

Wstęp

Czy chciałbyś latać jak Superman, przemierzać cały glob udając się pod Wielką Piramidę, w Alpy szwajcarskie czy na piękną tahitańską plażę? Czy marzysz o romansie ze swoją ulubioną gwiazdą filmową łącznie z kalifornijskimi zachodami słońca, ciepłymi kąpielami i uczestnictwem na ceremonii wręczenia Oskarów? Czy chciałbyś dyskutować o fizyce z Einsteinem, poddać się terapii u samego Freuda, czy wreszcie zostać klonowanym przez Watsona i Cricka? O czymkolwiek marzysz, to po odpowiednim treningu możesz sprawić, by marzenie to zrealizowało się w twoim śnie. Prawdopodobnie, dopóki się nie obudzisz, nie zdajesz sobie sprawy, że śnisz. Sen jednak wówczas się kończy. Lecz są ludzie, którzy są świadomi tego, że śnią, podczas gdy ich sen w dalszym ciągu trwa. Prowadzone ostatnio badania wykazały, że owi świadomie śniący są w stanie reżyserować swoje sny, zupełnie jak reżyser tworzący film na planie zdjęciowym. Mogą tworzyć lub niszczyć postacie, przemieszczać się do odległych miejsc, zmieniać swoje działania, a nawet zależnie od swej woli przekształcać śnioną scenografię, pogodę czy rekwizyty. Oględnie mówiąc, dla niewtajemniczonych takie psychiczne akrobacje mogą zabrzmieć zupełnie nieprawdopodobnie. Jednakże na przestrzeni ostatniego dziesięciolecia badacze wypracowali serie stosunkowo prostych ćwiczeń umożliwiających uzyskanie takich właśnie świadomych snów. Te nieskomplikowane metody, prezentowane krok po kroku w niniejszym Programie Twórczego Snu, winny uczynić cię panem twoich własnych snów.

W zastępstwie przedstawionych w tej książce ćwiczeń nauczysz się, w jaki sposób budzić się we własnych snach. Pod koniec naszego czterotygodniowego programu powinieneś wywoływać i utrzymywać świadome sny i udawać się w trakcie takich snów w odległe miejsca, brać udział w wymyślnych, wysoce ekscytujących przygodach, zgłębiać najbardziej prywatne fantazje seksualne z całą gamą śnionych kochanków, poszukiwać twórczych rozwiązań dla osobistych i zawodowych problemów, a nawet wzmacniać swój system immunologiczny, co będzie miało znaczący wpływ na poprawę twojego zdrowia. Może się także okazać, że w wyniku poznania i zrozumienia swoich najgłębszych myśli i odczucia na temat śmierci, egzystencjalizmu i Boga, przewyższysz zwykłe poziomy postrzegania rzeczywistości. Premią dla uczestników Programu Twórczego Snu będzie nauka naszej metody na wywoływanie szczególnie intensywnej formy świadomych snów - odmiennego stanu, zwanego przez nas wysoką świadomością - opartej na zasadach wypracowanych wieki temu przez tybetańskich jogów.

Ale zanim zaczniemy, chcielibyśmy, abyś pomyślał o śnieniu w mniej więcej taki sam sposób, w jaki myślisz o prowadzeniu samochodu. Przypomnij sobie, ile razy jechałeś autostradą i prawie wcale nie zwracałeś na to uwagi. W pewnej chwili spojładysz na drogę i uświadamiasz sobie, że ktoś sprawuje nad pojazdem pełną kontrolę - a ten ktoś, o czym doskonale wiesz, to ty.

Proces śnienia działa w podobny sposób. Zazwyczaj nie uświadamiasz sobie, że sprawujesz nad nim kontrolę; ale począwszy od każdego słowa wypowiedzianego przez śnioną przez siebie postać, poprzez każdą cegłę w wyśnionym domu, aż do dokładnej liczby płatków kwiatu w śnionym przez siebie ogrodzie ty i tylko ty jesteś autorem i projektantem swoich snów. Uświadomienie sobie tego faktu podobne jest do nagłego spostrzeżenia, iż to właśnie ty prowadzisz samochód; innymi słowy przebudzenie we własnych snach wymaga subtelnego przesunięcia uwagi, tak abyś uczył się być bardziej świadomy tego, co robisz.

Owo subtelne przesunięcie uwagi rozpocznie się już w Pierwszym Tygodniu Programu Twórczego Snu. Zaczynasz od podstawowych technik, które umożliwią ci przypomnianie i zapamiętywanie twoich snów. Nauczysz się także pełnej rozpoznawać różnicę pomiędzy stanem jawy a marzeniami sennymi. A w końcu ćwiczenia zawarte w Pierwszym Tygodniu powinny przenieść cię na skraj sennej świadomości, ucząc cię wstępnego określania obiektów twoich snów, a nawet umożliwiając niewielki stopień kontroli już podczas samego snu.

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

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

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

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

Najlepszą metodą na uzyskanie biegłości w świadomym śnieniu jest wykonywanie jednego kroku naraz. Daj sobie czas na odpowiednie skoncentrowanie się na każdym z ćwiczeń zawartych w niniejszej książce i nie staraj się niepotrzebnie przyspieszać tempa. Chociaż program zaplanowano w taki sposób, aby można go było przeprowadzić w trzydzieści dni, to absolutnie nic nie stoi na przeszkodzie, jeżeli zechcesz przedłużyć ten termin. Nie zalecamy jednak zakończenia programu w krótszym terminie czy prób wciśnięcia ćwiczeń z całego tygodnia w jeden weekend. Chociaż koncepcja wielu ćwiczeń Twórczego Snu jest stosunkowo prosta, to prawdziwy efekt daje ich łączne działanie. Proponujemy, abyś pozwolił swoim zdolnościom na rozwój stopniowy, co da ci możliwość odpowiedniego dostosowania się. A ponieważ sny - czy to zwykłe, czy świadome - stanowią odbicie twojego nastroju, odpowiednio wyrażone podejście powinno zwiększyć ich zakres oraz czerpaną ze śnionych przygód przyjemność.

Jednakże najskuteczniejszym sposobem na uzyskanie świadomych snów jest niewywieranie na siebie nacisku, aby je wywołać. Jeżeli odczuwasz związany z

występowaniem takich snów niepokój, wtedy oczywiście możliwość ich pojawienia się będzie zdecydowanie mniejsza. Pamiętaj, że świadome sny mogą powstać na jakimkolwiek etapie programu - ostatecznie świadome śnienie nie jest jakimś procesem linearnym, w którym cel osiąga się lub też nie pod koniec każdego ćwiczenia. Przeciwnie, Program Twórczego Snu ma za zadanie oddziaływać na każdą osobę indywidualnie, pomagając jej w wypracowaniu odpowiednich warunków do powstawania świadomych i wysoce świadomych snów. Jednakże dokładny rozkład zajęć, jakiego będziesz się później trzymał, zależy tylko od ciebie i twoich predyspozycji. U niektórych świadome sny mogą wystąpić już na początku ćwiczeń, u innych w dalszej części, a u jeszcze innych dopiero po jego zakończeniu. Chcielibyśmy też podkreślić, że powstanie jakichkolwiek problemów w rezultacie ćwiczeń zawartych w Programie Twórczego Snu jest wysoce nieprawdopodobne. Program ten nie próbuje zastąpić psychoterapii. Jeżeli zauważycie jednak u siebie jakieś problemy natury emocjonalnej bądź psychiatrycznej lub po prostu będziecie odczuwali niepokój w związku z jakimś ćwiczeniem, sugerujemy, abyście przed podjęciem dalszych ćwiczeń skontaktowali się ze swoim lekarzem lub psychiatrą. W takim wypadku możecie kontynuować program pod stałą opieką lekarza. Nieważne kim jesteś - Program Twórczego Snu opracowany został dla ciebie. Wraz ze wzrostem doświadczenia twoje świadome sny będą stawały się coraz bardziej żywe i silne. Powinny także umożliwić ci większy dostęp do ukrytych pokładów energii, mądrości i doświadczenia, jakie nabyłeś na przestrzeni całego swojego życia.

[Spis treści](#)

[Rozdział drugi \(następny\)](#)