

Trzeci Tydzień

WYSOKA ŚWIADOMOŚĆ

Jogowie snu ze starożytnego Tybetu znani byli ze swoich niezwykłych umiejętności psychicznych. Mówi się o nich, że dzięki stosowaniu niezwykle skutecznej metody kierowania wyobraźnią uzyskiwali coraz głębszy wgląd w samych siebie, aż do chwili w której zaczynali śnić - a to wszystko bez utraty pełnej świadomości.

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

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

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

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

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

Dzień 15

Odmienne stany

W Dniu 15 nauczysz się techniki czujnego relaksu, podczas którego ciało jest prawie całkowicie odprężone, umysł zaś pozostaje w dalszym ciągu czujny. W odmiennym stanie czujnego relaksu twój umysł będzie czujny, podczas gdy ty sam będziesz stawał

się coraz bardziej odprężony, aż w końcu zaśniesz. Poprzez proces ten powinieneś być w stanie wkraczać w świadomy sen bezpośrednio od stanu normalnej aktywności, nie tracąc przy tym świadomości faktu, iż zasypiasz.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Uwaga: Przed położeniem się do łóżka przeczytaj instrukcję dla Dnia 16, w celu podjęcia niezbędnych przygotowań. Zapadając wieczorem w sen jeszcze raz przećwicz poznaną wcześniej technikę czujnego relaksu. Znajdując już się w tym stanie potwierdź swoją intencję świadomego śnienia. Jeżeli zorientujesz się, że znajdujesz się w trakcie świadomego snu, zastosuj technikę snucia snu, jaką poznałeś w Drugim Tygodniu. Rano przypomniawszy sobie swoje sny, zapisz rezultaty w dzienniku snów.

Dzień 16

Przygody Gumby'ego

W Dniu 16 posuniesz się o krok dalej na drodze do osiągnięcia stanu wysokiej świadomości. Dzisiejsza sesja powinna być przeprowadzona co najmniej trzy godziny przed twoją zwyczajową porą nocnego spoczynku. Ma to na celu zmniejszenie możliwości zapadnięcia w nieświadomy sen w trakcie wykonywania niniejszego ćwiczenia. Zaczynij od wybrania pomieszczenia, w którym nie niepokojony przez nikogo mógłbyś wygodnie położyć się i odprężyć, a nawet zapaść potem w sen. Winno to być także takie pomieszczenie, gdzie mógłbyś oglądać nastawiony niezbyt głośno telewizor. Idealem byłoby, gdyby telewizor połączony był z magnetowidem, ale nie jest to warunek konieczny.

Ważne jest natomiast, aby telewizor czy magnetowid nastawione były na trwający co najmniej godzinę film rysunkowy lub przyrodniczy. Jeżeli chodzi o sam wybór programu do dzisiejszego ćwiczenia, to filmy przyrodnicze nadawałyby się z tego względu, iż emitowane są one bez przerw na reklamy. Zalecamy jednakże odtwarzanie filmu rysunkowego z magnetowidu, ponieważ bogate są one w surrealistyczne wyobrażenia tak często spotykane w snach. Naszym faworytem dla tego ćwiczenia są przygody glinianego ludzika o imieniu Gumby.

Gumby egzystuje w rzeczywistości całkowicie surrealistycznej i łatwo podlegającej zmianom, wydatnie ukazującej płynny charakter snów. Gumby, władca tej rzeczywistości posiada w dodatku taki rodzaj twórczej wyobraźni, która pozwala mu efektywnie i z humorem reagować na najbardziej nawet niezwykle sytuacje. Jednakże nie musi to być wcale Gumby. Możesz wykorzystać takie filmy rysunkowe, jak: Prawdziwi Łowcy Duchów, Dzieci Muppetów, Smurfy czy Fantazja.

Po wybraniu odpowiedniego programu lub filmu zgaś światło i ustaw dźwięk telewizora na niskim, ale wyraźnie słyszalnym poziomie. Pomocne będzie także zmniejszenie jasności obrazu, ale bez jego zniekształcenia. Znajdź odpowiednie miejsce, gdzie mógłbyś się położyć i oglądać film nie nadwyrężając przy tym mięśni szyi. Ułóż się wygodnie i co najmniej przez pół godziny rozkoszuj się wybranym

programem. Wyobraź sobie, że istniejesz w rzeczywistości oglądanych postaci i daj się pochłonać obserwowanej akcji.

Po mniej więcej pół godzinie przekreśl się na plecy i zamknij oczy, ale w dalszym ciągu słuchaj ścieżki dźwiękowej filmu. Pozwól, aby do słyszanych dźwięków twoja wyobraźnia przedstawiała odpowiednie obrazy. Potem weź głęboki wdech, napnij mięśnie, a następnie rozluźnij się. Koncentrując się na słyszanych w tle dźwiękach i obrazach formujących się dzięki nim w twoim umyśle wyobraź sobie ciepłe prądy energii psychicznej powoli płynące powoli od podeszw twoich stóp w stronę kostek. Następnie wprowadź się w stan czujnego relaksu, jak jak robiłeś to w Dniu 15, dodając jednak nowy, opisany poniżej element.

Wraz ze stawaniem się bardziej i bardziej odprężonym pozwól, aby myśli koncentrowały się na powstałych w umyśle obrazach wywoływanych oglądanym przed chwilą programem. Obrazy te mogą zostać wywołane wspomnieniami tego obrazu i dźwiękami w dalszym ciągu dobiegającymi od strony telewizora. Powinieneś się szybko zorientować, że obrazy te zaczynają się toczyć pewnego rodzaju własnym, spontanicznym torem i nie tyle odnoszą się do dźwięków w pokoju, co raczej odpowiadają twojemu własnemu, rozwijającemu się poznaniu wewnętrznemu. Nie próbuj przyspieszać czy wymuszać tego procesu; raczej pozwól, aby wystąpił on całkowicie samodzielnie. O ile to możliwe, w pełni świadomy obserwuj toczącą się w twoim umyśle akcję. Możesz tego dokonać celowo powracając uwagą do dobiegających z telewizora dźwięków za każdym razem, kiedy zauważysz, że świadomość zaczyna cię opuszczać. Czyniąc tak mów sobie, że jesteś świadomy i obserwujesz wpływ, jaki dźwięki te mają na twoje myśli.

Ważnym jest, abyś nie próbował zasypiać w trakcie tego ćwiczenia. Powinieneś raczej utrzymywać głęboki stan czujnego relaksu. Lecz jeżeli stwierdzisz, że w trakcie ćwiczenia przypadkowo utrapiłeś świadomość, nie przejmuj się tym. W chwili powrotu świadomości kontynuuj ćwiczenie od miejsca, w którym je przerwałeś. Po trzydziestu lub czterdziestu pięciu minutach zakończ ćwiczenia stopniowo coraz bardziej koncentrując uwagę na dobiegających z telewizora dźwiękach oraz na swojej fizycznej bytności w najbliższym otoczeniu.

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

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

Dzień 17

Wysoka świadomość

W Dniu 17 nauczysz się w jaki sposób osiągać stan snu zwany wysoką świadomością. Poprzez określenie wysoka świadomość rozumiemy stan intensywnego, świadomego snu, będącego rezultatem bezpośredniego przejścia od normalnej świadomości do snu. Aby osiągnąć wysoką świadomość, musisz w ćwiczeniach z ostatnich dwóch dni posunąć się o następny krok. Twój cel: wywołanie czegoś, co znamy jako wyobrażenie hipnagogiczne - żywych, lecz świadomych obrazów, które pojawiają się

w twoim umyśle, kiedy balansujesz na pograniczu snu i jawy. Stosując się do naszych zaleceń powinieneś wytwarzać hipnagogiczne wyobrażenia i podążać za nimi w prawdziwie świadome sny, ani na chwilę nie tracąc przy tym świadomości tego faktu. Rezultat: wysoka świadomość, dzięki której powinieneś sprawować większą od dotychczasowej kontrolę nad swoimi świadomymi snami.

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

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

W miarę stawania się coraz bardziej odprężonym skoncentruj się na wyobrażanych w myślach obrazach, starając się równocześnie ani na chwilę nie utracić świadomości. Pozwól, aby obrazy te stały się całkowicie spontaniczne. Jeżeli zaczną one blednąć lub rozpląwać się, to przy tworzeniu nowych pomóż sobie wsłuchując się w dobiegające z telewizora dźwięki. O ile to możliwe pozwól, aby obrazy te mieszały się ze sobą i wzajemnie na siebie oddziaływały, żyjąc swoim własnym życiem. Wraz z kontynuacją tego ćwiczenia obrazy te powinny stawać się w swojej naturze coraz bardziej spontaniczne, czyli właśnie hipnagogiczne. Kiedy poczujesz, że tracisz świadomość, to po prostu skoncentruj się na dobiegających z telewizora dźwiękach i powiedz sobie: Wkraczam w sen. I to także im bardziej twoje wyobrażane obrazy staną się spontaniczne i żywe, z tym większą łatwością będziesz w stanie przenieść się bezpośrednio w sen nie tracąc przy tym świadomej czujności.

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

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

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

Dzień 18

Wichry zmian

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

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

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

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

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

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

Jeżeli przyjrzałeś się już panującej w twoim śnie pogodzie, skoncentruj całą swoją energię na celowej zmianie takiego stanu rzeczy. Jeżeli przeżywasz na przykład upalne popołudnie w śródmieściu Los Angeles, skoncentruj się na sprawieniu, aby zaczął padać śnieg. Jeżeli jesteś zagubiony pośrodku śnionej pustyni, rozważ możliwość wywołania rześkiej ulewy. Nawet jeżeli akcja snu toczy się w twoim własnym domu, to jedyną przeszkodą w wywołaniu burzy z piorunami obrębie jego ścian jest jedynie granica twojej wyobraźni, jak powiedziałaby Rod Sterling. Nawet jeśli twój świadomy sen ma miejsce pod wodą, to i tak możesz wywołać orzeźwiający, wiosenny wiaterek.

Zmieniając pogodę w swoim świadomym śnie zwróć uwagę, w jaki sposób nowe warunki atmosferyczne zarówno odbijają się jak i wpływają na twój obecny nastrój. Ucząc się świadomego wpływu na pogodę w swoich snach wykonasz ważny krok na drodze projektowania szerszych aspektów dla swoich scenariuszy świadomych snów. Jest to także metoda na sprawdzenie - w sensie symbolicznym - twojego obecnego stanu psychologicznego. Lecz co najważniejsze, możesz wykorzystać tę technikę jako środek do celowej zmiany stanu twojego umysłu w trakcie snu. Możesz wywołać na przykład burzę z piorunami wyrażając swój gniew, lub uspokoić się tworząc ciepły wiosenny deszczyk. Możesz nawet stymulować swój potencjał samolecznicy wyobrażając sobie, że przyswajasz ożywcze promienie słońca lub spalasz gorączkę w aktywnym wulkanie.

Uwaga: Natychmiast po rannym przebudzeniu zapisz swoje sny w dzienniku, zwracając szczególną uwagę na występującą w nich pogodę. Zapisz także zaobserwowany związek pomiędzy śnioną pogodą a twoim nastrojem. Prowadź także zapisy przez pozostałą część Programu Twórczego Snu.

Uwaga: Pamiętaj, że opanowanie techniki snucia snu wymaga czasu i początkowo może prowadzić do wygaśnięcia jakiegoś konkretnego snu. Jeżeli przydarzy ci się coś takiego, po prostu kontynuuj zmianę śnioną pogodę w swojej półświadomej wyobraźni. Równocześnie zastosuj ponowne zapadanie w świadomy lub w wysoce świadomy sen.

Dzień 19

Ruchome piaski

W dniu 19 będziesz kontynuował ćwiczenie umiejętności niezbędnych do osiągnięcia stanu wysokiej świadomości. Będziesz także ćwiczył uzyskiwanie dalszej kontroli nad detalami w twoich świadomych snach.

Jeżeli wykonywałeś zalecane w poprzednich dniach ćwiczenia powinieneś samodzielnie, bez pomocy programów telewizyjnych. Dzień 19 zacznij więc od położenia się na plecach i wejścia w stan czujnego relaksu. Ponieważ ponownie bezpośrednio po tym ćwiczeniu zapadniesz w całonocny sen, wykonuj je na około godzinę przed twoją zwyczajową porą nocnego spoczynku. Tym razem zamiast koncentrować się na dobiegających z telewizora dźwiękach skup swoją uwagę na pojawiających się w twoim umyśle w trakcie zapadania w sen obrazach hipnagogicznych.

W większości przypadków obrazy takie wylaniają się całkowicie spontanicznie, bez świadomej pomocy z twojej strony. Jeżeli nie wydarzy się to jednak wkrótce po tym, jak zamkniesz oczy, możesz wspomóc ten proces zatrzymując się myślami na przypadkowych fragmentach wspomnień czegoś, czego doznałeś wcześniej w trakcie dnia. Pomyśl na przykład o jakichś interesujących widzianych dzisiaj rzeczach i wyobraź sobie, że oddziałują na siebie w jakiś surrealistyczny sposób. Możesz sobie przykładowo wyobrazić, że na kurzym skrzydełku, które zjadłeś na lunch, pojawiają się oczy oraz usta i że wdają się one w dyskusje z twoim radiem. Kiedy poczujesz, że jesteś w dostatecznym stopniu odprężony, udziel sobie pozwolenia na świadomy sen. Pozostań czujny obserwując równocześnie przepływające w twoim umyśle hipnagogiczne wyobrażenia i dołóż wszelkich starań, by podążyć za nimi bezpośrednio i świadomie w sen. Pamiętaj, że jeżeli stracisz świadomość, zanim wkroczysz w sen, to możesz zastosować się do podanych niżej instrukcji z chwilą, w której uzmysłowisz sobie, że już śpisz. Możesz także po pierwszym przebudzeniu "osunąć się z powrotem" w świadomy lub w wysoce świadomy sen.

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

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

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

Kontynuuj to ćwiczenie, dopóki nie uda ci się dokonać co najmniej jednej wyraźnej zmiany twego śnionego środowiska poprzez zwykłe wyrażanie świadomej woli.

Następnie zwróć uwagę na panującą w nowym miejscu pogodę i wykonaj poznane w Dniu 18 ćwiczenie świadomie zmieniające aktualne warunki pogodowe na inne.

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

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

Dzień 20

Zamiana miejsc

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

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

Tym razem kiedy znajdziesz się już w świadomym lub wysoce świadomym śnie, zwróć szczególną uwagę na pojawiające się w nim postacie. Jeżeli zdarzy się, że na początku swojego snu będziesz sam, udaj się na spacer, popływaj lub polataj dookoła, dopóki nie natkniesz się na inne formy życia. Cokolwiek to będzie czy to Wonder Woman, Kot z Chesire, czy Blob bez wątpliwości jego obecność jest wynikiem procesu twórczego twojego własnego podświadomego umysłu. Badacze snu już dawno temu stwierdzili, że każda pojawiająca się w twoich snach postać - nawet ta znana ci z codziennego życia - wyraża pewne aspekty twojej wewnętrznej jaźni.

Mówiąc po prostu ty sam odgrywasz rolę każdej postaci w swoich snach. Dlatego też leży w twojej mocy świadoma zmiana perspektywy z każdą ze śnionych postaci.

Dla celu dzisiejszego ćwiczenia wybierz jakąś interesującą senną postać i wyobraź sobie, jak twoje senne doznanie mogłoby wyglądać z perspektywy innej postaci.

Wyobraź sobie, że zamieniasz się miejscami z tą postacią, a potem spoglądasz na postać, jaką odgrywałeś poprzednio w swoim śnie. Co twoja nowa senna jaźń mówi twojej starej sennie jaźni o doświadczanym obecnie scenariuszu snu? Jakie żywisz uczucia względem samego siebie i swojej sennej zamiany, kiedy przyjąłeś punkt widzenia innej postaci.

Kontynuuj to ćwiczenie, dopóki nie uda ci się doświadczyć co najmniej jednego odwrócenia roli w trakcie twojego świadomego snu. Potem możesz albo dalej świadomie zmieniać perspektywy i przejmować role pozostałych postaci snu, lub po prostu zakończyć sen z nowej perspektywy. Możesz też powrócić do swojej normalnej

postaci, przyswajając sobie to wszystko, co udało ci się uzyskać z doznania zamiany ról.

Uwaga: Jeżeli poczujesz, iż w środku tego ćwiczenia zaczynasz się budzić, zakończ co najmniej jedną zamianę miejsc w swojej półświadomej wyobraźni. Potem, o ile to możliwe, zezwól sobie na ponowne zapadnięcie w świadomy, lub wysoce świadomy sen.

Uwaga: Zanotuj wszystkie sny w dzienniku snów ze szczególnym uwzględnieniem doznań uzyskanych poprzez zamianę miejsc z różnymi postaciami twojego snu.

Dzień 21

Swobodne śnienie

W Dniu 21 Programu Twórczego Śnienia zalecamy kolejną noc "swobodnego śnienia", a więc takiego, w którym ani nie wywołujesz rozmyślnie świadomych snów, ani nie wpływasz w świadomy sposób na ich treść. Dziś w nocy daj swojemu umysłowi szansę na swobodne wyrażenie siebie, robiąc przerwę w świadomie prowadzonych ćwiczeniach snu z ubiegłych dwóch tygodni.

Jeżeli stwierdzisz że w jakimkolwiek punkcie nocy spontanicznie zapadasz w świadomy sen, po prostu odpręż się i przeżywaj go oceniając równocześnie subiektywne zmiany, jakie mogły wyłonić się w jakości i intensywności twoich snów na przestrzeni ostatnich trzech tygodni.

Uwaga: Po przebudzeniu się rano jak zwykle zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów.

Właśnie zakończyłeś Trzeci Tydzień Programu Twórczego Snu. Co ty na to, aby uczcić tę okazję specjalnym śniadaniem?

Trzeci Tydzień

WYSOKA ŚWIADOMOŚĆ

Dzień 15

Odmienne stany

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Przy pomocy przyjaciela wprowadź się w stan czujnego relaksu.
- W trakcie dnia utwierdzaj się w swoim pragnieniu świadomego śnienia.
- Przeczytaj instrukcję Dnia 16.
- Zanim zapadniesz w sen, wprowadź się w stan czujnego relaksu i potwierdź swoje pragnienie przeżywania świadomych snów.

Dzień 16

Przygody Gumby'ego

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

Dzień 17

Wysoka świadomość

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

Dzień 18

Wichry zmian

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny
- W trakcie dnia utwierdzaj się w swoim pragnieniu świadomego śnienia.
- Wybierz odpowiedni program telewizyjny lub film video.

- Oglądaj wybrany program w pokoju, gdzie nie niepokojony przez nikogo będziesz mógł zapaść w sen. Po trzydziestu minutach zamknij oczy, wprowadź się w stan czujnego relaksu i pozwól, aby w twojej wyobraźni pojawiły się wywołane oglądanym przed chwilą programem obrazy.

- Skoncentruj się na oglądanych w swoim umyśle obrazach i utrzymując całkowitą świadomość postaraj się podążyć za nimi w świadomy sen. Jeżeli nie jesteś w stanie tego dokonać, wywołaj świadomy sen.

- Kiedy uświadomisz sobie, że śniesz, spróbuj zmienić występującą w twoim śnie pogodę.

Dzień 19

Ruchome Piaski

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny

- W trakcie dnia utwierdź się w swoim pragnieniu świadomego śnienia.

- Leżąc w łóżku wprowadź się w stan czujnego relaksu.

- Skoncentruj się na oglądanych w swoim umyśle obrazach i utrzymując całkowitą świadomość postaraj się podążyć za nimi w świadomy sen. Jeżeli nie jesteś w stanie tego dokonać, wywołaj świadomy sen.

- Po wkroczeniu w świadomy sen obserwuj swoje najbliższe otoczenie. Potem, jedynie wysiłkiem woli, zamień to miejsce na całkowicie odmienne.

- Obserwuj panującą w twoim śnie pogodę, a także wszelkie zachodzące w nim zmiany.

Dzień 20

Zamiana miejsc

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny

- Leżąc w łóżku wprowadź się w stan czujnego relaksu.

- Skoncentruj się na oglądanych w swoim umyśle obrazach i utrzymując całkowitą świadomość postaraj się podążyć za nimi w świadomy sen. Jeżeli nie jesteś w stanie tego dokonać, wywołaj świadomy sen.

- Jeżeli znalazłeś się w świadomym śnie, zwróć szczególną uwagę na występujące w nim formy życia.

- Zamień się miejscami z jedną lub więcej z występujących w twoim śnie postaciami.

Dzień 21

Swobodne śnienie

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

[Rozdział trzeci \(poprzedni\)](#)

[Spis treści](#)

[Rozdział piąty \(następny\)](#)