

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.

## Drugi Tydzień

### ŚWIADOME ŚNIENIE

W Drugim Tygodniu nauczysz się technik, które stanowią jądro Programu Twórczego Snu: w jaki sposób osiągać, utrzymywać i wpływać na bieg świadomego snu.

Zasadniczo techniki opisane w tym rozdziale nauczą cię, w jaki sposób uczynić śniony już sen całkowicie świadomym poprzez proste przesunięcie uwagi.

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

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

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

Nie przejmuj się, jeżeli nie zaczniesz śnić świadomych snów już w pierwszym dniu Drugiego Tygodnia. Daj sobie czas. Wywieranie na siebie nacisku może jedynie

spowolnić delikatny mechanizm wewnętrzny, tak istotny dla wywoływania świadomych snów. Pamiętaj, że każdy z nas jest inny. Jeżeli ćwiczenia Drugiego Tygodnia praktykował będziesz z odpowiednią pilnością i pozwolisz aby proces ten sprawiał ci w dodatku mnóstwo frajdy, to przygody w twoich świadomych snach już wkrótce się zaczną.

## Dzień 8

### Sprawdzanie rzeczywistości

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

Zacznij Dzień 8 tak jak zwykle - od śniadania, zakupów w pobliskim sklepie, wyjścia do pracy. Jednak mniej więcej co pół godziny zatrzymaj się, rozejrzyj dookoła i zadaj sobie proste pytanie: Czy to sen? Załóżmy, że jedziesz metrem do śródmieścia, gdzie mieści się twoje biuro. Na początku przyjrzyj się otaczającym cię ludziom. Czy mają normalne, codzienne twarze? A może ten businessman po twojej lewej stronie łypie na ciebie trzecim okiem umieszczonym pośrodku czoła? A co z wiszącą na ścianie kolorową tablicą ogłoszeń? Spójrz na umieszczone na niej reklamy, a po chwili spójrz jeszcze raz. Czy za każdym razem są takie same, czy może się różnią? Jeżeli za każdym razem są inne, a ty nie patrzysz akurat na tablicę samodzielnie zmieniającą treść reklam, oznacza to że śnisz.

Po wejściu do biura także przyjrzyj się wszystkim szczegółom. Czy widok z twego okna jest taki sam jak zawsze, czy może widzisz za nim teraz pełną krokodyli fosę, krainę czarnoksiężnika z Oz, czy Bazę Spokoju na Księżycu? Jeżeli obraz za twoim oknem odmienny jest od normalnego, to z dużym powodzeniem możesz założyć, że właśnie znajdujesz się we śnie.

Jedną z najlepszych metod na sprawdzenie tego czy śnisz, czy też nie jest próba zmiany pewnych aspektów twojego najbliższego otoczenia za pomocą samej myśli. Dla przykładu powiedzmy, że znajdujesz się właśnie w restauracji, a kelner podał ci zamówione na lunch cztery mięsne kulki. Zanim się za nie za nie zabierzesz, spójrz na talerz i wyraż w myślach życzenie, aby z czterech kulek zrobiło się osiem. Jeżeli transformacja taka rzeczywiście będzie miała miejsce, to bez wątpienia znajdujesz się we śnie. Kontynuuj zadawanie sobie pytania: Czy to sen? przez resztę dnia i odpowiadaj na nie odpowiednim sprawdzianem rzeczywistości.

Pamiętaj, że sen zazwyczaj możesz rozpoznać poprzez występowanie jakichkolwiek jaskrawo dziwacznych bądź zaskakujących wydarzeń - szczególnie, jeżeli sam sprokurować możesz takie wydarzenia. Na przykład jeżeli unosisz się w powietrzu, oddychasz pod wodą czy w przestrzeni kosmicznej bez specjalnego kombinezonu, jeżeli sam podnosisz ciężarówkę lub kochasz się dziko i zapamiętałe z purpurową karlicą oznacza to, że jesteś w trakcie przeżywania snu. Jeżeli twoje uczucia i myśli

wydają się dziwnie niespokojne, lub jeżeli struktura rzeczywistości bezustannie się zmienia, to z dużym prawdopodobieństwem znajdujesz się we śnie.

Kiedy częste sprawdzanie rzeczywistości podpowiada ci, że akurat nie śnisz, to powiedz sobie że zamiast tego jesteś rozbudzony i świadomy wszystkiego, co się wokół ciebie dzieje. Za każdym razem kiedy uświadomisz sobie, że nie śnisz, powiedz sobie w myślach: To nie sen. Następnie koncentruj się na wrażeniach i postrzeganiu rzeczywistości. Jednakże z drugiej strony jeżeli rzeczywiście czujesz, że znajdujesz się pośrodku snu, powiedz sobie: Właśnie śnię.

Zanim położysz się do łóżka, powiedz sobie: Dziś w nocy rozpoznam fakt, że śnię znajdując się w trakcie snu. Zapisz to zdanie w swoim dzienniku snów. Następnie umieść dziennik obok łóżka i powtórz to zdanie ponownie tuż przed zapadnięciem w sen. Co ważniejsze pamiętaj, aby w swoich świadomych snach przeprowadzać takie same sprawdzanie rzeczywistości, jakie robiłeś za dnia w świecie jawy. Jeżeli po jakimś śnie obudzisz się w środku nocy, to nie zastanawiaj się, jaki on właśnie był. Zamiast tego powtórz w myślach zdanie: Dziś w nocy rozpoznam fakt, że śnię znajdując się w trakcie snu i pozwól sobie na ponowne zapadnięcie w sen.

Uwaga: Pamiętaj, aby przez następne trzy tygodnie Programu Twórczego Snu regularnie przeprowadzać sprawdzanie rzeczywistości w ciągu dnia. Każdej nocy przed położeniem się do łóżka i tuż przed zaśnięciem obiecaj sobie, że będziesz miał świadome sny i będziesz je pamiętał po przebudzeniu. Ważne jest także, abyś sprawdzał rzeczywistość podczas snu; pomoże ci to rozpoznać czy znajdujesz się w trakcie snu. Pamiętaj aby zapisywać swoje sny w dzienniku snów natychmiast po przebudzeniu się rano.

## Dzień 9

### Z powrotem w sen

W Dniu 9 zajmiemy się techniką rekomendowaną przez psychologa Stephena LaBerge'a z Centrum Badania Snu na uniwersytecie Stanford. Stosując tę metodę nauczysz się rozpoznawać stan półświadomości, w jaki prawie każdy z nas wkracza po przebudzeniu się ze snu. Nauczysz się także, w jaki sposób przekształcać stan półświadomości w świadomy sen.

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

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

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

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

Dzień 10

### Śniącego przewodnik po wszechświecie

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Zalecamy, aby proces inkubacji świadomego snu podejmowany był powoli i realistycznie. Teraz, kiedy poznałeś już podstawową technikę i zanim jeszcze przystąpisz do zagadnień bardziej złożonych, pozwól, aby każde - choćby niewielkie - zakończone sukcesem doznanie umocniło twoją pewność co do zdolności twórczego śnienia. Im mniejszy wywierasz na siebie nacisk w trakcie tego procesu i im bardziej

jesteś zrelaksowany, z tym większym prawdopodobieństwem będziesz w stanie doświadczać swoich wymarzonych snów.

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

## Dzień 11

Kto teraz lata?

Czy chciałeś kiedykolwiek latać jak Superman, mknąc jak strzała ponad kontynentami czy poprzez pustkę kosmosu z nie większym wysiłkiem jak chodzenie po ulicy? Czy chciałbyś zwiedzić Luwr w Paryżu lub inkaskie ruiny i być z powrotem do domu akurat na ulubiony program telewizyjny? Czy chciałbyś zbadać Antarktykę i nawet przy tym nie zmarznąć? Jeżeli tak, to senne unoszenie się może być czymś dla Ciebie. Senne unoszenie się może być najbardziej radosnym, a nawet ekstatycznym z doznań świadomego snu, jakie możesz w jego trakcie doświadczyć. Wrażenie unoszenia się w twoich snach może być tak wyczerpujące jak jazda na cyklonie, lub tak przyjemne jak tydzień na słonecznej plaży. Może nawet uratować ci "życie" w trakcie jednego z najpowszechniejszych koszmarów - nie kończącego się upadku w odchłań. Co więcej, kiedy nauczysz się już latać w swoich świadomych snach, pozyskasz przez to potężny środek transportu, który w magicznym królestwie sennej rzeczywistości zabierze Cię dosłownie wszędzie - nawet poprzez czas.

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

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

Po powrocie do domu z pracy przypomnij sobie wszystkie sny o lataniu, jakie miałeś w przeszłości i wybierz miejsce przeznaczenia dla swojego snu. Ułóż odpowiednie zdanie przypominające ci o locie podczas snu i powtarzaj je. Możesz na przykład

mówić: Chcę latać, lub Dzisiejszej nocy będę latał, albo: Dzisiaj w nocy polecę do Nowej Gwinei.

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

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

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

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

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

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

Dzień 12

## Wirować bez końca

Nawet już po wywołaniu pożądanego świadomego snu łatwo jest obudzić się, lub powrócić w zwykły sen. A co więcej, nawet jeśli uda ci się utrzymać twój świadomy sen, wciąż możesz mieć kłopoty z kontrolowaniem zachodzącej w obrębie tego snu aktywności.

Tacy badacze snu jak Stanford LaBerge stwierdzili, iż rozmyślne wirowanie jak bąk swoim śnionym ciałem jest w stanie przedłużyć czas trwania świadomego snu.

Wirowanie może umożliwić ci także uzyskanie wpływu na tło twojego snu i tak jak senne unoszenie się posłużyć ci może jako znakomity środek transportu.

Techniki sennego wirowania możesz się nauczyć w podobny sposób, jak nauczyłeś się w swoich snach latać. Po pierwsze, tak jak czyniłeś to w Dniu 12, w dalszym ciągu zapytaj samego siebie czy śniesz i utwierdź się w intencji śnienia w sposób świadomy. Potem, jeszcze przed położeniem się do łóżka, wybierz miejsce przeznaczenia dla swojego świadomego snu.

Tym razem nie wybieraj czegoś ogólnego, jak Nowy Jork czy stan Idaho. Twoje miejsce winno być dzisiaj ściśle określone, na przykład miejsce w pierwszym rzędzie Metropolitan Opera na przedstawieniu La Traviata lub środkowy budynek kampusu uniwersyteckiego w Pocatello. Chociaż może to być trudniejsze do osiągnięcia, możesz spróbować wybrać miejsce przeznaczenia w odległej przeszłości bądź przyszłości, z zamiarem pogawędki z Platonem, bądź zwiedzenia kolonii na Plutonie w roku 3000.

Po wybraniu odpowiedniego miejsca przeznaczenia wybierz kilka przedmiotów, które przywodzą ci owe miejsce na myśl i połóż je w pobliżu znajdującego się w twojej sypialni symbolu świadomego snu. (Przedtem usuń stamtąd przedmioty, których używałeś do inkubacji innych snów.) Możliwie jasno i precyzyjnie zanotuj swoje miejsce przeznaczenia w dzienniku snów, łącznie z intencją świadomego śnienia. Potem zgaś światło i połóż się spać.

Aby osiągnąć zamierzony cel, po pierwsze wyobraź sobie swoje zaplanowane miejsce przeznaczenia i potwierdź w myślach swoje pragnienie wywołania świadomego snu. Pozwól, aby symbolizujące twój cel obiekty swobodnie przepływały w twoim umyśle. Po zaśnięciu możesz stwierdzić, że znajdujesz się pośrodku świadomego snu.

Jednakże jeżeli nie osiągnąłeś swojego zamierzonego miejsca przeznaczenia, po prostu zakręć swoim śnionym ciałem jak bąk lub wykonujący piruet tancerz. Kręć się coraz szybciej, dopóki twoje obecne otoczenie nie zamaże się, a wyłaniać się pocznie miejsce przez siebie zaplanowane. Użyj tej samej techniki, jeżeli wyczuwasz, że zaczynasz się budzić, lub że twoja świadomość zaczyna zanikać. Wiruj z odpowiednią szybkością, a twój stan świadomego snu powinien zostać utrzymany. Jeżeli pomimo tego rozbudzisz się całkowicie, niech cię to nie zniechęca. Opanowanie techniki sennego wirowania może trochę potrwać.

Chociaż wielu badaczy zaleca wirowanie jako najlepszy środek na utrzymanie świadomego snu, to wydaje się, że inne techniki także z powodzeniem spełniają to zadanie. Dla przykładu: pisarz Carlos Casteneda sugeruje, iż stan świadomego snu może być utrzymany poprzez zwykłe wpatrywanie się we śnie w swoje dłonie. Casteneda uważa, że jeżeli postanowisz wpatrywać się w swoje dłonie tuż przed zaśnięciem, a potem patrzysz na nie już we śnie, to stan świadomości powinien zostać utrzymany, przynajmniej dopóki wizerunek dłoni nie rozplynie się.

Podejrzewamy, że tak naprawdę nie liczy się czy wirujesz, patrzysz na swoje dłonie, czy robisz jeszcze coś innego. Jeżeli ci to pomaga, możesz skakać jak kangur, lub po



prostu spoglądać w niebo i mówić sobie: Rzeczy mają się dobrze. Jeżeli przed zaśnięciem zaangażowałeś się w jakąś konkretną czynność i rzeczywiście wykonujesz ją dalej już w trakcie snu, a akcja tego snu toczy się tak, jak to sobie zaplanowałeś, to twoje senne obrazy powinny być ostre i wyraźne, a stan świadomego snu utrzymany. Najprawdopodobniej to właśnie stopień twojej świadomej intencji utrzymania świadomego snu jest tym decydującym czynnikiem w zachowaniu tego stanu.

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

## Dzień 13

### Snucie snu

Podczas ostatnich kilku dni nauczyłeś się wywoływać i utrzymywać świadome sny, a także świadomie poruszać się po obszarze swojego snu. W Dniu 13 rozpoczniesz naukę kolejnego poziomu świadomego kontrolowania snu: zdolności rozmyślnych zmian występujących we śnie postaci, scenerii, rekwizytów i samej akcji. Ćwicząc proponowane w Dniu 13 techniki przez resztę Programu Twórczego Snu powinieneś nauczyć się reżyserować swoje sny z równą swobodą, z jaką Steven Spielberg stworzył swojego E.T.

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

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

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

dźwięki i zapachy są elementami nowego typu przedstawienia - "wielozmysłowego" filmu - nad którym sprawujesz całkowitą kontrolę. Wyobraź sobie, że jesteś reżyserem takiego filmu.

Powiedzmy, że znajdujesz się w ulicznej kawiarence i siedzisz tuż obok kłócej się ze sobą pary. Przystudiuj ich ubrania i rysy twarzy, co jedzą i piją i okiem wyobraźni zacznij wprowadzać zmiany. Wpatruj się w leżący przed kobietą tłusty hamburger, dopóki, przynajmniej dla ciebie, nie będzie to befszyk tatarski. Nie lubisz zapachu perfum Jean Nate? Skoncentruj się na swoim zmyśle powonienia, dopóki dla twoich nozdrzy nie będzie to Givenchy. Mężczyzna ma ciemne, przerzedzające się na ciemieniu włosy, ale ty możesz zrobić go w długowłosego blondyna. Kawiarenka jest być może dobra na popołudniową przekąskę, ale jeżeli skoncentrujesz się dostatecznie, możesz "umieścić" ją w Paryżu i wyobrazić sobie zmianę szczegółu po szczególe w otaczającym cię środowisku, aż twój zmysł estetyki zostanie w pełni zaspokojony.

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

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

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

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

Uwaga: Pamiętaj, że zmiana szczegółów świadomego snu może często cię obudzić, kończąc tym samym konkretny sen. Jeżeli przytrafi ci się coś takiego, utrzymuj po

prostu stan półświadomości, w wyobraźni zaś kontynuuj ćwiczenie snucia snu. Umożliwi ci to doznanie symbolicznego wpływu tego ćwiczenia bez wrażenia, że coś ci się w jakiś sposób nie udało.

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

Dzień 14

Swobodne śnienie

Do dnia dzisiejszego dokonałeś już sporo na drodze wykorzystania potencjału świadomych snów dla dalszego osobistego rozwoju. I czy poszukiwałaś twórczych rozwiązań swoich problemów zawodowych, czy porad w kwestii spraw osobistych prawdopodobnie stwierdziłaś, iż świadome śnienie umożliwia ci głębszy dostęp do pokładów wiedzy normalnie tkwiących gdzieś głęboko w twojej podświadomości.

W dniu 14 Programu Twórczego Snu zalecamy noc swobodnego śnienia - a więc takiego, kiedy ani nie wywołujesz świadomych snów, ani w celowy sposób nie wpływasz na zawartość swoich snów. Da to twojej podświadomości możliwość rozładowania psychologicznego napięcia i zrównoważenia pewnych bardziej świadomie budowanych doznań sennych w zeszłych dwóch tygodniach.

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

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

Gratulacje! Właśnie zakończyłaś Drugi Tydzień Programu Twórczego Snu.

## **Drugi Tydzień**

### **ŚWIADOME ŚNIENIE**

Dzień 8

Sprawdzanie rzeczywistości

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

Dzień 9

Z powrotem w sen

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.

- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy śniesz, czy też nie.
- Zanim zaśniesz, przyrzeknij sobie, że rozpoznasz sen będąc już w jego trakcie.
- Jeżeli wczesnym rankiem przebudzisz się z nieświadomego snu, odtwórz szczegóły tego snu i ponownie przyrzeknij sobie, że rozpoznasz sen już w trakcie jego śnienia.
- Zapadnij z powrotem w sen.

Dzień 10

Śniącego przewodnik po wszechświecie

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

Dzień 11

Kto teraz lata?

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy śniesz, czy też nie.
- Potwierdź swoją chęć świadomego śnienia.
- Otocz symbol świadomego snu przedmiotami symbolizującymi lot.
- W trakcie dnia zwróć szczególną uwagę na ptaki i samoloty. Powiedz sobie, że dzisiaj w nocy będziesz w swoich snach latał.
- Zanim położysz się do łóżka, wybierz miejsce przeznaczenia i obiecaj sobie, że tam polecisz.
- Zapisz swój cel w dzienniku snów.

- Wraz z zapadnięciem w sen powtarzaj sobie w myślach o swoim sennym zamiarze lotu.

## Dzień 12

Wirować bez końca

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.

- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy śniesz, czy też nie.

- Potwierdź swoją chęć świadomego śnienia.

- Wybierz miejsce przeznaczenia swojego snu.

- Wybierz przedmioty symbolizujące to miejsce i umieść je obok swojego symbolu świadomego snu.

- Zanim położysz się do łóżka, zapisz swoje zamierzone miejsce przeznaczenia oraz intencję świadomego śnienia w dzienniku snów.

- Zaśnij.

- Znajdując się już w świadomym śnie kręć swoim śnionym ciałem, dopóki nie zaczniesz dostrzegać zamierzonego miejsca przeznaczenia.

- Jeżeli zaczniesz się budzić, wiruj swoim śnionym ciałem, dopóki nie poczujesz, że stan świadomego snu został utrzymany.

## Dzień 13

Snucie snu.

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.

- W trakcie normalnych czynności dnia zapytaj samego siebie czy śniesz, czy też nie.

- W trakcie dnia potwierdź swoją chęć świadomego śnienia.

- W trakcie dnia mów sobie, że jesteś w stanie tworzyć, niszczyć i zmieniać śnione przez siebie obiekty.

- W spokojniejszej chwili dnia wybierz sobie jakieś dogodne miejsce i usiadłszy na nim wyobraź sobie, że zmieniasz otaczającą cię scenerię.

- Zanim położysz się spać, przypomnij sobie scenerię, jaką wcześniej w wyobraźni zmieniłeś.

- Zapisz intencję zmiany swoich snów w dzienniku snów.

- Zasypiając przypomnij sobie scenerię, jaką "zmieniłeś" wcześniej w trakcie dnia.
- Znajdując się w świadomym śnie pamiętaj, aby zmieniać przynajmniej jeden lub dwa szczegóły z tego snu.

Dzień 14

Swobodne 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 drugi \(poprzedni\)](#)

[Spis treści](#)

[Rozdział czwarty \(następny\)](#)