

# Jasność

## Wstęp

Drogi Czytelniku!

Trzymasz w swoich rękach książkę, która może zmienić twoje życie i wzbogacić je o świat zupełnie niezwykłych i fascynujących przeżyć. Dzięki ćwiczeniom w niej zamieszczonym możesz wkroczyć do nowego i niesamowitego świata jasných snów i medytacji. Możesz w prywatności własnej sypialni, bez konieczności wydawania pieniędzy i spędzania ogromnej ilości czasu na przygotowaniach, doświadczać przygód i wrażeń, o jakich zwykłym ludziom się nie śniło! Wrażenia będące udziałem osób potrafiących śnić świadome (jasne) sny, niemożliwe są do uzyskania w świecie na jawie. Dla wielu z nich są to najwspanialsze doświadczenia ich życia. Również Ty, Drogi Czytelniku, możesz ich doznać, jeżeli tylko spróbujesz ćwiczeń opisanych w tym podręczniku.

Książka ta poprowadzi Cię przez niezwykły świat i pokaże, jak zdobywali go inni świadomie śniący. Zapoznasz się również z przykładami przeżyć współczesnych oneironautów (ludzi praktykujących świadome śnienie), które mogą stać się dla ciebie inspiracją do własnych eksperymentów. Na koniec zapoznasz się z najbardziej skutecznymi technikami wywołującymi świadome sny, zaczerpniętymi od autorytetów w tej dziedzinie, m.in. Stephena LaBerge'a, Kennetha Kelzera, Paula Tholeya i Adama Bytofa. Ja sam doświadczyłem wielokrotnie zjawiska świadomego snu dzięki technikom poznanym na kursie oneironautyki, prowadzonym przez Adama Bytofa. Adam zgodził się ze mną współpracować podczas pisania wielu rozdziałów. Większość materiału zebrałem dzięki nagraniom audio z kursu oneironautyki. Pozwolił mi on na zdobycie pierwszych doświadczeń w ciągu zaledwie kilkunastu dni. W tym miejscu chciałbym wyrazić swoją wdzięczność Adamowi nie tylko za nauczanie mnie wspaniałej sztuki świadomego śnienia, za współpracę nad książką, lecz również za wytrwałe popularyzowanie oneironautyki w naszym kraju. Dzięki niemu wiele osób zainteresowało się jasnymi snami. Wymieniając swoje doświadczenia, doskonaliły metody i poznają nowe możliwości jasnego śnienia. Dziękuję również swoim koleżankom i kolegom, oneironautom i oneironautkom z Polski i całego świata. Bez ich pracy i wiedzy, którą tak chętnie się dzielą, moje własne doświadczenia z pewnością byłyby uboższe. Rozdziały poświęcone technikom medytacyjnym zostały napisane w całości przez Adama. Mamy obaj nadzieję, że książka ta pomoże wielu osobom odkryć świat niezwykłych doświadczeń wewnętrznych, wzbogaci ich życie o nowy wymiar i pomoże znaleźć odpowiedzi na wiele pytań.

Nie tracąc, więc cennego czasu na zbyt długie przedmowy, zacznijmy naszą wspólną podróż po krainie jasných snów i medytacji.

Robert Stein

Ze swojej strony chciałbym bardzo serdecznie podziękować Robertowi Steinowi za pomysł książki i zaproszenie do współpracy. Była ona dla mnie prawdziwą przyjemnością. Chciałbym również podziękować moim Nauczycielom, bez których nie mógłbym poznać niezwykłego świata odmiennych stanów świadomości w poczuciu całkowitego bezpieczeństwa. Chciałbym podziękować Lechowi Emfazemu Stefańskiemu, który pierwszy nauczył mnie, że medytacja i odmienne stany świadomości są czymś naturalnym i łatwym do osiągnięcia, Leonardowi Orrowi i

Lucynie Winnickiej za błogosławieństwo pracy z oddechem i możliwość przeżycia jeszcze raz cudu narodzin podczas sesji rebirthingu. Swamiemu Samatanandzie chciałbym podziękować za inicjację shaktipat, która była dla mnie prawdziwym początkiem drogi duchowej, Babie Muktanandzie za to, że przez wiele lat, nawet po swoim mahasamadhi, znosił z cierpliwością fakt bycia prawdziwym Guru dla takiego tępego ucznia jak ja. Eliemu Archerowi dziękuję za świat jasných snów, pogłębienie mojej praktyki medytacyjnej i zainspirowanie mojego powrotu do mistyki europejskiej. Dziękuję również Nisargadattcie Maharajowi, Ramanie Maharshiemu, Jiddu Krishnamurtiemu, Vimali Thakar, Anthony'emu de Mello, Kenowi Wilberowi, Bede Griffithowi i przede wszystkim św. Janowi od Krzyża oraz Mistrzowi Eckhartowi za słowa, które były dla mnie wielką inspiracją do wielu godzin praktyki medytacyjnej.

### **Czym są jasne sny**

Jasny czy też świadomy sen, bo obie te nazwy współlegzystują ze sobą w literaturze, jest odmiennym stanem świadomości, uzyskiwanym w sposób naturalny, to znaczy bez potrzeby uciekania się do środków chemicznych, narkotyków czy halucynogenów. Świadomy sen jest zjawiskiem wielopoziomowym i można wyróżnić w nim kilka stopni doświadczenia.

Jasne sny pojawiają się najczęściej nad ranem i trwają zazwyczaj kilka, kilkanaście minut. W pewnej chwili, w czasie snu z marzeniami sennymi, śniący jasno zdaje sobie sprawę, że jest w świecie snu, w świecie niematerialnym, czyli w innej rzeczywistości. I chociaż ma świadomość, że to, co widzi, jest snem, sen nie kończy się, lecz, paradoksalnie, wzrasta jego intensywność. Rzeczywistość snu wydaje się bardzo realną rzeczywistością, sen jest stabilny, kolory stają się intensywne i wewnątrz rozświetlone. Śniącemu udziela się niezwykła, magiczna atmosfera i odczuwa zazwyczaj wrażenie niczym nie ograniczonej wolności. W świecie snu nie obowiązują nas bariery świata fizycznego. Nie ma tam praw fizyki ani praw społecznych, działania świadome śniącego nie mają, więc ani społecznych, ani fizycznych konsekwencji. Wiele osób dopiero w świecie świadomego snu może poczuć się absolutnie wolnymi istotami. Przeżycie nieograniczonej wolności i siły czyni ze świadomego śnienia jedno z najbardziej pożądaných ludzkich doświadczeń.

Czysta radość, której w tym momencie doświadcza większość oneironautów, może mieć ogromny wpływ również na życie w świecie materialnym. Staje się powoli uczuciem towarzyszącym nam stale, nie tylko we śnie, i nie musi mieć żadnego konkretnego powodu, staje się po prostu stałym elementem naszego życia psychicznego. Wiem to, gdyż sam tego doświadczam.

Jasne sny występują u wielu ludzi spontanicznie, ale ich jakość pozostawia wiele do życzenia. Spontaniczne jasne sny trwają zazwyczaj bardzo krótko, od kilku do kilkunastu sekund, i najczęściej są efektem napięcia psychicznego podczas jakiegoś nieprzyjemnego snu. Ktoś może śnić, że boi się tak bardzo, iż w pewnym momencie dochodzi do wniosku, że cała ta nieprzyjemna sytuacja jest tylko snem, z którego można się obudzić. Gdy tylko przekona się, że rzeczywiście jest to sen, natychmiast budzi się, chcąc uniknąć dalszego ciągu. Stopień uświadomienia w spontanicznym jasnym śnie jest zazwyczaj niewysoki, dlatego też trudno w nim odnaleźć opisywane wcześniej, pozytywne doświadczenia.

Jak już wspomniałem, świadome sny mają różne stopnie albo poziomy uświadomienia. Najbardziej podstawowym doświadczeniem jasnego snu może być sen, w którym tylko zdajemy sobie sprawę z tego, że śnimy. Nie wiemy wtedy, że możemy świadomie kontrolować swoje zachowanie, kierować przebiegiem snu, manipulować wewnętrznym światem naszych doznań. Nieco wyższym stopniem snu świadomego jest sen, w którym nie tylko zdajemy sobie sprawę z tego, że przebywamy w „innym świecie”, lecz również zaczynamy świadomie ten świat kształtować, oswajamy się z naszą pozycją kreatora, twórcy świata wewnętrznego. To my sami przecież tworzymy nasze sny, a ściślej rzecz ujmując, tworzy je nasz mózg. Zdając sobie z tego sprawę w czasie marzeń sennych, możemy manipulować wyśnionym światem. Zaczynamy świadomie poruszać się po wirtualnej rzeczywistości własnego mózgu, realizując swoje najbardziej zwariowane i niesamowite pomysły i pragnienia. Reżyserujemy swój własny senny film, w którym gramy jednocześnie główną rolę. To fascynująca sytuacja.

Zdarzają się również sny świadome, w których nasza świadomość jest szersza, obejmuje więcej niż na jawie. Takie doświadczenia bywają udziałem zaawansowanych joginów, mistyków czy jasnowiedzów. Również doświadczeni oneironauci przeżywają podobne stany świadomości w swoich świadomych snach. Wtedy zwykła świadomość przeciętnego śmiertelnika wydaje się rodzajem snu. Szamsuddin Lahidzi, Sufi żyjący w XV w., w ten oto sposób opisał swój sen:

*Ujrzałem siebie pośród świata pełnego światła. Góry i pustynie były świetlistą, kolorową tęczą: czerwoną, żółtą, białą i niebieską. Poczulem wielką tęsknotę za tym światłem. Nagle, niczym rażony piorunem szaleństwa, zostałem wyrzucony poza siebie mocą tego, co działo się wokół mnie, oraz głębokich przeżyć, których doświadczałem. Nagle zobaczyłem, że cały wszechświat ogarnęło Czarne Światło... Promienie światła połączyły się we mnie i w pewnej chwili wyrzuciły mnie ku górze. [Pokonawszy kolejno siedem sfer niebieskich]... dotarłem w końcu do Sfery Sfer. Tam, gdzie nie było już ani miary, ani kształtu, oświetlało mnie światło boskiego objawienia. Widziałem Boski Majestat w jego niezmienności i chwale. Byłem całkowicie i bez reszty pogrążony w sobie, bez świadomości. Potem powróciłem do siebie i do tego świata. [Następnie] raz jeszcze objawił mi się Boski Majestat. Raz jeszcze pogrążyłem się całkowicie w sobie, pokonując wszelkie ograniczenia. Wszystko działo się tak, jak gdyby mnie już nie było. A potem znów powróciłem do siebie i do tego świata. Następnie Boski Byt pojawił się ponownie, a ja raz jeszcze przestałem istnieć. Lecz kiedy udało mi się odnaleźć moje nadistnienie w Bogu, spostrzegłem, że to ja jestem tym absolutnym, czystym światłem. Wszystko, co wypełnia wszechświat, jest mną; poza mną nic nie istnieje. Ja jestem wiecznym demiurgiem, stwórcą wszechświata. Wszystko, co jest, jest we mnie. [A. Bytof, Oneironautyka – Sztuka świadomego snu, str. 78]*

Świadome sny obejmują szerokie spektrum doświadczeń odmiennych stanów świadomości. Najważniejsze jest jednak to, że każdy z nas może rozpocząć swoje doświadczenia już dziś, dzięki tej książce. Nie myśl, Drogi Czytelniku, że takie doświadczenia zarezerwowane są tylko dla nielicznych. Każdy z nas może stosunkowo szybko nauczyć się wywoływać świadome sny. Ja sam musiałem poświęcić na to zaledwie kilkanaście dni, moi znajomi podobnie. Najdłużej ze znanych mi osób, ćwiczących systematycznie, ćwiczył mój kolega z pracy, który praktykował niecałe trzy miesiące, aż wreszcie osiągnął świadomy sen. Oni wszyscy są zwykłymi ludźmi, ani z nich mędrcy, ani mistycy, wywołują świadome sny dla własnej przyjemności i radości. Być może jednak kiedyś rozwiną swoje doświadczenia również w tym mistycznym kierunku. W

oneironautyce przyjemność, rozkosz, poczucie mocy i najwyższa duchowość nie są sobie przeciwstawione i nie wykluczają się wzajemnie. Odwrotnie, doświadczenia ekstatyczne, doświadczenia przyjemności i rozkoszy są często niezbędną drogą do doświadczeń wyższych stanów świadomości, które dostępne były do tej pory jedynie nielicznym.

Teraz przez chwilę zajmiemy się fizjologiczną stroną świadomego śnienia. Nie będziemy tu omawiać stanu badań naukowych, gdyż nie to jest przedmiotem niniejszej książki. Zapoznamy się jedynie z tymi wiadomościami, które będą mieć bezpośredni wpływ na naszą praktykę.

Naukowcy badają świadome sny od kilkudziesięciu już lat. Do lat siedemdziesiątych naszego stulecia były to badania nielicznych zapaleńców (którzy najczęściej sami doświadczali świadomych snów), a świat oficjalnej nauki odnosił się do nich dość nieufnie. Do pionierów badań nad jasnymi snami należą m.in. F. van Eeden z Holandii i P. Tholey z Niemiec. W latach siedemdziesiątych udało się jednak udowodnić naukowo ponad wszelką wątpliwość, że świadomy sen jest zjawiskiem rzeczywistym, i rozpoczęto szerokie badania w laboratoriach uniwersyteckich. Ten przełomowy eksperyment wykonano w dwóch, niezależnych od siebie laboratoriach snu. Jeden prowadzony był przez K. Hearne'a w Londynie, a drugi przez S. LaBerge'a w Kalifornii. Umówiono się z poddawanym badaniom oneironautą (w pierwszym przypadku był to znany w środowisku oneironautycznym A. Worsley, w drugim natomiast sam S. LaBerge), że w momencie, gdy uświadomi sobie, że śni, da umówiony wcześniej znak w postaci sekwencji ruchów gałek ocznych. Pojawienie się takiej sekwencji w sposób przypadkowy jest wysoce nieprawdopodobne, więc gdy tylko zaobserwowano ją na wykresach poligrafów badających ruch oczu, a jednocześnie pozostałe aparaty (m.in. EEG) wskazywały, że oneironauta pogrążony jest we śnie, stwierdzono, że musi on wiedzieć, iż śni, i próbuje zasygnalizować to eksperymentatorom w laboratorium.

Od tego przełomowego eksperymentu wykonano na oneironautach wiele badań, które pozwalają nie tylko poznać bliżej niezwykle doświadczenie świadomego snu, lecz również rozszyfrować mechanizmy umożliwiające jego wywoływanie. A to właśnie najbardziej nas przecież interesuje.

I tak, wiadomo, że 90 procent świadomych snów rozpoczyna się podczas fazy REM (rapid eye movements), czyli fazy szybkich ruchów gałek ocznych. Faza ta występuje regularnie w cyklu snu, który jest stały i wynosi od 90 do 120 minut. W każdym kolejnym cyklu faza REM ulega wydłużeniu. W pierwszym cyklu snu zazwyczaj ma ona tylko kilkanaście minut, gdy w ostatnim może trwać pół godziny, a nawet dłużej. Wniosek z tego jest taki: im dłużej śpimy, tym dłuższa jest faza REM, czyli wzrasta prawdopodobieństwo występowania świadomych snów. I rzeczywiście, z obserwacji setek oneironautów wynika, że świadome sny występują przede wszystkim nad ranem, czyli w jednej z ostatnich (długich) faz REM. Pisał już o tym św. Tomasz z Akwinu, wspominając w swojej „Summie Teologicznej” przypuszczenie Arystotelesa, iż w czasie snu zmysły czasami wykazują niewielkie osłabienie, pisał, że dzieje się to *pod koniec snu, u osób zrównoważonych i obdarzonych silną wyobraźnią oraz nie tylko wyobraźnia pozostaje wolna, lecz także codzienny rozum jest częściowo uwolniony; tak więc czasem podczas snu człowiek może sądzić, że to co widzi, jest snem, rozróżniając pomiędzy rzeczami a ich wyobrażeniami* [A. Bytof, Oneironautyka – sztuka świadomego snu, str. 23].

Powinniśmy, więc szczególnie skupić się na ćwiczeniach w dniach wolnych od pracy, gdy możemy sobie trochę dłużej pospać.

Wiadomo też, że moment osiągnięcia świadomości we śnie poprzedza wzmożona aktywność rytmu alfa w mózgu. Rytm ten charakterystyczny jest dla stanów relaksacji, rozluźnienia, swobodnego błądzenia myśli bezpośrednio przed zaśnięciem i po obudzeniu. Należy, więc wziąć pod uwagę to powiązanie w naszych ćwiczeniach i wyrobić w sobie nawyk zasypiania z myślą o osiągnięciu świadomego snu. Zostało to uwzględnione w ćwiczeniach zawartych w tym podręczniku.

Inną ważną wskazówką wypływającą z badań nad fizjologią świadomego śnienia jest fakt, że świadome sny wymagają dość płytkiego snu (takiego jaki ma miejsce właśnie nad ranem) i silniejszego pobudzenia naszego mózgu i organizmu niż we śnie głębokim. Okazało się, że momentowi osiągnięcia świadomości we śnie towarzyszą charakterystyczne, chociaż stosunkowo niewielkie zmiany w organizmie. Zaobserwowano lekki wzrost ciśnienia krwi, podniesienie się temperatury ciała, przyspieszenie akcji serca i tętna. Widać było, że cały organizm się aktywizował, mózg zaś stawał się zdolny do obserwacji i logicznego myślenia, co jest właściwością kory mózgowej. Ta zaś wymaga takiej aktywności, która związana jest ze snem przebiegającym blisko granicy przebudzenia. Można wręcz powiedzieć, że jest to raczej rodzaj drzemki niż głębokiego snu. Wnioskiem z tego płynącym jest stwierdzenie, że aby uzyskać świadomy sen, należy nasz sen nieco spłycić. A jedną z najskuteczniejszych metod jest po prostu obudzenie się na chwilę i ponowne zaśnięcie. I rzeczywiście, obserwacje oneironautów potwierdzają ten wniosek. Zauważono (w tybetańskiej jodze snu, wśród praktyków tzw. projekcji astralnej w Europie i w badaniach współczesnych), że aby mieć świadome sny, należy obudzić się nad ranem, pozostać w stanie przebudzenia ok. pół godziny i ponownie położyć się spać. Prawdopodobieństwo wystąpienia świadomego snu wzrasta wtedy **dwudziestokrotnie!!!**

Tych kilka wskazówek rzeczywiście ma fundamentalne znaczenie i pozwoliło w ciągu ostatnich kilkunastu lat opracować nowe, bardzo skuteczne metody wywoływania świadomych snów, z którymi zapoznamy się dalej.

### **Doświadczenia erotyczne w świadomych snach**

Jedną z najbardziej pociągających cech świadomych snów jest ich kontrola i możliwość manipulacji różnymi elementami snu. Świadomość braku konsekwencji swojego postępowania w świecie snu, brak oporów odczuwanych na jawie, powoduje, że znaczna część oneironautów tak kieruje swoimi snami, by rozwijały się one w sny erotyczne, zawierające przeżycia seksualne z różnymi, często nieosiągalnymi w świecie materialnym, partnerami. Czy można się oprzeć pokusie zaproszenia do swojego erotycznego snu np. Pameli Andersson albo Kim Bassinger? A wystarczy tylko czasami pomyśleć o nich w czasie snu, by się pojawiły. Która kobieta nie marzy, czasem nieświadomie, o tym, by wziął ją w ramiona np. Tom Cruise albo Richard Chamberlain? Niektórzy dopiero w czasie snu odkrywają swoje najbardziej ukryte pragnienia seksualne, których z racji swoich oporów i restrykcyjnego wychowania do tej pory nie dopuszczali do świadomości.

*Przez kilka tygodni moje świadome sny rozwijały się i nauczyłem się nawet wywoływać w nich zaplanowane przeze mnie wcześniej sytuacje. Jednak pewnego razu miałem dziwny sen, którego początkowo się przestraszyłem. Śniło mi się mianowicie, że idę po ulicy, zdaje się, że się*

zgubiłem. Nagle zdałem sobie sprawę, że śnię. Rozejrzałem się wokół i zobaczyłem ładną dziewczynę. Miałem na nią ochotę, więc zbliżyłem się do niej, ale ona zaczęła biec. Chciała uciec. Wiedziała, co mam zamiar zrobić. Zacząłem biec za nią i po chwili już leciałem. Nie miała szans, dogoniłem ją natychmiast, ale byłem trochę zły.

Chciałem jej pokazać, kto tu jest panem. To był mój sen! To ja byłem panem tego świata! Przewróciłem ją na ziemię, przybiłem swoim ciężarem i podniosłem jej spódnicę do góry. Miała na sobie delikatne jedwabne majteczki, które jednym szarpnięciem z niej zdarłem. Zobaczyłem jej jędrne i drżące pośladki i wilgotną szparkę z kępką delikatnych włosów. Sapła i próbowała się uwolnić z mojego mocnego chwytu. Na próżno. Ująłem jej biodra silnym ruchem, wcisnąłem kolano pomiędzy uda i wbiłem swojego nabrzmiałego penisa w jej drżącą szparkę. Poczulem, jak jej ciałem wstrząsa odruch lekkiego bólu. To mnie podnieciło jeszcze bardziej. Po kilku moich zdecydowanych pchnięciach dała za wygraną i rozluźniła się. Jeszcze kilka dalszych ruchów w jej rozluźnionej, zrezygnowanej szparce doprowadziło mnie do prawdziwej eksplozji rozkoszy. Panowałem nad nią, a ona była moją poddaną. Była moja. Zwyciężyłem!

Po przebudzeniu pomyślałem, że jest we mnie silna chęć agresji seksualnej. Trochę się przestraszyłem, ale nie myślałem o tym zbyt dużo. Po paru dniach, gdy kochałem się na jawie z moją dziewczyną, poczułem coś podobnego. Kiedy leżałem na niej i rytmicznie wchodziłem w nią, ścisnąłem ją silniej, a ręką złapałem ją za włosy. Pociągnąłem ją dość silnie, tak że musiała odgiąć do tyłu głowę. Zacząłem się poruszać również nieco agresywniej, co mnie bardziej podnieciło. Wzrastała w nas obojgu nowa zależność. Ja coraz bardziej stawiałem się panem mojej dziewczyny, a ona moją branką, moją poddaną. Zauważyłem, że zamknęła oczy i zaczęła jęczeć coraz głośniejsze, dopóki nie wybuchła w prawdziwym spazmie rozkoszy i poddania. Powiedziała mi później, że spodobała jej się nasza „nowa gra”? [List jednego z oneironautów z Internetu]

Świadome sny są ściśle związane z pozytywnymi doświadczeniami i pozytywnymi, przyjemnymi emocjami. Wielu badaczy, np. K. Kelzer czy P. Garfield, twierdzi, że wiążą się one z doświadczeniem ekstazy w sposób bardzo naturalny. P. Garfield zauważyła na przykład, że dwie trzecie jej świadomych snów ma charakter erotyczny, a ponad połowa kończy się doświadczeniem orgazmu. Czasami orgazm ten jest tak intensywny, że określa go jako „orgazm kosmiczny” albo „orgazm totalny”.

Charakterystyczną cechą wielu snów, również świadomych, jest niezwykła intensywność przeżywanych emocji. Przeżywania tego nie ograniczają wzorce logicznego myślenia, które hamują i spływają nasze emocje na jawie. I jest to bardzo dobre, gdyż dzięki temu możemy sprawnie funkcjonować w świecie materialnym. Nie musimy się borykać z zalewającymi nasz umysł silnymi emocjami. Niestety, większość ludzi funkcjonuje w pancerzu utworzonym z napiętych chronicznie mięśni, chroniącym nas przed silnymi emocjami bez przerwy. W ogóle nie potrafią oni zdjąć z siebie tego pancerza, nawet wtedy, gdy silne przeżywanie emocji i odczuwanie wrażeń zmysłowych jest potrzebne, na przykład w łóżku. Dzieje się tak szczególnie wtedy, gdy siła pancerza musi zostać wzmocniona, by obronić się przed stresem, bólem, cierpieniem. Wiele osób zauważa u siebie w takich okresach życia problemy z otwarciem się na przeżywanie pozytywnych emocji. Ich życie seksualne i przeżywanie orgazmu traci swoją intensywność, a nawet zupełnie zanika, co często bywa powodem kolejnego zmartwienia.

W czasie świadomego snu opory świadomości przestają mieć znaczenie, a pancerz emocjonalny może być łatwo zrzucony. Dlatego też wielu oneironautów mówi, że doświadczenia erotyczne w czasie jasnego snu są często bardzo intensywne, a niektóre orgazmy tak silne, że nie można ich porównać do żadnego wcześniejszego doświadczenia z jawy lub zwykłego snu:

*Widzę obraz mapy świata. Kontynenty są kolorowo namalowane na powierzchni wyglądającej jak szkło ze światłem umieszczonym z tyłu. Cała mapa jest przezroczysta i ma kształt prostokąta. Uświadamiam sobie, że nie jest to aktualna mapa świata, ponieważ niektóre lądy wydają się odmienne, a inne są trochę zniekształcone. Wpatruję się nieprzerwanie w ten obraz, zbliżając się do niego coraz bardziej. Teraz uświadamiam sobie, że śnię. Nagle czuję niezwykle podniecenie seksualne. Wiem, że muszę szukać satysfakcji seksualnej, zanim zdołam zrobić cokolwiek innego. Mam pełną świadomość, że śnię, unoszę się na plecach po bezkresnym niebie. Wtedy pojawia się wielki, błękitny penis! Ma około trzech stóp długości i jednej stopy grubości. Pojawia się znikąd, bez towarzyszącego mu ciała. Przyjmuję go w siebie i wkrótce dochodzę do potężnego orgazmu. Porywa mnie pęd i powódź uczuć biegnących przez całe ciało. Moc wszystkich tych ogarniających mnie uczuć przechodzi wszelkie wyobrażenia. Uzmysławiam sobie, że nigdy wcześniej nie miałam tak potężnego orgazmu. Ogrom odczuć seksualnych jest tak wielki, że się budzę. Po chwili zasypiam znowu, mając nadzieję, że ponownie wejść w ten sen, ale nie jestem w stanie tego uczynić [K. Kelzer, Słońce i Cień: Mój eksperyment ze świadomym śnieniem, str. 238, Poznań 1997].*

Ponieważ świadome sny erotyczne dosyć często występują u oneironautów, dokładnie zdołano je zbadać w tzw. laboratoriach snu. Okazało się, że podobnie jak w przypadku zwykłych snów erotycznych, w ciele śniących osób zachodziły charakterystyczne zmiany. Wzrastała temperatura ciała, przekrwienie narządów płciowych, częstotliwość i głębokość oddechu itd. Organizm zachowywał się podobnie jak na jawie podczas stosunku seksualnego lub w czasie zwykłego snu erotycznego. Zaobserwowano jednak różnice, które wprawiły w zdumienie naukowców. Mianowicie serce oneironautów biło spokojnie i miarowo, odwrotnie niż w zwykłych snach erotycznych albo podczas stosunku na jawie, kiedy czynność serca ulega przyspieszeniu. Ponadto nie zaobserwowano u mężczyzn wytrysku nasienia. Orgazmowi w świadomym śnie erotycznym, czasami o bardzo silnej intensywności, w przytłaczającej większości przypadków nie towarzyszy ejakulacja. Do tej pory sądzono, że nie można oddzielić tych zjawisk od siebie. O możliwości takiej wspomina się tylko w tajemnych pismach tantrycznej i taoistycznej jogi, gdzie związane jest to z zaawansowanymi praktykami wtajemniczonych joginów. Według ich wiedzy tajemnicza energia psychiczna zwana ojas może być przemieniona w siłę duchową, która ułatwia proces osiągnięcia oświecenia. Stąd właśnie wielu oświeconych żyło w celibacie lub zachowywało wstrzeźliwość seksualną. Niektórzy potrafili jednak korzystać z radości, jaką daje seks bez utraty tajemnej siły ojas, którą niewtajemniczeni tracą w czasie wytrysku nasienia. Teraz wiemy już, że podobne doświadczenia mają również oneironauci.

Z własnego doświadczenia mogę potwierdzić badania naukowców i relacje innych oneironautów. Kiedy rozpocząłem doświadczenia ze świadomym śnieniem, wkrótce po ukończeniu kursu oneironautyki u Adama Bytofa, nie mogłem opanować się w czasie świadomego snu, by nie wykorzystać tej okazji i nie zrealizować swoich pragnień. Często dochodziło do sytuacji, gdy pojawiwszy, że śnię, rozglądałem się dookoła i brałem sobie najbliższą ładną dziewczynę. Fascynowała mnie władza i brak konsekwencji mojego postępowania. Po prostu podchodziłem do

jakiejs dziewczyny we śnie i zadzierałem do góry lub zdejmowałem z niej sukienkę, rozrywałem bluzkę i rozpoczynałem stosunek seksualny. Czasem sny takie kończyły się orgazmem, czasami nie. Te doświadczenia były bardzo przyjemne i satysfakcjonujące, pozwoliły mi uświadomić sobie aspekt agresji w moim własnym seksualizmie. Dzięki świadomym snom udało mi się konstruktywnie go wykorzystać i wzbogacić przeżycia seksualne na jawie.

W tym miejscu mogłoby powstać pytanie, czy nie ma niebezpieczeństwa takiej fascynacji seksem w świadomym śnie, że będziemy dążyli do zastąpienia życia seksualnego na jawie świadomymi snami erotycznymi. Otóż okazuje się, że takiego niebezpieczeństwa nie ma. Zaobserwowano natomiast przeciwny mechanizm. Doświadczenia ze snu świadomego przenoszą się do świata jawy. Otwierając się na ekstazę seksualną w świadomym śnie, uczymy się otwierać na nią w czasie jawy. W świadomym śnie uczymy się zdejmowania emocjonalnego pancerza, pełnego uświadamiania sobie własnych pragnień i emocji, odczuwania ich siły. Gdy nauczymy się takiego otwarcia we śnie świadomym, przenosimy je później na jawę. I wtedy, gdy jest to potrzebne, potrafimy zdjąć z naszego ciała ochronny pancerz. Dlatego też niektórzy terapeuci stosują z powodzeniem świadome sny w terapii zaburzeń seksualnych, takich jak impotencja czy brak orgazmu.

Ty również, Drogi Czytelniku, możesz odkryć dla siebie nowy wymiar erotyki, możesz doświadczyć intensywności orgazmu, o której zwykli ludzie nie mają zielonego pojęcia. Wielu specjalistów w oneironautyce nawet poleca wykorzystanie naszych pragnień seksualnych w doskonaleniu samej umiejętności wywoływania świadomych snów. Ta możliwość jednak zarezerwowana jest dla osób, które już od początku, w punkcie wyjścia mają zdrowy stosunek do seksualizmu i nie łączą go z pojęciem grzechu, co jest szczytem absurdu i kompletnej ciemnoty w naszych czasach. Początkujący oneironauci, mogą więc uświadamiać sobie, że mają zamiar śnić świadomie, by realizować swoje seksualne pragnienia.

W procesie opanowywania umiejętności świadomego śnienia ogromną rolę odgrywa motywacja. My naprawdę musimy chcieć uświadomić sobie w czasie snu, że śnimy. Aby taka silna motywacja mogła się w nas pojawić, powinniśmy mieć przed sobą jakiś cel, dla którego chcemy mieć świadomy sen. Cel ten powinien być dla nas atrakcyjny, powinien nas pociągać. Oczywiście samo doświadczenie jasnego snu, eksploracja świata snu może być takim celem, pod warunkiem jednak, że wzbudza on w nas pozytywne emocje albo silną ciekawość. Seks w świadomym śnie może być również takim celem (na początku naszej oneironautycznej praktyki). Nie tylko jest to ciekawe przeżycie, ale niesie ze sobą ogromną przyjemność, a przyjemność jest właściwie jedyną wartością, która ma znaczenie dla podświadomości. Podświadomość chętniej weźmie udział w naszych ćwiczeniach, jeżeli nagrodą będzie przyjemność erotyczna, łatwiej wtedy wywołamy świadomy sen. Jeżeli jednak jesteśmy osobami, które zostały wychowane w pogardzie dla seksu, którym do głowy wbito, że seks jest czymś grzesznym, czymś gorszym, wtedy, niestety, nie możemy z tej motywacji skorzystać. Najpierw będziemy musieli zmienić swoje chore myślenie o seksie na jawie. Wydaje mi się jednak, że do tego stopnia pokrzywionych wewnętrznie ludzi jest wśród nas coraz mniej.

A więc, Drogi Czytelniku, korzystaj ze świadomych snów erotycznych, odkrywaj ich siłę i możliwości, po prostu ciesz się nimi. Co więcej, doświadczenie ich pozwoli Ci pójść dalej i rozpocząć odkrywanie również innych możliwości świadomych snów.



## Ekstaza estetyczna i duchowa

Świadome śnienie łączy się ściśle z doświadczeniem ekstazy. Ekstaza jest pozytywnym przeżyciem o niezwykle silnym ładunku emocjonalnym. Słowo „ekstaza” oznacza dokładnie „być poza sobą”, czyli doświadczać czegoś intensywnie, zatracać się w tym całkowicie, zapominać siebie. Ekstaza może mieć różny charakter, o ekstazie erotycznej czy seksualnej już mówiliśmy. Teraz możemy zająć się ekstazą estetyczną i religijną.

Mówimy czasami o intensywnych, porażających wręcz przeżyciach piękna. Odczucie piękna może być tak intensywne, tak fascynujące, że wprawia nas w prawdziwe osłupienie. Mówimy również, że coś jest piękne „jak ze snu”. Rzeczywiście, umysł nasz, nasza podświadomość potrafi stworzyć tak piękne obrazy, dźwięki, zapachy, których na próżno poszukiwalibyśmy w świecie materialnym. Piękno wewnętrzne przerasta wszystko, co osiągalne jest na zewnątrz. Przekonał się o tym już korespondent św. Augustyna, fizyk z Kartaginy imieniem Gennadius. Pisał on w jednym z listów, że przyśnił mu się pewnej nocy młodzieniec piękny i silny, i poprowadził go do miasta, gdzie rozbrzmiewał śpiew tak cudownie słodki, że przewyższał wszystko, co kiedykolwiek był słyszał. Kiedy Gennadius obudził się, pomyślał, że to tylko sen. Jednak następnej nocy znowu przyśnił mu się ten sam młodzieniec i zapytał, czy go rozpoznaje. Kiedy śniący odpowiedział, że tak, młodzieniec zapytał, kiedy i gdzie zawarli znajomość. Wtedy, zastanawiając się nad odpowiedzią, Gennadius przypomniał sobie poprzedni sen. Po zapewnieniu ze strony młodzieńca, że także teraz wszystko odbywa się we śnie, uwierzył mu i uświadomił sobie, że oto śni [A. Bytof, *Oneironautyka – Sztuka Świadomego Snu*, str. 22].

Przeżycie ekstazy ma dla nas ogromne znaczenie. Dla większości ludzi jedynym sposobem jej doświadczenia, i to często niezbyt intensywnego, jest seks. To, dlatego panuje u nas w Europie i w Ameryce swoista obsesja seksualna. Dla większości ludzi ekstaza kojarzy się jedynie z seksem. A przecież ma ona również inne kolory, może mieć inny charakter. Sama w sobie jest jednak czymś bardzo potrzebnym. Gdy zabraknie ekstazy w naszym życiu, staje się ono bezbarwne i nudne. Ekstaza sprawia, że czujemy radość życia, że czujemy się szczęśliwi, przynajmniej w czasie, gdy ją przeżywamy.

Wydaje mi się, że wszyscy do pewnego stopnia przestaliśmy doceniać jej rolę. Człowieka szczęśliwego, radosnego, dla którego przeżycie ekstazy jest czymś normalnym, wielu ludzi najchętniej odesłałoby do psychoterapeuty. Psychologowie bardziej interesują się problemami, chorobami, zaburzeniami psychicznymi niż pozytywnymi przeżyciami ekstazy. Tymczasem samo przeżywanie ekstazy ma działanie terapeutyczne. Zamiast zastanawiać się bez końca nad przyczynami naszego stanu psychicznego, zamiast wciąż rozgrzebywać nasze przeżycia z dzieciństwa, może lepiej otworzyć się na przeżywanie ekstazy. A wtedy okaże się, że problemy przestają być takie ważne i że rozwiązują się właściwie same. Ekstaza jest najlepszym terapeutą.

Nie jest ona również niczym niezwykłym. Wierzę, że czeka na każdego z nas tuż pod progiem świadomości, czeka na odkrycie. Najłatwiej jej doświadczyć podczas snu, medytacji, przeżycia sztuki, na przykład pięknej muzyki itp. Jednak szczególnie łatwo pojawia się podczas snów świadomych.

*Po przeczytaniu artykułu „Świadome śnienie jako proces ewolucyjny” poszłam spać z silnym pragnieniem, żeby to sprawdzić. Aż do świtu spałam niespokojnie, nie pamiętając żadnych snów. I wtedy miałam najpiękniejsze przeżycie.*

*Zdaje się, że byłam odpowiedzialna za jakieś małe dziecko, które siedziało na nocniku i było bardzo brudne. Musiałam znaleźć łazienkę i umyć dziecko tak, żeby inni tego nie zauważyli. Kiedy wzięłam je na ręce, wyraźnie poczułam, że powinno być starsze i lepiej wychowane. Przyjrzałam się z bliska jego pełnej mądrości twarzy i nagle odkryłam, że śnię.*

*W podnieceniu próbowałam przypomnieć sobie radę zamieszczoną w artykule i jedyną myślą, jaka przyszła mi do głowy, było „najwspanialsze doznanie”. Ogarnęło mnie błogie uczucie – zlewania się i stapiania z kolorami i światłem – otwarcia się na totalny „orgazm”. Łagodnie odplęnąłam do stanu jawy. Uczucie tryskającej radości towarzyszy mi już od sześciu dni [S. Sparrow, Świadome Śnienie – Budzenie się czystego światła, str. 32].*

Podobnie jak podczas doświadczeń kosmicznego orgazmu w przypadku świadomych snów erotycznych, nasze przeżycia estetyczne w tych snach nie są ograniczane przez działanie mechanizmów obronnych, których potrzebujemy do sprawnego funkcjonowania na jawie. W świadomych snach naprawdę możemy się poddać zalewającym nas falom emocjonalnego przeżywania piękna. Wielu artystów doświadczyło ekstazy estetycznej podczas snu. Wiele obrazów, dzieł muzycznych i poetyckich snom zawdzięcza swoje istnienie. Surrealizm, bardzo silny nurt sztuki XX wieku, z założenia jest „sztuką ze snu”. Charakterystyczne, że wszyscy artyści surrealiści mówią, że to, co stworzyli na jawie, a co inni uważają za przejaw najwyższego piękna, zaledwie przypomina to, co widzieli w swoich snach.

Według Platona Piękno jest jedną z trzech głównych idei tworzących świat duchowy obok Prawdy i Dobra. Pełne doświadczenie pozostałych dwóch skutkuje przeżyciem ekstazy religijnej. Nie będziemy szczegółowo zagłębiać się w ten temat, ale świadome sny również tutaj znajdują swoje, dosyć ważne, miejsce. Wiadomo, że świadomy sen jest praktyką duchową o ogromnym znaczeniu w buddyźmie tybetańskim, w jodze, w szamanizmie, w chrześcijaństwie ezoterycznym i innych drogach duchowego rozwoju. Niezależnie, więc od wyznawanego światopoglądu czy religii, świadome śnienie może dostarczyć doświadczeń, które umocnią i spowodują nasz duchowy rozwój. Jego wynikiem będzie oparcie naszych przekonań na doświadczeniach i oczyszczenie ich z nieistotnych i drugorzędnych, historycznych naleciałości, które dla prawdziwego życia duchowego nie mają żadnego znaczenia.

*...Scena zmienia się. Będąc wciąż świadomy snu, jestem teraz jednym z trzech mędrców podróżujących samotnie na wielbłądach przez północną Afrykę w poszukiwaniu dzieciątka Jezus. Czuję ogromny ucisk w piersiach, zmuszający mnie do zakończenia tej podróży, chociaż czasami nie jestem pewien, w którym kierunku podążyć. Wiem, że muszę zmierzać na Wschód. Od czasu do czasu widzę wzywającą mnie gwiazdę, świecącą blado nad wschodnim horyzontem. Podróż jest długa i ciężka, jednakże odbywam ją z radością, dzień za dniem, noc za nocą, tydzień po tygodniu, przez bardzo długi czas. Czasami te niezliczone dni i noce wydają się jednym długim momentem niezmiernego czasu. Kiedy indziej każda odrębna chwila całej podróży jest wyraźnie wyryta w mojej świadomości. Ubrany w długie, powiewne szaty, siedząc samotnie na grzbiecie mojego wielbłąda, czuję, że jestem w pełni pogrążony w głębokim, jednostajnym, rytmicznym ruchu, gdy tak kołyszę się z boku na bok podczas każdego kroku zwierzęcia. Siedząc*

na jego grzbiecie, czuję się w całkowitej harmonii z tym delikatnym, wiernym stworzeniem, zjednoczony z rytmem jego ruchów. Przy każdym przechyle na bok odchylam się w przeciwną stronę i przy następnym przechyle powracam w pełni świadomie i z rozmysłem do pozycji pionowej. Jadąc tak, wchodzę w stan głębokiej medytacji i rozumiem doskonale, że moja zdolność widzenia gwiazdy zależy od **wewnętrznego dostrojenia się**. Bez tego subtelnego, delikatnego dostrojenia świadomości nawet nie widziałbym gwiazdy, nie obchodziłoby mnie, że Chrystus się urodził, nie wspominając już o szukaniu go.

Pewnego razu, gdy podróżuję nocą, udaje mi się podслуchać rozmowę dwóch rabusiów leżących pod przydrożnym drzewem. Jeden z nich szorstkim głosem chęłpi się głośno swoim planem, mówiąc, że zamierza wkrótce obrabować jakiegoś podróżnika. Natychmiast skupiam energię wewnątrz siebie. Czuję niezwykłą siłę. Jadę na swoim wielbłądzie i mam pełne zaufanie do takiego sposobu ochrony przed ludźmi tego pokroju. Czuję też ogień płynący z moich oczu i wiem, że jeślibym chciał, mógłbym jednym potężnym spojrzeniem wysłać w kierunku rabusiów dwa palące promienie światła i spalić ich na popiół. Wędruję dalej z poczuciem niezmierniej mocy i równowagi, ze świadomością ostatecznego celu mojej podróży.

Podczas całej sceny mam nieustanną świadomość, że śnię. Moje wnętrze zalane jest rozrzedzoną, wysoce subtelną „energią świetlną”, która delikatnie i bezustannie krąży wewnątrz całego ciała. Jestem w stanie uniesienia.

Zbliżam się do bram Jerozolimy. Gwiazda świeci jaśniej i wyżej nad horyzontem, czasami znika za wyższymi budynkami miasta. Podoba mi się wielkość, nowoczesność i bogactwo Jerozolimy. Z radością wkraczam do miasta.

Przybywam do pałacu Heroda, gdzie zostaję przyjęty bardzo łaskawie, gościnnie i po królewsku. Wszyscy są bardzo zainteresowani moją opowieścią, gdy mówię o podążaniu za gwiazdą, o długiej podróży i gdy proszę o pomoc w odnalezieniu nowego króla. Herod robi wrażenie tak ciepłego i przyjaznego, że wydaje mi się, iż będzie poszukiwał nowo narodzonego dzieciątka tak samo chętnie jak ja. Herod jest młodym, przystojnym mężczyzną w wieku około dwudziestu pięciu lat. Ma ciemne włosy i błyszczące, płomienne oczy. Ubrany jest we wspaniałą, długą, ciemnowiśniową szatę. W komnacie całą podłogę przed jego tronem pokrywa pluszowy, bładoniebieski dywan, absolutnie olśniewający swym pięknem. Jednakże czuję, że Herod nie dowierza mojej historii. Mówię mu, że jestem doświadczonym astrologiem, biegłym w zagadnieniach ezoterycznych. On drwi ze mnie. Natychmiast spostrzegam, że nie jest wystarczająco świadomy, żeby zrozumieć i docenić to, co mówię. Szybko rozglądam się i wyczuwam wewnętrzne wibracje astrologów dworu. Wyraźnie widzę ich życie wewnętrzne. Wszyscy są miernotami. Z błaganiem w głosie pytam Heroda: „Ale chyba wierzysz w ESP?” [Extra Sensory Perception – postrzeganie pozazmysłowe (przyp. tłum.). Ponownie szydzi ze mnie. Natychmiast postanawiam kontynuować podróż bez jego pomocy.

Gdy tylko opuszczam pałac Heroda, znowu widzę dużą, jasno świecącą nad północnowschodnim horyzontem gwiazdę. Z wielką radością i oczekiwaniem szybko docieram do małego, skromnego domu, w którym widzę wspaniałą scenę. Małe, może roczne dzieciątko Jezus leży w kołysce. Przy nim siedzą Maria i Józef. Kilku pasterzy i dwaj inni mędrcy, którzy przybyli przede mną, klęczą

*przed dzieckiem w pokornym uwielbieniu. Od dziecka nieustannie biją piękne i jasne promienie światła. Pospiesznie zsiadam z wielbłąda i klękam, zajmując miejsce obok innych.*

*Nagle czuję wewnątrz siebie ogromny przyływ emocji, tryskających w górę z okolicy żołądka i piersi tak silnie, że wybucham niekontrolowanym płaczem. Płaczę, płaczę i płaczę przez długi czas, wyrzucając z siebie wszystkie uczucia powstałe podczas podróży: wielką radość, ulgę, smutek z powodu Heroda, odwagę, determinację i wiele innych uczuć. Oczami pełnymi łez spoglądam na Marię, na Józefa i znowu na Marię. W jednym momencie przepływa pomiędzy nami wiele głębokich i ciepłych uczuć. Wszystko to odbywa się telepatycznie. Każde uczucie wysyłane i odbierane jest wyraźnie, z prędkością myśli. Nie pada ani jedno słowo i nie ma potrzeby, by je wypowiadać, czuję taką ulgę. Ona mnie tak dobrze rozumie.*

*Sięgam do torby po dar dla dziecka. Płacząc bezustannie, w potokach łez spływających po policzkach pytam: „ Czy przyjmiesz czyste złoto?” Dziecko lekko uśmiecha się i po prostu promieniuje w ciszy. Pytam jeszcze kilka razy: „ Czy przyjmiesz czyste złoto?... Czyste złoto?... Czyste złoto?... Przyjmiesz czyste złoto?” Wciąż łkam i drżę na całym ciele, myśli zaczynają biegać mi po głowie jak opętane. Zdaję sobie sprawę, że czyste złoto jest najlepszą rzeczą, jaką świat może zaoferować, ale i tak dzieciątko i Światło są cenniejsze ponad wszystko. Jestem bardzo przejęty.*

*Przez długi czas klęczę cicho obok dwóch pozostałych mędrców, patrząc na dziecko z przejęciem. Jestem zachwycony oślepiającym, pięknym światłem emanującym bez przerwy z całego jego ciała, a zwłaszcza z kochających oczu, które po prostu patrzą na mnie, tak spokojnie i nieprzerwanie. Czuję, że mógłbym tu pozostać, klęcząc tak na zawsze.*

*Teraz czuję, jak Charknę porusza się na łóżku i obejmuje ramieniem moje ciało fizyczne. Ma w stosunku do mnie jednoznaczne, seksualne zamiary. Jestem zupełnie pewien, że dotyka mojego **ciała fizycznego** z nadzieją, że obudzi mnie ze snu. Wciąż świadomy, całkowicie pochłonięty snem, wpatruję się w dzieciątko Jezus, podziwiając piękne, promienne światło, które nieustannie od niego bije. Czuję się tak bardzo zakorzeniony w stanie świadomego snu i tak unieruchomiony przez tę wizję, że wiem, iż dotknięcia Charlene nie mogą wytrącić mnie ani ze stanu świadomego snienia, ani z samego snu. Czuję, że jestem w pełni skoncentrowany i skupiony na świetle. Gdy podniecona Charlene nadal próbuje mnie obudzić, nie mam wątpliwości ani chwili wahania, co wybrać w danym momencie. Wiem, że nigdy nie wyrzeknę się tego doznania pogrążenia w Świetle dla przyjemności seksualnej ani dla jakiegokolwiek innej znanej mi przyjemności. Uświadamiam sobie, że odmówienie sobie przyjemności seksualnej rzadko mi się zdarza, lecz czynię to bez wahania. Wolę skupić uwagę na jaśniejącym dzieciątku Jezus. Uzmysławiam sobie, że w porównaniu z tym Światłem błędą wszystkie przyjemności życia, jakie kiedykolwiek znałem. Jestem pełen radości, zachwyty, spokoju, a zarazem ożywienia.*

*Po jakimś czasie światło otaczające dzieciątko zaczyna zanikać. Jestem nadal świadomy, że śnię i wciąż czuję, jak Charlene uparcie pieści moje ciało fizyczne. Zamierzam wyjść ze snu, ponieważ wiem, że ta cudowna scena w naturalny sposób zbliża się ku końcowi. Jeszcze przez parę chwil patrzę, jak światło powoli błędnie wokół dzieciątka Jezus, aż sen niemal zupełnie zanika. Potem świadomym aktem woli, choć z głębokim oporem, postanawiam opuścić świadomy sen. Natychmiast budzę się i powracam do świata fizycznego, czując olbrzymi przyływ energii i emocji, zarówno w ciele, jak i w umyśle. Jestem w stanie absolutnej ekstazy. Nigdy wcześniej*

*czegoś takiego nie doznałem [K. Kelzer, Światło i Cień – Mój eksperyment ze świadomym śnieniem, str. 5255].*

Po doświadczeniu tego snu K. Kelzer jeszcze przez kilkanaście godzin funkcjonował w stanie uniesienia, a ożywiające ducha obrazy ze snu powracały do jego umysłu przez wiele tygodni. Sen ten stał się dla Kelzera szczytowym doświadczeniem, z którego czerpał inspirację i ożywczą energię przez wiele lat.

Również ateści, ludzie niewierzący, mogą doświadczyć przeżyć, które często zmieniają ich punkt widzenia.

*Od kilku lat praktykuję sztukę świadomego snu. Była ona zawsze dla mnie wielką pomocą, ekscytowała mnie i wniosła w moje życie wiele radości, wiedzy i poczucia sensu. Myślę, że byłabym inną osobą, gdybym nie znała i nie doświadczała tego stanu umysłu. Jednak najważniejsze było dla mnie doświadczenie sprzed roku. Wtedy umarł mój mąż – Przeżyłam to bardzo mocno. Kiedy po kilku tygodniach znowu znalazłam się w świadomym śnie, jak zwykle spotkałam swojego przewodnika snu i zapytałam: „Powiedz mi, jaki jest sens tego wszystkiego, po co żyję?” Milczał, popatrzył mi tylko głęboko w oczy, wziął za rękę i zaczęliśmy razem lecieć, coraz szybciej. Świat snu zaczął się zamazywać, ale obecność przewodnika była ciągle mocno wyczuwalna. W pewnej chwili lecieliśmy tak niewiarygodnie szybko, że wszystko zostawało za nami: myśli, spostrzeżenia, uczucia, wrażenia. Mój umysł był zupełnie pusty. Nagle nastąpił potężny błysk światła, oszalamiający i zaskakujący, i doświadczyłam czegoś absolutnie niezwykłego. Przestałam być sobą, byłam, ale nie byłam nikim konkretnym, nie miałam imienia, płci, wspomnień. Był we mnie pełen błogości, jasny spokój. Nie było czasu, przeszłości ani przyszłości, nie było tu i tam, miejsca ani przestrzeni. Nie było innych ludzi albo raczej w ogóle nic innego nie istniało. Byłam tylko ja, ale to złe słowo, bo „ja” jestem tylko wtedy, gdy jest „ktoś inny” albo „coś innego”. A czegoś takiego nie było. Nie wiem, ile czasu to trwało, to było jak błysk albo cała wieczność. Nie wiem, w jaki sposób odeszło, nagle znowu byłam sobą i leżałam w łóżku.*

*Po tym przeżyciu zmieniłam się, dalej smuciłam się po śmierci męża, ale to był już inny smutek, chyba mniej egoistyczny, a bardziej duchowy. Wiem teraz, że ja i on jesteśmy jednością, bez względu na to, czy żyjemy, czy umieramy. Nie boję się śmierci i cieszę się każdą chwilą życia tu i teraz. [A. Bytof, Oneironautyka, Sztuka Świadomego Snu, str. 82].*

Również Ty, Drogi Czytelniku, możesz doświadczyć takich przeżyć. Ekstaza czeka na Ciebie, ukryta tuż za progiem Twoich snów.

### **Jasne sny alternatywą dla narkotyków**

Nasze czasy są epoką wrażeń. Ludzie chcą doświadczać nowych doznań i nie ma w tym niczego złego, takie pragnienie od zarania było motorem rozwoju ludzkości. Jednak w naszych czasach wielu ludzi zaczyna iść ślepych uliczkami. W żadnej innej epoce nie rozwinął się na tak masową skalę przemysł rozrywkowy. Showbiznes jest jedną z najlepiej rozwijających się gałęzi gospodarki. W rozrywkę zaangażowano ogromne pieniądze, prowadzi się badania naukowe (np. w zakresie rozwoju nowych technologii komputerowych). Miliony dolarów i najtęższe umysły zaangażowane są w doskonalenie komputerowej rzeczywistości wirtualnej, widząc w niej przyszłość rozrywki. Inną dziedziną przemysłu o podobnej do showbiznesu rentowności jest nielegalny przemysł narkotykowy. Obie te dziedziny gospodarki łączy jedno: dostarczają swoim

klientom silnych i niezwykłych wrażeń. W przypadku komputerowej rzeczywistości wirtualnej są to przeżycia dostarczane mózgowi z zewnątrz, w przypadku narkotyków wrażenia uaktywniane są ze środka mózgu, chociaż same narkotyki również dostarcza się z zewnątrz, poprzez wdychanie, wcieranie w błony śluzowe, przez przewód pokarmowy lub bezpośrednio do krwi, igłą i strzykawką.

Szczególnie młodzież nastawiona jest na nowe wrażenia, można zauważyć swoisty głód silnych wrażeń u wielu młodych ludzi. Nie chcą oni żyć w nudzie i schematach, nie widząc w życiu większości otaczających ich ludzi spełnienia i samorealizacji. To z gruntu zdrowe myślenie prowadzi w wielu wypadkach do uzależnienia od narkotyków lub rzeczywistości wirtualnej. Ten drugi typ uzależnienia występuje rzadziej, gdyż nowoczesna technologia jest na razie bardzo droga i tylko niewielu młodych ludzi na nią stać, podczas gdy narkotyki są relatywnie tanie i właściwie wszędzie można je kupić. Groźba uzależnienia nie jest nigdy traktowana poważnie, każdy narkoman na początku wierzy, że panuje nad narkotykami i nad sobą. Dopiero po jakimś czasie przekonuje się, że to nieprawda. Głód wrażeń trzeba zaspokajać coraz większymi dawkami, które kosztują coraz więcej. To narkotyczne błędne koło zazwyczaj kończy się śmiercią.

Czy jednak tylko w taki sposób można dostarczyć sobie silnych wrażeń? Jak już zapewne wiesz, Drogi Czytelniku, świadome sny wypełnione są silnymi i dobrze pamiętanymi wrażeniami. Rzeczywiście wielu badaczy świadomych snów, m.in. P. Tholey i K. Kelzer, widzi w świadomych snach *realną alternatywę dla ludzi chcących doświadczyć odmiennych stanów świadomości bez potrzeby korzystania z narkotyków i wstrzykiwania sobie wątpliwych substancji?* Dla wielu narkomanów nabycie umiejętności świadomego śnienia było ogromną pomocą na drodze uwalniania się spod wpływu zgubnego nałogu. Ja sam znam osobiście ludzi, którzy po zażyciu np. LSD przekonali się, że w porównaniu z doświadczeniami podczas świadomych snów, doświadczenie LSD jest naprawdę „słabo rajujące”. Ich próby ograniczyły się więc do jednego razu. „Niesamowity odlot” jasnego snu jest czymś zupełnie wyjątkowym i nie można go powtórzyć, zażywszy jakkolwiek substancję.

K. Kelzer, autor wydanej również w Polsce książki pt. „Słońce i Cień: Mój eksperyment ze świadomym śnieniem” nazwał nawet swoje doświadczenia żartobliwie L.S.D. od słów *Lucid Spiritual Dreaming*, czyli „jasne, duchowe śnienie”. Wśród czynników podobieństwa z doświadczeniami po zażyciu LSD wymienia bardzo intensywne wrażenia zmysłowe (żywe, świetliste kolory) oraz synestezję, czyli stopienie się percepcji zmysłowej (w jednym doświadczeniu zmysłowym zlewa się ze sobą wzrok i słuch, można wtedy np. postrzegać dźwięki jednocześnie za pomocą słuchu i wzroku). Integralnym elementem doświadczenia oneironautycznego jest również poczucie ekstazy religijnej, związanej z harmonią i pięknem wszechświata, doświadczenie „kosmicznej świadomości” oraz uczucie kontaktu z Bogiem. Należy jednak podkreślić, że w świadomym śnie wrażenia te są silniejsze, chociaż trwają krócej.

Jest jeszcze jeden dosyć istotny problem. Skutkiem zażycia substancji psychodelicznej może być otwarcie się podświadomości i uaktywnienie negatywnych, nieprzyjemnych emocji, np. lęku. Narkomani określają to jako zły odlot. Świadomość opanowana zostaje wtedy przez negatywne emocje i nie można tego przerwać. Po prostu trzeba czekać, aż substancja chemiczna zostanie wydalona z organizmu wraz z potem, moczem i oddechem. W tym czasie może dojść do

nieodwracalnych zmian w psychice. Niebezpieczeństwo takie nie występuje w przypadku świadomego śnienia, ponieważ jest to naturalny, czyli uzyskiwany siłami samego organizmu, odmienny stan świadomości. Gdyby świadomy sen rzeczywiście przekształcił się w koszmar (co samo w sobie jest raczej mało prawdopodobne), to napięcie psychiczne doprowadzi nas do pełnego przebudzenia, tak jak to się dzieje w normalnych koszmarach. Ponadto oneironauci wiedzą już, jak należy zachowywać się podczas spotkań we śnie z postaciami nieprzyjemnymi i zagrażającymi, a nawet potrafią spotkania takie obrócić na swoją korzyść.

A. Bytof w swojej pierwszej książce o oneironautyce omawia tę problematykę bardzo szczegółowo. Pozwoliłem sobie zaczerpnąć z niej kilka najważniejszych wskazówek.

Jednym z najbardziej zasłużonych badaczy jasnego snu i jego zastosowań psychoterapeutycznych jest wspomniany już, niemiecki psycholog z Instytutu Psychologii Uniwersytetu im. J. W. Goethego we Frankfurcie nad Menem – P. Tholey. Osobiście doświadczył on terapeutycznego wpływu jasnego snu po śmierci swojego ojca w 1968 r. Ojciec pojawiał się w wielu snach jako niebezpieczna postać, która mu ubliżała i zagrażała.

Kiedy zdawałem sobie sprawę z tego, że śnię, popadałem w gniew i biłem go. Zamieniał się wtedy w prymitywnego stwora, jakby zwierzę czy miazgę. Gdy tylko zwyciężałem, ogarniało mnie uczucie triumfu. Tymczasem w następnych snach ojciec znów się pojawiał jako groźna postać. Miałem kolejny, rozstrzygający sen. Zdałem sobie w nim sprawę, że śnię, iż poluje na mnie tygrys, a ja chcę uciec. Zebrałem się jednak w sobie, stanąłem i zapytałem: „Kim jesteś?” Tygrys cofnął się, następnie przemienił w mojego ojca i odpowiedział: „Jestem twoim ojcem i powiem ci teraz, co masz robić.” Nie próbowałem, jak to było w poprzednich snach, pobić go, ale zacząłem z nim rozmawiać. Powiedziałem, że nie może mną rządzić. Nie reagowałem na jego groźby i obraźliwe słowa. Musiałem jednak przyznać, że krytyczne uwagi ojca skierowane pod moim adresem były w pewnym stopniu uzasadnione. Zdecydowałem się wziąć je pod rozwagę i zmienić swoje zachowanie.

W tym momencie ojciec stał się dla mnie przyjazny. Zapytałem go, czy może mi pomóc, a on zachęcił mnie do samodzielnej drogi w życiu. Potem wydawało mi się, że wślizgnął się we mnie i pozostałem we śnie sam.

Nigdy już ojciec nie przyśnił się Tholeyowi jako groźna postać, a w życiu na jawie znikły jego zahamowania i irracjonalne lęki w kontaktach z osobami mającymi autorytet.

Na podstawie tego i innych snów P. Tholey doszedł do pewnych ustaleń, które należy wziąć pod uwagę podczas spotkania z zagrażającą nam postacią we śnie.

1. Pożyteczna jest konfrontacja z zagrażającymi sytuacjami we śnie pomimo wzrastającego lęku.
2. Lepiej pogodzić się z senną postacią poprzez konstruktywny dialog, aniżeli atakować ją agresywnie.
3. Po zakończeniu rozmowy zagrażająca postać może zamienić się w postać przyjazną, która także może nam pomóc.

4. Kiedy konstruktywny dialog nie jest możliwy z wrogo usposobionymi postaciami, najlepiej się od nich oddzielić, odizolować.

A oto podstawowe zasady postępowania w spotkaniu z wrogo nastawioną lub budzącą lęk postacią.

1. Konfrontacja. Nie unikaj spotkania, nie uciekaj przed zagrażającą postacią. Zamiast tego stań naprzeciw niej odważnie, spójrz na nią otwarcie i zadaj pytanie w przyjazny sposób: „Kim jesteś?” albo „Kim ja jestem?”

2. Dialog. Jeżeli to możliwe, spróbuj doprowadzić do zgody poprzez konstruktywny dialog. Jeżeli porozumienie nie jest możliwe, spróbuj zaaranżować konflikt w formie otwartej dyskusji. Nie zważaj na kierowane do ciebie obraźliwe słowa lub groźby, ale docień uzasadnione pretensje i słuszne obiekcje.

3. Walka. Nie poddawaj się atakowi ze strony sennej postaci. Pokaż jej swoją gotowość do obrony poprzez przyjęcie pozycji obronnej i patrzenie prosto w oczy przeciwnika. [Castaneda w stanie zagrożenia spontanicznie przyjął rytualną postawę obronną, rozpościerając przed sobą ramiona, a palce ściągając jak szpony.] Jeżeli walka jest nieuchronna, próbuj pokonać sennego przeciwnika, ale nie zabijaj go. Zaproponuj pokonanemu zgodę.

4. Pojednanie. Próbuj pogodzić się z senną postacią w myślach, słowach i (albo) gestach.

5. Separacja. Jeżeli pojednanie nie wydaje się możliwe, odizoluj się od sennej postaci w myśli, słowach i (albo) poprzez cielesne wycofanie się.

Czasami trzeba rozstać się z postacią, z którą właśnie się pojednaliśmy. Na przykład, jeżeli rozpoznamy w niej reprezentację osoby, która wiele znaczyła, ale nie jest już osiągalna (z powodu śmierci albo zerwania związku), należy podziękować tej osobie za wzbogacenie nas i towarzyszenie nam w drodze życia, zanim się rozstaniemy.

Prośba o pomoc. Po pojednaniu z senną postacią, zapytaj, czy nie mogłaby ona ci pomóc. Możesz wtedy przedstawić jej jakiś konkretny problem z życia albo ze świata snu.

Świadome śnienie jest, więc alternatywą dla narkotyków i ma to ogromne znaczenie społeczne. Dlatego też oneironauci są zobowiązani do szerzenia wiedzy o świadomych snach. Dzięki ich aktywności, dzięki aktywności wszystkich ludzi, którzy zapoznali się ze świadomym śnieniem (a do nich również Ty należysz, Drogi Czytelniku) mniej ludzi sięgnie po narkotyki, co będzie miało wpływ na wiele dziedzin naszego społecznego życia. Wiadomo bowiem, że dość duży procent przestępstw jest popełnianych pod wpływem narkotyków lub w celu zdobycia pieniędzy na narkotyki. Ogromne społeczne pieniądze przeznaczają się na leczenie narkomanów, opiekę nad nimi, opiekę nad ludźmi chorymi na AIDS, wśród których jest bardzo wielu narkomanów, zarażonych przez zakażone igły i strzykawki. Nawet narkomani funkcjonujący w społeczeństwie w miarę normalny sposób są przyczyną lub ofiarami wielu negatywnych sytuacji, nie potrafią nawiązać zdrowych relacji, nie wywiązują się ze swoich społecznych i zawodowych obowiązków itp. Wszyscy ponosimy konsekwencje szerzenia się narkomanii.



Aby choć w części temu zapobiec, należy jak najwięcej ludzi informować o realnej alternatywie dla narkotyków, jaką jest świadome śnienie. Między innymi z tego powodu została napisana ta książka.

### **Niezwykłe zdolności ludzkiego mózgu**

Jasne sny są same w sobie czymś fascynującym i niezwykłym. Samo ich doświadczanie sprawia ogromną satysfakcję, nieporównywalną z doznaniem w zwykłym stanie świadomości. Mamy nadzieję, Drogi Czytelniku, że jest to już dla Ciebie oczywiste. Świadome śnienie ma jednak swoje konsekwencje również dla codziennego życia, dla naszego funkcjonowania na jawie. To, czego doznajemy w jasnych snach, ma wpływ na całość umysłu, a szczególnie na podświadomość. Odmienne stany świadomości, do których przecież świadomy sen należy, charakteryzują się otwarciem podświadomości i możliwością silnego wpływania na nią. Przykładem takiego otwarcia może być na przykład hipnoza. Wiadomo, że dzięki hipnozie można poprawić swoje zdolności uczenia się, wyeliminować niechciane zachowania, uwolnić się od tremy, stresu i nałogów oraz uzyskać wiele innych, bardzo korzystnych efektów. Podobne możliwości ma również świadomy sen.

Doświadczając świadomych snów, odkrywamy dla siebie świat, w którym jesteśmy całkowicie bezpieczni, mamy poczucie siły i kontroli nad sytuacją, dostarczamy sobie różnego rodzaju pozytywnych emocji i wrażeń. Z obserwacji wielu oneironautów wynika, że cechy te stopniowo przenoszą się do świata jawy. W codziennym życiu stajemy się innymi ludźmi, zachodzą w nas pozytywne zmiany, co ma daleko idące konsekwencje dla całości naszego życia.

Przede wszystkim jesteśmy wypełnieni pozytywnymi emocjami i myślami, które przyniesione zostają ze snu do świata jawy. Doświadczając ekstazy, jesteśmy po prostu szczęśliwsi ludźmi. Trudności codziennego życia nie przytłaczają nas i często znajdujemy rozwiązania problemów w czasie świadomego lub zwykłego snu. Poczucie szczęścia i radości z życia wiąże się nierozdzielnie ze stanem zdrowia. Ludzie szczęśliwi są zdrowi, mają silniejszy system odpornościowy i szybciej wychodzą z chorób. Jest to twierdzenie udowodnione metodami naukowymi. Zbadali to już przed wielu laty Orstein i Sobel. Łatwo nawiązujemy kontakty z innymi, gdyż pozytywne nastawienie do świata, a więc również do ludzi, podświadomie wyczuwane jest przez innych. Wielu z nas zauważyło radykalne zmiany w tym kierunku, co często wiąże się z poprawą naszego funkcjonowania w pracy, gdzie dobry kontakt z klientem jest podstawą sukcesu. Ma to swój wymierny skutek materialny. Klienci, inni ludzie po prostu bardziej nas lubią, gdyż podświadomie wyczuwają naszą sympatię i pozytywne nastawienie.

Wiadomo mi o kilku przypadkach, gdzie świadome sny są wykorzystywane bezpośrednio do doskonalenia różnego rodzaju umiejętności. Na przykład A. Bytof, który przez wiele lat wykonywał zawód muzyka, wspominał w czasie swojego kursu oneironautyki (uczestniczyłem w nim na początku przygody z jasnymi snami), że w świadomych snach tak aranżował sytuację, by śnić o graniu przed publicznością. Ponieważ w czasie jasnego snu wypełniały go pozytywne emocje, odczuwał całkowite bezpieczeństwo i ogromną, graniczącą z ekstazą radość z gry. Jego podświadomość zapamiętała te doznania. Później, gdy koncertował na jawie, nie odczuwał już tremy, był spokojny i pewny, a jego gra stała się lepsza niż przedtem. Inni oneironauci również wykorzystują jasne sny jako swego rodzaju symulator rzeczywistości, gdzie mogą się

przygotować do późniejszych czynności. Możliwość tę wykorzystują sportowcy (P. Tholey pracował przez wiele lat z niemiecką kadrą olimpijską skoczków narciarskich), aktorzy, muzycy, ludzie przygotowujący się do egzaminów, biznesmeni, politycy i in. Wszyscy zauważają pozytywne rezultaty ćwiczeń w świadomym śnie.

Jasne sny pomagają, więc opanować szereg cennych i potrzebnych w codziennym życiu umiejętności, jednak ich moc sięga o wiele głębiej. W jasnych snach możemy namówić podświadomość do współpracy nad rozwiązywaniem trapiących nas problemów osobistych i zawodowych. Tysiące osób sporadycznie korzysta z niezwykle twórczych zasobów swojej podświadomości w czasie snu – marzenia sennie podpowiadają im rozwiązania. Oneironauci mogą stosunkowo łatwo określić temat marzeń sennych, czyli zadać podświadomości w czasie snu pytanie i otrzymać na nie odpowiedź. Obecnie popularniejsze jest zadawanie sobie pytania przed zaśnięciem, wtedy również możemy uzyskać odpowiedź. Jednak skoncentrowanie się na problemie już w czasie snu zdecydowanie silniej angażuje podświadomość. Na razie tylko niewielu ludzi potrafi śnić świadomie, by korzystać z tego banku twórczych pomysłów, jakim jest mózg, było powszechną praktyką.

Wśród absolwentów kursów oneironautyki są ludzie pracujący twórczo w sztuce, biznesie, reklamie itp. Swoje umiejętności oneironautyczne wykorzystują do pracy. Sny podpowiadają im genialne rozwiązania, których wcześniej, z powodu ograniczeń tzw. racjonalnego myślenia, nie mogli sobie uświadomić.

Ludzki mózg jest tak zbudowany, że ponad 80 procent jego aktywności wiąże się z obróbką informacji, które mają charakter zmysłowy. Zdecydowana większość danych zapisana jest w mózgu w postaci obrazów, dźwięków, wrażeń dotykowych, kinestetycznych, smakowych i węchowych, a nie w postaci słów. Psychologowie już wiele lat temu odkryli, że **myślenie twórcze ma charakter obrazowy**, a nie abstrakcyjny. Wszyscy znamy popularne anegdoty o genialnych wynalazkach, które zostały odkryte w czasie drzemki, snu lub podczas śnienia na jawie albo swobodnego fantazjowania.

W 1865 r. profesor chemii w Gandawie, Friedrich August von Kekule intensywnie pracował nad zagadnieniem struktury cząsteczkowej węglowodorów, a w szczególności benzenu (C<sub>6</sub>H<sub>6</sub>). Pewnego dnia po pracy zdrzemnął się przed kominkiem i oto, co mu się przyśniło. Zobaczył kolejny raz we śnie roztańczone atomy. Ale tym razem mniejsze ich grupki trzymały się na uboczu. *Mój duchowy wzrok, wyostrzony już wieloma wizjami tego rodzaju, dostrzegł teraz większe struktury o wielorakich układach, długie szeregi, niekiedy ściślej dopasowane, a wszystkie pełnzące i wijące się wężowym ruchem. Nagle jeden z węży schwycił swój własny ogon i ten kształt zawirował szydlerczo przed moimi oczami. Jakby porażony tym widokiem przebudziłem się.*

Sen ukazał Kekulemu, że węglowodory nie są strukturami otwartymi, lecz zamkniętymi pierścieniami, przypominającymi węża gryzącego własny ogon.

Niestety, w wyniku poddania nas systemowi nauczania, który nie pielęgnuje rozwoju twórczości, fantazjowania, doskonalenia zmysłów i pracy z emocjami, a główny nacisk kładzie na rozwój intelektualny, pamięć i myślenie abstrakcyjne, nasze zdolności twórcze uległy wyparciu do podświadomości. Badania przeprowadzone na grupie sześciolatek pokazały, że ponad 90

procent miało w wysokim stopniu rozwiniętą cechę twórczości. Podobne badania przeprowadzone na czterdziestolatkach pokazały, że tylko 10 procent z nich pozostało ludźmi twórczymi. To smutny wynik.

Nie należy się jednak załamywać. Nasze zdolności twórcze nie znikły zupełnie. Zostały przeniesione do podświadomości. Możemy je ponownie odkryć w odmiennych stanach świadomości, np. w medytacji i snach, a następnie przenieść do codziennego życia. Każdy z nas ma taki sam mózg jak Einstein i Leonardo da Vinci, ale nie każdy potrafi z niego tak jak oni korzystać. Tę sytuację możemy zmienić.

Ja sam wielokrotnie doświadczyłem niezwykłych zdolności mojej podświadomości do twórczego rozwiązywania problemów. Najczęściej genialne wręcz rozwiązania przychodziły do mnie w czasie medytacji lub snu. Podświadomość podpowiada nam rozwiązania w swoim języku, który ma charakter obrazowy. Kiedy E. Howe pracował nad rozwiązaniem problemu skonstruowania odpowiedniej igły do maszyny do szycia, przyśniła mu się gromada dzikusów. Tańczyli wokół niego z oszczepami, w których zaraz za grotem były dziury. Gdy się obudził, wiedział już, że igła w maszynie musi mieć dziurkę zaraz za ostrzem, a nie na końcu, jak igła tradycyjna. Obraz przychodzący do nas w czasie snu lub medytacji wymaga jeszcze właściwej interpretacji, jednak proces ten jest bardzo łatwy dla osoby, która nieustannie pracuje nad jakimś problemem.

W odmiennych stanach świadomości mózg pracuje inaczej niż na jawie. Bardziej aktywna jest prawa półkula mózgowa, która ma zasadnicze znaczenie w twórczości. Jest ona związana z myśleniem obrazowym, z przeżywaniem emocji, z umiejętnością syntezy danych. Na jawie dominuje półkula lewa, która związana jest z myśleniem logicznym i abstrakcyjnym, z umiejętnością analizy danych, z werbalizowaniem itd. Podczas snu dominuje prawa półkula, lecz w czasie medytacji, stanów na granicy snu i czuwania, w stanach głębokiej relaksacji i w czasie snu świadomego obie półkule pracują synchronicznie. Dzięki temu umysł może funkcjonować najbardziej efektywnie, korzystając zarówno z możliwości lewej, jak i prawej półkuli. Słynny wynalazca T. A. Edison korzystał na co dzień z możliwości synchronicznego działania swojego mózgu, kiedy poddawał się w fotelu fałom swobodnych skojarzeń i obrazów, które przychodziły do niego, gdy tylko zamknął oczy. Aby nie wpaść zupełnie w sen, Edison trzymał w dłoniach metalowe kulki. Gdy zasypiał, wypadały mu one z dłoni i swoim upadkiem robiły duży hałas. Edison się budził i dalej poddawał się przepływającym przez umysł obrazom. Dzięki temu, jak twierdził, przychodziły do niego najbardziej genialne pomysły.

Podobnie postępował w swojej młodości A. Einstein. Ta praktyka pozwoliła mu rozwinąć umiejętności twórczego myślenia, które zostały wyróżnione nagrodą Nobla, choć jako dziecko cierpiał na dysleksję, a w szkole nauczyciele postrzegali go jako wyjątkowo tępego ucznia. Gdy ukończył szkołę i dostał posadę urzędnika w biurze patentowym, wszyscy uważali, że to wyjątkowe szczęście. Jednak mózg Einsteina rozwinął się dzięki ćwiczeniom. Doświadczenia Einsteina, Edisona i wcześniejszych uczonych (m.in. Sokratesa) legły u podstaw niezwyklej techniki rozwoju możliwości umysłu, która nazywa się strumieniem wyobraźni.

Polega ona na tym, by na bieżąco opisywać na głos wszelkie obrazowe skojarzenia, które przychodzą do głowy, bez zwracania uwagi na ich znaczenie, logikę, sens itd. W ten sposób dominująca na jawie lewa półkula mózgowa zostaje nieco osłabiona, a wypierana działalność półkuli prawej może się ujawnić. Dzięki temu procesowi mózg pracuje bardziej synchronicznie i

tworzą się nowe skojarzenia i połączenia pomiędzy komórkami w mózgu. Efektem takiej praktyki jest wzrost inteligencji. Na jednym z amerykańskich uniwersytetów przeprowadzono badania w grupie studentów praktykujących „Strumień Wyobraźni” i okazało się, że po trzydziestu godzinach ćwiczenia średni wzrost inteligencji badany testami IQ wyniósł 20 punktów! To znakomity wynik, którego do tej pory nie udało się osiągnąć za pomocą innych technik rozwoju inteligencji! [Technika „Strumienia Wyobraźni” zostanie szczegółowo omówiona w przygotowywanej nowej książce Adama Bytofa o medytacji, która ukaże się na wiosnę 2001 roku w wydawnictwie ONEIRON.]

Proces ten podobny jest do funkcjonowania mózgu i umysłu w czasie klasycznej medytacji i w czasie świadomego snu. Ale nawet zwykłe sny mogą nam się przydać do rozwiązywania naszych problemów. Wielu ludzi korzysta z tych możliwości, kiedy mając jakiś problem, odkładają jego rozwiązywanie do rana, mając nadzieję, że może sny im pomogą. W wielu tradycjach kulturowych praktykuje się tzw. inkubację snów, czyli śnienie na ustalony wcześniej temat. Praktykowali to Indianie w Ameryce Północnej, gdy udawali się na wędrówkę do świętych miejsc i głodowali w poszukiwaniu wizji. Praktykowali to również Grecy, gdy pielgrzymowali do świątyni Asklepiosa, by otrzymać odpowiednie informacje w czasie snu na świątynnym dziedzińcu.

W XX wieku ludzie również korzystają ze specjalnych technik inkubacji snów, które przynoszą im podpowiedzi ze strony podświadomości mającej dostęp do niewyobrażalnie wielkiej liczby zakodowanych w naszych mózgach informacji. Słynny szachowy mistrz R. Capablanca zawsze trzymał na swoim nocnym stoliku szachownicę, papier i ołówek, by natychmiast po obudzeniu zapisać ustawienia szachowe, które podpowiadał mu sen. Capablanca znany był z niezwykłych, twórczych pomysłów i niekonwencjonalnych rozwiązań. Podobnie postępował A. Puszkina; najpiękniejsze frazy poezji przyszły mu do głowy we śnie. D. Mendelejew zobaczył układ okresowy pierwiastków w sennym marzeniu, po obudzeniu musiał uzupełnić tylko parę pozycji. Słynny wzór  $E = mc^2$  przyśnił się Einsteinowi, jednak udowodnienie go zajęło mu kilka kolejnych lat.

Najpopularniejszą metodą inkubacji snu jest zapisanie pytania do podświadomości na kartce (musi być jasno i krótko sformułowane) i położenie jej pod poduszkę. Zасыpiając, należy skupić swój umysł na pytaniu i oczekiwać pojawienia się odpowiedzi w czasie snu. Ważną umiejętnością jest później przypomnienie sobie snu rano, ale ćwiczeniami rozwijającymi tę umiejętność zajmiemy się w dalszej części książki.

Podświadomość, próbując znaleźć odpowiedź na pytanie, korzysta ze zgromadzonych w mózgu informacji. Czasami jednak wykorzystuje ona dane, które w żaden sposób nie mogły się tam znaleźć, na przykład wtedy, gdy zadany podświadomości pytaniem będzie: „Jak nazywał się będzie zwycięzca jutrzejszej gonitwy na warszawskim Służewcu?”

Zajmiemy się teraz tematem, który wywołuje wiele dyskusji i kontrowersji. Będziemy mówić o niezwykłych, czyli paranormalnych umiejętnościach ukrytych w naszym mózgu. Do takich zdolności zalicza się telepatię, jasnowidzenie, przewidywanie przyszłości, bioenergoterapię i inne cudowne właściwości.

Nikt przy zdrowych zmysłach nie kwestionuje dziś istnienia tych fenomenów, badania w laboratoriach uniwersyteckich i tajnych laboratoriach wojskowych potwierdzają ich

występowanie. Miliony ludzi doświadczyły osobiście niezwykłych zjawisk, być może również Ty, Drogi Czytelniku, do nich należysz. Wspominają o tego typu doświadczeniach również wybitne autorytety naukowe, m.in. C. G. Jung.

*Śniłem, że łóżko mojej żony znajdowało się w głębokim dole o kamiennych ścianach. Był to grób. Robił wrażenie starożytnego grobowca. Po chwili usłyszałem głębokie westchnienie; jak gdyby właśnie w tym momencie ktoś wyzionął dycha. Postać przypominająca moją Żonę usiadła na dnio dołu, a następnie zaczęła unosić się ku górze. Była ubrana w białą szatę, na której widniały dziwne, czarne symbole. Przebudziłem się, obudziłem moją żonę i spojrzałem na zegarek. Była trzecia nad ranem. Sen wydał mi się tak intrygujący, że od razu pomyślałem, iż zapewne oznacza on czyjąś śmierć. O siódmej rano nadeszła wiadomość, że kuzynka mojej żony zmarła dokładnie o trzeciej nad ranem [C.G.Jung, Wspomnienia, sny, myśli, str. 355]*

Zjawiska te związane są z odmiennymi stanami świadomości: z ekstazą, modlitwą, medytacją, hipnozą oraz ze snem. Z danych historycznych wiemy, że w obecności wybitnych mistyków, stygmatyków i świętych zdarzały się cuda. Znamy setki wiarygodnych relacji o Ojcu Pio z Włoch, o Marii Esparanza z Wenezueli, o Satya Sai Babie z Indii i wielu innych. Dotyczą one osób wchodzących w odmienne stany świadomości na jawie. Normalnym ludziom, którzy nie doznają tego typu stanów mistycznych, zjawiska nadnaturalne zdarzają się głównie w czasie snu. Jest to jedyny odmienny stan świadomości, jaki znają.

Wiadomo, że odmienne stany świadomości charakteryzują się silnym ograniczeniem zdolności racjonalnego myślenia, chwilową utratą kontaktu ze światem materialnym i uaktywnieniem silnej emocji, najczęściej o charakterze religijnym. Wszystkie te cechy umysłu obecne są w pewnym stopniu we śnie. Sen jest więc naturalnym odmiennym stanem świadomości, w którym zjawiska paranormalne mogą się uaktywnić. Na jawie zazwyczaj jest to niemożliwe, gdyż działanie wyższych ośrodków mózgu skutecznie zagłusza bardzo delikatne informacje o charakterze paranormalnym. Dzięki temu zagłuszaniu sprawniej funkcjonujemy w tym świecie. Istnieje poważna hipoteza mówiąca, że tysiące lat temu wszyscy ludzie przejawiali zdolności parapsychiczne, jednak w wyniku ewolucji zostały one stłumione do podświadomości, jako niepotrzebne, nieprzydatne w opanowywaniu rzeczywistości materialnej. Hipoteza ta mówi jednocześnie, że każdy z nas ma tego typu zdolności ukryte w podświadomości, a nieliczni przejawiają je również na jawie. Z tego punktu widzenia możliwość uaktywnienia ukrytych możliwości ludzkiego mózgu w czasie snu jest bardzo realna.

Wspominają o tym autorzy książki „Sny wygrywających” [Książka M. Hunta i S. Copelanda *Sny wygrywających. Wykorzystywanie snów do prognozowania wyników sesji giełdowych, wyścigów i gier liczbowych* została wydana przez wydawnictwo ONEIRON w 2000 roku. Jest dostępna głównie w sprzedaży wysyłkowej w wydawnictwie ONEIRON] opisując najbardziej znane przypadki wykorzystywania snów do przewidywania przyszłości, nawet do prognozowania wyników wyścigów lub gier liczbowych.

Bardzo ciekawą koncepcję na temat możliwości snów w zakresie przewidywania przyszłości miał jeszcze przed wojną angielski badacz „nieznanego” J. W. Dunne. Na podstawie wielu osobistych doświadczeń ze snami proroczymi stwierdził, że sen z natury dzieje się niezależnie od czasu i zawiera elementy z przeszłości, jak również z przyszłości. Nie różnicuje w ogóle kierunku czasu i

mieszają ze sobą przeszłość i przyszłość. Dunne był nowoczesnym badaczem, o czym świadczy fakt, że na wiele lat przed badaniami w laboratoriach snów stwierdził, że *sen bez marzeń sennych jest jedynie złudzeniem pamięci, a sny zapominane są natychmiast po przebudzeniu*. Na początku swoich eksperymentów był on w stanie zapamiętać najwyżej jeden sen na dziesięć przespanych nocy. Z własnego doświadczenia wiedział, że sposób na przywołanie dobrej pamięci snów jest dosyć prosty. Natychmiast po obudzeniu, jeszcze przed otwarciem oczu, nastaw się na przypomnienie sobie snu. Skup się na jakimś pojedynczym incydencie i postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Nie wysilaj się, by zapamiętać więcej. Jak błysniecie sytuacja ze snu zawierająca w sobie ten incydent powróci do Ciebie, co ważniejsze, wraz z tą sytuacją zazwyczaj pojawiają się pojedyncze incydenty z wcześniejszych snów. Utrzymaj w świadomości jak największą liczbę takich incydentów i natychmiast zapisz je w miarę zwięźle w dzienniku snów. Jeżeli nie pamiętasz żadnego incydentu ze snu, zastanów się, o czym myślisz lub myślałeś przed chwilą i dlaczego. To może pomóc Ci w odkryciu pamięci snu.

Po przypomnieniu sobie i zanotowaniu snu zastanów się nad jego związkami z wydarzeniami realnego życia w przeszłości lub przyszłości. Od czasu do czasu powracaj do wcześniejszych snów i przeprowadzaj ich analizę pod kątem możliwości przewidywania przyszłości.

Dunne chętnie dzielił się swoimi odkryciami z innymi i uczył ich pracy ze snami, często ze zdumiewającymi rezultatami. Na przykład kuzynka Dunne'a natychmiast po przybyciu do hotelu spotkała w hotelowym parku kobietę, o której wszyscy sądzili, że jest Niemką (był rok 1918). Miała ona na sobie czarną spódnicę, czarnobiałą bluzkę i nosiła włosy upięte w kok. Na dwa dni przed tym spotkaniem kuzynka Dunne'a śniła o kobiecie, niemieckim szpiegu, którą spotkała w jakimś publicznym ogrodzie, ubraną i uczesaną dokładnie w ten sam sposób.

Wydarzenie to miało miejsce po ośmiu dniach stosowania metody Dunne'a, i co ciekawe, kuzynka znakomitego badacza raczej rzadko pamiętała sny przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz nie miała żadnych doświadczeń proroczych.

Niektórzy badacze korzystali ze snów proroczych, osiągając dzięki nim bardzo dobre rezultaty w typowaniu wygranych wyścigów końskich i zdobywając w ten sposób dość znaczne sumy pieniędzy. Do najbardziej znanych należy H. Horwood, który w końcu lat pięćdziesiątych zdobył w ten sposób niemalą fortunę. Sam Horwood twierdził, że jego zdolność śnienia snów proroczych była wynikiem intensywnej praktyki medytacyjnej.

W swoim pierwszym śnie proroczym otrzymał telegram ze słowami *imieniem zwycięzcy wielkiego wyścigu jest... tak,... nie, nie ma go*. Horwood stwierdził, że to nonsens, jednak następnego dnia przekonał się, że zwycięzcą wyścigu w Cambridge został koń Esquire. (Po angielsku słowo „tak” brzmi *yes*, co czyta się podobnie jak początek imienia *Esquire*). Nagroda wynosiła 40 do 1. Po sześciu miesiącach Horwood śnił o trzech imionach, ale po przebudzeniu pamiętał jedynie dwa: Goodwin Sands i Steady Aim. Goodwin Sands nie brał udziału w wyścigu (choć koń o tym imieniu wygrał mniejszy wyścig parę dni później), więc Horwood postawił na Steady Aim. Wygrał 7 do 1.

Pięć miesięcy później Horwood obudził się po usłyszeniu strzału brzmiącego jak Sahoney! Po poszukiwaniach znalazł konia imieniem Sayani, który brał udział w wyścigu w Cambridge cztery

tygodnie później. Wygrał 40 do 1 spośród startujących 34 koni. Dziesięć dni przed kolejnym wielkim wyścigiem Horwood śnił o imieniu Las Vegas i wygrał 20 do 1.

Czasami sen przekształcał imiona zwycięzców, na przykład kiedy Horwood śnił o Mallory Marshes, zwycięzca nosił imię Marshmallow.

Horwood nie zawsze obstawiał właściwie, ale przez lata gry na wyścigach obliczył, że na każde przegrane 10 funtów wygrywał 100 funtów.

Ujął on swoją metodę w kilku punktach.

1. Utrzymuj wiarę w to, że możesz mieć prorocze sny.
2. Wybierz wyścig na co najmniej tydzień wcześniej.
3. Podziel konie na dwie listy i każdemu nadaj numer.
4. Każdej nocy przeczytaj listy, nie staraj się ich zapamiętywać, lecz powtarzaj sobie „chcę wiedzieć, który z nich będzie zwycięzcą”.
5. Po przebudzeniu zapisz sny, bez względu na ich treść.
6. Zanalizuj swój sen, starając się odszukać w nim jakieś wskazówki: początki słów, liczba liter, pierwsza lub druga lista, miejsce na liście itp.
7. Powtarzaj eksperyment każdej nocy, zmieniając pozycję koni na listach i pomiędzy listami w nadziei, że uda ci się odszukać wskazówkę i wytypować zwycięzcę.
8. Nie zniechęcaj się.

Horwood w większości swoich snów otrzymywał prawie dokładne imiona zwycięzców, chociaż w pierwszym śnie jego podświadomość w ostatniej chwili jakby cofnęła się przed ujawnieniem tajemnicy, jednocześnie dając klucz do wygranej. Może się jednak zdarzyć, że sen będzie zawierał informacje prorocze w formie symbolicznej lub kojarzyć będzie informacje w sposób nielogiczny, np. według brzmienia słów, a nie ich znaczenia (właściwość snu wytropiona już wiele lat temu przez psychoanalityków). Praca ze snem może więc wymagać nieco intelektualnego wysiłku, jednak warto chyba spróbować.

W latach sześćdziesiątych wykonano szereg eksperymentów w ściśle kontrolowanych laboratoryjnych warunkach, które potwierdziły możliwość odbioru informacji paranormalnych w czasie snu. Były to eksperymenty z telepatią przeprowadzone w Centrum Medycznym im. Maimonidesa w Nowym Jorku. Polegały one na analizie snów „odbiorcy” budzonego po zakończeniu każdej fazy REM przez grupę niezależnych interpretatorów, którzy musieli skojarzyć je z treścią obrazów malarskich, na których koncentrował się w tym czasie „nadawca”. Szansa osiągnięcia rezultatu eksperymentu w sposób przypadkowy wyniosła 1 do 1000.

W czasie badań wielokrotnie przekonano się, że sny nigdy nie zawierały dosłownych treści przekazu. Jednak treść snów nawiązywała wyraźnie do treści nadawanych telepatycznie obrazów. Kiedy R. van de Castle „odbierał” podczas snu obraz Levine'a pt. „Pogrzeb gangstera”, śnił o

policjancie i martwej myszy w pudełku na cygara. Gdy przedmiotem eksperymentu był obraz Cezanne'a „Drzewa i domy”, R – van de Castle śnił o pustym domu wśród drzew.

Pewnej nocy nadawanym telepatycznie obrazem była „Ostatnia wieczerza” Salvadora Dali. Obraz przedstawia Chrystusa pośrodku stołu w otoczeniu dwunastu uczniów, szklankę wina i bochenek chleba na stole oraz łódź rybacką widoczną w oddali za nimi. Badanym był dr W. Erwin. Jego pierwszy sen przedstawiał ocean, w którym było coś, jak to skomentował, *dziwnie pięknego...*

Wspominając swój drugi sen, powiedział: *przyszły mi na myśl łódzie. Łódzie rybackie. Łódzie o małych rozmiarach... Był taki obraz w restauracji Sea Fare, który przyszedł mi na myśl... Przedstawia, och, powiedziałbym około tuzina mężczyzn wyciągających łódź rybacką na brzeg po powrocie z połowu.* Trzeci sen Erwina wydaje się mieć związek z tematyką chrześcijańską: przeglądał on katalog chrześcijański. Następne trzy sny mówiły o lekarzach (Chrystus uzdrowiciel i duchowy lekarz?), natomiast ostatnie dwa tej nocy dotyczyły jedzenia. Rano, snując refleksje o swych snach, dr Erwin połączył oderwane fragmenty w bardzo sugestywny sposób: *Sen o rybaku przypomina mi okolice Morza Śródziemnego, może nawet coś z czasów biblijnych. Obecnie moje skojarzenia podsuwają mi rybę i bochenek albo nawet karmienie tłumów... Znowu myślę o Bożym Narodzeniu... Ma to coś wspólnego z wodą oceanu, coś w tej okolicy...*

Odkrycia programu badań z Centrum Medycznego im. Maimonidesa dają naukową podstawę twierdzeniu o możliwości telepatycznego oddziaływania na treść snu. Podobnie w 1962 r. L. E. Rhine na podstawie dużej liczby dowodów anegdotycznych doszedł do wniosku, że więcej spontanicznych doświadczeń parapsychoicznych zdarza się podczas snu niż w stanie przebudzenia.

Jasne sny łączą się w sposób szczególny z pewnym fenomenem określanym jako doznanie poza ciałem, czyli OBE (*out of body experience*). W polskiej literaturze przedmiotu określane jest ono terminem eksterioryzacja.

Jest to zjawisko polegające na wrażeniu, że przebywa się swoją świadomością, umysłem czy duchem w innym miejscu niż ciało fizyczne. Czasami widzi się swoje ciało leżące na łóżku. Tego typu przeżycie relacjonują też osoby, które przeżyły śmierć kliniczną. W literaturze okultystycznej nazywane jest ono projekcją astralną.

...Chciałam unieść ręce i dać znać, że nie zasnęłam i niech poczekają z operacją, ale w tym momencie „urwał mi się film”, pogrążyłam się w ciemność.

*Nagle zorientowałam się, że wiszę pod sufitem sali operacyjnej. Podo mną jest wielka lampa, a tam, na dole, stoją jacyś ludzie pochyleni nad moim ciałem. Widzę, że to z pewnością moje ciało, a jednocześnie wiem, że to nie ja. Ja jestem tu, nad nimi, i nawet mnie zbytnio nie interesuje, co oni tam robią. Poza tym operujący zasłaniają mi widoczność i nie mogę przyjrzeć się ich pracy.*

*Jakby na zawołanie odpływam nagle z tego miejsca i przenoszę się do pomieszczenia obok. Po prostu przenikam przez ścianę. Widzę dwoje ludzi: pielęgniarkę układającą leki w oszklonej szafie i siedzącego na krześle mężczyznę w białym kitlu. On coś mówi, kobieta mu odpowiada, jednak ich rozmowa to raczej monolog. Ja znajduję się na wysokości jego kolan.*

*Unoszę się w górę i uświadamiam sobie, że przestałam odczuwać ból (wcześniej nie zwróciłam na to uwagi). Czuję natomiast, że jestem lekka, radosna i, co najważniejsze, wolna od wszystkiego –*



*trosk, kłopotów, zmartwień. Chcę tu zostać i cieszyć się wolnością*) [Polskie Życie Po Życiu – Relacje ludzi uratowanych ze stanu śmierci klinicznej, str. 38]

Z wielu badań wynika, że ponad 40 procent oneironautów miało tego typu przeżycia zupełnie spontanicznie. Związane są one ze snami świadomymi, które określane są jako WILD (*wake initiated lucid dreams*). Sny świadome dzieli się na sny typu WILD i sny typu DILD (*dream initiated lucid dreams*). Pierwsze pojawiają się, gdy śniący bez utraty świadomości pogrąży się w sen. Wybudzony na chwilę ze snu, ponownie zasypia, ale cały czas zdaje sobie sprawę, co się z nim dzieje. Spokojnie obserwuje pojawiające się pod powiekami wrażenia hipnagogiczne (płaskie i przestrzenne obrazy, światła, kolory, figury geometryczne, fragmenty postaci, całych scen itp.), ogarniające go wrażenie paraliżu ciała (charakterystycznego dla snu w fazie REM) i pojawienie się snu, zachowując cały czas pełną świadomość, że widzi sen. Sny świadome typu DILD pojawiają się podczas zwykłego snu. Śniącemu nagle przychodzi do głowy myśl, że to co widzi, jest snem. Bardzo często bywa to wynikiem zauważenia jakiejś niezgodności z realną rzeczywistością, czegoś co nie może zdarzyć się w świecie materialnym. W trakcie eksperymentów przeprowadzonych w kalifornijskim Lucidity Institute kierowanym przez S. LaBerge'a okazało się, że doświadczenie OBE ściśle związane jest ze snami typu WILD. Zarówno WILD, jak i OBE występują w podobnych warunkach (nad ranem, po chwilowym przebudzeniu, w leżącej pozycji ciała) i podobnie są opisywane (towarzyszy im paraliż, wrażenie przepływu energii w ciele, hałas w głowie, wrażenie unoszenia się nad ciałem, brak przerwy w świadomości, pełna przytomność umysłu itp.).

W czasie kursu oneironautyki dowiedziałem się, że każdy oneironauta może przekształcić swój świadomy sen w eksterioryzację. Najłatwiej jest to uczynić w momencie budzenia się. Budząc się ze świadomego snu, możemy zaobserwować cały ten proces rozciągnięty w czasie. Jest to niezwykle fascynujące przeżycie. Świat snu zaczyna zanikać, kolory bledną, robi się ciemno, zaczynamy stopniowo uświadamiać sobie rzeczywistość fizyczną i fizyczne ciało. Nie należy wtedy otwierać oczu ani się poruszać, trzeba leżeć spokojnie i udawać trupa. Nastawić się na odczuwanie niezwykle wrażeń kinestetycznych, wrażeń paraliżu ciała, przepływu energii, pulsowania lub falowania w ciele albo wrażenia unoszenia się lub ruchu. W tej sytuacji pojawiają się one dość szybko, czasami z zaskakującą wręcz siłą, i rozwijają się, łącząc się z wrażeniami wzrokowymi. Doświadcza się wtedy wrażenia lotu przez tunel albo można zobaczyć własne ciało leżące na łóżku. Z reguły doświadczenie OBE jest przyjemne i zabawne, cechuje je spokój i jasność umysłu, jednak około 5 procent ludzi doznaje wtedy lęku przed śmiercią, który stosunkowo łatwo, w czasie kolejnych podróży poza ciało, bywa przezwyciężany.

Eksterioryzacja fascynowała mnie od wielu lat. Próbowałem osiągnąć ją, korzystając ze wskazówek Roberta Monroe'a, chyba najsłynniejszego współczesnego mistrza tej sztuki. Korzystałem nawet przez dłuższy czas ze specjalnych nagrań synchronizacji półkulowej produkowanych przez jego firmę w USA. Niestety, wielomiesięczne intensywne wysiłki nie przyniosły żadnych rezultatów. Doświadczenie OBE było dla mnie tak samo odległe jak dawniej. Po zapoznaniu się z technikami świadomego snienia i uzyskaniu kilkunastu świadomych snów typu DILD powziąłem zamiar wykorzystania momentu budzenia się do wywołania zjawiska OBE zgodnie z opisaną wyżej procedurą. W pewnej chwili świadomego snu przyszła mi do głowy myśl, że to znakomita okazja do wywołania eksterioryzacji. Wiedząc, że śnię, położyłem się na ziemi, zamknąłem oczy i pomyślałem o swoim ciele fizycznym leżącym w łóżku. Zacząłem się budzić.

Przestałem cokolwiek widzieć i zacząłem odczuwać coraz wyraźniej swoje ciało. Pomyślałem wtedy, że zachowam spokój i poczekam na wibracje, które oddziela moje ciało astralne od fizycznego. Po kilkunastu sekundach oczekiwania poczułem gwałtowne wibracje, które w mgnieniu oka objęły całe ciało. Poczułem, jak część mojego ciała astralnego zostaje wyciągnięta z ciała fizycznego i miotana jest z niezwykłą siłą na boki. Siła tego doświadczenia i zaskoczenie spowodowały, że natychmiast powróciłem w pełni do ciała i usiadłem w łóżku z biciem serca. Było to moje pierwsze doznanie OBE. Udało mi się za pierwszym razem! Rzeczywiście, świadome śnienie, tak jak sądzili Fox i Muldoon – przedwojenni mistrzowie projekcji astralnej – jest najłatwiejszą i najbezpieczniejszą drogą do uzyskania doznania OBE.

Zjawisko eksterioryzacji badano wielokrotnie, a do najsłynniejszych należą badania Ch. Tarta, które przeprowadził z dwiema osobami. Jedną z nich był, znany dziś entuzjastom tego rodzaju eksperymentów, R. A. Monroe, drugą zaś osoba określana w badaniach jako Panna Z. W eksperymencie z tą ostatnią udało się uzyskać szereg udanych prób eksterioryzacji, a do najbardziej spektakularnych należała próba, w której Panna Z. odczytała prawidłowo pięciocyfrową liczbę umieszczoną pod sufitem tak, że zobaczenie jej z dołu było absolutnie wykluczone. Panna Z. opuściła swoje ciało fizyczne, w ciele astralnym uniosła się w górę i przeczytała ową liczbę. Prawdopodobieństwo przypadkowego odczytania pięciocyfrowej liczby wynosi 1:100 000, czyli mówiąc językiem potocznym – odczyta nie jej przez przypadek jest niemożliwe.

Fenomeny parapsychiczne dość trudno poddają się jednak eksperymentom naukowym w laboratoriach. Jest to bardzo często związane z nieufnością eksperymentatorów, obawą przed niepowodzeniem, nieadekwatną do zjawiska metodologią naukową, jak i samą naturą tego typu zjawisk. Fenomeny paranormalne zazwyczaj mają charakter spontaniczny, są bardzo ulotne i delikatne, podobne raczej do natchnienia artystycznego niż eksperymentu fizycznego. Dlatego też nauka, na obecnym etapie rozwoju, nie może tu wiele wyjaśnić. Możliwe, że kiedyś w przyszłości będziemy dysponować aparaturą naukową na tyle czułą i subtelną, by zbadać je nieco bliżej. Niemniej stan współczesnej nauki nie musi mieć wpływu na nasze osobiste doświadczenia. Po paru latach własnych doświadczeń w dziedzinie świadomego snu wiem jedno: naukowcy wiedzą swoje, a ja swoje. Osobiste doświadczenia są mi jednak bliższe i bardziej realne niż twierdzenia naukowców, którzy bardzo często nie mają zielonego pojęcia, o czym mówią. Jeżeli rozpoczniesz, Drogi Czytelniku, swoje własne doświadczenia, dojdiesz z pewnością do tego samego wniosku. Nie będą Cię wtedy interesowały wyniki eksperymentów laboratoryjnych, bo będziesz mieć własne doświadczenia paranormalne.

Świadome sny dostarczają osobom zainteresowanym eksperymentami ze zjawiskami paranormalnymi wspaniałego narzędzia i pola do osobistych badań.

Na granicy parapsychologii i psychologii leży ogromny obszar zjawisk bezpośrednio związany ze świadomymi snami. Mam tu na myśli spotkania z duchami osób zmarłych.

Każdy z nas ma kogoś po drugiej stronie życia. Niedługo każdy z nas znajdzie się tam na stałe. Jednak zanim do tego dojdzie, od czasu do czasu zadajemy sobie pytanie: „Jak tam jest?”. Niektórzy świadomie lub podświadomie pragną spotkania, nawiązania jakiegoś kontaktu z osobami, które kochaliśmy, a które wiedzą już, jak tam jest. Czasami kontakt ten jest nam potrzebny, by uleczyć stare rany, wyjaśnić dawne spory, powiedzieć słowa, na które zabrakło

czasu. Niekiedy potrzebne są one po to, by przekonać się, że ukochani bliscy dalej żyją i kiedyś znowu spotkamy się z nimi. Takie spotkania mają dla nas ogromną wartość terapeutyczną i pozwalają przekraczać kolejne progi własnego rozwoju.

O ich potrzebie może świadczyć ogromna popularność seansów spirytystycznych w XIX i na początku XX wieku oraz popularność książek o życiu po życiu i doznaniach poza ciałem. Mało kto jednak wie, że świadomy sen jest idealnym miejscem spotkań z duchami.

Nawet zwykłe sny zawierają taką możliwość. Chyba każdy z nas choć raz w życiu spotkał we śnie osobę zmarłą. Bardzo często są to nasi życiowi partnerzy, rodzice, siostry i bracia, dzieci, przyjaciele i dalsza rodzina. Takie spotkania pamiętamy ze swoich snów bardzo wyraźnie. Często niosą one ze sobą ważne przesłania lub wskazówki dotyczące naszego życia, a nawet codziennych spraw. Zmarli odwiedzają nas we śnie szczególnie często bezpośrednio po śmierci, kiedy nasza pamięć o nich jest szczególnie żywa. W miarę upływu lat pojawiają się coraz rzadziej. Wiele osób twierdzi, że przychodzą znowu w momencie śmierci, by pomóc nam w przejściu na drugi brzeg.

Ponieważ we śnie wszystko jest możliwe, możliwe są również spotkania ze zmarłymi bliskimi. „Ale przecież to tylko sen!” mogliby wykrzyknąć niektórzy. „To nie jest realne spotkanie”. Okazuje się, że sprawa nie jest taka prosta.

Po pierwsze, dla podświadomości i dla naszych emocji nie ma znaczenia, czy rzeczy dzieją się realnie, czy nie. Przecież boimy się tak samo na jawie, jak we śnie. We śnie nawet bardziej! Spotkania ze zmarłymi we śnie zmieniają nasz umysł i emocje, i to się głównie liczy. Współczesna psychologia zna wiele przypadków natychmiastowej psychoterapii w wyniku spotkań we śnie ze zmarłymi bliskimi. Jedno spotkanie potrafi załatwić problem, którym klasyczna psychoterapia musiałaby zajmować się wiele miesięcy lub lat!

Po drugie, nikt do końca nie jest w stanie powiedzieć, czy spotkania ze zmarłymi w snach są jedynie produktem naszej wyobraźni. Jeżeli przyjmujemy, że życie po śmierci ciała fizycznego istnieje, to dlaczego tak trudno nam przyjąć, że istnieje możliwość kontaktowania się ze zmarłymi osobami poprzez sny? Biblia mówi, że Bóg kontaktuje się z ludźmi poprzez sny. Dlaczego więc nie mogliby tego robić zmarli? Wiele relacji świadczy o tym, że spotkania w snach nie są jedynie grą wyobraźni. Pochodzą one od wiarygodnych świadków, wspomina o nich św. Teresa z Lisieux, C. G. Jung, wielu współczesnych badaczy życia po życiu.

Jedną z najstarszych, dobrze udokumentowanych relacji jest historia, która przydarzyła się Swedenborgowi, słynnemu uczonemu, filozofowi i jasnowiedzowi szwedzkiemu.

W 1761 r. zwróciła się do Swedenborga wdowa po duńskim ambasadorze, księżna Marteville, od której złotnik o nazwisku Croon domagał się zapłaty za srebrną zastawę, zamówioną przez jej zmarłego męża. Pomimo że księżna była przekonana, iż mąż zapłacił za zastawę, nie mogła znaleźć pokwitowania. W trzy dni po rozmowie z księżną Swedenborg odwiedził ją i stwierdził, że w czasie jednego ze swoich snów skontaktował się z nieżyjącym księciem. Dowiedział się, że księżę Marteville zapłacił Croonowi za zastawę siedem miesięcy przed swoim zgonem, a pokwitowanie znajduje się w biurku. Księżę poinformował Swedenborga we śnie, że z biurka należy wyjąć szufladę, za którą będzie znajdować się deseczka zasłaniająca tajemną skrytkę,

zawierającą prywatną korespondencję i potrzebne pokwitowanie. Wszystko okazało się zgodne z rzeczywistością.

Należy dodać, że relacje o możliwościach Swedenborga przekazały osoby w pełni wiarygodne i postrzegane przez otoczenie jako sceptycy i racjoniści. Wspominają o nich m.in. Immanuel Kant, królowa szwedzka Luiza Ulryka, kupiec William Castel. Sam Swedenborg określany był jako człowiek o niezwykle miłym i przyjaznym usposobieniu, bez cienia agresywności, o wybitnym umyśle i umiejętności racjonalnego myślenia, nie zdradzający jakichkolwiek objawów zaburzeń psychicznych lub cech niezrównoważonej osobowości.

Wszyscy nosimy w sobie pamięć o ukochanych zmarłych. Czasami pamięć ta jest chora. Nasi bliscy być może odeszli w gniewie, nieporozumieniu, w samotności, a my mamy silne poczucie winy wobec nich. Potrzebujemy ich rozgrzeszenia, które może do nas przyjść poprzez sny. Spotkawszy w świadomym śnie zmarłą osobę, możemy porozmawiać albo pojednać się z nią w sposób symboliczny – poprzez podanie ręki, przytulenie, uśmiech itp. Dzięki takiemu spotkaniu ogromna ilość energii psychicznej, pochłaniana do tej pory przez poczucie winy, zostanie uwolniona. Możemy jej wtedy użyć do innych celów, chociażby do poprawienia relacji z żyjącymi. Pielęgnując urazy i poczucie winy lub żal, sami siebie ograbiamy z energii psychicznej, która potrzebna jest nam przecież do szczęśliwego i satysfakcjonującego życia, zanim przeniesiemy się „tam” na stale.

### **Jak wywołać jasne sny**

Teraz zajmiemy się najważniejszym celem tej książki, czyli praktycznymi wskazówkami, które pomogą Ci osiągnąć świadome śnienie. Dowiesz się, co zrobić, by wywołać u siebie świadome sny. Trening wcale nie jest trudny ani wyczerpujący. Nie będziesz musiał, Drogi Czytelniku, poświęcać na ćwiczenia dużo czasu. Wymagać będą one od Ciebie jedynie odpowiednio silnej motywacji, wewnętrznej dyscypliny i pewnej umiejętności koncentracji, jednak nie większej niż ta, której potrzebowałeś, by móc przeczytać tę książkę.

Na początku muszę Cię uprzedzić, że nie istnieje uniwersalna technika, przynosząca wszystkim taki sam rezultat. Każdy z nas jest inną osobą, ma inne doświadczenia, preferuje inne kanały zmysłowe (Jedni są wzrokowcami, inni słuchowcami lub czuciowcami) i należy to uwzględnić w ćwiczeniach. Oneironautyka dysponuje kilkoma najbardziej skutecznymi technikami wywołującymi świadome sny, jednak Ty sam, Drogi Czytelniku, wybierzesz dla siebie najbardziej Ci odpowiadające. Możesz również wypróbować po kolei wszystkie i zaobserwować wyniki, które pozwolą Ci wybrać najlepszą z nich.

Założ **dziennik snów**, w którym będziesz zapisywać kolejne sny. Przed położeniem się spać przygotuj swój dziennik snów, długopis i światło (może to być mała latarka), wpisz datę i godzinę spodziewanego zaśnięcia i połóż to wszystko w pobliżu łóżka albo pod poduszką. Wpisanie daty do dziennika wieczorem, a nie rano, ułatwi ci zapisanie snu. Rozpoczęcie zapisywania snu rano jest dla wielu osób zbyt trudne. Nie stać ich na przewyciężenie wszechogarniającego porannego lenistwa. Jeżeli wieczorem zapiszą datę, będzie to swoiste rozpoczęcie zapisywania snu, czyli zostanie zrobiony pierwszy krok, który zawsze jest najtrudniejszy.

Skup się przez parę minut na myśli, że chcesz obudzić się jutro i zapisać swoje sny. Możesz przez chwilę wyobrazić sobie, zaplanować, jak to będzie wyglądało, po czym idź spać. A odbędzie się to w ten oto sposób. Kiedy tylko usłyszysz rano budzik lub zbudzisz się spontanicznie (lepiej wersja), nie poruszysz się (albo poruszysz się delikatnie i powoli tylko na tyle, by zdusić budzik lub usunąć jakąś niewygodę) i nie otworzysz oczu. Z zamkniętymi powiekami natychmiast przypomnisz sobie, co Ci się śniło, a po otwarciu oczu, bez zastanawiania się, przelejesz wszystko na papier. Dopiero wtedy możesz wstać. Najlepiej nie używać zbyt głośnych budzików. Bardzo dobre rezultaty uzyskuje się korzystając ze zwykłego zegarka elektronicznego z budzikiem. Narzędzie oneironautyczne w postaci elektronicznego zegarka na ręce znajdzie jeszcze niejedno zastosowanie w naszych ćwiczeniach. Jeżeli pomimo zastosowania tych wskazówek budząc się, nic nie pamiętasz, być może budzisz się w niewłaściwej fazie snu. Z badań wynika, że jeśli budzisz się w fazie REM, pamięć snów jest lepsza. Spróbuj przesunąć godzinę swojego obudzenia tak, by wypadła ona w fazie REM. Przeciętnie cykl snu, który kończy się fazą REM wynosi około 90 minut. Spróbuj więc obudzić się po czterech cyklach, czyli po sześciu godzinach snu, albo po pięciu cyklach, czyli po siedmiu i pół godzinach snu. Prowadź codzienne zapisy godziny zaśnięcia oraz godziny przebudzenia i obserwuj, po jakim czasie snu najlepiej pamiętasz marzenia senna. To pozwoli Ci ustalić najlepszą dla Ciebie długość snu.

Zapisywanie własnych snów rozwija również Twoją siłę woli i umiejętność koncentracji, uczysz się przezwycięzać umysłowy bezwład i poranne lenistwo. Wszystko to ma ogromne znaczenie dla powodzenia ćwiczeń. Nawet jeśli nic nie pamiętasz ze snu, poczekaj chwilę w pustce umysłu. Przede wszystkim jednak nie otwieraj oczu i nie poruszaj się. Jeżeli zmieniłeś pozycję ciała, powróć do tej, w której się obudziłeś. Sam wielokrotnie doświadczyłem, że chwila takiej beczynności i zawieszenia umysłu w oczekiwaniu powoduje przypomnienie sobie jakiegoś fragmentu snu, a później całej reszty. Jeżeli i to nie da rezultatu, zapisz sen, który na poczekaniu wymyślisz, w ten sposób przezwyciężysz umysłowy bezwład i niechęć do zapisywania snów. Postępując tak przez dłuższy czas, zauważysz, że Twoja pamięć snów ulega radykalnej poprawie. Nie dziw się, przed Tobą zauważyły to już setki oneironautów. Pamięć poddaje się ćwiczeniu.

Aby przystąpić do ćwiczeń bezpośrednio wywołujących świadome sny, powinieneś, Drogi Czytelniku, tak rozwinąć swoją pamięć snów, by móc sobie przypomnieć przynajmniej jeden sen każdego dnia. Zapewniam cię, że nie jest to trudne zadanie. Przekonasz się o tym, gdy zaczniesz ćwiczenia.

Gdy osiągniesz już ten poziom, rozpocznij następne ćwiczenia. Aby zorientować się w czasie snu, że śniesz, musisz przez chwilę po prostu zastanowić się nad tym, zadać sobie pytanie: „Czy to sen, czy jawa?” w czasie snu. Ponieważ mamy tendencję do powtarzania w naszych snach myśli i doznań zjawy, najlepszą drogą, by pytanie to pojawiło się we śnie, jest zadawanie go sobie od czasu do czasu w ciągu dnia. I chociaż brzmi to może nieco absurdalnie, jest to jedna z najlepszych wskazówek dla ludzi chcących śnić świadomie. Ludzie nie zastanawiają się nad faktem, że są obudzeni w ciągu dnia. Przyjmują to jako rzecz oczywistą w sposób nieświadomy. Po prostu nie myślą o tym. I to nieświadome założenie towarzyszy im również w czasie snu, w swoich snach podobnie jak na jawie nie zastanawiają się nad tym. Dopiero w chwili przebudzenia uświadamiają sobie, że to, co przeżywali przed chwilą, było snem. Aby więc zmienić ten stan rzeczy, musisz od czasu do czasu uświadomić sobie jasno, że nie śniesz. A zrobisz to za pomocą tzw. **testu rzeczywistości**. Musisz przez chwilę zatrzymać wewnętrzny dialog, przestać myśleć i

przenieść całą swoją uwagę na proces percepcji. Zaczynaj sobie jasno uświadamiać to, co widzisz, słyszysz, czujesz, własne ciało i przestrzeń wokół Ciebie. Przyjrzyj się wszystkiemu bardzo uważnie. Czy wszystko jest OK? Czy nic nie uległo zmianie? Czy nie widzisz czegoś dziwnego? W terminologii oneironautycznej dziwna rzecz, dziwne zachowanie, funkcjonowanie przedmiotów i nieprawdopodobne zestawienie elementów snu nazywane jest znakiem snu. W każdym śnie występuje przynajmniej kilka tego typu znaków snu. Jeżeli wszystko jest OK, czyli nie widzisz żadnego znaku snu, to znaczy, że nie śnisz. Możesz jeszcze upewnić się o tym, próbując zrobić coś niemożliwego, na przykład spróbuj unieść się w powietrze albo przesunąć siłą woli jakiś przedmiot. Gdy zrobisz podobny test we śnie, takie niemożliwe rzeczy będą Ci się udawały. Będziesz wiedzieć wtedy na pewno, że śnisz. Gdy na jawie upewnisz się, że nie śnisz, powiedz do siebie: „OK, teraz nie śnię, ale gdy będę śnił, będę pamiętał, żeby rozpoznać, że śnię”.

Jeżeli masz trochę czasu, możesz kontynuować ćwiczenie dalej i jeszcze raz przyjrzeć się rzeczywistości uważnie, ale tym razem jednocześnie wyobraź sobie, że to jest jednak sen. Wyobraź sobie, że widzisz jakiś znak snu (omówimy go bliżej w dalszej części książki) i po nim rozpoznajesz, że to sen. Gdy tylko zorientujesz się, że śnisz, zaczynasz manipulować swoim snem, rzeczywistością wokół siebie tak, by sprawiło Ci to przyjemność. Popuść wodze swojej fantazji.

Możesz skorzystać również z innego rodzaju testu rzeczywistości, praktykowanego w niektórych szkołach jogi w Indiach i Tybecie. W teście tym od razu postrzegasz wszystko wokół Ciebie jako sen. Mówisz do siebie: „to jest sen” i uważnie przyglądasz się rzeczywistości. Wyobrażasz sobie, że wszystko dookoła, Twoje ciało i umysł jest snem. Nawet twoja myśl, że wszystko jest snem, również jest snem! Przyglądasz się uważnie rzeczywistości i... zauważasz wtedy, że nie potwierdza ona jednak Twojego przekonania. Przyglądając się światu wokół, myśląc, że to sen, widzisz, że jednak się myliłeś. Przez chwilę prowadzisz rodzaj gry z własnym umysłem i zmysłami. Podobnie jak w poprzednim teście, przypomnij sobie, że zrobisz to samo w czasie snu, w świecie marzeń sennych.

Kiedy przeprowadzać takie testy rzeczywistości? Aby ćwiczenie zaczęło mieć wpływ na Twoje sny, musisz je przeprowadzić co najmniej piętnaście razy dziennie. Jak widzisz, Drogi Czytelniku, test nie wymaga specjalnego czasu i miejsca. Należy go przeprowadzać w różnych sytuacjach i okolicznościach. Rób test rzeczywistości zawsze, gdy sobie o nim przypomnisz. Gdy zaczniesz prowadzić dziennik snów, możesz zauważyć, że pewne obrazy, sytuacje powtarzają się w Twoich snach szczególnie często. Możesz na przykład śnić często o wchodzeniu po schodach albo o przebywaniu w łazience. Jeżeli zauważysz takie sytuacje, powinieneś ćwiczyć test rzeczywistości w podobnych okolicznościach na jawie, czyli zawsze, gdy wchodzisz po schodach lub jesteś w łazience.

Inną możliwością jest postanowienie przeprowadzania testu rzeczywistości zawsze, gdy coś nas zaskoczy lub czujemy jakiegoś silniejszego emocje. Wiadomo, że nasze sny, zdecydowanie bardziej niż świat na jawie, wypełnione są emocjami. Gdy utworzymy w swojej podświadomości rodzaj mostu łączącego przeżywanie emocji z testem rzeczywistości, efektem będzie pojawianie się świadomych snów.

Możemy również korzystać z sygnałów, które przypominają nam będą o teście. Na przykład w większości zegarków elektronicznych jest możliwość włączenia specjalnego sygnału wskazującego nam pełne godziny. Po nastawieniu tej opcji, test wykonujemy za każdym razem, gdy słyszymy ten sygnał. Nie zapomnijmy go wyłączyć, gdy jego działanie będzie przeszkadzać, na przykład podczas koncertu w filharmonii.

Niektórzy oneironauci robią długopisem na dłoni mały znak, który przypomina im o teście rzeczywistości przez cały dzień, ilekroć przypadkowo nań spojrzą. Powinniśmy również zwiększyć liczbę testów rzeczywistości w miarę zbliżania się do chwili zaśnięcia, czyli wieczorem. Pozwoli to mózgowi łatwiej zapamiętać, by przeprowadzić test w czasie snu.

Można także ustalić sobie wcześniej te chwile w ciągu dnia, w których będziemy robić test rzeczywistości. Tego typu ćwiczenia mają jeszcze, poza samym testem, dodatkowe znaczenie. Otóż są one ćwiczeniem specyficznego rodzaju pamięci, tzw. pamięci prospektywnej, która ma bardzo duże znaczenie w umiejętności wywoływania jasnych snów. Pamięć ta pozwala nam zapamiętać jakąś czynność, którą mamy wykonać **w przyszłości**. Chodzi w niej o to, by wyćwiczyć swój umysł w korzystaniu ze skojarzeń: „jeżeli zobaczę (usłyszę, spotkam, poczuję itp.) x..., to zrobię y...” Znaczenie tego rodzaju pamięci podkreśla szczególnie S. LaBerge, który swoją technikę wywoływania świadomych snów nazwał **MILD**, od słów *Mnemonic Induction of Lucid Dreaming*, czyli „wywoływanie świadomych snów oparte na pamięci”. Przygotowaniem do tej techniki jest przeprowadzanie przez okres około dwóch tygodni (lub dłużej) ćwiczenia pamięciowego. Polega ono na tym, by każdego dnia rano ustalić sobie od dwóch do czterech sytuacji, na które będziemy reagować testem rzeczywistości. Sytuacje te powinny być tak dobrane, by ich wystąpienie było prawdopodobne, ale by nie zdarzały się zbyt często. Na przykład: widok kwiatów, zapalenie światła, dotykanie pieniędzy, przechodzenie przez drzwi, słyszenie śmiechu, usłyszenie swojego imienia, spojrzenie na zegarek, dotknięcie czyjejś ręki itp. Każdy kolejny dzień ćwiczenia powinien obejmować inne sytuacje. Nie powinny się one powtarzać częściej niż raz na tydzień. Jeżeli więc ustalimy w poniedziałek, że przez cały dzień będziemy starali się robić test rzeczywistości za każdym razem, gdy włączymy jakieś urządzenie (np. telewizor lub radio), to na wtorek mu simy ustalić jakąś inną sytuację, a do włączania urządzenia możemy powrócić dopiero po tygodniu.

Na początku tego ćwiczenia będziesz, Drogi Czytelniku, często zapominać o robieniu testów rzeczywistości. Znajdziesz się w sytuacjach, które ustaliłeś i nie będziesz pamiętał, by zrobić test. Dopiero po upływie jakiegoś czasu zorientujesz się, że byłeś już w tej sytuacji i nie przypominałeś sobie o teście. Nie zrażaj się tym, tylko ćwicz! Rozwój pamięci wymaga treningu, rozwijasz w ten sposób również siłę woli i wzmacniasz motywację. Twój wysiłek z pewnością przyniesie rezultaty. Możesz prowadzić swoistą statystykę, w której notować będziesz, ile razy udało Ci się przypomnieć o teście rzeczywistości, gdy ustalona sytuacja pojawiała się, a ile razy zapomniałeś go przeprowadzić. Przekonasz się wkrótce, że sprawność Twojej prospektywnej pamięci wzrasta. Wzmocni to z pewnością Twoją wiarę we własne siły i skuteczność ćwiczeń.

Sama technika MILD została opisana przez S. LaBerge'a w czterech punktach:

1. Obudź się spontanicznie lub z pomocą budzika (wcześniej niż zwykle) i zapisz sen.

2. Pozostań przytomny co najmniej przez 15 minut.

3. Połóż się do łóżka i skup się na postanowieniu: „W najbliższym moim śnie chcę pamiętać, żeby rozpoznać, że śnię”. Powtórz to sobie kilka razy.

4. W tym samym czasie wyobraź sobie, że powracasz do snu, z którego się obudziłeś, ale tym razem zauważasz obecny w nim znak snu (jeżeli nie było go we śnie wcześniej, to umieszczasz go tam dodatkowo) i po nim rozpoznajesz, że to sen. Będąc już świadomy we śnie, przekształcasz go zgodnie z własną wolą i pragnieniami.

Powtarzasz punkt 3 i 4, dopóki nie zaśniesz lub przez mniej więcej 20 minut. Po tym czasie, jeżeli jeszcze nie śpisz, przestajesz ćwiczyć, ale musisz uważać, żeby nie rozpraszać się za bardzo. Ostatnią myślą przed zaśnięciem powinno być postanowienie, że chcesz rozpoznać w czasie snu, że śniesz.

Technikę tę stosuj za każdym razem, gdy przebudzisz się ze snu. Na początku oneironautycznego treningu, przez okres około dwóch tygodni, możesz ćwiczyć ją (tzn. pkt 3 i 4) również w ciągu dnia, w jakimś spokojnym miejscu, mniej więcej 20 minut. Pozwoli Ci to na sprawne opanowanie jej oraz wyrobienie umiejętności koncentracji.

Dosyć istotną rolę w technice MILD odgrywają **znaki snu**, czyli sytuacje we śnie, które są niemożliwe albo wysoce nieprawdopodobne na jawie. Nasze sny pełne są znaków snu, tak jakby sen co chwilę chciał nam pokazać: „popatrz, to jest sen!” Ale my ich nie zauważamy, traktujemy je jako zupełnie normalne sytuacje. Nasza zdolność racjonalnego osądu doświadczeń jest w czasie snu bardzo ograniczona, dopiero po obudzeniu dostrzegamy absurdalność obrazów ze snu. Oneironauci zauważają to jeszcze w czasie trwania snu. Aby takie rozpoznanie mogło mieć miejsce w czasie snu, musimy rozpoznawać znaki snu na jawie, podczas zapisywania naszych snów i poświęcić im nieco swojej uwagi przy przeglądaniu dziennika. S. LaBerge podzielił znaki snu na cztery kategorie:

- 1) wewnętrznej świadomości,
- 2) działania,
- 3) formy,
- 4) kontekstu.

Do kategorii wewnętrznej świadomości należą wszystkie te sytuacje, w których zmieniona jest nasza **percepcja, emocje, uczucia i myśli**. Możemy mieć niezwykle wyostrzoną percepcję, np. słyszymy rozmowę z odległości kilkudziesięciu metrów, widzimy z daleka szczegóły ubioru jakiejś osoby. Odczuwanie niezwykle silnych emocji również jest znakiem snu, w naszym codziennym życiu tak silne emocje jak we śnie zdarzają się bardzo rzadko. Mogą to być zarówno emocje pozytywne, jak i negatywne. Te ostatnie w snach większości przeciętnych ludzi pojawiają się częściej.

Do kategorii działania będą należeć te wszystkie **zachowania** postaci, osób, zwierząt i przedmiotów, których nie spotyka się na jawie. Wspomniany wcześniej przypadek latania należy



do tej właśnie kategorii. Jeżeli ludzie zachowują się w snach inaczej niż w życiu, np. są bardzo agresywni, perwersyjni, bardzo wyciszeni, ich zachowanie zaliczymy do znaków snu z kategorii działania. Jeżeli jakieś przedmioty, mechanizmy nie działają tak, jak powinny, fakt ten również zaliczymy do znaków snu z kategorii działania.

Trzecia kategoria, kategoria formy, nie wymaga chyba szczegółowych wyjaśnień. Do niej należą będą wszystkie **zmiany w wyglądzie** osób, zwierząt, miejsc i przedmiotów, które mają miejsce we śnie, w porównaniu z realnym światem jawy.

Ostatnia kategoria, kontekst, występuje w sytuacjach, gdy nie pojawiają się wymienione wcześniej kategorie znaków snu, tzn. wszystko we śnie zachowuje się i wygląda jak w rzeczywistości. Twoja percepcja i emocje są takie jak zazwyczaj, lecz zestawienie ze sobą elementów tworzących senną sytuację jest niemożliwe. Na przykład możesz śnić o rozmowie z papieżem w swoim pokoju. Wygląd twojego pokoju jest normalny, Ty i papież zachowujecie się tak jak w realnym życiu, twoje emocje i percepcja odpowiadają przeżywanej sytuacji, wszystko jest niezwykle realne. Jednak kontekst, **zestawienie** ze sobą Ciebie, Twojego pokoju i papieża, jest nierealny. Sytuacja ta jest znakiem snu z kategorii kontekstu.

Gdy zgromadzisz już, Drogi Czytelniku, kilkadziesiąt opisów snów, w których pojawiają się znaki snu, zastanów się i podziel je według kategorii znaków snu. Zauważysz wtedy, że jedna z tych kategorii powtarza się częściej niż pozostałe. Jest to Twoja **główna kategoria znaków snu**. Być może nawet zauważysz jakiś szczególnie często pojawiający się jeden, osobisty znak snu. Poznanie swojej głównej kategorii znaków snu pomoże Ci w szybszym dochodzeniu do świadomych snów. Podczas testów rzeczywistości wykonywanych w ciągu dnia, jak i w czasie ćwiczenia techniki MILD, poszukuj znaków snu ze swojej głównej kategorii. Jeżeli np. twoją główną kategorią znaków snu jest działanie, to robiąc test rzeczywistości, będziesz przyglądać się rzeczywistości wokół siebie, zwracając uwagę na zachowanie osób, zwierząt oraz funkcjonowanie mechanizmów i przedmiotów. To spowoduje wyostrenie, uwrażliwienie twojej uwagi na znaki snu z tej kategorii, a one przecież śnią Ci się najczęściej.

Czasem zdarza się, że wśród znaków snu wszystkie kategorie występują jednakowo często, wówczas wybierz sobie jedną z nich zgodnie z intuicją lub upodobaniem. Ważne jest, aby ustalić swoją główną kategorię znaków snu i od czasu do czasu przyglądać się rzeczywistości pod jej kątem.

Pamiętaj, że w technice MILD dużą rolę odgrywa również przerwa we śnie, co najmniej piętnastominutowy okres pełnej przytomności. W tym czasie możesz, Drogi Czytelniku, robić cokolwiek, byle wymagało to od ciebie pełnej przytomności. Możesz czytać, medytować (ale lepiej z otwartymi oczami), chodzić, wziąć kąpiel, kochać się itp. S. LaBerge poleca czytanie o świadomym śnie, co ukierunkuje już Twoje myślenie. Nie jest to jednak konieczne, możesz czytać jakikolwiek tekst. Przedłużanie przytomności ponad 60 minut nie ma większego sensu. Z badań wynika, że nie powoduje to wzrostu liczby jasných snów w stosunku do przerw trwających od 30 do 60 minut.

Nie przejmuj się, gdy nie możesz zasnąć przez dłuższy czas podczas powtarzania 3. i 4. punktu techniki MILD. Im dłużej to robisz, tym większe masz szansę na wywołanie jasnego snu. Powinieneś również przeznaczyć na poranną drzemkę co najmniej godzinę lub półtorej.

Świadomość, że masz mało czasu na drzemkę, może spowodować psychiczne napięcie i niemożliwość zaśnięcia. Pamiętaj, by nie wywierać na siebie żadnego nacisku. Jeżeli nie zaśniesz, to nic się nie stanie. Będziesz najwyżej trochę niewyspany, ale Twoje ćwiczenia będą miały znaczenie jutro. Każde ćwiczenie przybliży Cię do celu, jakim są jasne sny.

Gdy w czasie porannej drzemki zbudzisz się spontanicznie ze snu, a nie musisz jeszcze wstawać, spróbuj **techniki bezpośredniego powrotu do świadomego snu**. Przed położeniem się ponownie do łóżka i rozpoczęciem techniki MILD przypomnij sobie, że gdyby zdarzyło Ci się takie przebudzenie, postąpisz zgodnie z tą techniką. Po leża ona na tym, by:

1. Nie poruszać się ani nie otwierać oczu. Natychmiast zacząć obserwować własne doznania kinestetyczne, nastawiając się na odczuwanie dziwnych wrażeń: ruchu, pulsowania, przepływu energii, paraliżu itd.
2. W tym czasie jasno sobie uświadomić: „obudziłem się ze snu, pozostanę jednak spokojny i zrelaksowany, i za chwilę zasnę ponownie, tym razem jednak będę wiedział, że wszystko jest snem.”
3. Z tym nastawieniem (możesz powtarzać sobie bezgłośnie: „to jest sen, to jest sen, to jest sen...”) czekaj, aż pojawią się wrażenia hipnagogiczne i właściwy sen.

Wrażenia hipnagogiczne są niezwykle dziwnymi wrażeniami zmysłowymi i quasi zmysłowymi, które pojawiają się na granicy snu i czuwania. Są to najczęściej wrażenia ruchu ciała, wibracji, mrowienia, przepływu gorących lub zimnych fal energii, wrażenie spadania lub unoszenia się itp. Mają one również charakter wzrokowy i słuchowy. Mogą to być wizje kolorowych chmur i światła, figury geometryczne, fragmenty twarzy, postaci ludzkie, fragmenty architektury, nieprzyjemne dźwięki, huk, gwizd, wibracja, fragmenty muzyki, słowa, całe zdania itp. Hipnagogia rozwijają się w bardziej skomplikowane wizje i pełne sny.

Stosując tę technikę, możesz spróbować po jakimś czasie (jeżeli odczuwasz paraliż ciała) jakby wyturlać się ciałem snu z ciała fizycznego albo możesz nagle stwierdzić, że jesteś w jakimś miejscu, powtarzając jak automat: „to jest sen”, i zdać sobie sprawę ze znaczenia tych słów (czyli osiągnąć jasny sen).

Jeżeli uda Ci się, Drogi Czytelniku, podczas przebudzenia zachować się jak trup, czyli nie poruszać się i nie otwierać oczu, szansę na ponowne zaśnięcie są bardzo duże. Polecam Ci serdecznie tę technikę, korzystałem z niej wielokrotnie i zapewniam Cię, że daje ona znakomite rezultaty.

Jeszcze inną techniką jest wywoływanie snu o widzeniu własnych dłoni, z której korzystał C. Castaneda, autor książek o indiańskim szamanie – Juanie Matusie. Technika ta nazywana jest **techniką don Juana**. Korzystał z niej na początku swojego treningu w świadomym śnieniu również K. Kelzer, który napisał książkę „Słońce i Cień – Mój eksperyment ze świadomym śnieniem”. Oto jej opis, zamieszczony w materiałach z kursu oneironautyki: Technika don Juana polega na umiejętności spojrzenia we śnie na własne dłonie. Gdy zobaczymy je we śnie, skojarzymy to ze świadomością. Aby tak się stało, należy 45 razy dziennie powtarzać krótkie ćwiczenie. Polega ono na tym, by:

1. Usiąść wygodnie i uspokoić myśli, obserwując swój oddech. Nie zamykamy oczu, lecz pozwalamy się im rozluźnić. Powoduje to efekt widzenia za mgłą, albo nieostrego widzenia, oczy bardzo delikatnie „zezują” do środka, są totalnie rozluźnione, ale otwarte.

2. Podnosimy dłonie tak, by znalazły się w polu widzenia, przed oczami. Oczy cały czas są rozluźnione, a obraz dłoni nieostry.

3. Teraz powoli wyostriamo wzrok i dokładnie przyglądamy się dłoniom. Cały proces podobny jest do zmiany ostrości kamery telewizyjnej. Wyobrażanie sobie, że oczy są obiektywem kamery bardzo

pomaga w tym ćwiczeniu. Wyostrezanie wzroku trwa 23 sekundy. Podczas przyglądania się dłoniom, należy zwrócić uwagę na wrażenia wizualne, skoncentrować się na procesie percepcji (patrz wyżej – lekcja 2 i 3). W czasie obserwacji dłoni należy powtórzyć 23 razy zdanie: „Widzę swoje dłonie we śnie, wiem, że teraz śnię”.

4. Następnie pozwalamy sobie na rozluźnienie wzroku i uwagi. Obraz dłoni znowu staje się nieostry, a uwaga nie jest skupiona na niczym.

5. Teraz znowu powtarzamy punkt 3, a potem 4. Zmiana ostrości widzenia i uwagi następuje 45 razy, a ostatnim razem odbywa się w wyobraźni po zaniknięciu oczu. Wtedy możemy sobie wyobrazić, że w jakiejś scenie ze snu podnosimy dłonie do góry, przyglądamy im się i uświadamiamy sobie: „Widzę swoje dłonie we śnie, wiem, że teraz śnię”.

6. Na koniec należy posiedzieć w spokoju przez parę minut, nie myśląc o niczym, po czym powrócić do codziennych zajęć.

Całe ćwiczenie trzeba powtórzyć przed położeniem się spać, oczekując, że obraz dłoni pojawi się we śnie. Don Juan nie mówi tego, lecz znając wyniki doświadczeń innych oneironautów należy przyjąć, że powtórzenie tego ćwiczenia przed „poranną drzemką” poprawi zdecydowanie jego skuteczność.

W osiągnięciu świadomych snów można sobie pomóc dzięki specjalnym urządzeniom. W Ameryce produkuje się specjalne gogle do snu, które pomagają wywołać świadome sny. Są one tylko pomocą w technice MILD i bez tej techniki nie działają. Nie ma jeszcze urządzeń, które wywołują jasne sny, te, które istnieją, wspomagają jedynie wysiłek umysłowy oneironauty. Urządzenia te monitorują ruch gałek ocznych poprzez zastosowanie czujników podczerwieni i rozpoznają kiedy śniący wchodzi w fazę REM. Gdy tylko to następuje, pojawia się nad oczami śniącego sygnał w postaci błysków światła diod. Błyski te można regulować w wielu zakresach, tak że każdy oneironauta może dostosować do siebie ich liczbę, jasność, częstotliwość itp. Muszą one być tak ustawione, by nie powodowały pełnego przebudzenia, ale jednocześnie dotarły do mózgu śniącego. Powodują one wtedy występowanie we śnie obrazów związanych w jakiś sposób ze światłem: śniący może śnić, że widzi piękny zachód słońca albo przejeżdżającą karetkę na sygnale, albo błysk odbitego w szybie słońca czy błysk flesza aparatu fotograficznego itp. Element błysku światła jest znakiem snu, na który należy wcześniej uwrażliwić swój umysł poprzez ćwiczenia (MILD). W innym wypadku nie zostanie on rozpoznany.

O ile urządzenia takie trudno jest kupić w Polsce i kosztują dość dużo (około 280 dolarów), to korzystanie z innych pomocy nie wymaga specjalnych nakładów finansowych i jest ogólnie dostępne. Myślę o zwykłych **magnetofonach z włącznikiem czasowym** (możliwe jest również kupienie samego włącznika oddzielnie i podłączenie go do magnetofonu). Można ustawić w nich zegar w ten sposób, by urządzenie włączyło się automatycznie o ustalonej godzinie. Należy tylko sporządzić do niego specjalną taśmę, na której nagramy słowa: „Robert (Ty nagrasz swoje własne imię)... to jest sen”. Nagranie własnego imienia spowoduje zwrócenie naszej uwagi podczas snu, a następane słowa przyniosą rozpoznanie, że śnimy. Podczas eksperymentów zauważono, że lepiej jest używać taśmy z nagraniem własnym głosem niż z głosem lektora. Zdanie powinno powtarzać się co mniej więcej 30 sekund przez minutę lub dwie. Następnie należy zrobić parę minut przerwy ponownie nagrać powyższą sugestię, powtarzając ją przez minutę lub dwie. Taśma taka może trwać w sumie ok. 45 minut.

Kładąc się spać należy tak ustawić godzinę włączenia się magnetofonu, by odpowiadała ona w przybliżeniu pojawieniu się w czasie snu fazy REM. Zauważono, że wpływ taśmy może mieć różny skutek. Śniący mogą zdać sobie sprawę, że śnią, nie słysząc słów „to jest sen”, mogą usłyszeć, że jakaś postać ze snu mówi do nich te słowa i rozpoznać, że śnią. Mogą usłyszeć słowa, ale nie rozpoznać snu. Mogą również śnić o tym, że się budzą, słysząc słowa z magnetofonu, albo obudzić się rzeczywiście. Wszystkie te ewentualności należy wziąć pod uwagę podczas ćwiczeń. W czasie badań trwających dwa dni okazało się, że 30 procent użytkowników osiągało świadomy sen podczas stosowania tego typu taśm. Być może również Tobie taśma pomoże osiągnąć świadomy sen.

Świadome śnienie nie jest umiejętnością podobną do innych. Najważniejszą różnicą i jednocześnie wskazówką dla oneironautów jest fakt, że do wywołania świadomego, jasnego snu potrzebna jest współpraca pod świadomości, która niełatwo poddaje się instrukcjom świadomego umysłu. Dlatego zamiast prezentować postawę wywołującego świadomy sen, lepiej działać, praktykować techniki oneironautyczne jako oczekujący, że techniki dadzą rezultat. Zamiast brać odpowiedzialność i siłowo wywoływać jasne sny, lepiej po prostu za nimi tęsknić. Postawa zaufania i wiary we współpracę Jaźni, Najwyższej Świadomości oraz własnej nieświadomości, którą należy przywoływać ciągle od nowa, jest o wiele bardziej skuteczna i twórcza od postawy kontrolującego proces. Postawa ta pozwala również na przekroczenie granic ego i wkroczenie na ścieżkę prawdziwego rozwoju duchowego. I w ten sposób dochodzimy do zagadnienia **medytacji**, która silnie wpływa na treść marzeń sennych. Sny medytujących są mniej uwarunkowane ego – osobowością – i częściej pochodzą z głębszych warstw umysłu. Tam właśnie rodzą się sny archetypowe, wpływające na nasz rozwój, sny prorocze, sny parapsychiczne i transpersonalne. Medytacja otwiera przed śniącymi niezwykle i głęboko duchowy wymiar nie tylko we śnie, ale również na jawie.

## **Medytacja** *Adam Bytof*

Medytacja jest częścią ludzkiego życia. Bez niej żyjemy połowicznie. Ci, którzy dojrzewają do momentu rozpoczęcia praktyki medytacyjnej, wiedzą, że ich życie do tej chwili było niepełne. Medytacja jest jedynym sposobem doświadczenia najgłębszego sensu życia. Umysł i intelekt nie są w stanie sformułować odpowiedzi na pytanie o sens życia i śmierci. Jedynie medytacja pozwala

doświadczyć tego, co jest ponad umysłem i ponad ego. A tam właśnie znajduje się odpowiedź na pytanie o sens istnienia.

Czym więc jest medytacja?

To umiejętność przekraczania świadomością egoistycznego punktu widzenia, doświadczenie wyjścia ponad umysł i indywidualną, ograniczoną w czasie osobowość. Medytacja jest doświadczeniem transpersonalnym. Wielu ludzi doświadcza jej spontanicznie parę razy w życiu. Podczas spaceru nad brzegiem morza o zachodzie słońca, podczas słuchania pięknej muzyki albo wykładu mistrza duchowego, podczas miłostnego zjednoczenia z partnerem lub partnerką itp. Czasami w takich chwilach mamy poczucie zjednoczenia z całą rzeczywistością, czujemy, że jesteśmy częścią kosmosu wypełnionego sensem istnienia. Wszystkie problemy okazują się wtedy mało ważne. Czujemy się szczęśliwi. To jest właśnie medytacja.

Jednak większość z nas rozumie medytację jako pewien sposób zachowania. Najczęściej jest to siedzenie na podłodze w pozycji skrzyżnej i z zamkniętymi oczami i koncentrowanie się na jakimś tajemniczym słowie mantrze albo oddechu. Niektórzy sądzą, że medytacja jest praktyką religijną i stosowaną w religiach Wschodu oraz w tajemniczych i niebezpiecznych sektach.

Techniki medytacyjne i medytacja to nie to samo. Techniki tworzą odpowiednie warunki, w których medytacja może się zdarzyć, ale nie są jej przyczyną. Myjąc okna w swoim mieszkaniu, sprawiamy, że wpada do niego więcej światła słonecznego. Jednak mycie okien nie jest przyczyną promieniowania słonecznego. Techniki medytacyjne są właśnie takim myciem okna, okna naszego umysłu.

Przez całe wieki, od tysięcy lat, techniki medytacyjne były częścią religii i praktykowano je w szkołach filozoficznych, np. w neoplatonizmie (Plotyn), w jodze klasycznej (Patanjali) czy w buddyzmie (Bodhidharma). W Europie praktykowano je również w chrześcijańskich klasztorach. Zaawansowane stopnie modlitwy nazywane są w chrześcijaństwie kontemplacją. W Europie terminem „medytacja” określało się rozmyślanie na jakiś temat. W kulturze masowej XX wieku termin ten zmienił znaczenie i słowo „medytacja” oznacza praktykę uspokajania umysłu. To znaczenie pochodzi głównie ze Wschodu. Zostało spopularyzowane w latach sześćdziesiątych w hippisowskich ruchach kontrkulturowych, które bardzo wyraźnie zafascynowane były filozofią buddyzmu, hinduizmu i praktyką jogi. W tym czasie został również spopularyzowany, głównie przez zespół The Beatles i in., ruch Medytacji Transcendentalnej, który praktykuje techniki medytacyjne pochodzące z hinduizmu.

Jednak w Europie mamy w klasztorach chrześcijańskich wielowiekową tradycję praktyki medytacyjnej, którą nazywano kontemplacją. Wyrasta ona z filozofii greckiej (głównie z neoplatonizmu) i jest integralną częścią naszej spuścizny duchowej. Świadomość tego faktu wśród szerszych grup społeczeństwa jest bardzo niska. Obecnie ulega to jednak zmianie. Wydaje się, że nasza kultura ponownie odkrywa kontemplację (medytację) i jej znaczenie dla rozwoju każdego z nas.

Przez wieki uważano, że do kontemplacji zdolne są jedynie nieliczne jednostki. Uważano, że jest to szczególnie zaawansowana praktyka duchowa, która wymaga ascetycznego życia w klasztorze kontemplacyjnym. Ten pogląd już dawno zakwestionowano. Obecnie wiadomo, że każdy

chrześcijanin powołany jest do kontemplacji, a sposób życia nie ma żadnego znaczenia. Kontemplacja może stać się częścią życia każdego z nas, niezależnie od tego, czy jesteśmy mnichami, zakonnicami, kapłanami, pastorami, czy osobami świeckimi, żyjącymi w małżeństwie, czy nie. Każdy z nas może doświadczyć dobrodziejstwa kontemplacji medytacji. Co więcej, nie musimy być osobami religijnymi, by tego doświadczyć. Medytacja może być częścią (i to najważniejszą) życia religijnego, ale można ją również praktykować niezależnie od poglądów religijnych.

Medytacja prowadzi nas do kolejnych stopni rozwoju osobowości. Jednak o osobowości trudno tu dalej mówić, gdyż medytacja pozwala właśnie przekroczyć własną osobowość i doświadczyć głębszej tożsamości.

Niektórzy psychologowie doceniają już dziś niezwykle stany świadomości transpersonalnej. Starają się badać i opisywać, choć ich zadanie jest bardzo trudne. Wydaje się prawie niemożliwe opisywanie za pomocą pojęć umysłowych doświadczeń, które przekraczają sam umysł. Ponadto, opis doświadczenia nie jest samym doświadczeniem, nawet na poziomie przeciętnych doświadczeń psychologicznych. Czym innym jest przecież badanie i opisywanie doświadczenia miłości, a czym innym kochanie innej osoby. Nas interesuje przede wszystkim samo doświadczenie, a w drugiej kolejności jego opis.

W kulturze europejskiej wyższe stany świadomości opisywano w języku pojęć religijnych i do tych właśnie pojęć będziemy głównie odwoływać się, opisując medytację. Na razie jest to jedyny język, który rozumie nie tylko nasz świadomy umysł, ale przede wszystkim nieświadoma jego część. A to, jak się później okaże, będzie miało ogromne znaczenie. Pojęcia religijne, język duchowości pozwalają bo wiem zintegrować doświadczenie wyższych stanów świadomości z naszą codzienną świadomością, ze stanem świadomości, w którym przez większość czasu przebywamy. Bez tej integracji doświadczenie medytacji miałyby o wiele mniejszy wpływ na nasze życie. A wpływ ten może być ogromny.

Zanim zajmiemy się medytacją jako sposobem doznawania poczucia tożsamości z najgłębszym Ja, czyli mówiąc językiem C. G. Junga, z Jaźnią, spójrzmy na nią jako na narzędzie zmian w naszym życiu codziennym. Jest to temat, który większość praktyków medytacji pomijała do tej pory milczeniem. Pamiętajmy, że przez wieki byli oni głównie mnichami, a więc nie prowadzili przeciętnego, codziennego życia jak my. Nie uprawiali seksu (przynajmniej oficjalnie nie pisali o tym), nie chodzili do biura i nie konkurowali z innymi, nie doznawali miłości erotycznej, nie mieli dzieci, nie musieli układać sobie skomplikowanych stosunków z przełożonymi i podwładnymi (w klasztorach ściśle określa te sprawy tzw. reguła), nie musieli prowadzić interesów, oglądać telewizji, chodzić na spotkania towarzyskie itd. Ich życie było bardzo proste i prawie w ogóle pozbawione trudu podejmowania różnorodnych decyzji. Było ono zupełnie inne niż nasze, dlatego brak jest w literaturze duchowej odniesień praktyki medytacyjnej do codziennego życia. Duchowość świeckich w chrześcijaństwie odkrywa się dopiero teraz i w ostatnich latach uwzględniana jest w niej kontemplacja medytacja. Ale nawet tam mało się mówi o wpływie medytacji na życie codzienne.

Na początek zajmijmy się zdrowiem. Medytacja ma ogromny wpływ na nasze zdrowie. Po pierwsze, wpływa na umiejętność osiągnięcia relaksu, czyli pozwala organizmowi odpocząć i zregenerować siły. Po drugie, ma wpływ na emocje, a emocje są ściśle powiązane z gruczołami

wewnętrznego wydzielania i siłą układu odpornościowego organizmu. Po trzecie, medytacja pozwala uświadomić sobie i kontrolować energie, które do tej pory pozostawały nieuświadomione i niewykorzystane. Działanie tych energii można zaobserwować podczas eksperymentów z zaawansowanymi joginami, z bioenergoterapeutami, z uzdrawianiem poprzez wizualizację i modlitwę itp.

Medytacja jest jedyną możliwością świadomego odpoczynku naszego organizmu. My nie potrafimy odpoczywać, a organizm nasz nie ma możliwości zregenerowania sił. Popularne formy tzw. wypoczynku nie mają z nim nic wspólnego. Siedzenie przed telewizorem, oglądanie brutalnych filmów i stresujących wiadomości powoduje silne wyczerpanie organizmu. Stres psychologiczny, który staje się udziałem oglądającego, odbija się na stanie organizmu. Wystarczy zaobserwować siebie po paru godzinach oglądania telewizji. Jesteśmy zazwyczaj bardzo zmęczeni. Inne formy wypoczynku: sport, rekreacja, spacer itp. pozwalają odprężyć się psychicznie, oderwać się od codziennych problemów, jednak pobudzony fizycznie organizm nie ma możliwości właściwej regeneracji. Medytacja jest stanem spokoju i rozluźnienia mięśniowego i zupełnego odprężenia psychicznego. W medytacji osiągamy doskonały relaks.

W latach siedemdziesiątych przeprowadzono setki eksperymentów nad działaniem medytacji na organizm fizyczny. Zaobserwowano szereg bardzo korzystnych i interesujących zmian. Np. po dwudziestu minutach medytacji zużycie tlenu spadło do poziomu, który notowano dopiero po pięciu godzinach snu. W mózgu zaobserwowano zwolnienie fal mózgowych do poziomu alfa (714 Hz) i theta (47 Hz), które odpowiadają falom zaobserwowanym w chwilach zasypiania, na granicy snu i czuwania. Jednak podczas zasypiania i budzenia się fale alfa i theta obserwuje się przez bardzo krótki okres, podczas gdy w czasie medytacji pojawiają się one na tak długo, że można by zacząć mówić o stanie alfa lub theta. U regularnie medytujących zaobserwowano zmniejszenie napięcia mięśniowego, zmniejszenie poziomu lęku, zwiększoną samoocenę, zmniejszenie negatywnych skutków stresu, regulację ciśnienia krwi – obniżenie ciśnienia u osób z nadciśnieniem podwyższenie u osób cierpiących na zbyt niskie ciśnienie, zmniejszenie zmęczenia, lepszy sen, zmniejszenie zapotrzebowania na alkohol, papierosy i narkotyki, wzmocnienie układu odpornościowego, podniesienie nastroju itd.

Medytacja jest najskuteczniejszą metodą relaksacyjną. Dzięki niej mamy możliwość zwiększenia samoświadomości, czyli uczymy się wczesnego rozpoznawania własnych emocji i umiejętności kontrolowania ich. Natomiast umiejętność kontrolowania emocji (co jest również jedną z najważniejszych korzyści z uprawiania świadomego śnienia) jest najważniejszym czynnikiem wpływającym na nasz system odpornościowy oraz na inne aspekty naszego życia (np. na umiejętność odnoszenia sukcesów, co wspaniale opisał Daniel Goleman w książce „Inteligencja emocjonalna”).

Aby doświadczyć medytacji, korzystamy ze specjalnych technik, które zostały wypróbowane i udoskonalone przez setki lat tradycji duchowych. Techniki medytacyjne nazywane są czasami medytacją, kontemplacją, modlitwą, koncentracją itp. Ich celem jest stworzenie warunków w umyśle do wystąpienia prawdziwej medytacji, jednak różnią się między sobą. Różnice zależą od przygotowania umysłu do medytacji. Inaczej będzie praktykował umysł intelektualisty, filozofa lub naukowca, inaczej umysł artysty, umysł skłonny do ulegania emocjom i uczuciom, umysł głęboko religijny, inaczej umysł sceptyka itd. Każdy może korzystać z różnych technik i znaleźć

najlepszą dla siebie. Jednak wybrana metoda po paru tygodniach praktyki powinna stracić swoje znaczenie. Umysł „zaskoczy”, na czym polega medytacja i nie będzie musiał uciekać się do żadnej techniki.

Poza technikami medytacyjnymi warto również wspomnieć o warunkach zewnętrznych praktyki medytacji. Zazwyczaj praktykuje się ją w pozycji siedzącej na krześle lub podłodze, czasami również leżąc na plecach. Należy zwrócić uwagę, by zachować prosty kręgosłup i „otwartą” klatkę piersiową, co zapewni właściwy sposób oddychania i nie będzie prowadzić umysłu do senności. Dodatkowym warunkiem ułatwiającym, szczególnie osobom początkującym, może być odpowiednia muzyka medytacyjna lub specjalny rodzaj dźwięków nagranych na taśmie lub CD (spotyka się również odpowiednie programy komputerowe), które wpływają na odcięcie umysłu od bodźców zmysłowych („biały” lub „różowy” szum w technice Ganzfeld) lub ułatwiają synchronizację półkulową (w technologii tzw. dudnień różnicowych). Oddziaływanie odpowiednimi bodźcami akustycznymi na mózg bardzo ułatwia głęboki kontakt z podświadomością i przyspiesza rozwój medytacyjny wielokrotnie. Najważniejszym jednak warunkiem jest właściwa postawa psychiczna w medytacji, na którą ogromny wpływ ma osoba nauczyciela i jego osobisty poziom zaawansowania.

Najsubtelniejszą techniką medytacji jest **odróżnianie „ja” od nie „nie ja”**. Jest to w istocie najgłębsza, najbardziej duchowa i religijna praktyka medytacyjna, chociaż w ogóle nie odnosi się ona do symboli religijnych. Najbardziej znanym jej przedstawicielem w kulturze europejskiej był w XIV wieku dominikanin – Mistrz Eckhart. Występuje ona jednak we wszystkich religiach i kulturach. Określana jest jako najwyższa praktyka w systemie jogi. Autor podstawowego dla jogi traktatu pt. „Jogasutra”, mędrzec o imieniu Patanjali, wymienia ją na początku opisu technik medytacyjnych. W XX wieku dwaj najwięksi mistycy i mędrcy Indii, Sri Ramana Maharshi i Sri Nisargadatta Maharaj, polecali ją jako najskuteczniejszą, najprostszą i możliwą do zafontfamily: "Times New Roman"; stosowania przez każdego. Również buddyjskie szkoły medytacyjne obdarzają tę technikę najwyższym szacunkiem.

Polega ona na uświadamianiu sobie poczucia „ja” albo „ja jestem” i odróżnianiu go od wszystkiego, co jest możliwe do uświadomienia, czyli od tego, co nie może być „mną”. Technika ta wychodzi z założenia, że prawdziwe „ja” człowieka jest podmiotem wszelkiego doświadczenia – wrażenia, emocji, uczucia, myśli i poznania itp. Jeżeli cokolwiek mogę sobie uświadomić, to znaczy, że nie jestem jednocześnie tym, co sobie uświadamiam. Oko nie może zobaczyć samego siebie. Może zobaczyć swoje odbicie w lustrze, ale samego siebie zobaczyć nie może. Tak samo „ja” nie może zostać uświadomione, ponieważ w takim uświadomieniu musiałoby istnieć subtelniejsze „ja”, które takie doświadczenie sobie uświadamia. „Ja” może określić jedynie to, czym samo nie jest. Dzięki takiemu procesowi można doświadczyć stanów świadomości, w których „ja” uświadamia sobie kolejne, coraz bardziej niezwykle i subtelne, a jednak wciąż nieprawdziwe, identyfikacje. Aż do momentu, gdy nie może sobie już niczego uświadomić. Wtedy, gdy żaden przedmiot nie „odbija się” w świadomości, „ja” może spostrzec swoje „odbicie”, co nazywane jest w jodze samadhi – oświeceniem, w buddyzmie – poznaniem swojej prawdziwej natury, w hinduizmie wyzwoleniem, a w chrześcijaństwie zjednoczeniem z Bogiem.

Praktyka polega na uświadamianiu sobie kolejnych doświadczeń, zawartości umysłu, w którym ciągle obecnym doświadczeniem jest poczucie „ja” i stwierdzeniu: „nie jestem tym”, „to nie ja”,



oraz ciągłym skupieniu na poczuciu „ja jestem”. Czasami umysł przywiązuje się do jakiegoś stałego doznania, np. do uświadamiania sobie oddychania i biernie skupia się wokół niego. Niektóre szkoły medytacyjne polecają również bierne skupienie na słowie mantrze, które wyobrażone jest jako brzmiące wewnątrz umysłu lub serca. Takim słowem dla chrześcijanina może być stara modlitwa aramejska „Maranatha”, co oznacza „przyjdź Panie” (w domyśle: Panie Jezu albo Duchu Św.), można również praktykować z mantrą „OMAHHUM” albo mantrą „so'ham”.

Gdy spojrzymy na chrześcijańskie korzenie medytacji, zauważymy jej głęboko religijne i filozoficzne znaczenie. Nawiązuje ono do tzw. teologii apofatycznej, która podkreśla transcendencję Boga, czyli niemożność ujęcia go poprzez myśl lub wyobraźnię. Mistycy dążą do uwolnienia umysłu od wszelkich obrazów, by zrobić w nim miejsce na doświadczenie Boga, który nie jest przecież obrazem, lecz samą Rzeczywistością, samym Życiem. Mistrz Eckhart formułował to w dość paradoksalny sposób, mówiąc, że trzeba *wyrzec się Boga, ze względu na Boga*. W ten sposób wyjaśniał fakt, że umysł musi uwolnić się od pojęcia Boga, by Żywy Bóg mógł zająć w świadomości miejsce tego pojęcia. Realizacją tego postulatu jest praktyka medytacyjna, która została wcześniej opisana.

W medytacji nie utrzymujemy w umyśle żadnego pojęcia, nawet pojęcia Boga. Pozwalamy, by umysł uciszył się, opróżnił z obrazów, pojęć i wyobrażeń oraz pozostał cichy, skupiony wokół najsubtelniejszego, najbardziej stałego i pierwotnego doznania, jakim jest poczucie „ja”. Jak powiedziała św. Edyta Stein: *Bóg mieszka w Ja człowieka*. Mistrz Eckhart stwierdził natomiast: *Poznający i to, co on poznaje, są jednym. Prości ludzie wyobrażają sobie, że powinni widzieć Boga tak, jakby On stał tu, a oni tam. Nie jest tak. Bóg i Ja jesteśmy jednym w poznaniu*. Podobnie św. Katarzyna z Genui: *Moim Ja jest Bóg i nie znam żadnego innego Ja poza moim Bogiem*. Św. Paweł powiedział: *Już nie Ja żyje we mnie, ale Chrystus we mnie żyje, zaś sam Jezus z Nazaretu powiedział: Ja i Ojciec jedno jesteśmy*, za to właśnie poniósł śmierć, za utożsamienie „Ja” z Bogiem.

W tej perspektywie medytacja, którą opisaliśmy, jest najwyższą praktyką religijną, do jakiej zdolny jest człowiek. Jednak umysł wielu z nas potrzebuje jeszcze obrazów, dlatego mistrzowie medytacji pozwalają na tymczasowe posługiwanie się szczególnymi obrazami, takimi jak wyobrażenie światła, postaci Jezusa lub świętych, albo korzystanie ze świętych słów pojęć. Podczas praktyki pamiętać jednak trzeba, że są to jedynie obrazy, które pomagają nam się skupić i które po jakimś czasie znikną, by pozostawić umysł spokojny, uważny i czysty. Tylko taki umysł jest zdolny do kontemplacji i medytacji, która pojawia się sama, jak słońce w pokoju z czystymi oknami. Ludzie, którzy nie są religijni, mogą korzystać z pojęcia „Jaźni”, czyli całości psychicznej, które stworzył wybitny psycholog szwajcarski C. G. Jung. Jaźń, wg Junga, jest zarówno aktualnie czynną, jednak nie uświadomioną „pełnią” osobowości, jak i ideałem, do którego jednostka dąży w procesie indywidualizacji, czyli rozwoju psychicznego.

W trakcie medytacji umysł może uświadomić sobie nieświadome do tej pory treści. Jeżeli porównamy go do komputera, to w czasie medytacji poznajemy programy, które operują dostarczonymi do mózgu danymi: informacjami zmysłowymi, pamięcią, myślami, wyobraźnią, uczuciami, emocjami itd. Czasami programy te nie działają we właściwy sposób, tzn. nie działają tak, by sprzyjać naszemu poczuciu satysfakcji, nie pomagają nam w osiągnięciu sukcesów

życiowych i zawodowych. Kontrolują one nasze zachowania nie zawsze tak, jakbyśmy chcieli. Uświadomiwszy sobie jednak ich istnienie i mając do dyspozycji tak potężny „program dostępu do danych”, jakim jest medytacja, możemy „przeprogramować” nasz umysł podświadomy tak, by funkcjonował zgodnie z naszymi oczekiwaniami. Wiele osób już przekonało się o potęgę właściwie zaprogramowanej podświadomości. Cieszą się one poczuciem satysfakcji, spełnienia, sukcesu życiowego i materialnego.

Jednym z najbardziej rozpowszechnionych wśród przeciętnych ludzi przekonań jest twierdzenie, że medytacja wiąże się z ascezą. To przekonanie fałszywe. Medytacja jest wolnością, asceza zaś zniewoleniem. Asceci, chcąc uwolnić się od ciała, paradoksalnie, przywiązują się do niego jeszcze bardziej. O bezsensowności ascezy mówił już Bud da, na sześćset lat przed Jezusem z Nazaretu, a sam Jezus nigdy nie twierdził, że asceza i umartwianie się ma jakąkolwiek wartość. Nie przeszkadzało to Jego wyznawcom powrócić do praktyk ascetycznych, które na przestrzeni wieków przybierały najbardziej wyrafinowane i chorobliwe postaci. Wielowiekowa tradycja łączenia duchowości i ascezy ukształtowała sposób myślenia większości z nas. Dziś ludzie sądzą, że głębokie życie duchowe musi wiązać się z jakąś formą ascezy. Kiedy praktykuje się medytację, powinno się wstąpić do zakonu, klasztoru albo wyjechać do aśramu w Indiach – to dość powszechne przekonanie. Nikt natomiast nie podejrzewa nawet, że życie duchowe i głęboka praktyka medytacyjna nie tylko nie kłóć się z życiem doczesnym, ale mogą mieć ogromne znaczenie w umiejętności osiągania sukcesów życiowych i materialnych! To już nie mieści się w głowie przeciętnego zjadacza chleba. A jednak tak właśnie jest.

Medytacja jest umiejętnością „otwierania” podświadomości i należy uważać na to, co do tej podświadomości wrzuca się podczas medytacji. Wielu nauczycieli duchowych przytacza znaną historyjkę o spełniającym życzenia drzewie medytacji, która w znakomity sposób przedstawia możliwości i niebezpieczeństwa praktyki kontemplacyjnej.

*Pewien człowiek wędrował przez las i poczuł się bardzo zmęczony. Usiadł pod jednym z drzew.*

*– Jestem taki zmęczony – pomyślał. – Och, gdybym miał tu wygodne łóżko...*

*I nagle pojawiło się przed nim wygodne łóżko. Spojrzał zdziwiony i pomyślał, że dzieje się coś dziwnego.*

*– A co by było, gdybym pomyślał o pięknej dziewczynie?*

*I pojawiła się dziewczyna cudownej urody i bardzo miła.*

*– A gdybym pomyślał o worku pełnym złota?*

*I worek złota pojawił się przed nim. Wziął więc dziewczynę i worek, i wrócił do wioski. Gdy opowiedział całą historię, nikt nie chciał uwierzyć, ale jeden ze słuchaczy zapytał, w którym miejscu znajduje się drzewo spełniające życzenia. Gdy otrzymał dokładne informacje, udał się do lasu.*

*Usiadł pod drzewem i pomyślał:*

*– Wypróbuję, czy ten człowiek mówił prawdę. Co by było, gdybym pomyślał o pięknej dziewczynie?*

*Natychmiast piękna dziewczyna pojawiła się przed nim.*

*– Rzeczywiście to niesamowite. Coś tu jest dziwnego. Już wiem.  
To na pewno jest sprawka jakiegoś demona.*

*I pojawił się demon.*

*– Ojej! On na pewno mnie je!  
I tak właśnie się stało.*

Podświadomość nie ocenia pod względem moralnym, ona po prostu realizuje „programy mentalne”. Jeżeli twoim programem będzie: „rzeczą chwalebniejszą jest być ubogim i cierpieć niedostatek z godnością niż bogacić się”, podświadomość to zrealizuje. Będziesz nieświadomie dążyć do osiągnięcia ubóstwa i czerpania z tego satysfakcji. Jeżeli twoim programem będzie: „powodzenie materialne jest prawem każdego człowieka, mam prawo odnosić sukcesy i cieszyć się nimi”, podświadomość również będzie to realizowała. To bardzo proste. A teraz uważaj, dowiesz się bowiem rzeczy najważniejszej: Twoja podświadomość już jest zaprogramowana!

Twierdzisz, że jej jeszcze nie zaprogramowałeś? Masz rację. Ty jej nie zaprogramowałeś. Zrobili to inni. Za programy, które regulują twoje życie, w dużym stopniu odpowiedzialne jest otoczenie, środowisko, w którym wyrosłeś – rodzice, krewni, znajomi rodziców, przyjaciele, religia i kultura, w której się rozwijałeś. To są źródła programów, zgodnie z którymi funkcjonujesz. Programy te przekazywane są z pokolenia na pokolenie od tysięcy lat. A świadome wysiłki ich zmiany nieczęsto przynoszą rezultat, gdyż oprócz wiedzy o właściwych programach potrzebna jest jeszcze umiejętność programowania, czyli umiejętność osiągania odmiennych stanów świadomości, np. świadomego śnienia lub medytacji.

Dom rodzinny, religia i kultura mają na nas największy wpływ. Programy mentalne aplikowane są nam od najwcześniejszego dzieciństwa w sposób podprogowy i podświadomy. Podświadomość programuje się za pomocą obrazów (doświadczeń zmysłowych) oraz emocji. Obraz i emocja są narzędziem zmian w podświadomości. Przyjrzyj się obrazom, w których wyrosłeś. Czy są to obrazy ubóstwa i biedy? Czy nie przypisuje się im wielkiego znaczenia? Czy nie mówiono ci w dzieciństwie: „Prędzej wielbłąd przejdzie przez ucho igielne niż bogacz wejdzie do raj?”, „nie można służyć jednocześnie Bogu i mamonie”, „błogosławieni ubodzy...”, interpretując to jednocześnie tak, że materialne bogacenie się postrzegane jest prawie jako grzech, a już z pewnością nie chwalebne? Czy nie otaczano cię obrazami ubogich świętych i nie wskazywano ci ich jako wzoru do naśladowania? Czy nie mówiono ci, że Bóg przychodzi do nędzarzy, chorych, brzydkich i odrzuconych? Czy nie starasz się nieświadomie zrealizować tego programu i nie dążysz do bycia godnym spotkania z Bogiem? Tak naprawdę dążenie do zjednoczenia z Bogiem (wg Junga byłby to finał procesu indywiduacji, czyli uświadomienie Jaźni) jest najsilniejszym z nieświadomych pragnień naszej duszy. Jeżeli odpowiesz na wcześniej postawione pytania „nie”, to znaczy, że jesteś człowiekiem sukcesu materialnego, jesteś zdrowy, masz wiele przyjemności i satysfakcji z życia oraz jednocześnie rozwijasz się duchowo. Jesteś szczęśliwym człowiekiem! Nie czytaj tej książki dalej! Nie jest ci ona do niczego potrzebna! Jeżeli natomiast odpowiadasz na te pytania „tak”, to wiesz już, jak zaprogramowano twoją podświadomość. I

dlatego twoje życie wygląda tak, jak wygląda. Możesz jednak to zmienić. Pomoże ci w tym medytacja.

Wiemy wszyscy, że religia, kultura i rozwój duchowy nie kłócą się z rozwojem materialnym i osiąganiem sukcesów. W Europie na masową skalę zrozumieli to protestanci w XVI wieku. Dlatego właśnie rozwój materialny większy był w społeczeństwach protestanckich niż katolickich. Tę prawdę rozumieją już prawie wszyscy. Jednak sama wiedza nie wystarczy. Jest to wiedza pojęciowa, intelektualna. To tylko słowa. Obrazy mówią co innego. Chcąc przeprogramować swoją podświadomość, musimy używać obrazów i emocji na najbardziej głębokim, uniwersalnym poziomie. Obrazy te muszą poruszyć najgłębsze części naszego umysłu nieświadomego. Muszą być mityczne i religijne. Wtedy będą działać na najgłębszym poziomie. Dotrą do pierwotnych matryc postrzegania rzeczywistości i stamtąd zadziałają na naszą percepcję, nawyki, przyzwyczajenia i codzienne funkcjonowanie. Dzięki nim zacniemy odnosić sukcesy. Obrazy wprowadzamy do podświadomości w stanie medytacji. Co prawda podczas tego procesu medytacja przestaje być już medytacją. W umyśle utrzymujemy bowiem jakiś obraz, a medytacja jest uwolnieniem się od wszelkich obrazów. Jednak w czasie medytacji rozpoczynamy proces, na którym w tym momencie najbardziej nam zależy. Zasiewamy ziarno, które da nam plon w przyszłości. Podczas tego działania umysł wędruje od pustki medytacji do uświadamiania sobie obrazów i odwrotnie, od uświadamiania sobie obrazów do ciszy medytacji. Wielokrotnie powtarzany proces z pewnością przyniesie rezultat. Przekonało się o tym już wielu ludzi.

W czasie praktyki podświadomość będzie nam sama podsuwać właściwe obrazy. Nie próbujmy jej jednak cenzurować, nie starajmy się kontrolować umysłu i wyobraźni. Wszak mechanizmy cenzury i kontroli pochodzą ze „starego oprogramowania”. Czasami obrazy te mogą być dla niektórych szokujące. Jeden z uczestników spotkań medytacyjnych wyobraził sobie z wielką wyrazistością postać zmartwychwstałego Chrystusa. Z Jego Serca promieniowały dwa strumienie światła, które po chwili stały się strumieniami zdrowia, bogactwa i obfitości. Oblicze Chrystusa było pełne miłości, akceptacji i współczucia, wyrażało Jego błogosławieństwo dla sukcesu materialnego tego człowieka. Po kilku miesiącach codziennej kilkunastominutowej praktyki człowiek ten założył firmę i rozpoczął prowadzenie własnych interesów z wielkim powodzeniem. Energia, motywacja, właściwe pomysły, umiejętność dostrzegania nadarzających się okazji, wycucie w interesach i inne cechy potrzebne do odnoszenia sukcesów pojawiły się same, jakby z Nieba. Jego podświadomość została przeprogramowana dzięki właściwej medytacji.

Podobne programowanie podświadomości może dotyczyć również innych aspektów naszego codziennego życia: np. zdrowia, stosunków z innymi ludźmi, satysfakcjonującego seksu, zmiany nawyków, uwolnienia się od nałogów itp. Jednak najskuteczniejsze jest programowanie na najgłębszym poziomie, gdzie nie istnieją jeszcze zbyt silnie zaznaczone szczegółowe potrzeby. Lepiej programować podświadomość na strumień obfitości niż na porsche carrera. Pozostawiamy jej bowiem w ten sposób wolną rękę w zakresie szczegółowych rozwiązań i wyrabiamy pewnego rodzaju dyspozycję, umiejętność odnoszenia sukcesu. Czyż nie będziemy czuć się równie dobrze w nowym modelu BMW?

Niewiele osób zdaje sobie sprawę z niezwyklej potęgi medytacji w kształtowaniu naszego umysłu i życia. Rozwój duchowy może iść w parze z rozwojem materialnym i tak naprawdę tylko poznanie Najgłębszej Tożsamości może nam dać trwałe poczucie szczęścia. Jest ono możliwe

tylko poprzez medytację. Nie ma znaczenia liczba przeczytanych książek, wysłuchanych wykładów, obejrzanych filmów czy ciekawych rozmów z wybitnymi mistrzami medytacji i mędrkami. Li czy się jedynie osobista praktyka i doświadczenie.

Każde życie kończy się wcześniej czy później i tylko medytacja może nas uwolnić od fałszywego utożsamienia z ego – osobowością, ciałem i światem materialnym, tylko ona może dać nam prawdziwą wolność! Ktoś mógłby zapytać w tym miejscu: czy nie klóci się to opisywanym wcześniej korzystaniem z możliwości programowania podświadomości do odnoszenia sukcesów? Po co odnosić sukces, skoro istotą rzeczy jest uwolnienie się od niego? W odpowiedzi może zapytać: po co osiągać niepowodzenie, skoro istotą rzeczy jest uwolnienie się od niego? Musisz coś wybrać. Cokolwiek wybierzesz, będzie to tylko gra. Jeśli chcesz, możesz zagrać rolę biednego, chorego i brzydkiego człowieka. Możesz również zagrać rolę człowieka zamożnego, zdrowego i pięknego. Medytacja pozwoli ci uświadomić sobie, że tak naprawdę nie jesteś rolą, którą grasz, lecz Wiecznym Aktorem i Widzem w jednej osobie. Tym, którzy w życiu grają bogatych, zdrowych i pięknych, medytacja jest nawet bardziej potrzebna, ponieważ trudniej im uwolnić się od roli, którą grają. Po prostu jest ona przyjemniejsza od roli biedaka. Jednak będą musieli to zrobić w chwili śmierci. A więc wolność medytacji i dążenie do sukcesu nie klócą się ze sobą, ponieważ należą do innych poziomów rzeczywistości. Opozycją jest bogactwo i bieda, choroba i zdrowie, sukces i niepowodzenie, medytacja natomiast przekracza te sprzeczności, jest zupełnie inną bajką...

Opowiada ona o wewnętrznym spokoju, poczuciu wiecznego szczęścia i sensu istnienia, o braku lęku, odnalezieniu najgłębszej tożsamości i zjednoczeniu z Ostateczną Rzeczywistością, czyli z Bogiem. To jest najwyższy cel praktyki medytacyjnej i dlatego powinniśmy medytować. Dlatego odłóż tę książkę, usiądź wygodnie, jeśli chcesz zamknij oczy i zacznij uświadamiać sobie różne doświadczenia: ciało, doznania zmysłowe, uczucia, wrażenia, emocje, myśli, a wśród nich zawsze obecne poczucie „ja”, zacznij sobie uświadamiać, że nie jesteś swoimi doświadczeniami. Ty **masz** doświadczenia, ale nimi nie jesteś. Możesz je sobie uświadomić, a nie jesteś tym, co jest uświadamiane, lecz samym uświadamiającym sobie. A twoje Prawdziwe Ja jest zjednoczone z Bogiem. Zacznij więc medytację i poddaj się w niej Najwyższej Świadomości. Ona poprowadzi Cię najlepszą drogą.

## **Historia świadomego śnienia**

Zjawisko świadomego śnienia jest naturalnym i spontanicznie występującym stanem świadomości. W przypadku większości ludzi pojawia się ono jednak niezwykle rzadko – zaledwie parę razy w życiu. Badania statystyczne z lat osiemdziesiątych przeprowadzone w USA stwierdzają, że więcej niż połowa ludzi doświadcza świadomego snu przynajmniej raz w życiu i pamięta o tym doświadczeniu. Możemy przyjąć, że wskaźnik ten podobny był pięćdziesiąt, dwieście i dwa tysiące lat temu. I rzeczywiście, pierwsze doniesienia o świadomym śnieniu mają więcej niż dwa tysiące lat.

## **Szamanizm**

Notowany w ostatnich dekadach XX wieku rozwój nauki w takich dziedzinach, jak etnografia, antropologia, psychologia głębi i religioznawstwo, jak również nowoczesne rozumienie roli mitu i mitologii w kulturze (Mircea Eliade) sprawiają, że przymiotnik „prymitywna” w odniesieniu do wielu społeczności archaicznych jest nieuzasadniony. Świat mitu, religii i koncepcji filozoficznych

często wykazuje wysoki stopień złożoności i abstrakcji, a jeżeli weźmiemy pod uwagę fakt, iż ma on za sobą czasami wiele tysięcy lat historii, powinniśmy zrewidować i odrzucić nasze europejskie poczucie wyższości. Musimy przyznać, że oficjalna zachodnia psychologia i medycyna dopiero w końcu naszego stulecia dochodzą do wniosków, które od tysiącleci są elementami tradycji szamańskich.

Z punktu widzenia nauki o sztuce świadomego snu, jednym z najbardziej ciekawych i inspirujących przykładów koncepcji szamańskich jest praktyka snu w plemieniu Senoi, które zamieszkuje porosłe dżunglą wyżyny środkowej Malezji.

Senoi tworzą społeczność, która zadziwia bardzo wysokim poziomem zdrowia, zarówno w sferze psychicznej, fizycznej, jak i społecznej. Według Kiltona Stewarta, który przebywał wśród Senoi kilka miesięcy w 1935 r., stan braku konfliktów, przestępstw, chorób umysłowych i fizycznych należy przypisać niezwykle zdrowej postawie psychologicznej, na którą ogromny wpływ miała nauka o świecie snu, a właściwie specyficzny kult otaczający marzenia senne i znaczenie umiejętności świadomego śnienia.

Senoi przekonani są, że każdy człowiek powinien nauczyć się kontrolować swoje marzenia senne i śnić świadomie, aby móc korzystać z pomocy osób, postaci i mocy, które tam się manifestują. Szczególnie jest to potrzebne, gdy spotyka się we śnie postacie wzbudzające lęk. Jeżeli dzięki odwadze osobistej i pomocy innych postaci ze snu uda się taką zagrażającą postać pokonać, zamienia się ona w sprzymierzeńca, który może pomóc nie tylko we śnie, ale także na jawie.

Z punktu widzenia współczesnej psychologii jest to pogląd głęboko uzasadniony, gdyż po przezwyciężeniu i zintegrowaniu lęku, urazu lub kompleksu zostaje uwolniona z podświadomości dodatkowa energia, służąca poprawie zdrowia i rozwojowi osobowości. Stąd ogromna rola psychoterapii w leczeniu nerwic i zaburzeń funkcjonalnych, będących wynikiem stresu, szoku lub innych negatywnych przeżyć psychicznych.

Według teorii snu Senoi, w człowieku mieszka pięć dusz: w sercu *sengin*, która podtrzymuje życie w ciele; w wątrobie *jereg*, która może podróżować w czasie i przestrzeni; *hinum* odpowiada za funkcje mowy; w głowie *mieszka ruai*, która opuszcza ciało podczas snu, a w oczach *kenlok*, która odpowiada za poznanie zmysłowe i wiedzę praktyczną. Najwyżej wtajemniczony, czyli ten, kto osiągnął stopień *halaka* (szamana), potrafi sprawić, że wszystkie dusze oprócz *sengin* mogą wyjść poza ciało i współdziałać w świecie snu. *Halak* nie jest w plemieniu Senoi funkcją społeczną (jak szamani w innych plemionach), lecz stopniem duchowego rozwoju, który każdy członek plemienia może osiągnąć.

Metody opanowania świadomego snu u Senoi zakładają powiązanie między stanem snu i czuwania oraz docenianie roli snu.

Każdego dnia rano rodzina Senoi zbiera się i rozmawia o snach z ostatniej nocy, wszyscy jej członkowie biorą w tym udział, a dzieci są pouczane przez rodziców i starszych, jak zachowywać się w czasie snu, co robić i jak reagować na senne wizje. Szczególne znaczenie mają dla Senoi sny niosące przeżywanie przyjemności, które przedłuża się, dopóki nie pojawi się w nich coś wyjątkowo pięknego albo użytecznego, czym można by podzielić się z innymi. Bardzo często jest to taniec lub pieśń. Po obudzeniu się należy przedstawić taki dar innym współplemieńcom, a

wszyscy bardzo to doceniają i traktują z należytyym szacunkiem. O znaczeniu snu świadczyć może fakt, iż pod wpływem snu jednego z członków plemienia duża liczba Senoi zmieniła swoje zwyczaje związane z ubiorem i odżywianiem oraz zmienił się status kobiet, które uzyskały równe prawa z mężczyznami. Tego typu zmiany zaistniały pod wpływem snu niemożliwe byłyby wśród ludów sąsiadujących z Senoi.

Ponieważ postacie ze snu są, według Senoi, jedynie wcieleniami rzeczywistych mocy istniejących w tamtym świecie, nie należy dziwić się, że we śnie przyjaciel zachowuje się wrogo, a stosunki seksualne zachodzą pomiędzy członkami rodziny. Wydaje się, że przyjemność seksualna odgrywa w snach Senoi dużą rolę, a każdy sen erotyczny powinien kończyć się orgazmem i otrzymaną od sennego kochanka pieśnią, którą można przenieść do stanu jawy.

Bardzo interesującą teorię snu i wypływające z niej umiejętności posiadają Punanowie, zwani także Dakajami, koczownicze plemiona żyjące w dżunglach południowego Borneo.

W 1977 r. ekspedycja naukowa braci Blair próbowała odnaleźć to płochliwe i nieuchwytnie plemię, korzystając z pomocy na wpół cywilizowanego Punana o imieniu Berejo. Twierdził on, że Punanowie mają dwie dusze. Jedna z nich – fizycznouczuciowa – znajduje się w głowie, a druga to tzw. senny wędrowiec, który *we śnie i w specjalnym transie odbywa podróże, widzi innymi oczyma, dostrzega ścieżki, dzikie zwierzęta i zaginionych ludzi*. Tylko dzięki sennemu wędrowcowi Bereja bracia Blair odnaleźli w dżungli grupę Punanów, którzy nigdzie nie osiedlają się na stałe i niezwykle trudno na nich trafić. O głębi duchowej poglądów na sen świadczy wypowiedź szamana Punanów, który powiedział: *Senny wędrowiec może nas prowadzić nie tylko przez las, ale także przez bezdroża życia wewnętrznego, to senne latające ciało zna nasz początek i nasz kres, i wiąże w jedno wszystkie czasy, wszystkie plemiona i wszystkie stworzenia*.

W kulturze zachodniej dominuje przekonanie, że sny są zjawiskiem nierzeczywistym i składają się z wyobrażeń i fantazji nie mających znaczenia. Na przeciwnym biegunie poglądów na sen znajdują się wierzenia wielu kultur archaicznych, które przypisują snom podstawową i zasadniczą rolę ontologiczną. Aborygeni wierzą, że Sen albo Epoka Snu, będąca mityczną przeszłością, teraźniejszością i przyszłością, jest jedyną realnie istniejącą rzeczywistością absolutną, a świat materialny może istnieć tylko w powiązaniu ze Snem. Rytuály Aborygenów służą odnawianiu i umacnianiu tego kontaktu, bez którego świat przestałby istnieć.

Podobnie wielką wagę do snów przywiązują Irokezi z Ameryki Północnej, o których francuski misjonarz, jezuita, ojciec Fremin pisał w XVII stuleciu: *Słusznie byłoby powiedzieć, że znają oni tylko jedno bóstwo – sen. Są mu całkowicie podlegli, posłusznie wypełniają wszystkie jego zalecenia [...], czują się zobowiązani dokładnie przestrzegać tego, co objawi im się we snach. Inne plemiona zadowolają się badaniem jedynie tych spośród swoich snów, które wydają im się szczególnie ważne i ciekawe, natomiast członkowie tego plemienia, których sposób życia uchodzi za bardziej religijny niż ich sąsiadów, czuliby się winni popełnienia wielkiego przestępstwa, gdyby zaniedbali analizę choćby jednego ze swoich snów. Ci ludzie wciąż tylko myślą o jednym, nie rozmawiają o niczym innym. Ich chaty są pełne snów*.

Chociaż ojciec Fremin być może nieco przesadził w opisie znaczenia snów u Irokezów, faktem jest, że podobnie jak Sigmund Freud uważali oni, iż sny są realizacją naszych pragnień i mają znaczenie symboliczne. Jako jedni z nielicznych zauważyli, że niektóre symbole należy

interpretować w ich przeciwnym znaczeniu, dlatego też tłumaczenie snów powierzali tylko najwyżej wtajemniczonym i doświadczonym szamanom.

Według Indian Marikopa proces wtajemniczenia w sny jest długi i trudny, może trwać nawet wiele lat. Trzeba także uważać, żeby nie zacząć mówić o swoich snach zbyt wcześnie, gdyż wtedy opiekun 11.0pt; duchowy, który pojawia się i naucza we śnie, może rozżość się i przerwać proces nauczania.

Niezwykłe interesujące z punktu widzenia badaczy świadomych snów i innych zmienionych stanów świadomości są teorie Juana Matusa, szamana z plemienia Yaqui, zamieszkującego tereny Meksyku. Został on opisany przez studium na Uniwersytecie Kalifornijskim antropologa brazylijskiego pochodzenia, Carlosa Castanedę, w serii książek, które stały się bestsellerami w Stanach Zjednoczonych. Ponieważ większość nauk don Juana związana była z substancjami halucynogennymi występującymi w peyotlu, bieluniu, świętych grzy 11.0pt; bach i innych ziołach, Castaneda stał się kimś w rodzaju guru (na uczyciela duchowego) dla młodzieży hippisowskiej, eksperymentującej z substancjami psychodelicznymi. Pomimo podważania autentyczności relacji Castanedę przez niektórych antropologów, koncepcje zawarte w jego książkach są niezwykle głębokie, ciekawe i inspirujące.

Aby poznać samego siebie w pełni, człowiek musi, według don Juana, rozpoznać w sobie dwa pierwiastki: *tonal* i *nagual*. *Tonal* skupia się wokół rozumu i opiera się na zwykłej percepcji świata, która podporządkowana jest ograniczonemu, opartemu na ego rozumieniu. Ponieważ rozum posługuje się słowem, *tonalem* jest wszystko, co potrafimy nazwać i opisać. *Nagual* to rzeczywistość wykraczająca poza umysł i słowa, to moc realnie tworząca świat, a nie tylko go opisująca. Można go odkryć jedynie wtedy, gdy ustanie w nas wewnętrzny dialog i umysł stanie się pusty. Proces ten don Juan nazywał „zatrzymaniem świata”, a techniką, która go wywoływała, było „widzenie”. Don Juan odróżniał „widzenie” od zwykłego patrzenia. Podczas patrzenia najważniejszą rolę odgrywa ego, „ja”, które ocenia, interpretuje, ma wyobrażenia i oczekiwania. W patrzeniu nie jest ważne to, co jest, lecz pierwszeństwo ma nasza indywidualna interpretacja świata. Myśl oparta na ego zakłóca percepcję.

Kiedy zdarza się „widzenie”, poczucie indywidualnego „ja” zanika, a pozostaje tylko przedmiot widzenia sam w sobie, poza jakąkolwiek interpretacją czy oceną. Następuje czysta percepcja. Nie znaczy to, że umysł, pamięć, ego przestaje funkcjonować. Zachodzi jedynie przesunięcie ich znaczenia, ego przestaje być tyranem narzucającym swój ograniczony punkt widzenia.

*Nagual* to nie tylko najgłębszy element naszego bytu, ale także siła, której można użyć w celach magicznych, zaś jednym z pierwszych zadań maga jest „ustawianie snów” albo „śnienie”. W ten sposób don Juan nazywał świadomy sen. Do śnienia prowadziło częste praktykowanie widzenia oraz ćwiczenie odnajdywania swoich rąk we śnie. Zostało ono opisane w rozdziale poświęconym różnym technikom oneironautycznym.

Wiedza szamanów na temat snu i światów duchowych, opisana w języku mitologicznym, symbolicznym, jest bardzo głęboka, a współczesna nauka dopiero rozpoczyna badanie tego fascynującego obszaru. Szamanizm istnieje od mniej więcej dwudziestu, trzydziestu tysięcy lat, a najważniejsze idee łączą szamanów ze wszystkich stron świata. Jedynym wyjaśnieniem tego stanu rzeczy jest fakt, że szamanizm wypływa z naturalnego, pierwotnego doświadczenia duchowego, a



jego metody są po prostu skuteczne. Z tego niezwykle bogatego świata praktyk magicznych z pewnością warto więc wyodrębnić fakty i wiedzę oraz pokusić się o sformułowanie tego w języku zrozumiałym nie tylko dla naszej świadomości, ale także podświadomości. Nowoczesny mit, na który wszyscy czekamy u progu Ery Wodnika, zapewne nie zrodzi się z niczego, wierzę, że jego korzenie tkwić będą w bardzo szeroko rozumianej tradycji duchowej ludzkości.

## **Joga**

Starożytna nauka jogi powstała w Indiach kilka tysięcy lat temu, została opisana w podstawowym traktacie pt. „Jogasutry”, który przypisywany jest mędrcom o imieniu Patańdzali i datowany pomiędzy II wiekiem p.n.e., a V wiekiem n.e. Wraz z kilkoma komentarzami jest on podstawą systemu filozoficznomedytacyjnego, który u schyłku XX wieku przeżywa swój renesans i niebawem wprost rozwój. Jednak współczesne formy jogi na Zachodzie w przeważającej większości nie dorównują klasycznej jodze, tracąc bardzo wiele z głębi psychologicznoduchowych analiz na rzecz doraźnych korzyści zdrowotnych i powierzchownej fascynacji egzotyką religijną dalekich Indii. Poważne i wszechstronne badania zarówno samego systemu, jak i praktykujących joginów trwają od kilkudziesięciu już lat. Obraz powstający w wyniku tych badań jest niezwykle interesujący, szczególnie w świetle współczesnej wiedzy na temat snu.

System jogi ujęty w Jogasutrach składa się z ośmiu stopni. Pierwsze dwa, *jama* i *nijama*, to rodzaj wskazań etycznie moralnych, które można by porównać do chrześcijańskiego dekalogu. Służą one wyrobieniu w adeptce jogi odpowiedniej postawy psychicznej, która sprzyjać będzie następnym, bardziej zaawansowanym stopniom. Następne trzy, tzn.: *asana*, *pranajama* i *pratyahara* są dla badaczy snu szczególnie interesujące. Z *asanami* większość z nas miała okazję się zetknąć, gdyż zachodnie szkoły jogi skupiają się głównie na tym stopniu. Są to specyficzne ćwiczenia fizyczne, w przeważającej części postawy statyczne. Wpływają one na organizm, zapewniając zdrowie i sprzyjającą dalszemu rozwojowi kondycję. *Pranajama* to ćwiczenia oddechowe, polegające na stopniowym spowolnieniu i uspokojeniu oddechu oraz nadaniu mu specyficznego rytmu. Zgodnie z nauką jogi umysł i oddech są ze sobą bardzo ściśle powiązane. Wpływając na oddech, możemy sterować stanem swojego umysłu. Jako przykład ilustrujący opisaną prawidłowość jogini podają fakt, iż człowiek rozgniewany ma szybki i nieregularny oddech, natomiast spokojny i skupiony oddycha powoli i rytmicznie.

Dzięki *pranajamie*, czyli regulacji oddechu, możliwe jest według jogi poznanie innych, normalnie niedostępnych stanów świadomości, na przykład występujących we śnie. Rytm oddychania śpiącego jest wolniejszy i głębszy niż przebudzonego, poprzez zastosowanie tego rytmu jogini mogą świadomie wejść w świat snu.

Klasyczna joga zna cztery stany świadomości. Poza trzema, które znane są nam wszystkim, tzn.: czuwaniem, snem z marzeniami i snem bez marzeń, wyodrębnia się jeszcze czwarty stan, zwany *turija* albo *samadhi*. Czasami w stanie *samadhi* oddychanie jest tak delikatne, że nie można w ogóle zauważyć oddechu.

W czasie badań nad medytacją jogi urządzenia badawcze wskazywały całkowite wstrzymanie oddychania przez okres kilkudziesięciu sekund bez występowania oddechów kompensacyjnych, które naturalnie następują po tak długiej przerwie w oddychaniu.

Wynikiem stosowania *pranajamy* jest *pratihara*, czyli niezależność od wrażeń zmysłowych. Mózg joginów pogrążonych w głębokiej medytacji nie reaguje na bodźce zmysłowe, nic nie jest w stanie zakłócić ich koncentracji. Naturalnym stanem *pratihary*, czyli oderwania od zewnętrznego świata, jest sen. Jednakże w przypadku jogina, mimo braku pobudzeń zmysłowych świadomość nie zanika. Jogin wie, że śpi. Oto fragment rozmowy z jednym z największych mędrców i joginów Indii, Śri Nisargadattą Maharajem:

– *Co pan robi, gdy pan śpi?*

– *Jestem świadomy, że śpię.*

– *Czy sen nie jest stanem podświadomości?*

– *Tak, jestem świadomy tej podświadomości.*

– *A na jawie lub gdy pan śni?*

– *Jestem świadomy, że czuwam lub śnię.*

– *Nie rozumiem. Co dokładnie ma pan na myśli? Wyjaśnij mój punkt widzenia: sen jest stanem podświadomości, czuwanie jest świadomością, marzenia senne zaś to świadomość własnego umysłu, bez uświadamiania sobie otoczenia.*

– *Według mnie jest prawie tak samo. Wydaje mi się jednak, że jest pomiędzy nami jakaś różnica. Pan w każdym z tych stanów zapomina o dwóch pozostałych, podczas gdy dla mnie istnieje tylko jeden stan, obejmujący i przewyższający trzy wymienione stany umysłu.*

– *Czy miewa pan marzenia senne?*

– *Oczywiście miewam sny.*

– *Jakie są to sny?*

– *Są to echa przeżyć na jawie.*

– *A gdy zapada pan w głęboki sen?*

– *Świadomość mózgowa jest wówczas zawieszona.*

– *Czy jest pan wtedy nieświadomy?*

– *Zdaję sobie sprawę, że jestem nieświadomy.*

– *Używa pan dwóch terminów angielskich na określenie świadomości: awareness i consciousness. Czy nie chodzi w nich o to samo?*

– *Awareness to praświadomość. Jest to stan odwieczny, bez początku i końca, niczym nie spowodowany, samoistny, niepodzielny, niezmienny. Consciousness to świadomość ludzka. Wywodzi się ona z łączności ze światem, jest powierzchowna i dwoista. Świadomość nie może istnieć bez praświadomości, ale praświadomość istnieje niezależnie od świadomości, jak na*

*przykład w głębokim śnie. Praświadomość to absolut. Świadomość zależna jest od swojej treści i dotyczy zawsze czegoś. Świadomość jest cząstkowa i ulega zmianom. Praświadomość to pełnia, niezmiennność i spokój, to powszechne źródło i podpora każdego doświadczenia. (Por. naukę don Juana o tonalu i nagualu – przyp. aut.)*

*– W jaki sposób człowiek może przekroczyć świadomość i dojść do praświadomości ?*

*– Ponieważ istnienie świadomości zależy od praświadomości, ta ostatnia obecna jest w każdym stanie świadomości człowieka. Dlatego nawet sama świadomość, że jest się świadomym, zbliża do praświadomości. Obserwowanie własnego nurtu świadomości wzniesie pana do praświadomości. Nie będzie to żaden nowy stan. Rozpozna go pan od razu jako pierwotną podstawę egzystencji, która jest samym życiem, miłością i radością.*

*– Skoro rzeczywisty byt ukryty jest w nas przez cały czas, na czym polega proces samorealizacji?*

*– Urzeczywistnienie jest przeciwieństwem niewiedzy. Niewiedza, przyczyna cierpienia człowieka, polega na uznawaniu świata za realny, a jaźni za coś nierzeczywistego. Odkrycie, że jedynie jaźń jest rzeczywista, zaś wszystkie inne rzeczy i zjawiska są czasowe i przemijające, to kluczowy warunek osiągnięcia wolności, pokoju i radości. Jest to w gruncie rzeczy bardzo proste. Zamiast patrzeć na świat wyimaginowany, należy uczyć się świata takiego, jaki on rzeczywiście jest. Z chwilą gdy to nastąpi, zobaczy pan także prawdziwego siebie. Jest to jakby oczyszczenie zwierciadła. Zwierciadło, które ukaże panu świat taki, jaki on rzeczywiście jest, ujawni panu zarazem pańskie nowe oblicze.*

W innym miejscu Sri Nisargadatta Maharaj opisuje zależność pamięci i poznania w czasie głębokiego snu.

*...Powinien pan dokładnie przyjrzeć się stanowi swego umysłu na jawie. Odkryje pan w nim wiele przerw, kiedy umysł jest nieczynny. Niech pan zwróci uwagę, jak niewiele pamięta pan, nawet w stanie pełnego czuwania. Nie może pan powiedzieć, że podczas snu nie miał pan świadomości. Pan tylko nie pamięta. Luka w pamięci to niekoniecznie luka w świadomości...*

*– Czy mogę zapamiętać, jaki jest mój stan w głębokim śnie?*

*– Oczywiście! Przez wyeliminowanie przerw spowodowanych brakiem uwagi podczas godzin czuwania wyeliminuje pan stopniowo długą przerwę nieobecności umysłu, którą nazywa pan snem. Będzie pan wtedy świadomy, że pan śpi.*

Nowoczesne badania joginów wskazują na głębokie powiązania 11.0pt; pomiędzy snem a medytacją jogi. Dwaj lekarze indyjscy, N. N. Das i H. Gastant, obserwowali zapis elektrycznej aktywności mózgu (fale EEG) u joginów podczas medytacji. Zapis ten wskazywał rytm alfa, występujący u zwykłych ludzi przed zaśnięciem, lecz gdy jogini wchodzili w ekstazę, rytm alfa zmieniał się i zapis przypominał sen w fazie REM (faza snu z marzeniami sennymi). Jogini byli niepodatni na próby przerwania tego stanu, bladzi i nieruchomi, mięśnie mieli całkowicie zwiotczałe, podobnie jak my wszyscy w fazie REM.

Badania fizjologiczne w pełni potwierdzają starożytną teorię jogi sprzed kilku tysięcy lat, a głęboko poszukujący oneironauci zawsze znajdą w niej niewyczerpane źródło wiedzy, doświadczenia i inspiracji w poszukiwaniu nowych, zmienionych stanów świadomości.

## Tybet

Szczegółowa nauka o świadomym wejściu w sen rozwijała się nie tylko w Indiach. Tybetańska forma jogi może być uznana obecnie za prawdziwą skarbnicę wiedzy o świadomym śnie.

Joga wraz z buddyzmem jako religią uniwersalną trafiła do Tybetu w IX w., gdzie w zetknięciu z noszącą szamańskie cechy tubylną religią bon dała początek lamaizmowi. W ciągu wieków powstało wiele sekt i szkół wadżrajany, czyli „diamentowego wozu”, jak nazywają swoją buddyjską religię sami Tybetańczycy. Praktyki jogi klasycznej zostały w niej rozbudowane z ściągniętą barokową inwencją. Powstało bardzo wiele traktatów, praktyk religijnych i medytacji opartych na wizualizacji bóstw, które służyły rozwojowi świadomości jogina. Niewiele z nich zachowało prostotę i uniwersalność pierwotnego doświadczenia. Do tych nielicznych należy szkoła *dzogchen* i praktyki jogi snu pochodzące od dawnego mistrza Naropy, znanego w Indiach jako Nadapada. Naropa według tradycji był uczniem Tilopy, a nauczycielem Marpy, który z kolei był nauczycielem Milarepy, wybitnego jogina, mistyka i poety tybetańskiego, żyjącego w XII w.

Milarepa osiem lat spędził samotnie w jaskiniach Himalajów, poświęcając się medytacji i praktykując ćwiczenia wskazane mu przez Marpę. Jadł bardzo mało, tyle tylko, by utrzymać się przy życiu. Po latach wysiłku napisał:

*W nocy w moich snach przechadzałem się po zboczach góry Meru, od szczytu aż do jej podnóża. Widziałem wszystko bardzo wyraźnie. We śnie przeistaczałem się w setki postaci, z których każda posiadała te same cechy co ja. Każda z tych postaci będących mną potrafiła poruszać się w przestrzeni, dotrzeć do Nieba Buddy, wysłuchać tam nauk, a następnie powrócić i przekazywać naukę o Dharmie [naukę buddyjską – przyp.aut.] innym ludziom. Mogłem także zmieniać moje fizyczne ciało w płonący ogień lub bezmiar płynącej lub stojącej wody. Widząc, że zdobyłem nieskończoną moc kontrolowania zjawisk, mimo że działało się to jedynie w snach, byłem bezbrzeżnie szczęśliwy i wielce podniesiony na duchu.*

Musimy dodać, że rozpoznanie iluzji marzeń sennych służy w doktrynie buddyjskiej rozpoznaniu iluzji i sennej natury całej rzeczywistości.

Nauki o jodze snu były przekazywane ustnie uczniowi przez guru i otaczane tajemnicą. Nie spisywano ich przez wiele wieków i nie były dostępne nawet dla mnichów buddyjskich, nie mówiąc już o świeckich. Pierwsze teksty skonstruowano tak, że wymagały objaśnień i komentarzy guru, który dawał je tylko wybranym i wybitnie zdolnym uczniom osobiście.

Na początku treningu jogi snu praktykujący powinien czujnie obserwować otaczającą go rzeczywistość z przekonaniem, że wszystko, co widzi, to jedynie sen. W jednym z ważniejszych traktatów *dzogchen* napisano: *Wszystkie zjawiska, które spostrzegamy lub słyszymy, jakkolwiek wiele by ich było, są fałszywymi wyobrażeniami, choćby wydawały się bardzo różnorodne. Możemy więc ostatecznie ustalić, że są one jedynie magiczną manifestacją umysłu.*

A zatem, podczas dnia należy ciągle pamiętać, że wszystkie rzeczy mają w istocie naturę snu, trzeba powtarzać sobie w duchu: „To . Tsongkhapa (1357-1410), założyciel jednej ze szkół buddyzmu tybetańskiego i jeden z najlepszych komentatorów Naropy, twierdzi, że pragnienia, które mamy w ciągu dnia, mają tendencję do pojawiania się także w nocy i dlatego jogin powinien w ciągu dnia pragnąć rozpoznania stanu snu.

Kładąc się spać, należy zastosować specjalne uciski na tętnicę szyjną, nozdrza i gardło, modlić się do swojego guru i praktykować wizualizację odpowiednich bóstw. Następnie jogin wizualizuje w czerwonym kolorze sylabę *ah* w gardle, gdzie zgodnie z tradycją znajduje się czakra (ośrodek regulujący przepływ prany, czyli energii życiowej) regulująca stany świadomości. Po położeniu się do łóżka z wysoką poduszką i cienką kołdrą, powtarza on siedem razy pogłębiony, przeponowy oddech, nazywany oddechem wazy i jedenaście razy postanowienie, że zamierza rozpoznać stan snu. Następnym krokiem jest koncentracja na kropce wielkości ziarna grochu, którą należy wyobrazić sobie pomiędzy brwiami. Kropka może być biała, czerwona lub zielona, w zależności od temperamentu jogina. Praktyka ta trwa aż do zaśnięcia.

Jeżeli zdarzy się tak, iż nie będzie ona działać, należy powtórzyć oddech wazy dwadzieścia jeden razy, tyle samo razy swoje pragnienie rozpoznania snu, a potem wizualizować czarną kropkę u podstawy organu rozrodczego.

Ponieważ trudno jest rozpoznać sen między północą a świtem, należy – jak mówią święte teksty – praktykować po wschodzie słońca. Lepiej jest także spać kilka razy krótko niż pograzać się w jednym, długim i głębokim śnie. Jeżeli nie można osiągnąć świadomości we śnie, ponieważ za każdym razem, gdy to ma się wydarzyć, jogin budzi się, należy dobrze zjeść i ciężko pracować podczas dnia, aby sen stał się bardziej krzepki. W przypadku gdy nie można nic sobie przypomnieć ze snu, należy unikać nieczystych (w sensie religijnym) miejsc, ludzi i pożywienia. Ludzie miewający powracające sny powinni o nich medytować wraz z postanowieniem rozpoznania ich, gdy znowu się przyśnią.

Kiedy jogin osiągnie już świadomość we śnie, powinien przedłużać jasny sen poprzez koncentrację na czakrze gardła oraz rozpocząć próby zmieniania snu zgodnie ze swoją wolą. Można zmieniać różne formy na zewnątrz, jak również swoją własną postać. Można nawet zmienić się w Buddę lub Boddhisatwę albo odwiedzać Buddów w ich krainach, słuchać ich nauk, jednak wciąż należy pamiętać, że wszystko jest kreacją naszego umysłu.

Namacalne, żywe doświadczenie i całkowite przekonanie o iluzoryczności snu powinno zostać przeniesione do stanu jawy w codziennym życiu. Pomoże to joginowi zrozumieć podstawową buddyjską doktrynę o iluzoryczności świata.

Tsongkhapa twierdzi, że świadomy sen nie jest medytacją i można go używać w celach niereligijnych, na przykład żeby sobie polatać albo przeżyć coś przyjemnego. Jednak połączenie ze sobą świadomego snu i medytacji jest najwyższą formą jogi, a postęp duchowy w wyniku tego połączenia zostaje przyspieszony dziesięciokrotnie. Jeden rok medytacji świadomego snu to dziesięć lat zwykłej medytacji.

W Tybecie główny nacisk kładzie się na ćwiczenia, w których praktykujący starają się utrzymać świadomość podczas zasypiania, a nie po prostu zorientować się, że śnią podczas trwania snu. Ta

bezpośrednia droga od jawy do snu jest bardzo trudna i nieumiejętne stosowanie ćwiczeń bez pomocy nauczyciela może być bardzo męczące, a nawet niebezpieczne. Przekonał się o tym pewien genewski filozof, George Louis de Sagę, który bez szczegółowych instrukcji próbował dokonać świadomego przejścia od jawy do snu bez utraty przytomności, doprowadzwszy się w ten sposób do granic szaleństwa.

Świadome zasypianie, płynne przejście ze stanu jawy do snu bez utraty świadomości, traktowane jest także w buddyzmie tybetańskim jako swoisty trening w procesie umierania. „Tybetańska Księga Umarłych, Bardo Thodol” opisuje dokładnie kolejne etapy procesu umierania i towarzyszące im stany świadomości. Stopniowe zanikanie wrażeń zmysłowych i pogrążanie się umysłu w stany *bardo*, czyli rzeczywistości będących manifestacjami podświadomości, bardzo przypomina proces zasypiania. Ten kto potrafi utrzymać świadomość podczas zasypiania, będzie lepiej przygotowany na świadome przyjęcie śmierci i rozpoznanie wizji nieba, piekła i innych stanów *bardo*, jako tworów jego umysłu. W ten sposób osiągnie najwyższe poznanie, czyli oświecenie, i wyzwoli się od konieczności ponownego wcielenia. Doskonały jogin wstępuje w momencie śmierci w Nirwanę, realizując cel ludzkiego życia.

### **Europa do XX wieku**

W kulturze starożytnej Grecji możemy odnaleźć korzenie prawie wszystkich poglądów na naturę snów, jakie przejawiają się w innych kulturach i epokach. Spotykamy tu interpretacje mitologiczne i mistyczne, materialistyczne, medyczne, okultystyczne i analityczne.

Według najstarszej znanej nam mitologii orfickiej pierwszą zasadą wszechświata był Chronos, czyli Czas. Z Czasu zrodził się Chaos, zasada nieskończoności, i Eter, symbol tego, co skończone. Pierwszą istotą był Fanes (światło), a później Noc zrodziła Momosa (zły los), Ker (gwałtowną śmierć), Tanatosa (śmierć), Hypnosa (sen bez marzeń sennych) oraz tzw. lud snu, czyli sny. Syn Hypnosa, Morfeusz, był bogiem marzeń sennych. Jak z tego wynika, sny są bliższe początkom wszechświata niż bogowie. Mit ten pozwala nam zrozumieć znaczenie i rolę snu u orfików.

Późniejsze poglądy na temat snu są wynikiem wpływów na kulturę antyczną ze strony tradycji egipskiej, blisko – i dalekowschodniej oraz koncepcji filozoficznych starających się w mniej lub bardziej racjonalny sposób wyjaśnić naturę rzeczywistości. Pitagorejczycy uważali, że podczas snu dusza wychodzi z ciała i wznosi się w górę, by prowadzić rozmowy z duchami i bogami. Widać tu wyraźny wpływ doktryn egipskich, według których duchowy sobowtór człowieka (*ba*) oddziela się od ciała podczas śmierci i we śnie. Podobnie mistyczny stosunek do snu mieli Sokrates i Platon, który w „Państwie” przytacza słowa swojego mistrza:

*A kiedy, uważam, ktoś się w zdrowiu utrzymuje i panuje nad sobą, i kładąc się spać, swój pierwiastek myślący rozbudzi, nakarmiwszy go na kolację pięknymi myślami i rozważaniami, i dojdzie w sobie do zgody wewnętrznej, a pożądlivej swej części ani nie wygłodzi, ani nie przekarmi, aby cicho spała i nie przeszkadzała swoimi przyjemnościami i przykrościami temu, co w nim najlepsze, niech ono, samo w sobie odosobnione i czyste, ogląda i niech tam sobie pragnie czegoś, i niech spostrzega rzeczy, których nie wie (więc albo coś z przeszłości, z tego, co jest lub co ma być, a tak samo temperament swój ułagodzi, a nie, zirytowawszy się na coś, zasypia z niespokojnym sercem, tylko uspokoivszy te oba pierwiastki, a rozbudziwszy trzeci, w którym myśl*

*mieszka, w ten sposób spoczynku zażywa, to wiesz, że w takim stanie najlepiej prawdy dotyka i zgoła go wtedy nie nachodzą żadne nielegalne widziadła w marzeniach sennych.*

Jak z tego wynika, Platon uważał, że we śnie człowiek może zbliżyć się do świata idei i otrzymać przesłanie od bogów, a także poznać Prawdę.

Arystoteles, pomimo iż był uczniem Platona, nie wierzył w boskie pochodzenie snów. Sądził, że pochodzą one ze źródła emocji, afektów i wyobrażeń, czyli z serca. Wpływ na sen mają także, według Arystotelesa, delikatne ruchy ciała, będące początkiem naszego działania podczas dnia, których odczuwanie we śnie nie jest tłumione przez wrażenia zmysłowe. Dzięki temu poprzez analizę snu można określić zbliżającą się chorobę, a także zalecić odpowiednią kurację.

W stanie snu umysł potrafi także zauważyć subtelne spostrzeżenia na temat naszych bliskich i przyjaciół, lepiej rozumieć ich działania i kierujące nimi pobudki. Dlatego wydaje się nam, że sny prorocze nadnaturalnie przewidują przyszłość, podczas gdy w rzeczywistości jest to proces naturalny, chociaż niezwykle subtelny. Współczesna psychologia potwierdza pogląd, iż w snach dochodzą do świadomości komunikaty niewerbalne (mimika i delikatne ruchy ciała) i spostrzeżenia podprogowe, czyli wrażenia zmysłowe na tyle słabe, że nie zdołały przebić się przez próg świadomości. Często niosą one istotne informacje o świecie zewnętrznym, relacjach łączących nas z innymi ludźmi i procesach mających miejsce w naszej podświadomości.

Arystoteles jako pierwszy naukowiec Europy jest także autorem pierwszego znanego nam opisu zjawiska świadomego snu.

W traktacie *O snach* stwierdza, iż często kiedy śpimy, jest coś w naszej świadomości, co mówi nam, że to czego doświadczamy, to tylko sen. Podobnie jak efekt widzenia podwójnego pojawiający się podczas patrzenia bez skupienia, rozluźnionym wzrokiem, na palec umieszczony w niewielkiej odległości od oczu, sprawia, że widzimy dwa palce, nie skłania nas do uwierzenia, iż rzeczywiście są tam dwa palce, a nie jeden, *jeżeli śpiący uprzytomni sobie, że śpi i jest świadomy stanu snu, podczas gdy postrzeżenie pojawia się w umyśle, ono pozostaje, lecz coś wewnątrz mówi nam o tym stanie: Postać Koriskosa jest tutaj, ale prawdziwy Koriskos nie jest obecny.*

Jak wynika z tego cytatu, Arystoteles uważał, iż warunkiem uświadomienia sobie, że śnimy, jest zdanie sobie sprawy z tego, że śpimy. W rzeczywistości kolejność jest odwrotna. Skutkiem uświadomienia sobie stanu marzeń sennych jest wniosek o tym, że jesteśmy uśpieni.

Sny w starożytnej Grecji były bardzo popularne jako źródło uzdrawiania lub zaleceń dotyczących kuracji. W świątyniach Asklepiosa, boskiego lekarza, pielgrzymi udawali się na nocny spoczynek, podczas którego byli uzdrawiani albo doznawali sennego objawienia na temat swojej choroby i sposobów jej wyleczenia. O skuteczności tego typu praktyk świadczy fakt, iż w II w. n.e. istniało na terenie Grecji i Rzymu aż trzysta świątyń tego boga.

W naszym krótkim przeglądzie najważniejszych teorii snu w starożytności nie sposób pominąć Artemidora z Efezu, autora słynnego dzieła pt. „Oneirokrytyka”. Artemidor poświęcił życie analizie marzeń sennych, czego wynikiem była bardzo interesująca teoria i klasyfikacja snów. Zdaniem tego badacza do właściwej interpretacji snu należy podchodzić indywidualnie, mając

szerokie wiadomości na temat życia śniącego, jego charakteru, osobowości, aktualnej sytuacji życiowej itp.

Jednak pomimo tak nowoczesnych spostrzeżeń, większą część dzieła Artemidora stanowi zwykły sennik, w którym każdemu symbolowi przypisuje się określone znaczenie. W ten sposób Artemidor z Efezu stał się protoplastą autorów prymitywnych senników, które jeszcze w naszych czasach mają swoich zwolenników. Musimy jednak przyznać, iż jego teoria snów wpłynęła na poglądy tak wielkiego autorytetu naukowego XX w., jakim jest Sigmund Freud.

Obok tradycji antycznej ogromny wpływ na rozwój europejskiej kultury miało chrześcijaństwo, będące mieszaniną idei greckich i religii żydowskiej.

Według Biblii Bóg kontaktuje się z człowiekiem i swoim ludem na dwóch poziomach doświadczenia. Pierwszy poziom to wizje i spotkania w normalnym stanie czuwania. Zarezerwowany jest on wyłącznie dla bardzo uduchowionych osób, takich jak Mojżesz, Maria czy Jezus. Zwykli ludzie otrzymują objawienia od Boga podczas snu. Jako przykład może posłużyć sen Jakuba o drabinie wstępującej do nieba lub sny Józefa, męża Marii. W Księdze Hioba zostało napisane wyraźnie: *We śnie, w nocnym widzeniu, gdy głęboki sen pada na ludzi i oni śpią na swym łożu. Wtedy otwiera On ludziom uszy, niepokoi ich i ostrzega* (33. 15 i 16). W Księdze Liczb zaś Bóg mówi: *Jeżeli jest u was prorok Pana, to objawiam mu się w widzeniu, przemawiam do niego we śnie. Lecz nie tak jest ze sługą moim, Mojżeszem (...) z ust do ust przemawiam do niego (...) i prawdziwą postać Pana ogląda on* (12. 6,7,8).

Jednak pomimo słów Biblii, chrześcijanie przeważnie traktowali sny raczej jako natchnienie demonów aniżeli Boga. O słuszności tego poglądu przekonywał ich „nieczysty”, seksualny charakter wielu snów.

Pomimo niezwykle represyjnej polityki Kościoła wobec wszelkich przejawów indywidualnych poszukiwań duchowych, które mogły zaprowadzić zainteresowanych snami prosto na stos, kolejne wzmianki o świadomym śnie zawdzięczamy św. Augustynowi i św. Tomaszowi z Akwinu. Wydaje się, że taki stan rzeczy jest wynikiem nie tylko genialnych analiz tych dwóch wybitnych umysłów, lecz także genialnej skuteczności biskupów, chrześcijańskich polityków i zakonów rycerskich, a w późniejszym okresie św. Inkwizycji w okrutnych prześladowaniach samodzielnie i nieortodoksyjnie myślących ludzi.

W jednym z listów z 415 r. św. Augustyn przytacza serię snów Gennadiusa, fizyka z Kartaginy, jako dowód możliwości posiadania doświadczeń po śmierci fizycznego ciała. Gennadiusa trapiły wątpliwości dotyczące istnienia życia po śmierci. W rezultacie przyśnił mu się pewnej nocy młodzieniec piękny i silny, i poprowadził go do miasta, gdzie rozbrzmiewał śpiew *tak cudownie słodki, że przewyższał wszystko, co kiedykolwiek był słyszał*. Kiedy Gennadius się obudził, pomyślał, że to tylko sen. Jednak następnej nocy znowu przyśnił mu się ten sam młodzieniec i zapytał, czy go rozpoznaje. Kiedy śniący odpowiedział, że tak, młodzieniec zapytał, kiedy i gdzie zawarli znajomość. Wtedy, zastanawiając się nad odpowiedzią, Gennadius przypomniał sobie poprzedni sen. Po zapewnieniu ze strony młodzieńca, że także teraz wszystko odbywa się we śnie, uwierzył mu i uświadomił sobie, że oto śni. Na kolejne pytanie: *Gdzie jest teraz twoje ciało?* Gennadius odpowiedział: *W moim łóżku. A czy wiesz, że oczy w twoim ciele są teraz zamknięte i*



*niewidzące i poprzez te oczy nie widzisz niczego? Wiem. Więc czym są te oczy, którymi mnie widzisz?*

Gennadius nie potrafił odpowiedzieć na to pytanie i milczał, wtedy młodzieniec zakończył stawianie pytań i z naciskiem wyjaśnił: *Tak jak śpisz i leżysz w łóżku, a oczy w twoim ciele są niewykorzystane i nic nie widzą, a jednak masz oczy, którymi mnie widzisz i cieszysz się tą wizją, tak samo po twojej śmierci, podczas gdy twoje cielesne oczy będą całkowicie nieaktywne, będzie w tobie życie ciągle żywe oraz zdolność percepcji, poprzez którą ciągle będziesz spostrzegał i odczuwał. Dlatego nie miej już wątpliwości, czy życie człowieka toczy się dalej po śmierci.* Św. Augustyn stwierdza, że obawy Gennadiusa zostały całkowicie usunięte.

Wspominając w swojej „Summie Teologicznej” przypuszczenie Arystotelesa, iż w czasie snu zmysły czasami wykazują niewielkie osłabienie, św. Tomasz z Akwinu pisał, że dzieje się to *pod koniec snu, u osób zrównoważonych i obdarzonych silną wyobraźnią oraz nie tylko wyobraźnia pozostaje wolna, lecz także codzienny rozum jest częściowo uwolniony; tak więc czasem podczas snu człowiek może sądzić, że to co widzi, jest snem, rozróżniając pomiędzy rzeczami a ich wyobrażeniami.*

Wzmianki te wyraźnie wskazują, że zjawisko świadomego snu znane było, choćby tylko teoretycznie, w chrześcijańskiej Europie.

Należy także wspomnieć o innym wielkim europejskim umyśle, hiszpańskim mędrцу sufizmu, mistycznej tradycji islamskiej, żyjącym sto lat przed św. Tomaszem, w XII w. Słynny Ibn ElArabi nazywany także Największym Mistrzem pisze tak: *Człowiek musi kontrolować swoje myśli podczas snu, ćwiczenie takiej czujności spowoduje wielkie korzyści. Każdy powinien przyłożyć się do osiągnięcia zdolności o tak wielkiej wartości. O sobie zaś mówi: Moc aktywnej wyobraźni rozwinęła się we mnie do tego stopnia, że dzięki niej spotykam dziś ukochanych przeze mnie mistyków w ich cielesnej postaci, obiektywnie jako istoty w pełni rzeczywiste. Niczym archaniola Gabriela, który pojawił się we własnej osobie przed oczami Proroka.*

Mistycy muzułmańscy sytuowali świat snów i wyobrażeń – *alamalmithral* – pomiędzy światem materii a myślą, nie uważali go za czystą fantazję, lecz rodzaj objawienia obiektywnego i rzeczywistego świata duchowego w specyficznym i indywidualnym dla każdego mistyka języku symboliczno wizyjnym.

Na koniec rozdziału poświęconego najważniejszym ideom i badaczom natury snu i marzeń sennych oraz zjawiska świadomego snu w historii myśli europejskiej wspomnimy jeszcze o dwóch bardzo ważnych postaciach.

Pierwszą z nich jest Pierre Gassendi, jeden z trzech, obok Kartezjusza i Hobbsa, największych filozofów XVII w. Ten mało znany dziś katolicki ksiądz, zwolennik filozofii epikurejskiej, sceptyk i racjonalista, uważany za jednego z prekursorów francuskiego libertynizmu, jako jedyny spośród wielkiej trójki zdaje się mieć duże doświadczenie i wiedzę o naturze stanu snu i różnic pomiędzy jawą i snem.

Mając osobiste doświadczenie świadomego snu, Gassendi przeczył idei Arystotelesa, jakoby śniący poznawał za pośrednictwem zmysłów, że śpi i dlatego wiedział, że to co widzi, jest snem. Jak już wspominaliśmy wcześniej, to świadomość i przekonanie o tym, że śnimy, prowadzi do

wniosku, że wobec tego musimy spać. Gassendi pierwszy stwierdził to wyraźnie: *To, iż rozum może rozpoznać, że to sen, albo zrozumieć, że to wyobrażenie, jest niczym więcej niż fakt, iż można myśleć, że to myślenie, co jest przywilejem wewnętrznej zdolności i nie zależy od zewnętrznych zmysłów.*

Według Gassendiego mózg i umysł *kiedy śni, jest w stanie rozpoznawać i badać pewne właściwości rzeczy, które sobie wyobraża, z tą samą zdolnością, którą może rozpoznawać i badać, kiedy jest obudzony. I jeżeli często po przebudzeniu jesteśmy zdziwieni, o jak absurdalnych rzeczach myśleliśmy we śnie, nie powinno nas zaskoczyć, że czasami, gdy we śnie pojawia się jakaś bezsensowność, ten sam rodzaj zdziwienia powstaje i w konsekwencji rzeczy widzimy jako absurdalne, chociaż śnimy. To jest dokładnie to samo, co mi się przydarza, kiedy wydaje mi się, że widzę ludzi i jednocześnie pamiętam, że oni nie żyją. Natychmiast nasuwa mi się myśl, że śnię, gdyż umarli nie wracają.*

Poglądy Gassendiego stanowią w Europie ogromny krok do przodu w rozwoju rozumienia snu, a szczególnie zjawiska snu świadomego. Wydaje się, że był to pierwszy autor znający świadomy sen z własnego doświadczenia, które było wynikiem jego niezwykle krytycznego i badawczego stosunku do rzeczywistości, jakże istotnej cechy umysłu prawdziwego filozofa.

Drugim wielkim badaczem świadomych snów, doświadczającym ich osobiście, jest rodak Pierre'a Gassendiego, markiz Hervey de SaintDenis. Wydał on anonimowo w Paryżu roku 1867 książkę pt. „Sny i sposoby kierowania nimi”.

Markiz był profesorem lingwistyki i literatury chińskiej w College de France oraz badaczem snów, które pieczołowicie zapisywał od trzynastego roku życia.

W pierwszej części swojej pracy SaintDenis opisuje rozwój umiejętności kontrolowania snów, począwszy od usprawniania procesu przypominania ich sobie, następnie uświadamiania, że się śni, dalej zdolności budzenia się zgodnie z wolą, aż do umiejętności kierowania snem. W drugiej części autor dokonuje zestawienia wcześniej szych teorii snu i przedstawia swoje przemyślenia na ten temat, oparte na osobistym doświadczeniu. Książka ilustrowana jest rysunkami markiza przedstawiającymi jego wizje.

O rodzaju eksperymentalnego nastawienia do świadomego snu świadczy ten oto fragment: *Zasnąłem. Mogłem widzieć jasno wszystkie małe przedmioty ozdabiające moją pracownię. Uwaga moja skupiła się na porcelanowej tacy, na której trzymam ołówki i pióra, posiadającej niezwykle rysunek... Nagle pomyślałem: kiedykolwiek widziałem tacę na jawie, zawsze była cała. Co by się stało, gdybym rozbił ją w swoim śnie? W jaki sposób moja wyobraźnia przedstawi rozbitą tacę? Natychmiast ją rozламаłem. Podniosłem kawałki i obejrzałem je dokładnie. Obserwowałem ostre brzegi na linii złamania i postrzępione pęknięcia rozłupujące rysunek w kilku miejscach. Rzadko miewałem tak żywy sen.*

Mimo iż zasługująca w pełni na miano naukowej praca markiza została wydana anonimowo w bardzo małym nakładzie, Sigmund Freud kilkadziesiąt lat później próbował usilnie zdobyć jej egzemplarz, niestety bez powodzenia. Kto wie, jak wyglądałaby dziś psychologia, gdyby twórca psychoanalizy zapoznał się z badaniami i doświadczeniami genialnego Francuza.

Porównawszy historyczny stan wiedzy Europejczyków z praktyką i koncepcjami innych kultur, musimy przyznać, że porównanie to wypada dla Europy bardzo blado. Przekonanie o tym, że sny są wytworem umysłu samego śniącego, zostało powszechnie przyjęte dopiero

w XVII w., podczas gdy w Tybecie obowiązywało co najmniej od IX w. Opóźnienie to, jak za chwilę zobaczymy, zostało bardzo szybko odrobione w XIX i XX w., jednak wiedza o śnie i umiejętności świadomego snu dopiero w ostatnich kilkunastu latach zyskuje szersze zainteresowanie. Wydaje się, że dopiero XXI wiek przyniesie tu jakiś' większy postęp. Wszyscy coraz mocniej czujemy zbliżającą się Epokę Wodnika.

## **Wiek XX**

Już od połowy XIX w. oraz przez cały wiek XX zarówno Europę, jak i Amerykę nawiedzały fale zainteresowania niezwykle zjawiskami psychicznymi czy też duchowymi. Często zainteresowanie to łączyło się z poszukiwaniami analogicznych przeżyć w innych kulturach, w szczególności kulturach orientalnych. Ruchy spirytystyczne, okultystyczne i teozoficzne powstawały pod dużym wpływem filozofii i religii Indii i Tybetu. Jednocześnie odrodzeniu ulegały europejskie tradycje ezoteryczne, gnostyckie, alchemiczne i magiczne. Odkrywane były na nowo kabała i tarot.

Wszystkie te zjawiska tworzą bardzo interesującą mozaikę, na której tle powoli rozwijała się wiedza o świecie wewnętrznym oraz techniki odkrywania podświadomych i nadświadomych mocy umysłu, m.in. sztuki świadomego snu.

W terminologii okultystycznej nosiła ona nazwę projekcji astralnej. Filozofia okultystyczna twierdziła, że człowiek posiada niejedno, lecz kilka ciał nałożonych na siebie i posiadających różny poziom wibracji. Stanowią one rodzaj powłok skrywających ludzkiego Ducha. Poza ciałem fizycznym istnieje ciało eteryczne albo energetyczne, w którym odbywa się przepływ energii życiowej. Na wiedzy o ciele eterycznym opiera się m.in. akupunktura, bioenergoterapia, hatha joga i ćwiczenia energetyczne w dalekowschodnich sztukach walki, np. taichi i kungfu.

Należy zaznaczyć, że współczesna nauka wydaje się stopniowo potwierdzać istnienie tego rodzaju energetycznego sobowtóra ciała ludzkiego, w czym duży udział miało odkrycie fotografii w polu wysokiej częstotliwości, dokonane niezależnie przez Polaka S. Jodko-Narkiewicza i Rosjanina S. Kirliana oraz sformułowanie hipotezy bioplazmy przez wybitnego bioelektronika ks. prof. W. Sedlaka.

Trzecim z kolei ciałem w okultystycznej koncepcji człowieka jest ciało astralne. Składa się ono z energii uczuć, emocji, pragnień i lęków, a jego naturalnym środowiskiem jest świat snu, świat astralny. Świadome opuszczenie ciała fizycznego w ciele astralnym może spowodować podróże także w świecie materialnym. Takie zjawisko nosi nazwę eksterioryzacji, w literaturze naukowej mówi się o tzw. OBE (ang. *out of body experiences* – doświadczenia z pobytu poza ciałem). Występowanie tego typu fenomenu zostało potwierdzone eksperymentalnie przez naukowców amerykańskich, m.in. przez prof. Charlesa Tartę, dr. Carlisa Osisa, dr. Stanleya Krippnera, dr. Russela Targa. Stwierdzili oni w czasie swoich badań, że uzdolnione osoby doświadczające OBE są w stanie odgadnąć treść zadania (np. kilkucyfrowej liczby) jedynie leżąc w łóżku i przenosząc swoją świadomość poza obręb ciała fizycznego.

Do pionierów projekcji astralnej należą: Oliver Fox (prawdziwe nazwisko – Hugh Callaway) i Sylvan Muldoon. Pierwszy z nich, Anglik, wydał książkę opisującą swoje przeżycia w 1939 r., zaś jego amerykański kolega podobną pracę opublikował dziesięć lat wcześniej. Obaj stwierdzają, że najskuteczniejsze i najbezpieczniejsze próby eksterioryzacji miały miejsce podczas snu.

Doświadczyli pierwszych projekcji astralnych, będąc jeszcze nastolatkami. Jest to rzecz bardzo charakterystyczna. Sylvan Muldoon miał wtedy dwanaście, a Oliver Fox szesnaście lat. W tym wieku wielu ludzi intuicyjnie docenia wartość marzeń sennych. Także spontaniczne przypadki świadomego snu zdarzają się częściej w młodości niż w wieku dojrzałym, kiedy procesy edukacyjne i kultura masowa przekonały nas, że sen i życie duchowe nie mają znaczenia.

Muldoon, urodzony w 1902 r., będąc chorowitym dzieckiem wyjechał w 1914 r. wraz z matką, która interesowała się spirytualizmem, na obóz Stowarzyszenia Spirytualistów z Doliny Missisipi w Clinton w stanie Iowa. Leżąc w stanie półsnu, zaczął zapadać się w stan pozbawiony wrażeń zmysłowych, w ciszę i ciemność. Podczas gdy ciało pozostawało bezwładne, on sam rozluźniając się głębiej, poczuł nowy rodzaj wolności.

*Zrobiłem krok, kiedy na moment ucisk z tyłu głowy się wzmógł i wyrzucił moje ciało na zewnątrz pod ostrym kątem. Udało mi się obrócić. Było nas dwóch! Zacząłem wierzyć, że zwariowałem. Na łóżku spokojnie leżał drugi „ja”! Trudno mi było przekonać samego siebie, że to rzeczywistość, ale świadomość nie pozwalała mi wątpić w to, co widzę. Moje dwa identyczne ciała połączone były ze sobą czymś w rodzaju elastycznego przewodu, którego jeden koniec przymocowany był do okolic medulla oblongata astralnego odpowiednika, podczas gdy drugi umieszczony był pomiędzy oczami.*

Muldoon ogromną wagę przywiązywał do roli owego połączenia, srebrnego sznura albo wstęgi astralnej, która według niego stanowiła najważniejszy czynnik w projekcji astralnej.

Aby osiągnąć doświadczenie eksterioryzacji, Muldoon zalecał proces, który nazywał kontrolowaniem snu (*dream control*). Polegał on na tym, aby zachować świadomość, podczas gdy ciało pogrąża się we śnie, jednocześnie starając się tak go zaprogramować, aby zawierał przyjemny element ruchu, np. pływanie, latanie, lot balonem itp. Ulubionym snem Muldoona była scena, podczas której wznosił się on windą na ostatnie piętro wysokiego budynku, tam wychodził, rozglądał się dookoła z uwagą, by następnie znowu wejść do windy i zjechać na sam dół. Całą scenę należy utrzymywać w umyśle i powtarzać aż do zaśnięcia lub doświadczenia eksterioryzacji.

Podobny sposób na osiągnięcie projekcji astralnej podaje Oliver Fox, nazywając go snem wiedzy, ponieważ śniący wie, że to, czego doświadcza, jest snem. Pierwszy tego typu sen przyśnił mu się w 1902 r. Miał wtedy szesnaście lat.

*Śniło mi się, że stałem na chodniku przed swoim domem. Zza Rzymskiego Muru wschodziło słońce, a wody Zatoki Bletchingden iskrzyły się w porannym świetle. Widziałem wysokie drzewa na rogu ulicy i wierzchołek starej, szarej wieży za zaułkiem Czterdziestu Stopni. Magiczny blask porannego słońca sprawiał, że scena ta już w tym momencie była bardzo piękna. Chodnik nie był typowy, lecz składał się z małych, niebieskoszarych, prostokątnych kamieni, których dłuższe boki były ułożone pod kątem prostym do białego krawężnika. Już miałem wejść do domu, kiedy przypadkowo rzuciłem okiem na te kamienie i moją uwagę przykuło dziwne zjawisko. Było to coś*

*tak niezwykłego, że nie mogłem uwierzyć swoim oczom – wszystkie kamienie zmieniły w nocy swoje położenie, tak że dłuższe boki były teraz równoległe do krawężnika! Wtedy olśniło mnie rozwiązanie tej zagadki: chociaż ten szczęśliwy letni poranek wydawał się tak realny, jak tylko mógł być, ja przecież śniłem!*

*Wraz z uświadomieniem sobie tego faktu jakość snu zmieniła się w sposób bardzo trudny do przekazania komuś, kto nigdy czegoś podobnego nie przeżył. Nagle jaskrawość życia wzmogła się stokrotnie. Nigdy przedtem morze, niebo i drzewa nie pałały tak olśniewającym pięknem; nawet najzwyczajniejsze domy wydawały się żywe i mistycznie piękne. Nigdy dotąd nie czułem się tak absolutnie szczęśliwy, nigdy nie miałem takiej jasności umysłu i takiej boskiej mocy, nigdy nie byłem tak niewypowiedzianie wolny!*

Fox podkreśla, że aby mógł pojawić się sen wiedzy, należy zwrócić uwagę podczas snu na jakies dziwne zjawisko lub niezgodność z realiami życia na jawie. Umiejętność taka rzadko pojawia się spontanicznie, należy ją w sobie wyćwiczyć. Naturalnie umysł w czasie snu ma tendencje do racjonalizacji i tłumaczenia dziwnych zjawisk, tak aby nie wzbudzały wątpliwości i pasowały do całości snu.

Fox wielokrotnie zwraca uwagę na potrzebę wykształcenia w sobie zmysłu krytycznego, czyli zdolności do rzetelnej i krytycznej analizy doświadczenia. Jako przykład podaje zdarzenie ze snu, kiedy możemy spotkać piękną i atrakcyjną kobietę, której jedyną dziwną cechą jest to, iż ma czworo oczu. Umysł we śnie może zareagować na wiele różnych sposobów. Może np. pamiętać, że jest coś dziwnego w tej kobiecie i zastanawiając się, co to jest, odpowiedzieć sobie: „No tak, ona ma czworo oczu.” Dziwna sytuacja staje się wytłumaczeniem, odpowiedzią na pytanie. Innym rodzajem reakcji jest okazanie lekkiego zaskoczenia: „Jak dziwnie wygląda ta dziewczyna z czworgiem oczu! To ją szpeci.” Nieco bardziej przytomną reakcją jest silne zdziwienie: „O Boże!”, po którym następuje racjonalizacja: „Muszą gdzieś tu odbywać się pokazy dziwnych ludzi albo cyrk.” Dopiero wtedy zbliżamy się do odkrycia prawdy. Osoba o rozwiniętym zmyśle krytycznym stwierdzi: „Zaraz, zaraz, nie istnieją ludzie z czworgiem oczu. To musi być sen!”

Rozwijanie świadomości snu miało gorących zwolenników także w środowisku polskich okultystów i parapsychologów. W wydawanym przed II wojną światową miesięczniku „Lotos” ukazał się cykl artykułów z 1937 r., których autorem był K. Chodkiewicz ze Lwowa. Świadomym snom nadał on poetyczną nazwę świadomości księżycowej. Opisując metody osiągnięcia świadomości we śnie mówił:

*...zaznaczam na wstępie, że praca ta nie jest łatwa. Nie należy się spodziewać, że prędko osiągnie się wyniki. Trzeba niesłychanej cierpliwości, systematyczności i lat całych stałej pracy. Najpierw trzeba zająć się samymi snami. Przed zaśnięciem należy ułożyć się wygodnie na plecach, rozluźnić wszystkie mięśnie, odgrodzić się od wrażeń zewnętrznych i przybrać odpowiednią postawę duchową... należy skoncentrować się duchowo na następującej myśli: „Mogę obserwować swoje sny, obserwuję je i będę je dobrze pamiętał”. Tę myśl trzeba sobie wprost plastycznie wyobrazić w swoim wnętrzu i z tym myślowym obrazem należy zasypiać.*

*Koło łóżka trzeba mieć przygotowany notes, ołówek i światło. Przy każdym obudzeniu się należy starać się uświadomić sobie dany sen i krótko, w paru słowach go zanotować. Rano po wstaniu trzeba zanotowane sny przejrzeć i jeszcze raz powtórzyć tak jak lekcję szkolną, którą się*

*przerabia. Rzeczą obojętną jest, czy sen ma jakieś znaczenie lub jakąś wartość wróżebną; chodzi o to, by każdy sen, który pamiętamy, został zanotowany, a cały materiał wrażeń sennych danej nocy pogrupowany i powtórzony. W ten sposób przyzwyczajamy ciało astralne do nawiązywania ściślejszego kontaktu ze świadomością dzienną i budujemy ów łącznik między obiema świadomościami.*

*Gdy osiągniemy już pewną biegłość w pamiętaniu snów, przystępujemy do następnego ćwiczenia. Nakładamy sobie sugestię następującej treści: Będę tej nocy nie tylko pamiętał sny, ale będę celowo działał we śnie. Postępki moje we śnie będą zależne od mojej woli; będę działał we śnie z całą świadomością. Sugestia ta uprawiana przez czas dłuższy da nam z czasem dalsze, bardzo ciekawe wyniki. Zobaczymy, że sny staną się zależne od naszej woli, że będziemy mogli wkraczać w sferze snu w pewne strefy, porozumiewać się z pewnymi ludźmi, zbierać cały szereg doświadczeń. Z czasem, po latach, sami się nie spostrzeżemy, gdy czas snu stanie się dla nas drugim życiem, drugim polem pracy bardzo ciekawej i bardzo użytecznej, drogą prowadzącą nas w światy nadzmysłowe, w prawdziwą naszą duchową ojczyznę.*

Oprócz wejścia w „plan astralny” poprzez bramę snu, praktycy eksterioryzacji opisują trudniejszy i bardziej bezpośredni sposób, polegający na pogłębianiu stanu relaksacji aż do momentu, gdy ciało zaśnie, a umysł pozostanie obudzony. W tym momencie zazwyczaj pojawiają się specyficzne energetyczne wrażenia dotykowe, wzrokowe i dźwiękowe w postaci wibracji, mrowienia, ucisku, bólu, paraliżu, światła, iskrzenia oraz nieprzyjemnych, głośnych dźwięków.

Od tej właśnie bezpośredniej metody rozpoczął swoje podróże współczesny mistrz eksterioryzacji – Robert A. Monroe. Jednak i w jego przypadku związki OBE ze snem są wyraźnie widoczne. Sam Monroe jest głęboko przekonany, że jego doświadczenia wiążą się z eksperymentami nad nauką we śnie za pomocą magnetofonu. Po serii takich doświadczeń w 1959 r. miał on spontaniczne przeżycie, będące, jak później się okazało, pierwszym etapem OBE.

*...było niedzielne popołudnie i rodzina poszła do kościoła. Dom był cichy, a ja położyłem się w pokoju na kanapie na krótką drzemkę. Ledwo ułożyłem się – głową ku północy, jeśli ma to jakieś znaczenie – snop światła lub promień wydawał się wychodzić z nieba na północy, około 30 stopni nad horyzontem. Było to tak, jakby dotknęło mnie gorące światło. Tylko że był to dzień i żaden promień nie mógł powstać.*

*...Kiedy promień ten dotknął mego ciała, spowodował gwałtowne drżenie lub wibracje. Nie miałem siły, aby się poruszyć. Było to tak, jakbym został wzięty w imadło.*

*Zaszokowany i przerażony próbowałem się poruszyć. Jakbym targał niewiarygodne więzy. Kiedy w końcu usiadłem, drżenie i wibracje opadły i mogłem poruszać się swobodnie.*

Po kilkunastu tego typu doświadczeniach, których intensywność rosła, Monroe w pewnej chwili zobaczył samego siebie leżącego w łóżku. Przeżycie to wywołało u niego szok związany ze strachem przed śmiercią, który stopniowo przewyciężał, doświadczając coraz śmielej stanu poza ciałem.

W wyniku kilku lat eksperymentów Monroe wyodrębnił trzy tzw. obszary doświadczeń poza ciałem. Pierwszy z nich to materialna rzeczywistość, podróże w tym obszarze zostały potwierdzone eksperymentalnie. Obszar drugi to świat marzeń sennych, który jest naturalnym

środowiskiem dla „drugiego ciała”, jak sam Monroe nazywał ciało, w którym odbywał swoje podróże. Obszar trzeci zaś to rodzaj świata równoległego w stosunku do rzeczywistości materialnej, który istnieje w nowoczesnych koncepcjach fizyków.

Doświadczenia z Robertem A. Monroe'em przeprowadził prof. Charles T. Tart, który napisał: *...stan OBE jest jednym z najbardziej istotnych doznań psychologicznych... Jestem przekonany, że większość naszych wielkich tradycji religijnych opiera się na tym rodzaju doświadczenia. Nie będziemy rozumieli naszego dziedzictwa religijnego lub filozofii życia, jeśli nie zrozumiemy właściwie stanu OBE.*

Eksperymenty Roberta A. Monroe stanowią pewnego rodzaju łącznik pomiędzy ezoteryczną, okultystyczną interpretacją zjawiska świadomego snu i badaniami współczesnych psychologów i fizjologów, którzy starają się oczyścić je z kontekstu paranauki.

Historia naukowych badań fenomenu świadomości we śnie biegnie od Arystotelesa, Pierre'a Gassendiego, markiza Herveya de Saint-Denis do holenderskiego psychiatry Fredericka Van Eedena i współczesnych kontynuatorów tych badań, do których należą przede wszystkim: niemiecki psycholog Paul Tholey, Ceelia Green z Anglii, Stephen LaBerge z USA, a także Jayne Gackenbach, Patricia Garfield, Gayle Delaney, Alan Worsley, Robert D. Ogilvie, George Gillespie, Judith R. Malamud, Sue Blackmore i wielu innych, których nie sposób tu wymienić.

Frederick Van Eeden, któremu zawdzięczamy termin *lucid dream*, powszechnie przyjęty w świecie nauki i popularnej literaturze anglosaskiej, w 1913 r. wysłał raport z trzystu dwudziestu pięciu swoich jasnych snów, mających miejsce pomiędzy 1898 i 1912 r., do angielskie go Towarzystwa Badań Psychiczych (SPR). *W jasnych snach – pisze Van Eeden – reintegracja funkcji psychicznych jest tak całkowita, że śpiący osiąga stan doskonałej świadomości i jest w stanie kierować swoją uwagą i próbować działać zgodnie z własną wolą. A jednak sen, o ile może zapewnić, jest nieprzerwany, głęboki i odświeżający.*

Swój pierwszy jasny sen opisał on w ten sposób: *Śniłem, że unoszę się w powietrzu poprzez krajobraz z bezlistnymi drzewami, wiedząc, że to kwiecień. Zauważyłem, że perspektywa tworzona przez gałęzie drzew zmieniała się wraz z ruchem zupełnie naturalnie. Wtedy we śnie pomyślałem, że moja wyobraźnia nie mogłaby nigdy sama stworzyć tak skomplikowanego obrazu, jaki powstawał dzięki zmianom perspektywy podczas ruchu pomiędzy gałęziami.*

Piotr D. Uspieński, rosyjski filozof i uczeń Gurdżijewa, chciał sprawdzić możliwość raczej fantastycznego pomysłu, jak sam pisze, zachowania świadomości podczas snu. Dzięki odpowiednim ćwiczeniom uzyskał on stan, który nazywał stanem półsnu i w którym obserwował powstawanie i przekształcanie zwykłych snów.

*Faktem jest, że w stanie półsnu miałem takie same sny jak zazwyczaj. Jednocześnie byłem w pełni świadomy, mogłem widzieć i rozumieć, w jaki sposób owe sny powstawały, z czego były budowane, jaka była ich przyczyna i generalnie co było przyczyną, a co skutkiem. Następnie zauważyłem, iż w stanie półsnu mam pewną kontrolę nad snami. Mogłem je tworzyć i widzieć to, co chciałem zobaczyć, chociaż nie zawsze to się udawało i nie powinno być rozumiane zbyt dosłownie. Zazwyczaj jedynie dawałem pierwszy impuls, po którym sny rozwijały się samorzutnie, czasem zadziwiając mnie i przyjmując zupełnie nieoczekiwany, dziwny kierunek.*

Oto opis jednego ze stanów półsnu Uspieńskiego: *Pamiętam, gdy raz widziałem siebie siedzącego w dużym pokoju bez okien. Poza mną był tam jeszcze tylko mały czarny kotek. „Ja śnię” powiedziałem do siebie. „Jednak w jaki sposób mogę się dowiedzieć, czy naprawdę śpię, czy nie? Powiedzmy, że spróbuję w ten sposób. Niech ten czarny kotek zamieni się w dużego białego psa. W stanie przebudzenia nie jest to możliwe, wobec tego, jeżeli tak się stanie, to będzie znaczyło, że śpię.” Powiedziałem to do siebie i natychmiast czarny kotek zmienił się w dużego białego psa. W tym samym czasie ściana w tle znikła, odsłaniając górski krajobraz z rzeką jak wstążką, niknącą w oddali. „To dziwne” powiedziałem do siebie; „Nie oczekiwałem tego widoku. Skąd on się tu znalazł?” Jakieś odległe wspomnienie zaczęło się budzić we mnie, wspomnienie widzianego już gdzieś podobnego krajobrazu i przeświadczenie, iż jest on w jakiś sposób związany z widokiem białego psa. Jednak w tym momencie poczułem, że jeśli pozwolę sobie iść dalej, to zapomnę najważniejszą rzecz, którą muszę pamiętać, a mianowicie, że teraz śpię i jestem świadomy samego siebie.*

Jeszcze kilku uczonych interesowało się jasnymi snami przed II wojną światową, ale prawdziwy skok w rozwoju badań nastąpił po odkryciu fal EEG, rozbudowaniu aparatury medycznej, mogącej rejestrować różne elementy zachowania organizmu podczas snu. Jednak dopiero w latach siedemdziesiątych jasne sny zostały bez zastrzeżeń zaakceptowane przez całe środowisko naukowe. W tym czasie udało się ponad wszelką wątpliwość udowodnić istnienie jasnych snów. Jeden z oneironautów zasygnalizował, że śpi, poprzez umówiony wcześniej znak, polegający na określonej sekwencji ruchów gałek ocznych. W tym samym czasie wszystkie wskaźniki fizjologiczne i zapis EEG wskazywały, iż jest on pogrążony w marzeniach sennych. Był to dowód nie do podważenia. Obecnie nad jasnymi snami pracuje kilkadziesiąt laboratoriów i instytutów badawczych na całym świecie.

### **Świadome śnienie, projekcja astralna i doznania poza ciałem – podobieństwa i różnice** **Adam Bytof**

Świadome śnienie, czyli umiejętność jasnego uświadomienia sobie podczas marzeń sennych, że się śni, jest od kilkunastu lat jednym z najbardziej interesujących zjawisk z pogranicza paranauki, badanych w uniwersyteckich laboratoriach snu. Wydaje się, że odmienny stan świadomości, jakim jest jasny sen, przełamał stosunek środowisk naukowych, które do tej pory niezbyt chętnie skłaniały się do badań nad podobnymi zjawiskami (projekcją astralną i doznaniem poza ciałem – OBE).

Projekcja astralna to termin wywodzący się z okultyzmu, a dokładnie z teozofii, czyli doktryny okultystycznej stworzonej przez Helenę Pietrowną Bławatską. Po raz pierwszy pojawił się on w książkach teozofów pod koniec XIX wieku. Nawiązywał do okultystycznej koncepcji istnienia wielu poziomów rzeczywistości i odpowiadających im właściwych „ciał” człowieka. Poziomowi czy też planowi, jak nazywali to teozofowie, fizycznemu odpowiadało ciało fizyczne, planowi eterycznemu – ciało eteryczne, a planowi astralnemu – ciało astralne itd. Obecnie okultyści twierdzą, że sfotografowane w polu wysokiej częstotliwości wokół ciała ludzkiego pole energetyczne to właśnie wspomniane przez nich ciało eteryczne. Czy tak jest w rzeczywistości? Badania nad fotografią kirlianowską, bo tak właśnie przyjęło się nazywać tę technikę elektrofotografii, nie dają jednoznacznej odpowiedzi. W każdym razie, nauka z pewnością jeszcze do tej pory nie potwierdziła istnienia ciała astralnego ani planu astralnego.



W sprzyjających warunkach, podczas relaksu, drzemki, medytacji lub snu, ciało astralne, według okultystów, może oddzielić się od fizycznego i wędrować po świecie astralnym, który jest odpowiednikiem świata fizycznego, tylko na innym poziomie wibracji.

Koncepcje okultystyczne niespecjalnie mnie przekonują, ponieważ zawierają szereg nieścisłości i niesprawdzonych teorii. Okultyści, jak mi się wydaje, popełnili w swoich badaniach kilka błędów. Najważniejszym z nich jest przyjęcie, że świat astralny jest tak samo obiektywny jak świat materialny. Każdy opisywał swoje własne wrażenia z podróży astralnych i sądził, że opisuje obiektywną, niezależną od umysłu rzeczywistość. Istniejące pomiędzy poszczególnymi okultystami sprzeczności składane były na karb braku uwagi lub odpowiedniego stopnia zaawansowania. Niektórzy teozofowie twierdzili np., że pomiędzy ciałem astralnym i fizycznym istnieje połączenie w postaci sznura astralnego. Jego przerwanie równoznaczne jest jakoby ze śmiercią organizmu fizycznego. Niestety, po bliższej analizie pism okultystycznych można natknąć się na duże nieścisłości co do dokładnej lokalizacji tego połączenia. Jeden autor twierdzi, że sznur wychodzi z klatki piersiowej, inny że z głowy, jeszcze inny w ogóle go nie wspomina! Czyżby nie zauważył czynnika decydującego o życiu i śmierci?

Nauka w ogóle nie starała się badać projekcji astralnej, nie chcąc wchodzić w kontakty z przedstawicielami wiedzy tajemnej, okultyzmu i magii. Jednak w latach pięćdziesiątych zainteresowano się podobnym zjawiskiem, które nazwano doznaniem poza ciałem, czyli OBE lub OOB*E* (*out ofbody experience*) dla odróżnienia go od projekcji astralnej. Niektóre osoby twierdziły, że potrafią w jakiś sposób opuścić swoją świadomością ciało i udać się w inne miejsce. Tym razem nie chodziło już o jakieś światy astralne, lecz o konkretne miejsce w obiektywnej rzeczywistości materialnej. Tylko takie potraktowanie zjawiska i możliwość sprawdzenia go za pomocą specjalnych testów mogło otworzyć drzwi laboratoriów badawczych. Doznanie poza ciałem stało się jednym z ciekawszych tematów badań znanych naukowców i parapsychologów – dr. lang=ENUS style='fontsize:11.0pt; Charlesa Tart, dr. Karissa Ossi – sa, dr Ceeli Green, dr Sue Blackmore i in.

W kilku przypadkach (Panna Z, Ingo Swann, Alex Tanous, Joseph McMoneagle i in.) udało się przeprowadzić testy potwierdzające możliwość postrzegania pozazmysłowego podczas doznania OBE. Często prawdopodobieństwo przypadkowego uzyskania wyników testów było mniejsze niż 1:100 000.

Najbardziej znanym przedstawicielem teorii OBE jest słynny Robert A. Monroe, autor bestsellerowych książek, z których najbardziej znaną jest pierwsza, pt. „Podróże poza ciało”. I chociaż Robertowi A. Monroe'owi nie udało się wykonać odpowiednich testów i potwierdzić swoich zdolności podczas eksperymentów z Ch. Tartem w laboratorium, to uzyskane rezultaty pozwalają przypuszczać, że przejawiał on zdolności ESP (spozstrzegania pozazmysłowego *{extrasensory perception}*) podczas OBE.

Na początkowym etapie badań potwierdzenie OBE poprzez zaistnienie w nim ESP, które można było określić na podstawie odpowiednich testów, było warunkiem uznania danego doświadczenia za OBE. Jeżeli ktoś nie był w stanie podczas swoich podróży poza ciałem „wyjść” świadomością np. do innego pokoju i odczytać prawidłowo kilkucyfrowej liczby albo opisać znajdującego się

tam przedmiotu, w ogóle nie był klasyfikowany jako przypadek OBE. Niestety, tego typu rezultatów nie osiągnano codziennie, nawet nie co drugi dzień.

Prawdopodobnie z powodu trudności w częstym uzyskiwaniu efektu paranormalnego obecnie terminu OBE używa się w środowisku psychologicznym w odniesieniu do wrażenia przebywania świadomością w innym miejscu niż ciało fizyczne. Taka definicja OBE pozwala badać zjawisko od strony psychologicznej, bez potrzeby potwierdzania go testami parapsychologicznymi. Naukowców bardziej dziś interesuje mechanizm powstawania zjawiska, jego cechy i warunki występowania, niż to, czy jest ono prawdziwe, czy nie. Jeżeli miałeś więc wrażenie, że opuściłeś ciało – doświadczyłeś OBE! A ludzi mających odpowiednie wrażenia jest już zdecydowanie więcej niż utalentowanych mediów parapsychologicznych. Jest więc bogaty materiał do badań.

Pomiędzy doznaniem poza ciałem i świadomymi snami zauważyć można wiele podobieństw. Po pierwsze, w obu przypadkach doświadcza się światów nie fizycznych. W przypadku świadomego śnienia jest to oczywiste – oneironauta doświadcza świata snu. Podczas OBE świat, który widzimy, chociaż może być bardzo podobny do świata fizycznego, również nie jest światem fizycznym. Sam Robert A. Monroe zauważył, że za każdym razem pewne szczegóły postrzeganej rzeczywistości różniły się od realiów fizycznych. Stwierdził więc, że nawet podczas podróży do Obszaru I, czyli świata fizycznego, widział mieszaninę realnej rzeczywistości i kreacji jego własnego umysłu czy podświadomości.

Po drugie, zarówno OBE, jak i świadome śnienie, w ogromnej większości przypadków zachodzą w podobnych warunkach fizjologicznych. Ciało jest głęboko rozluźnione, w mózgu dominują wolne fale alfa i theta, dominuje również prawa półkula mózgowa. Oba zjawiska zachodzą głównie podczas snu, zarówno w fazie REM, jak i w fazach I i II snu wolnofalowego. Mogą również zdarzyć się na granicy snu i czuwania, czyli podczas doświadczenia hipnagogiów. O pewnym pokrewieństwie obu zjawisk może świadczyć również fakt, iż oneironauci, czyli osoby często doświadczające świadomego śnienia, często przeżywają OBE. Badania mówią o 40 procentach oneironautów doświadczających OBE zupełnie spontanicznie, bez stosowania żadnych dodatkowych technik.

Poza wieloma podobieństwami pomiędzy jasnym śnieniem i doznaniem poza ciałem istnieją jednak dość istotne różnice. W odróżnieniu od świadomego śnienia doznania poza ciałem zdarzają się również, chociaż niezwykle rzadko, w chwilach pełnej przytomności na jawie albo pod wpływem silnego stresu.

Doświadczający OBE nie ma wrażenia, że stracił świadomość. W świadomym śnie zazwyczaj w pewnej chwili marzenia sennego, które zdążyło już się rozwinąć, zdajemy sobie sprawę z tego, że śni my. W doznaniu poza ciałem leżymy w łóżku i nagle zaczynamy doświadczać procesu oddzielenia od ciała albo zdajemy sobie sprawę, że znajdujemy się w innym miejscu. Wcześniej nie było żadnego snu. Nie zauważamy, abyśmy choć na chwilę stracili przytomność i zasnęli.

Powyższe różnice, choć istotne, tracą znaczenie, gdy porównamy ze sobą doświadczenia OBE i specjalnej klasy snów świadomych nazywanych w skrócie WILD od słów *wake initiated lucid dreaming*, czyli świadome śnienie rozpoczęte bezpośrednio ze stanu pełnej przytomności. Ten rodzaj snów świadomych szczególnie zainteresował buddystów tybetańskich, którzy zauważyli szereg analogii pomiędzy nim i procesem umierania. Tybetańczycy twierdzą, że ćwicząc

umiejętność świadomego zasypiania, uczymy się zachowywania odpowiedniej postawy psychicznej podczas procesu umierania, co z kolei pozwala nam osiągnąć oświecenie, czyli ostateczne wyzwolenie z koła narodzin i śmierci. Umieranie jest bowiem, według Tybetańczyków, szczególnie sprzyjającą okazją do osiągnięcia wyzwolenia.

Wracając jednak do świadomego śnienia typu WILD (w nim również, podobnie jak w OBE, nie ma żadnej przerwy w świadomości. Doświadczający biernie obserwuje proces zasypiania, łącznie z pojawiającymi się hipnagogiami, czyli wrażeniami zmysłowymi i quasi zmysłowymi, na granicy snu i czuwania. Są to zazwyczaj dziwne wrażenia kinestetyczne: wibracje, fale ciepła i zimna, drżenie ciała, puchnięcie i rozciąganie kończyn, wrażenie ruchu itp. Innym rodzajem hipnagogiów są wizje słuchowe i wzrokowe: wrażenie pisku w uszach, huku, syczenia, brzęczenia, głosy, wizje kolorowych chmur, światła, twarzy, postaci itp. Hipnagogia rozwijają się bardzo szybko w pełnowartościowe sny, a śniący cały czas jest świadomy tego, że widzi sen. Produkt własnego umysłu interpretuje jako sen. Wydaje się, wszystkie badania na to wskazują, że jedyną różnicą pomiędzy OBE i WILD jest właśnie **sposób interpretacji przez umysł własnego doświadczenia**. Interpretacja ta pociąga za sobą dalsze konsekwencje w postaci charakterystycznych cech doświadczenia. Śniący może siłą swojej woli wpłynąć np. na kształt snu. Ponieważ wie, że śni i obserwowana przez niego rzeczywistość jest iluzją stworzoną przez umysł, może ją kształtować zgodnie z własną wolą. Doznający OBE nie wie, że śni, wręcz przeciwnie, śni, iż doskonale wie, że to, co widzi, nie jest snem, lecz jakąś inną rzeczywistością niezależną od niego. Dlatego właśnie nie jest w stanie mocą swej woli jej kształtować, czuje się intruzem w innym świecie i biernym obserwatorem niezależnych od niego wydarzeń. Wrażenie braku kontroli nad wydarzeniami i postawa bierności w doświadczeniu OBE nie wydają się sprzyjać rozwojowi zdrowej osobowości. Stąd często powtarzane w różnych środowiskach ostrzeżenie przed tego typu eksperymentami.

Wyobraźmy sobie, że podczas świadomego snu atakuje nas jakaś straszliwa postać (najczęściej jest ona kształtowana przez jakiś podświadomy kompleks) i grozi nam śmiercią. Oneironauta, wiedząc, że śni i zagrożenie nie jest realne, nie będzie odczuwał lęku, lecz postara się nawiązać z tą postacią jakiś dialog, przyjąć ją i za akceptować. Zdaje on sobie sprawę, że zagrażająca postać jest tworem jego podświadomości i w gruncie rzeczy stanowi zdeintegrowaną część jego własnej osobowości. Zaakceptowanie zagrożenia powoduje ponowną integrację oderwanego wcześniej kompleksu i rozwój osobowości. Budujemy w ten sposób zdrowszą i bogatszą osobowość.

W przypadku osoby doznającej OBE może być zupełnie inaczej. Ponieważ sądzi ona, że widzi inny, obiektywny świat, zagrażająca postać również odebrana zostanie jako realne zagrożenie. Rezultatem błędnego rozpoznania będzie eskalacja lęku do niewyobrażalnych granic. Całe doświadczenie skończy się jedynie przebudzeniem i wzrostem poziomu lęku. Częste doświadczenie tego typu przeżyć może doprowadzić do ciężkich stanów lękowych, a nawet choroby psychicznej. I chociaż nie ma na ten temat żadnych badań, należy brać pod uwagę taki obrót rzeczy, gdy rozpoczynamy swoje eksperymenty z wychodzeniem z ciała.

Doznanie OBE stało się ostatnio bardzo popularne, ponieważ w dużym stopniu zaspokaja nasze tęsknoty za ideą istnienia innego świata, który nie byłby jedynie produktem naszego umysłu. Ta nieświadoma tęsknota powoduje, że zwolennicy OBE nie są w stanie przyjąć wyników badań i trzymają się anegdotycznych doniesień o prawdziwości doznań w czasie OBE.

Sprawa jest jednak bardziej złożona, niż się na pierwszy rzut oka wydaje. Rzeczywiście istnieją silnie udokumentowane dowody, że podczas OBE doznający może poznać obiektywną rzeczywistość. Badania dr. Ch. Tarta z Panną Z w latach sześćdziesiątych oraz dziesiątki eksperymentów parapsychologicznych przeprowadzanych nawet w Polsce (m.in. eksperyment z eksterioryzacją na grupie jogi holistycznej dr. W. Bodnara, eksperymenty L. E. Stefańskiego) potwierdzają niezwykłą zdolność umysłu do poznania rzeczywistości w stanie OBE. Jeden z obiektów dr. Ch. Tarta był w stanie wyjść z ciała, unieść się pod sufit i odczytać prawidłowo pięciocyfrową liczbę, która była przedmiotem eksperymentu. Niestety, nawet to doświadczenie nie jest dowodem na wyjście z ciała. Jest ono jedynie dowodem na **możliwość zdobywania przez mózg informacji drogą pozazmysłową**.

Dr Karliss Osis przeprowadził podobne eksperymenty z osobami, które nauczyły się wychodzić z ciała za pomocą różnych technik. Do swoich eksperymentów zaprosił śmietankę roszczących sobie prawo do OBE w Stanach Zjednoczonych. Osoby te twierdziły, że udało im się wyjść z ciała, przejść do innego pokoju i rozpoznać przedmiot eksperymentu. Niestety, w zdecydowanej większości przypadków odczyty były błędne, chociaż procent odpowiedzi prawidłowych okazał się wyższy niż przypadkowy. Można więc powiedzieć, że OBE sprzyja ESP, ale nie jest z nim tożsame. Ludzie widzieli po prostu produkt własnego umysłu, nie zdając sobie z tego sprawy. Widzieli to, co chcieli zobaczyć. Można więc przyjąć, że osoby doznające OBE w większości przypadków widzą coś, co stworzył ich własny umysł. Od czasu do czasu jednak umysł w jakiś sposób dociera do informacji drogą pozazmysłową, lecz wcale z tego powodu nie musi opuszczać ciała. Niektórzy poważni naukowcy, m.in. K. Pribram, D. Bohm, R. Sheldrake, przedstawiają hipotezy (holograficzna teoria rzeczywistości, teoria pól morfogenetycznych i in.), które w zastanawiający sposób zgadzają się z odkryciami mistyków i joginów sprzed tysięcy lat. Mówią oni, że ludzki umysł jest jednością z kosmosem, że prawdziwe Ja człowieka jest jednością z Bogiem, a ludzki umysł nosi w sobie informacje o całej rzeczywistości, również o przeszłości i przyszłości. Może wrażenie OBE jest jedynie sztuczką ułatwiającą umysłowi wyciągnięcie tych informacji na powierzchnię świadomości?

Czy to znaczy, że zwolennicy teorii oglądania podczas OBE jedynie produktu umysłu twierdzą, że inny świat nie istnieje, że nie ma w człowieku duszy ani żadnego niematerialnego pierwiastka? Wśród zwolenników tej teorii znaleźć można zarówno ateistów i materialistów, jak i ludzi wierzących w istnienie duszy, Ducha i Boga. Należy jednak stwierdzić, że doznania OBE nie są tu żadnym dowodem. Pogląd, że jesteśmy istotami złożonymi z materii i ducha, jest dalej kwestią wewnętrznego przekonania i wiary. Wiara zaś jest łaską i nie zależy od doświadczenia. W gruncie rzeczy, jeżeli ktoś sądzi, że doznania OBE są dowodem na istnienie świata duchowego, uprawia coś, co Tybetańczycy nazywają duchowym materializmem. Ogranicza on pojęcia świata duchowego i rzeczywistość duchową do tego, co jest w stanie poznać podczas swoich podróży poza ciało, mających przecież, w zdecydowanej większości, charakter przeżyć zmysłowych. Świat ducha natomiast daleko przekracza to, co najwięksi mistrzowie eksterioryzacji są w stanie poznać w czasie swoich wędrówek astralnych.

Jeżeli wiemy już, że w odmiennych stanach świadomości poznajemy projekcje naszych umysłów, to interpretacja tych doznań w duchu świadomego śnienia zdecydowanie bardziej pozytywnie wpływa na nasz rozwój. Jej konsekwencją jest bowiem postawa aktywnego kreatora doświadczeń, umiejętność kontrolowania własnych emocji, zmniejszenie poziomu lęku, wgląd we

własny umysł i wzrastająca samoświadomość. W tej perspektywie świadome śnienie może stać się cenną pomocą w osobistym rozwoju, w postępowaniu po duchowej ścieżce, a nie jedynie ciekawym rodzajem turystyki po innym świecie i gromadzeniem niezwykłych doświadczeń.