

Czwarty Tydzień

TWÓRCZA ŚWIADOMOŚĆ

Podczas pierwszych trzech tygodni Programu Twórczego Snu nauczyłeś się, w jaki sposób wywoływać i utrzymywać świadome sny, jak zmieniać śnioną pogodę oraz miejsce, w jakim się w swoim śnie znajdujesz, a także jak rozmawiać ze śnionymi przez siebie postaciami oraz w jaki sposób podróżować po obszarze swojego snu. Poznałeś też sposób na odnajdywanie w swoich snach rozwiązań dla problemów trapiących cię w twoim codziennym życiu na jawie.

W ostatnim tygodniu Programu Twórczego Snu jeszcze bardziej rozszerzysz te techniki, ucząc się stosowania dla swoich snów metod twórczej świadomości. Poprzez twórczą eksplorację oraz rozwijanie swojego głębszego potencjału świadomego śnienia uzyskasz znaczący wgląd w swoją wewnętrzną jaźń. A w trakcie tego procesu możesz poprawić także swoje twórcze i zawodowe zabiegi w normalnym świecie jawy.

Czwarty tydzień zaczyna się nauką przywoływania sennego terapeuty, czyli wyobrazonego uosobienia wszystkich wspomnień i doświadczeń, jakich doznałeś od chwili narodzin. Asystując ci przy docieraniu do źródeł twojego wewnętrznego życia twój senny terapeuta w szczerzy i bezpośredni sposób umożliwi ci lepsze zrozumienie twojego stosunku do codziennego życia. Potem zapoznasz się z techniką przywoływania sennego uzdrowiciela wzywanego na pomoc we wzmacnianiu twojego systemu immunologicznego i poprawy ogólnego stanu zdrowia.

Ćwiczenia Czwartego Tygodnia umożliwią ci także przekroczenia granic samego siebie. Nauczysz się w jaki sposób dzielić świadome sny z przyjaciółmi i kochankami, a w miarę rozwoju tej umiejętności rozkoszy seksualnych. Mało tego - stosując techniki Twórczego Snu nauczysz się odtwarzać tuziny zakazanych fantazji w swoich snach.

Na koniec, co stanowi kulminację Programu Twórczego Snu, nauczysz się poszukiwać wyższych, głębszych i potencjalnie bardziej znaczących doznań w swoich snach. Czy śniące w sposób świadomy osoby są w stanie uzyskać intuicyjnie informacje, które w zwykły lub wytłumaczalny sposób nie są możliwe do uzyskania? Czy mogą nauczyć się badać doznania przebywania poza ciałem, kiedy to ich fizyczne i psychiczne jaźnie wydają się egzystować na dwóch oddzielnych płaszczyznach? Potencjał dla doznań wyższego rzędu, od poczucia wieczności do wrażenia łączności z szerszą rzeczywistością odkrywany będzie dla tych, którzy budzą się we własnych snach.

Dzień 22

Senny terapeuta

Każdego roku część z nas płaci naszym psychoterapeutom tysiące dolarów jedynie po to, aby pomogli nam rozjaśnić nasze myśli i spojrzeć z właściwej perspektywy na coś, co w najgłębszych zakamarkach naszego umysłu wiemy sami. Dzisiaj nauczysz się odwoływać w swoich snach do wyższej mądrości twojego prywatnego terapeuty.

Wyobrażając sobie takiego osobistego przewodnika uzyskasz dostęp do informacji ukrytych w największych głębinach twojego podświadomego umysłu.

Przygotowując się do dzisiejszej sennej sesji na kozetce psychoanalitka spędź dzień obserwując swój stosunek do świata. Jak współdziałasz z innymi ludźmi? Jak twoje

otoczenie wpływa na twój nastrój? Jak reagujesz na różne typy pogody, ruchu ulicznego i dźwięków? Co odczuwasz odnośnie własnego życia i samego siebie? Czy możesz sporządzić wykres zachodzących w trakcie dnia zmian twojego nastroju. W jakiejś spokojniejszej chwili dnia usiądź w cichym miejscu i zastanów się nad swoim życiem osobistym. Gdzie się znajdujesz w tym konkretnym punkcie swojego życia, zwłaszcza w odniesieniu do marzeń, jakie miałeś jako dziecko? Czy istnieją jakieś powtarzające się tematy lub idee, które motywowały cię wraz z nabieraniem dojrzałości? Czy istnieją jakieś psychologiczne blokady lub inne przeszkody powstrzymujące cię przed osiągnięciem tego, o czym marzyłeś w przeszłości? Pozwól aby twoje myśli przepływały całkowicie spokojnie, bez czepiania się ich kurczowo, czy nadmiernie ścisłego analizowania.

A teraz wyobraź sobie, jakby to było, gdybyś posiadał osobistego powiernika i terapeutę doskonale rozumiejącego wszystkie twoje myśli i uczucia, a także potrafiącego pomóc ci przezwyciężyć wszystkie problemy, przed którymi aktualnie stoisz. Wyobraź sobie z najdrobniejszymi szczegółami, jak postać taka mogłaby wyglądać. Czy twoim powiernikiem mogłaby być doświadczona stara kobieta o siwych włosach, elegancko ubrana, w średnim wieku psychiatra, twardy detektyw z serialu telewizyjnego, a może olbrzymi biały królik o imieniu Harvey? Czy postać ta miałaby używać perfum, palić cygara, czy konsumować olbrzymie ilości świeżej marchewki. Wyobraź sobie, że w tej właśnie chwili siedzisz ze swoim "terapeutą" i badasz swoje najbardziej osobiste uczucia. Kontynuuj tę część ćwiczenia przez co najmniej pół godziny, zanim powrócisz do normalnych czynności dnia.

Następną część ćwiczenia zacznij na godzinę przed planowaną porą położenia się spać. Zbierz razem niewielką ilość przedmiotów inkubacyjnych symbolizujących jakieś znaczące aspekty twojego życia. Dla przykładu możesz wybrać swoje niemowlęce buciki, swoją fotografię z lat dzieciństwa, dyplom uczelni, stary list miłosny, jakieś odznaczenie, a także symbol duchowy bądź religijny. Kiedy już to zrobisz, wybierz jakiś dodatkowy przedmiot kojarzący się z kłopotami w twoim życiu osobistym, na przykład pogniecioną walentynkę dla oddania stałych problemów sercowych lub wydruk niesatysfakcjonującej cię pensji, aby zasygnalizować swoją długotrwałą troskę co do dalszej kariery. Umieść wybrane przedmioty na swoim ołtarzu świadomych snów, rozważając równocześnie ich osobiste znaczenie. Możesz też wzbogacić atmosferę paląc kadzidło, lub nastawiając odpowiednią muzykę. Jeżeli jesteś już gotowy, połóż się do łóżka i sięgnij po swój dziennik snów. Stwórz zdanie inkubacyjne wyrażające twoje ogólne zmartwienie w obecnej chwili twego życia. Nie koncentruj się na konkretnych troskach, jak choćby twój niezbyt udany związek z Melvinem. Zamiast tego zwróć uwagę na problemy dużo ogólniejszej natury, na przykład generalnie kłopotliwą historię twoich związków uczuciowych, gdzie Melvin jest zaledwie ostatnim przykładem. Zamiast więc pisać: Czy rzeczywiście kocham Melvina? tym razem napisz coś takiego: Dlaczego zawsze wiąże się z płytkimi, egoistycznymi, nieczułymi, źle wychowanymi i niewiernymi typami takimi jak Melvin? Potem zgaś światło, odpręż się i połóż spać.

Ponownie możesz spróbować wprowadzić się bezpośrednio w stan wysokiej świadomości stosując techniki poznane w Trzecim Tygodniu lub też możesz zastosować jakakolwiek z innych technik wywołujących świadomy sen jakie przećwiczyłeś w ubiegłych trzech tygodniach. Nieważne, jaką technikę wybierzesz - najważniejsze, abyś wraz z zapadaniem w sen skoncentrował się na problemie wyrażonym w twoim inkubacyjnym zdaniu. Powinieneś także skoncentrować się na na swojej potrzebie uzyskania specjalnego wglądu w sposób, w jaki radzisz sobie ze swoim życiem.

Sugerujemy, żebyś dla zbadania swoich problemów zezwolił swojej podświadomości na wytworzenie odpowiedniego scenariusza snu. Twoim głównym celem winno być odszukanie sennego terapeuty, który asystowałby ci przy uzyskiwaniu wglądu w twoje normalne życie na jawie.

Skoro stwierdzisz, że znajdujesz się już w świadomym śnie, rozejrzyj się dookoła i poszukaj wyobrazonego sobie wcześniej w trakcie dnia terapeuty. Nie przejmuj się, jeżeli nie uda ci się napotkać go natychmiast. Zbadaj po prostu okolicę swojego snu w sposób najbardziej odpowiedni dla otoczenia, w którym się aktualnie znajdujesz - piechotą, samochodem lub wirując czy lecąc. Kontynuuj tę czynność, dopóki nie natkniesz się na poszukiwaną postać. Musisz także pamiętać, że skoro twoja podświadomość także ma w tym swój wkład, to stój senny terapeuta może nie wyglądać dokładnie tak, jak to sobie świadomie wyobrażałeś.

Kiedy już spotkasz swego sennego terapeuta, możesz wykorzystać tę sposobność na poszukiwanie rady i głębszego wejrzenia w twoje normalne, pędzone w świecie jawy życie. Ponieważ terapeuta ten jest ucieleśnieniem wszystkich wspomnień i doznań okupujących zarówno świadomy, jak i podświadomy umysł, postać ta winna więc posiadać dostęp do najintymniejszych szczegółów twojego życia. Stąd twój senny terapeuta powinien zaoferować ci szczerze i bezpośrednie spojrzenie na twoją osobistą egzystencję. Innymi słowy twoja wewnętrzna jaźń może więcej o tym wiedzieć, co jest dla ciebie dobre, niż twoja świadoma jaźń chce, lub jest w stanie przyznać. Kontaktując się z wewnętrzną jaźnią w formie osobistego terapeuty czy przewodnika w świadomych snach możesz w ten sposób czerpać korzyści z ukrytej mądrości twojego podświadomego umysłu. Im częściej będziesz wykonywał to ćwiczenie, tym otrzymane tą drogą wskazówki będą wyraźniejsze.

Uwaga: Nie przejmuj się ani nie wywieraj na siebie nacisku, jeżeli nie spotkasz swojego sennego terapeuty za pierwszym razem, kiedy będziesz wykonywał to ćwiczenie. Zawsze istnieją duże szanse iż sen, który wywołasz, będzie wyrażał podświadome myśli i uczucia na temat problemów, na jakich koncentrowałeś się w trakcie dnia. Wraz z nabieraniem praktyki twoje kontakty z sennym terapeutą mogą przybrać formę realnych spotkań. Możesz też ustanowić cały zespół takich terapeutów opierając się na różnorodności swoich świadomych snów.

Uwaga: Jeżeli stwierdzisz, że w trakcie tego ćwiczenia zaczynasz się budzić, po prostu kontynuuj swoją "terapię" będąc w stanie półświadomości.

Uwaga: Pamiętaj, że każdy napotkany w świadomym śnie terapeuta egzystuje w obrębie twojego własnego umysłu i stąd nie jest w pełni obiektywny. Zadaniem twojego wewnętrznego przewodnika nie jest podsuniecie ci doskonałych rozwiązań czy cudownych rad, lecz udostępnienie ci potencjału do bardziej bezpośredniego dostępu do wewnętrznej pracy twojego podświadomego umysłu. Dlatego też powinieneś podchodzić do swojej sennej terapii racjonalnie, rozpatrując ją przez pryzmat normalnej rzeczywistości dnia codziennego.

Stosuj się tylko do takich wskazówek, które zostały wszechstronnie przemyślane i po których możesz spodziewać się, iż będą miały rozsądne konsekwencje. Pamiętaj, że podświadomy umysł wyraża się często w sposób symboliczny. Jeżeli więc twój senny terapeuta zasugeruje: Może należałoby rozważyć możliwość zamordowania Melvina, to oczywiście nie przyjmuj tej rady dosłownie. Zamiast tego możesz po prostu zakończyć ten nie przynoszący ci satysfakcji związek.

Uwaga: Jeżeli stwierdzisz, że ćwiczenie to czy jakikolwiek inny aspekt Programu Twórczego Snu ma na ciebie nieporządany wpływ, zalecamy, abyś przed kontynuacją programu zasięgnął rady kompetentnego - i rzeczywistego - specjalisty. Z naszych badań wynika jednak, iż twój podświadomy umysł nie zasugeruje ci niczego, czego nie będziesz w stanie, bądź nie będziesz gotowy wprowadzić w swoje normalne życie na jawie. Jednakże czy wybierasz samodzielną eksplorację wewnętrznych źródeł twojej potencjalnej mądrości, czy też skorzystasz z pomocy psychoterapeuty ze świata jawy, rezultaty mogą często okazać się bardzo owocne.

Uwaga: Przed położeniem się spać przeczytaj instrukcję dla Dnia 23 i pamiętaj, aby obudziwszy się rano zapisać wszelkie swoje sny w dzienniku snów.

Dzień 23

Wewnętrzny uzdrowiciel

W Dniu 23 rozwiniesz technikę sennej terapii poprzez przywoływanie wyobrażenia osobistego uzdrowiciela asystującego ci przy wspomaganiu twojego systemu immunologicznego. Dzisiaj, zamiast koncentrować się na problemach natury psychologicznej, zwróć swoją uwagę na ogólny stan twojego ciała.

Kiedy obudzisz się rano, po pierwsze zwróć uwagę na sposób, w jaki twoje ciało reaguje na wstawanie z łóżka. Czy czujesz się pełen energii, gotowy wskoczyć pod prysznic i niczym tygrys rzucić się w wir codziennych zajęć? Czy raczej czujesz się jak trafiony pociskiem usypiającym słoń? A może już poranne słońce i szklaneczka schłodzonego soku pomarańczowego wystarczy, abyś poczuł się wypoczęty i świeży?

W trakcie dnia zwróć uwagę na rodzaj związku, jaki łączy cię z twoim ciałem. Czy celowo unikasz najdrobniejszej nawet sposobności do ćwiczeń i opychasz się ciężko strawnymi potrawami? Czy palisz? A może utrzymujesz makrobiotyczną dietę i spędzasz wieczory w klubie sportowym lub na kursach aerobiku? Mówiąc inaczej zadaj sobie pytanie, jaki jest twój stosunek do twojego własnego ciała. I jak ten stosunek odbija się w twojej diecie i ogólnym poziomie aktywności fizycznej. Tak jak robiłeś to przy ostatnim ćwiczeniu, w spokojniejszej porze dnia usiądź w jakimś ustronnym miejscu i przez około trzydzieści minut zastanów się nad obecnym stanem twojego zdrowia. Czy cierpisz na jakieś chroniczne niedomagania trapiące cię od wielu miesięcy lub lat? A co z problemami zdrowotnymi, które zaczęły się dopiero niedawno? Czy uważasz siebie samego za osobnika obdarzonego krzepą i odpornością, czy też mniej lub bardziej podatnego na choroby? Pozwól, aby myśli o twoim zdrowiu fizycznym przepływały przez twój umysł całkowicie swobodnie i w tej chwili nie staraj się analizować ich zbyt dokładnie.

A teraz wyobraź sobie, jakby to było, gdybyś posiadał osobistego uzdrowiciela bezustannie czuwającego nad stanem twojego zdrowia i pomagającego ci w prawidłowym dbaniu o twoje ciało. Jak miałyby taka osoba wyglądać? Jak prymitywny szaman, poobwieszany paciorkami i w pióropuszu na głowie? Dostojny chirurg w białym fartuchu i ze stetoskopem u szyi? A może będzie to Raquel Welch ubrana jedynie w obcisły kostium do aerobiku? Wyobraź sobie, że siedzisz razem ze swoim wyobrażonym uzdrowicielem i wspólnie dyskutujecie o przebytych w twoim życiu chorobach. Kontynuuj tę część ćwiczenia co najmniej przez trzydzieści minut, a potem powróć do normalnych czynności dnia.

Tak jak wczoraj zacznij następną część około godzinę przed normalną porą nocnego spoczynku. Wybierz przedmiot inkubacyjny symbolizujący jakiś poważny kłopot

odnośnie stanu twojego obecnego zdrowia fizycznego. Możesz na przykład wybrać olbrzymią torbę ziemniaczanych chrupków mającą symbolizować twoje problemy z dietą (ale nie pogarszaj sprawy jedząc je!) lub stary but symbolizujący problemy ze stopami. Połóż ten przedmiot na swoim ołtarzu świadomego snu i głęboko rozważ jego symboliczne znaczenie. Dzisiaj także możesz wzmocnić atmosferę paląc kadzidło lub nastawiając odpowiednią muzykę.

Po zakończeniu tych przygotowań połóż się do łóżka i wyraż trapiącą cię troskę co do twojego zdrowia w dzienniku snów. Możesz na przykład napisać: Jak mogę zrzucić dwadzieścia kilogramów? Lub: Co mogę zrobić z moją alergią?

Potem zgaś światło, odpręż się i zastosuj jakąkolwiek z poznanych do tej pory technik dla wywołania świadomego lub wysoko świadomego snu. Wraz z zapadaniem w sen skoncentruj się na swoim inkubacyjnym zdaniu oraz na myślach dotyczących twojego ciała.

Znajdując się już w świadomym śnie koncentruj się na odnalezieniu twojego sennego uzdrowiciela w taki sam sposób, jak koncentrowałeś się na odnalezieniu sennego terapeuty. Kiedy w końcu spotkasz tę postać, poszukaj u niej rady co do najważniejszych problemów twojego zdrowia.

Pamiętaj, że twój senny uzdrowiciel reprezentuje sobą symboliczny pomost, między twoim świadomym a podświadomym umysłem. Dlatego też może on pomóc ci w skomunikowaniu się z samym sobą na głębszym poziomie twojej wewnętrznej jaźni co do kroków, jakie powinieneś podjąć, aby poprawić stan twojego fizycznego zdrowia. Gdyby jednak ćwiczenie to ograniczałoby się tylko do tego, senny uzdrowiciel byłby jedynie bardziej wyspecjalizowaną odmianą sennego terapeuty. W rzeczywistości prawdziwy potencjał leczniczy tego ćwiczenia zaczyna się tam, gdzie technika sennego terapeuty przestaje już działać.

Aby uzyskać największą korzyść ze strony twojego sennego uzdrowiciela, możesz zażyczyć sobie symbolicznego środka na pewne ze swoich dolegliwości. Na przykład twój senny uzdrowiciel może położyć swoje dłonie na określonych częściach twojego ciała i przekazać ci w ten sposób "uzdrawiającą energię". Może także zaoferować ci jakieś lekarstwo lub skierować w środowisko o charakterze leczniczym, takie jak ciepłe i słone morze, gdzie możesz wyobrazić sobie zanurzenie się w jego wodach i nagrzewanie całego ciała uzdrawiającymi promieniami południowego słońca.

Uwaga: Nie przejmuj się, jeżeli nie napotkasz swojego sennego uzdrowiciela wykonując to ćwiczenie po raz pierwszy. Nawet pomimo tego w twoim śnie powinny pojawić się cenne sugestie pochodzące od twojej własnej podświadomości co do sposobu, w jaki dbasz o swoje własne zdrowie. Jeżeli przebudzisz się przed zakończeniem tego ćwiczenia, po prostu dokończ je w utrzymywanym stanie półświadomości.

W zaawansowanej wersji tego ćwiczenie możesz nawet działać jako swój własny uzdrowiciel, bezpośrednio tworząc terapeutyczny scenariusz snu. Rosnąca stale liczba naukowych dowodów pokazuje, że taka twórcza wizualizacja może wyrzucić olbrzymi wpływ na twój system immunologiczny poprzez wspomaganie cię w mobilizacji twoich wewnętrznych mechanizmów obronnych i wzmacnianiu twojej psychologicznej reakcji na chorobę. Aby zmobilizować w ten sposób swój system immunologiczny, po pierwsze wyszukaj odpowiedni symbol dla trapiącej cię choroby bądź niedomagania i umieść go na swoim ołtarzu świadomego snu. Jeżeli cierpisz na migrenowe bóle głowy, możesz wyobrazić sobie symptomy w formie poskręcane go, przerośniętego chwastu. Możesz także wyobrazić sobie wykopanie takiego chwastu w

pobliskim parku. Potem przed pójściem do łóżka zapisz w swoim dzienniku snów: Dzisiejszej nocy przezwyciężę bóle głowy w moich snach. Skoncentruj się na tym zdaniu, kiedy będziesz zasypiał. A kiedy znajdziesz się już w swoim świadomym śnie, skoncentruj się na odszukaniu tego chwastu i zniszcz go - możesz na przykład zabić go trującym gazem, wysadzić w powietrze dynamitem lub poszatkować na drobne kawałki siekierą. Oczywiście jeżeli twój problem ma przede wszystkim naturę emocjonalną zalecamy, abyś podszedł do niego mniej agresywnie, zajmując się na początku właśnie stroną emocjonalną tego problemu.

Albo możesz też po prostu spróbować użyć tej zaawansowanej techniki dla zwiększenia swojej odporności na choroby. Dla przykładu możesz sobie wyobrazić, iż twoje komórki immunologiczne są drobnymi nasionkami. A nocą w swoim świadomym śnie możesz wywołać obraz, w którym nasionka te rozkwitają w bujne, zdrowe rośliny.

Uwaga: Zgodnie z ostatnimi badaniami ta zaawansowana technika może być niezmiernie efektywna przy zwiększaniu ogólnej energii przy wspomaganiu odporności na choroby. Może być także stosowana do mobilizacji twojego mechanizmu obronnego przeciwko całej gamie dolegliwości, od zapalenia okrężnicy do raka. Jednakże w przypadku raka, lub podobnie zaawansowanej choroby zalecamy, abyś praktykował te techniki za wiedzą i zgodą swojego lekarza, a także w połączeniu z zalecaną ci kuracją medyczną.

Uwaga: Czy przywołasz wyobrażenie sennego uzdrowiciela, czy też użyjesz bezpośrednio kierowanej wyobraźni do wspomżenia twojego zdrowia, przestrzegamy, abyś oceniał wszystkie wskazówki swojego sennego uzdrowiciela pod kątem zdrowego rozsądku. A już w żadnym wypadku nie powinieneś zastępować tym ćwiczeniem konwencjonalnej terapii medycznej lub psychiatrycznej. Z drugiej jednak strony senny uzdrowiciel może pomóc ci w pozytywnej reakcji na taką terapię, zapewniając dodatkową linię psychologicznej obrony przeciwko chorobie.

Uwaga: Rano nie zapomnij o zapisaniu wszystkich snów w dzienniku snów.

Dzień 24

Podwójna wizja

Jednym z najgłębszych doznań, jakie dwoje ludzi może ze sobą dzielić jest wspólny sen. Przypadki takie są o wiele częstsze, niż to się wydaje. Mogą stworzyć uczucie głębokiej komunikacji wewnętrznej pomiędzy dwojgiem ludzi, zupełnie jakby byli oni razem w jakiejś odmiennej rzeczywistości, lub dzielili niewytłumaczalne, "metapsychiczne" doznania. W rzeczywistości wytłumaczenie zjawiska wspólnych snów jest prawdopodobnie dużo bardziej przyziemne, co nie oznacza jednak, że zmniejsza się przez to ich znaczenie. A ponieważ na sny w bezpośredni sposób wpływają przeżycia ze świata jawy, to dwoje ludzi, którzy często dzielą ze sobą takie przeżycia, w rzeczywistości z dużą dozą prawdopodobieństwa dzielą także ogólną treść lub temat co najmniej niektórych swoich snów. Bez wątpienia ma to miejsce, kiedy dwoje osób pozostaje ze sobą w niezwykle bliskich stosunkach, jak na przykład kochankowie, najlepsi przyjaciele czy bliscy współpracownicy. Kiedy ludzie tacy dzielą świadome sny, to rezultaty tego mogą być szczególnie doniosłe. Dzielony wspólnie świadomy sen może umożliwić dwojgu ludziom zbadanie z głębszej perspektywy różnych kwestii w ich związku, a już przynajmniej z

perspektywy całkowicie odmiennej. A co więcej, może wzmocnić ich wewnętrzną więź.

Stąd w Dniu 24 będziesz się uczył inkubacji snu dzielonego razem z partnerem. O ile to możliwe, to twój partner do tego ćwiczenia także powinien być uczestnikiem Programu Twórczego Snu. Jeżeli jest to niemożliwe, winien być twoim bliskim przyjacielem, a jeszcze lepiej kochankiem lub kochanką.

Zacznij od wymiany ze swoim partnerem części ubrań lub innych przedmiotów osobistych. Ona może na przykład nosić twój krawat jako szarfę, a ty możesz założyć jej szalik lub kapelusz. Wymiana wody kolońskiej i perfum także będzie tu odpowiednia. W trakcie dnia spędź ze swoim przyjacielem tyle czasu, ile tylko będzie to możliwe, starając się stworzyć miłą i bogatą emocjonalnie atmosferę. Możecie na przykład spędzić jakiś czas zbierając nad morzem muszle, bawiąc się w dyskotecę, lub jeździć windami wszystkich domów na twoim osiedlu. Możecie też wybrać się po prostu na jakiś dobry film; pamiętaj jednakże, aby wybrać taki, który byłby wysoce pobudzający. Film George Lucasa będzie tu bardziej odpowiednim wyborem dla tego ćwiczenia niż film Ingmara Bergmana. Jeżeli zdecydujecie się na kino, proponujemy, abyście udali się w takie miejsce, gdzie widownia jest zazwyczaj spora - raczej unikajcie teatrzyków gdzieś na przedmieściach.

W pewnej chwili waszej wspólnej działalności ty i twój partner powinniście osobno wybrać ze swojego najbliższego otoczenia jakiś obiekt, który posłuży wam do inkubacji wspólnego snu. Aby uczynić tę selekcję bardziej interesującą, wymieńcie się potem tymi obiektami, tak abyście mogli się na nich skoncentrować jeszcze przed położeniem się do łóżka. Powinniście także od czasu przypomnieć sobie, że oboje zamierzacie włączyć elementy waszego wspólnego doznania na jawie w dzisiejsze sny. A zależnie od natury waszego związku i osobistych predyspozycji, możecie jeszcze bardziej wzmocnić wasze doznania na jawie poprzez dyskusję o pewnych problemach w waszym życiu prywatnym wprowadzając się razem w stan czujnego relaksu, lub po prostu kochając się.

Dla celu tego ćwiczenia nie jest ważne czy ty i twój partner śpicie razem, czy osobno. Jednakże zanim położycie się spać, powinniście poświęcić trochę czasu na refleksje nad waszymi dzielonymi za dnia doznaniem i nad obiektami inkubacyjnymi, którymi się nawzajem wymienialiście. Kładąc się do łóżka możecie też wymieniać się częściami nocnej garderoby, a nawet wodą kolońską czy perfumami.

Zanim pójdziecie spać, zarówno ty jak i twój partner, powinniście zapisać w swoich dziennikach swoją intencję doznania świadomych snów o sobie nawzajem. (Jeżeli twój przyjaciel nie prowadzi takiego dziennika, możecie do tego celu wykorzystać dowolny kawałek papieru.)

Zasypiając zastosuj jedną z poznanych w trakcie Programu technik dla wywoływania świadomego lub wysoce świadomego snu. Następnie rozejrzyj się po obszarze swojego snu w poszukiwaniu przyjaciela, tak samo jak to robiłeś w Dniu 23 poszukując swojego sennego terapeuty. Po odnalezieniu możecie wspólnie dzielić najwspanialsze przygody, jakie senna rzeczywistość ma do zaoferowania. Możesz też wykorzystać ten sen do wzniesienia waszych stosunków na wyższe poziomy zażyłości, szczerości lub intensywności - twoje senna związki mogą oprzeć się dużym dawkom nawet takich elementów, które w życiu na jawie uchodzą raczej za zakazane.

Uwaga: Po przebudzeniu się zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów. Potem porównaj swoje notatki z napisanymi przez twojego przyjaciela. Czy wasze sny różniły się pomiędzy sobą, czy były do siebie podobne? Czy doświadczyliście tego niezwykłego doznania, jakim jest wspólnie dzielony świadomy sen? Czy w ciągu dnia

ustaliliście odpowiedni poziom empatii i wzajemnego rezonansu, tak by ponownie podążyć tą samą ścieżką we śnie?

Dzień 25

Senni kochankowie

Ćwiczenia dla Dnia 25 i 26 są całkowicie seksualne. Jeżeli nie jesteś nimi zainteresowany to po prostu je opuść, wykorzystując ten dodatkowy czas na doskonalenie jakiegokolwiek z poprzednich technik Programu Twórczego Snu. W dodatku ćwiczenie dla Dnia 25 wymaga obecności seksualnego partnera, podczas gdy w Dniu 26 nie jest to wcale konieczne, więc dzisiejsze ćwiczenie możesz także opuścić i przećwiczyć techniki opisane w Dniu 26 dwa dni pod rząd. Jednakże przed rozpoczęciem przeczytaj instrukcję dla obu tych ćwiczeń, tak abyś nie musiał przerywać swoich seksualnych doznań poszukiwaniem odpowiednich wskazówek. W Dniu 25 każdą wolną chwilę poświęć na rozmyślanie o seksualnych i emocjonalnych więzach łączących cię z twoim partnerem lub partnerką. Postaraj się to także w odpowiedni sposób okazać. Na początek ty i twój partner powinniście wspólnie spożyć romantyczny posiłek jedząc tyle, aby wystarczyło wam na całe ćwiczenie albo przygotowując wszystko w taki sposób, aby jedzenie i picie było osiągalne w każdej chwili waszej miłosnej sesji. Posiłek ten nie powinien być jednak nadmiernie obfity - nie chcesz chyba, aby wynikające z uczucia sytości rozleniwienie ograniczyło twoją aktywność seksualną. Dla wymogów tego ćwiczenia sugerowalibyśmy takie potrawy jak łagodny, ale smaczny ser, oliwki, ostrygi, winogrona, ciastka kremowe, duży talerz świeżych owoców, na przykład wiśni oraz wytrawne wino lub sok owocowy. (Naturalnie wszystko winno zostać utrzymane w granicach twojej indywidualnej diety.) Proponujemy także, abyście w trakcie jedzenia, ty i twój partner, dotykali się nawzajem i rozmawiali o seksie. Szczególnie polecamy abyście przedyskutowali wszystkie wasze miłosne plany i pragnienia co do dzisiejszej sesji. Na przykład możesz powiedzieć: chcę lizać każdy zakamarek twego ciała. lub: pragnę, abyś poznał moją skórę lekkimi, bezbolesnymi zadrapaniami, czy też: udawajmy, że jesteśmy prymitywnymi troglodytami, bez żadnego formalnego języka i spotykamy się nagle na prehistorycznej plaży podczas burzy. Czy lubisz nosić ekstrawaganckie, skórzane stroje? Czy uwielbiasz dotyk wibratora? Jakakolwiek byłaby twoja fantazja, wyraż ją słownie właśnie teraz.

Po zakończonym posiłku weźcie wspólną kąpiel lub prysznic, powoli namydlając nawzajem swoje ciała i dotykając waszych seksualnie wrażliwych obszarów. Potem poświęćcie co najmniej dwie godziny na wzajemny masaż waszych nóg używając do tego celu ciepłego, pachnącego olejku. Obejmujcie się wzajemnie, całujcie i namiętnie kochajcie. Możesz wzbogacić atmosferę puszczając nastrojową i pobudzającą muzykę, zapalając świece lub paląc kadzidło.

Udaj, że właśnie się spotkaliście i odkrywacie po raz pierwszy swoje ciała. Skoncentruj się na tych aspektach seksualnej wrażliwości twojego partnera, które podniecały cię najbardziej przy waszym pierwszym spotkaniu. Pomyśl o chwili, w której po raz pierwszy zobaczyliście swoje nagie ciała, kiedy po raz pierwszy przyjrzelście się swoim narządom płciowym z bliska i po raz pierwszy ich dotknęliście. Przypomnij sobie, jak to było, kiedy po raz pierwszy odbyliście pełny stosunek. Dyskutujcie o tych wspomnieniach całkowicie swobodnie i porównujcie je ze sobą. Wykorzystajcie tę okazję, aby być ze swoim partnerem maksymalnie

szczerem. Zapomnijcie o świecie zewnętrznym - o świecie poza waszą sypialnią - i od tej chwili skoncentrujcie się na sobie.

Teraz zastosuj jeden ze swoich ulubionych sposobów na doprowadzenie partnera lub partnerki do pełnej satysfakcji seksualnej. Możesz na przykład pieścić całe ciało ukochanej osoby powolnymi ruchami dłoni albo też skoncentrować się wyłącznie na jego lub jej organach płciowych i biorąc je do ust doprowadzić w ten sposób do szczytowania. Potem pomyśl o równie ekscytujących rzeczach, które twój partner mógłby zrobić tobie. Następnie spróbuj zrobić coś, czego nigdy do tej pory nie robiliście, na przykład muskiania ciała partnera piórem lub pokrywania jego narządów płciowych ciepłym syropem owocowym, sosem z mięsa, czy winem i powolnego ich wylizywania.

Powinniście kochać się tak długo, aż będziecie na tyle wyczerpani, aby szybko zapaść w sen. Przedtem jednak, nim jeszcze przestaniecie się kochać, powinniście zacząć dyskutować o wspólnym śnie, jaki razem wywołacie. Czy jest jakaś fantazja, którą chciałbyś odegrać, a na którą nigdy nie odważyłbyś się w swoim normalnym życiu, jak na przykład stosunek seksualny z dwoma partnerami naraz, czy przebranie się w odpowiednie kostiumy i zamiana ról? Czy istnieje jakieś szczególne miejsce w którym chciałbyś się kochać - Muzeum Sztuk Pięknych, szczyt Mount Everest, czy może lądowania promu kosmicznego? Rozprawiajcie o tych fantazjach całkowicie otwarcie i nie przejmujcie się, że doprowadzą one do kolejnego aktu miłosnego. Po prostu postarajcie się ustalić jakiś scenariusz dla waszego wspólnego snu. Poświęćcie też chwilę na zapisanie głównego celu w dziennikach snów. (Jeżeli twój partner nie prowadzi takiego dziennika, może wykorzystać czystą stronę twojego lub skorzystać z jakiegokolwiek kawałka papieru.) Kontynuujcie pieszczoty, dopóki oboje nie będziecie gotowi do zapadnięcia w sen.

Zasypiając skoncentruj się na osiągnięciu stanu wysokiej świadomości stosując techniki opisane w Trzecim Tygodniu. Jeżeli będzie to zbyt trudne po tak wyczerpującym wieczorze, wywołaj świadomy sen za pomocą którejkolwiek z metod prezentowanych w Programie Twórczego Snu. Skoncentruj się także na spełnieniu tak wielu fantazji w swoim świadomym śnie, jak to tylko możliwe.

Skoro tylko zorientujesz się, że śnisz, rozejrzyj się dookoła w poszukiwaniu partnera. Jeżeli go nie zobaczysz, po prostu przeszukaj teren swojego snu, lub po prostu przywołaj go samą siłą woli. Kiedy już go odnajdziesz, skoncentruj się na przeżywaniu razem z nim swoich fantazji seksualnych w twoim śnie. Wykorzystaj umiejętność snucia snu do odpowiedniej zmiany scenerii i rekwizytów. Folgując swoim fantazjom z sennym kochankiem możesz stwierdzić, że doświadczasz najbardziej ekscytującego i nieokiełznanego doznania seksualnego w swoim życiu.

Uwaga: Może się zdarzyć, że przy pierwszej próbie tego ćwiczenia nie doznasz pełnego zbliżenia seksualnego. Jednakże regularne stosowanie tego ćwiczenia powinno pomóc ci w eksploracji twoich fantazji seksualnych w twoich snach. Lecz co najważniejsze, ćwiczenie to może pomóc tobie i twojemu partnerowi w poprawie waszych stosunków seksualnych także w normalnym świecie jawy.

Uwaga: Jeżeli stwierdzisz, że w trakcie wykonywania tego ćwiczenia zaczynasz się budzić, po prostu kontynuuj odgrywanie swojej fantazji w półświadomej wyobraźni.

Uwaga: Rano, jeszcze przed porównaniem swoich przeżyć z partnerem, zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów. Potem nie tylko opowiedz o nich swojemu partnerowi, ale także rozważ wspólne odegranie pewnych aspektów tych snów w

rzeczywistości jawy. Po zakończeniu ćwiczenia i wspólnym przeglądzie twoich sennych doznań ty i twój partner powinniście zająć się czymś dalekim od seksu - na przykład zagrać w warcaby lub udać się na spacer do parku - aby utrzymać zmysł równowagi i potwierdzić łączność z rzeczywistością.

Dzień 26

Zakazane fantazje

Zacznij Dzień 26 rozmyślając o swoich fantazjach seksualnych. Czy masz jakieś swoje ulubione scenariusze - być może nawet te "zakazane" - które chciałbyś odegrać, lecz nigdy nie odważyłbyś się na to w swoim normalnym życiu? Czy miałeś w przeszłości jakieś seksualne przygody, które w tej właśnie chwili chciałbyś z przyjemnością powtórzyć? Czy chciałbyś kochać się ze swoją obecną partnerką, ale nie jest to możliwe, ponieważ przebywacie w dwóch różnych miejscach kraju? A może chciałbyś zbliżenia seksualnego z miss miesiąca na rozkładówce popularnego magazynu? A co z twoim szefem, sekretarką, sąsiadką, najlepszym przyjacielem męża, czy żoną twojego najlepszego przyjaciela? A może chciałbyś kochać się z twoją ulubioną gwiazdą ekranu lub sceny? Ludzie ci mogą być poza twoim zasięgiem w normalnym życiu, ale nie w twoich świadomych snach.

Jakakolwiek jest to fantazja, myśl o niej jak najczęściej w ciągu dnia. Potem, w jakiejś spokojniejszej chwili - może to być przerwa na drugie śniadanie - wybierz odpowiednie miejsce, gdzie mógłbyś po prostu usiąść i pozwól, aby twoja fantazja przewijała się przez twój umysł z bogatymi i zmysłowymi szczegółami przez co najmniej czterdzieści pięć minut. Powinieneś skoncentrować się na niej do tego stopnia, aż będzie sprawiała wrażenie żywej i namacalnej. Wywołaj wyobrażenie swojego fantazyjnego partnera w swoim umyśle. Jak ona lub on chodzi? Jakie byłoby to uczucie, gdybyś spotkał swojego wymarzonego kochanka w tak nieoczekiwanym miejscu?

Ustaliwszy już te szczegóły w twoim umyśle wyobraź sobie, że centralna postać twojej fantazji postanowiła towarzyszyć ci podczas drugiego śniadania. Wyobraź sobie, jak mogłaby przebiegać wasza konwersacja: Co ty tutaj robisz?... Czy nie powinnaś być teraz w Kairze?... Czy pan David Letterman? Następnie w swoim umyśle rozwiń ten dialog w pełną fantazję. Na przykład w tej samej kawiarni, do której chadzasz na popołudniową kawę, może się pojawić David Letterman, szukając chwili wytchnienia po kolejnym przedstawieniu. Ma nadzieję, iż nikt go nie rozpozna, ale ponieważ w twoim przypadku się to oczywiście nie sprawdza, wyznaje ci o swojej długoletniej tremie, której nie potrafi wyzbyć się do końca. Nie trzeba dodawać, że kończycie razem w jego hotelowym pokoju - umawiając się na przyszły tydzień. Obojętnie czy obiektem twoich sekretnych westchnień będzie David Letterman, czy najzupełniej inna osoba, wyobraź sobie, że ją powoli rozbierasz, dotykasz czule jej nagiego ciała i czujesz jak twój wymaginowany kochanek lub kochanka czyni z tobą to samo. Pamiętaj, że musisz wypełnić swoją fantazję wszystkimi szczegółami przed upłynięciem czterdziestu pięciu minut. Potem powróć do normalnych czynności dnia i pozwól, aby fantazja w nieskrępowany sposób przepływała przez twój umysł. Następną część tego ćwiczenia przeprowadź w swojej sypialni na około pół godziny przed twoją normalną porą nocnego spoczynku. Umieść symbol swojej fantazji seksualnej na swoim ołtarzu snu i zanotuj odpowiednie zdanie na ten temat w swoim dzienniku snów. Następnie wprowadź się w seksowny nastrój - możesz tego dokonać

wkładając seksowną bieliznę, puszczać w tle romantyczną muzykę i wypijając szklaneczkę soku lub wina.

Wprowadź się w stan czujnego relaksu i skoncentruj się na takich myślach, uczuciach i wyobrażeniach, jakie osobiście uznasz za najbardziej podniecające. Dużą pomocą może tu być myślenie o swoim ostatnim intensywnym orgazmie. O czym wtedy myślałeś? Z kim byłeś? Co dokładnie robiłeś w chwili seksualnego wyzwolenia? Teraz odpręż się i przypomnij sobie swoją wcześniejszą fantazję. Ponownie wyobraź sobie, że powoli rozbierasz obiekt swoich pragnień. Zobacz i poczuj, jak twoje dłonie dotykają nagiego ciała twojej kochanki, a ona w odpowiedzi przysuwa się do ciebie coraz bliżej i obejmuje ramionami. Wyobraź sobie, że znajdujecie się w jakimś specjalnym miejscu, na przykład w romantycznej altance w lesie, w staromodnym hoteliku w starej części Paryża, czy w twoim zamkniętym na tę okazję biurze. Będąc już w tym sekretnym miejscu wyobraź sobie, że razem robicie wszystkie "zakazane" rzeczy. Rozkoszuj się tą fantazją stając się równocześnie bardziej odprężony i stosuj techniki poznane w Trzecim Tygodniu, skoncentruj się na osiągnięciu stanu wysokiej świadomości. Jeżeli wolisz, możesz zezwolić sobie na odpłynięcie w sen stosując jakąkolwiek z poznanych wcześniej technik wywołujących świadomy sen.

Uwaga: Pamiętaj, że wprowadzając się w stan silnego pobudzenia seksualnego nie powinieneś doznać pełnego orgazmu przed zaśnięciem. Zmaksymalizujesz w ten sposób pragnienie spełnienia swojej fantazji w twoim świadomym śnie. Stąd ważne jest, żebyś koncentrując się w trakcie dnia na swoich fantazjach seksualnych unikał orgazmu na co najmniej dwanaście godzin przed wykonaniem tego ćwiczenia.

Skoro tylko znajdziesz się w świadomym śnie lub wysoce świadomym śnie, oczywiście masz wolną rękę w folgowaniu swoim fantazjom z całkowitym zapamiętaniem. Pamiętaj - techniki sennych podróży i snucia snu mogą pomóc ci przenieść się dokądkolwiek i z kimkolwiek twoim świecie snu. Przeżywaj tyle orgazmów, ile tylko chcesz, z kimkolwiek tylko chcesz i na tyle sposobów, ile tylko przyjdzie ci do głowy - i tak nikt nie będzie o tym wiedział, tylko ty.

Uwaga: Jeżeli w trakcie tego ćwiczenia zaczniesz się budzić, kontynuuj swoją fantazję w stanie półświadomości, zezwalając sobie równocześnie na doznanie orgazmu.

Uwaga: Rano zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów.

[Rozdział czwarty \(poprzedni\)](#)

[Spis treści](#)

[Rozdział szósty \(następny\)](#)