

UWAGA! Potraktuj tego e-booka jak wypożyczenie książki z biblioteki. Jeśli spodoba Ci się jego treść, zapraszam Cię do **zakupienia tytułu w księgarni.** Jestem zwolennikiem popularyzowania w internecie wartościowej literatury w ten sposób. Swoją benedyktyńską i anonimową pracę edycyjną nad e-bookiem dedykuję [Adamowi B](#), którego wykłady zrobiły na mnie wielkie wrażenie, i którego uważam za swojego nauczyciela i mistrza. W stopce umieściłem adres Jego strony internetowej. Jest to mój skromny wkład w popularyzację Jego idei.

Możesz publikować, rozpowszechniać, umieszczać na stronach www, kopiować tego e-booka dowolnie, przyczyniając się do podniesienia poziomu świadomości i wiedzy wokół Ciebie.

© Copyright for Polish edition by [autohipnoza.pl](#)

Data: 20.12.2006

Tytuł: *Sny Wygrywających*

Autor: Michael Hunt i Stephen Copeland

Tłumaczenie: Krzysztof Pilch

Wydanie I ISBN: 83-912715-0-1

Projekt okładki: Adam Bytof Korekta: Katarzyna Paschalska

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.

Michael Hunt i Stephen Copeland

SNY WYGRYWAJĄCYCH

Wykorzystywanie snów do prognozowania
wyników sesji giełdowych, wyścigów i gier
liczbowych.

Spis treści

Wstęp	3
Czy każdy może być medium?	5
Hipnoza	9
Hipnagogia	22
Synchronizacja półkulowa	29
Sny prorocze, świadome śnienie i OBE	34
Uwagi końcowe	68
Bibliografia	72
Aneks	
Mistycyzm	73
Mistyczne stany świadomości	96

Wstęp

Któż z nas nie marzy o wielkiej wygranej, nie liczy na uśmiech losu lub błogosławieństwo Najwyższego, które rozwiązałyby nasze finansowe i życiowe problemy raz na zawsze. Codziennie miliony ludzi na całym świecie poddają się temu marzeniu, wypełniając kupon Lotto, ligi piłkarskiej, obstawiając na wyścigach, grając w ruletkę, pokera lub w jeszcze inną z setek gier, które obiecują grającym finansowy „raj na ziemi”. Pragnienie to podsycane jest co chwilę wiadomościami o szczęśliwych wygranych, o ludziach będących uosobieniem pradawnego mitu wszystkich hazardzistów.

Niektórzy próbują pomóc szczęściu na różne sposoby, nie zdając się jedynie na przypadek. Poszukują oni skutecznego systemu, modlą się do Boga lub bogów, stosują magię i rytuały, radzą się wróżek i astrologów itp. Można by powiedzieć, że są oni współczesnymi „alchemikami” poszukującymi „kamienia filozoficznego”, który zapewnia szczęście, pieniądze i zdrowie swemu odkrywcy. Ale czy kamień filozoficzny istnieje? Czy istnieją metody przewidywania wyników sesji giełdowych, wyścigów i gier liczbowych? Czy istnieli „alchemicy”, którym się udało? W tej książce postaramy się pokazać, że odpowiedzi na te trzy pytania brzmią jednoznacznie – TAK!

Przytoczymy wyniki bardzo rygorystycznych badań naukowych, potwierdzających możliwości ludzkiego mózgu w zakresie spostrzegania pozazmysłowego (ESP - extra sensory perception), do którego zalicza się również prekognicję, czyli przewidywanie

przyszłości. Opiszemy główne techniki i metody kontaktowania się z podświadomością oraz rozwijania zdolności paranormalnych, z których korzystali prawdziwi mistrzowie współczesnej „alchemii” hazardu. Przedstawimy sylwetki i wyniki wielkich mistrzów, którzy dzięki swoim zdolnościom i pracy osiągnęli bogactwo.

Jesteśmy przekonani, że każdy człowiek ma w sobie ukryte możliwości, przypisywane dawniej jedynie nielicznym jednostkom: szamanom, magom, kapłanom, świętym itp. Część „cudownych” przypadków przewidywania przyszłości może być z powodzeniem wyjaśniona przy pomocy pojęć i praw znanych w psychologii. Jednak istnieją i takie, których wyjaśnić w sposób naukowy nie możemy. Zdajemy sobie sprawę z tego, że jedynie nieliczni uwierzą w oczywiste fakty. Umiejętność „niezauważania” ewidentnych dowodów istnienia zjawisk paranormalnych jest jedną z najlepiej opanowanych zdolności „prawdziwych naukowców”. Wydaje się nam, że spowodowane jest to nie tylko ich lenistwem umysłowym i niechęcią do zmiany ustalonych przed wielu laty poglądów. Istotnym czynnikiem jest tu również strach przed przyjęciem istnienia rzeczy „niemożliwych”. Jeżeli możliwe jest jasnowidzenie, telepatia, przewidywanie przyszłości, uzdrawianie itp. cuda, to „wszystko” jest możliwe! Z poczucia bezpieczeństwa, które ma człowiek „rozsądnie myślący” nie pozostaje wtedy wiele. Kto z tego zrezygnuje? Jedynie nieliczni stać na rozpoczęcie osobistej przygody ze „współczesną alchemią” i odkrycie w sobie prawdziwego mistrza!

Czy każdy może być medium?

Badania statystyczne mówią, że zdecydowana większość społeczeństwa wierzy w istnienie zjawisk paranormalnych. Więcej niż połowa przynajmniej raz w życiu doświadczyła czegoś, co nie może być wytłumaczone w sposób racjonalny. Zazwyczaj jest to proroczy sen, przeczucie jakiegoś nieszczęścia, łączność telepatyczna z bliską osobą itp. Zjawiska takie przytrafiają się niezależnie od poziomu inteligencji, wykształcenia, moralności itd. Mówią o nich zarówno prości ludzie, analfabeci, jak i profesorowie lub wielcy odkrywcy na polu nauki.

Parapsychologia, pomimo iż nie została uznana we wszystkich środowiskach akademickich za naukę, kierując się bardzo rygorystyczną i naukową metodologią, zebrała ogromny materiał dowodowy, przemawiający za realnością istnienia zjawisk paranormalnych. W archiwach parapsychologicznych znajdują się tysiące spontanicznych przypadków ich występowania. Znajdują się tam również materiały eksperymentalne z naukowych doświadczeń przeprowadzanych zarówno z wybitnymi mediami, jak i przeciętnymi ludźmi. Materiały te wydają się mówić jedno: **każdy człowiek przejawia, w mniejszym lub większym stopniu, zdolności paranormalne**. Co więcej, zdolności te poddają się treningowi, można je doskonalić poprzez ćwiczenie!

To niezwykle i nieprawdopodobne stwierdzenie jest jak najzupełniej prawdziwe. Kilka lat temu przeprowadzono bardzo ciekawy eksperyment, wielokrotnie później powtarzany zawsze z tym samym wynikiem. Eksperyment polegał na obserwowaniu przez

człowieka ekranu komputera, na którym pojawiały się fotografie. Przedstawały one różne obrazy, które można było podzielić na dwie grupy. Pierwsza grupa obejmowała obrazy emocjonalnie obojętne: pejzaże, kwiaty, grupy osób, ulice miast itd., druga grupa przedstawiała obrazy szokujące: ofiary wypadków i przestępstw, sceny sadstyczno-seksualne, akty przemocy itd. Fotografie były przez komputer wybierane losowo i nikt nie wiedział, jaki charakter będzie nosiła kolejna. Osoby poddawane eksperymentowi „podłączone” były do różnego rodzaju urządzeń badawczych (EEG, aparat badający napięcie mięśni, oporność skóry itd.). Okazało się, że za każdym razem, kiedy miało pojawić się zdjęcie „szokowe” aparatura, **kilka sekund przed pojawieniem się zdjęcia** na ekranie, rejestrowała wzrost napięcia. Przed zdjęciami „obojętymi” takiej reakcji nie zaobserwowano. Osoby badane świadomie niczego nie zauważały. Twierdziły, że nie miały pojęcia jakie zdjęcie ukaże się na monitorze za chwilę. Wniosek z tego eksperymentu jest jeden: ciało „wiedziało” na kilka sekund wcześniej, że zobaczy zdjęcie szokujące! Podświadomie informacja odbierana była z wyprzedzeniem, jednak nie przedostawała się do świadomości. Osoby do eksperymentu wybierane były przypadkowo i prawie za każdym razem osiągnano ten sam rezultat.

Zdolności paranormalne podobne są, w pewnym sensie, do zdolności artystycznych. Każdy z nas, jeżeli tylko słyszy, może nauczyć się grać na fortepianie łatwą melodię. Jednak zagranie koncertu fortepianowego Brahmsa będzie wymagało wielu lat ciężkiej pracy i ćwiczeń, choć i to nie jest do końca prawdziwe. Znamy przecież wszyscy przypadki tzw. cudownych dzieci, które już po paru latach nauki zostawały prawdziwymi wirtuozami. Podobnie

rzecz ma się z naszymi zdolnościami paranormalnymi. Prawie każdy może stwierdzić, że osiąga wyższe od przypadkowych wyniki w żmudnych badaniach statystycznych nad możliwością posługiwania się spostrzeganiem pozazmysłowym. Jeżeli tylko wierzymy w swoje zdolności paranormalne, zazwyczaj otrzymujemy pozytywny wynik. Znany w środowisku parapsycho logicznym eksperyment nazywany „Owce i kozy” wielokrotnie to potwierdzał. „Owce”, czyli osoby, które wierzą w istnienie zjawisk paranormalnych, osiągają zazwyczaj większą od przeciętnej skuteczność w odgadywaniu testów, natomiast „kozy”, czyli osoby deklarujące swój sceptycyzm, osiągają wyniki poniżej przeciętnej i to czasami znacznie poniżej. Można by powiedzieć, że podświadomie **używają** one swoich zdolności paranormalnych do zaniżania wyników testów! Oczywiście zdolności takich nie możemy porównać do trafnego przewidzenia „szóstki” w Lotto, która z pewnością jest szczytem wirtuozerii w dziedzinie parapsycho logii. I podobnie jak w przypadku dziecka rozpoczynającego naukę gry na fortepianie, przed adeptem współczesnej „alchemii” stoi systematyczna, chociaż wcale nie ciężka, „praca” nad obudzeniem i rozćwiczeniem swojego talentu „parapsycho logicznego”.

O możliwościach rozćwiczenia zdolności paranormalnych zaświadcza ją, obok badań naukowych, tradycje magiczne i mistyczne wszystkich kultur. Świętym i kontemplatykom chrześcijańskim zjawiska paranormalne zdarzały się „na co dzień”. Uzdrawianie, jasnowidzenie, czytanie w myślach, dar prorokowania, były ich „chlebem powszednim”. Zdarzały się również o wiele bardziej „zewnątrzne” i spektakularne fenomeny, takie jak np. przypadek unoszenia się w powietrzu (lewitowania) św. Teresy z Avila. Adeptci

hinduskiej jogi również doświadczają „budzenia się mocy mistycznych” podczas swojej praktyki medytacyjnej. I chociaż nie przywiązują do nich większej wagi, zgodnie z regułą wyrzeczenia, twierdzą, że każdy musi przejść przez etap doświadczania „pokus” świata transcendentального w postaci przebudzenia zdolności paranormalnych, które u „profanów” pozostają uśpione do końca życia.

Z tych właśnie źródeł, obok doświadczeń naukowych, czerpano wiedzę potrzebną do stworzenia najbardziej skutecznych metod odkrywania i rozwijania naszych zdolności jasnowidczych.

Postępując według właściwych procedur będziemy w stanie znacznie przyspieszyć proces doskonalenia naszych umiejętności i osiągnąć dość wysoki poziom być może już po kilku, kilkunastu miesiącach! Wiele tu zależy od naszej motywacji (w przypadku grających o dużą stawkę motywacja jest niezwykle silna), od systematyczności ćwiczeń, od wrodzonych predyspozycji i właściwej metodologii. Wymienione czynniki decydują o sukcesie w każdej dziedzinie, w „alchemii” wygrywania również.

Hipnoza

Na początek przyjrzymy się metodom opartym na hipnozie, którą od początku wiązano ściśle ze światem „nadmysłowym”.

Hipnozę stosowano od niepamiętnych czasów w terapii. Wiadomo, że już w Egipcie, w jednej z najstarszych cywilizacji świata, kapłani stosowali hipnozę w praktykach religijnych i wróżebnych. Jej nowożytny „odkrywca”, za jakiego przyjęło się uważać wiedeńskiego lekarza Antona Messmera, bardziej znany jest jako bioenergoterapeuta i twórca teorii „magnetyzmu zwierzęcego”. Jeden z jego uczniów – Markiz de Puységur – pewnego razu zahipnotyzował wiejskiego chłopca, który zaczął diagnozować z zadziwiającą trafnością swoje choroby, przy okazji podając sposób właściwej terapii oraz choroby innych pacjentów. W ten sposób po raz pierwszy w historii nowożytnej nauki zauważono niezwykle możliwości hipnozy w uaktywnianiu i rozwijaniu zdolności parapsychicznych. Później wielokrotnie jeszcze potwierdzano jej możliwości w tym zakresie.

Obecnie światowej sławy autorytetem w dziedzinie zastosowania hipnozy do rozwijania zdolności paranormalnych jest amerykański parapsycholog, który w latach sześćdziesiątych wyemigrował z komunistycznych Czech – prof. Milan Rýzl. Opracował on szczegółowy program treningu zdolności psi w hipnozie i przenoszenia później tych zdolności poza hipnozę. Pomimo, że praca tą metodą wymaga poświęcenia dużej ilości czasu ze strony hipnotyzera, jak i hipnotyzowanego, prof. Rýzl potrafił osiągnąć spektakularne efekty. Oto jeden z przykładów:

Jednej z hipnotyzowanych osób, w trzy miesiące po rozpoczęciu treningu w hipnozie zdarzyło się, że zgubiła klucze od mieszkania. Opowiedziała o swoim zmartwieniu Rýzłowi. Podczas seansu uczony polecił jej cofnąć się w czasie i zobaczyć, co stało się z kluczami. „Jest rano – mówiła panna J. K. w transie – babcia wyjmuje klucze z mojej torebki...” Po chwili „zobaczyła”, jak babcia chowała klucze do szuflady w komodzie. Po przyjsciu do domu znalazła tam swoje klucze.

Za „żelazną kurtyną” w latach siedemdziesiątych przeprowadzano wiele eksperymentów parapsychologicznych. Polski badacz, L. E. Stefański przeprowadzał w tym czasie próby powtórzenia wyników Milana Rýzla z treningiem w hipnozie. Jednym z doświadczeń była próba wywołania wizji prekognicyjnej u kobiety o inicjałach E. K. Oto relacja z doświadczenia:

..jest niedziela 8 kwietnia 1973 roku. Pani E. K. otrzymuje w transie sugestię, że „dziś mamy poniedziałek, jest rano, 9 kwietnia, jest pani już ubrana. Wychodzi pani z domu...” E. K. kontynuuje:

Idę po papierosy. Mijam ciężarówkę stojącą na dziedzińcu po prawej stronie akademika. Dochodzę do ulicy, muszę poczekać, bo jedzie autobus 180... Przechodzę przez ulicę, idę do sklepu... obok w wózku drze się dziecko... Starsza pani idzie z syfonami do budki, zaczyna dziecko zabawiać. Ta pani ma burą jesionkę i przydeptane, brązowe pantofle. W sklepie przy wędlinach jakaś pani robi awanturę. Kupuję dziewczynom pączki. Wracam. Pani Maria siedzi w portierni; dziwne, bo w poniedziałek ma dyżur inna portierka.

Następnego dnia rano E. K. zeszła schodami na dół i stwierdziła, że chcąc wyjść na dziedziniec musi okrążyć samochód ciężarowy, który zatrzymał się tuż przy wejściu na klatkę schodową. Następnie musiała zatrzymać się na krawężniku jezdni, bo przejeżdżał właśnie autobus linii 180. Pani E. K. postanowiła wówczas przeciwstawić się „przeznaczeniu” i zawróciła; poszła prosto na wykłady. Dopiero po obiedzie zrobiła zakupy. Przed sklepem stał wózek z krzyczącym dzieckiem, które usiłowała uspokoić staruszka z syfonem, ubrana na brązowo. W sklepie jakaś klientka głośno krzyczała na obsługę stoiska garmażeryjnego. W portierni domu studenckiego siedziała pani Maria, która musiała zastąpić chorą koleżankę.

Rezultat doświadczenia pani E. K. uznała za „niesamowity” i nie była nim bynajmniej zachwycona. Wkrótce zrezygnowała z udziału w treningach...

Podobne „przypadki” znane są z literatury parapsychologicznej, choć tym razem mamy do czynienia z proroczymi snami.

Pan B. Morris, agent towarzystwa okrętowego, płynął statkiem. Ostatniej nocy przed końcem podróży śniło mu się, że zrani go ciężko odłamek z odpalonego na jego cześć pocisku artyleryjskiego. Sen tak go przestraszył, że zabronił on tym razem kapitanowi strzelać na powitanie z armaty. Kiedy przemyślał jeszcze raz całą sprawę, zezwolił kapitanowi na wystrzał, ale pod warunkiem, że on w tym czasie będzie w bezpiecznym miejscu. Sygnałem do odpalenia działa miało być podniesienie przez niego ręki. W krytycznym momencie na nosie kapitana usiadła mucha i ruch ręki, którym chciał ją odgonić, zrozumiano jako umówiony sygnał. Odłamek ładunku trafił pana Morrisa i ciężko go zranił. Po kilku dniach zmarł.

Czy to znaczy, że przyszłość jest zdeterminowana, a nasza wolna wola jest jedynie złudzeniem? Gdyby tylko opierać się na tego typu relacjach można by wysnuć taki wniosek. Na szczęście istnieją również inne przypadki. Co więcej, jest ich znacznie więcej i wydają się mówić, że możliwość przewidzenia przyszłości została nam dana po to, byśmy mogli tę przyszłość zmieniać!

„Kiedy pracowałem w pewnym kompleksie wypoczynkowym, przyśniło mi się, że jeden z budynków stanął w płomieniach. Opowiedziałem o tym innemu pracownikom i okazało się, że dwóch z nich miało podobny sen. Rozdaliśmy gaśnice i przeprowadziliśmy krótki kurs przeciwpożarowy. Kiedy wybuchł pożar, zareagowaliśmy sprawnie i straty były znikome.”

„Pan X miał kiedyś sen, że na dworcu, na którym pracował, zderzyły się dwa pociągi i zginęło przy tym wielu ludzi. Przez cały następny dzień był mocno poruszony tym bardzo realistycznym snem; nic się jednak nie wydarzyło. Jednak w kolejnym dniu rzeczywiście powstało niebezpieczeństwo zderzenia się pociągów, gdy opóźniony pociąg towarowy wjeżdżał na tor, na który lada chwila miał wjechać pociąg pospieszny. Świadom katastrofy, którą widział we śnie, pan X postanowił natychmiast zatrzymać oba pociągi wywieszając czerwoną flagę oznaczającą niebezpieczeństwo. Oba pociągi zatrzymały się dosłownie w odległości paru metrów od siebie.”

Są to przypadki spontanicznych prekognicji, które zazwyczaj zdarzają się podczas snu, jednak technika hipnozy może posłużyć nam do prowokowania takich fenomenów w sposób z góry zaplanowany.

Niestety podobnie spektakularne efekty uzyskać można jedynie w bardzo głębokim transie, do którego zdolna jest niewielka część populacji. Badania mówią, że ok. dziesięciu procent. Jednak do rozpoczęcia własnych eksperymentów ze zjawiskami psi (w ten sposób określa się zjawiska paranormalne) wystarczy lekki trans, możliwy do osiągnięcia przez każdego. W niektórych przypadkach zauważa się również pogłębianie transu w miarę powtarzania seansów hipnotycznych. Być może Ty również do takich przypadków należysz.

W jaki sposób rozpocząć swoje eksperymenty z hipnozą? Klasyczna hipnoza wymaga współpracy ze strony hipnotyzera, prowadzącego seans. Ponieważ niewiele osób może skorzystać z takiej pomocy, będziemy musieli uciec się do autohipnozy, czyli transu wywoływanego samodzielnie. Aby wejść w lekki, a z czasem nawet głęboki trans, będziemy musieli na początku nauczyć się praktyki relaksu, czyli umiejętności rozluźniania ciała. Umiejętność relaksacji będzie dla nas niezwykle cenna, ponieważ nie jest ona jedynie warunkiem transu autohipnotycznego, jest również elementem hipnagogii, techniki Ganzfeld, synchronizacji półkulowej, pracy ze snami oraz innych metod samorozwoju i doskonalenia umysłu.

Jedną z najbardziej skutecznych i najłatwiejszych metod relaksu jest relaks przy pomocy taśm magnetofonowych z nagranyimi sugestiami. Niestety, nie wszystkie nagrania dostępne na rynku mają wysoki poziom. Najlepszym wyjściem wydaje się więc samodzielne przygotowanie takiej taśmy dla siebie. Za samodzielnym przygotowaniem taśmy przemawiają również badania, wykazujące fakt, iż brzmienie własnego głosu na taśmie najlepiej odpowiada

naszej podświadomości. Ponadto w przypadku, gdy nagramy samodzielnie taśmę relaksacyjną możemy być pewni, że jest ona „czysta”. Nie są na niej nagrane sugestie podświadomościowe, które nie koniecznie muszą nam odpowiadać. W przypadku taśm z zewnątrz, nie zawsze jest to oczywiste. Najlepiej jest więc po prostu usiąść w cichym pokoju, włączyć magnetofon z mikrofonem i samodzielnie nagrać odpowiednie sugestie autohipnotyczne. Oto przykład tego typu sugestii, w nawiasie zaznaczono długość przerw w sekundach, które muszą upłynąć po każdym zdaniu.

Patrzę przed siebie i wyobrażam sobie duże koło, ok. 20 cm średnicy z dwiema liniami w środku, pionową i poziomą, dzielącymi koło na cztery równe części. Jest ono umieszczone powyżej linii mojego wzroku tak, że muszę patrzeć w górę pod dość dużym kątem. Koncentruję wzrok na tym wyobrażeniu. (5)

Będę liczyć od 1 do 5. (3)

Dopiero gdy powiem cyfrę pięć, będę mógł (mogła) zapaść bardzo głęboko w stan odprężenia, głębokiego odprężenia. (3)

Jeden. Koncentruję wzrok, widzę to koło i tylko to koło. (3)

Koło. (3)

Dwa. Skupiam się. Widzę to koło i tylko to koło. (3)

Nawet jeżeli sprawia mi to trudność, będę wpatrywał(a) się w to koło. (3)

Trzy. Czuję już zmęczenie (3), ale wpatruję się ciągle w koło. (3)

Koło. (3)

Cztery. W dalszym ciągu wpatruję się w koło. Widzę to koło i tylko to koło. (5)

Pięć. Uwalniam koncentrację uwagi i zanurzam się głęboko, bardzo głęboko w stan relaksu. Rozluźnienie rozplywa się z oczu i twarzy po całym ciele. (10)

Czuję się bezpieczny(a) i spokojny(a). (5)

Wsluchuję się w dźwięk wydychanego powietrza.(5)

Im bardziej słucham tego dźwięku, tym głębiej się odprężam. (5)

Każdy wydech rozlewa po moim ciele fale głębokiego odprężenia.
(20)

Czuję się wygodnie i bezpiecznie. Relaks jest przyjemny. (5)

Moje ciało staje się coraz cięższe. Nie mogę i nie chcę poruszać się. (3)

Moje ręce i nogi są bezwładne, głęboko rozluźnione. (10)

Obserwuję swój oddech. Każdy wydech pogłębia stan rozluźnienia. (15)

Jest mi dobrze. (3)

Jestem spokojny(a). (5)

Wyobrażam sobie, że trzymam w ręce kwiat. (3)

Jest to mój ulubiony kwiat. (3)

Czuję dokładnie jego łodyżkę między palcami. (5)

Jej fakturę i dotyk. (3)

Kolor. (3)

Czuję dotyk tego kwiatu na policzku. (3)

A teraz go powącham. (5)

Jego zapach, wspaniały zapach wypełnia moje nozdrza. (5)

Im bardziej czuję ten zapach, tym głębiej odprężam się. (5)

Do tego stopnia, że wystarczy mi sam zapach, by zaraz wejść w stan głębokiego relaksu. (5)

Zapach. (5)

Jest mi dobrze. (3)

Jestem spokojny(a). (5)

Inaczej teraz czuję swoje ciało niż zazwyczaj. Czuję ciężar (albo lekkość, wibrację, mrowienie, paraliż itp., nazwij co czujesz). (3)

Powoduje to, iż moje ciało usypia jeszcze głębiej. (3)

Śpi już bardzo głęboko. (5)

A ja obserwuję swój oddech. Jest spokojny i równy, jak we śnie. (10)

Za każdym razem, gdy wchodzę w stan relaksu, wchodzę w niego coraz głębiej i coraz łatwiej. (3)

Za każdym razem, gdy wchodzę w stan relaksu, wchodzę w niego coraz głębiej i coraz łatwiej. (3)

Teraz będę liczył od 1 do 5. (3)

Kiedy doliczę do 5, otworzę oczy i wyjdę z relaksu. (3)

Jeden. (3)

Dwa. Moje ciało budzi się łagodnie. (3)

Trzy. Kiedy doliczę do 5, otworzę oczy i wyjdę z relaksu. Będę czuł się bardzo dobrze. (3)

Cztery. Czuję całe ciało. Poruszam palcami rąk i nóg. (3)

Pięć. Powoli otwieram oczy. (3)

Jestem przebudzony, wypoczęty, czuję się bardzo dobrze.

Inną metodą relaksu jest relaks medytacyjno-wibracyjny, czyli bierna obserwacja ciała wraz z intonowaniem niskiego dźwięku (jest

to podobne nieco do praktyki mantra-jogi), który wywołuje w ciele delikatne wibracje akustyczne, wprowadzając tym samym element wibracyjnego masażu narządów wewnętrznych i całego ciała. Intonowany dźwięk (przy zamkniętych ustach będzie to mmm.....) powinien być dość niski i głośny tak, by wywoływać wibracje o odpowiedniej sile i zasięgu. Wprawni praktycy potrafią odczuć delikatne wibrowanie dosłownie w całym ciele, nawet w palcach stóp.

Wibracje te są rodzajem masażu rozluźniającego całe ciało. Po kilku minutach przestajemy intonować dźwięk. Wiele osób zauważa, że pomimo zaprzestania intonowania dźwięku, wibracje w dalszym ciągu obecne są w ich ciele. Skupienie się na tych wibracjach, powoduje pogłębienie rozluźnienia i stopniowe wejście w trans autohipnotyczny.

Gdy już osiągniemy stan głębokiego relaksu, czyli lekkiego transu autohipnotycznego, możemy zasugerować swojemu umysłowi, że za chwilę zaśniemy i tematem naszego snu będzie, na przykład, odpowiedź na pytanie: „Które akcje na giełdzie dadzą największy zysk w tym tygodniu?” albo „Jak nazywa się koń, który wygra najbliższe derby?”

Jeżeli sen pomimo sugestii nie pojawi się i będziemy nadal przytomni leżeć w relaksie, należy pozwolić umysłowi na swobodne skojarzenia i mówić na głos „wszystko, co nam ślina na język przyniesie”, bez cenzurowania, bez żadnej kontroli. Należy zwrócić szczególną uwagę na wyobrażenia zmysłowe: wzrokowe, słuchowe, dotykowe itd., nie przejmując się ich związkami ani logicznym znaczeniem. Logikę zatrudnimy **po** wyjściu z hipnozy, do zinterpretowania treści uzyskanych w hipnozie. Prawie wszyscy

uczni podzielają opinię, iż zdolności ESP podobne są do zdolności artystycznych i rządzą się podobnymi prawami. Prawdopodobnie w ich przejawianiu ogromną rolę odgrywa działalność prawej półkuli mózgowej, która odpowiedzialna jest również za myślenie twórcze. Dlatego też przed przystąpieniem do eksperymentów parapsychologicznych proponują „rozgrzewkę” umysłu w formie kilku prostych ćwiczeń, które aktywizują prawą półkulę mózgową.

Pierwsze ćwiczenie – opisywanie, polega na wymienianiu jak największej ilości przymiotników opisujących konkretną rzecz lub przedmiot. Można wymieniać tylko pojedyncze słowa i tylko przymiotniki, nie wolno posługiwać się opisami. Celem ćwiczenia jest pobudzenie przepływu idei i skojarzeń jako przeciwieństwa schematycznego myślenia, które nie pomaga w spostrzeganiu pozazmysłowym. Przykładem tego ćwiczenia może być ciąg skojarzeń do słowa „perfumy” – zmysłowe, mokre, drogie, wygodne, ulubione, pociągające, mocne, delikatne, pasujące, oszałamiające, seksowne, damskie, męskie, słodkie, ekskluzywne.

Drugie ćwiczenie to „unikanie etykietek”. Poznanie pozazmysłowe ma głównie charakter „zmysłowy”, a szczególnie obrazowy. Nasz umysł przyzwyczajony jest do nadawania „etykietek” obrazom zbyt wcześnie. Widząc prostokąt z drewna w kolorze brązowym natychmiast nazywamy to „drzwiami” podczas, gdy może chodzić o coś zupełnie innego, na przykład o deski sceny, albo tył obrazu. Aby uniknąć tego przyzwyczajenia wymyślono ćwiczenie „unikania etykietek”. Polega ono na tym, by mówić (rozmawiać) o jakiejś sprawie lub rzeczy przez minutę, ale bez używania kluczowego słowa, na przykład mówić o tenisie nie używając słów:

„rakieta” i „kort”. Zmusi to nasz mózg do opisywania obrazów, myślenia „obrazowego”, a nie „pojęciowego”.

Ćwiczenie trzecie polega na wymyślaniu jak największej ilości zastosowań dla różnych przedmiotów, a w dalszej części dla losowo wybranych par przedmiotów (np. chusteczka i sznurowadło, ołówek i piłeczka pingpongowa itp.) Na przykład, zastosowaniem dla pary chusteczka i sznurowadło, może być: przywiązanie sznurowadła do chusteczki, a z drugiej strony do marynarki – chusteczka nigdy się nie zgubi; zrobienie hamaka dla lalek; przecięcie sznurowadła i przywiązanie do czterech rogów chusteczki – powstanie rodzaj torby itp.

Ćwiczenia takie nie tylko „rozgrzewają” nasz umysł i przestrajają jego działanie na „inną falę”, ale wprowadzają jeszcze również element humoru i zabawy, mający ogromne znaczenie w każdym treningu, a w rozwijaniu paranormalnych zdolności naszego mózgu w szczególności.

Rozpoznanie pozazmysłowe w hipnozie ma, jak już zaznaczyliśmy, charakter głównie zmysłowy i przebiega etapami. Osoba na początku zazwyczaj określa tylko zarysy przedmiotu, stopniowo dodając coraz więcej szczegółów, by na samym końcu dotrzeć do nazwy miejsca, przedmiotu lub osoby będącej treścią eksperymentu.

Wspomniany wcześniej czeski badacz Milan Rýzl przeprowadzał doświadczenia z Ctiborem S. Oto relacja z jednego z eksperymentów, doskonale oddająca sposób zbliżania się do właściwej odpowiedzi.

Seans odbył się 10 grudnia 1961.

Rýzl – Przekracza pan drzwi, które opisałem; teraz znajdzie się pan w pomieszczeniu i opisze mi, co pan tam zobaczy.

Ctibor – Pomieszczenie jest stosunkowo małe, wygląda jakby nie miało żadnych okien. Wzdłuż ścian znajdują się regały, jak gdyby tam były książki albo coś podobnego... Tam są książki i to wiele książek..

Rýzl – Czy widzi pan wyraźnie, że to są książki?

Ctibor – Na pewnego rodzaju półkach, na jakich się książki ustawia... czy to są książki, tego nie wiem na pewno, tam nie jest dostatecznie widno. Prawdopodobnie są to książki.

Rýzl – Pańskie myśli znów zatrzymują się, uciszają. Teraz czeka pan, aż zjawią się panu dalsze szczegóły. Proszę się spokojnie rozejrzeć po pomieszczeniu i zorientować się co do różnych szczegółów. Tak zbliży się pan do widzenia tego, co jest naprawdę.

Ctibor – Jest tak, jak gdyby tam były półki, każda osobno. Po prostu taki większy blok, a w nim poszczególne przegródki... mam uczucie jakbym był na cmentarzu.

Rýzl – Co oznaczają wszystkie te, jak pan mówi, poszczególne, osobne przegródki? Co to może być?

Ctibor – Jest to szczególne uczucie... wszystkie one są takie same, a przy tym jednak się różnią. Nie potrafię powiedzieć... to wygląda na cmentarz, ale przecież to niemożliwe.

Rýzl – A co w panu budzi wrażenie cmentarza?

Ctibor – Mam takie osobliwe uczucie, przygniatające, jak na cmentarzu. Jakbym czuł zapach świec. Jest coś wokół mnie, coś, czego się zwykle nie widzi.

Rýzl – Proszę mi powiedzieć coś bliższego o tych poprzegradzanych półkach, które – jak pan mówi – tam się znajdują.

Citbor – Tak, to tak wygląda, jak gdyby każda miała swoje własne imię, to jest takie dziwne. Nigdy nie widziałem czegoś podobnego... Właśnie tak, ja to już widziałem, to są krypty albo coś podobnego. Wygląda, jakby tam były przechowywane prochy zmarłych.

Tak też było w rzeczywistości.

Milan Rýzl prowadził również badania nad prekognicją, polegające na typowaniu przez grupę osób sześciu liczb spośród czterdziestu dziewięciu w popularnej grze liczbowej. Liczby przekształcono w symbole (cyfry dla podświadomości nie są zbyt atrakcyjnym tematem), a każda z osób typowała swój zestaw liczb. Liczby powtarzające się w różnych zestawach zostawały uznawane za właściwe i nanoszone na kupon. W pierwszym tygodniu eksperymentu uzyskano jedno trafienie, w drugim tygodniu trzy trafienia, a w trzecim tygodniu cztery trafienia, co pozwoliło wygrać dość znaczną sumę pieniędzy. Praca w grupie pozwoliła korygować indywidualne błędy.

Hipnagogia

Blisko związane z hipnozą, choćby poprzez nazwę, która wywodzi się od greckiego słowa hypnos – sen, są tzw. hipnagogia. Są to naturalne wyobrażenia i wrażenia pojawiające się w umyśle na chwilę przed zaśnięciem, albo w chwilę po przebudzeniu, czyli na granicy snu i czuwania. Z wieloletnich badań wynika, że hipnagogia związane są z fenomenami parapsychicznymi, m.in. z jasnowidzeniem i prekognicją. Związane są one jednak również z medytacją. Jedną z najlepszych prac na temat hipnagogii napisał w latach osiemdziesiątych Andreas Mavromatis. Jednak tu chcielibyśmy przytoczyć fragmenty ciekawego artykułu opublikowanego w Internecie przez Adama Bytofa z Polski, który z hipnagogii uczynił jeden z ważniejszych elementów treningu świadomości. Oto one:

„Zarówno klasyczna medytacja jak i hipnagogia wymagają głębokiej relaksacji fizycznej. Hipnagogia, jak również większość medytacji, mają miejsce przy zamkniętych oczach, chociaż niekiedy praktykuje się je również z otwartymi oczami (szczególnie łatwo to osiągnąć przy praktyce techniki „Ganzfeld”, czyli przy medytacji z oczami otwartymi, pod goglami zrobionymi z połówki piłeczek pingpongowych). W obu doświadczeniach, tzn. w medytacji i hipnagogiach, występuje efekt „zatracenia granic ego”, czyli wrażenia stapiania się świadomości z obiektem doświadczenia. Można by nawet powiedzieć, że medytacja sama w sobie, abstrahując zupełnie od tematu czy też metody medytacji, ma charakter hipnagogiczny.

Dlatego też medytacja naturalnie prowadzi do doświadczeń hipnagogii, jedynym dodatkowym czynnikiem w praktyce jest

intencja zaśnięcia, co w zazwyczaj spotykanych technikach medytacyjnych nie występuje. Nie chodzi nam w tym miejscu jednak o zwykłe zaśnięcie, lecz o zaśnięcie świadome, a właściwie o pozostanie na cienkiej granicy pomiędzy snem a czuwaniem. Z pewnością większość ludzi stwierdzi, że jest to niemożliwe, a jednak każdy z nas przy odrobinie wysiłku może się tego nauczyć. Potrzebnych nam będzie do tego jedynie kilka pomocnych czynników. Po pierwsze: spokojne, samotne otoczenie. Po drugie: lekka senność, (sam lubię praktykować po południu, w czasie dobowego nizu biorytmicznego między 13⁰⁰ a 17⁰⁰). Po trzecie wygodne łóżko, fotel lub krzesło. Po czwarte kilka niewielkich przedmiotów do trzymania w ręce (ja sam na przykład praktykuję z łyżeczkami od herbaty). Po piąte umiejętność medytacji.

Praktyka polega na położeniu się lub zajęciu miejsca w wygodnym fotelu, zamknięciu oczu i rozpoczęciu ćwiczeń relaksacyjnych, a następnie medytacyjnych, trzymając jednocześnie łyżeczkę od herbaty w dłoni tak, by jej ewentualne upuszczenie powodowało dość znaczny hałas. Praktykując właściwie medytację, z intencją poddania się do pewnego stopnia ogarniającej senności, zbliżymy się do granicy stanów świadomości, gdzie występują hipnagogia. Pojawiają się one niespodziewanie, od razu kompletne, a ich rozpoznanie na początku praktyki zazwyczaj powoduje wybudzenie i zniknięcie. Jakiegokolwiek próby manipulacji hipnagogiami wywołują taki sam efekt.

Hipnagogia mają swoją hierarchię i kolejność występowania, choć z pewnością istnieją tu indywidualne różnice. Na początku, u większości ludzi, hipnagogia przyjmują postać delikatnych błysków światła i kolorowych chmur, widzianych pod zamkniętymi

powiekami. Drugi, głębszy stopień hipnagogii obejmuje wizje twarzy, postaci, krajobrazów, wrażenia unoszenia się, dryfowania, obracania się itd. Na jeszcze głębszym poziomie występuje tzw. autosymbolizm i sny hipnagogiczne z bezpośrednim udziałem śniącego. Ten ostatni etap wykazuje duże podobieństwo z przeżyciami „poza ciałem” i świadomymi snami.

Gdybyśmy podczas ćwiczenia nieopatrznie przekroczyli cienką granicę snu i zasnęli, tracąc świadomość, rozluźnienie mięśni dłoni spowoduje wypadnięcie łyżeczki od herbaty i hałas, który przywróci nam przytomność. Aby kontynuować ćwiczenie dalej i niepotrzebnie nie schylać się po łyżeczkę, która upadła, co spowoduje silne przebudzenie, warto uczynić jedynie niewielki ruch i sięgnąć po następną łyżeczkę z przygotowanych kilku sztuk, leżących blisko dłoni.

Systematyczne ćwiczenia z hipnagogiami pozwolą nam nabrać wprawy w ich wywoływaniu. Na początku możemy mieć nawet trudności w ich przypomnieniu sobie. Doświadczeni praktycy jednak nie tylko mogą wpływać na ich kształt i kontrolować je, ale potrafią na bieżąco, głośno relacjonować własne doznania.

Umiejętność wywoływania hipnagogii z pewnością może przydać się w praktyce wizualizacji, leczenia mentalnego i w rozwijaniu umiejętności jasnowidzenia. Wydaje się również, że doświadczenia projekcji astralnej, czy też „doznania poza ciałem”, łączą się ściśle z tymi niezwykłymi wizjami.

Na koniec warto powiedzieć, że praktykowanie hipnagogii jest naturalne i bezpieczne. Ponieważ nie korzystamy w ich praktyce z żadnych zewnętrznych stymulatorów (substancji chemicznych,

wpływów akustycznych, wodzenia rytmów czynnościowych mózgu światłem itp.), osiągane są one „siłami własnymi” mózgu i umysłu. Jest to najlepsza gwarancja ich bezpieczeństwa. Z naturalnie stymulowanych hipnagogii korzystali w swojej pracy m.in. wielcy twórcy: muzycy – G. Puccini, Richard Wagner, Johannes Brahms, pisarze – Charles Dickens, Edgar Allan Poe, malarze – Salvador Dali, Giorgio de Chirico. Korzystał z nich również Albert Einstein i Thomas Alva Edison, najsłynniejszy w historii wynalazca i racjonalizator. Właśnie hipnagogiom zawdzięcza on wiele swoich patentów. Nawiasem mówiąc, technika, która została opisana wyżej, była zarówno przez Einsteina, jak i przez Edisona z powodzeniem wykorzystywana do prowokowania wizji hipnagogicznych.”

Warto jeszcze w tym miejscu dodać, że hipnagogia nie pojawiają się jedynie przed zaśnięciem, ale również w czasie budzenia się. Jeżeli nauczymy się budzić w odpowiedni sposób, to znaczy nauczymy się od razu wchodzić w pozycję „obserwatora” naszych doznań w czasie budzenia się, będziemy mogli również wykorzystywać i ten moment do treningu.

Doświadczenia w poddawaniu się hipnagogiom będziemy nabierać stopniowo i po pewnym czasie stanie się możliwe kontrolowanie ich i wywoływanie na określony temat. Stąd już tylko mały krok do wykorzystywania ich w celu rozwijania naszej zdolności do przepowiadania przyszłości. Jeden z bardziej znanych autorów podręczników rozwijania zdolności paranormalnych – W. A. Butler, polecał swoim uczniom patrzenie w czarne lustro. W takim przypadku również mamy do czynienia z pojawianiem się wizji hipnagogicznych, jednak w takim przypadku pojawiają się one przy otwartych oczach. Po instrukcji początkowej relaksacji, powinniśmy

patrzeć spokojnie w lustro, widząc początkowo powierzchnię lustra, na której zaczną pojawiać się chmury wyglądające jak zaparowania lub mgła. Następnie będą one przekształcać się w wirujące obłoki i jasne iskierki światła.

„jeżeli potrafisz nadal utrzymać ten spokojny stan umysłu – pisze Butler – wtedy to co pojawia się w lustrze może zacząć przybierać inne formy. Będą to chwilowe wizje pięknych, kolorowych krajobrazów, poważne i wesołe twarze, świetliste kolorowe chmury...itp. Te obrazy są spokrewnione z tymi dziwnymi małymi obrazkami, które ludzie widzą podczas zasypiania lub budzenia się. Psychologowie nazywają to wyobrażeniami hipnagogicznymi i twierdzą, że są one projekcją nieświadomości. Jest to dość prawdopodobne, lecz w naszym przypadku może to być coś więcej niż tylko wyobraźnia; mogą to być wyobrażenia niosące informację odebraną przez nasze wewnętrzne zmysły. Są one snami na jawie i mają swoje własne, określone znaczenie.

Kiedy osiągniesz ten stan, możesz rozpocząć doskonalenie jasnowidzenia. Odkryjesz dla siebie niezwykłą rzecz, która polega na utrzymaniu w umyśle zrównoważonego, a jednocześnie zrelaksowanego stanu; czegoś co z początku wydaje się niemożliwe. Wiele razy doświadczysz nagłego podniecenia tym co widzisz i wizja będzie natychmiast znikać. Zauważysz, że twoje wizje będą dzielić się na dwie oddzielne grupy...

Jedna grupa wyobrażeń będzie dotyczyć codziennych spraw, a druga będzie przybierać dla ciebie formy symboliczne. Zauważysz również, że wizje symboliczne są w jakiś sposób związane z pozytywnym, badawczym nastawieniem twojego umysłu. Dosłowne

wizje wydają się pojawiać w umyśle bez żadnego wysiłku z twojej strony; są to wizje pasywne...

W miarę twojego rozwoju, zdasz sobie sprawę z tego, że poszczególne wyobrażenia mają swoje znaczenie symboliczne. Są one „kodem”, którego używa twoja Jaźń. Będziesz musiał nauczyć się od własnych wizji, co one oznaczają **dla ciebie**. Podkreślamy dwa ostatnie słowa ponieważ są one bardzo ważne. Symbole, mające określone znaczenie dla jednej osoby, nie koniecznie znaczą to samo dla innej.”

W obserwowaniu komunikatów Jaźni powinniśmy brać pod uwagę nie tylko ich znaczenie symboliczne, lecz także nielogiczne skojarzenia, którymi posługuje się nasza podświadomość. Mogą mieć one, na przykład charakter skojarzeń na zasadzie podobieństwa brzmienia słów, albo dwuznacznego znaczenia słów (obraz pociągu może oznaczać pociąg seksualny itp.) i in. Musimy wszystkie te aspekty brać pod uwagę przy interpretacji pojawiających się hipnagogiów.

Hipnagogia na początku treningu będą miały tendencję do natychmiastowego znikania, co więcej, możemy mieć trudności z ich przypomnieniem sobie. Dlatego powinniśmy relacjonować je natychmiast po ujrzaniu. Możemy użyć do tego magnetofonu. W takim przypadku nasz trans hipnagogiczny będzie musiał ulec spłyceniu w momencie, gdy będziemy opisywać ujrzane wizje, ale po chwili, gdy znów zamilkniemy, pogrążymy się w głębszy trans i będziemy znowu „widzieć”.

Butler wspominał o możliwości wywołania hipnagogiów przy otwartych oczach podczas wpatrywania się w „czarne lustro”, znany od

wieków magiczny przyrząd. Podobną technikę proponuje Raymond Moody w celu skontaktowania się z „duchami” najbliższych. Jednak wydaje się, że najciekawszą techniką uzyskiwania hypnagogiów przy otwartych oczach jest technika Ganzfeld, którą omówimy przy okazji metod „synchronizacji półkulowej”.

Synchronizacja półkulowa

Hipnagogia prowadzi nas do kolejnej metody rozwijania ukrytych zdolności paranormalnych, do synchronizacji półkulowej. Zanim jednak przejdziemy do opisu technik i ćwiczeń, musimy przedstawić stan wiedzy na funkcjonowanie naszego mózgu, a szczególnie na funkcjonowanie mózgu w czasie odbierania informacji drogą pozazmysłową, m.in. w czasie prekognicji.

Najistotniejszym źródłem informacji o funkcjonowaniu mózgu jest zapis EEG (elektroencefalograficzny), który rejestruje częstotliwość i napięcie elektryczne z różnych jego części. Naukowcy podzielili zapis EEG na cztery główne typy fal mózgowych:

beta (14-28 Hz) – charakterystycznych dla stanu czuwania

alfa (7-14 Hz) – charakterystycznych dla stanu relaksu i senności

theta (4-7 Hz) – charakterystycznych dla stanów głębokiej medytacji, hipnagogii i transu

delta (0,5 - 4 Hz) – charakterystycznych dla stanu głębokiego snu i śpiączki

Poza wyodrębnieniem tych częstotliwości naukowcy rozróżniają działalność dwóch półkul mózgowych, twierdząc, że każda z nich odpowiedzialna jest za różne typy aktywności umysłowej. Lewa półkula dominuje w czynnościach myślenia logicznego, liczenia, mówienia i jest dominująca w stanie czuwania. Natomiast prawa odpowiedzialna jest za emocje, twórczość, skojarzenia obrazowe i dominuje podczas snu.

Podczas badań nad wybitnie uzdolnionymi mediami parapsychologicznymi zdołano ustalić, że poznaniu pozazmysłowemu towarzyszy bardzo często (choć nie zawsze) charakterystyczny obraz pracy mózgu. W mózgu dominują wtedy fale alfa i theta, oraz zauważalna jest duża koherencja (spójność) wykresów z lewej i prawej półkuli mózgowej.

W czasie wielu bardzo skomplikowanych badań stwierdzono również, że możemy sterować prądami czynnościowymi mózgu, dostarczając mu odpowiednich bodźców wzrokowych i/lub słuchowych. Konsekwencją tych odkryć były badania nad sztucznym wprowadzaniem mózgu w stan rejestrowany wcześniej u osób wybitnie utalentowanych parapsychologicznie i obserwowanie wpływu takiego działania na przeżycia zwykłych ludzi i budzenie w nich zdolności parapsychicznych. Rezultaty wydają się być wielce obiecujące. Zauważono bardzo pozytywny wpływ tego typu „technologii mózgowych” na wiele elementów pracy mózgu, umysłu i ciała.

Obecnie można spotkać się z kilkoma produktami tej technologii dostępnymi na rynku. Różne firmy proponują różnego typu aparaty, tzw. mindmachines, które choć działają na nieco innych zasadach, dają ten sam efekt – pozwalają na sztuczne wprowadzenie mózgu w odpowiedni stan fizjologiczny.

Aparaty te można podzielić z grubsza na dwie kategorie:

- a) urządzenia typu biofeedback
- b) urządzenia do wodzenia prądów czynnościowych mózgu

Pierwsza kategoria urządzeń jest bliższa naturze, gdyż opiera się na procesie biologicznego sprzężenia zwrotnego. Użytkownik, który

przecież nie rozróżnia subiektywnie, kiedy jego mózg znajduje się w stanie alfa, lub theta, uzyskuje dzięki temu urządzeniu informację o tym, że tak właśnie jest. Dzięki temu jest w stanie zacząć powoli odróżniać ten stan od innych i nauczyć się wywoływać go zgodnie z własną wolą. Proces sprzężenia zwrotnego pozwala zaoszczędzić czasami wiele lat treningu i błędzenia.

Urządzenia drugiego typu, dostarczając mózgowi bodźców świetlnych i/lub dźwiękowych o określonej częstotliwości „zmuszają” mózg do wytworzenia tych właśnie częstotliwości. Jedną z ciekawszych technologii, używanych przez różne firmy, jest technologia „dudnień różnicowych” odkryta przez dr Geralda Oстера w latach pięćdziesiątych.

Okazało się, że jeżeli dostarczymy do jednego ucha dźwięk o częstotliwości 100 Hz, a do drugiego ucha dźwięk o częstotliwości 104 Hz, to mózg będzie próbował zsyntetyzować te dwa dźwięki i poszukiwał będzie trzeciego, „produkując” w tym czasie częstotliwość 4 Hz, która jest różnicą pomiędzy tymi dwiema częstotliwościami. Dwie półkule mózgowe zaczynają wtedy działać synchronicznie, czyli zauważana jest duża koherencja półkul mózgowych. Uzyskujemy stan charakterystyczny dla np. hipnagogii i jasnowidzenia.

Jeszcze kilka lat temu odpowiednie częstotliwości można było uzyskać poprzez kupienie specjalnych taśm magnetofonowych lub płyt kompaktowych. Obecnie coraz częściej eksperymentatorzy posługują się komputerem, a odpowiednie programy dostępne są prawie za darmo w Internecie. Czy zaowocuje to nagłym wzrostem ilości wybitnych jasnowidzów? Zobaczmy!

Techniki komputerowej używa się również do produkcji tzw. białego szumu, który jest złożony z całego spektrum częstotliwości akustycznych słyszalnych dla ludzkiego ucha. Przypomina to nieco szum telewizora po skończeniu nadawania przez stację telewizyjną, albo radiodbiornika nastawionego na częstotliwość niewykorzystaną. Biały szum ma bardzo kojące działanie na nasz mózg. Używa się go do wywoływania doświadczenia Ganzfeld, które wybitnie sprzyja wywoływaniu wizji wzrokowych i słuchowych.

Technika Ganzfeld wyrosła z eksperymentów nad tzw. deprivacją sensoryczną. Zjawisko deprivacji sensorycznej polega na stworzeniu takich warunków, w których nie docierają do człowieka żadne bodźce zmysłowe. Specjalne kabiny (kesony) do deprivacji sensorycznej są doskonale wytłumione, panuje w nich absolutna ciemność, a człowiek zatopiony jest w nich w cieczy o temperaturze ciała, która likwiduje nawet poczucie grawitacji. W takich warunkach mózg zaczyna, w stanie pełnego czuwania, produkować własne bodźce po to, by nie usnąć. „Produkuje” więc wizje wzrokowe, omamy słuchowe, wrażenia dotykowe i kinestetyczne itp.

Takie warunki jednak trudno jest uzyskać w warunkach domowych, a nawet w słabiej wyposażonych laboratoriach. Z innych badań wiemy jednak, że mózg traktuje powtarzający się, jednostajny bodziec podobnie, jakby go w ogóle nie było. Po pewnym czasie po prostu przestaje się nim interesować. To odkrycie było inspiracją do powstania techniki Ganzfeld (niem. całe pole). Pewną rolę w jej powstaniu odegrały również doniesienia o pojawiających się wizjach w jednostajnym środowisku np. na pustyniach (słynna fatamorgana) i na szerokich powierzchniach podbiegunowych.

Technika Ganzfeld polega na nałożeniu na oczy specjalnych gogli zrobionych z połówki piłeczek pingpongowych (tych bez marki producenta), uszczelnieniu brzegów piłeczek watą tak, by wzrok nie mógł napotkać na żaden obiekt, nawet na brzegach pola widzenia oraz założeniu słuchawek z białym szumem. Na twarz eksperymentatora z odległości ok. 50-60 cm kierujemy źródło czerwonego światła o mocy ok. 60 W.

W skromniejszej wersji wystarczą same połówki piłeczek na oczach, a do uszu należy wsadzić zatyczki, by wyeliminować zakłócenia dźwiękowe.

Osoby poddane procedurze Ganzfeld twierdziły, że sprzyja ona wybitnie pojawianiu się żywych i wyrazistych wyobrażeń wzrokowych i słuchowych. Po pewnym czasie „gapienia się” w otaczające różowo – pomarańczowe jednolite „pole widzenia”, uderzało ich pojawiające się wrażenie przestrzeni i wizje kolorowych chmur, a później obiektów pojawiających się przed oczami. W białym szumie natomiast usłyszeć można było szum morza, wiatru, śpiew chórów, a nawet pełne zdania wypowiedane przez dziwne głosy. Królestwo hipnagogii otwierało się! A stąd już tylko krok do następnego rozdziału.

Sny prorocze, świadome śnienie i OBE

Spośród wielu odmiennych stanów świadomości, które w szczególnie sposób sprzyjają pojawianiu się w naszym umyśle zdolności paranormalnych, w tym również zdolności prekognicji, należy wyróżnić stan snu z marzeniami sennymi. Zjawisko śnienia jest chyba najbardziej naturalnym odmiennym stanem świadomości. Śnimy przecież wszyscy. Naukowcy ustalili już bardzo dawno, że nawet płód w łonie matki śpi i śni, wiadomo, że ponad 50 % snu płodu to faza REM, w której ludzie przeżywają marzenia senne. I chociaż procentowy udział fazy REM we śnie w ciągu życia maleje, to jednak każdy człowiek śni sny, aż do ostatniej nocy.

Sen jest więc naturalnym „odmiennym stanem świadomości” i nie wymaga uczenia się. Wszyscy potrafimy śnić! Jednak nie wszyscy potrafimy wykorzystywać swoje sny. Pozostają one dla większości z nas tajemnicą, nieświadomioną możliwością rozwoju.

Mało kto wie, że każdy z nas może wpływać na swoje sny, może nadać temat, na który podświadomość „skomponuje” marzenie senne. Jest to dość prosta umiejętność, której wypróbowanie może nam zająć zaledwie kilka dni. Snów takich możemy użyć w celu otrzymania odpowiedzi na pytanie lub dręczący nas problem. Technika ta zwana „inkubacją snów” stosowana była już w starożytnej Grecji w postaci kultu w świątyniach Asklepiosa. Ludzie udawali się w pielgrzymki do świątyń, by spędzić tam kilka nocy, podczas których śnili sny i otrzymywali w nich odpowiedzi na swoje problemy zdrowotne i duchowe. Wielu twórców, artystów, naukowców i wynalazców znanych nam z historii wykorzystywało

swoje sny do rozwiązywania problemów, chociaż nie udawali się w tym celu do greckich świątyń.

W 1865r. profesor chemii w Gandawie, Friedrich August von Kekule intensywnie pracował nad zagadnieniem struktury cząsteczkowej węglowodorów a w szczególności benzenu (C₆H₆). Pewnego dnia po pracy zdrzemnął się przed kominkiem i oto co mu się przyśniło. Zobaczył kolejny raz we śnie roztańczone atomy. Ale tym razem mniejsze ich grupki trzymały się na uboczu.

„Mój duchowy wzrok, wyostrzony już wieloma wizjami tego rodzaju, dostrzegł teraz większe struktury o wielorakich układach, długie szeregi, niekiedy ściślej dopasowane a wszystkie pełnzące i wijące się węzowym ruchem. Lecz nagle! Jeden z węży schwycił swój własny ogon i ten kształt zawirował szyderczo przed moimi oczami. Jakby porażony tym widokiem przebudziłem się.”

Sen Kekulego ukazał mu, że węglowodory nie są strukturami otwartymi, lecz zamkniętymi pierścieniami, przypominającymi węża gryzącego własny ogon.

Inkubacja snu wykorzystywana jest obecnie przez wielu psychoterapeutów. Już Jung korzystał z niej szeroko. Polecał on swoim pacjentom i klientom, aby formułowali swoje problemy w postaci krótkiego zdania pytającego. Mieli oni napisać to zdanie na kartce i położyć pod poduszkę. Zасыpiając, koncentrowali się na powtarzaniu w myślach tego samego pytania. Sny bardzo często zawierały gotowe odpowiedzi lub cenne wskazówki.

Zauważono również, że klienci psychoterapeutów pochodzących z różnych szkół śnili sny, zawierające symbolikę, która odpowiadała danej szkole psychoterapeutycznej. Klienci freudystów śnili sny

zawierające dużą ilość symboli seksualnych, klienci jungistów śnili sny archetypowe itp. Można wysnuć stąd wniosek, że podświadomość stara się nawiązać dialog ze świadomością w „języku”, który wybierze świadomość. Oczekiwanie umysłu na pojawienie się określonej symboliki powoduje jej występowanie! Być może również oczekiwanie, że sny będą przedwidywać przyszłość, powoduje pojawianie się snów proroczych.

Duża część tych ostatnich może być z powodzeniem wyjaśniona na gruncie naukowym. Psychologowie badający procesy twórczego rozwiązywania problemów stwierdzili, że ogromną rolę pełni w nich podświadomość i „myślenie obrazowe”, charakterystyczne dla snu. Praca nad rozwiązaniem problemu przechodzi przez kilka faz, z których wyodrębnić możemy: fazę gromadzenia informacji, fazę świadomych prób rozwiązania problemu, fazę inkubacji, w której nad problemem pracuje podświadomość oraz moment tzw. „oświecenia”, które zdarza się nagle i niespodziewanie, często podczas snu, drzemki lub chwili relaksu. Wiadomo, że świadomość ma dostęp do niewielkiego procenta informacji zgromadzonych i przechowywanych w mózgu, podczas gdy nieświadomość może wykorzystać je w o wiele większym stopniu. Na przykład gracz giełdowy gromadzi w mózgu ogromną ilość informacji o sytuacji gospodarczej, koniunkturze poszczególnych branż i kondycji firm. Informacje te przedostają się do mózgu często w sposób podprogowy tzn. bez jasnego uświadomienia, na przykład w chwili gdy prowadząc rozmowę słyszy się wiadomości w radio bez zwracania na nie uwagi. Pomimo, że świadomie nie jesteśmy w stanie przypomnieć sobie treści radiowych komunikatów ponieważ w ogóle nie zwracaliśmy na nie uwagi, w podświadomości odcisnęło się każde wypowiedziane

słowo. Niestety informacje te nie są dostępne dla świadomości, wykorzystać może je tylko podświadomość m. in. w czasie snu. Dysponując tak ogromną „bazą danych” podświadomość może przeprowadzić natychmiastową „analizę”, której wynikiem będzie na przykład sen o korzystnych inwestycjach na giełdzie. Jest to proces jak najbardziej naturalny i nie budzi wśród naukowców żadnych sprzeciwów. Jednak nie wszystkie przypadki możemy wytłumaczyć w ten sposób.

Prawa półkula mózgowa, która odpowiada m. in. za procesy twórczego rozwiązywania problemów jest odpowiedzialna również za przejawianie się zdolności do tzw. spostrzegania pozazmysłowego (ekstra sensory perception – ESP), czyli jasnowidzenia, telepatii i prekognicji, czyli przewidywania przyszłości.

Z wielu relacji wiadomo, że sny często podpowiadały ludziom bieg przyszłych wydarzeń, chroniąc i przestrzegając przed niebezpieczeństwem. Wiadomo jednak również, że sny potrafią podpowiadać graczom na giełdzie właściwe inwestycje, a graczom na wyścigach końskich odpowiednie typy na kolejne gonitwy. Nikt nie wie, ile osób korzysta z podpowiedzi podświadomości (lub raczej nadświadomości) na wyścigach, wiadomo jednak, że kilka osób publicznie deklarowało korzystanie ze snów podczas obstawiania wygranych. Do najbardziej znanych należeli dwaj Brytyjczycy – co jest zrozumiałe w ojczyźnie końskich derby – Harold Horwood i John Godley.

Harold Horwood w końcu lat pięćdziesiątych zdobył w ten sposób wcale niemałą fortunę. Twierdził, że jego zdolność śnienia snów proroczych była wynikiem intensywnej praktyki medytacyjnej.

W swoim pierwszym śnie proroczym otrzymał telegram ze słowami „imieniem zwycięzcy wielkiego wyścigu jest... tak,... nie, nie ma go”. Horwood stwierdził, że to nonsens, by przekonać się, że zwycięzcą wyścigu w Cambridge został koń *Esquire*. (Po angielsku słowo „tak” brzmi „yes”, co czyta się podobnie jak początek imienia *Esquire*). Nagroda wynosiła 40 do 1. Po sześciu miesiącach śnił o trzech imionach, ale po przebudzeniu pamiętał jedynie dwa *Goodwin Sands* i *Steady Aim*. *Goodwin Sands* nie brał udziału w wyścigu (choć koń o tym imieniu wygrał mniejszy wyścig parę dni później) więc Horwood postawił na *Steady Aim*. Wygrał 7 do 1.

Pięć miesięcy później Horwood obudził się po usłyszeniu strzału brzmiącego jak *Sahoney*. Po poszukiwaniach znalazł konia imieniem *Sayani*, który brał udział w wyścigu w Cambridge cztery tygodnie później. Wygrał 40 do 1, wygrywając z trzydziestoma czterema rywalami! Dziesięć dni przed kolejnym wielkim wyścigiem Horwood śnił o imieniu *Las Vegas* i wygrał 20 do 1.

Czasami sen przekształcał imiona zwycięzców, na przykład wtedy, gdy Horwood śnił o *Mallory Marshes*, a zwycięzca nosił imię *Marshmallow*. Innym razem Horwood przebudził się ze snu ze słowami „Can't tell you” by przekonać się, że na liście startujących jest koń o imieniu *Cantello*, który oczywiście był zwycięzcą.

Horwood nie zawsze obstawiał właściwie, ale przez lata gry na wyścigach obliczył, że na każde przegrane 10 funtów wygrywał 100. Bukmacherzy zauważyli zresztą wyjątkowo dobrą passę Horwooda, który potrafił w jednym sezonie właściwie obstawić 20 wyścigów, czemu dali wyraz, pisząc o tym niezwykłym wypadku w gazetach.

Innym przykładem wykorzystywania naturalnych umiejętności prekognicyjnych stanu snu jest przypadek Johna Godleya, czyli Lorda Kilbrackena. W swojej książce pt. "Tell Me the Next One" stwierdza, że regularnie śnili mu się zwycięzcy wyścigów konnych i, że powiadamiał o tym swoich przyjaciół, tak więc do dyspozycji są precyzyjne daty i świadkowie. Największym wyczynem Kilbrackena było zawiadomienie ogólnokrajowej gazety o wynikach kolejnych wyścigów. Z dziesięciu typowanych przez Kilbrackena zwycięzców ośmiu wygrało, jeden natomiast wycofał się przed wyścigiem, nie powinien się więc w ogóle liczyć. Jeżeli nawet weźmiemy i jego pod uwagę, to należałoby stwierdzić 80-procentowy współczynnik trafień. Z takim wynikiem można bardzo szybko pomnożyć swoje pieniądze i dojść do niemałej fortuny.

Zarówno Horwood jak i Kilbracken wykazują w swoich koncepcjach duże podobieństwo do wcześniejszego od nich o ok. 30 lat J.W. Dunne'a, który w 1927 roku opublikował książkę pt. "Eksperyment z czasem" (An Experiment with Time). W książce tej zawarł bardzo ciekawą, choć i zarazem wielce kontrowersyjną teorię na temat natury czasu i możliwości przewidywania przyszłości przy pomocy specjalnego treningu snu.

Na podstawie wielu osobistych doświadczeń ze snami proroczymi stwierdził, że sen z natury dzieje się niezależnie od czasu i zawiera elementy z przeszłości, jak również z przyszłości. Sen w ogóle nie różnicuje kierunku czasu i miesza ze sobą przeszłość i przyszłość. Dunne był nowoczesnym badaczem, o czym świadczy fakt, że na wiele lat przed naukowymi eksperymentami w laboratoriach snów stwierdził, że „sen bez marzeń sennych jest jedynie złudzeniem pamięci” oraz, że „sny są zapominane natychmiast po

przebudzeniu”. Na początku swoich eksperymentów Dunne był w stanie zapamiętać najwyżej jeden sen na dziesięć przespanych nocy. Z własnego doświadczenia wiedział, że sposób na przywołanie dobrej pamięci snów jest dosyć prosty. „Natychmiast po obudzeniu, jeszcze przed otwarciem oczu, nastaw się na przypomnienie sobie snu. Skup się na jakimś pojedynczym incydencie i postaraj się zapamiętać jak najwięcej szczegółów. Nie wysilaj się, by zapamiętać więcej. Jak błysnięcie, sytuacja ze snu zawierająca w sobie ten incydent powróci do ciebie, co ważniejsze, wraz z tą sytuacją zazwyczaj pojawiają się pojedyncze incydenty z wcześniejszych snów. Utrzymaj w świadomości jak największą liczbę takich incydentów i natychmiast zapisz je w miarę zwięźle w dzienniku snów. Jeżeli nie pamiętasz żadnego incydentu ze snu, zastanów się o czym myślisz lub myślałeś przed chwilą i dlaczego o tym myślałeś. To może pomóc ci w odkryciu pamięci snu.

Po przypomnieniu sobie i zanotowaniu snu zastanów się nad jego związkami z wydarzeniami realnego życia w przeszłości lub przyszłości. Od czasu do czasu powracaj do wcześniejszych snów i przeprowadzaj ich analizę pod kątem możliwości przewidywania przyszłości.” Taka była recepta Dunne’a.

Dunne chętnie dzielił się swoimi odkryciami z innymi i uczył ich pracy ze snami, często ze zdumiewającymi rezultatami. Na przykład kuzynka Dunne’a natychmiast po przybyciu do hotelu spotkała w hotelowym parku kobietę, o której wszyscy sądzili, że jest Niemką (był 1918 rok). Była ona ubrana w czarną sukienkę, czarno – białą bluzkę i miała włosy upięte w kok. Na dwa dni przed tym spotkaniem kuzynka Dunne’a śniła o kobiecie, niemieckim szpiegu,

którą spotkała w jakimś publicznym ogrodzie, ubraną i uczesaną dokładnie w ten sam sposób!

Wydarzenie to miało miejsce po ośmiu dniach stosowania metody Dunne'a. Kuzynka znakomitego badacza raczej rzadko pamiętała sny przed rozpoczęciem ćwiczeń oraz nie miała wcześniej żadnych doświadczeń proroczych.

Jednym z dowodów na potwierdzenie teorii o powszechnej zdolności naszych snów do przewidywania przyszłości jest zjawisko *deja vu*, którego doświadcza zdecydowana większość ludzi od czasu do czasu. Polega ono na wrażeniu, że jakąś sytuację przeżywa się po raz kolejny. Wchodzimy na przykład do jakiegoś budynku i mamy wrażenie, że już tu kiedyś byliśmy, choć jednocześnie zdajemy sobie sprawę, że to nie jest możliwe.

Coraz większa liczba badaczy skłania się ku teorii mówiącej, że *deja vu* (fr. już widziane) jest rzeczywistym przypomnieniem sobie snu proroczego z przeszłości. Teoria ta mówi, że wszyscy śnimy sytuacje, które zdarzą się nam w przyszłości, ale po przebudzeniu tego nie pamiętamy. Po prostu zapominamy sny prorocze tak samo jak inne sny. Kiedy jednak wyśniona sytuacja ma miejsce w rzeczywistości, wspomnienie snu odżywa i mamy wrażenie, że już to kiedyś przeżywaliśmy.

Niekiedy zjawisko *deja vu* ma bardzo spektakularny przebieg;

„Kiedy po raz pierwszy odwiedziłem mojego przyjaciela w Chicago, przeżyłem coś dziwnego. Wchodziliśmy do nowego budynku. Tuż przed wejściem odczułem niepokój i zacząłem opisywać wnętrze gmachu. Okazało się, że już wcześniej śniłem o tym miejscu. Teraz stałem u wejścia do niego.”

Czasami sny prorocze potrafią uratować życie.

„Śniło mi się, że moja siostra wybrała się na przejażdżkę. W pewnym momencie straciła kontrolę nad samochodem wpadła w poślizg i zjechała z drogi. Widziałem metalowe pręty wystające z opony.

Opowiedziałem to siostrze, która wiedziała, że moje poprzednie sny sprawdziły się. pojechała sprawdzić stan samochodu. Okazało się, że metalowe pręty wypełniające wnętrze koła były połamane, co groziło przebiciem opony.”

Sny potrafią ostrzec nas przed niebezpieczeństwem, być może jest to najważniejsze ich zadanie, obok uprzedzenia i przygotowania najbliższych na wiadomość o śmierci ukochanych osób.

Jednym z najczęściej występujących zjawisk paranormalnych jest przecucie o śmierci najbliższych, na krótko przed śmiercią lub w czasie procesu umierania. Wielu badaczy twierdzi, że podświadomość chce „przygotować” w ten sposób naszą psychikę na niezwykle bolesny cios losu, jakim jest przecież spotkanie ze śmiercią ukochanych. Podobnie „uśmierzającą cierpienie” rolę mogą pełnić tzw. OBE, czyli doznania poza ciałem, w czasie których często dochodzi do spotkania z duchami zmarłych. Jedną z najbardziej znanych relacji o tego typu przeżyciach jest sprawozdanie samego wielkiego Carla Gustawa Junga, jednego z „ojców” współczesnej psychologii głębi:

„Śniłem, że łóżko mojej żony znajdowało się w głębokim dole o kamiennych ścianach. Był to grób. Robił wrażenie starożytnego grobowca. Po chwili usłyszałem głębokie westchnienie; jak gdyby właśnie w tym momencie ktoś wyzionął ducha. Postać

przypominająca moją żonę usiadła na dnie dołu, a następnie zaczęła unosić się ku górze. Była ubrana w białą szatę, na której widniały dziwne, czarne symbole. Przebudziłem się, obudziłem moją żonę i spojrzałem na zegarek. Była trzecia nad ranem. Sen wydał mi się tak intrygujący, że od razu pomyślałem, iż zapewne oznacza on czyjąś śmierć. O siódmej rano nadeszła wiadomość, że kuzynka mojej żony zmarła dokładnie o trzeciej nad ranem.”

Sny potrafią nie tylko odbierać moment śmierci innych osób lecz przewidywać ją na kilka dni i miesiące, a nawet lat wcześniej:

„Kiedy byłem nastolatkiem, miałem serię snów, w których widziałem moją matkę umierającą. Widziałem ją również jak odlatuje z Ziemi na pokładzie statku kosmicznego – rozumiałem to jako metaforę śmierci. Często budziłem się wtedy z płaczem. Sny te pojawiały się w latach 1972 – 73. W tym czasie nikt jeszcze nie przypuszczał, że matka zachoruje na raka. W 1975 roku jej stan zaczął się pogarszać, a badania wykazały u niej nowotwór. Umarła w maju 1983 roku.”

Doświadczając tego typu snów psychika „uczy się” przyjmować złe wiadomości w świecie realnym i stawiać czoła tragedii, zabezpieczając się w ten sposób przed całkowitym załamaniem i popadnięciem w chorobę psychiczną lub nawet przed śmiercią.

Spontanicznie występujące sny prekognicyjne przekonują nas o realności zjawiska, jednak z przypadków spontanicznych niewiele, poza samą świadomością możliwości naszego mózgu, dla nas wynika. O wiele bardziej interesujące są zaplanowane eksperymenty i metody prowokowania snów proroczych. Metody takie opracowano już kilkadziesiąt lat temu, a do najbardziej znanych i

udokumentowanych działalności na tym polu należy praca wybitnego jasnowidza amerykańskiego Edgara Cayce i jego uczniów.

Edgar Cayce jest najprawdopodobniej najbardziej znanym amerykańskim jasnowidzem, żyjącym przed drugą wojną światową (zmarł w 1945 roku). Znany był z tzw. odczytów (readings), czyli odpowiedzi na pytania, udzielanych w stanie transu hipnotycznego, w który wprowadzała go inna osoba. Jednak hipnoza nie była jedyną metodą, którą Edgar Cayce praktykował i polecał. Obok hipnozy wysoko cenił również medytację i pracę z marzeniami sennymi. Uważał, że poprzez sny człowiek może dowiedzieć się wiele o innych ludziach, o sobie samym i o przyszłych wydarzeniach. Ponieważ książka nasza poświęcona jest głównie wykorzystywaniu naturalnych zdolności paranormalnych do zdobywania pieniędzy, zajmiemy się przede wszystkim tą stroną działalności Cayce'go i jego uczniów. Najbardziej znanym terenem zastosowania proroczych zdolności snów Cayce'go i uczniów była nowojorska giełda przy Wall Street. Najbliżsi uczniowie Cayce'go, który żył i działał, przypomnijmy, w pierwszej połowie naszego wieku, w porę zostali ostrzeżeni przed wielkim krachem i kryzysem z 1929 roku. Dwie spośród czterech osób, które Cayce uczył, interpretując setki ich snów, w ciągu czterech lat zostały milionerami dzięki połączeniu pracy z badaniem snów. Dwie pozostałe nie były związane ze światem biznesu i bardziej były zainteresowane rozwojem niż zdobyciem bogactwa. Mimo to jedna z nich przez swego męża uzyskała porównywalne bogactwo.

Również inne osoby wiele skorzystały z właściwej interpretacji snów. Pewien inwestor śnił, że jechał nowojorskim tramwajem, w którym znajdował się plakat ostrzegający, by nie wychodził z budynku publicznego. Cayce stwierdził, że było to ostrzeżenie przed

zakupem akcji nowojorskiego metra. Sen przedstawił również powód ostrzeżenia. Urzędnicy publiczni planowali wprowadzenie ograniczeń, które miały odciąć dopływ profitów dla miejskiego metra.

Jedna z bliższych uczennic Cayce'go o imieniu Frances śniła taki oto sen:

Wraz z mężem poszliśmy na stację kolejową sieci L&M. Mąż spóźnił się na pociąg, który zdążył odjechać. „Nie powinienes nigdy więcej spóźniać się na pociąg L&M” powiedziałam. „Powinienes większą uwagę zwracać na czas. Jesteś zbyt powolny”. Mąż wezwał taksówkę, by pojechać na następną stację. Okazało się jednak, że taksówka była powolną konną bryczką. Potem zauważyłam stragan z owocami. Odwróciłam się do męża i powiedziałam: „Kup mi owoców”.

Cayce zauważył, że sen trafnie ukazał fakt, że mąż Frances spóźnił się z zakupem akcji L&M, które później znacznie zwyżkowały. Próby naprawienia straty takiej okazji na niewiele by się zdały, co pokazywał obraz powolnej bryczki. Część snu dotyczącą owoców Cayce jednak uznał za proroczą. Stwierdził, że wkrótce udziały firmy L&M i firm handlującej owocami połączą się, a Frances i jej mąż powinni być gotowi do zakupu właściwych akcji. Tak rzeczywiście się stało. Frances i jej mąż bardzo się wzbogacili.

Sny uczniów Cayce'go wymagały interpretacji, jednak równie często otrzymywali oni dosłowne i jasne rady dotyczące właściwych inwestycji. W kilku przypadkach rad takich udzielali zmarli przed wielu laty krewni. Cayce wierzył w życie pozagrobowe, był bogobożnym i pobożnym chrześcijaninem (choć wierzył w

reinkarnację), czytał regularnie Biblię i wierzył w możliwość kontaktu z duszami zmarłych we śnie. W tym duchu tłumaczył też podobne przypadki.

W metodzie Cayce'go ogromną rolę odgrywała dobra pamięć snu, którą zalecał rozwijać poprzez systematyczne zapisywanie snów oraz właściwa interpretacja. Duże znaczenie miała również możliwość sprawdzenia w grupie osób pracujących ze snami poszczególnych, indywidualnych prób przewidywania przyszłości. Ostrzeżenie przed krachem na giełdzie w 1929 roku pojawiło się w snach kilkunastu osób na stałe współpracujących z Cayce'm. Z uwzględnieniem roli grupowej pracy nad prekognicją spotkamy się później u czeskiego badacza prekognicji w hipnozie – Milana Rýzla. W kwestii interpretacji snów Cayce wyprzedził o kilka dziesięcioleci innych badaczy, gdy stwierdził, że jedną z najlepszych metod interpretacji jest przeprowadzanie jej w odmiennym stanie świadomości: w hipnozie lub w medytacji. Koncepcja ta znajduje dziś coraz większą liczbę zwolenników. W odmiennym stanie świadomości, który w jakimś stopniu podobny jest przecież do snu, znaczenie symboli, które dla codziennej świadomości są niezrozumiałe, stają się oczywiste. Medytację nad treścią marzeń sennych praktykują również adepci klasycznej jogi indyjskiej.

Bardziej konkretne wskazówki na temat wywoływania snów proroczych podał wspomniany już Harold Horwood. Ujął on swoją metodę używania snów do typowania wygranych w wyścigach końskich w kilka punktów. Oto one:

1. Utrzymuj wiarę w to, że możesz mieć prorocze sny.
2. Wybierz wyścig na co najmniej tydzień wcześniej.

3. Podziel konie na dwie listy i każdemu nadaj numer.

4. Każdej nocy przeczytaj listy, nie staraj się ich zapamiętywać lecz powtarzaj sobie „chcę wiedzieć, który z nich będzie zwycięzcą”.

5. Po przebudzeniu zapisz sny, bez względu na ich treść.

6. Zanalizuj swój sen, starając się odszukać w nim jakieś wskazówki: początki słów, ilość liter, pierwsza lub druga lista, miejsce na liście itp.

7. Powtarzaj eksperyment każdej nocy, zmieniając pozycję koni na listach i pomiędzy listami w nadziei, że uda ci się odszukać wskazówkę i wytypować zwycięzcę.

8. Nie zniechęcaj się.

Przypomnijmy, że Horwood działając zgodnie z tymi wskazówkami doszedł do wielkiego bogactwa.

My jednak proponujemy ci wzięcie pod uwagę jeszcze jednego ważnego aspektu pracy z podświadomością. Wydaje się, że w większości przypadków, chociaż nie u wszystkich, podświadomość nie najlepiej funkcjonuje w świecie liczb i abstrakcyjnych symboli. Zauważył to już Milan Rýzl, który przyporządkował, w swoim słynnym eksperymencie, każdej liczbie jakiś symbol – obraz. Podświadomość łatwiej wtedy może skojarzyć z obrazem jakieś konkretne wrażenie, inny obraz lub cały sen. Dlatego też proponujemy ci byś do swoich eksperymentów używał właśnie symboli, a nie liczb. O ile w przypadku gry na giełdzie podświadomość może posługiwać się obrazami działalności spółek i ich nazwami, w wyścigach może posługiwać się imionami koni, to w grze Lotto ma do dyspozycji jedynie suche liczby. Liczby nie są żadnym materiałem dla podświadomości. Przyporządkuj każdej

liczbie jakiś obraz. Możesz użyć do tego oczywiście dyscyplin sportowych, możesz również użyć obrazów wielkich malarzy albo zdjęć z bibliotek programów komputerowych. Pamiętaj by obrazy te różniły się od siebie. Nie może to być, na przykład, 50 zdjęć ładnych dziewczyn! Któremu zdjęciu przyporzadkujesz swój kolejny sen erotyczny? Dobrze będzie jeśli obrazy te będą miały jakiś ładunek emocjonalny, charakterystyczne formy architektoniczne, sławne osobowości itp. Wtedy podświadomość będzie miała punkt, o który będzie mogła „zahaczyć się”.

Do tej pory mówiliśmy o wykorzystywaniu stanu marzeń sennych do ujawniania z podświadomości treści proroczych. Istnieje tu jednak pewna trudność. Marzenia senne są zazwyczaj spontaniczne i nie zawsze pamiętamy je ze szczegółami, które mogą mieć tu bardzo duże znaczenie. Dlatego jedną z najważniejszych wskazówek dla osób pragnących powtórzyć sukcesy Horwooda, Kilbrackena i innych (znanych jest kilkanaście sprawdzonych przypadków wygrywających na wyścigach, nie mówiąc o tych, którzy się nigdy nie ujawnili) jest rozćwiczenie dobrej pamięci snów poprzez prowadzenie „dziennika snów”. Jeżeli ktokolwiek z was marzy o wykorzystywaniu swoich snów, niech natychmiast biegnie do sklepu i kupi sobie zeszyt do ich zapisywania. Jest to najskuteczniejsza metoda rozwoju umiejętności przypominania sobie snów. Co więcej, pozwoli wam ona na zauważenie pojawiających się w snach prekognicji, które bez prowadzenia zapisów nigdy nie byłyby przez was zauważone. Oto podstawowe wskazówki prowadzenia „dziennika snów”:

1. Kiedy kładziesz się spać zapisz dzisiejszą datę i godzinę położenia się do łóżka, oraz datę jutrzejszą, pod którą zapiszesz sen i

godzinę obudzenia się. Połóż dziennik i długopis obok łóżka lub pod poduszką i zasypiając powiedz do siebie: „chcę pamiętać moje sny i będę pamiętać moje sny”. Powinieneś mieć również w pobliżu jakieś źródło światła (lampkę nocną, latarkę) na wypadek, gdybyś obudził się w środku nocy.

2. Natychmiast po obudzeniu nie otwieraj oczu, **nie poruszaj ciałem** lecz przypomnij sobie sen w kilku punktach. Natychmiast potem go zapisz. Zwróć szczególną uwagę na dialogi, które postaraj się zapisać dosłownie. Później zapisz godzinę przebudzenia. Jeżeli sen ci umknął spróbuj położyć się w takiej pozycji ciała, w której nastąpiło przebudzenie. To czasami pomaga w przypomnieniu sobie snu.

3. Jeżeli nic nie możesz sobie przypomnieć, spróbuj skorzystać z listy elementów snu:

- nastroje (pozostałe ze snu emocje)
- ludzie (rodzina/przyjaciele/kochankowie/współpracownicy/znakomitości/obcy)
- czynności (specjalne zainteresowania lub zamiary/praca/sytuacje)
- części ciała
- pozycje ciała/ruchy
- uczucia/wrażenia
- miejsca (obecny lub poprzedni dom/sąsiedztwo/inne kraje)
- zwierzęta/rośliny/minerały
- żywioły (woda/ziemia/powietrze/ogień)
- kolory

- kształty
- dźwięki
- smaki
- zapachy
- litery alfabetu (skojarzenia z pierwszymi słowami)

Przebiegając w myślach tą listę możesz przypomnieć sobie jakieś szczegóły i odbudować sen w pamięci. Bardzo często przypomnienie sobie snu następuje w odwrotnej kolejności. Na początku przypominamy sobie koniec snu i wracamy pamięcią wstecz, do coraz wcześniejszych scen i sytuacji.

Naukowcy odkryli, że najlepszą pamięć snu mamy wtedy, gdy budzimy się w fazie REM. kończy ona zawsze pełen cykl snu, który średnio ma długość 90 minut. Dobrze jest więc obudzić się po wielokrotności 90 minut, na przykład po 4,5 godzinach snu, po 6 lub po 7,5 godzinach. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że obudzimy się w fazie REM. Powinniśmy w miarę możliwości regularnie chodzić spać i budzić się. Dobrze jest poświęcić od czasu do czasu dosłownie pięć minut na przeczytanie zapisu kilku swoich snów i porównanie ich z wydarzeniami, które nastąpiły następnego dnia lub dwa dni później. Czytanie dziennika snów pozwoli nam również zbliżyć się do nowego, niezwykłego stanu świadomości, o którym napiszemy za chwilę.

Gdy nabierzemy już wprawy w doskonałym przypominaniu sobie snów ze zwykłych marzeń sennych, będziemy mogli zająć się niesamowitym zjawiskiem, jakim jest sen „jasny” albo „świadomy” (lucid dream).

Świadomy sen jest obecnie rozważany przez wielu badaczy za najbardziej obiecującą i najpotężniejszą technikę odkrywania i rozwijania naturalnych zdolności paranormalnych. Wiąże się go bezpośrednio z innego rodzaju doznaniem, określanym jako OBE, czyli doznanie poza ciałem (out of body experience). Zjawisko to bywa również nazywane projekcją astralną, wędrówką duszy, eksterioryzacją, doznaniem egzosomatycznym itd. Oba zjawiska są, o paradoksie, zarówno do siebie bardzo podobne, jak i zupełnie różne.

Podobieństwem jest to, iż doświadczający podmiot stwierdza, że w pełni świadomości znajduje się w innym miejscu niż jego ciało fizyczne. Jednak w przypadku jasnego snu podmiot stwierdza, że to, co widzi jest subiektywnym „produktem umysłu”, czyli „nierealnym” snem, natomiast w przypadku doznania OBE podmiot ma wrażenie, że to, co widzi jest „realną”, obiektywną rzeczywistością.

Na początek zajmiemy się zjawiskiem jasnego snu.

Okazuje się, że jest to dość często spotykane doświadczenie, którego ludzie nie potrafią wykorzystać. Co drugi człowiek, miał choć chwilowe doznanie świadomego snu przynajmniej raz w życiu. Mówią o tym przeprowadzone w USA ankiety i badania socjologiczne.

Okazuje się również, że w wielu kulturach wypracowano specjalne metody wywoływania jasnej świadomości podczas marzeń sennych. Umiejętność jasnego śnienia szczególnie rozwinięto w praktykach buddyźmu tybetańskiego. Również w Europie wielu badaczy zajmowało się tym zjawiskiem. Związani byli oni głównie ze środowiskiem filozofów i naukowców (Pierre Gassendi, Hervey de

Saint Denys i in.) lub szeroko rozumianym okultyzmem (Piotr Uspieński, Oliver Fox i in). W doświadczeniu świadomego snu śniący nie budzi się, ale nagle zdaje sobie jasno sprawę z tego, że właśnie śni i może wpływać świadomie na swoje zachowanie. Śniący może również wpływać na zachowanie innych postaci ze snu, na kształt marzenia sennego lub zgodnie ze swoją wolą może obudzić się i zapamiętać ze szczegółami wszystko, co zobaczył.

Świat jasnego snu jest wymarzoną warsztatem dla eksperymentów ze zjawiskami psi. Jasny sen jest również potężną techniką duchowego rozwoju, dlatego też metody wywoływania go stały się integralnym elementem wtajemniczenia w duchowe tradycje magii, szamanizmu, jogi, buddyzmu tybetańskiego i europejskiego okultyzmu. Obecnie są one również badane przez laboratoria naukowe i psychologów w USA i w Europie. Coraz większa liczba ludzi decyduje się na rozpoczęcie przygody z tym niezwyklejnym stanem świadomości, który tak naprawdę dopiero zaczynamy poznawać.

Oneironautyka (bo tak właśnie niektórzy określają umiejętność świadomego śnienia) dysponuje już kilkoma bardzo skutecznymi technikami psychologicznymi, które pomagają wywołać sen świadomy.

W tym miejscu opiszemy trzy metody stosowane przez oneironautów:

1. technikę don Juana Matusa opisaną przez Carlosa Castanedę i Kennetha Kelzera
2. technikę amerykańskiego badacza świadomego śnienia Stephena LaBerge, określaną jako MILD

3. technikę badacza świadomego śnienia i odmiennych stanów świadomości z Europy – Adama Bytofa

Technika Juana Matusa

Juan Matus, szaman z plemienia Yaqui, stwierdził, że najlepszą metodą sprowadzenia jasnej świadomości do snu będzie odnalezienie „ciała snu”, a konkretnie zobaczenie własnych dłoni we śnie. W tym celu należy zastosować technikę opisaną w punktach:

1. Usiądź wygodnie i uspokój swoje myśli. Nie zamykaj oczu, lecz pozwól im się rozluźnić. Powoduje to efekt nieostrego widzenia, jakby za mgłą.

2. Podnieś swoje dłonie tak, by znalazły się w polu widzenia, przed oczami.

3. Powoli wyostrz swój wzrok i dokładnie przyjrzyj się swoim dłoniom. Cały proces podobny jest do zmiany ostrości kamery filmowej. Wyobraź sobie, że twoje oczy są jej obiektywem. W czasie przyglądania się własnym dłoniom powtórz w myślach dwa, trzy razy zdanie: „Widzę swoje dłonie we śnie, wiem, że teraz śnię”.

4. Rozluźnij wzrok i uwagę. Obraz dłoni znowu staje się nieostry, a uwaga nie jest skupiona na niczym.

5. Powtórz punkt 3, a potem 4. Zmiana ostrości widzenia i uwagi następuje 4-5 razy, a ostatnim razem odbywa się w wyobraźni po zamknięciu oczu. Możesz wtedy wyobrazić sobie, że w jakiejś scenie ze snu podnosisz dłonie do góry, przyglądasz się im i mówisz: „Widzę swoje dłonie we śnie, wiem, że teraz śnię”.

6. Na koniec siedź w spokoju przez 1 – 2 minuty nie myśląc o niczym, po czym wstań, przechodząc do codziennych zajęć.

Całe ćwiczenie należy powtórzyć przed położeniem się spać, oczekując, że obraz naszych dłoni pojawi się we śnie, a my rozpoznamy dzięki temu, że śnimy.

Technika MILD

Dr Stephen LaBerge jest jednym z najbardziej znanych amerykańskich badaczy zjawiska świadomego snu. Jest znanym fizjologiem i dyrektorem Lucidity Institute w Palo Alto, w którym prowadzi się wszechstronne badania i eksperymenty. Prowadząc badania do swojej pracy doktorskiej na temat świadomych snów odkrył technikę MILD. Litery tego skrótu pochodzą od słów „Mnemonic Induction of Lucid Dreams” („Pamięciowe Wywoływanie Świadomych Snów”).

1. Wczesnie rano obudź się spontanicznie ze snu.
2. Po zanotowaniu snu, zaangażuj się przez 10 – 15 minut w czytanie albo jakąś inną aktywność wymagającą pełnej przytomności.
3. Po ponownym położeniu się do łóżka skup uwagę na myśli: „Następnym razem gdy będę śnił(a), będę pamiętać, aby rozpoznać że śnię.”
4. W czasie gdy powtarzasz swoje postanowienie rozpoznania stanu snu, wizualizuj jak stajesz się świadomy(a) we śnie, z którego się przebudziłeś(aś). Umieść tam jakiś „znak snu”* i wyobraź sobie, że powoduje to u ciebie rozpoznanie, że śniesz. Poczuj podniecenie, które w tobie się pojawia, gdy uświadamiasz sobie sen i wyobraź sobie to, co będziesz robić w świadomym śnie.
5. Powtarzaj punkt 3 i 4 dopóki nie poczujesz, że twoje postanowienie jest wyraźnie utrwalone lub nie zaśniesz. Jeżeli

potrwa to dłużej niż 20 minut i zaczniesz się nudzić, rozluźnij się i przestań wizualizować. Uważaj jednak by ostatnią twoją myślą przed zaśnięciem była intencja pamiętania, by uświadomić sobie sen.

Do wizualizacji w pkt. 4 dobrze jest używać snu, z którego obudziłeś(aś) się kilkadziesiąt minut temu. Po zaśnięciu najprawdopodobniej znajdziesz się ponownie we śnie, który wizualizowałeś(aś) (albo w jakimś innym śnie) i rozpoznasz, że śniesz.

*znak snu – wydarzenie, sytuacja, przedmiot, osoba, która wyraźnie wskazuje, że śnimy, np. umiejętność latania albo oddychania pod wodą.

Uzupełnieniem techniki MILD jest częste powtarzanie w ciągu dnia, przy różnych okazjach, pytania: „czy to jest sen?” Takie postępowanie na jawie przygotowuje nasz umysł do postawienia sobie tego pytania również we śnie i zastanowienia się podczas snu, czy się nie śni. Następny krok, czyli rozpoznanie, że jest się w świecie marzeń sennych jest już dziecinnie proste.

Technika Bytofa

Adam Bytof jest jednym z nielicznych w Europie badaczy odmiennych stanów świadomości, a szczególnie zjawiska świadomego snu. Możliwość zapoznania się z jego ciekawymi koncepcjami i metodami zawdzięczamy pani Elizabeth Kowalski, która łaskawa była przetłumaczyć kilka jego artykułów i prac zamieszczonych w Internecie na język angielski. W tym miejscu składamy jej gorące podziękowania.

Adam Bytof wychodzi z założenia, że praca nad osiągnięciem świadomości we śnie powinna być elementem specyficznego treningu umysłu, który obok praktyki medytacji, umiejętności

wywoływania hipnagogiów (obrazów pojawiających się pod zamkniętymi powiekami na granicy snu i czuwania) obejmuje również technikę ujętą precyzyjnie w punktach. Oto ona:

A. W czasie dnia:

1. Przyjrzyj się dokładnie temu, co widzisz i odpowiedz sobie na pytanie „czy to sen, czy nie”. Na chwilę zatrzymaj oddech, zwróć uwagę na swoją percepcję i charakter rzeczywistości, której doświadczasz. Przyjrzyj się, czy wszystko jest OK, czy nie ma w pobliżu jakiegoś znaku snu, albo czy możesz zmienić jakiś szczegół samą siłą woli.

2. Gdy stwierdzisz jasno, że nie śnisz, wyobraź sobie, że to jednak sen i powiedz do siebie: „Wszystko jest snem”. Pomyśl, że świat dookoła, twoje ciało i ty sam(a), twoja świadomość, również jest snem. Twoja myśl, że „wszystko jest snem” jest snem! Zrób z tego zabawę, wprowadź swój umysł w zabawne pomieszanie. Wyobraź sobie, że przekształcasz rzeczywistość, na przykład zmieniasz kolor jakiegoś przedmiotu lub sprawiasz, że zaczyna on lewitować. Wyobraź sobie, że dokonujesz tego samą siłą woli.

3. Gdy to robisz, powiedz do siebie: „następnym razem, gdy będę śnił(a), będę pamiętać, by rozpoznać sen.” W czasie gdy to mówisz, na chwilę wstrzymaj oddech. Powtórz to kilkakrotnie, póki nie poczujesz, że to zapamiętałeś(aś).

4. Zaplanuj chwilę powtórzenia ćwiczenia przy jakiejś okazji, która zdarzy się za kilkadziesiąt minut. Użyj do tego wyobraźni.

B. Przed snem:

1. Przeczytaj kilka snów z dziennika snów.

2. Przypomnij sobie wydarzenia dnia od chwili przebudzenia do teraz ale udawaj, że wszystko było snem.

3. Zasypiaj z postanowieniem zapamiętania snów, powiedz do siebie: „Mogę zapamiętać swoje sny, mogę również ich nie zapamiętać, ale jutro, gdy się obudzę BĘDĘ je pamiętać”.

C. Obudź się ze snu po 4,5 lub 6 godzinach i:

1. Nie poruszaj się, przypomnij sobie sen.

2. Otwórz oczy i zapisz sen.

3. Wstań. Zrób test rzeczywistości.

4. Rób cokolwiek przez 10 minut.

5. W ciągu 3 – 4 minut wykonaj własnoręcznie „mandalę snu”*.

Uwzględnij w niej temat snu, zwróć uwagę na rodzaj emocji.

D. Połóż się do snu i:

1. Głęboko oddychaj i przypomnij sobie sen.

2. Wyobraź sobie, że w pewnym momencie snu, na skutek zauważenia znaku snu lub pojawienia się określonej emocji we śnie, zatrzymujesz oddech, zwracasz swoją uwagę na percepcję i świat dookoła i rozpoznajesz, że śnisz. Czujesz w tym momencie ogromną satysfakcję i podekscytowanie. (Ci, którzy zauważą, że często w tym momencie towarzyszy im „senny lot” powinni wyobrazić sobie, że i tym razem zaczynają lecieć we śnie.) Następnie przystępujesz do działania, które jest celem twojego snu.

3. Powtarzaj: „ w moich snach mogę rozpoznać, że śnię i mogę tego nie rozpoznać, ale w najbliższym moim śnie ROZPOZNAM, że śnię.” Przypomnij sobie od czasu do czasu o spoczywającej pod poduszką „mandali”.

4. Powtarzaj pkt. 2 i 3 przez co najmniej 15 minut, aż do zaśnięcia.

E. Jeżeli jeszcze nie śpisz lub przebudziłeś(aś) się ze snu:

1. Nie poruszaj się i nie otwieraj oczu, od razu wejdź w pozycję czujnego obserwatora.

2. Patrz przed siebie i obserwuj ciemność oraz wszystko co widzisz za zamkniętymi powiekami, wyobraź sobie, że patrzysz w głąb co najmniej na jakieś dwa metry przed siebie.

3. Poczuj swoje ciało, jego rozluźnienie (może paraliż) i wrażenia kinestetyczne.

4. Oczekuj pojawienia się dziwnych zjawisk, czyli hipnagogii wzrokowych i kinestetycznych, ale pozostań bierny(a). Powtarzaj: **WSZYSTKO JEST SNEM** w sposób mechaniczny, bez specjalnej koncentracji na znaczeniu słów, słuchaj ich jak gdyby brzmiały w tle twojego umysłu, gdzieś z oddali, bardzo delikatnie.

Część A służy doskonaleniu pamięci o przeprowadzaniu testów rzeczywistości. „Jasność” świadomości, krytyczne przyglądanie się rzeczywistości jest takie samo na jawie i we śnie. Jego następstwem jest „rozpoznanie” stanu jawy, bądź snu. Pojawienie się „jasności świadomości” na jawie, na skutek zaistnienia „przyczyny”, którą wcześniej ustaliliśmy i zgodnie z naszym postanowieniem, jest jedyną możliwością „treningu” tej zdolności. Jeżeli działa to na jawie, zadziała również we śnie.

Punkt C5. „Mandala snu” to schematyczny rysunek ujmujący w prosty sposób wolę osiągnięcia świadomości we śnie. Może zawierać również temat snu, lub nawet krótkie pytanie, na które chcielibyśmy otrzymać odpowiedź. Podświadomość lubi odwoływać się do

materialnych, zmysłowych konkretów, szczególnie odpowiada jej „rytuał” sporządzania „mandali” i umieszczania jej pod poduszką lub w pobliżu śniącego.

Punkt D3. Sformułowanie swojego postanowienia rozpoznania snu w ten sposób, pozwala ominąć problem zbyt silnego pragnienia, które bywa przeszkodą. Ponadto wprowadza ono element wiary – pewności, że świadomy sen zdarzy się, choć nie musi.¹

Jeżeli zechcesz wykorzystać świadomy sen w swoim życiu możesz skorzystać z jednej z opisanych technik. Kiedy już osiągniesz świadomość we śnie otworzy się przed tobą niesamowity świat możliwości i pomysłów, które do tej pory spoczywały głęboko ukryte w głębinach twojej podświadomości. Pierwsze doznanie jasnej świadomości podczas snu bywa niezapomniane. Oliver Fox tak pisał o swoim doświadczeniu z 1903 roku:

„Śniło mi się, że stałem na chodniku przed moim domem. Zza Rzymskiego Muru wschodziło słońce, a wody Zatoki Bletchingden iskrzyły się w porannym świetle. Widziałem wysokie drzewa na rogu ulicy i wierzchołek starej, szarej wieży za zaułkiem Czterdziestu Stopni. Magiczny blask porannego słońca sprawiał, że scena ta już w tym momencie była bardzo piękna. Chodnik nie był typowy, lecz składał się z małych, niebieskoszarych, prostokątnych kamieni, których dłuższe boki były ułożone pod kątem prostym do białego krawężnika. Już miałem wejść do domu, kiedy przypadkowo rzuciłem okiem na te kamienie i moją uwagę przykuło dziwne zjawisko. Było to coś tak niezwykłego, że nie mogłem uwierzyć swoim oczom - wszystkie kamienie zmieniły w

¹ Wydawnictwo ONEIRON przygotowuje książkę Roberta Steina pt. "Jasność" o metodach osiągania świadomości we śnie, która ukaże się w roku 2000.

nocy swoje położenie, tak że dłuższe boki były teraz równoległe do krawężnika! Wtedy olśniło mnie rozwiązanie tej zagadki: chociaż ten szczęśliwy letni poranek wydawał się tak realny, jak tylko mógł być, ja przecież śniłem!

Wraz z uświadomieniem sobie tego faktu jakość snu zmieniła się w sposób bardzo trudny do przekazania komuś, kto nigdy czegoś podobnego nie przeżył. Nagle jaskrawość życia wzmogła się stokrotnie. Nigdy przedtem morze, niebo i drzewa nie pałały tak olśniewającym pięknem; nawet najzwyczajniejsze domy wydawały się żywe i mistycznie piękne. Nigdy dotąd nie czułem się tak absolutnie szczęśliwy, nigdy nie miałem takiej jasności umysłu i takiej boskiej mocy, nigdy nie byłem tak niewypowiedzianie wolny!”

A oto nowsza relacja ze znakomitej książki Scotta Sparrowa:

...Po przeczytaniu artykułu „Świadome śnienie jako proces ewolucyjny” poszłam spać z silnym pragnieniem, żeby to sprawdzić. Aż do świtu spałam niespokojnie, nie pamiętając żadnych snów. I wtedy miałam najpiękniejsze przeżycie.

Zdaje się, że byłam odpowiedzialna za jakieś małe dziecko, które siedziało na nocniku i było bardzo brudne. Moim zmartwieniem było to, żeby znaleźć łazienkę i umyć dziecko tak, by inni tego nie zauważyli. Kiedy wzięłam je na ręce, wyraźnie poczułam, że powinno być starsze i lepiej wychowane. Przyjrzałam się z bliska jego pełnej mądrości twarzy i nagle odkryłam, że śnię.

W podnieceniu próbowałam przypomnieć sobie radę zamieszczoną w artykule i jedyną myślą, jaka przyszła mi do głowy, było „najwspanialsze doznanie”. Ogarnęło mnie błogie uczucie – zlewania się i stapiania z kolorami i światłem – otwarcia

się na totalny „orgazm”. Łagodnie odpłynęłam do stanu jawy. Uczucie tryskającej radości towarzyszy mi już od sześciu dni.”

W kolejnych świadomych snach będziemy mogli nabrać już większego dystansu do tego doświadczenia i spróbować przeprowadzać zaplanowane eksperymenty parapsychologiczne.

Jak zaznaczyliśmy wcześniej, jasny sen związany jest blisko ze zjawiskiem OBE, czyli wrażeniem opuszczenia ciała fizycznego. Ogromna większość badaczy świadomości skłania się ku twierdzeniu, że doznanie OBE jest pewną „odmianą” świadomego snu. W USA jest ono dość dobrze znane szerszej publiczności z powodu ogromnej popularności książek napisanych przez dr Raymonda Moody i Roberta A. Monroe. Z każdym rokiem ich popularność wydaje się rosnać na całym świecie.

Dr Raymond Moody przez kilka lat zajmował się gromadzeniem opisów doświadczeń ludzi, którzy przeżyli śmierć kliniczną. W wyniku swoich badań stwierdził, że proces umierania doświadczany jest przez większość ludzi podobnie i zawiera wiele niezwykłych przeżyć. Jednym z tych przeżyć jest OBE, czyli wrażenie oddzielenia się świadomości od ciała, obserwacji tego ciała z odległości kilku metrów, a następnie „podróże” w dalsze rejony rzeczywistości ziemskiej (np. do rodzinnego domu) i pozaziemskiej (spotkania z wcześniej zmarłymi rodzicami i bliskimi, spotkania innych istot, odwiedziny w niezwykłych miejscach, aż do spotkania z wszechogarniającą Światłością – Miłością).

Robert A. Monroe, przedsiębiorca z Virginii, przypadkowo odkrył, że może opuszczać swoje ciało i powracać do niego w stanie relaksu lub snu. Swoje doznania opisał w serii bestsellerów, którą

rozpoczyna najbardziej znana książka pt. „Journeys Out of the Body”.

Jego niezwykle doświadczenia rozpoczęły się po kilkumiesięcznym okresie eksperymentowania z możliwością uczenia się w czasie snu przy pomocy taśm magnetofonowych. Oto co mu się przytrafiło:

„...było niedzielne popołudnie i rodzina poszła do kościoła. Dom był cichy, a ja położyłem się w pokoju na kanapie, na krótką drzemkę. Ledwo ułożyłem się (głową ku północy, jeśli ma to jakieś znaczenie) snop światła lub promień wydawał się wychodzić z nieba na północy, około 30 stopni nad horyzontem. Było to tak, jakby dotknęło mnie gorące światło. Tylko, że był to dzień i żaden promień nie mógł powstać.

...Kiedy promień ten dotknął mego ciała spowodował gwałtowne drżenie lub wibracje. Nie miałem siły, aby się poruszyć. Było to tak, jakbym był wzięty w imadło.

Zaszokowany i przerażony próbowałem się poruszyć. Jakbym targał niewiarygodne więzy. Kiedy usiadłem w końcu drżenie i wibracje opadły i mogłem poruszać się swobodnie.”

Podczas kilku kolejnych doświadczeń tego typu Monroe zauważył, że w jakiś niezwykle i niepojęty sposób może wydłużać swoje ręce i nogi, a nawet przenikać nimi ściany. Jego doznania przez dłuższy czas obejmowały tylko wrażenia dotykowe. Pewnego dnia jednak podczas zasypiania wieczorem....

„...Żona spała obok mnie. Wibracje wydawały się powstawać w głowie i wkrótce obejmowały całe ciało. Kiedy leżąc próbowałem zdecydować się na jakąś metodę zanalizowania zjawiska, w

pewnej chwili pomyślałem, jak to miło byłoby wziąć po południu szybowiec i polatać (było to moje ówczesne hobby). Niczego nie podejrzewając rozmyślałem o przyjemnościach latania.

Po chwili uświadomiłem sobie, że coś uciska mi bark. Zdziwiony sięgnąłem ręką do tyłu aby zbadać przyczynę. Moja dłoń napotkała gładką ścianę. Przesunąłem po niej ręką tak daleko jak mogłem sięgnąć, lecz wyczuwałem jedynie jednolicie gładką powierzchnię.

Zaniepokojony próbowałem przeniknąć wzrokiem ciemność. Stwierdziłem, że to ściana, a ja opieram się o nią barkiem. Wywnioskowałem, że po zaśnięciu spadłem z łóżka (co prawda nigdy mi się to nie przytrafiło, ale ponieważ działo się tyle dziwnych rzeczy...).

Rozejrzałem się. Coś się tu nie zgadzało. Ściana nie miała okien, nie stały przy niej żadne meble, nie było też drzwi. To nie była ściana w mojej sypialni. Jednak w jakiś sposób była znajoma. Rozpoznałem ją prawie natychmiast. To nie ściana, a sufit! Unosiłem się pod sufitem, uderzając weń łagodnie przy każdym ruchu. Zaskoczony obróciłem się w powietrzu i spojrzałem w dół. W mroku majaczyło moje łóżko, na nim dwie postacie. Po prawej stronie była moja żona. Obok niej ktoś leżał. oboje wydawali się spać.

Co za dziwaczny sen, pomyślałem, i kto śpi u boku mojej żony? Przyjrzałem się bliżej i doznałem prawdziwego szoku. To byłem ja.

Moja reakcja była niemal natychmiastowa. Ja byłem tu, a tam było moje ciało. Umierałem – to była śmierć, a ja nie byłem na nią jeszcze gotowy. W jakiś sposób wibracje zabiły mnie.

Zdesperowany zanurkowałem do własnego ciała. Po chwili poczułem łóżko i kołdrę, a kiedy otworzyłem oczy zobaczyłem, że leżę w łóżku.”

Nie była to, jak się okazało, śmierć. Było to klasyczne doznanie „projekcji astralnej”, ale Robert Monroe nigdy wcześniej o tym zjawisku nie słyszał.

Oczywiście, każdy może napisać co mu ślina na język przyniesie, ale zjawisko OBE i doznania Roberta Monroe poddane zostały weryfikacji naukowej. Powszechnie znany autorytet psychologiczny dr Charles Tart przeprowadził z Robertem Monroe i kilkoma innymi osobami (m. in. Ingo Swannem i panną „Z”) ściśle kontrolowane doświadczenia, w których okazało się, że relacje z podróży astralnych zawierają informacje, które okazywały się później prawdziwe. Analiza doświadczeń pozwoliła stwierdzić, że stan OBE sprzyja występowaniu zjawisk ESP w szczególny sposób.

Panna Z, która prosiła Charlsa Tarta o zachowanie jej anonimowości, zgodziła się na przeprowadzenie w ciągu czterech kolejnych nocy, spędzonych w ściśle kontrolowanych warunkach laboratoryjnych, eksperymentów sprawdzających jej zdolności do ESP podczas doznań OBE. Podczas każdej nocy jej zadaniem było „wyjście z ciała” wzniesienie się ponad łóżko o kilka metrów i odczytanie losowo wybranej pięciocyfrowej liczby umieszczonej na półce wysoko pod sufitem. Jediną możliwością odczytania tej liczby było zawieszenie pod samym sufitem i spojrzenie w dół. W tym czasie do ciała panny Z podłączone były urządzenia rejestrujące stan jej organizmu, ruchy gałek ocznych i prądy czynnościowe mózgu (EEG).

Podczas pierwszej nocy nie udało się wywołać doświadczenia OBE. Podczas drugiej nocy o godz. 3.15 nad ranem przebudziła się i powiedziała: „Zapisać 3.13, nie widziałam numeru, ale zapamiętałam to.” Wydawało się jakby panna Z uniosła się wystarczająco wysoko by zobaczyć tarczę zegara, ale zbyt nisko by zauważyć liczbę na półce. Później panna Z zrelacjonowała, że w nocy przeniosła się do jakiegoś miejsca, gdzie była świadkiem morderstwa szesnastoletniej dziewczyny. Opisała jej ubiór, okoliczności zdarzenia i osobę mordercy. Po kilkudniowym śledztwie wszystkie informacje potwierdziły się. Jednak pomimo, że był to wyraźny przypadek ESP, nie mógł być on brany pod uwagę jako dowód w badaniach laboratoryjnych. Dowodem miało być odczytanie pięciocyfrowej liczby!

Trzecia noc skończyła się doświadczeniem „podróży astralnej” panny Z do domu rodzinnego, gdzie zobaczyła swoją siostrę i skomunikowała się z nią. Po kilku tygodniach, gdy obie panie się spotkały w rzeczywistości, siostra panny Z przypomniała sobie, że w danym dniu śniła o odwiedzinach panny Z w domu rodzinnym. Niestety to doświadczenie również oceniono jako „niepowodzenie”.

Czwartej nocy jednak zdarzyło się coś dziwnego. Panna Z była zła na siebie, że nie potrafi kontrolować swoich „podróży poza ciało”. Do czasu eksperymentu nigdy nie próbowała tego kontrolować, pomimo że doznawała wrażenia opuszczenia swojego ciała w nocy kilka razy tygodniowo, od dzieciństwa, traktowała to jednak jako rzecz naturalną, której doświadczają również inni. Dopiero w wieku kilkunastu lat, podczas rozmów z rówieśnikami przekonała się, że nikt poza nią tego nie doświadcza. Eksperymenty w laboratorium Tarta były więc jej pierwszymi próbami kontrolowania swojego

doświadczenia. Determinacja panny Z przed czwartą nocą, która była ostatnią nocą w laboratorium, była więc bardzo duża. O godzinie 6.04 nad ranem panna Z wstała i powiedziała, że widziała liczbę 25132. Po sprawdzeniu liczba okazała się prawidłowa!!! Prawdopodobieństwo otrzymania przypadkowo takiej informacji wynosi jak 1: 100 000.

Był to pierwszy tak ewidentny dowód na powiązanie doświadczenia OBE i zdolności do spostrzegania pozazmysłowego. Z zapisów EEG i innych urządzeń laboratoryjnych wynika, że OBE zdarzają się na granicy snu i czuwania, w stanach hipnagogicznych, w czasie lekkiego snu i podczas fazy REM. Z badań Ceelii Green z Wielkiej Brytanii wynika również, że sporadycznie zdarzają się one również podczas pełnego czuwania. Można więc powiedzieć, że OBE mogą zdarzyć się w różnych stanach świadomości, ale sprzyjają im stany zbliżone do snu.

Jak wywołać OBE?

Najprostszą techniką jest rozwinięcie umiejętności świadomego utrzymywania się na granicy snu i czuwania, czyli w stanie hipnagogicznym. A następnie wprowadzenie do swojego umysłu wyobrażenia opuszczania swojego ciała. Podobnie jak to po raz pierwszy uczynił Oliver Fox:

„...Pewnego dnia leżałem na sofie z zamkniętymi oczami, gdy nagle zdałem sobie sprawę, że widzę wzór na tylnej stronie oparcia sofy. Uświadomiło mi to, że znajdowałem się w stanie transu. Wtedy opuściłem ciało, po prostu nakazując sobie to i doświadczyłem niezwykle nagłego przeniesienia do jakiejś pięknej i nieznannej okolicy. jakiś czas przechadzałem się po dzikim i

czarującym terenie, ponad którym na jasnoniebieski niebie widniały kędzierzawe, prześwietlone słońcem chmury. Zbyt wcześnie ciało wezwało mnie do powrotu, i wyraźnie zapamiętałem, że lecąc w kierunku domu przeniknąłem prosto przez wóz i konia, które stały przy jakiejś ulicy, której nie znałem.”

Ćwiczenia hipnagogii omówiliśmy już, teraz więc zajmiemy się kolejnymi krokami, bezpośrednio związanymi z wywoływaniem OBE.

Gdy znajdujesz się w stanie hipnagogicznym, zwróć swoją uwagę na wrażenia płynące z ciała. Bądź przygotowany na pojawienie się niezwyklej doznań. Mogą to być doznania silnych wibracji, wrażenia poruszania się poszczególnych części twojego ciała, wrażenia unoszenia się lub spadania, albo wrażenie całkowitego paraliżu ciała. Gdy takie doznania pojawią się (czasami towarzyszą im również wrażenia słuchowe w postaci gwizdu, świstu, wysokiej wibracji dźwiękowej, huku itp.), oznacza to początek procesu oddzielania „ciała astralnego” od ciała fizycznego. Możesz poczuć, że wibracje wypychają twoje „ciało astralne” na zewnątrz, możesz poczuć, że łagodnie oddziela się i unosi w górę, albo że wychodzi z ciała fizycznego przez jakąś część np. szyszynkę. Jeżeli nic nie czujesz lub doświadczasz wrażenia paraliżu, zacznij wyobrażać sobie, że przekręcasz się na bok i, jak z formy rzeźbiarskiej, wychodzisz z ciała. Możesz przez chwilę wyobrazić sobie, że obracasz się wokół własnej osi jak derwisz podczas tańca, lub tancerka na lodzie wykonująca piruet. To spowoduje wrażenie ruchu i oddzielenie „ciała astralnego”.

Możesz również doświadczyć od razu „dalekiej podróży” tzn. nagle znaleźć się w innym miejscu, czasami oddalonym o tysiące kilometrów od ciała fizycznego, w pełni swojej świadomości.

Powrót do ciała najczęściej następuje w sposób spontaniczny. Można również po prostu pomyśleć o swoim ciele i spróbować poruszyć się w łóżku, na przykład, poruszyć palcem u stopy.

Doświadczenia OBE mogą łączyć się nie tylko z jasnowidzeniem w przestrzeni, ale również z prekognicją, co nas tu najbardziej interesuje. Jedną z możliwości wykorzystania zarówno stanu OBE, jak i stanu jasnego snu do rozwijania prekognicji jest technika „wirowania”. Polega ona na tym, by w czasie doświadczenia jednego z wymienionych wyżej stanów świadomości, pomyśleć o znalezieniu się w konkretnym miejscu i czasie (albo przy konkretnej osobie w danym czasie) i rozpocząć „wirowanie” wokół własnej osi (piruet) w „ciele astralnym”, czy też „ciele snu”. Zazwyczaj działanie takie powoduje rozmycie widoku miejsca, w którym przebywamy, chwilową utratę orientacji i, wraz ze stopniowym zwalnianiem szybkości rotacji, pojawianiem się nowej scenerii, która odpowiada naszemu pragnieniu. W ten sposób podróżnicy astralni „podróżują” z miejsca na miejsce i z czasu do czasu. Czy można w ten sposób przewidzieć ruchy cen na giełdzie, wygranych na wyścigach lub numery totolotka? Wiele osób twierdzi, że tak, a niektóre z tych, które to zrobiły, zdecydowały się ujawnić. Są oni wszyscy bardzo bogatymi ludźmi!

Uwagi końcowe

Decydując się na eksperymenty z rozwijaniem swoich zdolności paranormalnych, powinniśmy zawsze brać pod uwagę kilka istotnych punktów, które będą nas obowiązywać niezależnie od wybranej techniki.

1. Należy utrzymywać swoje eksperymenty, a szczególnie ich cel, czyli rozwinięcie zdolności przewidywania przyszłości, w tajemnicy. Czasami nakaz tajemnicy może obowiązywać nawet najbliższe ci osoby. Jest to istotne ponieważ inni ludzie, pomimo że w większości wierzą w występowanie zjawisk paranormalnych, nie wierzą w możliwość ich „ćwiczenia”. Dlatego też mogą ocenić twoje doświadczenia jako „głupie lub bezsensowne”. Taka ocena ze strony innych osób, a szczególnie najbliższych, z pewnością nie będzie pomagać ci w treningu. Utrzymywanie wiary w możliwość rozćwiczenia tych zdolności u siebie jest niezwykle istotnym czynnikiem powodzenia! Lepiej jest, wzorem średniowiecznych alchemików, utrzymywać tajemnicę i przeprowadzać swoje eksperymenty na osobności.

2. Nie traktuj swoich ćwiczeń zbyt poważnie, to znaczy nie „nadymaj się” wewnątrz, wprowadź do swojego treningu element zabawy, radości, gry. Nie poświęcaj na nie zbyt wiele czasu, niech staną się one ciekawym urozmaiceniem w życiu, a nie próbami określenia jego sensu. Bądź aktywny, uprawiaj sporty, bierz udział w życiu kulturalnym i towarzyskim itd. Pamiętaj że wybitne media bywały zazwyczaj bardzo aktywnymi osobami. Jeżeli poświęcisz od czasu do czasu kilka minut na popołudniową medytację i

doświadczanie hipnagogii, będziesz prowadził regularnie dziennik snów i eksperymenty ze snem, opisane w ostatnim rozdziale, to na początek zupełnie wystarczy.

3. Podtrzymuj w sobie wiarę w możliwość osiągnięcia powodzenia. Czytaj właściwą literaturę na ten temat. Zgromadź kilka książek, w których opisano eksperymenty zakończone spektakularnymi wynikami. To będzie odświeżać twoją wiarę. Listę takich pozycji znajdziesz na końcu książki². W miarę możliwości unikaj wątpliwej wartości literatury okultystycznej i pseudofilozoficznej. Ich ciężki i poważny ton oraz duża ilość niesprawdzonych i dawno już przestarzałych koncepcji nie szczególnie pomaga w praktyce.

4. Z tego samego powodu unikaj częstych spotkań z tzw. okultystami, ludźmi zajmującymi się magią, członkami sekt i fundamentalistycznych ruchów religijnych (zarówno chrześcijańskich, jak i inspirowanych filozofią wschodu), u których zauważysz brak radości życia, sztuczną pozę powagi, zgorzknienie i negatywne osądzanie świata i innych, brak tolerancji i przekonanie o jedynej prawdziwości własnego punktu widzenia itp. Sporadyczne spotkania z takimi ludźmi mogą jednak pomóc ci uświadomić sobie co ci zagraża, jeżeli nie będziesz uważał i potraktujesz wszystko zbyt poważnie.

5. Baw się technikami, obserwuj ich działanie, przystosowuj je do siebie, udoskonalaj je! Nie trzymaj się sztywno zaleceń jeżeli zauważysz, że nie mają one dla ciebie istotnego znaczenia. Jesteś indywidualną jednostką i masz swoją własną drogę do doskonałości, którą tylko ty sam możesz odkryć! Nasz podręcznik daje tylko

² Wydawnictwo wybrało z oryginalnej listy tytuły wydane w języku polskim.

wskazówki, podpowiada kierunek, nie jest aptekarską receptą, którą musisz ściśle realizować. Wprowadź w swój trening element własnej twórczości.

Mamy nadzieję, że rozwiniiesz w sobie wielki talent prekognicyjny i osiągniesz dzięki niemu wielkie bogactwo i szczęście. Na sam koniec jednak zostawiliśmy jeszcze jedną uwagę. Niektóre osoby mogą uważać zdolność do przewidywania przyszłości za „dar” od Boga, działanie „Nadświadomości” i objaw rozwoju duchowego, którego nie da się pogodzić z egoistycznym pragnieniem bogactwa. Pomimo, że sami uważamy, że tego typu myślenie nie jest właściwe, a zdolności prekognicyjne należy tak samo traktować jak każdy inny talent: muzyczny, malarski czy menedżerski, to samo przekonanie może w wielu przypadkach nie wystarczyć. Szczególnie wtedy, gdy eksperymentator wyrastał w środowisku religijnym. Lecz i dla takich osób jest rozwiązanie.

Jeżeli postanowisz, że co najmniej połowę swoich wygranych przeznaczysz na działania charytatywne – wyposażysz jakiś dom dziecka w zabawki, ubrania, jedzenie, jakiś szpital w sprzęt medyczny lub lekarstwa, z pewnością twoja podświadomość i Bóg („Nadświadomość”) będzie z tobą współpracować. Jest jeszcze tyle potrzeb na świecie. Twoja „alchemia” może pomóc i przynieść szczęście również innym! Powodzenia!

BIBLIOGRAFIA W JEZYKU POLSKIM

- Auerbach Loyd – „Ludzie i sny” LIMBUS, Bydgoszcz 1992
- Bro Harmon H. – „Sen, Życie, Przyszłość” LIMBUS, Bydgoszcz 1994
- Bytof Adam – „Oneironautyka – sztuka świadomego snu” Wydawnictwo RYT, Warszawa 1996
- Copelan Rachel – „Hipnoza. Klucz do umysłu” LIMBUS, Bydgoszcz 1994
- Eysenck Hans i Sargent Carl – „Czy jesteś medium” LIMBUS, Bydgoszcz 1998
- Kelzer Kenneth – „Słońce i cień – Mój eksperyment ze świadomym śnieniem” Wydawnictwo Arka, Poznań 1997
- LeShan Lawrence – „Świat jasnowidzących” REBIS, Poznań 1994
- McMoneagle Joseph – „Wędrujący umysł” LIMBUS, Bydgoszcz 1995
- Monroe Robert A. – „Podróże poza ciałem” LIMBUS, Bydgoszcz 1994
- Namkhai Norbu – „Tybetańska joga snu” Wydawnictwo EJB, Kraków 1998
- Paul-Cavallier François J. – „Wizualizacja” REBIS, Poznań 1994
- Rýzl Milan – „Parapsychologia – Fakty i opinie” Wydawnictwo LUNA, Wrocław 1993
- Sparrow Scott – „Świadome śnienie – Budzenie się czystego światła” Wydawnictwa Arka, Poznań 1998
- Stefański Lech Emfazy i Komar Michał – „Od magii do psychotroniki, czyli ars magica” Wydawnictwo Bellona, Warszawa 1996
- Swann Ingo – „Ponad umysł i zmysły” LIMBUS, Bydgoszcz 1994

ANEKS

Mistycyzm

(tekst wykładu Adama Bytofa z dn. 24.04.1998)

Dzień dobry. Witam was wszystkich bardzo serdecznie i dziękuję, że chcecie poświęcić swój czas na nasze spotkanie. Czuję się bardzo zaszczycony mogąc mówić na najważniejszy w moim życiu temat. Myślę, że temat ten jest najważniejszy w życiu każdego człowieka, nawet wtedy, gdy nie zdaje on sobie z tego sprawy. Tematem tym jest mistycyzm i mistyczne stany świadomości.

Dla wielu ludzi jest to zaskakujące. Jak to? Mistycyzm miałby być najważniejszym tematem w moim życiu? Oczywiście szanuję religię i duchownych, ale w żadnym razie nie widzę siebie jako mistyka. Mistycyzm nie jest dla mnie.

Taka postawa wynika z nieporozumienia, czym jest mistycyzm. Większość z nas kojarzy mistycyzm ze średniowieczem, z mnichami, zakonami, z brakiem kontaktu ze światem materialnym, ze światem zwykłych ludzi. Mistycyzm kojarzony jest z religijnością zakonną. W odbiorze społecznym zazwyczaj mistycy to osoby zakonne: Ojciec Pio, św. Jan od Krzyża, Ojciec de Mello, św. Teresa z Avila, Ramana Maharshi, Ramakrishna, Bal Szem Tow i in. Tymczasem mistyk nie ma nic wspólnego z rolą społeczną. Mistykiem może być każdy, niezależnie od roli, którą pełni w społeczeństwie. Mistykami bywają również menedżerowie, muzycy, artyści, naukowcy, urzędnicy, politycy, gospodynie domowe i robotnicy. Mistycyzm to etap w

rozwoju świadomości, w rozwoju osobowości. Myślę tu o zdrowym mistycyzmie. Etap ten następuje po etapie racjonalizmu, po wyczerpaniu się i dojściu do granic rozsądku, racjonalnego myślenia, do granic ego-osobowości. Czasami ludzie myślą etap przedracjonalny, mityczny z mistycznym, ponadracjonalnym. Dlatego też mistyk kojarzy im się z osobą trochę nie zrównoważoną, bujającą w obłokach, nie z tego świata itp. To jest chory mistycyzm. Polega on na cofnięciu się w rozwoju do etapu przedracjonalnego w świat fantazji dziecka. Kiedy człowiek doświadczy granic myślenia, granic własnego ego, co jest procesem czasami bardzo bolesnym, może upaść i powrócić do etapów wcześniejszych. Ukryje się przed rozwojem w mitologii, w ideologii, zaprzeda własną duszę diabłu grupy, zbiorowej, kolektywnej religii, sekty, nieświadomości. Może również cofnąć się jeszcze bardziej i popaść w etap magiczny, etap psychozy, w świat snu i wylądować w szpitalu psychiatrycznym. Do tego może doprowadzić chory mistycyzm. Nic więc dziwnego, że ludzie słysząc słowo mistyk czują się trochę dziwnie i spoglądają nieco podejrzliwie.

Zdrowy mistycyzm jest etapem, który przekracza myślenie, a nie próbuje go wyeliminować. Albert Einstein, którego nie można podejrzewać o słabość w dziedzinie myśli, zakończył swe życie jako mistyk. Pisał w ten sposób:

„Najgłębszym i najszlachetniejszym uczuciem jakiego możemy dostąpić, jest przeżycie mistyczne. Z niego kielkuje wszelka prawdziwa nauka. Komu to uczucie jest obce, kto nie potrafi już ani dziwić się, ani zatracić w podziwieniu, ten jest martwy. Wiedza o tym, że niezbadane egzystuje naprawdę i że objawia się ono jako najwyższa prawda i promieniujące piękno – o czy możemy mieć

jedynie mętne pojęcie – ta wiedza i to poczucie są jądrem wszelkiej prawdziwej wiary. Tylko w takim znaczeniu zaliczam się do prawdziwie religijnych ludzi.”

Podobnie mistyczne wypowiedzi można znaleźć u największych naukowców XX wieku i wcześniej. Poza Einsteinem wystarczy wymienić chociażby Erwina Schrödingera, Dawida Bohma, Sir Arthura Eddingtona, Sir Jamesa Jeansa, Isaaca Newtona i in.

Mistycyzm jest naturalnym etapem rozwoju osobowości, rozwoju człowieka. Stajemy się mistykami, gdy zaczynamy doświadczać tego, co istnieje ponad zwykłą świadomością, gdy docieramy do Nadświadomości, doświadczamy Ducha w nas samych.

Racjonalista, wcześniej czy później w swoim życiu, dochodzi do granicy własnego umysłu, do granicy ego. Zadaje sobie pytania na które nie ma odpowiedzi i ma w tym momencie szansę wkroczyć w nowy etap, przekroczyć ego, doświadczyć oświecenia albo zbawienia. Bez doświadczenia mistycznego nasze życie wydaje się niepełne, mamy poczucie ciągłego „niedosytu” życia. Doświadczenie mistyczne dopełnia nasze życie i czyni je szczęśliwszym. Robert Oppenheimer, słynny fizyk, powiedział:

Owe dwa sposoby myślenia, droga czasu i historii oraz droga wieczności i beczasowości, stanowią część ludzkiego wysiłku, zmierzającego do zrozumienia świata, w którym żyje. Żaden z nich nie daje się pojąć przez drugi ani doń zredukować. Stanowią one, jak to mawiamy w fizyce, komplementarne punkty widzenia, każdy z nich jest dopełnieniem drugiego, żaden nie daje pełnego obrazu.

Mistycyzm więc jest zadaniem i przyszłością każdego rozwijającego się człowieka, jest przede mną i przed tobą, jest naszą przyszłością.

Znacie tą historyjkę o czterech aniołach, którzy towarzyszyli Bogu, gdy stwarzał świat?

Kiedy Bóg stwarzał świat zwróciło się do niego czterech aniołów. Pierwszy zapytał: „Jak ty to robisz?” Drugi: „Czemu to robisz?”, trzeci: „Czy mogę w czymś pomóc?” Czwarty: „Ile to jest warte?”

Pierwszy był naukowcem; drugi filozofem; trzeci altruista, a czwarty pośrednikiem w handlu nieruchomościami.

Piąty anioł przyglądał się w zadziwieniu i bił brawo z bezmiernego zachwytu. Ten był mistykiem.

Zauważcie że tylko mistyk miał w sercu radość, tak naprawdę tylko on był szczęśliwy. Trwałe szczęście można w życiu osiągnąć tylko poprzez rozwój duchowy i wkroczenie na etap mistyczny. Ken Wilber – znakomity filozof i psycholog – powiedział, że „naprawdę szczęśliwym można być tylko w drzemce podświadomości albo w przebudzeniu nadświadomości, wszystko inne jest tylko różnym stopniem piekła”. Nadświadomość to sfera w której zostaje przekroczona nasza zwykła codzienna świadomość, nasze ego, czyli poczucie ja, takie jakie mamy w tej chwili. Przekraczając to poczucie odnajdujemy swoją głębszą tożsamość, nasze prawdziwe Ja, które jest źródłem szczęścia i miłości. Przekonujemy się, że tak naprawdę to nasze ego pełniło rolę fałszywego ja i w porównaniu z trwałością i wiecznością Jaźni było tylko tymczasową zjawą, zjawiskiem. Do ego właśnie należą takie uczucia jak lęk przed śmiercią, lęk przed

nieistnieniem, zawiść, zazdrość, nienawiść, agresja, gniew, pożądanie, chciwość itd. Do ego należą wszystkie nasze problemy. Gdy przebudzimy się do nadświadomości spojrzymy na ego i jego problemy jak na problemy dziecka, które nie może zbudować zamku na plaży. I choć przeżywa prawdziwy smutek, złość, żal, może nawet rozpacz – to jednak my wiemy, że nie są one tak naprawdę najważniejsze i nie poddajemy im się. Mamy inną perspektywę. Zdaje się, że to Jung powiedział, że rozwiązanie naszych problemów nigdy nie znajduje się na poziomie na którym problemy powstają, lecz na wyższym. W gruncie rzeczy tych najgłębszych problemów życiowych nie da się rozwiązać, lecz można z nich jakby „wyrosnąć”. Przekroczyć je w swoim rozwoju. Dlatego mistycy są ludźmi szczęśliwymi. Mają w sobie poczucie spełnienia, sensu życia, samorealizacji, mają to, czego my wszyscy szukamy. Problem polega jednak na tym, że nie szukamy tego we właściwym miejscu. Znacze historyjkę szejka Nasruddina?

Jeden z sąsiadów zastał Nasruddina na kolanach szukającego czegoś.

– Czego szukasz mullo?

– Mojego klucza, zgubiłem go.–

I obaj na klęczkach, zaczęli szukać zgubionego klucza. Po chwili sąsiad zapytał:

– Gdzie go zgubiłeś?

– W domu.

– Święty Boże! W takim razie dlaczego szukasz go tutaj?!

– Bo tu jest więcej światła.

Nasruddin szukał klucza nie tam, gdzie go zgubił, lecz tam gdzie było jaśniej, więcej światła. My też szukamy swojego klucza do szczęścia nie w tym miejscu. Jedni szukają go w sukcesach, w popularności, w sławie, w pieniądzach, dobrach materialnych, nowych samochodach, inni w nowych znajomościach, w dobrych interesach, w nowych kobietach albo mężczyznach, w nowych doświadczeniach, rozrywkach, narkotykach, mocniejszych wrażeniach, w zbrodni, okrucieństwie itd. Wszyscy szukają szczęścia, wydaje im się, że znaleźli i ... za sekundę znowu zaczynają szukać. I tak bez końca. Chyba, że mają szczęście i spotkają kogoś, kto im powie gdzie szczęście można znaleźć. Może być też tak, że mając wszystko czego pragnęli poczują pustkę, bezsensowność własnego życia, własnego istnienia w tym świecie i ogarnie ich głęboki smutek, może nawet rozpacz. Wtedy też musi znaleźć się ktoś, kto powie, że szczęście jednak można znaleźć, choć w zupełnie innym miejscu. Czy to znaczy, że skoro świat nie może dać nam szczęścia, którego szukamy, to należy świat odrzucić? Wyrzec się go? Zacząć uprawiać ascezę, porzucić rodzinę, wstąpić do klasztoru? Można tak zrobić. Ale nie trzeba. Znacie historyjkę o rybaku?

Bogaty przemysłowiec z Północy poczuł niesmak widząc pewnego rybaka z Południa, spokojnie opartego o swoją łódź i palącego fajkę.

– Dlaczego nie wypłynąłeś łowić? – zapytał przemysłowiec.

– Bo już złowiłem dość na dzisiaj – odpowiedział rybak.

– Dlaczego nie łowisz więcej niż to konieczne? – nalegał przemysłowiec.

– A cóż bym z tym robił? – zapytał z kolei rybak.

– Zarobilbyś więcej pieniędzy – padło w odpowiedzi – Mógłbyś wtedy założyć motor do twojej łodzi, wypływać na głębsze wody i łowić więcej ryb. Wtedy też zarobilbyś dość pieniędzy, by kupić sobie nylonową sieć, dzięki czemu miałbyś jeszcze więcej ryb i więcej pieniędzy.

szybko zarobilbyś na drugą łódź... i być może, na całą flotę. Byłbyś wtedy bogaty tak jak ja.

– I co bym wtedy robił? – zapytał znowu rybak.

– Mógłbyś wtedy usiąść i cieszyć się z życia – odpowiedział przemysłowiec.

– A jak myślisz, co ja właśnie w tej chwili robię? – zapytał zadowolony rybak...

Zarówno jeden jak i drugi robili z naszego punktu widzenia błąd. Jeden myślał, że odczuwanie szczęścia można odwlec na później, najpierw należy zapewnić sobie „warunki” do rozwoju duchowego. Drugi myślał, że można być szczęśliwym „tu i teraz” i zaprzestać działania, które przecież szczęścia nie dają. Jeden był typowym człowiekiem interesu, drugi był typowym mnichem. On był szczęśliwy, nie wiadomo jednak, czy szczęśliwe były również jego dzieci i żona. Ona i one nie musiały przecież prezentować tego wysokiego stanu świadomości. Spotykając w swoim życiu takich „mnichów” sądzę, że w ogóle go to nie obchodziło. My jednak nie chcemy należeć ani do zapędzonych biznesmenów, ani do nic nie robiących „szczęśliwych” mnichów. Żyjemy w świecie i nie mamy zamiaru od niego uciekać. Taka ucieczka zwana bywa „kwietyzmem” albo „eskapizmem” i jest jednym z głównych argumentów przeciwko mistycyzmowi. Jak zostaniesz mistykiem to zaczniesz uciekać od

świata, przestaniesz dbać o interesy, przestaniesz mnie pragnąć seksualnie, będziesz mruczkiem i odsuniesz się od innych, lepiej od razu idź do klasztoru. Nie ma większej od tego bzdury!!!

To są właśnie schematy, którym podlegamy. Mistyk – aha, to ten co buja w obłokach, nie stoi twardo na ziemi. Bzdura!!! W rzeczywistości jest odwrotnie, przynajmniej może być, jeżeli tego zechcemy. Przekroczenie umysłu, przekroczenie ego nie oznacza zabicia go, zniszczenia. Nasza świadomość rozszerza się w czasie przeżycia mistycznego, ale ego pozostaje nienaruszone, więcej nawet – zaczyna zdrowieć i wzrastać w siłę. Czy to znaczy, że stajemy się egoistami? Oczywiście nie! Egoiści to ci, którzy mają silne, ale chore ego. Mając zdrowe ego lepiej funkcjonujemy w świecie. I w tym miejscu staje się jasny związek pomiędzy mistycyzmem i sukcesem, zdrowiem i bogactwem. Przeżycie mistyczne może być więc środkiem również do ulepszenia naszego życia codziennego. A odbywa się to na wielu różnych poziomach i na wiele sposobów.

Spójrzmy najpierw na zdrowie.

Jedną z najważniejszych praktyk mistycznych jest modlitwa albo medytacja. Polega ona na odwróceniu uwagi od świata zewnętrznego i zwróceniu jej do środka w kierunku umysłu, duszy albo w kierunku swego „ja”. Ktoś mógłby zapytać – a co to ma wspólnego z modlitwą i z Bogiem? to wcale nie jest żadna modlitwa. Otóż nie! To jest modlitwa, a nawet jedna z najwyższych jej form.

Mistycy od wieków wskazywali, że Boga nie można znaleźć w jakimś miejscu na zewnątrz, w jakiejś świątyni czy kościele, lecz najłatwiej można znaleźć Go w swoim sercu.

W swoim sercu to znaczy gdzie? W swoim „ja”. Serce u mistyków nie oznacza oczywiście fizycznego organu, nie oznacza również źródła emocji i sentymentalnych uczuć. Serce oznacza istotę człowieka, jego środek, najgłębszą tożsamość, jego „prawdziwe Ja”. Gdy mówimy i pokazujemy: „ja” – wskazujemy na...serce, prawda? Dlatego we wschodnim chrześcijaństwie mówi się o „modlitwie serca”. A więc skupienie na poczuciu „ja” jest jednocześnie krokiem w poszukiwaniu Boga. William Law, wielki mistyk powiedział: „Choć Bóg jest obecny wszędzie, jednakże jest On obecny dla ciebie tylko w najgłębszej i w najbardziej środkowej części twojej duszy. Zmysły dane przez naturę nie mogą osiągnąć Boga ani zjednoczyć cię z Nim; mało tego, twoje wewnętrzne władze rozumienia, woli i pamięci mogą tylko dosięgać Boga, ale nie mogą być miejscem jego zamieszkania w tobie. Ale jest w tobie korzeń czy głębia, z której wyłaniają się wszystkie te władze, podobnie jak linie z jakiegoś centrum lub gałęzie z pnia drzewa. Głębia ta zwie się środkiem, źródłem lub dnem duszy. Jest ona jednością, wiecznością – powiedziałbym niemal: nieskończonością – duszy; jest bowiem tak nieskończona, że nic innego nie może jej zaspokoić ani dać jej spoczynku jak tylko nieskończoność Boga.”

Edyta Stein, która ma być w tym roku kanonizowana mówi wyraźnie: *„Bóg mieszka w „Ja” człowieka.”* Mistrz Eckhart, średniowieczny mistyk i teolog również wyraźnie to stwierdza:

„Poznający i to, co on poznaje, są jednym. Prości ludzie wyobrażają sobie, że powinni widzieć Boga tak, jakby On stał tu, a oni tam. Nie jest tak. Bóg i ja jesteśmy jednym w poznaniu.”

Podobnie św. Katarzyna z Genui: *„Moim ja jest Bóg i nie znam żadnego innego ja poza moim Bogiem”.*

Święci ci nie mieli oczywiście na myśli ja – ego, tego ja, które znamy w tej chwili. Gdyby tak było byłby to wyraz nie tyle świętości co absolutnej paranoi, którą był opętany np. Adolf Hitler. Im chodzi o „prawdziwe Ja”, które jest podstawą naszego umysłu, również podstawą naszego „ja – ego”, mistycy mówią, że jest ono podstawą wszystkiego i stanowi jedność z Bogiem.

Medytacja jest więc formą modlitwy. Skupienie się na „ja” jest medytacją. Wracając jeszcze na chwilę do problemu modlitwy. Jeżeli nie skupimy się na ja, to na czym mielibyśmy się skupić? Niektórzy odpowiadają: „no jak to, na Bogu, na Chrystusie”. Ale uwaga!!! Czy my naprawdę w czasie modlitwy skupiamy się na Bogu, czy może na **myśli o Nim, albo na wyobrażeniu Chrystusa?!**

Czy rzeczywiście możemy skupić się na prawdziwym, obecnym, żywym Bogu? Czy na jego obrazie?

Według mnie obraz Boga jest bardziej nierealny niż „ja”. Według mojego doświadczenia „ja” byłem pierwszy zanim zaistniał we mnie obraz Boga. Nie Bóg – obraz Boga. Jeżeli mam do wyboru nierealny obraz albo realne (lub przynajmniej mniej nierealne) „ja”, wybiorę do skupienia to drugie.

Św. Jan od Krzyża – jeden z największych mistrzów modlitwy stwierdził:

„Wszystko, co wyobraźnia potrafi stworzyć, a rozum pojąć i zrozumieć w tym życiu, nie jest i nie może być środkiem przybliżającym jedność z Bogiem.” natomiast Mistrz Eckhart stwierdził:

„Kto poszukuje Boga w ustalonej formie, ten chwytą formę, pomijając ukrytego w niej Boga”.

Teraz już naprawdę wracając do medytacji: okazuje się, że medytacja ma ogromny, bardzo pozytywny wpływ na zdrowie, zarówno psychiczne jak i fizyczne. Naukowcy wykonali niezliczoną ilość badań, które potwierdziły pozytywne działanie medytacji. Przede wszystkim medytacja wpływa na poziom stresu w naszym życiu, to znaczy skutecznie go obniża.

Czynniki stresotwórcze towarzyszą naszemu życiu cały czas. Nadmierne napięcie w domu i pracy, kłopoty finansowe, znalezienie się w trudnym do zniesienia klimacie lub wrogim środowisku, utrata bliskich i ukochanych, przemoc fizyczna i poddanie się presji emocjonalnej... itd. Nawet radosne wydarzenia takie jak ślub, awans w pracy, kupno nowego domu czy narodziny dziecka mogą stać się przyczyną stresu. Można poczuć się „zestresowanym” jeżeli nie można osiągnąć wytyczonego celu lub zaspokoić jakiegoś pragnienia.

Kiedy stres trwa zbyt długo, wywołuje w organizmie zmiany biologiczne – ogólny zespół adaptacyjny Seyly’ego. Składa się on z trzech faz – alarmowej, odporności i wyczerpania – i odpowiadają za niego gruczoły nadnercza. Jeżeli gruczoły nadnercza (GN) pracują ospale będziecie czuć się „zestresowani” i będziecie mieć skłonności do alergii, jeżeli są zbyt aktywne mogą powodować nadciśnienie, lęki, depresje oraz wysoki poziom cholesterolu i cukru we krwi.

Faza alarmowa przygotowuje organizm do walki lub ucieczki (WLU). Pobudzony mózg i układ hormonalny zwiększają wydzielanie adrenaliny i innych hormonów napięcia. Pomagają organizmowi przygotować się do działania. Serce zaczyna bić szybciej, ciało zaczyna się pocić, procesy trawienne zwalniają tempo, wątroba uwalnia glukozę do krwi. Organizm mobilizuje energię do WLU.

Gdy stresująca sytuacja mija organizm odpoczywa, jeżeli nie mija rozpoczyna się faza odporności, która umożliwia organizmowi kontynuowanie zmagania ze stresem. Ważną rolę odgrywają tu kortykosteroidy. Na przykład glukokortykoidy pomagają zamienić białko w energię, mineralokortykoidy powodują zatrzymanie sodu we krwi, co podnosi ciśnienie. Jeżeli stan napięcia przedłuża się dalej GN zaczynają odmawiać współpracy i zaczyna się faza wyczerpania, praca narządów słabnie i człowiek staje się podatny na choroby. GN wytwarzające więcej hormonów stresu powstrzymują produkcję białych krwinek i prowadzą do zaniku grasicy, czyli uderzają w podstawy układu odpornościowego organizmu, który staje się bardziej podatny na infekcje i choroby.

Nadmiar napięcia potrzebuje ujścia w ćwiczeniach fizycznych, psychoterapii, spotkaniach towarzyskich, hobby lub technikach relaksacyjnych.

Stresu nie da się uniknąć, nic nie pomoże unikanie stresu, może to prowadzić do alkoholizmu, narkomanii by uciec od swoich problemów. Niektórzy unikają stresu tak bardzo, że całkowicie zaprzeczają, iż mają jakiegokolwiek problemy. Inni zaczynają zachowywać się agresywnie lub zaczynają stosować klasyczne mechanizmy obronne: przeniesienie, projekcję, regresję (nagłe, dziecinne zachowanie np. wybuchy złości) i racjonalizację (usprawiedliwiamy nasze zachowanie lub fakt, że mamy problemy).

Stąd wiele chorób, na których powstanie stres silnie wpływa może być leczona poprzez medytację. Tysiące praktykujących i wielu naukowców stwierdziło lecznicze działanie medytacji w takich chorobach jak: nadciśnienie, choroby krążenia, wrzody żołądka, nerwice, astma, choroby serca i wiele innych.

Leczniczy wpływ medytacji może być rozpatrywany na kilku różnych poziomach. Po pierwsze medytacja związana jest ze stanem bardzo głębokiego rozluźnienia, czyli relaksu. Regularne wywoływanie w ciele reakcji relaksacyjnej, obniża poziom stresu w ciele i usuwa szkodliwe substancje, które podczas stresu są do krwi wydzielane. Organizm się oczyszcza po względem biochemicznym.

Jednak medytacja ma również leczniczy wpływ na umysł. Medytacja oczyszcza naszą osobistą nieświadomość, albo jak niektórzy mówią naszą podświadomość.

Wiadomo, że nasze obecne funkcjonowanie uzależnione jest od wcześniejszych doświadczeń. Wszystkie zachowania uwarunkowane są naszą przeszłością. Najczęściej nie zdajemy sobie sprawy z tego uwarunkowania, czujemy się trochę jak marionetki poruszane przez niewidzialne nici naszych popędów, urazów, kompleksów, nastrojów, itd. Związane jest to z ogromnym obszarem naszego umysłu, który zapadł się w niepamięć, albo nieświadomość. Jest to dość dobrze zbadane przez psychologów głębi, np. przez S. Freuda i C.G.Junga.

Twierdzą oni, że umysł został podzielony na dwie części, jedną świadomą i drugą nieświadomą. Jedna nazywana jest „personą” od greckiego terminu oznaczającego maskę aktorską. Jest to więc nasza twarz, którą prezentujemy początkowo innym, ale później również sobie. Po prostu tak mocno do nas przywiera, że nie potrafimy już zobaczyć naszej prawdziwej twarzy. Druga część umysłu nazywana jest cieniem. Nie tylko dlatego, że nie zdajemy sobie z niej sprawy, lecz również dlatego, że ukryte są w niej różne „ciemne” sprawki: nieakceptowane emocje, popędy, myśli itd. Cień narasta szczególnie w dzieciństwie w okresie przystosowania społecznego, czyli podczas

wychowania. Szczególnie wtedy, gdy wychowanie to było bardzo restrykcyjne, tłumiące pierwotne impulsy dziecka. Każdy z nas to przechodził, musieliśmy przystosować się do życia wśród innych, chociażby po to by przeżyć fizycznie. Każdy z nas ma więc swój cień. Bardzo często bierze on udział w procesie tzw. projekcji. Odczuwając nieświadomie jakąś emocję, np. agresję, nie pozwalam jej pojawić się we mnie, więc „projektuję” ją na zewnątrz, w świat zewnętrzny i np. przypisuję ją jakiejś innej osobie, najczęściej bliskiej osobie. Nie zdaję więc sobie sprawy z agresji w sobie, ale widzę ją u swojego partnera. Ja jestem OK ty nie jesteś OK. Jeżeli to się przedłuża, zaczynam się bronić przed agresją i wycofuję się – popadam w depresję, mam chandrę. Jeżeli macie więc chandrę zastanówcie się co tak naprawdę was wkurza!!!

Jak można w takim stanie dobrze funkcjonować? Jak można nawiązywać prawdziwe głębokie relacje z innymi? Jak można osiągnąć pełnię swoich możliwości, gdy żyjemy w cieniu nieświadomych kompleksów?

Medytacja potrafi odsłonić przed nami naszą podświadomość, dzięki niej możemy dotrzeć do naszego cienia i wyprowadzić go na słońce świadomości. Nie jest to proces przyjemny. Pamiętajmy, że cień stworzyliśmy sami na wcześniejszym etapie rozwoju. A jego stworzenie było koniecznością. Teraz jesteśmy już bardziej rozwinięci, bardziej dojrzałi i nie musimy już obejmować strefą cienia tak wielu uczuć, emocji, pragnień, popędów i myśli. Wiemy już, że odczuwanie emocji nie oznacza konieczności jej wyrażenia. Zdając sobie sprawę z własnego gniewu nie musimy od razu rzucać się na drugiego człowieka z pięściami. Tak postąpiłoby dziecko, nie człowiek dorosły. A więc w medytacji spotykamy się ze swoim

cieniem i uwalniamy go. Wtedy zaczyna się proces budowania zdrowego i silnego ego. We właściwej praktyce ego nie jest niszczone, inaczej medytacja prowadziła do zaburzeń narcystycznych albo nawet do psychozy. We właściwej praktyce duchowej nie możemy starać się zniszczyć ego, a jedynie poprawić jego stan – uzdrowić je i wzmocnić!

Jaki to daje efekt? Człowiek zaczyna zdawać sobie sprawę z tego kim jest, na poziomie osobowości, staje się kimś. Odkrywa swoje możliwości, dobre i słabe strony, ma większą samoświadomość może więc lepiej ocenić samego siebie. Nie wpada w pułapki – niedoceniań własnych możliwości lub przeceniań własnych możliwości. Odnajduje złoty środek, ma lepszy kontakt z realiami. Zdając sobie sprawę z tego wszystkiego bardziej racjonalnie steruje swoimi działaniami, co jest jednym z ważniejszych czynników powodzenia, czy też sukcesu.

I w tym momencie dotykamy związków medytacji i mistycznych stanów świadomości z dobrobytem, sukcesem i powodzeniem materialnym. Medytacja wpływa również pozytywnie na tę dziedzinę życia. Dzięki medytacji jesteśmy bardziej zrelaksowani, wypoczęci, mamy więcej siły, większy dystans i lepiej potrafimy ocenić realia. Ponadto dzięki medytacji uzyskujemy narzędzie zmiany własnej podświadomości, która u wielu ludzi została niestety zmanipulowana, tak by nie wykorzystywać pełni własnych możliwości w świecie konkurencji.

Nie wiem, czy zauważyliście fakt, że jesteśmy od dzieciństwa zaprogramowywani jak komputery, by nie osiągać pełni możliwości, by nie wykorzystywać wszystkich energii psychicznych i fizycznych. Wiele instytucji władzy – od kościołów po rządy – zainteresowanych

było przez wieki, by tłumić nasz rozwój i wolność na różne sposoby. Nie wynikało to z ich złej woli. Taka była po prostu konieczność rozwoju nas jako gatunku. Podobnie jak dziecko musi przejść pewien etap przystosowania społecznego, my jako gatunek również ten etap musieliśmy przejść. Większość z nas ciągle tkwi jeszcze na tym etapie. Ceną za to tkwienie jest tzw. „świadomość niepowodzenia”. Nasze świadome myśli, działania, wybory w dużej mierze są kontrolowane przez nieświadomość, nie tylko naszą nieświadomość indywidualną, ale również nieświadomość zbiorową, naszą kulturę i religię. A jak zauważycie religia nie jest specjalnie stymulująca do osiągania sukcesów, przyjemności, dobrobytu. Wręcz przeciwnie na każdym kroku promuje się w religii ubóstwo, cierpienie, ascezę, poczucie winy, często przypisuje się przyjemnościom zmysłowym jeśli nie grzeszność to co najmniej niedoskonałość itp. Ma to swoją ograniczoną wartość kiedy trzeba np. nadać jakiś sens cierpieniu. Jednak jest to pomoc „na krótką metę”. Ponadto łatwo wpadamy w mechanizm „samospełniającej się” przepowiedni. Podświadomie dążymy do przeżywania niepowodzenia i cierpienia, gdyż religia nadaje temu większą wartość niż przyjemności, rozkoszy i dobrobytowi. Jesteśmy uwarunkowywani i nie zdajemy sobie nawet z tego sprawy. Żyjemy uwarunkowani nie zdając sobie z tego sprawy. Znacze historyjkę o dwóch facetach?

– *Henry, jak się zmieniłeś! Byłeś kiedyś taki wysoki, a teraz jesteś taki niski. Byłeś dobrze zbudowany, a teraz jesteś taki szczupły. Byłeś blondynem, a teraz włosy ci ściemniały. Co się stało, Henry?*

A Henry odpowiada:

– *Nie jestem Henry, jestem John.*

– *Och, i do tego zmieniłeś imię!*

Uwarunkowanie, którego sami w sobie nie widzimy, nie pozwala nam ostro zobaczyć rzeczywistości, i co za tym idzie, nie pozwala nam właściwie funkcjonować.

Nikt świadomie nie dąży oczywiście do niepowodzenia, co więcej, wielu z nas zdaje sobie sprawę z tego, że przyjemność, rozkosz nie jest grzechem, że powodzenie nie jest grzechem, bogactwo również. Jest to jednak wiedza intelektualna, my to wiemy swoim rozumem, który kształtował się stosunkowo krótko. Nasza podświadomość kształtowana była i jest o wiele dłużej i ma o wiele silniejsze energie do dyspozycji – religię, kulturę, filozofię. To nic, że my nie zajmujemy się tymi sprawami, one zajmują się nami. My jesteśmy zanurzeni w obrazach, promujących cierpienie i niepowodzenie. Nie mówiąc już o przyjemności i rozkoszy, którym zawsze przypisywano gorszą jakość, niedoskonałość albo nawet grzeszność. Spójrzcie nie tylko na obrazy religijne (ilu świętych było bogatych, albo przynajmniej zamożnych, ilu doświadczało radości i rozkoszy erotycznych?), spójrzcie na głównego manipulatora naszej podświadomości – na świat mediów: prasę, radio, telewizję. Co tam się promuje? Jeżeli ukazują one człowieka zamożnego to z pewnością jest on moralnie naganny, zawsze ma coś na sumieniu. Ponadto rządzi nami zwykła ludzka zazdrość, czy też zawiść w stosunku do ludzi zamożnych, mających powodzenie. Podświadomie staramy się ich w jakiś sposób „poniżyć”, przypisać im jakieś złe cechy, brudne sprawy, afery, łapówki itd. Podświadomie oceniamy ich źle, niektórzy nawet gardzą ludźmi zamożnymi i samym bogactwem. Jak w takiej sytuacji podświadomość ma nam pomóc?

Aby zmienić naszą podświadomość nie wystarczy tylko uświadomić sobie jakiej zostaliśmy poddani manipulacji. Potrzebujemy o wiele silniejszych technik niż zmiana poglądów. Potrzebujemy przemiany podświadomości. A tego można dokonać w wyższych stanach świadomości, m.in. poprzez medytację i odpowiednią wizualizację. Sztuka wizualizacji nie jest rzeczą trudną, ale trzeba wiedzieć jak to robić, trzeba się po prostu tego nauczyć.

Człowiek, który poprzez medytację i wizualizację wpływa pozytywnie na swoją podświadomość inaczej się zachowuje. Jest bardziej rozluźniony i zadowolony z życia, przejawia tzw. „świadomość dobrobytu”, tzn. nie jest przywiązany do pieniędzy, dzięki temu nie blokuje ich przepływu. Kiedy czytałem wywiady z tzw. ludźmi sukcesu, albo rozmawiałem z nimi osobiście, zauważałem, że bardzo często mówią oni, że właściwie sukces ich nie zmienił, że nawet przed osiągnięciem sukcesu byli zadowoleni z życia. Nie jest więc tak, że motorem postępu jest pragnienie. Niekoniecznie trzeba być chciwym, żeby dojść do bogactwa. Zbyt silne pragnienie może nawet być przeszkodą. Może zaciemniać umysł, przez co nie można zobaczyć tego co trzeba, np. okazji do wzbogacenia się. Karol Marks stwierdził, że byt kształtuje świadomość, ja natomiast sądzę, że to świadomość kształtuje byt i żeby zmienić swój byt, należy zmienić swoją świadomość, a właściwie podświadomość.

Wiele osób, które pracują nad swoją podświadomością w tym kierunku stwierdzają, że zaczynają się im przydarzać różne szczęśliwe przypadki. Niektórzy mówią nawet, że zdarzają im się wręcz zdarzenia cudowne albo paranormalne (np. wygrane na loterii).

Chciałbym omówić teraz ta kwestię. Otóż we wszystkich tradycjach mistycznych mówi się o tzw. darach Ducha Św., o charyzmatkach, o mocach mistycznych, o tzw. siddhi w jodze itd. Normalną rzeczą na etapie przekraczania ego jest pojawienie się takich zdolności. Przejawiają się one w różnym stopniu, w różnej kolejności. Do najczęściej spotykanych należą: zdolność uzdrawiania przez dotyk, uzdrawianie na odległość (np. poprzez modlitwę), jasnowidzenie, sny prorocze, itp. Wszystkie szkoły jednak przestrzegają przed zbyt wielkim skupieniem się nad nimi. A popisywanie się nimi przed innymi uznają za przejaw najwyższej głupoty. Znacie ta historyjkę o Buddzie?

Budda wędrował po Indiach i pewnego dnia spotkał wielkiego i słynnego siddhę, który, kiedy mieli przepłynąć się przez rzekę, zamknął oczy, wszedł w medytację i zaczął iść po falach rzeki na drugi brzeg. Budda przepłynął się łodzią. Kiedy dotarł na drugi brzeg, znowu spotkał pełnego dumy siddhę.

– Ile czasu praktykowałeś, by dojść do takich rezultatów? – zapytał Budda.

– Praktykowałem medytację po osiem godzin dziennie przez dwadzieścia lat, by opanować tę trudną sztukę chodzenia po wodzie – odparł siddha.

– A więc dwadzieścia lat twojego życia i ciężkiej praktyki medytacyjnej warte są dwanaście paisów. Tyle zapłaciłem przewoźnikowi za łódź!!!

W mocach mistycznych, podobnie jak w dobrach świata zewnętrznego, nie można znaleźć ostatecznego spełnienia. I podobnie jak przy tych ostatnich nie oznacza to, że nie można z nich

korzystać. Nie należy jedynie do nich się przywiązywać, traktować tego typu zjawiska jak na to zasługują – jak zjawiska, które przecież przemijają, choć na swoim poziomie mają zastosowanie.

Rzeczywiście medytacja dość blisko związana jest z uruchamianiem naturalnych paranormalnych możliwości człowieka, szczególnie z uzdrawianiem, które bliżej będziemy omawiać w innym miejscu.

A więc medytacja ma wpływ na naszą podświadomość, oczyszcza ją i pozwala na wprowadzenie odpowiednich programów. Bez oprogramowania nie da się żyć! Do nas należeć może tylko wybór – który program sobie wybierzemy.

Mając możliwość wyboru oprogramowania umysłu przekraczamy jednocześnie ten umysł w medytacji i wprowadzamy naszą świadomość w sferę mistyczną, wkraczamy w sferę nadświadomości. Pojawianie się mocy mistycznych jest tego jasnym znakiem. Ale nie tylko one oznaczają nasz rozwój: pojawiają się stany poczucia jedności z kosmosem, z rzeczywistością, z wszystkimi istotami, z całym światem i z Bogiem. Pojawiają się ekstazy błogości i miłości oraz przeżycia pustki, która ma w sobie cały potencjał rzeczywistości, i inne stany świadomości o których bardzo trudno jest mówić jako że przekraczają one daleko umysł, myślenie i język, którym się teraz posługujemy.

Medytacja otwiera więc przed nami drogę nieskończoności.

Powiedziałem, że medytacja jest zwróceniem się do środka, odwróceniem uwagi od świata zewnętrznego, co nie oznacza zaśnięcia, chyba że mówimy o świadomym zaśnięciu, co praktykuje się w trochę bardziej zaawansowanych metodach (np. w tybetańskiej

jodze snu, albo w oneironautyce), uzyskuje się wtedy bardzo fascynujące i niezwykle stany odmiennej świadomości, w których kontakt z własną podświadomością i nadświadomością jest bardzo głęboki. Są to naprawdę niezwykle interesujące rzeczy! Teraz jednak nie chodzi mi o świadome śnienie, ale o proste zwrócenie uwagi na świat przeżyć wewnętrznych.

Najprostszym doznaniem wewnętrznym jest doznanie odczuwania własnego ciała. Kiedy skupimy bez napięcia swoją uwagę na własnym ciele zauważymy, że dzieje się dziwna rzecz – ciało się rozluźnia. Podobnie jest np. ze złymi emocjami, np. z gniewem. Kiedy jesteśmy zagniewani i nagle zdamy sobie z tego jasno sprawę – gniew przestaje nami rządzić, a nawet może zniknąć zupełnie, pojawi się jasność umysłu i rozluźnienie. Jest to zupełnie spontaniczne, nie wymaga żadnego wysiłku i jest najlepszą techniką relaksacyjną, jaką znam. Nazywam ją relaksem spontanicznym. Jest to pierwszy etap medytacji, jak gdyby wstęp do niej. Zawiera jednak w sobie wszystkie najważniejsze elementy właściwej medytacji.

Po pierwsze – poddanie.

W czasie tego ćwiczenia nie starajmy się robić czegokolwiek, możemy na początku medytacji zadeklarować wewnętrznym poddanie swojej woli, oddanie się Bogu, Duchowi albo Jaźni. Mówimy sobie: „teraz niech się dzieje Twoja wola, cokolwiek miałoby to być. Ja nie wiem co się zdarzy, ale wiem, że będzie to służyć Dobru. Niczego nie oczekuję i wszystko przyjmę. Ja niczym nie kieruję.”

Po drugie – obserwacja bez reakcji.

Będąc przebudzeni rejestrujemy wszystkie doznania i wrażenia z ciała nie oceniając ich. Pozwalamy im być takimi jakie są i zmieniać

się tak jak chcą. Puszczając kontrolę, zachowujemy przytomność. Zauważamy jak świadomość błądzi po całym ciele, jak wraca do oddechu jako jednego z silniejszych doznań, zauważamy jak ciało rozluźnia się pod wpływem nieosądzającej uwagi i wydechu itd.

Jeżeli umysł odpłynie z ciała w myślenie o przyszłości lub przeszłości, to w momencie gdy zdamy sobie z tego sprawę automatycznie powracamy do świadomości ciała, tu i teraz. Jeżeli przyjdą do głowy myśli o kontroli, technice medytacji itp. w momencie, gdy zdamy sobie z tego sprawę mówimy „nie wiem” albo „poddaję się Tobie” i po prostu obserwujemy „to co jest”.

Trwając w ten sposób zauważymy, jak głęboko ciało potrafi się rozluźnić wtedy, gdy mu w tym nie przeszkadzamy jakimiś technikami. Zauważymy również, że zaczynamy inaczej czuć swoje ciało, pamiętajmy jednak by nic z tym nie robić, po prostu zauważać i już, nic więcej.

To będzie wstęp do medytacji.

Relaks jest jednym z podstawowych warunków codziennej medytacji...

(ćwiczenie - medytacja)

Na koniec chciałbym przekazać wam jedno z najważniejszych przesłań jakie ja sam otrzymałem od moich nauczycieli. Najlepiej odda je ostatnia już historyjka o orle w stadzie kur.

Pewien człowiek znalazł jajko orła i wsadził je do kurnika u siebie w zagrodzie. Mały orzełek wykuł się z jajka i zaczął dorastać razem z kurczętami. Przez całe życie zachowywał się jak kury, które go otaczały. Piał, gdakał, dziobał i drapał pazurami w ziemi, jadł robaki i ziarno. Nawet kiedy latał robił to niezdarnie i utrzymywał się w

powietrzu tylko parę sekund. Mijały lata i orzeł zaczął się starzeć. Pewnego dnia zauważył na niebie wspaniałego ptaka. Płynął nad chmurami majestatycznie, bez wysiłku. Był piękny i dostojny. „Co to jest?”, zapytał orzeł. „To jest orzeł, król ptaków”, odpowiedziała kura, „ale przestań o nim myśleć, on jest inny niż my”. Tak więc orzeł przestał już o nim myśleć. Po wielu latach umarł i do końca życia wierzył, że jest tylko kurą.

Życzę wam, żebyście zdali sobie w pełni sprawę z tego, że każdy z nas jest duchowym orłem i nie musi słuchać kur, tylko odkryć swoją prawdziwą, orlą naturę.

Dziękuję bardzo!

Mistyczne stany świadomości

Adam Bytof

Mistycyzm wiąże się nierozzerwalnie z wyższymi stanami świadomości. Nie jest on zespołem poglądów, wiedzą zdobytą na kursie czy uniwersytecie. Nie można dostać dyplomu mistyka. Mistycyzm jest sposobem postrzegania rzeczywistości, a na postrzeganie to zasadniczy wpływ mają doświadczenia w wyższych stanach świadomości. Wyższą świadomość można osiągnąć jedynie poprzez praktykę duchową, praktykę medytacyjną i kontemplację. Nie można jej się nauczyć, otrzymać certyfikatu, zdać z niej egzaminu itp. Dla jej osiągnięcia nie potrzebne jest wykształcenie, posługiwanie się skomplikowanym aparatem pojęciowym, erudycja. Można ją osiągnąć jedynie poprzez praktykę medytacji.

Medytacja występuje w wielu różnych formach. Możemy spotkać medytacje z przedmiotem (np. z mantrą, oddechem, mandalą, ikoną itp.), medytacje wglądu, przytomności, praktykę świadomego snu, medytacje religijne, modlitwy, kontemplacje itd. Metod osiągnięcia medytacji jest bardzo wiele i każdy może dobrać sobie najbardziej odpowiadającą. Jednak metoda jest rzeczą drugorzędną i nie ma wielkiego znaczenia. Każda metoda potrzebna jest jedynie na początku praktyki, aby nieco uspokoić rozbiegany umysł. Niezależnie od metody, którą wybierzemy musimy ją w pewnym momencie praktyki odrzucić, nie możemy się do niej przywiązywać gdyż zadziała wtedy jak hamulec w samochodzie i nie posuniemy się już więcej do przodu na drodze do wyższego stanu świadomości. W gruncie rzeczy w medytacji chodzi o dwie sprawy: po pierwsze o

utrzymanie przytomności, po drugie o poddanie kontroli umysłu-ego naturalnemu procesowi, którym kieruje Duch, Jaźń, Bóg, Najwyższa Świadomość (nazwa nie jest istotna).

Rozpoczyna się wtedy proces stopniowego odkrywania coraz głębszych i subtelniejszych warstw umysłu. Jest to proces bardzo delikatny i w wyjątkowo niesprzyjających okolicznościach może być również niebezpieczny. Oczyszczając swoją percepcję, przestając się całkowicie identyfikować z ego, zaczynamy uświadamiać sobie treści nieświadome. Jeżeli ego jest zbyt słabe może nastąpić zalanie umysłu treściami nieświadomości, coś co Carl Gustaw Jung nazywał inflacją ego. Rozpoczyna się wtedy proces psychotyczny. Dlatego dla bezpieczeństwa w czasie praktyki medytacyjnej należy wzmocnić również własną indywidualność, budować zdrowe ego poprzez miłość, przyjaźń, rozwijanie indywidualnych talentów, poprzez twórczość, utrzymywanie kontaktu ze światem zewnętrznym w pracy, biznesie, działalności społecznej itp. Dlatego nigdy nie proponuję nikomu wstępowania do klasztoru, wyjazdu do aśramu, zamknięcia się i odizolowania od świata. W takich warunkach bardzo łatwo upaść w psychozę, co zdarza się dość często. Oczywiście doświadczony guru, mistrz duchowy zauważy kiedy proces taki się zbliża i natychmiast wygoni ucznia z aśramu w świat zewnętrzny. Czasami jest to po prostu nakaz fizycznego opuszczenia aśramu czy klasztoru, czasami zaangażowanie ucznia w pracę, w organizację itp. Trzeba mieć jednak dużo szczęścia żeby spotkać doświadczonego mistrza, większość bowiem to hochsztaplerzy albo po prostu ludzie nie zrównoważeni psychicznie, którzy sami potrzebują pomocy.

Uświadamianie sobie treści nieświadomych ma oczywiście zasadniczo bardzo pozytywne znaczenie i jest niezbędne w procesie

rozwoju. Dzięki temu uświadomieniu bowiem coraz mniejsze znaczenie w naszym życiu odgrywa mechanizm projekcji, czyli fałszywej percepcji. Mechanizm ten nie pozwala nam na prawdziwy kontakt z realnym światem. Polega on na tym, że nieświadome treści naszego umysłu zostają niejako automatycznie przypisane światu zewnętrznemu, w ten sposób go fałszując. Zamiast postregać rzeczywistość widzimy twory naszego umysłu. Na przykład człowiek, który jest w sposób nieświadomie agresywny będzie sądził, że świat wokół niego jest agresywny. Czując się atakowany przez innych, będzie wpadał w depresję, będzie czuł lęk. Gdyby uświadomił sobie własną agresję wycofałby projekcję i stwierdził, że inni ludzie wcale nie są bardziej agresywni od niego, a lęk i depresja opuściłyby go. Uświadomienie sobie agresji nie oznacza oczywiście konieczności jej realizacji. Agresja poza tym może być również potraktowana jako źródło energii do jakichś pozytywnych działań. W naszej nieświadomości ukrytych jest wiele emocji i uczuć, popędów, kompleksów i archetypów, które w procesie rozwoju świadomości stopniowo są odsłaniane. Prostując drogi psyche stwierdzimy, że nasza percepcja i funkcjonowanie ulegają zmianie i doskonalą się. Bardzo wymiernym efektem praktyki medytacyjnej jest poprawa zdrowia, zmienione odczuwanie ciała, większa wrażliwość zmysłów i pojawienie się nieznanych odczuć energetycznych. Na Wschodzie nazywają to odczuwaniem prany lub przyływu energii chi. Pojawiają się zdolności przekazywania energii i możliwości oddziaływania bioenergoterapeutycznego.

Oczyszczenie umysłu nieświadomego zmienia również umysł świadomy. Zmiany w tym zakresie mogą być naprawdę zasadnicze. Zauważono i zbadano zmiany osobowości u regularnie medytujących

już przeszło dwadzieścia lat temu. Są to bardzo pozytywne zmiany. Zaobserwowano obniżenie się poziomu lęku, zmniejszenie stresu, rozwój autonomii, wewnątrzsterowności, rozwój twórczości i umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi, wzrost inteligencji, poprawę umiejętności koncentracji i pamięci, przyspieszenie reakcji i in. Napisano na ten temat już setki książek, artykułów i prac naukowych i każdy zainteresowany może do nich dotrzeć. Nie będziemy więc już dłużej się tym zajmować.

Można z całą pewnością stwierdzić, że medytacja służy rozwojowi osobowości. Jest ona metodą odkrywania i zdobywania prawdziwej tożsamości. Jak już wspomniałem, najistotniejszymi czynnikami medytacji są: utrzymanie przytomności i poddanie kontroli ego. Trudno jest nauczyć się medytacji z książki, ja sam miałem kilku znakomitych nauczycieli i właśnie im zawdzięczam umiejętność medytacji, choć wcześniej przeczytałem o niej kilkadziesiąt bardzo dobrych książek. Najlepiej jest uczyć się medytacji w bezpośrednim kontakcie. Nie chodzi tu jedynie o kontakt słowny i możliwość uściślenia instrukcji, zadawania pytań itp. Kiedy ludzie spotykają się kontakt werbalny jest jedynie niewielką częścią komunikacji, ogromną rolę odgrywa również komunikacja nieświadoma i kontakt bioenergetyczny. Dlatego wszystkich czytelników, rzetelnie zainteresowanych medytacją zapraszam na seminaria i wykłady. Niemniej jednak opis jakiejś metody medytacji może się komuś przydać.

Medytacja jest umiejętnością funkcjonowania, istnienia bez manipulacji. Jest uważną obserwacją i akceptacją „tego co jest”. Jest umiejętnością patrzenia na rzeczywistość w pełni, bez konieczności redukcji rzeczywistości do „tego, co powinno być”. Można

powiedzieć, że w czasie medytacji mamy kontakt z „prawdziwą rzeczywistością”, a nie z rzeczywistością przepuszczoną przez filtr naszych poglądów, oczekiwań, obaw i pragnień. Taki stan umysłu powoduje, że opada w nas wszelkie napięcie, wykraczamy poza naszą codzienną osobowość, poza ego. Doznajemy stanów transpersonalnych i nawiązujemy kontakt z energiami nieegoistycznymi, pozaumysłowymi. Mogą nam zacząć się zdarzać doświadczenia jasnowidzenia, jasnosłyszenia, widzenia przyszłości i przeszłości, możemy odkryć w sobie umiejętności leczenia poprzez dotyk i poprzez modlitwę, na odległość. Wszystkie te zjawiska zdarzają się w sferze nieegoistycznej, czyli w tej części naszej duszy, która wykracza poza ego, poza naszą codzienną tożsamość. Integralnym elementem medytacji jest również kontakt z najgłębszą częścią naszej duszy, z tą częścią, gdzie nie ma podziałów na Duszę i Boga, gdzie wszystko jest Jednością, przekraczającą nasz umysł i pojęcia. Doświadczenie to było i jest najwyższym celem wszystkich religii i praktyk duchowych. Jest również prawdziwym ich źródłem.

Od czegoś jednak musimy zacząć. Na początku praktyki możemy skorzystać np. z techniki „so’ham”. So’ham jest techniką „słuchania mantry oddechowej”. Nasz oddech związany jest z mantrą so’ham. W czasie wdechu brzmi sylaba „ham”, a w czasie wydechu – sylaba „so”. Oczywiście nie są to dźwięki fizyczne. Należą one do poziomu „subtelnego” naszej rzeczywistości. W technice so’ham naszym zadaniem jest jedynie słuchanie tej mantry wraz z oddechem. Po zamknięciu oczu i dwu, trzyminutowej relaksacji ciała, zwracamy swoją uwagę na oddech i „uchem wyobraźni” przysłuchujemy się delikatnie brzmiącej mantrze so’ham. Wydech wychodzi na zewnątrz, brzmiąc sylabą „so” i zatrzymuje się na chwilę. Zatrzymuje

się mniej więcej na wysokości serca, w „przestrzeni ciszy” na zewnątrz. Nie ma tam ani wdechu, ani wydechu, ani „so”, ani „ham”. Nie ma tam żadnej myśli, żadnego ruchu energii, a jednak cisza ta zawiera w sobie potencjalnie wszystko. To z tej ciszy właśnie wypływa spontanicznie wdech i sylaba „ham”, by wszedłszy do środka, ponownie pogrążyć się w „przestrzeni ciszy”, ale tym razem wewnątrz. W rzeczywistości cisza na zewnątrz i cisza wewnątrz to ta sama cisza. Nie ma między nimi różnic. Nasza uwaga szczególnie powinna być związana właśnie z ową ciszą. W czasie techniki so’ham wędrujemy wraz z mantrą od ciszy do ciszy, pogłębiając spokój i skupienie.

We wszystkich technikach medytacyjnych używamy tylko 20% naszej uwagi. W medytacji nie chodzi o to, by rozwijać siłę koncentracji. Uwaga powinna być zrelaksowana, tylko mała jej część poświęcona jest technice medytacji, pozostała część jest bierna, jest „świadkiem”, „widzem”, „biernym obserwatorem”, „lustrem umysłu”. W czasie medytacji będziemy mieć różne doświadczenia, będziemy odczuwać różne emocje, uczucia, wrażenia zmysłowe. Możemy mieć wizje, wrażenia słuchowe, dotykowe i węchowe, będziemy mieć też różne myśli. Bardzo często będą nam się przydarzać myśli o medytacji, o technice medytacyjnej, o tym, co robimy. Wszystkie te doświadczenia powinniśmy traktować w jednakowy sposób. Nie wypierać ich, nie tłumić ani nie przywiązywać się do nich. Zauważyć ich pojawienie się, uświadomić sobie ich istnienie i następnie w spokoju powrócić do przedmiotu medytacji, czyli techniki so’ham. Doświadczenia w medytacji nie są błędami. Ale nie są one również celami medytacji. Nie medytujemy przecież po to, by mieć określone doświadczenia. Medytacja jest

otwarcie się na wszystkie doświadczenia, a nie tylko te wybrane. Powinniśmy zaufać, oddać się w medytacji siłom naszej Najwyższej Jaźni. Osoby wierzące powinny poddać się Bogu. Modlitwa: „niech się dzieje Twoja wola” jest najwyższą formą modlitwy i medytacji. W medytacji to nie my kontrolujemy sytuację, nie manipulujemy, nie wybieramy: „to jest dobre”, „to jest złe”; „tego chcę”, „tego nie chcę”, „to jest prawidłowe, a to nie jest prawidłowe”. W medytacji „odpuszczamy” sobie totalnie wszelką kontrolę. Utrzymujemy 20% uwagi na przedmiocie medytacji, na mantrze so’ham i przestrzeni ciszy. To wszystko.

Powinniśmy praktykować medytację przynajmniej raz dziennie. Możemy rozpocząć od kilku minut medytacji, ale powinniśmy dojść z czasem do pół godziny, może nawet 40 minut. Tak długi czas medytacji pozwala na odpowiednio głębokie zejście w głąb naszego umysłu. Medytację praktykuje się siedząc na krześle lub podłodze, z zachowaniem prostego kręgosłupa, ale jak najmniejszym wysiłkiem, bez wyprężania się i siedzenia „jakbyśmy kij połknęli”. Postawa powinna być swobodna i można ją zmieniać w czasie medytacji. Powinniśmy także zapewnić sobie spokój i samotność, choć nie należy się uzależniać od komfortowych warunków. Na wschodzie mówi się, że najlepszym miejscem do pogłębiania praktyki medytacyjnej jest środek gwarne targowiska. Można również medytować w pociągu, tramwaju czy autobusie, pod warunkiem, że nie jest się kierowcą tych pojazdów.

Po paru tygodniach praktyki medytacja stanie się codzienną rutyną, tak jak mycie zębów czy jedzenie śniadania. To bardzo dobrze. Medytacja powinna być czymś naturalnym i codziennym.

Dopiero wtedy zaczyna przynosić prawdziwe owoce. Przekonacie się o tym, gdy rozpoczniecie praktykę.

Medytacja pozwala wejść świadomie, przytomnie w odmienne stany świadomości. W stanach tych mózg ludzki funkcjonuje w nieco odmienny sposób, zmieniają się jego warunki fizjologiczne. Najłatwiejszy do osiągnięcia, ale niosący ze sobą wiele ciekawych możliwości jest stan alfa, stan głębokiego rozluźnienia. Swoją nazwę zawdzięcza on falom alfa, które są jedną z czterech głównych odmian zapisu elektrycznej aktywności mózgu. Fale alfa są wolniejsze od fal beta, które notowane są w stanie pełnego przebudzenia, ale mają również większą amplitudę i wyższe napięcie. Ich częstotliwość wynosi od 7 do 14 Herców.

Stan alfa jest podstawowym stanem medytacji, stanem bardzo przyjemnym, osiąganym bez jakiegokolwiek wysiłku w ciągu kilku minut, a przez zaawansowanych w ciągu kilkunastu sekund. Zaobserwować można w nim spowolnienie myśli, głębokie odprężenie i odwrócenie uwagi od myślenia. Myśli płyną leniwie i nie są kontrolowane. Często brak im logicznych powiązań, lewa półkula mózgowa – odpowiedzialna za logiczne myślenie – powoli przestaje dominować i zaobserwować możemy rosnącą koherencję, czyli spójność fal EEG z prawej i lewej półkuli mózgowej. Pojawiają się skojarzenia nielogiczne, często bardzo twórcze, a wszystko odbywa się bez wysiłku. Średnio zaawansowani mogą rozpocząć delikatne próby wpływania na własne myślenie i na wyobraźnię nie tracąc jednocześnie stanu alfa. Początkujący, niestety, najczęściej wypadają z powrotem do stanu beta przy najmniejszej próbie kontrolowania własnego umysłu.

Jeżeli uda się nam połączyć ze sobą stan alfa i pewien stopień kontroli umysłu, otwierają się przed nami niezwykle możliwości naszego mózgu. Możemy na przykład wpływać na stan swojego zdrowia poprzez odpowiednią wizualizację. Wyobrażając sobie w stanie alfa proces powracania do zdrowia, możemy spowodować efekty uzdrowienia. Wypadki takie były wielokrotnie opisywane w literaturze specjalistycznej, a ja osobiście również spotkałem się z tego rodzaju efektami. Wielu ludzi twierdzi również, że możliwy jest wpływ na inne osoby i to niezależnie od odległości. Obserwacje i opisy tego rodzaju efektów wizualizacji należą do tysięcy zwykłych ludzi, jak i wybitnych autorytetów naukowych (C. Simonton, L. Le Shan i in.). Niedawno powstała nawet specjalna dziedzina medycyny – psychoneuroimmunologia, która zajmuje się badaniem związków pomiędzy umysłem, mózgiem i odpornością organizmu. Badania są wielce obiecujące.

Najważniejsze jest jednak to, że każdy z nas może stosunkowo łatwo nauczyć się medytacji i wizualizacji oraz wypróbować na sobie i na swoich bliskich własne możliwości uzdrawiania. Należy podchodzić do tego z otwartym umysłem i nie dać się zmanipulować wszystkim wiedzącym autorytetom naukowym, którzy bardzo często nie są w stanie zmienić poglądów wypracowanych przed kilkudziesięciu laty i to jeszcze w ramach wszechobecnej komunistycznej ideologii, która odrzucała przecież wszystko, co choćby ocierało się o sprawy Ducha. Pamiętajmy, że ogromną rolę w osiągnięciu sukcesów odgrywa w tym przypadku zaufanie, wiara, otwartość na pozytywny efekt, chociaż nie jest to absolutnie niezbędne. Znane są przypadki, w których odnosili sukces w uzdrawianiu ludzie sceptycznie nastawieni do tego rodzaju

eksperymentów. Niemniej jednak lepiej jest, gdy jesteśmy ludźmi otwartymi na działanie „czynników wyższych”. Może się zdarzyć bowiem, że zbyt daleko posunięty sceptycyzm nie pozwoli nam na osiągnięcie stanu medytacyjnego i zablokuje możliwości naszego mózgu. Lepiej wtedy najpierw popracować nad własnym sceptycyzmem, brakiem wiary, oporem przed uzdrawianiem i dopiero później przystąpić do właściwych eksperymentów.

Jak już wspomniałem, możliwe jest nie tylko wpływanie na własny organizm, ale uzdrawianie innych i to na odległość. Taki sens mają przecież modlitwy w intencji zdrowia naszych bliskich. Zaobserwowano wśród praktykujących uzdrawianie mentalne, że szczególnie dobre wyniki dają próby przeprowadzane w grupach uzdrawiających, w grupach modlitewnych. Uczestnictwo w takiej grupie może stać się niezwykłą przygodą i znakomitą „szkołą” medytacji, uzdrawiania i rozwoju. Trzeba wyraźnie powiedzieć, że każda medytacja powinna być przeprowadzana na jakąś intencję, wtedy wprowadzamy jeszcze jeden dodatkowy czynnik rozluźniający hegemonię ego w umyśle. Znakomitą intencją medytacyjną jest dobro w postaci zdrowia dla innego człowieka.

Przy pomocy wizualizacji medytacyjnej możemy również wpływać na inne elementy naszego codziennego życia. Prawie każdy aspekt naszego funkcjonowania w świecie może być doskonalony poprzez wizualizację medytacyjną. Pamiętajmy jednak, że wizualizacja jest jednym z czynników powodzenia i z pewnością nie zastąpi działania, wysiłku, pracy, czy właściwie prowadzonej terapii. Należy bardzo silnie podkreślić, że przystępując do prób uzdrawiania pod żadnym warunkiem nie wolno rezygnować z terapii zalecanej przez lekarza specjalistę. Chociaż skutki wizualizacji medytacyjnej bywają

niezwykle silne i czasami wręcz spektakularne, to nie występują one za każdym razem. Nawet najwięksi w historii uzdrowiciele bywali czasami bezradni. Nie wolno więc nikomu przerywać terapii i odstawiać leków zbyt wcześnie, o tym zawsze decydować powinien lekarz specjalista, któremu ufamy. Znane mi są z relacji przypadki odstawienia leków na rzecz różnych metod medycyny alternatywnej, które kończyły się tragicznie. Znam również niektórych entuzjastów wizualizacji medytacyjnej, którzy własne działanie ograniczyli do sesji medytacyjno-wizualizacyjnych. Wizualizując sukces materialny i zarabianie ogromnych pieniędzy, poza wizualizacją nie robili praktycznie nic w tym kierunku. Ponadto praktykowali ją w niewłaściwy sposób. Nie muszę dodawać, że owe ogromne pieniądze pozostały dla nich jedynie medytacyjną wizją. Znacie tą historię o wiernym, który codziennie prze wiele lat modlił się do Boga o wygraną w totolotku? Po latach modlitw usłyszał pewnego dnia głos z Nieba: „daj mi chociaż szansę, wypełnij kupon!!!”. Nie wystarczą same modlitwy i wizualizacje, potrzebne jest jeszcze odważne, zdecydowane i odpowiedzialne działanie. Lepiej więc nie rezygnujcie z pracy żeby mieć więcej czasu na medytację.

Przypominam, że mistycyzm jest przekroczeniem racjonalności, a nie jej zaprzeczeniem. Zanim staniemy się mistykami musimy wcześniej nabrać rozsądku. Ale rozsądek nie może nas ograniczać. Pozostańmy wolni!