci ogladanych postaci i daj sie pochlonac obserwowanej akcji.

Po mniej wiecej pol godzinie przekrec sie na plecy i zamknij oczy, ale w dalszym ciagu sluchaj sciezki dzwiekowej filmu. Pozwol, aby do slyszanych dzwiekow twoja wyobraznia przedstawiala odpowiednie obrazy. Potem wez gleboki wdech, napnij miesnie, a nastepnie rozluźnij sie. Koncentrujac sie na slyszanych w tle dźwiękach i obrazach formujacych sie dzieki nim w twoim umysle wyobraz sobie cieple prady energii psychicznej powoli plynace powoli od podeszw twoich stop w strone kostek. Nastepnie wprowadz sie w stan czujnego relaksu, jak jak robiles to w Dniu 15, dodajac jednak nowy, opisany ponizej element.

Wraz ze stawaniem sie bardziej i bardziej odprezonym pozwol, aby mysli koncentrowaly sie na powstalych w umysle obrazach wywoływanych ogladaniem przed chwila programem. Obrazy te moga zostac wywolane wspomnieniami tego obrazu i dźwiękami w dalszym ciagu dobiegajacymi od strony telewizora. Powinienes sie szybko zorientowac, ze obrazy te zaczynaja sie toczyc pewnego rodzaju wlasnym, spontanicznym torem i nie tyle odnosza sie do dźwiękow w pokoju, co raczej odpowiadaja twojemu wlasnemu, rozwijajacemu sie poznaniu wewnetrznemu. Nie probuj przyspieszac czy wymuszac tego procesu; raczej pozwol, aby wystapil ona calkowicie samodzielnie. O ile to mozliwe, w pelni swiadomy obserwuj toczaca sie w twoim umysle akcje. Mozesz tego dokonac celowo powracajac uwaga do dobiegajacych z telewizora dźwiękow za kazdym razem, kiedy

zauważysz, że świadomość zaczyna cie opuszczać. Czyniąc tak mów sobie, że jesteś świadomy i obserwujesz wpływ, jaki dźwięki te mają na twoje myśli.

Ważnym jest, abyś nie próbował zasypiać w trakcie tego ćwiczenia. Powinieneś raczej utrzymywać głęboki stan czujnego relaksu. Lecz jeżeli stwierdzisz, że w trakcie ćwiczenia przypadkowo utracisz świadomość, nie przejmuj się tym. W chwili powrotu świadomości kontynuuj ćwiczenie od miejsca, w którym je przerwałeś.

Po trzydziestu lub czterdziestu pięciu minutach zakończ ćwiczenia stopniowo coraz bardziej koncentrując uwagę na dobiegających z telewizora dźwiękach oraz na swojej fizycznej bytności w najbliższym otoczeniu.

Jeszcze przed pościelą spędź jakiś czas oglądając ten sam typ programu lub filmu, co we wcześniejszej części ćwiczenia. Kiedy jesteś już gotowy położyć się spać, ponownie wprowadź się w stan czujnego relaksu, ale tym razem już przy wyłączonym telewizorze. Będąc w stanie czujnego relaksu potwierdź swoje pragnienie świadomego snienia i zasnij.

Uwaga: Jeżeli stwierdzisz, że znajdujesz się w trakcie świadomego snu, zastosuj techniki snucia snu, jaką poznałeś w Drugim Tygodniu. Rano, przypominając sobie swoje sny, zapisz rezultaty w dzienniku snów.

Dzień 17 Wysoka świadomość

W Dniu 17 nauczysz się w jaki sposób osiągać stan snu zwany wysoką świadomością. Poprzez określenie wysokiej świadomości rozumiemy stan intensywnego, świadomego snu, będącego rezultatem bezpośredniego przejścia od normalnej świadomości do snu.

Aby osiągnąć wysoką świadomość, musisz w ćwiczeniach z ostatnich dwóch dni posunąć się o następny krok. Twój cel: wywołanie czegoś, co znamy jako wyobrażenie hipnagogiczne - żywych, lecz świadomych obrazów, które pojawiają się w twoim umyśle, kiedy balansujesz na pograniczu snu i jawy. Stosując się do naszych zaleceń powinieneś wytwarzać hipnagogiczne wyobrażenia i podążać za nimi w prawdziwie świadome sny, ani na chwilę nie tracić przy tym świadomości tego faktu. Rezultat: wysoka świadomość, dzięki której powinieneś sprawować większą od dotychczasowej kontrolę nad swoimi świadomymi snami.

Rozpocznij dzisiejszą sesję na godzinę przed zwyczajową porą snu. Umożliwi ci to przeprowadzenie ćwiczenia w całości i następnie przejście w całonocny sen. Tak jak poprzednio ćwicz w takim miejscu, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał i gdzie będziesz mógł potem zasnąć. Ponownie wybierz odpowiedni program telewizyjny lub film na video i oglądaj go co najmniej przez godzinę przy zmniejszonym dźwięku i jasności obrazu. Upewnij się jednak, że dzisiejsze odcinki różnią się od tych, które oglądałeś wczoraj. Jeżeli to możliwe, nastaw telewizor w taki sposób, aby po twoim zasnięciu wyłączył się automatycznie lub po prostu poproś kogoś, by o oznaczonej godzinie wślizgnął się cicho do pokoju i wyłączył go.

Zakończywszy wszystkie przygotowania ułóż się wygodnie i pozwól, aby twój umysł swobodnie absorbował oglądane obrazy. Po około pół godziny przekręć się na plecy i zamknij oczy. Wsłuchaj się w słyszana w tle ścieżkę dźwiękową filmu i dopełnij obrazy własnymi wyobrażeniami. W trakcie tej czynności stopniowo wprowadź się w stan relaksu.

W miarę stawania się coraz bardziej odprezonym skoncentruj się na wyobrażonych w myślach obrazach, starając się równocześnie ani na chwilę nie utracić świadomości. Pozwól, aby obrazy te stały się całkowicie spontaniczne. Jeżeli zaczną one błędnie lub rozplywać się, to przy tworzeniu nowych pomóż sobie wsłuchując się w dobiegające z telewizora dźwięki. O ile to możliwe pozwól, aby obrazy te mieszały się ze sobą i wzajemnie na siebie oddziaływały, żyjąc swoim

własnym życiem. Wraz z kontynuacją tego ćwiczenia obrazy te powinny stawac się w swojej naturze coraz bardziej spontaniczne, czyli właśnie hipnagogiczne. Kiedy poczujesz, że tracisz świadomość, to po prostu skoncentruj się na dobiegających z telewizora dźwiękach i powiedz sobie: Wkraczam w sen. I to także im bardziej twoje wyobrazane obrazy stana się spontaniczne i żywe, z tym większą łatwością będziesz w stanie przenieść się bezpośrednio w sen nie tracąc przy tym świadomej czujności.

Uwaga: Musisz wiedzieć, że dla większości ludzi ten proces nie jest wcale prosty. Z naszych własnych badań wynika, że ludzie którzy z sukcesem osiągają stan wysokiej świadomości, dokonują tego jedynie poprzez długotrwałą praktykę. Lecz nawet jeżeli nie przeniesiesz się natychmiast od stanu jawy w świadomy sen, to na razie wystarczy sama nauka i ćwiczenie tej podstawowej techniki. A jeżeli uda ci się osiągnąć stan wysokiej świadomości już dzisiejszej nocy, proponujemy, abyś był jego biernym obserwatorem i nie podejmował żadnych prób zmian jego treści. Na razie powinieneś robić tylko tyle.

Uwaga: Tak jak ma to miejsce w większości świadomych snów, także i w wysoce świadomy sen możesz z powrotem przejść ze stanu półświadomości, w jakim często się znajdujesz we wczesnych godzinach ranka. Aby zaadaptować te techniki dla wysokiej świadomości, po prostu skoncentruj się na pozostałych w twoim umyśle obrazach lub wspomnieniach sennych. Potem spróbuj zapasć z powrotem w sen utrzymując stan czujnej świadomości.

Uwaga: Rano jak zwykle przypomnij sobie swoje sny i zapisz rezultaty w dzienniku snów.

Dzień 18 Wichry zmian

W Dniu 18 będziesz kontynuował eksplorację swojego potencjału wysokiej świadomości. Poznasz także zaawansowaną wersję techniki snucia snu prezentowanej po raz pierwszy w Dniu 13.

Zacznij od wybrania nowego, co najmniej godzinnego programu telewizyjnego lub filmu video. Tak jak w poprzednich dniach rozpocznij to ćwiczenie na około godzinę przed położeniem się spać i w takim miejscu, gdzie nie będąc przez nikogo niepokojony mogłbyś bezpośrednio z ćwiczenia zapasć w całonocny sen.

Przez około pół godziny oglądaj wybrany wcześniej program, przyswajając sobie jego treść. Potem przekreć się na plecy, zamknij oczy i koncentrując się na dźwiękach telewizora osiągnij stan czujnego relaksu.

Kiedy staniesz się już w znacznym stopniu odprezony, udziel sobie przyzwolenia na świadomy sen. Tak jak robiłeś to poprzednio, skoncentruj się na pozostaniu czujnym w miarę jak pojawiające się w twoim umyśle obrazy będą bardziej i bardziej spontaniczne, stając się w końcu hipnagogicznymi. Potem dokończ wszelkich starań, aby podążać za tymi obrazami w bezpośrednio w świadomy sen.

Skróto stwierdzisz, że znalazłeś się już we śnie, uważnie przestudiuj jego bezpośredni scenariusz. Powiedz sobie, że każdy szczegół w twoim śnie jest produktem twojej podświadomej wyobraźni i wspomnień. Stworzyłeś bowiem nie tylko ogólne aspekty tego snu, ale także najmniejsze i najbardziej charakterystyczne detale, od wystroju architektonicznego poszczególnych budynków, do liczby książek na półce.

Obserwując swój świadomy sen zwróć szczególną uwagę na pogodę. Tak jak w większości snów także i w tym pogoda jest zapewne dla Ciebie czymś najzwyklejszym i najbardziej naturalnym. Tymczasem pogoda w twoich snach prawie z całą pewnością wyraża w sposób symboliczny obecny stan twojego umysłu.

Jezeli przyjrzales sie juz panujacej w twoim snie pogodzie, skoncentruj cala swoja energie na celowej zmianie takiego stanu rzeczy. Jezeli przezywasz na przyklad upalne popoludnie w srodmiesciu Los Angeles, skoncentruj sie na sprawieniu, aby zaczal padac snieg. Jezeli jestes zagubiony posrodku snionej pustyni, rozważ mozliwosc wywołania rzesistej ulewy. Nawet jezeli akcja snu toczy sie w twoim wlasnym domu, to jedyna przeszkoda w wywołaniu burzy z piorunami obrebie jego scian jest jedynie granica twojej wyobrazni, jak powiedzialby Rod Sterling. Nawet jesli twoj swiadomy sen ma miejsce pod woda, to i tak mozesz wywolac orzezwiajacy, wiosenny wiaterek.

Zmieniajac pogode w swoim swiadomym snie zwroc uwage, w jaki sposob nowe warunki atmosferyczne zarowno odbijaja sie jak i wplywaja na twoj obecny nastrój. Uczac sie swiadomego wplywu na pogode w swoich snach wykonasz wazny krok na drodze projektowania szerszych aspektow dla swoich scenariuszy swiadomych snow. Jest to takze metoda na sprawdzenie - w sensie symbolicznym - twojego obecnego stanu psychologicznego. Lecz co najwazniejsze, mozesz wykorzystac te technike jako srodek do celowej zmiany stanu twojego umyslu w trakcie snu. Mozesz wywolac na przyklad burze z piorunami wyrazajac swoj gniew, lub uspokoic sie tworzac cieply wiosenny deszczyk. Mozesz nawet stymulowac swoj potencjal samoleczniczy wyobrazajac sobie, ze przyswajasz ozywczce promienie slonca lub spalasz goraczke w aktywnym wulkanie.

Uwaga: Natychmiast po rannym przebudzeniu zapisz swoje sny w dzienniku, zwracajac szczegolna uwage na wystepujaca w nich pogode. Zapisz takze zaobserwowany zwiazek pomiedzy sniona pogoda a twoim nastrojem. Prowadz takze zapisy przez pozostala czesc Programu Tworczego Snu.

Uwaga: Pamietaj, ze opanowanie techniki snucia snu wymaga czasu i poczatkowo moze prowadzic do wygasniecia jakiegos konkretnego snu. Jezeli przydarzy ci sie cos takiego, po prostu kontynuuj zmiane snionej pogody w swojej polswiadomej wyobrazni. Rownoczesnie zastosuj ponowne zapadanie w swiadomy lub w wysoce swiadomy sen.

Dzien 19 Ruchome piaski

W dniu 19 bedziesz kontynuowal cwiczenie umiejetnosci niezbednych do osiagniecia stanu wysokiej swiadomosci. Bedziesz takze cwiczyl uzyskiwanie dalszej kontroli nad detalami w twoich swiadomych snach.

Jezeli wykonywales zalecane w poprzednich dniach cwiczenia powinienes samodzielnie, bez pomocy programow telewizyjnych. Dzień 19 zaczynj wiec od polozenia sie na plecach i wejścia w stan czujnego relaksu. Poniewaz ponownie bezposrednio po tym cwiczeniu zapadniesz w calonocny sen, wykonuj je na okolo godzine przed twoja zwyczajowa pora nocnego spoczynku. Tym razem zamiast koncentrowac sie na dobiegajacych z telewizora dzwiekach skup swoja uwage na pojawiajacych sie w twoim umysle w trakcie zapadania w sen obrazach hipnagogicznych.

W wiekszosci przypadkow obrazy takie wylaniaja sie calkowicie spontanicznie, bez swiadomej pomocy z twojej strony. Jezeli nie wydarzy sie to jednak wktrotce po tym, jak zamkniesz oczy, mozesz wspomoc ten proces zatrzymujac sie myslami na przypadkowych fragmentach wspomnien czegos, czego doznales wczesniej w trakcie dnia. Pomyśl na przyklad o jakichs interesujacych widzianych dzisiaj rzeczach i wyobraz sobie, ze oddzialywuja na siebie w jakis surrealistyczny sposob. Mozesz sobie przykladowo wyobrazic, ze na kurzym skrzydelku, ktore zjadles na lunch, pojawiaja sie oczy oraz usta i ze wdaja sie one w dyskusje z twoim

radiem.

Kiedy poczujesz, że jesteś w dostatecznym stopniu odprezony, udziel sobie pozwolenia na świadomy sen. Pozostan czujny obserwując równocześnie przepływające w twoim umyśle hipnagogiczne wyobrażenia i doloż wszelkich staran, by podać za nimi bezpośrednio i świadomie w sen. Pamiętaj, że jeżeli stracisz świadomość, zanim wkroczysz w sen, to możesz zastosować się do podanych niżej instrukcji z chwilą, w której uzmysłowisz sobie, że już spisz. Możesz także po pierwszym przebudzeniu "osunąć się z powrotem" w świadomy lub w wysoce świadomy sen.

Jeżeli spostrzeżesz, że znajdujesz się już w świadomym śnie, rozejrzyj się dookoła, zwracając szczególną uwagę na pogodę. Potem wyobraź sobie miejsce zupełnie inne od tego, w jakim aktualnie się znajdujesz. Jeżeli twój sen toczy się na przykład na ulicy wielkiego miasta, to możesz sobie wyobrazić ścieżkę w gęstym lesie. A jeżeli znajdujesz się we śnie na jakimś tybetańskim szczycie górkim, przywołaj w wyobraźni most brookliński.

Po wybraniu w myślach odpowiedniej lokalizacji skoncentruj się na przetransformowaniu pierwotnego miejsca snu w nowe.

Tym razem jednak zamiast wirować swoim sennym ciałem w celu wprawienia twojego obecnego otoczenia w rozmazaną plamę zamknij po prostu oczy i skoncentruj się na nowym miejscu. Ze wzrostem praktyki powinieneś sama swoją wolą sprawiać, że pierwotne miejsce twojego snu rozplynie się i wyłoni się nowe.

Kontynuuj to ćwiczenie, dopóki nie uda ci się dokonać co najmniej jednej wyraźnej zmiany twojego snionego środowiska poprzez zwykłe wyrażenie świadomej woli. Następnie zwróć uwagę na panującą w nowym miejscu pogodę i wykonaj poznane w Dniu 18 ćwiczenie świadomie zmieniające aktualne warunki pogodowe na inne.

Uwaga: Jeżeli tak się zdarzy, iż w trakcie zmiany scenariusza swego snu przebudzisz się, kontynuuj ćwiczenie w półświadomej wyobraźni.

Uwaga: Pamiętaj o zapisywaniu swoich snów, zwracając szczególną uwagę na zmiany snionej pogody i miejsca. Rozważ, a następnie zapisz także możliwe psychologiczne i symboliczne znaczenie twoich sennych scenariuszy.

Dzien 20 Zamiana miejsc

W Dniu 20 uzyskasz głębsze zrozumienie pojawiających się w twoich snach postaci. Jak pamiętasz, pod koniec Pierwszego Tygodnia nauczyłeś się zadawać pytania swoim sennym wrogom, dzięki czemu posiadłeś pewien wgląd w nawiedzające twój podświadomy umysł demony. Dzisiejszej nocy całkowicie rozmyślnie zamienisz się miejscami ze swoimi snionymi postaciami, co umożliwi ci zyskanie większego zrozumienia znaczenia ich obecności w twoich snach.

Raz jeszcze zacznij od osiągnięcia stanu wysokiej świadomości. Jeżeli nie uda ci się to, wywołaj świadomy sen w późniejszej porze nocy posługując się technikami jakie poznałeś w Drugim Tygodniu.

Tym razem kiedy znajdziesz się już w świadomym lub wysoce świadomym śnie, zwróć szczególną uwagę na pojawiające się w nim postacie.

Jeżeli zdarzy się, że na początku swojego snu będziesz sam, udaj się na spacer, popływaj lub polataj dookoła, dopóki nie natkniesz się na inne formy życia. Cokolwiek to będzie czy to Wonder Woman, Kot z Chesire, czy Blob bez wątpliwości jego obecność jest wynikiem procesu twórczego twojego własnego podświadomego umysłu. Badacze snu już dawno temu stwierdzili, że każda pojawiająca się w twoich snach postać - nawet ta znana ci z codziennego życia - wyraża pewne aspekty twojej wewnętrznej jaźni. Mówiąc po prostu ty sam odgrywasz rolę każdej postaci w swoich snach. Dlatego też leży w twojej mocy świadoma zmiana perspektywy z

kazda ze snionych postaci.

Dla celu dzisiejszego cwiczenia wybierz jakas interesujaca senna postac i wyobraz sobie, jak twoje senne doznanie mogloby wygladac z perspektywy innej postaci. Wyobraz sobie, ze zamieniasz sie miejscami z ta postacia, a potem spogladasz na postac, jaka odgrywales poprzednio w swoim snie. Co twoja nowa senna jazn mowi twojej starej sennej jazni o doswiadczanym obecnie scenariuszu snu? Jakie zywisz uczucia wzgledem samego siebie i swojej sennej zamiany, kiedy przyjales punkt widzenia innej postaci.

Kontynuuj to cwiczenie, dopoki nie uda ci sie doswiadczyz co najmniej jednego odroczenia roli w trakcie twojego swiadomego snu. Potem mozesz albo dalej swiadomie zmieniac perspektywy i przejmowac role pozostalych postaci snu, lub po prostu zakonczyc sen z nowej perspektywy. Mozesz tez powrocic do swojej normalnej postaci, przyswajajac sobie to wszystko, co udalo ci sie uzyskac z doznania zamiany rol.

Uwaga: Jezeli poczujesz, iz w srodku tego cwiczenia zaczynasz sie budzic, zakoncz co najmniej jedna zamiane miejsc w swojej polswiadomej wyobrazni. Potem, o ile to mozliwe, zezwol sobie na ponowne zapadniecie w swiadomy, lub wysoce swiadomy sen.

Uwaga: Zanotuj wszystkie sny w dzienniku snow ze szczegolnym uwzglednieniem doznaw uzyskanych poprzez zamiane miejsc z roznymi postaciami twojego snu.

Dzien 21 Swobodne snienie

W Dniu 21 Programu Tworczego Snienia zalecamy kolejna noc "swobodnego snienia", a wiec takiego, w ktorym ani nie wywolujesz rozmyslnie swiadomych snow, ani nie wplywasz w swiadomy sposob na ich tresc. Dzis w nocy daj swojemu umyslowi szanse na swobodne wyrazenie siebie, robiac przerwe w swiadomie prowadzonych cwiczeniach snu z ubieglych dwoch tygodni.

Jezeli stwierdzisz ze w jakimkolwiek punkcie nocy spontanicznie zapadasz w swiadomy sen, po prostu odpoczni i przezywaj go oceniajac rownoczesnie subiektywne zmiany, jakie mogly wylonic sie w jakosci i intensywnosci twoich snow na przestrzeni ostatnich trzech tygodni.

Uwaga: Po przebudzeniu sie rano jak zwykle zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snow.

Wlasnie zakonczyles Trzeci Tydzien Programu Tworczego Snienia.
Co ty na to, aby uczcic te okazje specjalnym sniadaniem?

Trzeci Tydzien WYSOKA SWIADOMOSC

Dzien 15 Odmiennie stany

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Przy pomocy przyjacielki wprowadz sie w stan czujnego relaksu.
- W trakcie dnia utwierdzaj sie w swoim pragnieniu swiadomego snienia.
- Przeczytaj instrukcje Dnia 16.
- Zanim zapadniesz w sen, wprowadz sie w stan czujnego relaksu i potwierdz swoje pragnienie przezywania swiadomych snow.

Dzien 16

Przygody Gumby'ego

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny
- W trakcie dnia utwierdź się w swoim pragnieniu świadomego snienia.
- Wybierz odpowiedni program telewizyjny lub film video.
- Oglądaj wybrany program w pokoju, gdzie nie niepokojony przez nikogo będziesz mógł zapasać w sen. Po trzydziestu minutach zamknij oczy, wprowadź się w stan czujnego relaksu i pozwól, aby w twojej wyobraźni pojawiły się wywołane ogladaniem przed chwilą programem obrazy.
- Po piętnastu minutach przywróć stan normalnej świadomości.
- Obejrzyj kolejny fragment wybranego wcześniej programu.
- Wprowadź się w stan czujnego relaksu, potwierdź swoje pragnienie świadomego snienia i zasnij.

Dzień 17

Wysoka świadomość

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny
- W trakcie dnia utwierdź się w swoim pragnieniu świadomego snienia.
- Wybierz odpowiedni program telewizyjny lub film video.
- Oglądaj wybrany program w pokoju, gdzie nie niepokojony przez nikogo będziesz mógł zapasać w sen. Po trzydziestu minutach zamknij oczy, wprowadź się w stan czujnego relaksu i pozwól, aby w twojej wyobraźni pojawiły się wywołane ogladaniem przed chwilą programem obrazy.
- Skoncentruj się na ogladanych w swoim umyśle obrazach i utrzymując całkowitą świadomość postaraj się podążać za nimi w świadomy sen. Jeżeli nie jesteś w stanie tego dokonać, wywołaj świadomy sen.

Dzień 18

Wichry zmian

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny
- W trakcie dnia utwierdź się w swoim pragnieniu świadomego snienia.
- Wybierz odpowiedni program telewizyjny lub film video.
- Oglądaj wybrany program w pokoju, gdzie nie niepokojony przez nikogo będziesz mógł zapasać w sen. Po trzydziestu minutach zamknij oczy, wprowadź się w stan czujnego relaksu i pozwól, aby w twojej wyobraźni pojawiły się wywołane ogladaniem przed chwilą programem obrazy.
- Skoncentruj się na ogladanych w swoim umyśle obrazach i utrzymując całkowitą świadomość postaraj się podążać za nimi w świadomy sen. Jeżeli nie jesteś w stanie tego dokonać, wywołaj świadomy sen.
- Kiedy uswiadomisz sobie, że snisz, spróbuj zmienić występującą w twoim śnie pogodę.

Dzień 19

Ruchome Piaski

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny
- W trakcie dnia utwierdź się w swoim pragnieniu świadomego snienia.
- Leżąc w łóżku wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Skoncentruj się na ogladanych w swoim umyśle obrazach i utrzymując całkowitą świadomość postaraj się podążać za nimi w świadomy sen. Jeżeli nie jesteś w stanie tego dokonać, wywołaj świadomy sen.
- Po wkroczeniu w świadomy sen obserwuj swoje najbliższe otoczenie. Potem, jedynie wysiłkiem woli, zamień to miejsce na całkowicie odmienne.
- Obserwuj panującą w twoim śnie pogodę, a także wszelkie zachodzące w nim zmiany.

Dzień 20

Zamiana miejsc

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny
- Leżąc w łóżku wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- Skoncentruj się na ogladanych w swoim umyśle obrazach i utrzymując całkowitą świadomość postaraj się podążać za nimi w świadomy sen. Jeżeli nie jesteś w stanie tego dokonać, wywołaj świadomy sen.
- Jeżeli znalazłeś się w świadomym śnie, zwróć szczególną uwagę na

- występujące w nim formy życia.
- Zamień się miejscami z jedną lub więcej z występujących w twoim śnie postaciami.

Dzień 21

Swobodne snienie

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny
- Spędz cały dzień tak, jak miałeś to w zwyczaju przed rozpoczęciem Tworczego Programu Snu.
- Połóż się spać nie podejmując żadnych ćwiczeń.

Czwarty Tydzień

TWORCZA ŚWIADOMOŚĆ

Podczas pierwszych trzech tygodni Programu Tworczego Snu nauczyłeś się, w jaki sposób wywoływać i utrzymywać świadome sny, jak zmieniać snioną pogodę oraz miejsce, w jakim się w swoim śnie znajdujesz, a także jak rozmawiać ze snionymi przez siebie postaciami oraz w jaki sposób podróżować po obszarze swojego snu. Poznałeś też sposób na odnajdywanie w swoich śnach rozwiązań dla problemów trapiących cię w twoim codziennym życiu na jawie.

W ostatnim tygodniu Programu Tworczego Snu jeszcze bardziej rozszerzysz te techniki, ucząc się stosowania dla swoich snów metod twórczej świadomości. Poprzez twórczą eksplorację oraz rozwijanie swojego głębszego potencjału świadomego snienia uzyskasz znaczący wgląd w swoją wewnętrzną jaźń. A w trakcie tego procesu możesz poprawić także swoje twórcze i zawodowe zabiegi w normalnym świecie jawy.

Czwarty tydzień zaczyna się nauką przywoływania sennego terapeuty, czyli wyobrazonego uosobienia wszystkich wspomnień i doświadczeń, jakich doznałeś od chwili narodzin. Asystując ci przy docieraniu do źródeł twojego wewnętrznego życia twój senny terapeuta w szczerzy i bezpośredni sposób umożliwi ci lepsze zrozumienie twojego stosunku do codziennego życia. Potem zapoznasz się z techniką przywoływania sennego uzdrowiciela wzywanego na pomoc we wzmacnianiu twojego systemu immunologicznego i poprawy ogólnego stanu zdrowia.

Cwiczenia Czwartego Tygodnia umożliwią ci także przekroczenia granic samego siebie. Nauczysz się w jaki sposób dzielić świadome sny z przyjaciółmi i kochankami, a w miarę rozwoju tej umiejętności rozkoszować się seksualnych. Mało tego - stosując techniki Tworczego Snu nauczysz się odtwarzać tuziny zakazanych fantazji w swoich śnach.

Na koniec, co stanowi kulminację Programu Tworczego Snu, nauczysz się poszukiwać wyższych, głębszych i potencjalnie bardziej znaczących doznań w swoich śnach. Czy śniąc w sposób świadomy osoby są w stanie uzyskać intuicyjnie informacje, które w zwykły lub wytłumaczalny sposób nie są możliwe do uzyskania? Czy mogą nauczyć się badacze doznania przebywania poza ciałem, kiedy to ich fizyczne i psychiczne jaźnie wydają się egzystować na dwóch oddzielnych płaszczyznach? Potencjał dla doznań wyższego rzędu, od poczucia wieczności do wrażenia łączności z szerszą rzeczywistością odkrywany będzie dla tych, którzy budzą się we własnych śnach.

Dzień 22

Senny terapeuta

Każdego roku część z nas płaci naszym psychoterapeutom tysiące dolarów jedynie po to, aby pomogli nam rozjaśnić nasze myśli

i spojrzec z wlasciwej perspektywy na cos, co w najglebszych zakamarkach naszego umyslu wiemy sami. Dzisiaj nauczysz sie odwolywac w swoich snach do wyzszej madrosi twojego prywatnego terapeuty. Wyobrazajac sobie takiego osobistego przewodnika uzyskasz dostep do informacji ukrytych w najwiekszych glebinach twojego podswiadomego umyslu.

Przygotowujac sie do dzisiejszej sennej sesji na kozetce psychoanalitka spedz dzien obserwujac swoj stosunek do swiata. Jak wspoldzialasz z innymi ludzmi? Jak twoje otoczenie wpływa na twoj nastrój? Jak reagujesz na rozne typy pogody, ruchu ulicznego i dzwiekow? Co odczuwasz odnosnie wlasnego zycia i samego siebie? Czy mozesz sporzadzic wykres zachodzacych w trakcie dnia zmian twojego nastroju.

W jakiejs spokojniejszej chwili dnia usiadz w cichym miejscu i zastanow sie nad swoim zyciem osobistym. Gdzie sie znajdujesz w tym konkretnym punkcie swojego zycia, zwlaszcza w odniesieniu do marzen, jakie miales jako dziecko? Czy istnieja jakies powtarzajace sie tematy lub idee, ktore motywowaly cie wraz z nabieraniem dojrzalosci? Czy istnieja jakies psychologiczne blokady lub inne przeszkody powstrzymujace cie przed osiagnieciem tego, o czym marzyles w przeszlosci? Pozwol aby twoje mysli przeplywaly calkowicie spokojnie, bez czepiania sie ich kurczowo, czy nadmiernie scislego analizowania.

A teraz wyobraz sobie, jakby to bylo, gdybys posiadal osobistego powiernika i terapeute doskonale rozumiejacego wszystkie twoje mysli i uczucia, a takze potrafiacego pomoc ci przewycieczyc wszystkie problemy, przed ktorymi aktualnie stoisz. Wyobraz sobie z najdrobniejszymi szczegolami, jak postac taka moglaby wygladac. Czy twoim powiernikiem moglaby byc doswiadczona stara kobieta o siwych wlosach, elegancko ubrany, w srednim wieku psychiatra, twardy detektyw z serialu telewizyjnego, a moze olbrzymi bialy krolak o imieniu Harvey? Czy postac ta mialaby uzywac perfum, palic cygara, czy konsumowac olbrzymie ilosci swiezej marchewki. Wyobraz sobie, ze w tej wlasnie chwili siedzisz ze swoim "terapeuta" i badasz swoje najbardziej osobiste uczucia. Kontynuuj te czesc cwiczenia przez co najmniej pol godziny, zanim powrocisz do normalnych czynnosci dnia.

Nastepna czesc cwiczenia zacznij na godzinie przed planowana pora polozenia sie spac. Zbierz razem niewielka ilosc przedmiotow inkubacyjnych symbolizujacych jakies znaczące aspekty twojego zycia. Dla przykladu mozesz wybrac swoje niemowlece buciki, swoja fotografie z lat dzieciinstwa, dyplom uczelni, stary list milosny, jakies odznaczenie, a takze symbol duchowy badz religijny. Kiedy juz to zrobisz, wybierz jakis dodatkowy przedmiot kojarzacy sie z kłopotami w twoim zyciu osobistym, na przyklad pogniecioną walentynkę dla oddania stalych problemow sercowych lub wydruk niesatysfakcjonujacej cie pensji, aby zasygnalizowac swoja dlugotrwała troske co do dalszej kariery. Umiesc wybrane przedmioty na swoim oltarzu swiadomych snow, rozwarzajac rownoczesnie ich osobiste znaczenie. Mozesz tez wzbogacic atmosfere palac kadzidlo, lub nastawiajac odpowiednia muzyke.

Jezeli jestes juz gotowy, poloz sie do lozka i siegnij po swoj dziennik snow. Stworz zdanie inkubacyjne wyrazajace twoje ogolne zmartwienie w obecnej chwili twego zycia. Nie koncentruj sie na konkretnych troskach, jak chooby twoj niezbyt udany zwiasek z Melvinem. Zamiast tego zwroc uwage na problemy duzo ogolniejszej natury, na przyklad generalnie kłopotliwa historie twoich zwiasekow uczuciowych, gdzie Melvin jest zaledwie ostatnim przykladem. Zamiast wiec pisac: Czy rzeczywiscie kocham Melvina? tym razem napisz cos takiego: Dlaczego zawsze wiazze sie z plytkimi, egoistycznymi, nieczulymi, zle wychowanymi i niewiernymi typami takimi jak Melvin? Potem zgas swiatlo, odprez sie i poloz spac.

Ponownie mozesz sprobowac wprowadzic sie bezposrednio w stan wysokiej swiadomosci stosujac techniki poznane w Trzecim Tygodniu lub tez mozesz zastosowac jakakolwiek z innych technik wywolujacych swiadomy sen jakie przecwiczyles w ubieglych trzech tygodniach. Niewazne, jaka technike wybierzesz - najwazniejsze, abys wraz z

zapadaniem w sen skoncentrowal sie na problemie wyrazonym w twoim inkubacyjnym zdaniu. Powinienes takze skoncentrowac sie na na swojej potrzebie uzyskania specjalnego wgladu w sposob, w jaki radzisz sobie ze swoim zyciem.

Sugerujemy, zebys dla zbadania swoich problemow zezwolil swojej podswiadomosci na wytworzenie odpowiedniego scenariusza snu. Twoim glownym celem winno byc odszukanie sennego terapeuty, ktory asystowalby ci przy uzyskiwaniu wgladu w twoje normalne zycie na jawie.

Skoro stwierdzisz, ze znajdujesz sie juz w swiadomym snie, rozejrzyj sie dookola i poszukaj wyobrazonego sobie wczesniej w trakcie dnia terapeuty. Nie przejmuj sie, jezeli nie uda ci sie napotkac go natychmiast. Zbadaj po prostu okolice swojego snu w sposob najbardziej odpowiedni dla otoczenia, w ktorym sie aktualnie znajdujesz - piechota, samochodem lub wirujac czy lecac. Kontynuuj te czynnosc, dopoki nie natkniesz sie na poszukiwana postac. Musisz takze pamietac, ze skoro twoja podswiadomosc takze ma w tym swoj wklad, to stoj senny terapeuta moze nie wygladac dokladnie tak, jak to sobie swiadomie wyobrazales.

Kiedy juz spotkasz swego sennego terapeute, mozesz wykorzystac te sposobnosc na poszukiwanie rady i glebszego wejrzenia w twoje normalne, pedzone w swiecie jawy zycie. Poniewaz terapeuta ten jest ucielesnieniem wszystkich wspomnien i doznaw okupujacych zarowno swiadomy, jak i podswiadomy umysl, postac ta winna wiec posiadac dostep do najintymniejszych szczegolow twojego zycia. Stad twoj senny terapeuta powinien zaferowac ci szczere i bezposrednie spojrzenie na twoja osobista egzystencje. Innymi slowy twoja wewnetrzna jazn moze wiecej o tym wiedziec, co jest dla ciebie dobre, niz twoja swiadoma jazn chce, lub jest w stanie przyznac. Kontaktujac sie z wewnetrzna jaznia w formie osobistego terapeuty czy przewodnika w swiadomych snach mozesz w ten sposob czerpac korzysci z ukrytej madrosci twojego podswiadomego umyslu. Im czesciej bedziesz wykonywal to cwiczenie, tym otrzymane ta droga wskazowki beda wyrazniejsze.

Uwaga: Nie przejmuj sie ani nie wywieraj na siebie nacisku, jezeli nie spotkasz swojego sennego terapeuty za pierwszym razem, kiedy bedziesz wykonywal to cwiczenie. Zawsze istnieja duze szanse iz sen, ktory wywołasz, bedzie wyrazal podswiadome mysl i uczucia na temat problemow, na jakich koncentrowales sie w trakcie dnia. Wraz z nabieraniem praktyki twoje kontakty z sennym terapeuta moga przybrac forme realnych spotkan. Mozesz tez ustanowic caly zespol takich terapeutow opierajac sie na roznorodnosc swoich swiadomych snow.

Uwaga: Jezeli stwierdzisz, ze w trakcie tego cwiczenia zaczynasz sie budzic, po prostu kontynuuj swoja "terapię" bedac w stanie polswiadomosci.

Uwaga: Pamietaj, ze kazdy napotkany w swiadomym snie terapeuta egzystuje w obrebie twojego wlasnego umyslu i stad nie jest w pelni obiektywny. Zadaniem twojego wewnetrznego przewodnika nie jest podsuniecie ci doskonalych rozwiazan czy cudownych rad, lecz udostepnienie ci potencjalu do bardziej bezposredniego dostepu do wewnetrznej pracy twojego podswiadomego umyslu. Dlatego tez powinienes podchodzic do swojej sennej terapii racjonalnie, rozpatrujac ja przez pryzmat normalnej rzeczywistosci dnia codziennego. Stosuj sie tylko do takich wskazowek, ktore zostaly wszechstronnie przemyslane i po ktorych mozesz spodziewac sie, iz beda mialy rozsadne konsekwencje. Pamietaj, ze podswiadomy umysl wyrazal sie czesto w sposob symboliczny. Jezeli wiec twoj senny terapeuta zasugeruje: Moze nalezaloby rozwazyc mozliwosc zamordowania Melvina, to oczywiscie nie przyjmuj tej rady doslownie. Zamiast tego mozesz po prostu zakonczyc ten nie przynoszacy ci satysfakcji zwiazek.

Uwaga: Jeżeli stwierdzisz, że ćwiczenie to czy jakikolwiek inny aspekt Programu Tworczego Snu ma na Ciebie nieporządany wpływ, zalecamy, abyś przed kontynuacją programu zasięgnął rady kompetentnego - i rzeczywistego - specjalisty. Z naszych badań wynika jednak, iż Twój podświadomy umysł nie zasugeruje Ci niczego, czego nie będziesz w stanie, bądź nie będziesz gotowy wprowadzić w swoje normalne życie na jawie. Jednakże czy wybierasz samodzielną eksplorację wewnętrznych źródeł Twojej potencjalnej mądrości, czy też skorzystasz z pomocy psychoterapeuty ze świata jawy, rezultaty mogą często okazać się bardzo owocne.

Uwaga: Przed położeniem się spać przeczytaj instrukcje dla Dnia 23 i pamiętaj, aby obudzisz się rano zapisać wszelkie swoje sny w dzienniku snów.

Dzień 23 Wewnętrzny uzdrowiciel

W Dniu 23 rozwiniesz techniki sennej terapii poprzez przywoływanie wyobrażenia osobistego uzdrowiciela asystującego Ci przy wspomaganie Twojego systemu immunologicznego. Dzisiaj, zamiast koncentrować się na problemach natury psychologicznej, zwróć swoją uwagę na ogólny stan Twojego ciała.

Kiedy obudzisz się rano, po pierwsze zwróć uwagę na sposób, w jaki Twoje ciało reaguje na wstawanie z łóżka. Czy czujesz się pełen energii, gotowy wskoczyć pod prysznic i niczym tygrys rzucić się w wir codziennych zajęć? Czy raczej czujesz się jak trafiony pociskiem usypiającego słońca? A może już poranne słońce i szklaneczka schłodzonego soku pomarańczowego wystarczy, abyś poczuł się wypoczęty i świeży?

W trakcie dnia zwróć uwagę na rodzaj związku, jaki łączy Cię z Twoim ciałem. Czy celowo unikasz najdrobniejszej nawet sposobności do ćwiczeń i opychasz się ciężko strawnymi potrawami? Czy palisz? A może utrzymujesz makrobiotyczną dietę i spędzasz wieczory w klubie sportowym lub na kursach aerobiku? Mówiąc inaczej zadaj sobie pytanie, jaki jest Twój stosunek do Twojego własnego ciała. I jak ten stosunek odbija się w Twojej diecie i ogólnym poziomie aktywności fizycznej.

Tak jak robiłeś to przy ostatnim ćwiczeniu, w spokojniejszej porze dnia usiądź w jakimś ustronnym miejscu i przez około trzydzieści minut zastanów się nad obecnym stanem Twojego zdrowia. Czy cierpisz na jakies chroniczne niedomagania trapiące Cię od wielu miesięcy lub lat? A co z problemami zdrowotnymi, które zaczęły się dopiero niedawno? Czy uważasz siebie samego za osobnika obdarzonego krzepą i odpornością, czy też mniej lub bardziej podatnego na choroby? Pozwól, aby myśli o Twoim zdrowiu fizycznym przepływały przez Twój umysł całkowicie swobodnie i w tej chwili nie staraj się analizować ich zbyt dokładnie.

A teraz wyobraź sobie, jakby to było, gdybyś posiadał osobistego uzdrowiciela bezustannie czuwającego nad stanem Twojego zdrowia i pomagającego Ci w prawidłowym dbaniu o Twoje ciało. Jak miałaby taka osoba wyglądać? Jak prymitywny szaman, poobwieszany paciorkami i w pioropuszu na głowie? Dostojny chirurg w białym fartuchu i ze stetoskopem u szyi? A może będzie to Raquel Welch ubrana jedynie w obcisły kostium do aerobiku? Wyobraź sobie, że siedzisz razem ze swoim wyobrażonym uzdrowicielem i wspólnie dyskutujecie o przebytych w Twoim życiu chorobach. Kontynuuj te części ćwiczenia co najmniej przez trzydzieści minut, a potem powróć do normalnych czynności dnia.

Tak jak wczoraj zacznij następną część około godziny przed normalną porą nocnego spoczynku. Wybierz przedmiot inkubacyjny symbolizujący jakiś poważny kłopot odnoszący się do Twojego obecnego zdrowia fizycznego. Możesz na przykład wybrać olbrzymią torbę ziemniaczanych chrupków majaca

symbolizować swoje problemy z dietą (ale nie pogarszaj sprawy jedząc je!) lub stary but symbolizujący problemy ze stopami. Połóż ten przedmiot na swoim ołtarzu świadomego snu i głęboko rozważ jego symboliczne znaczenie. Dzisiaj także możesz wzmocnić atmosferę paląc kadzidło lub nastawiając odpowiednią muzykę.

Po zakończeniu tych przygotowań połóż się do łóżka i wyraż trapiącą cię troskę co do twojego zdrowia w dzienniku snu. Możesz na przykład napisać: Jak mogę zrzucić dwadzieścia kilogramów? Lub: Co mogę zrobić z moją alergią?

Potem zgas światło, odpierz się i zastosuj jakakolwiek z poznanych do tej pory technik dla wywołania świadomego lub wysoko świadomego snu. Wraz z zapadaniem w sen skoncentruj się na swoim inkubacyjnym zdaniu oraz na myślach dotyczących twojego ciała.

Znajdując się już w świadomym śnie koncentruj się na odnalezieniu twojego sennego uzdrowiciela w taki sam sposób, jak koncentrowałeś się na odnalezieniu sennego terapeuty. Kiedy w końcu spotkasz tę postać, poszukaj u niej rady co do najważniejszych problemów twojego zdrowia.

Pamiętaj, że twój senny uzdrowiciel reprezentuje sobą symboliczny pomost, między twoim świadomym a podświadomym umysłem. Dlatego też może on pomóc ci w skomunikowaniu się z samym sobą na głębszym poziomie twojej wewnętrznej jaźni co do kroków, jakie powinieneś podjąć, aby poprawić stan twojego fizycznego zdrowia. Gdyby jednak ćwiczenie to ograniczałoby się tylko do tego, senny uzdrowiciel byłby jedynie bardziej wyspecjalizowana odmiana sennego terapeuty. W rzeczywistości prawdziwy potencjał leczniczy tego ćwiczenia zaczyna się tam, gdzie technika sennego terapeuty przestaje już działać.

Aby uzyskać największą korzyść ze strony twojego sennego uzdrowiciela, możesz zażyczyć sobie symbolicznego środka na pewne ze swoich dolegliwości. Na przykład twój senny uzdrowiciel może położyć swoje dłonie na określonych częściach twojego ciała i przekazać ci w ten sposób "uzdrawiającą energię". Może także zaoferować ci jakies lekarstwo lub skierować w środowisko o charakterze leczniczym, takie jak ciepłe i słone morze, gdzie możesz wyobrazić sobie zanurzenie się w jego wodach i nagrzewanie całego ciała uzdrawiającymi promieniami południowego słońca.

Uwaga: Nie przejmuj się, jeżeli nie napotkasz swojego sennego uzdrowiciela wykonując to ćwiczenie po raz pierwszy. Nawet pomimo tego w twoim śnie powinny pojawić się cenne sugestie pochodzące od twojej własnej podświadomości co do sposobu, w jaki dbasz o swoje własne zdrowie. Jeżeli przebudzisz się przed zakończeniem tego ćwiczenia, po prostu dokończ je w utrzymywanym stanie półświadomości.

W zaawansowanej wersji tego ćwiczenia możesz nawet działać jako swój własny uzdrowiciel, bezpośrednio tworząc terapeutyczny scenariusz snu. Rosnąca stale liczba naukowych dowodów pokazuje, że taka tworcza wizualizacja może wywrzeć olbrzymi wpływ na twój system immunologiczny poprzez wspomaganie cię w mobilizacji twoich wewnętrznych mechanizmów obronnych i wzmocnieniu twojej psychologicznej reakcji na chorobę. Aby zmobilizować w ten sposób swój system immunologiczny, po pierwsze wyszukaj odpowiedni symbol dla trapiącej cię choroby bądź niedomagania i umieść go na swoim ołtarzu świadomego snu. Jeżeli cierpisz na migrenowe bóle głowy, możesz wyobrazić sobie symptomy w formie poskrecanego, przerosniętego chwastu. Możesz także wyobrazić sobie wykopanie takiego chwastu w pobliskim parku. Potem przed pójściem do łóżka zapisz w swoim dzienniku snu: Dzisiejszej nocy przezwycięzisz bóle głowy w moich snach. Skoncentruj się na tym zdaniu, kiedy będziesz zasypiał. A kiedy znajdziesz się już w swoim świadomym śnie, skoncentruj się na odszukaniu tego chwastu i zniszcz go - możesz na przykład zabić go trującym gazem, wysadzić w powietrze dynamitem lub poszatkować na drobne kawałki siekiera. Oczywiście jeżeli twój

problem ma przede wszystkim naturę emocjonalną zalecamy, abyś podszedł do niego mniej agresywnie, zajmując się na początku właśnie stroną emocjonalną tego problemu.

Albo możesz też po prostu spróbować użyć tej zaawansowanej techniki dla zwiększenia swojej odporności na choroby. Dla przykładu możesz sobie wyobrazić, iż twoje komórki immunologiczne są drobnymi nasionkami. A noca w swoim świadomym śnie możesz wywołać obraz, w którym nasionka te rozkwitają w bujne, zdrowe rośliny.

Uwaga: Zgodnie z ostatnimi badaniami ta zaawansowana technika może być niezmiernie efektywna przy zwiększaniu ogólnej energii przy wspomaganiu odporności na choroby. Może być także stosowana do mobilizacji twojego mechanizmu obronnego przeciwko całej gamie dolegliwości, od zapalenia okrzemicy do raka. Jednakże w przypadku raka, lub podobnie zaawansowanej choroby zalecamy, abyś praktykował te techniki za wiedzą i zgodą swojego lekarza, a także w połączeniu z zalecaną ci kuracją medyczną.

Uwaga: Czy przywołasz wyobrazenie sennego uzdrowiciela, czy też użyjesz bezpośrednio kierowanej wyobraźni do wspomnienia twojego zdrowia, przestrzegamy, abyś oceniał wszystkie wskazówki swojego sennego uzdrowiciela pod kątem zdrowego rozsądku. A już w żadnym wypadku nie powinienes zastępować tym ćwiczeniem konwencjonalnej terapii medycznej lub psychiatrycznej. Z drugiej jednak strony senny uzdrowiciel może pomóc ci w pozytywnej reakcji na taką terapię, zapewniając dodatkową linię psychologicznej obrony przeciwko chorobie.

Uwaga: Rano nie zapomnij o zapisaniu wszystkich snów w dzienniku snów.

Dzien 24 Podwójna wizja

Jednym z najgłębszych doznań, jakie dwoje ludzi może ze sobą dzielić jest wspólny sen. Przypadki takie są o wiele częstsze, niż to się wydaje. Mogą stworzyć uczucie głębokiej komunikacji wewnętrznej pomiędzy dwojgiem ludzi, zupełnie jakby byli oni razem w jakiejś odmiennej rzeczywistości, lub dzielili niewytłumaczalne, "metapsychiczne" doznania. W rzeczywistości wytłumaczenie zjawiska wspólnych snów jest prawdopodobnie dużo bardziej przyziemne, co nie oznacza jednak, że zmniejsza się przez to ich znaczenie. A ponieważ na sny w bezpośredni sposób wpływają przeżycia ze świata jawy, to dwoje ludzi, którzy często dzielą ze sobą takie przeżycia, w rzeczywistości z dużą dozą prawdopodobieństwa dzielą także ogólną treść lub temat co najmniej niektórych swoich snów. Bez wątpienia ma to miejsce, kiedy dwoje osób pozostaje ze sobą w niezwykle bliskich stosunkach, jak na przykład kochankowie, najlepsi przyjaciele czy bliscy współpracownicy.

Kiedy ludzie tacy dzielą świadome sny, to rezultaty tego mogą być szczególnie doniosłe. Dzielony wspólnie świadomy sen może umożliwić dwojgu ludziom zbadanie z głębszej perspektywy różnych kwestii w ich związku, a już przynajmniej z perspektywy całkowicie odmiennej. A co więcej, może wzmocnić ich wewnętrzną więź.

Stąd w Dniu 24 będziesz się uczył inkubacji snu dzielonego razem z partnerem. O ile to możliwe, to twój partner do tego ćwiczenia także powinien być uczestnikiem Programu Tworczego Śnu. Jeżeli jest to niemożliwe, winien być twoim bliskim przyjacielem, a jeszcze lepiej kochankiem lub kochanką.

Zacznij od wymiany ze swoim partnerem części ubrań lub innych przedmiotów osobistych. Ona może na przykład nosić twój krawat jako szarfę, a ty możesz założyć jej szalik lub kapelusz. Wymiana wody

kolonskiej i perfum także będzie tu odpowiednia. W trakcie dnia spędz ze swoim przyjacielem tyle czasu, ile tylko będzie to możliwe, starając się stworzyć miłą i bogatą emocjonalnie atmosferę.

Możecie na przykład spędzić jakiś czas zbierając nad morzem muszle, bawiąc się w dyskotecę, lub jeździć windami wszystkich domów na twoim osiedlu. Możecie też wybrać się po prostu na jakiś dobry film; pamiętaj jednakże, aby wybrać taki, który byłby wysoce pobudzający.

Film George Lucasa będzie tu bardziej odpowiednim wyborem dla tego ćwiczenia niż film Ingmara Bergmana. Jeżeli zdecydujecie się na kino, proponujemy, abyscie udali się w takie miejsce, gdzie widownia jest zazwyczaj spora - raczej unikajcie teatrzyków gdzieś na przedmieściach.

W pewnej chwili waszej wspólnej działalności ty i twój partner powinnście osobno wybrać ze swojego najbliższego otoczenia jakiś obiekt, który posłuży wam do inkubacji wspólnego snu. Aby uczynić tę selekcję bardziej interesującą, wymiennie się potem tymi obiektami, tak abyscie mogli się na nich skoncentrować jeszcze przed położeniem się do łóżka. Powinnście także od czasu przypomnieć sobie, że oboje zamierzacie włączyć elementy waszego wspólnego doznania na jawie w dzisiejsze sny. A zależnie od natury waszego związku i osobistych predyspozycji, możecie jeszcze bardziej wzmocnić wasze doznania na jawie poprzez dyskusję o pewnych problemach w waszym życiu prywatnym wprowadzając się razem w stan czujnego relaksu, lub po prostu kochając się.

Dla celu tego ćwiczenia nie jest ważne czy ty i twój partner spicie razem, czy osobno. Jednakże zanim położycie się spać, powinnście poświęcić trochę czasu na refleksję nad waszymi dzielonymi za dnia doznaniem i nad obiektami inkubacyjnymi, którymi się nawzajem wymienialiscie. Kładąc się do łóżka możecie też wymienić się częściami nocnej garderoby, a nawet wodą kolonską czy perfumami.

Zanim pojdziecie spać, zarówno ty jak i twój partner, powinnście zapisać w swoich dziennikach swoją intencję doznania świadomych snów o sobie nawzajem. (Jeżeli twój przyjaciel nie prowadzi takiego dziennika, możecie do tego celu wykorzystać dowolny kawałek papieru.)

Zasypiając zastosuj jedną z poznanych w trakcie Programu technik dla wywoływania świadomego lub wysoce świadomego snu. Następnie rozejrzyj się po obszarze swojego snu w poszukiwaniu przyjaciela, tak samo jak to robiliście w Dniu 23 poszukując swojego sennego terapeuty. Po odnalezieniu możecie wspólnie dzielić najwspanialsze przygody, jakie senna rzeczywistość ma do zaoferowania. Możesz też wykorzystać ten sen do wzniesienia waszych stosunków na wyższe poziomy zażyłości, szczerości lub intensywności - twoje senne związki mogą oprzeć się dużym dawkom nawet takich elementów, które w życiu na jawie uchodzą raczej za zakazane.

Uwaga: Po przebudzeniu się zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów. Potem porównaj swoje notatki z napisanymi przez twojego przyjaciela. Czy wasze sny różniły się pomiędzy sobą, czy były do siebie podobne? Czy doświadczyliscie tego niezwykłego doznania, jakim jest wspólnie dzielony świadomy sen? Czy w ciągu dnia ustaliliście odpowiedni poziom empatii i wzajemnego rezonansu, tak by ponownie podać tę samą ścieżkę we śnie?

Dzien 25
Senni kochankowie

Ćwiczenia dla Dnia 25 i 26 są całkowicie seksualne. Jeżeli nie jesteś nimi zainteresowany to po prostu je opuść, wykorzystując ten dodatkowy czas na doskonalenie jakiegokolwiek z poprzednich technik Programu Tworczego Snu. W dodatku ćwiczenie dla Dnia 25 wymaga obecności seksualnego partnera, podczas gdy w Dniu 26 nie jest to wcale konieczne, więc dzisiejsze ćwiczenie możesz także opuścić i przećwiczyć techniki

opisane w Dniu 26 dwa dni pod rząd. Jednakże przed rozpoczęciem przeczytaj instrukcje dla obu tych ćwiczeń, tak abyś nie musiał przerywać swoich seksualnych doznań poszukiwaniem odpowiednich wskazówek.

W Dniu 25 każda wolna chwila poświęć na rozmyślanie o seksualnych i emocjonalnych wiezach łączących cię z twoim partnerem lub partnerką. Postaraj się to także w odpowiedni sposób okazać. Na początek ty i twój partner powinniście wspólnie spożyć romantyczny posiłek jedząc tyle, aby wystarczyło wam na całe ćwiczenie albo przygotowując wszystko w taki sposób, aby jedzenie i picie było osiągalne w każdej chwili waszej miłosnej sesji. Posiłek ten nie powinien być jednak nadmiernie obfity - nie chcesz chyba, aby wynikające z uczucia sytosti rozleniwienie ograniczyło twoją aktywność seksualną. Dla wymogów tego ćwiczenia sugerowałibyśmy takie potrawy jak łagodny, ale smaczny ser, oliwki, ostrygi, winogrona, ciastka kremowe, duży talerz świeżych owoców, na przykład wiśni oraz wytrawne wino lub sok owocowy. (Naturalnie wszystko winno zostać utrzymane w granicach twojej indywidualnej diety.) Proponujemy także, abyście w trakcie jedzenia, ty i twój partner, dotykali się nawzajem i rozmawiali o seksie.

Szczególnie polecamy abyście przedyskutowali wszystkie wasze miłosne plany i pragnienia co do dzisiejszej sesji. Na przykład możesz powiedzieć: chcę lizac każdy zakamarek twego ciała. lub: pragnę, abyś poznał moją skórę lekkimi, bezbolesnymi zadrapaniami, czy też: udawajmy, że jesteśmy prymitywnymi troglodytami, bez żadnego formalnego języka i spotykamy się nagle na prehistorycznej plaży podczas burzy. Czy lubisz nosić ekstrawaganckie, skórzane stroje? Czy uwielbiasz dotyk wibratora? Jakakolwiek byłaby twoja fantazja, wyraz ją słownie właśnie teraz.

Po zakończonym posiłku weźcie wspólną kąpiel lub prysznic, powoli namydlając nawzajem swoje ciała i dotykając waszych seksualnie wrażliwych obszarów. Potem poświęćcie co najmniej dwie godziny na wzajemny masaż waszych nóg używając do tego celu ciepłego, pachnącego olejku. Obejmujcie się wzajemnie, całujcie i namietnie kochajcie. Możesz wzbogacić atmosferę puszczać nastrojową i pobudzającą muzykę, zapalając świece lub paląc kadzidło.

Udaj, że właśnie się spotkaliście i odkrywacie po raz pierwszy swoje ciała. Skoncentruj się na tych aspektach seksualnej wrażliwości twojego partnera, które podniecały cię najbardziej przy waszym pierwszym spotkaniu. Pomyśl o chwili, w której po raz pierwszy zobaczyliście swoje nagie ciała, kiedy po raz pierwszy przyjrzeliscie się swoim narządom płciowym z bliska i po raz pierwszy ich dotknęliście. Przypomnij sobie, jak to było, kiedy po raz pierwszy odbyliście pełny stosunek. Dyskutujcie o tych wspomnieniach całkowicie swobodnie i porównujcie je ze sobą. Wykorzystajcie te okazje, aby być ze swoim partnerem maksymalnie szczerym. Zapomnijcie o świecie zewnętrznym - o świecie poza waszą sypialnią - i od tej chwili skoncentrujcie się na sobie.

Teraz zastosuj jeden ze swoich ulubionych sposobów na doprowadzenie partnera lub partnerki do pełnej satysfakcji seksualnej. Możesz na przykład pieszcząc całe ciało ukochanej osoby powolnymi ruchami dłoni albo też skoncentrować się wyłącznie na jego lub jej organach płciowych i biorąc je do ust doprowadzić w ten sposób do szczytowania. Potem pomyśl o równie ekscytujących rzeczach, które twój partner mógłby zrobić tobie. Następnie spróbuj zrobić coś, czego nigdy do tej pory nie robiliście, na przykład muskanie ciała partnera piórem lub pokrywanie jego narządów płciowych ciepłym syropem owocowym, sosem z mięsa, czy winem i powolnym ich wylizywaniem.

Powinniście kochać się tak długo, aż będziecie na tyle wyczerpani, aby szybko zapasc w sen. Przedtem jednak, nim jeszcze przestaniecie się kochać, powinniście zacząć dyskutować o wspólnym śnie, jaki razem wywołacie. Czy jest jakaś fantazja, którą chciałbyś odegrać, a na którą nigdy nie odwagzyłbyś się w swoim normalnym życiu, jak na przykład stosunek seksualny z dwoma partnerami naraz, czy przebranie się w odpowiednie kostiumy i zamiana ról? Czy istnieje jakies szczególne

miejsce w którym chciałbys się kochać - Muzeum Sztuk Pięknych, szczyt Mount Everest, czy może lądowania promu kosmicznego? Rozprawiajcie o tych fantazjach całkowicie otwarcie i nie przejmujcie się, że doprowadza one do kolejnego aktu miłosnego. Po prostu postarajcie się ustalić jakiś scenariusz dla waszego wspólnego snu. Poswiećcie też chwilę na zapisanie głównego celu w dziennikach snów. (Jeżeli twój partner nie prowadzi takiego dziennika, może wykorzystać czystą stronę twojego lub skorzystać z jakiegokolwiek kawałka papieru.) Kontynuujcie pieśczoć, dopóki oboje nie będziecie gotowi do zapadnięcia w sen.

Zasypiając skoncentruj się na osiągnięciu stanu wysokiej świadomości stosując techniki opisane w Trzecim Tygodniu. Jeżeli będzie to zbyt trudne po tak wyczerpującym wieczorze, wywołaj świadomy sen za pomocą którejkolwiek z metod prezentowanych w Programie Tworczego Snu. Skoncentruj się także na spełnieniu tak wielu fantazji w swoim świadomym śnie, jak to tylko możliwe.

Skoro tylko zorientujesz się, że snisz, rozejrzyj się dookoła w poszukiwaniu partnera. Jeżeli go nie zobaczysz, po prostu przeszukaj teren swojego snu, lub po prostu przywołaj go sama siła woli. Kiedy już go odnajdziesz, skoncentruj się na przeżywaniu razem z nim swoich fantazji seksualnych w twoim śnie. Wykorzystaj umiejętność snucia snu do odpowiedniej zmiany scenerii i rekwizytów. Folgując swoim fantazjom z sennym kochankiem możesz stwierdzić, że doświadczasz najbardziej ekscytującego i nieokiełznanego doznania seksualnego w swoim życiu.

Uwaga: Może się zdarzyć, że przy pierwszej próbie tego ćwiczenia nie doznasz pełnego zbliżenia seksualnego. Jednakże regularne stosowanie tego ćwiczenia powinno pomóc ci w eksploracji twoich fantazji seksualnych w twoich śnach. Lecz co najważniejsze, ćwiczenie to może pomóc tobie i twojemu partnerowi w poprawie waszych stosunków seksualnych także w normalnym świecie jawy.

Uwaga: Jeżeli stwierdzisz, że w trakcie wykonywania tego ćwiczenia zaczynasz się budzić, po prostu kontynuuj odgrywanie swojej fantazji w półświadomej wyobraźni.

Uwaga: Rano, jeszcze przed porównaniem swoich przeżyć z partnerem, zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów. Potem nie tylko opowiedz o nich swojemu partnerowi, ale także rozważ wspólne odegranie pewnych aspektów tych snów w rzeczywistości jawy. Po zakończeniu ćwiczenia i wspólnym przeglądzie twoich sennych doznań ty i twój partner powinniście zająć się czymś dalekim od seksu - na przykład zagrać w warcaby lub udać się na spacer do parku - aby utrzymać zmysł równowagi i potwierdzić łączność z rzeczywistością.

Dzień 26 Zakazane fantazje

Zacznij Dzień 26 rozmyślając o swoich fantazjach seksualnych. Czy masz jakieś swoje ulubione scenariusze - być może nawet te "zakazane" - które chciałbys odegrać, lecz nigdy nie odwazyłbys się na to w swoim normalnym życiu? Czy miałeś w przeszłości jakieś seksualne przygody, które w tej właśnie chwili chciałbys z przyjemnością powtórzyć? Czy chciałbys kochać się ze swoją obecną partnerką, ale nie jest to możliwe, ponieważ przebywacie w dwóch różnych miejscach kraju? A może chciałbys zbliżenia seksualnego z miss miesiąca na rozkładówce popularnego magazynu? A co z twoim szefem, sekretarką, sąsiadką, najlepszym przyjacielem meza, czy żoną twojego najlepszego przyjaciela? A może chciałbys kochać się z twoją ulubioną gwiazdą ekranu lub sceny? Ludzie ci mogą być poza twoim zasięgiem w normalnym życiu, ale nie w twoich świadomych śnach.

Jakakolwiek jest to fantazja, myśl o niej jak najczęściej w ciągu

dnia. Potem, w jakiejś spokojniejszej chwili - może to być przerwa na drugie śniadanie - wybierz odpowiednie miejsce, gdzie mogłabyś po prostu usiąść i pozwól, aby twoja fantazja przewijała się przez twój umysł z bogatymi i zmysłowymi szczegółami przez co najmniej czterdzieści pięć minut. Powinieneś skoncentrować się na niej do tego stopnia, aż będzie sprawiała wrażenie żywej i namacalnej. Wywołaj wyobrażenie swojego fantazyjnego partnera w swoim umyśle. Jak ona lub on chodzi? Jakie byłoby to uczucie, gdybyś spotkał swojego wymarzonego kochanka w tak nieoczekiwanym miejscu?

Ustaliwszy już te szczegóły w twoim umyśle wyobraź sobie, że centralna postać twojej fantazji postanowiła towarzyszyć ci podczas drugiego śniadania. Wyobraź sobie, jak mogłaby przebiegać wasza konwersacja: Co ty tutaj robisz?... Czy nie powinnaś być teraz w Kairze?... Czy pan David Letterman? Następnie w swoim umyśle rozwin ten dialog w pełną fantazję. Na przykład w tej samej kawiarni, do której chadzasz na popołudniową kawę, może się pojawić David Letterman, szukając chwili wytchnienia po kolejnym przedstawieniu. Ma nadzieję, iż nikt go nie rozpozna, ale ponieważ w twoim przypadku się to oczywiście nie sprawdza, wyznaje ci o swojej długoletniej tremie, której nie potrafi wyzbyć się do końca. Nie trzeba dodawać, że konczycie razem w jego hotelowym pokoju - umawiając się na przyszły tydzień. Obojętnie czy obiektem twoich sekretnych westchnień będzie David Letterman, czy najzupełniej inna osoba, wyobraź sobie, że ja powoli rozbierasz, dotykasz czule jej nagiego ciała i czujesz jak twój wymagany kochanek lub kochanka czyni z tobą to samo. Pamiętaj, że musisz wypełnić swoją fantazję wszystkimi szczegółami przed upłynięciem czterdziestu pięciu minut. Potem powróć do normalnych czynności dnia i pozwól, aby fantazja w nieskrepowany sposób przepływała przez twój umysł.

Następna część tego ćwiczenia przeprowadź w swojej sypialni na około pół godziny przed twoją normalną porą nocnego spoczynku. Umieść symbol swojej fantazji seksualnej na swoim ołtarzu snu i zanotuj odpowiednie zdanie na ten temat w swoim dzienniku snów. Następnie wprowadź się w seksowny nastrój - możesz tego dokonać wkładając seksowną bieliznę, puszczać w tle romantyczną muzykę i wypijając szklaneczkę soku lub wina.

Wprowadź się w stan czujnego relaksu i skoncentruj się na takich myślach, uczuciach i wyobrażeniach, jakie osobście uznasz za najbardziej podniecające. Dużo pomocą może tu być myślenie o swoim ostatnim intensywnym orgazmie. O czym wtedy myślałeś? Z kim byłeś? Co dokładnie robiłeś w chwili seksualnego wyzwolenia? Teraz odprez się i przypomnij sobie swoją wcześniejszą fantazję. Ponownie wyobraź sobie, że powoli rozbierasz obiekt swoich pragnień. Zobacz i poczuj, jak twoje dłonie dotykają nagiego ciała twojej kochanki, a ona w odpowiedzi przysuwa się do ciebie coraz bliżej i obejmuje ramionami. Wyobraź sobie, że znajdujecie się w jakimś specjalnym miejscu, na przykład w romantycznej altance w lesie, w staromodnym hoteliku w starej części Paryża, czy w twoim zamkniętym na te okazje biurze. Będąc już w tym sekretnym miejscu wyobraź sobie, że razem robicie wszystkie "zakazane" rzeczy. Rozkoszuj się tą fantazją stając się równocześnie bardziej odprezony i stosuj techniki poznane w Trzecim Tygodniu, skoncentruj się na osiągnięciu stanu wysokiej świadomości. Jeżeli wolisz, możesz zezwolić sobie na odpłynięcie w sen stosując jakakolwiek z poznanych wcześniej technik wywołujących świadomy sen.

Uwaga: Pamiętaj, że wprowadzając się w stan silnego pobudzenia seksualnego nie powinieneś doznać pełnego orgazmu przed zasnięciem. Zmaksymalizujesz w ten sposób pragnienie spełnienia swojej fantazji w twoim świadomym śnie. Stąd ważne jest, że bys koncentrując się w trakcie dnia na swoich fantazjach seksualnych unikał orgazmu na co najmniej dwanaście godzin przed wykonaniem tego ćwiczenia.

Skoro tylko znajdziesz się w świadomym śnie lub wysoce świadomym

snie, oczywiście masz wolną rękę w folgowaniu swoim fantazjom z całkowitym zapamiętaniem. Pamiętaj - techniki sennych podróży i snucia snu mogą pomóc ci przenieść się dokądkolwiek i z kimkolwiek twoim świecie snu. Przeżyj tyle orgazmów, ile tylko chcesz, z kimkolwiek tylko chcesz i na tyle sposobów, ile tylko przyjdzie ci do głowy - i tak nikt nie będzie o tym wiedział, tylko ty.

Uwaga: Jeżeli w trakcie tego ćwiczenia zaczniesz się budzić, kontynuuj swoją fantazję w stanie półświadomości, zezwalając sobie równocześnie na doznanie orgazmu.

Uwaga: Rano zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów.

Dzień 27 Rozszerzona świadomość

Możliwość, że sny umożliwiają dostęp do poszerzonego poziomu świadomości, że przenoszą sniącego poza jego wewnętrzną rzeczywistość fascynowały badaczy snu już od zarania dziejów człowieka. Wielu ludzi wierzy, że sny mogą czasem dostarczyć informacji o przyszłych lub odległych wydarzeniach czy też w pewnych przypadkach mogą nawet umożliwić bezpośrednie porozumiewanie się dwojga osób podczas ich snu. W wielu przypadkach uzyskanie takiej informacji wytłumaczone być może jako produkt wyobraźni osobysniącej lub też jak zwykły zbieg okoliczności. Często najwyraźniej metapsychiczne sny tłumaczone są także poprzez podświadomą ingerencję zmysłowych i analitycznych informacji uzyskiwanych na bieżąco przez sniącego znanymi już kanałami.

Istnieją jeszcze pewne pytania, na które naukowcy wciąż jeszcze poszukują odpowiedzi. Czy sniący są w stanie otrzymywać informacje, których w żaden sposób nie mogliby otrzymać zwykłymi środkami? A jeżeli tak, to czy świadomy lub wysoce świadomy sen ułatwia im dotarcie do tej rozszerzonej tajemnicy rzeczywistości?

W Dniu 27 przeprowadzisz nieformalny eksperyment, aby przekonać się, czy twoje własne świadome sny poprowadzą cię ku tej niezwyklej krainie. Eksperyment ten oparty jest na pracach psychiatry i badacza snu Montague Ullman oraz jej kolegów, którzy w latach sześćdziesiątych testowali poszerzone zdolności w Dream Laboratory w Maimonides Medical Center w Nowym Jorku. W rezultacie tych fascynujących badań, opisanych przez Ullman i jej współpracowników w klasycznej książce Dream Telepathy, zespół z Maimonides donosi o niezwykle przekonujących dowodach na występowanie takiej rozszerzonej świadomości w snach. Dzisiaj ty zaadaptujesz rozwiniętą w Maimonides technikę dla samego siebie.

Zacznij od poproszenia jakiejś osoby, aby skoncentrowała się na piętnastominutowym fragmencie filmu video, zanim położy się spać i ponownie rano, zanim wstanie z łóżka. Poprosz tę osobę, aby wybrała taki fragment filmu, którego jest tego pewna, nigdy jeszcze nie wiedziała, a który zawiera w sobie dużą dawkę widowiskowości. Może to być Podróż Do wnętrza Ziemi, Dr. Strangelove, a nawet wideoclip Michaela Jacksona Thriller. Jeżeli oglądanie video nie jest możliwe, poprosz tę osobę, aby do dzisiejszego ćwiczenia wybrała przykuwające wzrok zdjęcie z jakiegoś magazynu ilustrowanego - Life, Omni, National Geographic itp. Upewnij się, że numeru tego magazynu także jeszcze nie widziała i że pomagająca ci osoba wybierze takie zdjęcie, które w miarę możliwości będzie unikalne dla tego akurat numeru. Po wybraniu przez tę osobę fragmentu filmu lub zdjęcia nie powinieneś mieć więcej już z nią kontaktu aż do zakończenia pozostałej części tego ćwiczenia.

Resztę dnia spędz w zwykły dla siebie sposób, przeprowadzając jednak sprawdzanie rzeczywistości i potwierdzając w myślach swoje pragnienie świadomego lub wysoce świadomego snienia. Powiedz sobie

także, że wybrane przez twojego przyjaciela zdjęcie lub fragment filmu pojawi się w twoim śnie. A bezpośrednio przed zasnięciem nakaz sobie w myślach snienie o zdjęciu lub fragmencie filmu, na których twój przyjaciel będzie się koncentrował, a także ponownie potwierdź swoją intencję doznania świadomego snu. Kiedy stwierdzisz, że znajdujesz się już we śnie, nie zapomnij rozejrzeć się po nim w poszukiwaniu pożądanego wyobrażenia. Możesz wykorzystać do tego celu technikę sennego unoszenia się, bądź stosując zaawansowaną technikę snucia snu przywołać jej siłą twojej woli.

Uwaga: Rano zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów.

Dla wymogów tego ćwiczenia szczególnie ważnym jest to, abyś również narysował wszystkie doznane impresje. Sugerujemy, abyś wypełnił dwie lub trzy strony swego dziennika rysunkami doznanych we śnie wyobrażeń tego, co jak sądzisz, zostało przez twojego przyjaciela wybrane. Następnie porównaj swoje notatki ze zdjęciem lub filmem, na których twój przyjaciel koncentrował się rano i wieczorem przed zasnięciem. Czy występują pomiędzy nimi jakies podobieństwa? Zapytaj, co myśli o tym twój przyjaciel.

Uwaga: Jako szczególnie interesująca wariacja tego

nieformalnego eksperymentu proponujemy, abyś poprosił swojego przyjaciela, żeby pomieszał zdjęcia lub fragmenty filmu, jakie wykorzystywaliście w tym ćwiczeniu z przypadkowym zbiorem równie interesujących, lecz całkowicie różnych zdjęć lub filmów. Potem kiedy twój przyjaciel będzie czekał w drugim pokoju, postaraj się wybrać prawidłowe zdjęcia lub fragment filmu opierając się na zapamiętanych impresjach zeszłonocnego snu. Oczywiście nie będzie to eksperyment formalny, choćby dlatego, że twój przyjaciel pomiesza zdjęcia lub fragmenty filmów, zanim je zobaczysz. Ale też ćwiczenie to pomyślane zostało dla twojej osobistej przyjemności, a nie do publikacji w naukowym czasopiśmie. Jeśli chcesz, możesz sam wypracować wiele fascynujących wariacji proponowanego tutaj eksperymentu. Życzymy ci sukcesów w tym przedsięwzięciu.

Uwaga: Pamiętaj także o twierdzeniu, dawno temu sformułowanym

przez Zygmunta Freuda: nawet sny, wydające się sugerować rozszerzona świadomość bez wątplenia odzwierciedlają to, co podświadoma psychika uważa za najbardziej istotne. Innymi słowy sen nie może być dyskontowany, nawet jeżeli pozornie dotyczy bardziej kogoś innego w świecie jawy niż ciebie. Jednakże czy wierzysz, czy też nie, iż sen twój stanowi przykład rozszerzonej świadomości, zawsze analizuj jego treść pod kątem jej symbolicznego i emocjonalnego znaczenia dla ciebie.

Dzień 28

Poza ciałem

W najprostszym rozumieniu doznania poza ciałem - tzw. OBE jest subiektywnym wrażeniem, iż twoja świadomość przebywa chwilowo poza twoim ciałem fizycznym. Być może doświadczyłeś OBE wcześniej, budząc się na przykład w środku nocy z uczuciem, że opuściłeś swoje łóżko na łóżku ciała i unosisz się nad nim. Lub też słyszałeś może jedno z licznych doniesień ludzi, którzy po wypadku samochodowym czy ataku serca twierdzili, że chwilowo opuścili swoje ciało.

OBE są tak fascynującym i zawiłym równoczesnym zjawiskiem, że poświęciliśmy im całą oddzielną książkę: Have an Out-of-Body Experience in 30 Days: The Free Flight Program,

majaca za zadanie pomoc ci w eksploracji i swiadomym wywoływaniu OBE. Jednakze podstawowa technika, ktora mozesz zaczac praktykowac juz dzisiaj, umozliwi ci wywołanie takiego doznania w srodku swiadomego snu.

Nie od rzeczy bedzie zaznaczyc w tym miejscu, iz OBE i swiadome sny nie sa jednym i tym samym. Chociaz zjawiska te czesto sa ze soba mylone badania laboratoryjne wykazaly, ze sa rozne zarowno pod wzgledem psychologicznym jak i fizjologicznym.

Po pierwsze, wcale nie musisz spac, aby doswiadczyć OBE> Po drugie wykresy fal mozgowych i ruchy galek ocznych sa zupełnie rozne od tych, jakie wystepuja podczas snu. Niemniej jednak jednym z najlepszych sposobow na wywołanie doznania poza ciałem jest posluzenie sie wehikulem swiadomego snu. I tego wlasnie bedziesz sie dzisiaj uczyl.

Zaczniij od co najmniej godzinnej wizyty w jakimś wyjątkowym miejscu stymulującym twoje wszystkie zmysly. Mozesz na przyklad spedzic ten czas siedzac przed wybiegiem dla lwow w lokalnym zoo, spacerujac po sadzie pelnym dojrzalych brzoskwin czy tez myszkujac posrod smieci na najblizszym wysypisku. Nie idz tam, gdzie zazwyczaj spedzasz swój wolny czas, jak na przyklad do swojego ulubionego baru, czy na zatloczony deptak. Zamiast tego pomysl o jakimś bardziej niezwyklym miejscu, takim jak muzeum nauki czy targ rybny na swiezym powietrzu.

Usiadz w wybranym miejscu, zamknij na piec czy dziesiec minut oczy i wsluchaj sie w otaczajace cie dzwieki - te glosniejsze i bardziej wyrazne jak przelatujace samoloty, krzyki i syreny i te cichsze, blizsze ciebie jak szmer glosow przechodzacych obok ludzi czy brzezenie much. Nie otwierajac oczu wciagnij gleboko powietrze, zwracajac uwage na zapachy w tym miejscu. Czy wybieg dla lwow pachnie dzika zwierzyna? Czy atmosfera targu rybnego przesiaknieta jest zapachem swiezej ryby? Czy ktos pali smieci na wysypisku? Oddychaj gleboko starajac sie rozroznic tyle zapachow, ile potrafisz.

Nie otwierajac wciaz oczu skoncentruj sie na sposobie, w jaki twoje cialo odczuwa miejsce w ktorym siedzisz. Czy grunt jest miekki i poddajacy sie pod reka jak piaskowa wydma? A moze jest twardy i nierowny jak stara parkowa lawka? Jaki smak czujesz w ustach w tej chwili - swiezy i mietowy, jakbys zul mietowa gume czy raczej ostrego czosnku po zjedzonej wczesniej potrawie?

Otworz oczy i powoli rozejrzyj sie dookola. Co jest pierwszym, najbardziej rzucajacym sie w oczy obrazem? Zwroc uwage na gre swiatel i kolorow w twoim najblizszym otoczeniu. Spojrz na niebo. Jaka panuje teraz pogoda? Spojrz na ziemie i przyjrzyj sie czy nie wedruja po niej smugi cienia. Kontynuuj te czesc cwiczenia przez okolo dwadziescia lub trzydziesti minut, a potem wstan i powroc do normalnych czynnoscí dnia.

Pozoz sie spac o swojej normalnej porze, stosujac jakakolwiek z technik do wywoływania swiadomego lub wysoce swiadomego snu. Lecz zanim zgasisz swiatlo, stworz odpowiednie zdanie wyrazajace twój zamiar doznania OBE i zapisz je w dzienniku snow. Chociaz nie jestesmy do konca przekonani, ze OBE jest rzeczywiscie oddzieleniem swiadomosci od ciala fizycznego - po prostu nie dysponujemy na to dostateczna iloscia przekonujacych dowodow naukowych - mozesz napisac na przyklad: Udzielam sobie pozwolenia na opuszczenie dzis w nocy mojego ciala. W ten sposob swiadomie odrozniasz swój zamiar co do dzisiejszej nocy od doznania zwyklego sennego lotu.

Praktykujac to cwiczenie mozesz stwierdzic, ze sama swiadoma decyzja wyrazajaca chec doznania OBE nie wystarczy do wyzwolenia tego przezycia. Jednakze bardziej prawdopodobna jest mozliwosc, iz po prostu znajdujesz sie w swiadomym snie, byc moze nawet w takim, w ktorym pojawiaja sie elementy miejsca z wczesniejszej fazy tego cwiczenia. W kazdym razie skoro tylko rozpoznasz, ze snisz, skoncentruj uwage na swoim prawdziwym cielem - nie na wyobrazeniu twojego ciala bioracego udzial w scenariuszu snu, ale na fizycznym cielem spoczywajacym w lozku. I nie klopecz sie utrzymywaniem swojego swiadomego snu. Zamiast tego pozwol, aby twoje sennie wyobrazenia odplynely w glab twojej swiadomosci lub po prostu zniknely z twojego umyslu.

Staraj się tego dokonać pamiętaj, aby nie otwierać oczu, nie poruszać się, ani nie pozwolić sobie na powrót do pełnej świadomości jawy. Idealem byłoby, gdyby technika zrodziła stan pomiędzy snieniem i jawą, w którym codzienna fizyczna rzeczywistość wydaje się przejmować pewne płynne właściwości snu. Następnie skup się całkowicie na wspomnieniach miejsca, w którym wcześniej ćwiczyłeś swoją zmysłową świadomość.

Przypomnij sobie, takie miałeś uczucie siedząc w tym miejscu z zamkniętymi oczami i wyobraź sobie, że znajdujesz się tak w tej własnej chwili, ponownie doznając tych samych uczuć i wrażeń. Przywołaj wszystkie impresje tego miejsca, od dźwięków po zapachy i obrazy, które najbardziej przykły wtedy twoją uwagę. Pozwól, aby impresje te w pełni skrytylizowały się w twojej wyobraźni, dopóki nie odniesiesz wrażenia, że ponownie jesteś obecny w tym odległym miejscu. Wraz z intensyfikacją tego uczucia wyobraź sobie, że unosisz się nad tym miejscem doświadczając go z różnych przesuniętych perspektyw. Jeżeli twoje wyobrażenia są dostatecznie silne, możesz wywołać w ten sposób autentyczne OBE. A kiedy twoje pragnienie "podróżowania poza ciałem" zostało już zaspokojone, po prostu ponownie skoncentruj się na swoim ciele.

Jeżeli z powrotem powracasz uwaga do swojego ciała, to czy stwierdzasz, że raz jeszcze doświadczasz swojego świadomego snu? Jeżeli tak, to po prostu pozwól sobie na bezpośredni powrót w stan snu i kontynuuj przez resztę nocy swoje senne doznania. Jeżeli nie, to skoncentruj się na wrażeniu, że leżysz w łóżku i stopniowo powracaj do stanu jawy lub zapadnij z powrotem w sen.

W jaki sposób poznasz, że doznałeś prawdziwego OBE, a nie sniles jedynie, że go doświadczasz? Dobre pytanie. Niestety, z powodu braku w twoim pokoju urządzeń kontrolnych i kilku fizjologów na pytanie to raczej trudno będzie znaleźć odpowiedź. Stąd sugerujemy, abyś rozważył następującą kwestię: rzeczywiste doznanie bytności poza ciałem jest tak subiektywnie wstrząsające w pierwszej chwili jego wystąpienia, iż samo wyróżnia się spośród innych typów doznań. Innymi słowy OBE jest jak doznanie orgazmu czy zakochanie się. Kiedy ci się to przytrafia, zazwyczaj rozpoznasz te uczucia.

Uwaga: Jeżeli nie doznałeś OBE wykonując to ćwiczenie po raz pierwszy, nie powinienes wywierac na siebie zadnego nacisku, ani czuc sie z tego powodu specjalnie rozczarowanym. Majac przed soba cale lata swiadomego snienia bez watpienia bedziesz mial wiele okazji, aby dopracowac te technike. A jezeli jestes szczegolnie zainteresowany tym tematem, dla dalszych dociekan polecamy nasza ksiazke *Have an Out-of-Body Experience in 30 Days: The Free Flight Program*.

Uwaga: Rano nie zapomnij zapisac wszystkich swoich snow czy doznanych OBE w dzienniku snow.

Dzien 29 i 30

W strone wyzszej swiadomosci

Jest taka chwila tuz po przebudzeniu sie ze snu, w ktorej doświadczasz zaskakujacego przesuniecie perspektywy; w tej chwili uswiadamiasz sobie iż zycie, jakie calkiem niedawno prowadziles - zycie w twoim snie - bylo jedynie wytworem twojej wlasnej wyobrazni. W tym okresie przejsciowym twoj powrot do swiata jawy czesto sprawia wrazenie zakonczenia iluzji. Jak z pewnoscia zdazyles sie juz o tym do tej pory przekonac, przebudzenie ze swiadomego snu moze byc tak samo zaskakujace. Dzieje sie tak, poniewaz swiadoma realizacja faktu, ze snisz, wcale nie oslabia sily twojej sennej tozsamosci.

W jednym z naszych najbardziej ulubionych snow sniacy znajduje sie w

wesolym miasteczku, stoi przed olbrzymia kolejka gorska opatrzona napisem ZYCIE. Sniacy zajmuje miejsce w pierwszym wagoniku i wręcza bilet operatorowi kolejki, który pyta: "Gotowy do jazdy? Wie pan, to naprawdę niezwykła iluzja!".

"Jestem pewny, że dam sobie radę" - odpowiada sniacy. "Odbyłem już kiedyś taką przejażdżkę". Kolejka rusza. Krajobraz wesolego miasteczka znika, a sniacy nagle stwierdza, że jest noworodkiem urodzonym w jakiejś innej rzeczywistości. Wkrótce widzi samego siebie w chwili dorastania, potem jak idzie do szkoły, kończy studia, podejmuje pracę zawodową, żeni się, starzeje i w końcu umiera. Przed jego oczami, niczym w filmie, przesuwa się całe jego siedemdziesięcio lub osiemdziesięcioletnie życie. W miarę jak końcowe sekwencje jego życia zaczynają błędnąć, słyszy w tle odgłosy zwalniającej kolejki. Po chwili spostrzega, że ponownie znajduje się w wesolym miasteczku i siedząc w pierwszym wagoniku spogląda prosto na operatora kolejki.

"I jak było?" pyta operator. "Nauczyłeś się pan czegoś?"

"To było rzeczywiście niezwykle" - odpowiada sniacy nagle świadomy, że doznał tej odmiennej rzeczywistości we śnie. Całkowicie świadomy i mający nadzieję na kontynuowanie tego snu, wręcza operatorowi następny bilet. "Tym razem - mówi - chciałbym być kimś zupełnie innym". Kolejka rusza ponownie, a sniacy natychmiast się budzi.

Nie trzeba dodawać, że po przebudzeniu się z tego snu sniacy bez wątplenia zastanawia się czy powrócił do swojej normalnej rzeczywistości, czy też doświadcza kolejnej przekonywującej iluzji.

Sniacy wyszedł z tego snu w pewien sposób zmieniony: sam moment przebudzenia poruszył coś w jego umyśle, tak że doznał wrażenia rozszerzenia świadomości. Iluzoryczna natura jego snu pomogła mu w zrozumieniu czegoś istotnego o iluzorycznej naturze jego własnego życia na jawie. Co więcej, w dużo większym stopniu ośwoił się z koncepcją śmierci. Ujrzał ją bowiem jako część większego, kosmicznego porządku rzeczy - jak coś, co można w efekcie przekroczyć.

Tak więc ci świadomie sniacy, którzy poświęcają mnóstwo czasu na zwykłe manipulowanie swoimi snami, mogą w efekcie stracić z oczu rzecz najważniejszą - świadoma eksploracja podświadomości, co umożliwiłoby im lepsze zrozumienie tego, czego oczekują od życia oraz tego, kim są.

W Dniu 29 i 30 Programu Tworczego Snu rozpoczniesz podróż w stronę wyższej świadomości. Twoim celem będzie eksploracja doznawanego podczas przebudzenia przesunięcia perspektywy, kiedy to z postaci ze swego snu zamienisz się w osobę funkcjonującą w codziennym świecie jawy. Dzięki temu będziesz w stanie dosłownie przenosić nauki płynące z twoich snów w życie codzienne, stając się w ten sposób pełniejszą i bardziej świadomą wersją osoby, która jesteś w rzeczywistości. W trakcie tego procesu możesz zyskać także głębszy wgląd w dylematy natury filozoficznej, poczynając od natury rzeczywistości, a na znaczeniu i koncepcji Boga kończąc.

W Dniu 29 tak jak zwykle przeprowadzaj sprawdzian rzeczywistości, od czasu do czasu potwierdzając swoje pragnienie świadomego snienia. Przez około trzydziści minut jakiejś spokojniejszej chwili dnia zastanów się nad tym, co czyni z Ciebie osobę wyjątkową.

Czy nosisz duże, miękkie kapelusze? Stosujesz niebieski tusz do rzes i błękitne szkła kontaktowe? A może uwielbiasz paradować w grubym futrze kupionym w 1972 roku na wyprzedazy w Armii Zbawienia? Czy kochasz się w środku dnia w poczekalni swojego biura lub zjadasz na drugie śniadanie kanapkę z salami posmarowaną obficie majonezem? Czy na ścianie twojej sypialni widnieją zdjęcia Johna Travolty? Jakiegokolwiek są te twoje małe dziwactwa, przyjrzyj się im własnie teraz. Po trzydziestu minutach zakończ tę część ćwiczenia i powróć do normalnych czynności dnia.

Tuż przed położeniem się do łóżka zapisz w swoim dzienniku snów: Niech moja najgłębsza żądną odnajdzie wyraz w moich snach. Potem zgasa światło i zastosuj najbardziej odpowiadającą ci technikę do wywołania świadomego lub wysoce świadomego snu. Po rozpoznaniu, że snisz, wróć

szczegolna uwage na doznawane uczucia w stosunku do tozsamosci, jaka przybrales w obrebie tego snu. Zapytaj samego siebie "Kim wydaje sie teraz byc?" Zwroc uwage na sposob, w jaki twoje poczucie samego siebie przesuwaja sie subtelnie pod wplywem tego pytania. I zamiast probowac zmieniac elementy tego snu jedynie dla zabawy, zezwol swojej osobowosci na zbadanie bogatego i zroznicowanego srodowiska stworzonego przez twoja podswiadomosc. Widzisz te kreta drozke? Zamiast zmieniac ja w autostrade, po prostu pojedz na. Jezeli po drodze natrafisz na gory, wejdz na nie lub przelec ponad i zobacz, co lezy za nimi. Jezeli natkniesz sie na przydrozna chatke, skorzystaj ze sposobnosci i wejdz do srodka. Jezeli chatka ta zamieszkalana jest przez wiedzme, wysluchaj jej zaklec, a jezeli mozesz, to opowiedz jej o swoim zyciu.

Pamietaj, ze techniki snucia snu najlepiej traktowac jako pomoc przy dokonywaniu wiekszych odkryc. Zamiast rozmyslnie zmieniac poszczegolne rekwiizyty snu, cale sceny lub nawet jego charakter, mozesz na przyklad zazadac, aby twoje sny same sie zmienily. W ten sposob ich symboliczne znaczenie moze stac sie szczegolnie wyraziste.

Mozesz na przyklad zwrocic sie do wyobrazenia scigajacej cie przez ruiny Tokio Godzilli mniej wiecej z takim pytaniem: Kim lub czym jestes i gdzie ja wlasciwie do diabla jestem? Po wyrazeniu tej myśli twoje senne wyobrazenia moga samoistnie "zmienic" sie przybierajac taka forme, ktorej znaczenie bedzie dla ciebie bardziej zrozumiale. Czy niszcza Tokio Godzilla zmienila sie w wizerunek twojej matki rozrzucajacej kopniakami twoje klocki po calym pokoju, kiedy miales trzy latka? A moze slyny japonski potwor przemienil sie w lsniaca flotyle nowych "Toyot" dewastujacych biuro sprzedazy "Chevroletow"? Gdy twoje senne symbole stana sie jasne i przejrzyste, uswiadomisz sobie, ze reprezentuja one ciebie, twoja prace i rodzine, tak samo jak twoje koncepcje rzeczywistosci, smierci i Boga.

Poruszajac sie po obszarze swojego snu przypomnij sobie, iz znajdujesz sie posrodku wywolanej przez siebie samego iluzji i ze duzo szersza rzeczywistosc istnieje poza kurtyna snu. Nie przejmuj sie, jezeli koncentracja na tego typu myslach doprowadzi w efekcie do przerwania jakiegos konkretnego, swiadomego snu, poniewaz nastepna czesc tego cwiczenia przeznaczona jest do wykonania natychmiast po obudzeniu sie z takiego doznania.

W chwili, w ktorej zrozumiesz, ze powracasz do stanu jawy, powtorz pytanie, ktore zadales sobie wczesniej w trakcie snu: Kim wydaje sie teraz byc? Przypomnij sobie, w jaki sposob odczuwales siebie w swoim ostatnim snie i porownaj to doznanie z postrzeganiem samego siebie w tej wlasnie chwili. Rozejrzyj sie dookola i zadaj sobie pytanie czy moze istniec szersza rzeczywistosc lezaca poza ograniczeniami twoich normalnych zmyslow. Czy ta inna rzeczywistosc jest glebszym, bardziej zywym krolestwem, ktorego po prostu nie mozesz dostrzec znajdujac sie w stanie jawy, tak samo jak nie mozesz postrzec rzeczywistosci jawy bedac posrodku snu?

Kim wydaje sie teraz byc? Czy poza moimi codziennymi zmyslami postrzegania istnieje jakas szersza rzeczywistosc? - kontynuuj zadawanie sobie od czasu do czasu tych pytan przez caly Dzień 30. Mysl takze o eksploracji snu, jaka przeprowadziles ubieglej nocy; szczegolnie skoncentruj sie na momencie przejscia od snu do jawy.

Koncowy akcent tego cwiczenia nastapi ostatniej nocy Programu Tworczego Snu, kiedy - przy odrobinie szczescia doznasz poczucia transcendentnosci i uzyskasz glebsze zrozumienie swiata jawy. Zanim polozysz sie spac, rozwaz, co konkretnie dla ciebie takie doznanie wyzszej rzędu moze w sobie zawierac: wrazenie lacznosci z czymś wiekszym od twojej osobistej tozsamosci, poczucie wiecznosci, w ktorej zaciera sie roznicza pomiedzy przeszloscia, chwila obecna a przyszloscia; uczucie szerszego pojmowania sensu zjawisk umozliwiajace ci wglad w nature rzeczywistosci oraz bytu, poczucie religijnej czci lub po prostu zmysl obiektywizmu w stosunku do problemow dnia codziennego. Przypomnij sobie jakze, kiedy ostatnio doznales

podobnie głębokich odczuc.

Następnie tuż przed zasnięciem wykonaj rysunek - jakiegokolwiek rysunek, jaki w związku z tymi myślami przyjdzie ci do głowy - w swoim dzienniku snów. Skoncentruj się na tym rysunku, kiedy będziesz wywoływał świadomy lub wysoce świadomy sen. Pamiętaj, aby badając bogaty obszar snu poszukiwać równocześnie tych specjalnych, transcendentalnych doznań. W ten sposób możesz odwołać się do mądrości swojej wewnętrznej jazni, aby umożliwiła ci doświadczenie transcendentalnego świadomego snu. Pamiętaj, aby zwrócić uwagę, w jaki sposób twój zmysł rzeczywistości przesuwa się w chwili przebudzenia ze snu. Miej też wgląd na wszechświat, który w tym właśnie momencie może wylaniać się spoza obszaru ograniczonego twoimi zmysłami - o ile zasłona normalnej rzeczywistości została uniesiona.

Mamy nadzieję, że będziesz kontynuował wykonywanie poznanych w ciągu ubiegłych trzydziestu dni ćwiczeń, kontynuując w ten sposób dalszą eksplorację świata poprzez swoje świadome sny. Sugerujemy, abyś przez następnych kilka nocy zrobił przerwę i zezwolił sobie na swobodne snienie, jak jak robiłeś to w dniach 14 i 21. Potem dalej adaptuj techniki Tworczego Snu w sposób, jaki odpowiada ci najbardziej. A tymczasem nasze szczerze gratulacje. Właśnie ukończyłeś Program Tworczego Snu!

Czwarty Tydzień TWWORCZA ŚWIADOMOSC

Dzień 22

Senny Terapeuta

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Spędz dzień na obserwacji związków z otaczającym cię światem.
- Wyobraź sobie osobistego terapeuty lub powiernika, który pomógłby ci przy rozwiązywaniu twoich problemów.
- Na około godzinę przed położeniem się spać zgromadź kilka przedmiotów reprezentujących zdrowotną historię twojego życia, a także obiekt symbolizujący jakiś obecny problem i umieść go w pobliżu swojego symbolu świadomego snu.
- Wyraź trapiący cię obecnie problem w swoim dzienniku snów.
- Wywołaj świadomy lub wysoce świadomy sen.
- Przeszukaj obszar snu, dopóki nie odnajdziesz swojego sennego terapeuty i posłuchaj, co ma on ci do powiedzenia.

Dzień 23

Wewnętrzny uzdrowiciel

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Spędz dzień rozważając stosunek, jaki żywisz do swojego własnego ciała.
- Wyobraź sobie osobistego uzdrowiciela, który pomógłby ci w osiągnięciu maksimum sprawności i zdrowia.
- Na około godzinę przed położeniem się spać wybierz obiekt inkubacyjny symbolizujący jakiś znaczący problem związany z twoim zdrowiem. Umieść go w pobliżu swojego symbolu świadomego snu.
- Wyraź trapiący cię problem w swoim dzienniku snów.
- Wywołaj świadomy lub wysoce świadomy sen.
- Przeszukaj obszar snu, dopóki nie odnajdziesz swojego sennego uzdrowiciela i posłuchaj, co ma on ci do powiedzenia. Poproś go, aby pomógł ci w uzdrowieniu samego siebie.

Dzień 24

Podwójna wizja

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Dobierz odpowiedniego partnera, z którym będziesz dzielił większą

- czesc dnia i z ktorym wykonasz wspolnie to cwiczenie.
- Wymien sie z partnerem pewnymi czesciami ubioru.
- Spedziecie razem dzien lub czesc dnia w sposob maksymalnie interesujacy.
- Przedyskutujcie razem wasz zamiar swiadomego snu.
- Osobno wybierzcie jakis przedmiot symbolizujacy spedzony wspolnie czas.
- Wymieciec sie tymi obiektami.
- Po powrocie do domu postaw uzyskany od partnera przedmiot w poblizu swojego symbolu swiadomego snu.
- Zapisz intencje snienia o swoim partnerze w dzienniku snow.
- Zasypiajac mysl o swoim partnerze.
- Wywolaj swiadomy lub wysoce swiadomy sen.
- Przeszukaj obszar snu, dopoki nie napotkasz w nim swojego partnera.

Dzien 25

Senni kochankowie

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Porownaj swoje notatnik z poczynionymi przez twojego partnera.
- Dobierz odpowiednia osobe, z ktora spedzisz wieksza czesc dnia i z ktora wykonasz wspolne cwiczenie.
- Spozycie romantyczny posilek i przedyskutujcie swoje plany co do zamierzonej sesji seksualnej.
- Wezcie wspolnie kapiel lub prysznic.
- Przez dwie godziny kochajcie sie.
- Przedyskutujcie wspolny sen, jaki chcielibyście razem wywolac.
- Zapiszcie swoje cele na dzisiejsza noc w dziennikach snow.
- Kontynuujcie wspolna gre milosna. Nastepnie zasnij, wywolujac swiadomy lub wysoce swiadomy sen.
- Po stwierdzeniu, ze snisz, poszukaj w obrebie snu swojego partnera.
- Dla bardziej romantycznego efektu zmien scenerie i rekwizyty tego snu.
- Spelniajcie przedyskutowane wczesniej intencje seksualne w obrebie kontekstu tego snu.

Dzien 26

Zakazane fantazje

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Zastanow sie nad wlasnymi fantazjami seksualnymi.
- W dogodnej chwili dnia udaj sie samotnie w jakies ciche miejsce i wyobraz sobie erotyczne spotkanie z wybranym przez ciebie kochankiem lub kochanka.
- Umiesc symbol swojej fantazji seksualnej obok symbolu swiadomego snu.
- Wprowadz sie w seksualny nastroj.
- Osiagnij stan czujnego relaksu i mysl o swojej fantazji seksualnej.
- Wywolaj swiadomy lub wysoce swiadomy sen.
- Spelnij swoje fantazje z calkowitym zapamietaniem w obrebie kontekstu tego snu.
- Porownaj swoje notatki z dokonanyimi przez twojego partnera w Dniu 25.

Dzien 27

Rozszerzona swiadomosc

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Dobierz odpowiedniego partnera i popros go, aby wybral stymulujacy fragment filmu lub fotografie i koncentrowal sie na nich przez pietnascie minut przed zasnieciem i tyle samo czasu nastepnego dnia rano.
- W trakcie dnia zapytuj samego siebie czy snisz, czy tez nie.
- W trakcie dnia potwierdzaj swoje pragnienie swiadomego snienia.
- Powiedz sobie, ze wybrane przez twojego partnera sekwencje filmu lub zdjecie ukaza sie w twoich snach.
- Zanim zasniesz, nakaz sobie snic o tym, na czym koncentrowal sie twoj partner.
- Ponownie potwierdz swoja intencje swiadomego snienia.
- Wywolaj swiadomy lub wysoce swiadomy sen.
- Skoro stwierdzisz, ze snisz, poszukaj na obszarze tego snu wyobrazen,

które musisz zidentyfikować.

Dzień 28

Poza ciałem

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Tym razem wykonaj dodatkowo rysunki wszystkich swoich sennych impresji.
- Udaj się do swojego partnera i obejrzyj fragment filmu lub zdjęcie, na których koncentrował się przed zaśnięciem.
- W trakcie dnia potwierdzaj swoje pragnienie świadomego snienia.
- Udaj się w specjalne, silnie stymulujące wszystkie twoje zmysły miejsce.
- Usiądź, zamknij oczy i wsłuchaj się w rozbrzmiewające dookoła dźwięki.
- Zwróć uwagę na zapachy.
- Otwórz oczy i rozejrzyj się dookoła.
- Zanim położysz się do łóżka, zapisz w dzienniku swój intencje przeżycia doznania poza ciałem.
- Wywołaj świadomy lub wysoce świadomy sen.
- Skoro tylko uswiadomisz sobie, że śnisz, staraj się skoncentrować na swoim uspiętym ciele.
- Kiedy twoje senne wyobrażenia zaczynają błędnąć, przypomnij sobie miejsce, w którym siedziałeś wcześniej, w trakcie dnia.
- Koncentruj się na tym miejscu, dopóki nie odniesiesz wrażenia, że doświadczasz uczucia bytności poza ciałem.
- Ponownie wróć uwagę do swojego uspiętego ciała i zapadnij z powrotem w sen.

DLA FIZYCZNIE UPOŚLEDZONYCH

Ze względu na jak największą prostotę instrukcje dla wielu ćwiczeń Programu Tworczego Śnu zakładają wykorzystanie pewnych podstawowych zdolności fizycznych. Żywimy jednak szczerą nadzieję, iż Program nasz zainteresuje rozmaitych czytelników, w tym również osoby o różnym stopniu upośledzenia fizycznego. Nie ma bowiem absolutnie żadnego powodu, dla którego techniki prezentowane w Programie Tworczego Śnu nie mogłyby być wykonywane przez dosłownie każdego.

Podczas prac w Institute for Advanced Psychology osoby fizycznie upośledzone wniosły ogromny wkład w nasze badania i lepsze zrozumienie rozszerzonych zdolności człowieka. Dlatego też prosimy naszych upośledzonych czytelników, aby pozostali razem z nami, adaptując po prostu różne ćwiczenia Tworczego Śnu do swoich osobistych możliwości i uzdolnień.

Sugerujemy na przykład, że jeżeli jesteś ślepy, masz osłabiony słuch, korzystasz z wózka inwalidzkiego lub w jakikolwiek inny sposób masz ograniczoną zdolność poruszania się w swoim środowisku, abyś zaadaptował poszczególne techniki dla swoich konkretnych wymogów - zapewniamy cię, że program wcale przez to nie ucierpi. Pragniemy tu także przypomnieć, że wiele ćwiczeń Tworczego Śnu z łatwością da się dopasować do całej gamy fizycznych niedogodności. Jeżeli jest to konieczne, to możesz z całym spokojem opuścić jakies konkretne ćwiczenie, zastępując je po prostu innym, bardziej odpowiadającym twoim wymaganiom w konkretnym dniu. Z równym spokojem możesz także dopasować tempo wykonywania poszczególnych ćwiczeń, aby w twoim konkretnym przypadku było ono jak najbardziej efektywne.

Dziękujemy ci za twoje zainteresowanie oraz udział w Programie Tworczego Śnu. Mamy nadzieję, iż pomoże ci on w wewnętrznej eksploracji i doda twemu życiu nowych, bogatszych doznań.

Ketih Harary i Pamela Weintraub