

Rozszerzona świadomość

Możliwość, że sny umożliwiają dostęp do poszerzonego poziomu świadomości, że przenoszą śniącego poza jego wewnętrzną rzeczywistość fascynowały badaczy snu już od zarania dziejów człowieka. Wielu ludzi wierzy, że sny mogą czasem dostarczyć informacji o przyszłych lub odległych wydarzeniach czy też w pewnych przypadkach mogą nawet umożliwić bezpośrednie porozumiewanie się dwojga osób podczas ich snu. W wielu przypadkach uzyskanie takiej informacji wytłumaczone być może jako produkt wyobraźni osoby śniącej lub też jak zwykły zbieg okoliczności. Często najwyraźniej metapsychiczne sny tłumaczone są także poprzez podświadomą ingerencją zmysłowych i analitycznych informacji uzyskiwanych na bieżąco przez śniącego znanymi już kanałami.

Istnieją jeszcze pewne pytania, na które naukowcy wciąż jeszcze poszukują odpowiedzi. Czy śniący są w stanie otrzymywać informacje, których w żaden sposób nie mogliby otrzymać zwykłymi środkami? A jeżeli tak, to czy świadomy lub wysoce świadomy sen ułatwia im dotarcie do tej rozszerzonej tajemnicy rzeczywistości?

W Dniu 27 przeprowadzisz nieformalny eksperyment, aby przekonać się, czy twoje własne świadome sny poprowadzą cię ku tej niezwykłej krainie. Eksperyment ten oparty jest na pracach psychiatry i badacza snu Montaque Ullman oraz jej kolegów, którzy w latach sześćdziesiątych testowali poszerzone zdolności w Dream Laboratory w Maimonides Medical Center w Nowym Jorku. W rezultacie tych fascynujących badań, opisanych przez Ullman i jej współpracowników w klasycznej książce Dream Telepathy, zespół z Maimonides donosi o niezwykle przekonujących dowodach na występowanie takiej rozszerzonej świadomości w snach. Dzisiaj ty zaadaptujesz rozwiniętą w Maimonides technikę dla samego siebie.

Zacznij od poproszenia jakiejś osoby, aby skoncentrowała się na piętnastominutowym fragmencie filmu video, zanim położy się spać i ponownie rano, zanim wstanie z łóżka. Poproś tę osobę, aby wybrała taki fragment filmu, którego jest tego pewna, nigdy jeszcze nie wiedziałaś, a który zawiera w sobie dużą dawkę widowiskowości. Może to być Podróż Do wnętrza Ziemi, Dr. Strangelove, a nawet wideoclip Michaela Jacksona Thriller. Jeżeli oglądanie video nie jest możliwe, poproś tę osobę, aby do dzisiejszego ćwiczenia wybrała przykuwające wzrok zdjęcie z jakiegoś magazynu ilustrowanego - Life, Omni, National Geographic itp. Upewnij się, że numeru tego magazynu także jeszcze nie widziałeś i że pomagająca ci osoba wybierze takie zdjęcie, które w miarę możliwości będzie unikalne dla tego akurat numeru. Po wybraniu przez tę osobę fragmentu filmu lub zdjęcia nie powinieneś mieć więcej już z nią kontaktu aż do zakończenia pozostałej części tego ćwiczenia.

Resztę dnia spędź w zwykły dla siebie sposób, przeprowadzając jednak sprawdzanie rzeczywistości i potwierdzając w myślach swoje pragnienie świadomego lub wysoce świadomego śnienia. Powiedz sobie także, że wybrane przez twojego przyjaciela zdjęcie lub fragment filmu pojawi się w twoim śnie. A bezpośrednio przed zaśnięciem nakaż sobie w myślach śnienie o zdjęciu lub fragmencie filmu, na których twój przyjaciel będzie się koncentrował, a także ponownie potwierdź swoją intencję doznania świadomego snu. Kiedy stwierdzisz, że znajdujesz się już we śnie, nie zapomnij rozejrzeć się po nim w poszukiwaniu pożądanых wyobrażeń. Możesz wykorzystać do tego celu technikę sennego unoszenia się, bądź stosując zaawansowaną technikę snucia przywołać je siłą twojej woli.

Uwaga: Rano zapisz wszystkie swoje sny w dzienniku snów. Dla wymogów tego ćwiczenia szczególnie ważnym jest to, abyś również narysował wszystkie doznane impresje. Sugerujemy, abyś wypełnił dwie lub trzy strony swego dziennika rysunkami doznanych we śnie wyobrażeń tego, co jak sądzisz, zostało przez twojego przyjaciela wybrane. Następnie porównaj swoje notatki ze zdjęciem lub filmem, na których twój przyjaciel koncentrował się rano i wczoraj przed zaśnięciem. Czy występują pomiędzy nimi jakieś podobieństwa? Zapytaj, co myśli o tym twój przyjaciel.

Uwaga: Jako szczególnie interesującą wariację tego nieformalnego eksperymentu proponujemy, abyś poprosił swojego przyjaciela, żeby pomieszał zdjęcia lub fragmenty filmu, jakie wykorzystywaliście w tym ćwiczeniu z przypadkowym zbiorem równie interesujących, lecz całkowicie różnych zdjęć lub filmów. Potem kiedy twój przyjaciel będzie czekał w drugim pokoju, postaraj się wybrać prawidłowe zdjęcia lub fragment filmu opierając się na zapamiętanych impresjach zszłonocnego snu. Oczywiście nie będzie to eksperyment formalny, choćby dlatego, że twój przyjaciel pomiesza zdjęcia lub fragmenty filmów, zanim je zobaczysz. Ale też ćwiczenie to pomyślane zostało dla twojej osobistej przyjemności, a nie do publikacji w naukowym czasopiśmie. Jeśli chcesz, możesz sam wypracować wiele fascynujących wariacji proponowanego tutaj eksperymentu. Życzymy ci sukcesów w tym przedsięwzięciu.

Uwaga: Pamiętaj także o twierdzeniu, dawno temu sformułowanym przez Zygmunta Freuda: nawet sny, wydające się sugerować rozszerzoną świadomość bez wątpienia odzwierciedlają to, co podświadoma psyché uważa za najbardziej istotne. Innymi słowy sen nie może być dyskontowany, nawet jeżeli pozornie dotyczy bardziej kogoś innego w świecie jawy niż siebie. Jednakże czy wierzysz, czy też nie, iż sen twój stanowi przykład rozszerzonej świadomości, zawsze analizuj jego treść pod kątem jej symbolicznego i emocjonalnego znaczenia dla siebie.

Dzień 28

Poza ciałem

W najprostszym rozumieniu doznania poza ciałem - tzw. OBE jest subiektywnym wrażeniem, iż twoja świadomość przebywa chwilowo poza twoim ciałem fizycznym. Być może doświadczyłeś OBE wcześniej, budząc się na przykład w środku nocy z uczuciem, że opuściłeś swoje leżące na łóżku ciało i unosisz się nad nim. Lub też słyszałeś może jedno z licznych doniesień ludzi, którzy po wypadku samochodowym czy ataku serca twierdzili, że chwilowo opuścili swoje ciało.

OBE są tak fascynującym i zawiłym równocześnie zjawiskiem, że poświęciliśmy im całą oddzielną książkę: *Have an Out-of-Body Experience in 30 Days: The Free Flight Program*, mającą za zadanie pomóc ci w eksploracji i świadomym wywoływaniu OBE. Jednakże podstawowa technika, którą możesz zacząć praktykować już dzisiaj, umożliwi ci wywołanie takiego doznania w środku świadomego snu.

Nie od rzeczy będzie zaznaczyć w tym miejscu, iż OBE i świadome sny nie są jednym i tym samym. Choć zjawiska te często są ze sobą mylone badania laboratoryjne wykazały, że są różne zarówno pod względem psychologicznym jak i fizjologicznym. Po pierwsze, wcale nie musisz spać, aby doświadczyć OBE> Po drugie wykresy fal mózgowych i ruchy gałek ocznych są zupełnie różne od tych, jakie występują podczas snu. Niemniej jednak jednym z najlepszych sposobów na wywołanie doznania poza

ciałem jest posłużenie się wehikulem świadomego snu. I tego właśnie będziesz się dzisiaj uczył.

Zaczynij od co najmniej godzinnej wizyty w jakimś wyjątkowym miejscu stymulującym twoje wszystkie zmysły. Możesz na przykład spędzić ten czas siedząc przed wybiegiem dla lwów w lokalnym zoo, spacerując po sadzie pełnym dojrzałych brzoskwiń czy też myszkując pośród śmieci na najbliższym wysypisku. Nie idź tam, gdzie zazwyczaj spędzasz swój wolny czas, jak na przykład do swojego ulubionego baru, czy na zatłoczony deptak. Zamiast tego pomyśl o jakimś bardziej niezwykłym miejscu, takim jak muzeum nauki czy targ rybny na świeżym powietrzu.

Usiądź w wybranym miejscu, zamknij na pięć czy dziesięć minut oczy i wsłuchaj się w otaczające cię dźwięki - te głośniejsze i bardziej wyraźne jak przelatujące samoloty, krzyki i syreny i te cichsze, bliższe ciębie jak szmer głosów przechodzących obok ludzi czy brzęczenie much. Nie otwierając oczu wciągnij głęboko powietrze, zwracając uwagę na zapachy w tym miejscu. Czy wybieg dla lwów pachnie dziką zwierzyną? Czy atmosfera targu rybnego przesiąknięta jest zapachem świeżej ryby? Czy ktoś pali śmieci na wysypisku? Oddychaj głęboko starając się rozróżnić tyle zapachów, ile potrafisz.

Nie otwierając wciąż oczu skoncentruj się na sposobie, w jaki twoje ciało odczuwa miejsce w którym siedzisz. Czy grunt jest miękki i poddający się pod ręką jak piaskowa wydma? A może jest twardy i nierówny jak stara parkowa ławka? Jaki smak czujesz w ustach w tej chwili - świeży i miętowy, jakbyś żuł miętową gumę czy raczej ostrego czosnku po zjedzonej wcześniej potrawie?

Otwórz oczy i powoli rozejrzyj się dookoła. Co jest pierwszym, najbardziej rzucającym się w oczy obrazem? Zwróć uwagę na grę światła i kolorów w twoim najbliższym otoczeniu. Spójrz na niebo. Jaka panuje teraz pogoda? Spójrz na ziemię i przyjrzyj się czy nie wędrują po niej smugi cienia. Kontynuuj tę część ćwiczenia przez około dwadzieścia lub trzydzieści minut, a potem wstań i powróć do normalnych czynności dnia.

Położ się spać o swojej normalnej porze, stosując jakkolwiek z technik do wywoływania świadomego lub wysoce świadomego snu. Lecz zanim zgasisz światło, stwórz odpowiednie zdanie wyrażające twój zamiar doznania OBE i zapisz je w dzienniku snów. Chociaż nie jesteśmy do końca przekonani, że OBE jest rzeczywiście oddzieleniem świadomości od ciała fizycznego - po prostu nie dysponujemy na to dostateczną ilością przekonujących dowodów naukowych - możesz napisać na przykład: Udzielam sobie pozwolenia na opuszczenie dziś w nocy mojego ciała. W ten sposób świadomie odróżniasz swój zamiar co do dzisiejszej nocy od doznania zwykłego sennego lotu.

Praktykując to ćwiczenie możesz stwierdzić, że sama świadoma decyzja wyrażająca chęć doznania OBE nie wystarczy do wyzwolenia tego przeżycia. Jednakże bardziej prawdopodobna jest możliwość, iż po prostu znajdujesz się w świadomym śnie, być może nawet w takim, w którym pojawiają się elementy miejsca z wcześniejszej fazy tego ćwiczenia. W każdym razie skoro tylko rozpoznasz, że śnisz, skoncentruj uwagę na swoim prawdziwym ciele - nie na wyobrażeniu twojego ciała biorącego udział w scenariuszu snu, ale na fizycznym ciele spoczywającym w łóżku. I nie kłopot się utrzymywaniem swojego świadomego snu. Zamiast tego pozwól, aby twoje senne wyobrażenia odpłynęły w głąb twojej świadomości lub po prostu zniknęły z twojego umysłu.

Starając się tego dokonać pamiętaj, aby nie otwierać oczu, nie poruszać się, ani nie pozwolić sobie na powrót do pełnej świadomości jawy. Ideałem byłoby, gdyby technika zrodziła stan pomiędzy śnieniem i jawą, w którym codzienna fizyczna

rzeczywistość wydaje się przejmować pewne płynne właściwości snu. Następnie skup się całkowicie na wspomnieniach miejsca, w którym wcześniej ćwiczyłeś swoją zmysłową świadomość.

Przypomnij sobie, takie miałeś uczucie siedząc w tym miejscu z zamkniętymi oczami i wyobraź sobie, że znajdujesz się tak w tej właśnie chwili, ponownie doznając tych samych uczuć i wrażeń. Przywołaj wszystkie impresje tego miejsca, od dźwięków po zapachy i obrazy, które najbardziej przykuły wtedy twoją uwagę. Pozwól, aby impresje te w pełni skryształizowały się w twojej wyobraźni, dopóki nie odniesiesz wrażenia, że ponownie jesteś obecny w tym odległym miejscu. Wraz z intensyfikacją tego uczucia wyobraź sobie, że unosisz się nad tym miejscem doświadczając go z różnych przesuniętych perspektyw. Jeżeli twoje wyobrażenia są dostatecznie silne, możesz wywołać w ten sposób autentyczne OBE. A kiedy twoje pragnienie "podróżowania poza ciałem" zostało już zaspokojone, po prostu ponownie skoncentruj się na swoim ciele.

Jeżeli z powrotem powracasz uwagę do swojego ciała, to czy stwierdzasz, że raz jeszcze doświadczasz swojego świadomego snu? Jeżeli tak, to po prostu pozwól sobie na bezpośredni powrót w stan snu i kontynuuj przez resztę nocy swoje senne doznania. Jeżeli nie, to skoncentruj się na wrażeniu, że leżysz w łóżku i stopniowo powracaj do stanu jawy lub zapadnij z powrotem w sen.

W jaki sposób poznasz, że doznałeś prawdziwego OBE, a nie śniłeś jedynie, że go doświadczasz? Dobre pytanie. Niestety, z powodu braku w twoim pokoju urządzeń kontrolnych i kilku fizjologów na pytanie to raczej trudno będzie znaleźć odpowiedź. Stąd sugerujemy, abyś rozważył następującą kwestię: rzeczywiste doznanie bytności poza ciałem jest tak subiektywnie wstrząsające w pierwszej chwili jego wystąpienia, iż samo wyróżnia się spośród innych typów doznań. Innymi słowy OBE jest jak doznanie orgazmu czy zakochanie się. Kiedy ci się to przytrafia, zazwyczaj rozpoznasz te uczucia.

Uwaga: Jeżeli nie doznałeś OBE wykonując to ćwiczenie po raz pierwszy, nie powinieneś wywierać na siebie żadnego nacisku, ani czuć się z tego powodu specjalnie rozczarowanym. Mając przed sobą całe lata świadomego śnienia bez wątplenia będziesz miał wiele okazji, aby dopracować tę technikę. A jeżeli jesteś szczególnie zainteresowany tym tematem, dla dalszych dociekań polecamy naszą książkę *Have an Out-of-Body Experience in 30 Days: The Free Flight Program*.

Uwaga: Rano nie zapomnij zapisać wszystkich swoich snów czy doznanych OBE w dzienniku snów.

Dzień 29 i 30

W stronę wyższej świadomości

Jest taka chwila tuż po przebudzeniu się ze snu, w której doświadczasz zaskakującego przesunięcia perspektywy; w tej chwili uświadamiasz sobie iż życie, jakie całkiem niedawno prowadziłeś - życie w twoim śnie - było jedynie wytworem twojej własnej wyobraźni. W tym okresie przejściowym twój powrót do świata jawy często sprawia wrażenie zakończenia iluzji. Jak z pewnością zdążyłeś się już o tym do tej pory przekonać, przebudzenie ze świadomego snu może być tak samo zaskakujące. Dzieje się tak, ponieważ świadoma realizacja faktu, że śnisz, wcale nie osłabia siły twojej sennej tożsamości.

W jednym z naszych najbardziej ulubionych snów śniący znajduje się w wesołym miasteczku, stoi przed olbrzymią kolejką górską opatrzoną napisem ŻYCIE. Śniący zajmuje miejsce w pierwszym wagoniku i wręcza bilet operatorowi kolejki, który pyta: "Gotowy do jazdy? Wie pan, to naprawdę niezwykła iluzja!".

"Jestem pewny, że dam sobie radę" - odpowiada śniący. "Odbyłem już kiedyś taką przejażdżkę". Kolejka rusza. Krajobraz wesołego miasteczka znika, a śniący nagle stwierdza, że jest noworodkiem urodzonym w jakiejś innej rzeczywistości. Wkrótce widzi samego siebie w chwili dorastania, potem jak idzie do szkoły, kończy studia, podejmuje pracę zawodową, żeni się, starzeje i w końcu umiera. Przed jego oczami, niczym w filmie, przesuwa się całe jego siedemdziesięcio lub osiemdziesięcioletnie życie. W miarę jak końcowe sekwencje jego życia zaczynają blednąć, słyszy w tle odgłosy zwalniającej kolejki. Po chwili spostrzega, że ponownie znajduje się w wesołym miasteczku i siedząc w pierwszym wagoniku spogląda prosto na operatora kolejki.

"I jak było?" pyta operator. "Nauczyłeś się pan czegoś?"

"To było rzeczywiście niezwykle" - odpowiada śniący nagle świadomy, że doznał tej odmiennej rzeczywistości we śnie. Całkowicie świadomy i mający nadzieję na kontynuowanie tego snu, wręcza operatorowi następny bilet. "tym razem - mówi - chciałbym być kimś zupełnie innym". Kolejka rusza ponownie, a śniący natychmiast się budzi. Nie trzeba dodawać, że po przebudzeniu się z tego snu śniący bez wątpienia zastanawia się czy powrócił do swojej normalnej rzeczywistości, czy też doświadcza kolejnej przekonywającej iluzji.

Śniący wyszedł z tego snu w pewien sposób zmieniony: sam moment przebudzenia poruszył coś w jego umyśle, tak że doznał wrażenia rozszerzenia świadomości.

Iluzoryczna natura jego snu pomogła mu w zrozumieniu czegoś istotnego o iluzorycznej naturze jego własnego życia na jawie. Co więcej, w dużo większym stopniu oswoił się z koncepcją śmierci. Ujrzał ją bowiem jako część większego, kosmicznego porządku rzeczy - jak coś, co można w efekcie przekroczyć.

Tak więc ci świadomie śniący, którzy poświęcają mnóstwo czasu na zwykle manipulowanie swoimi snami, mogą w efekcie stracić z oczu rzecz najważniejszą - świadomą eksplorację podświadomości, co umożliwiłoby im lepsze zrozumienie tego, czego oczekują od życia oraz tego, kim są.

W Dniu 29 i 30 Programu Twórczego Snu rozpoczniesz podróż w strony wyższej świadomości. Twoim celem będzie eksploracja doznawanego podczas przebudzenia przesunięcia perspektywy, kiedy to z postaci ze swego snu zamienisz się w osobę funkcjonującą w codziennym świecie jawy. Dzięki temu będziesz w stanie dosłownie przenieść nauki płynące z twoich snów w życie codzienne, stając się w ten sposób pełniejszą i bardziej świadomą wersją osoby, którą jesteś w rzeczywistości. W trakcie tego procesu możesz zyskać także głębszy wgląd w dylematy natury filozoficznej, poczynając od natury rzeczywistości, a na znaczeniu i koncepcji Boga kończąc.

W Dniu 29 tak jak zwykle przeprowadzaj sprawdzian rzeczywistości, od czasu do czasu potwierdzając swoje pragnienie świadomego śnienia. Przez około trzydzieści minut jakiejś spokojniejszej chwili dnia zastanów się nad tym, co czyni z ciebie osobę wyjątkową. Czy nosisz duże, miękkie kapelusze? Stosujesz niebieski tusz do rzęs i błękitne szkła kontaktowe? A może uwielbiasz paradować w grubym futrze kupionym w 1972 roku na wyprzedaży w Armii Zbawienia? Czy kochasz się w środku dnia w poczekalni swojego biura lub zjadasz na drugie śniadanie kanapkę z salami posmarowaną obficie majonezem? Czy na ścianie twojej sypialni widnieją zdjęcia Johna Travolty? Jakiegokolwiek są te twoje małe dziwactwa, przyjrzyj się im właśnie

teraz. Po trzydziestu minutach zakończ tę część ćwiczenia i powróć do normalnych czynności dnia.

Tuż przed położeniem się do łóżka zapisz w swoim dzienniku snów: Niech moja najgłębsza jaźń odnajdzie wyraz w moich snach. Potem zgaś światło i zastosuj najbardziej odpowiadającą ci technikę do wywołania świadomego lub wysoce świadomego snu. Po rozpoznaniu, że śniesz, zwróć szczególną uwagę na doznawane uczucia w stosunku do tożsamości, jaką przybrałeś w obrębie tego snu. Zapytaj samego siebie "Kim wydaję się teraz być?" Zwróć uwagę na sposób, w jaki twoje poczucie samego siebie przesuwają się subtelnie pod wpływem tego pytania. I zamiast próbować zmieniać elementy tego snu jedynie dla zabawy, zezwól swojej osobowości na zbadanie bogatego i zróżnicowanego środowiska stworzonego przez twoją podświadomość. Widzisz tę krętą dróżkę? Zamiast zmieniać ją w autostradę, po prostu pójdz nią. Jeżeli po drodze natrafisz na góry, wejdz na nie lub przeleć ponad i zobacz, co leży za nimi. Jeżeli natkniesz się na przydrożną chatkę, skorzystaj ze sposobności i wejdz do środka. Jeżeli chatka ta zamieszkała jest przez wiedźmę, wysłuchaj jej zaklęć, a jeżeli możesz, to opowiedz jej o swoim życiu.

Pamiętaj, że techniki snucia snu najlepiej traktować jako pomoc przy dokonywaniu większych odkryć. Zamiast rozmyślnie zmieniać poszczególne rekwizyty snu, całe sceny lub nawet jego charakter, możesz na przykład zażądać, aby twoje sny same się zmieniły. W ten sposób ich symboliczne znaczenie może stać się szczególnie wyraziste.

Możesz na przykład zwrócić się do wyobrażenia ścigającej cię przez ruiny Tokio Godzilli mniej więcej z takim pytaniem: Kim lub czym jesteś i gdzie ja właściwie do diabła jestem? Po wyrażeniu tej myśli twoje senne wyobrażenia mogą samoistnie "zmienić" się przybierając taką formę, której znaczenie będzie dla ciebie bardziej zrozumiałe. Czy niszcząca Tokio Godzilla zmieniła się w wizerunek twojej matki rozrzucającej kopniakami twoje klocki po całym pokoju, kiedy miałeś trzy latka? A może słynny japoński potwór przemienił się w lśniącą flotyllę nowych "Toyot" dewastujących biuro sprzedaży "Chevroletów"? Gdy twoje senne symbole staną się jasne i przejrzyste, uświadomisz sobie, że reprezentują one ciebie, twoją pracę i rodzinę, tak samo jak twoje koncepcje rzeczywistości, śmierci i Boga.

Poruszając się po obszarze swojego snu przypomnij sobie, iż znajdujesz się pośrodku wywołanej przez siebie samego iluzji i że dużo szersza rzeczywistość istnieje poza kurtyną snu. Nie przejmuj się, jeżeli koncentracja na tego typu myślach doprowadzi w efekcie do przerwania jakiegoś konkretnego, świadomego snu, ponieważ następna część tego ćwiczenia przeznaczona jest do wykonania natychmiast po obudzeniu się z takiego doznania.

W chwili, w której zrozumiesz, że powracasz do stanu jawy, powtórz pytanie, które zadałeś sobie wcześniej w trakcie snu: Kim wydaję się teraz być? Przypomnij sobie, w jaki sposób odczuwałeś siebie w swoim ostatnim śnie i porównaj to doznanie z postrzeganiem samego siebie w tej właśnie chwili. Rozejrzyj się dookoła i zadaj sobie pytanie czy może istnieć szersza rzeczywistość leżąca poza ograniczeniami twoich normalnych zmysłów. Czy ta inna rzeczywistość jest głębszym, bardziej żywym królestwem, którego po prostu nie możesz dostrzec znajdując się w stanie jawy, tak samo jak nie możesz postrzec rzeczywistości jawy będąc pośrodku snu?

Kim wydaję się teraz być? Czy poza moimi codziennymi zmysłami postrzegania istnieje jakaś szersza rzeczywistość? - kontynuuj zadawanie sobie od czasu do czasu tych pytań przez cały Dzień 30. Myśl także o eksploracji snu, jaką przeprowadziłeś ubiegłej nocy; szczególnie skoncentruj się na momencie przejścia od snu do jawy.

Końcowy akcent tego ćwiczenia nastąpi ostatniej nocy Programu Twórczego Snu, kiedy - przy odrobinie szczęścia doznasz poczucia transcendentalności i uzyskasz głębsze zrozumienie świata jawy. Zanim położysz się spać, rozważ, co konkretnie dla ciebie takie doznanie wyższego rzędu może w sobie zawierać: wrażenie łączności z czymś większym od twojej osobistej tożsamości, poczucie wieczności, w której zaciera się różnica pomiędzy przeszłością, chwilą obecną a przyszłością; uczucie szerszego pojmowania sensu zjawisk umożliwiające ci wgląd w naturę rzeczywistości oraz bytu, poczucie religijnej czci lub po prostu zmysł obiektywizmu w stosunku do problemów dnia codziennego. Przypomnij sobie jakże, kiedy ostatnio doznałeś podobnie głębokich odczuć.

Następnie tuż przed zaśnięciem wykonaj rysunek - jakikolwiek rysunek, jaki w związku z tymi myślami przyjdzie ci do głowy - w swoim dzienniku snów. Skoncentruj się na tym rysunku, kiedy będziesz wywoływał świadomy lub wysoce świadomy sen. Pamiętaj, aby badając bogaty obszar snu poszukiwać równocześnie tych specjalnych, transcendentalnych doznań. W ten sposób możesz odwołać się do mądrości swojej wewnętrznej jaźni, aby umożliwiła ci doznanie transcendentalnego świadomego snu. Pamiętaj, aby zwrócić uwagę, w jaki sposób twój zmysł rzeczywistości przesuwają się w chwili przebudzenia ze snu. Miej też wgląd na wszechświat, który w tym właśnie momencie może wyłaniać się spoza obszaru ograniczonego twoimi zmysłami - o ile zasłona normalnej rzeczywistości została uniesiona.

Mamy nadzieję, że będziesz kontynuował wykonywanie poznanych w ciągu ubiegłych trzydziestu dni ćwiczeń, kontynuując w ten sposób dalszą eksplorację świata poprzez swoje świadome sny. Sugerujemy, abyś przez następnych kilka nocy zrobił przerwę i zezwolił sobie na swobodne śnienie, jak jak robiłeś to w dniach 14 i 21. Potem dalej adaptuj techniki Twórczego Snu w sposób, jaki odpowiada ci najbardziej. A tymczasem nasze szczerze gratulacje. Właśnie ukończyłeś Program Twórczego Snu!

Czwarty Tydzień

TWÓRCZA ŚWIADOMOŚĆ

Dzień 22

Senny Terapeuta

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Spędź dzień na obserwacji związków z otaczającym cię światem.
- Wyobraź sobie osobistego terapeuta lub powiernika, który pomógłby ci przy rozwiązywaniu twoich problemów.
- Na około godzinę przed położeniem się spać zgromadź kilka przedmiotów reprezentujących zdrowotną historię twojego życia, a także obiekt symbolizujący jakiś obecny problem i umieść go w pobliżu swojego symbolu świadomego snu.
- Wyraź trapiący cię obecnie problem w swoim dzienniku snów.
- Wywołaj świadomy lub wysoce świadomy sen.

- Przeszukaj obszar snu, dopóki nie odnajdziesz swojego sennego terapeuty i posłuchaj, co ma on ci do powiedzenia.

Dzień 23

Wewnętrzny uzdrowiciel

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Spędź dzień rozważając stosunek, jaki żywisz do swojego własnego ciała.
- Wyobraź sobie osobistego uzdrowiciela, który pomógłby ci w osiągnięciu maksimum sprawności i zdrowia.
- Na około godzinę przed położeniem się spać wybierz obiekt inkubacyjny symbolizujący jakiś znaczący problem związany z twoim zdrowiem. Umieść go w pobliżu swojego symbolu świadomego snu.
- Wyraź trapiący cię problem w swoim dzienniku snów.
- Wywołaj świadomy lub wysoce świadomy sen.
- Przeszukaj obszar snu, dopóki nie odnajdziesz swojego sennego uzdrowiciela i posłuchaj, co ma on ci do powiedzenia. Poproś go, aby pomógł ci w uzdrowieniu samego siebie.

Dzień 24

Podwójna wizja

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Dobierz odpowiedniego partnera, z którym będziesz dzielił większą część dnia i z którym wykonasz wspólnie to ćwiczenie.
- Wymień się z partnerem pewnymi częściami ubioru.
- Spędźcie razem dzień lub część dnia w sposób maksymalnie interesujący.
- Przedyskutujcie razem wasz zamiar świadomego snu.
- Osobno wybierzcie jakiś przedmiot symbolizujący spędzony wspólnie czas.
- Wymieńcie się tymi obiektami.
- Po powrocie do domu postaw uzyskany od partnera przedmiot w pobliżu swojego symbolu świadomego snu.
- Zapisz intencję śnienia o swoim partnerze w dzienniku snów.

- Zасыpiając myśl o swoim partnerze.
- Wywołaj świadomy lub wysoce świadomy sen.
- Przeszukaj obszar snu, dopóki nie napotkasz w nim swojego partnera.

Dzień 25

Senni kochankowie

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Porównaj swoje notatnik z poczynionymi przez twojego partnera.
- Dobierz odpowiednią osobę, z którą spędzisz większą część dnia i z którą wykonasz wspólne ćwiczenie.
- Spożyjcie romantyczny posiłek i przedyskutujcie swoje plany co do zamierzonej sesji seksualnej.
- Weźcie wspólnie kąpiel lub prysznic.
- Przez dwie godziny kochajcie się.
- Przedyskutujcie wspólny sen, jaki chcielibyście razem wywołać.
- Zapiszcie swoje cele na dzisiejszą noc w dziennikach snów.
- Kontynuujcie wspólną grę miłosną. Następnie zaśnij, wywołując świadomy lub wysoce świadomy sen.
- Po stwierdzeniu, że śnisz, poszukaj w obrębie snu swojego partnera.
- Dla bardziej romantycznego efektu zmień scenerię i rekwizyty tego snu.
- Spełniajcie przedyskutowane wcześniej intencje seksualne w obrębie kontekstu tego snu.

Dzień 26

Zakazane fantazje

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Zastanów się nad własnymi fantazjami seksualnymi.
- W dogodnej chwili dnia udaj się samotnie w jakieś ciche miejsce i wyobraź sobie erotyczne spotkanie z wybranym przez siebie kochankiem lub kochanką.

- Umieść symbol swojej fantazji seksualnej obok symbolu świadomego snu.
- Wprowadź się w seksualny nastrój.
- Osiągnij stan czujnego relaksu i myśl o swojej fantazji seksualnej.
- Wywołaj świadomy lub wysoce świadomy sen.
- Spełnij swoje fantazje z całkowitym zapamiętaniem w obrębie kontekstu tego snu.
- Porównaj swoje notatki z dokonanymi przez twojego partnera w Dniu 25.

Dzień 27

Rozszerzona świadomość

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Dobierz odpowiedniego partnera i poproś go, aby wybrał stymulujący fragment filmu lub fotografię i koncentrował się na nich przez piętnaście minut przed zaśnięciem i tyle samo czasu następnego dnia rano.
- W trakcie dnia zapytaj samego siebie czy śniesz, czy też nie.
- W trakcie dnia potwierdzaj swoje pragnienie świadomego śnienia.
- Powiedz sobie, że wybrane przez twojego partnera sekwencje filmu lub zdjęcie ukażą się w twoich snach.
- Zanim zaśniesz, nakaż sobie śnić o tym, na czym koncentrował się twój partner.
- Ponownie potwierdź swoją intencję świadomego śnienia.
- Wywołaj świadomy lub wysoce świadomy sen.
- Skoro stwierdzisz, że śniesz, poszukaj na obszarze tego snu wyobrażeń, które musisz zidentyfikować.

Dzień 28

Poza ciałem

- Rano przypomnij sobie i zapisz swoje sny.
- Tym razem wykonaj dodatkowo rysunki wszystkich swoich sennych impresji.
- Udaj się do swojego partnera i obejrzyj fragment filmu lub zdjęcie, na których koncentrował się przed zaśnięciem.
- W trakcie dnia potwierdzaj swoje pragnienie świadomego śnienia.

- Udaj się w specjalne, silnie stymulujące wszystkie twoje zmysły miejsce.
- Usiądź, zamknij oczy i wsłuchaj się w rozbrzmiewające dookoła dźwięki.
- Zwróć uwagę na zapachy.
- Otwórz oczy i rozejrzyj się dookoła.
- Zanim położysz się do łóżka, zapisz w dzienniku snów swoją intencję przeżycia doznania poza ciałem.
- Wywołaj świadomy lub wysoce świadomy sen.
- Skoro tylko uświadomisz sobie, że śniesz, staraj się skoncentrować na swoim uśpionym ciele.
- Kiedy twoje senne wyobrażenia zaczną blednąć, przypomnij sobie miejsce, w którym siedziałeś wcześniej, w trakcie dnia.
- Koncentruj się na tym miejscu, dopóki nie odniesiesz wrażenia, że doznajesz uczucia bytności poza ciałem.
- Ponownie wróć uwagą do swojego uśpionego ciała i zapadnij z powrotem w sen.

DLA FIZYCZNIE UPOŚLEDZONYCH

Ze względu na jak największą prostotę instrukcje dla wielu ćwiczeń Programu Twórczego Snu zakładają wykorzystanie pewnych podstawowych zdolności fizycznych. Żywimy jednak szczerą nadzieję, iż Program nasz zainteresuje rozmaitych czytelników, w tym również osoby o różnym stopniu upośledzenia fizycznego. Nie ma bowiem absolutnie żadnego powodu, dla którego techniki prezentowane w Programie Twórczego Snu nie mogłyby być wykonywane przez dosłownie każdego. Podczas prac w Institute for Advanced Psychology osoby fizycznie upośledzone wniosły ogromny wkład w nasze badania i lepsze zrozumienie rozszerzonych zdolności człowieka. Dlatego też prosimy naszych upośledzonych czytelników, aby pozostali razem z nami, adaptując po prostu różne ćwiczenia Twórczego Snu do swoich osobistych możliwości i uzdolnień.

Sugerujemy na przykład, że jeżeli jesteś ślepy, masz osłabiony słuch, korzystasz z wózka inwalidzkiego lub w jakikolwiek inny sposób masz ograniczoną zdolność poruszania się w swoim środowisku, abyś zaadaptował poszczególne techniki dla swoich konkretnych wymogów - zapewniamy cię, że program wcale przez to nie ucierpi. Pragniemy tu także przypomnieć, że wiele ćwiczeń Twórczego Snu z łatwością da się dopasować do całej gamy fizycznych niedogodności. Jeżeli jest to konieczne, to możesz z całym spokojem opuścić jakieś konkretne ćwiczenie, zastępując je po prostu innym, bardziej odpowiadającym twoim wymaganiom w konkretnym dniu. Z równym spokojem możesz także dopasować tempo wykonywania poszczególnych ćwiczeń, aby w twoim konkretnym przypadku było ono jak najbardziej efektywne.

Dziękujemy ci za twoje zainteresowanie oraz udział w Programie Twórczego Snu. Mamy nadzieję, iż pomoże ci on w wewnętrznej eksploracji i doda twemu życiu nowych, bogatszych doznań.

Ketih Harary i Pamela Weintraub

[Rozdział piąty \(poprzedni\)](#)

[Spis treści](#)