

## Pierwszy Tydzień

### BUDZENIE SIĘ NA WŁASNE SNY

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

Tak naprawdę marzenia senne i życie na jawie są jedynie dwoma stanami w doznawanym przez nas codziennym kontinuum świadomości. Podczas większości snów wydaje się nam że jesteśmy całkowicie rozbudzeni, a czasami, kiedy znajdujemy się w stanie jawy, możemy się zastanawiać czy aby nie śnimy.. Jest więc rzeczą zrozumiałą, że jeżeli mamy kiedykolwiek przebudzić się podczas własnych snów - innymi słowy śnić świadomie - to musimy w sposób pewny i nie pozostawiający żadnych wątpliwości nauczyć się odróżniać stan snu od stanu jawy.

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

Ćwiczenia Pierwszego Tygodnia wprowadzą też pewne podstawowe zasady kontroli snów. Będziesz na przykład w stanie stworzyć odpowiednie środowisko snu, sprzyjające bardziej świadomemu śnieniu. Nauczysz się wpływać na główne tematy swoich snów poprzez proces zwany inkubacją snu. Nauczysz się także efektywnego podejścia do kwestii rozwiązywania swoich problemów - koncentruj się na nich stosując ćwiczenia Pierwszego Tygodnia, a rozwiązania być może pojawią się w twoim śnie.

W końcu konfrontując negatywne wyobrażenia, jakie czasami pojawiają się w twoich snach, nauczysz się, w jaki sposób uniknąć takich nieprzyjemnych doznań przenosząc się w stan częściowej świadomości. A kiedy rozwiniiesz umiejętność indagowania swoich sennych nieprzyjaciół, zasłona zacznie się unosić. Zaczyniesz budzić się we własnych snach.

Jeszcze jedna, ale za to istotna uwaga: chociaż techniki Pierwszego Tygodnia pomyślane zostały jako wstęp do świadomego śnienia, są one same cennymi narzędziami. Jeżeli świadome sny nigdy nie wystąpią, prowadzenie dziennika snów może być podstawą do głębszej analizy wewnętrznej jaźni. Ukierunkowywanie stanów na twórcze i romantyczne dylematy może zaowocować cennymi ścieżkami do profesjonalnego wglądu we własną osobę. A poprzez badanie koszmarów sennych możesz dojść do ich lepszego zrozumienia, co z kolei pomoże ci je wyeliminować. W porównaniu z resztą Programu Twórczego Snu techniki Pierwszego Tygodnia wydawać się mogą mało istotne, lecz ich znaczenia nie należy jednak lekceważyć. Stanowią one solidną podstawę, na której oparte są kolejne tygodnie świadomego śnienia.

## Dzień 1 Dzień 2

### Przywoływanie snów

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

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

#### Część I: Zakładanie dziennika snów

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

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

#### Część II: Zapamiętywanie snów

Drugą część w przywoływaniu snów możesz zacząć po założeniu dziennika snów. Ćwiczenie to zacznie się w Dniu 1 i będzie trwało przez ranek Dnia 2. Zaczynij siedząc samotnie w jakimś publicznym miejscu podczas spokojniejszej części dnia i przyjrzyj się sobie oraz swojemu otoczeniu. Obserwuj ludzi dookoła siebie i powtarzaj te słowa: Każdy znajdujący się tutaj ma sny. Zastanów się nad znaczeniem tego zdania i spróbuj wyobrazić sobie, o czym ludzie dookoła ciebie mogli zeszłej nocy śnić. Obserwuj swoje obecne otoczenie i zapytaj samego siebie, o czym mogą śnić dzisiejszej nocy. O czym ty mógłbyś śnić dzisiaj.

Potem cicho powiedz do siebie: Od tej chwili będę zapamiętywał swoje sny.

Utwierdziwszy się w tym postanowieniu zapomnij o nim na resztą dnia, aż do chwili kiedy leżąc już w łóżku będziesz się przygotowywał do snu.

**Uwaga:** Jeżeli czujesz się na siłach, możesz zasugerować sobie budzenie się w trakcie nocy po zakończeniu snów. Wraz ze wzrostem praktyki zauważysz, że w ciągu jednej nocy budzisz się po zakończeniu kilku snów i wszystkie pamiętasz. Nawet jeśli nie zechcesz regularnie praktykować tak intensywnego ćwiczenia, to i prowadzić ono może do zaskakujących spostrzeżeń, a także w znacznym stopniu poprawić twoją zdolność zapamiętywania snów.

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

Aby zapamiętać swoje sny w sposób tak dokładny jak to tylko możliwe, musisz po pierwsze zrozumieć, że wspomnienia ze snu mogą być równie ulotne jak oddech. Kiedy więc zaczniesz się budzić czy będzie to w środku nocy, czy rano, nie otwieraj oczu, ani nawet nie ruszaj się. Skoncentruj się na przypomnieniu sobie swojego snu. Miejsce, w którym sypiasz, musisz tak zorganizować, by uniknąć choćby najdrobniejszego zakłócenia snu. Jeżeli śpisz z lub obok jakiejś osoby, poproś ją, aby nie przeszkadzała ci aż do chwili, kiedy sam wstaniesz z łóżka. Jeżeli budzisz się na dźwięk budzika, sugerujemy abyś zamiast tego nastawił sobie radio, które budziłoby cię cichymi dźwiękami klasycznej muzyki. Albo jeszcze - poproś o łagodne budzenie kogoś z członków rodziny.

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

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

Jednakże wspomnienia wcześniejszych snów są zazwyczaj kruche jak mydlane bańki. Ostatecznie skonstruowane są z uczuć i wyobrażeń przepływających przez ukryte pasażę twojego podświadomego umysłu. Jakikolwiek nagły skok myśli, chwilowe rozproszenie, jakakolwiek próba wymuszenia wspomnień może momentalnie zniszczyć te bańki powodując że wyobrażenia znikną, zanim jeszcze pojawią się w twojej rozbudzonej świadomości.

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

### Część III: Zapisywanie snów

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

Wraz z rozwojem cywilizacji dzienniki snów przyjęły formę pisaną. Zapisywano i analizowano nocne doznania śniącego. Większość współczesnych badaczy snu uważa prowadzenia takiego osobistego dziennika za efektywny środek ułatwiający przywoływanie snów, a także sposób na śledzenie sennych tematów i wyobrażeń. Prowadząc taki dziennik, nadaj każdemu snu oddzielny tytuł. Upewnij się, że zawsze zapisujesz datę i przybliżony czas każdego snu. Prześledź, które sny w nocy wystąpiły wcześniej w cyklu snów, a które śniłeś później. Szczegółowo opisuj otoczenie, w jakim każdy sen się pojawił, występujące w nim postacie, wszystkie znaczące rekwizyty bądź symbole, a także wszystkie emocje, jakie taki sen mógł u ciebie wyzwolić. Zalecamy, abyś używał swojego dziennika snów do badania związków pomiędzy twoimi snami, a aktywnością i troskami dnia codziennego. Po zapisie każdego snu zostaw jedną lub dwie kartki puste, tak abyś mógł zapisać jakies dodatkowe myśli, wspomnienia lub interpretacje, jakie wyłonić się mogą wraz z upływem czasu.

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

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

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

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

### Dzień 3

#### Świątynia snów

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

Inkubacja snu może być złożona, jak spędzanie całego dnia w odpowiednim otoczeniu na medytacjach i praktykach wyszukanych rytuałów, lub też tak prosta jak zwyczajne nakazanie samemu sobie tuż przed zaśnięciem snienia o konkretnym temacie.

Technika inkubacji snu stworzona dla potrzeb niniejszego programu jest prosta i efektywna i powinna zapewnić ci o wiele większą kontrolę nad twoimi snami. Wraz z jej stosowaniem znajdziesz w niej potężne narzędzie ułatwiające rozwiązywanie problemów, usuwanie złych nawyków, wzmacniające twój system immunologiczny, a także pozwalające ci lepiej poznać swoją głęboką jaźń.

Pierwszą część naszego procesu inkubacji snów zakłada odpowiednie przygotowanie otoczenia swojego snu - nasycenie środowiska, w którym śpisz emocjonalną atmosferą sprzyjającą wywoływaniu żądanych snów.

Dzień 3 zacznij więc od zastanowienia się nad psychologiczną atmosferą miejsca, w którym śpisz. Rozważ możliwość czy jakieś przedmioty w tym pokoju mogą mieć wpływ na twoje sny. Czy otoczenie twojego snu bogate jest w obiekty stymulujące i pobudzające wyobraźnię takie jak dzieła sztuki lub fotografie twoich bliskich? A może twoja sypialnia jest sterylna, odznaczają się w niej jedynie przedmioty funkcjonalne i sterty papierów przyniesione do domu z biura? Czy śpisz i śniesz w ciszy, czy raczej

cisza ta przerywana jest często odgłosami ruchu ulicznego bądź telewizora w drugim pokoju? Czy temperatura i wentylacja w twojej sypialni jest odpowiednia? Czy kolor ścian odpowiada twemu duchowi, czy raczej pobudza cię lub po prostu nudzi? Jednakże najważniejszym pytaniem jest, jakie emocjonalne przesłania otrzymujesz od środowiska swojego snu. Co mówi ono o twoich osobistych związkach i wartościach, a także w jaki sposób odzwierciedla twój stosunek do spania i śnienia? Jeżeli rozważyłeś to wszystko, urządz środowisko swoich snów w sposób maksymalnie wygodny. Udekoruj je przedmiotami, które najbardziej lubisz, a które wyrażają najbardziej pozytywne aspekty twojej osobowości. Postaraj się uczynić to pomieszczenie atrakcyjnym i usuń wszystko, co nieporządane i zakłócające uwagę, bowiem w niewłaściwy sposób może to wpłynąć na eksplorację twoich snów. Po stworzeniu takiego sanktuarium snu w zaciszu własnego domu usiądź w nim i skoncentruj się na jakiejś sprawie osobistej, o której chciałbyś śnić. Wybierz taką sytuację, na którą masz bezpośredni wpływ, na przykład twój stosunek do teściowej lub reakcję na coś, co niespodziewanie wydarzyło się w twoim życiu prywatnym bądź zawodowym. Bądź precyzyjny. Im precyzyjniej wyrazisz swoją troskę przed zaśnięciem, tym wyraźniejszy będzie późniejszy sen.

Uwaga: W początkowej fazie tego ćwiczenia sugerujemy, abyś raczej nie starał się koncentrować na sprawach mogących w radykalny sposób zmienić twoje dotychczasowe życie, na przykład: Czy powinienem się ożenić? Dopóki nie zdobędziesz niezbędnego doświadczenia, intensywne emocje mogą nieświadomie powstrzymać cię przed uzyskaniem odpowiedniego snu lub też - jeśli ci się uda go wywołać - uniemożliwić jego zapamiętanie. Wybrany przez ciebie temat powinien być na tyle ważny, aby umotywować twój podświadomy umysł do wywołania korespondującego z tym tematem snu. Dlatego zalecamy, abyś raczej unikał tak psychologicznie trywialnych problemów jak na przykład: Czy powinienem zmienić gatunek gatunek materacyka na którym wyleguje się mój kot?

Jeżeli wybrałeś już odpowiedni i sensowny temat, czas na wywołanie związanego z nim snu. Po pierwsze umieść swój dziennik snu, pióro i latarkę w jakimś wygodnym miejscu obok łóżka. Potem rozważnie wybierz jeden lub więcej symbolicznych przedmiotów które odzwierciedlają podstawowy nastrój i skoncentruj się na zamierzonym śnie. Jeżeli chcesz na przykład wywołać sen na temat słuszności zaakceptowania przez ciebie oferty pracy w cyrku, jako przedmioty symboliczne możesz wybrać lalkę clowna, pudełko chrupków i zdjęcie słońca. Jeżeli badasz swoje podświadome uczucia do związku z jakąś osobą, możesz wybrać zdjęcie i rzeczy, które przypominają ci tę konkretną osobę lub przywodzą na myśl jakieś wydarzenie, które przeżyliście razem.

Po wybraniu takich przedmiotów skoncentruj się na temacie swojego zamierzonego snu, łagodnie usuwając z umysłu wszystkie pozostałe myśli. Powiedz sobie, że chcesz śnić o interesującej cię sprawie i że będziesz pamiętał ten sen po przebudzeniu. Kiedy wybrałeś już odpowiednie obiekty służące do inkubacji snu, starannie rozmieść je w estetyczny i w interesujący sposób w pomieszczeniu w którym śpisz. Jeżeli chcesz, jeden lub więcej takich obiektów możesz umieścić obok siebie w łóżku. Możesz też wzbogacić atmosferę zapalając kadzidło lub nastawić muzykę odpowiednią do tematu twojego zamierzonego snu.

Tuż przed zgaszeniem światła przez kilka chwil stosuj "skupienie się na zwrocie" - jest to technika rozwinięta przez psychologa snu z San Francisco Gayle'a Delaneya, - a która oparta została na sugestii Carla Junga. Polega ona na wymawianiu tematu

spodziewanego snu w pojedynczym zdaniu, na przykład: Czy powinienem przyjąć pracę u braci Ringlingów? lub: Jakie właściwie uczucia żywię do Melvina? Potem zapisz to zdanie w swoim dzienniku snów. Jeżeli chcesz, możesz także wykonać ilustrujący ten temat rysunek. Po zakończeniu tej czynności zgaś światło i ułóż się do snu.

Kontynuuj koncentrowanie się na zdaniu lub rysunku. Kiedy będziesz już zasypiał, wyobraź sobie obiekty które porozmieszczałeś dookoła siebie w pokoju. Łagodnie przypomnij sobie, że chcesz śnić na zamierzony temat i że chcesz uzyskać wgląd w łączące się z nim twoje podświadome uczucia i wyrażenia. Powiedz sobie, że po przebudzeniu będziesz pamiętał wszystkie związane z tym tematem sny.

Uwaga: Po przebudzeniu pamiętaj, aby zastosować techniki poznane w Dniu 2 programu. Przed poruszeniem się czy otwarciem oczu skoncentruj się na przypomnieniu sobie swojego ostatniego snu. Podążaj za swoimi myślami do wcześniejszych wyobrażeń i snów. Natychmiast po otwarciu oczu zapisz w dzienniku przypomniane sobie sny. Aby przekonać się czy ćwiczenie to było rzeczywiście pomocne, przestuduj wszystkie rysunki, zdania lub pytania, jakie wykonałeś w swoim dzienniku przed zaśnięciem. Zbadaj możliwe związki między nimi a twoimi aktualnymi snami.

## Dzień 4

### Poszukiwanie wizji

W dniu 4 będziesz stosował inkubację snu w celu uzyskania dalszego wpływu na twoje sny. Tym razem będziesz się koncentrował na wywołaniu snu wykorzystującego twoje zdolności twórcze, co pomoże ci uporać się z jakimś nowym pomysłem lub ze zmianą podejścia do życia.

Zacznij od przyjrzenia się swoim głównym potrzebom twórczym. Jeżeli jesteś nauczycielem, pomyśl że chciałbyś przedstawić cyfry i litery w nowy, bardziej interesujący sposób. Jeżeli jesteś programistą komputerowym, uznaj że program nad którym pracujesz, mógłby być prostszy w użyciu.

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

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

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

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

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

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

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

## Dzień 5

### Życie jest jedynie snem

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

Krokiem pierwszym w tym procesie jest szczegółowa analiza świata jawy, który musisz nauczyć się odróżniać od snów. Jednak marzenia senne i całkowite rozbudzenie świadomości są jedynie dwoma ze stanów w kontinuum świadomości, jakich doznajesz każdego dnia. Możesz być na przykład w pełni rozbudzony rano, śnić na jawie w południe, a wieczorem tuż przed zaśnięciem osiągnąć stan hipnagogiczny charakteryzujący się żywymi i świadomymi obrazami. Potem, już w ciągu nocy, śpisz i śnisz. Wszystko to łącznie daje nam podstawy przypuszczać, że większa świadomość świata jawy wzmocni twoją wrażliwość na pełny zakres stanów wewnętrznych, włączając w to twoje sny. Zacznij od wybrania leżącego gdzieś w pobliżu miejsca, stanowiącego reminiscencję scen, jakie widziałeś w swoich snach. Może to być na przykład jakaś piękna katedra, cicha uliczka na przedmieściu, ruchliwa stacja kolejowa, ozdobiony posągami ogród, kawiarnia czy wspomnienia i skojarzenia, zdolne do przebudzenia twoich wszystkich zmysłów. Lecz co najważniejsze, miejsce

to winno zapewnić ci obrazy jak najbardziej surrealistyczne, sprawiające wrażenie pochodzących ze snu.

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

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

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

Czy wybrałeś jedno z miejsc, jakie zasugerowaliśmy wcześniej, czy też zdecydowałeś się na zupełnie samodzielnie? Czy wybrałeś miejsce, w którym już byłeś, czy też jest ono dla ciebie zupełnie nieznanne?

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

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

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

Rozważ możliwość, że otaczający się ludzie w pewnym momencie także śnili o tym miejscu. Prawdopodobnie niektórzy z was znają to miejsce w dwóch oddzielnych rzeczywistościach: ze świata jawy i ze świata snów. Zastanów się ile budynków i przedmiotów dookoła siebie zainspirowanych zostało nieświadomymi wyobrażeniami pojawiającymi się podczas snu jakichś twórczych jednostek? Czy twoje doznawanie rzeczywistości, poczynając od wszystkiego na ulicy, przy której mieszkasz, do muzyki, którą kochasz, może być, przynajmniej na pewnym poziomie, nieświadomym wrażeniem obrazów pochodzących z twoich własnych snów lub snów innych ludzi. Teraz wstań i przespaceruj się po wybranym przez siebie miejscu przez jakieś dziesięć lub piętnaście minut. Podczas spaceru zwróć szczególną uwagę czy gdzieś dookoła występują wywodzące się ze snu obrazy.

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

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

Dzień 6



## Próba snu

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

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

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

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

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

Kiedy wybrałeś już odpowiednie otoczenie dla twego ćwiczenia i ubrałeś się odpowiednio - lub nieodpowiednio - na tę okazję, czas odegrać twój "suchy" sen. Zacznij od powiedzenia sobie, że szybko zasypiasz i śniesz. Potem, w miarę odgrywania scenariusza swojego snu, zwróć uwagę na sposób, w jaki zachowują się wszystkie twoje zmysły. Zwróć uwagę także na emocjonalny charakter twoich doznań podczas takiej symulacji. Pozwól sobie na działanie spontaniczne, przerabiając na nowo części scenariusza w miarę jego odgrywania. Pozwól, aby obrazy i doznania same wyłaniały się z twojej podświadomości. Zmieniaj je zależnie od swojej woli,

dopasowując je do twoich intuicyjnych przeświadczeń i pragnień, tak jak mógłbyś to robić w prawdziwym, świadomym śnie.

Na pewnym etapie tego ćwiczenia powinieneś zadać sobie pytanie czy śniesz, czy też nie. Rozważ znaczenie tego pytania i wyobraź sobie, że w rzeczywistości śpisz teraz we własnym łóżku w domu. Potem zereaguj twierdząco, odpowiadając samemu sobie: Tak, to całe doświadczenie jest snem.

Po zakończeniu symulowanego snu powiedz sobie w myślach: Mogę śnić o całym tym doznaniu później. Uświadomiwszy sobie tę myśl pozwól, aby zniknęła. Potem zajmij się swoimi zwykłymi, codziennymi czynnościami.

Powtórz to ćwiczenie z próbą snu później, kiedy położysz się do łóżka. Kiedy będziesz już na samej krawędzi zaśnięcia, powiedz sobie, że w rzeczywistości jesteś na krawędzi przebudzenia się i stania w pełni świadomym. Powiedz sobie w myślach: Wkrótce będę przebudzony w moich snach i w pełni świadomy wszystkiego, co się dzieje. Potem pozwól sobie na odpłynięcie w sen.

Uwaga: Zalecamy, abyś od tej pory, kiedykolwiek natkniesz się na szczególnie niezwykły i surrealistyczny zestaw wyobrażeń lub doznań, poświęcił kilka chwil na zapytanie samego siebie w myślach, czy jesteś rozbudzony, czy śniesz.

Rozważ to pytanie bardzo poważnie, zanim na nie odpowiesz. Chociaż często zadając sobie to pytanie będziesz rozbudzony, to pewnego razu możesz przeżyć prawdziwą niespodziankę odkrywając, iż w rzeczywistości jesteś w łóżku śniąc świadomy sen.

## Dzień 7

### Skraj świadomości

O ile wszystko idzie dobrze, Dzień 7 zabierze cię na skraj sennej świadomości. Aby się tam dostać, musisz nauczyć się konfrontowania i badania negatywnych lub nieprzyjemnych wizji, jakie często pojawiają się w snach. Obrazy takie mogą być niezwykle silne, zazwyczaj powodują pobudzenie świadomości, co doprowadza w efekcie do eliminacji takiego snu. (Być może sam to już zauważyłeś, że na przykład pod wpływem koszmarów następuje nagłe przebudzenie się.) Jednakże koncentrując się na takich silnych wizjach sennych i ucząc się podchodzić do nich z ciekawością raczej niż z obawą, możesz osiągnąć wyższy poziom sennej świadomości bez potrzeby budzenia się. Zrozumienie niepokojących lub po prostu nieprzyjemnych wizji sennych niesie z sobą dodatkową korzyść, jaką jest pomoc w rozwiązywaniu szczególnie mocno zakorzenionych problemów.

Aby osiągnąć głębszy poziom świadomości w swoich snach i być może pozbyć się przy okazji jakichś wewnętrznych demonów, rankiem Dnia 7 obudź się i powiedz sobie że świadomie stawisz czoła i zbadasz wszystkie negatywne wizje, jakie nawiedzają cię w twoich snach. Gdzieś w trakcie dnia pomyśl o śnionych w przeszłości koszmarach. Kiedy już będą przepływały w twoich myślach, powiedz im, że zamierzasz poznać sekrety, jakie w sobie skrywają. Ostatecznie możesz im powiedzieć: Stworzyłem was, aby wyrazić coś w moim podświadomym umyśle, a jeśli nie będziecie ze mną współpracować, mogę was zniszczyć i zastąpić czymś innym.

Wieczorem, zanim położysz się do łóżka, cofnij się do otoczenia twojego snu.

Wybierz jakiś obiekt, który przypomina ci o celu dzisiejszego ćwiczenia i umieść go w pokoju, w którym śpisz. Ten inkubacyjny symbol powinien przywołać ci na myśl wroga bądź negatywną wizję, jaka pojawiła się w twoim śnie. Potem zapisz w swoim

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

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

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

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

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

## **Pierwszy Tydzień**

### **BUDZENIE SIĘ NA WŁASNE SNY**

Dzień 1

Przywoływanie snów

- Kup notes, piór i miniaturową latarkę.
- Umieść notes, pióro i latarkę pod poduszką.
- Obserwuj otaczający cię świat.

- Kładąc się wieczorem do łóżka przyrzeknij sobie, że będziesz pamiętał swoje sny.

- Idź spać.

## Dzień 2

### Przywoływanie snów

- Po przebudzeniu się poleż przez chwilę nieruchomo w łóżku i pozwól, ale w twoim umyśle pojawiły się obrazy ze snu.

- Opatrz każdy przypominany sen tytułem i zanotuj jego szczegóły werbalnie lub piktograficznie.

- Przez cały dzień trzymaj dziennik snów przy sobie, aby zapisywać przypominane sobie później szczegóły snu.

- Zanim położysz się wieczorem do łóżka, przyrzeknij sobie, że będziesz pamiętał swoje sny.

## Dzień 3

### Świątynia snów

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.

- Przystudiuj zwyczajowo środowisko twojego snu.

- Uczyń środowisko swojego snu maksymalnie wygodnym i relaksującym.

- Usiądź w środowisku swojego snu i skoncentruj się na takim problemie natury osobistej, o jakim chciałbyś śnić.

- Umieść dziennik snów i pióro na łóżku

- Wybierz przedmioty, które symbolizują twój zamierzony sen.

- Zapisz temat swojego zamierzonego snu w dzienniku snów i zasypiając powtarzaj go w myślach.

## Dzień 4

### Poszukiwanie wizji

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.

- Zastanów się nad swoimi poważnymi potrzebami twórczymi.

- Zanim położysz się do łóżka, wyraż swój twórczy dylemat w dzienniku snów.

- Zanim zaśniesz, przyrzeknij sobie, że będziesz pamiętał swoje sny.

## Dzień 5

### Życie jest jedynie snem

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.

- Wybierz pobliskie, przypominające ci sen miejsce w świecie rzeczywistym i spędź tam część dnia obserwując akcję i scenerię.

- Przeczytaj instrukcje dla Dnia 6.

- Zanim położysz się spać, przyrzeknij sobie że będziesz pamiętał swoje sny.

## Dzień 6

### Próba snu

- Po przebudzeniu się, zanim otworzysz oczy, powiedz sobie, że zasypiasz.

- Przypomnij sobie swoje sny.

- Wstań i zapisz swoje sny.

- Przygotuj scenariusz snu.

- Odegraj scenariusz snu w dogodnej chwili w trakcie dnia.

- Połóż się do łóżka i będąc już na skraju zaśnięcia, powiedz sobie że, w rzeczywistości się budzisz.

## Dzień 7

### Skraj świadomości

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.

- W trakcie dnia powiedz sobie, że następnym razem kiedy będziesz śnił świadomie, zbadasz negatywne obrazy.

- Wybierz i umieść w swojej sypialni odpowiedni symbol i zapisz swoją intencję w dzienniku snów.

- Zасыpiając skoncentruj się na celu swojego snu.

- W swoich snach zapytaj nieprzyjemne wyobrażenia i istoty, co one właściwie dla ciebie znaczą.

