

Świadomy sen

Karol Leopold Cetlin



Świadomy sen,

czyli

jak podświadomość kształtuje Twoje życie



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewa Karczevska
SKŁAD KOMPUTEROWY: Piotr Pisiak
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
KOREKTA: Krystyna Bezubik

Wydanie II
Białystok 2021
ISBN 978-83-8171-587-4

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2012
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Początek</i>	9
<i>Krok pierwszy – Od czego zacząć?</i>	13
Rozdział 1. Czym są sny?	15
Rozdział 2. Zagrożenia?	16
Rozdział 3. Jak zapamiętać swoje sny?	19
Rozdział 4. Dziennik snów – podstawa	21
Rozdział 5. Co pojawia się w Twoich snach?	24
Rozdział 6. Jak testować rzeczywistość (testy rzeczywistości)	27
Rozdział 7. Jak żyć, aby mieć świadome sny – nawet każdej nocy	33
<i>Krok drugi – Metody osiągania świadomych snów</i>	39
Rozdział 8. 4 + 1 w świadomych snach	42
Rozdział 9. Autosugestia, czyli jak wmówić sobie świadomy sen?	49

Rozdział 10. Przypomnij sobie, że właśnie śnisz (MILD) ...	55
Rozdział 11. Wejdź do świadomego snu jak po czerwonym dywanie (WILD)	61
Rozdział 12. Rozkaż sobie o czymś śnić – programowanie snów	68
Rozdział 13. Wróć do swojego snu po przebudzeniu, aby śnić świadomie	71
Rozdział 14. Wyobraź sobie sen, a zaczniesz śnić świadomie	74
Rozdział 15. Wspomagacze świadomych snów	77
 <i>Krok trzeci – Śnimy!</i>	85
Rozdział 16. Jak utrzymać dłużej świadomy sen?	86
Rozdział 17. Masz świadomy sen? Zaczynj go kontrolować!	90
Rozdział 18. Bądź gdzie chcesz, dostań, co chcesz, rób, co chcesz...	94
Rozdział 19. Latanie – najprzyjemniejsza rzecz w świadomych snach?	99
Rozdział 20. Jedenaście sposobów na urozmaicenie swoich świadomych snów	105
Rozdział 21. Jak rozwiązać swoje problemy w świadomych snach?	113
Rozdział 22. Masz koszmary? Wykasuj je, teraz	117
Rozdział 23. Paraliż senny – czy na pewno taki straszny?	124
Rozdział 24. Jak wybudzić się ze świadomego snu?	130
 <i>Krok czwarty – Śnij, śnij, śnij!</i>	137
Bonus A. Ulecz swoje ciało i umysł w świadomym śnie	139
Bonus B. Prawo przyciągania w świadomych snach	143

Bonus C. Przejście ze świadomego snu do podróży astralnej	145
Bonus D. Seks – Czy robiłeś już to w tej pozycji?	151
Bonus E. Nagły wstrząs, czyli piorunująco skuteczna, bezowoc- na metoda	154
Bonus F. Zniżka na kurs świadomego snu on-line Karola Cetlina	159
<i>O Autorze</i>	163



*Czasami ludzie potkną się o prawdę,
Ale prostują się i idą dalej, jakby nic się nie stało.*

– WINSTON CHURCHILL

Początek

Nim jesteś? Czym się zajmujesz? Wiem jedno, na pewno masz sny. Mam je ja, Ty, a także Twój pies. Kiedyś udowodnię Ci, że nawet psy mają swoje sny. Kilkakrotnie patrzyłem na swojego kundelka przebiegającego łapkami w czasie swojego snu, jakby biegł przez zieloną polanę.

Smutne jest jednak, że zbyt wielu ludzi uważa swoje sny za bezwartościowe. Ignorują je, zapominają i nie robią absolutnie nic, aby stały się one dla nich przyjemne i praktyczne. Jest to zły wybór z ich strony. Jeżeli tylko byliby skłonni poświęcić odrobinę swojego czasu, aby świadomie śnić – czyli śnić w taki sposób, aby wiedzieć o aktualnie rozgrywającej się akcji we śnie – to nie traciliby już więcej czasu śniąc beznamiennie. Co więcej, mogliby dowolnie zmieniać to, co dzieje się w ich snach, robiąc rzeczy, które są dla nich na co dzień niemożliwe. Mogliby latać, uprawiać seks w taki sposób, w jaki nigdy wcześniej tego nie robili, a na dodatek z taką osobą, która jest spełnieniem ich największym marzeń – gwiazdą filmową, koleżanką ze szkoły, czy pracy.

W czasie świadomych snów wszystko jest możliwe!

Świadomy sen oferuje także inne rzeczy obok świetnej zabawy, może posłużyć jako niczym nieograniczone narzędzie własnego rozwoju. Jeżeli jesteś sportowcem, to w czasie świadomych snów możesz odbywać treningi. Takie treningi, które wykonujesz w trakcie trwania świadomego snu, w fizyczny sposób wpływają na Ciebie w realnym świecie, przez co osiągasz lepsze rezultaty.

Możesz także rozwiązać dręczące Cię problemy, wyzwolić się z chorób, które zakorzeniły się w Twoim umyśle, możesz ćwiczyć przemówienia, pokonać swój strach do jakiegokolwiek rzeczy, a także przełamać swoje fobie. Jednak to nie wszystko. Przykładów na wykorzystanie świadomych snów jest naprawdę dużo; część z nich opisałem w tej książce.

Nie trać czasu w nocy! Udowodniono, że przeciętny człowiek przesypia w ciągu swojego życia (gdy dożywa 75 lat) nieco ponad... 24 lata! Wykorzystaj dobrze czas, który tracisz normalnie śpiąc i oszczędź minimum 24 lata swojego życia, czując się przy tym doskonale.

Kiedy dobrze korzystamy z naszych snów, to tak jakby czas naszego życia uległ podwojeniu. Zamiast 100 lat żyjemy 200.

– TARTHANG – MNICH BUDDYJSKI

Każdy ma sny. Nawet jeżeli wydaje Ci się, że o niczym nie śnisz – po prostu nie pamiętasz swoich marzeń sennych. Pomogę Ci opanować umiejętność zapamiętywania snów, łatwego ich kontrolowania oraz programowania siebie tak, aby śnić na upragniony temat.

Tak samo jak każdy ma sny, tak samo każdy może nauczyć się świadomie śnić. Jest to stosunkowo łatwe do

opanowania przez wszystkich – nawet opornego ucznia. Świadomy sen ma w sobie coś z nauki jazdy na rowerze. Jeżeli raz nauczysz się świadomie śnić, to już zawsze będziesz pamiętał jak to robić i będziesz mógł wracać do tego za każdym razem, gdy tylko będziesz tego chciał.

Pewnym ludziom, świadomy sen wychodzi łatwiej, a inni muszą włożyć w naukę trochę więcej energii. Jednak w obu przypadkach efekt będzie dokładnie taki sam – nauczysz się śnić świadomie za każdym razem, gdy tylko tego zapragniesz. Oczywiście mogło się zdarzyć, że miałeś kiedyś świadomy sen. Bardzo często przytrafia się to w młodości, w wieku kilku, kilkunastu lat ma się bardzo wiele świadomych snów, a później ta zdolność zanika i nie miewasz ich w ogóle lub są to zwykłe sny. Jednak wszystko w porządku, pomogę Ci do tego powrócić, o ile będziesz chciał. Co więcej, powiem Ci, że będzie to jeszcze łatwiejsze.

Pamiętaj, że to Ty jesteś Panem i Władcą swoich snów. Nikt i nic nie może Cię skrzywdzić w czasie trwania tego zjawiska. Jest ono najbardziej bezpieczną metodą rozrywki, jaką znam. Oczywiście w czasie świadomego snu, może spaść ogromny meteoryt i zmiecie Twój dom z powierzchni ziemi, ale nie popadajmy w skrajności.

Cztery kroki do osiągnięcia świadomych snów.

Przed tobą znajdują się cztery kroki, które po kolei, stopniowo będą wprowadzać Cię w krainę świadomych snów. Książka zawiera w sobie 24 rozdziały i kilka bonusów, które znajdziesz na samym końcu. Na pewno zaciekawią Cię i zainspirują do jeszcze większej pracy nad swoimi świadomymi snami.

Świadomy sen czas zacząć!
Karol Cetlin, kocham



Jeżeli cię przestrasza praca, wspomnij na nagrodę.

– ŚW. AUGUSTYN

Krok pierwszy – Od czego zacząć?

Pierwszym krokiem na drodze do świadomego śnienia będzie poznanie przez Ciebie wszystkiego, co się z nim łączy. Dlatego z tego działu dowiesz się:

- Czym są sny?
- Jakich zagrożeń możesz się spodziewać?
- Jak zapamiętywać swoje marzenia senne?
- Jak prowadzić dziennik snów?
- Jakie elementy powracają w Twoich snach i czemu są ważne?
- Jak poprawnie stosować test rzeczywistości i co to w ogóle jest?
- W jaki sposób zmienić swoje życie, aby mieć świadome sny?

W trakcie nauki świadomego snu możesz przeżyć go w sposób spontaniczny – nawet tej nocy. Dzieje się tak,

gdyż im bardziej chcesz doświadczyć świadomego snu, tym masz większe szanse na jego uzyskanie w krótkim czasie. Jednak nie piszę tego, aby Cię ostrzec, tylko zwrócić Twoją uwagę na inną kwestię. Może się zdarzyć, że za bardzo będziesz chciał doznać świadomego snu i wtedy efekt może być odwrotny.

Bądź spokojny, świadomy sen traktuj jako dodatek do swojego życia. Nawet gdy nie uda Ci się osiągnąć chociaż jednego świadomego snu przez kilka tygodni intensywnych ćwiczeń, to polecam Ci zrobić sobie przerwę. W ogóle nie trenować, nie prowadzić dziennika snów i nie myśleć o świadomych snach, przez jakiś czas – tydzień lub dwa. Następnie, jak zawsze to robiłeś, powróć do treningów. Takie działanie może Cię odblokować, abyś mógł zacząć w końcu doznawać świadomych snów.



Sen jest balsamem dla duszy.

– WILLIAM SHAKESPEARE

Rozdział 1. Czym są sny?

Marzenia senne są naturalną częścią snu. Występują zawsze podczas fazy REM (Rapid Eye Moves, czyli szybkie ruchy gałek ocznych). Są podobne do halucynacji i odbywają się całkowicie w Twoim umyśle. Podczas jednej nocy odbywamy marzenia senne przez 1,5 do 2 godzin. Jednak sen jest podzielony na cykle, które występują mniej więcej co 90 minut. Oczywiście te cykle dla każdego człowieka będą inne. Faza REM wydłuża się wraz z długością trwania snu. Na początku trwa około 10 minut, aby na samym końcu snu trwać nawet kilkadziesiąt minut. Przytoczę tutaj stare powiedzenie: „Jaki jest koń – każdy widzi”, albowiem sam doskonale wiesz, czym jest sen*.



* Więcej o snach można przeczytać w książce „Sny klucz do podświadomości” autorstwa Katarzyny Ostrowskiej. Książkę można nabyć w sklepie www.talizman.pl (przyp. wyd.).

Nikommu nie wolno drżeć przed nieznanym, gdyż każdy jest w stanie zdobyć to, czego pragnie i czego mu potrzeba.

– PAULO COELHO

Rozdział 2. Zagrożenia?

Jak wspominałem już we wstępie – świadome sny są wyjątkowo bezpieczne. Twoje ciało podczas snu zawsze będzie spoczywać wygodnie na łóżku w naturalny sposób sparaliżowane. Zabezpiecza Cię to przed ruchami, które mógłbyś wykonywać śniąc.

Pamiętaj jednak, że podczas spania Twój umysł odbiera sny tak, jakby odbywały się one naprawdę. Dlatego w bardzo łatwy sposób możesz uczyć się nowych rzeczy, trenować, tak jak podczas prawdziwych treningów, a także wymyślać nowe rzeczy niczym Leonardo da Vinci.

Świadome sny są bezpieczne, tyle że mogą uzależnić. Nie ma jednak obawy – mimo tego, że będziesz bardzo często odbywał świadome sny, nic nie może Ci się stać. Przecież śnimy każdej nocy i nie wpływa to w żaden sposób na nieprawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz umysłu.

Mimo ogromnego bezpieczeństwa świadomych snów, jeżeli jesteś chory na schizofrenię lub jej odmiany i bliźniacze choroby, NIE powinienes stosować świadomych

snów w swoim życiu. Przez nie mógłbyś tylko wzmocnić symptomy swojej choroby.

Choć lekarze i psychologowie bardzo często stosują świadomy sen do leczenia swoich pacjentów, nie zaczynaj przygody świadomego snienia na własną rękę. Jeżeli jesteś pod opieką psychologa i psychiatry, decyzję o treningu świadomego snu powinieneś skonsultować z lekarzem. Nie zapominaj, że jest to prawdopodobnie najpotężniejsza broń przeciwko fobiom i innym chorobom na tle psychicznym.

Wyjątkowo ważną rzeczą, jaką trzeba podkreślić już na samym początku, jest fakt, że podczas świadomych snów Twoje ciało wypoczywa dokładnie w taki sam sposób, jak podczas normalnego snu. Nieważne czy śnisz, czy Twoje sny zdają się być tylko kilkusekundowe (zasypiasz i masz wrażenie obudzenia się po kilku sekundach). Dlatego czas spędzony podczas świadomych snów to Twój dodatkowy czas. Nie wpływa on w żaden sposób na to, co się dzieje podczas dnia. Zawsze będziesz wyspany i wypoczęty – a nawet jeszcze bardziej, stosując odpowiednie techniki, które także opiszę w tej książce.

Świadomy sen jest łatwy, ale trzeba naturalnego treningu i trochę wysiłku, aby go osiągnąć. Chcę Cię zmotywować, abyś rozpoczął swój trening wtedy, gdy będziesz miał trochę wolnego czasu, a Twój sen będzie regularny. Nie staraj się też zbyt mocno obudzić świadomość we śnie, może to przynieść odwrotny efekt i nie osiągniesz celu (efekt przecwiczenia). Aby tego uniknąć, zrób sobie przerwę od treningów na jakiś czas. Gdy do nich wrócisz, będziesz czuł swego rodzaju świeżość i zapewne osiągniesz większe rezultaty.

Wszystko, co wyżej napisałem, ma na celu ostrzeżenie Cię przed ewentualnymi nieprzyjemnościami związanymi ze świadomymi snami. Nie chcę Cię w żaden sposób odstraszyć, ale wręcz zachęcić do praktykowania tego fantastycznego stanu. Gdy już teraz wiesz wszystko, co potrzeba – zacznij swoją własną przygodę.



Ucz się ze swoich snów, czego ci brakuje.

– WYSTAN HUGH AUDEN

Rozdział 3. Jak zapamiętać swoje sny?

Musisz pamiętać swoje marzenia senne, jeżeli chcesz zacząć zabawę ze świadomymi snami. Ta umiejętność jest Ci bardzo potrzebna, bo jeżeli nie pamiętasz swoich snów, to świadomy sen nie może mieć miejsca. Jest całkowicie możliwe przeżycie snu świadomie i niepamiętanie tego po przebudzeniu.

Kiedy można powiedzieć, że pamiętasz swoje sny? Najlepsza sytuacja jest wtedy, gdy pamiętasz około jednej wyśnionej historii z każdej nocy. Masz ich więcej, ale niech Twoim minimum będzie ten jeden sen na jedną noc.

Jeżeli chcesz nauczyć się zapamiętywać swoje sny, najlepszym rozwiązaniem jest długi sen. Jak wspominałem, wydłuża się on wprost proporcjonalnie do tego, jak długo śpisz. Ostatnie fazy REM mogą trwać nawet 45 minut, a pierwsze tylko 10 minut. Większe szanse, na zapamiętanie swojego snu, będziesz miał wtedy, gdy Twoje marzenia senne będą trwały 45 minut. Im dłużej trwa zwykły sen, tym łatwiej o świadomy sen! Zawsze

powinieneś kłaść się z nastawieniem, że będziesz pamiętać swoje sny.

Największe prawdopodobieństwo zapamiętania snu masz wtedy, gdy podczas jego trwania obudzisz się. Jeżeli natomiast ockniesz się już po zakończonym śnie, Twoje szanse na zapamiętanie go mocno spadają. Jednak nie przejmuj się. Pamięć snów możesz wyćwiczyć do takiego stopnia, że będziesz pamiętał kilka snów każdej nocy – niezależnie od tego, kiedy się przebudzisz. A co więcej, będziesz pamiętać je nawet długo po obudzeniu się. Jak pewnie wiesz, najlepiej pamiętamy sny tuż po przebudzeniu się, a później dość szybko znikają one z naszej pamięci i trudno je sobie później przypomnieć.

Wygodną metodą na zapamiętywanie snów dla nowicjuszy jest położenie się spać wcześniej, aby można było się obudzić kilka, kilkanaście minut przed nastawionym budzikiem. Wtedy prawdopodobieństwo pamiętania snu jest wyjątkowo wysokie. Warto skorzystać z tej metody na samym początku, ponieważ nie wymaga ona żadnej specjalistycznej wiedzy i jest dostępna dla większości ludzi.

Po przebudzeniu się rano (lub w środku nocy) nie otwieraj oczu i najlepiej nie ruszaj się w ogóle. Wtedy szczególnie łatwo będziesz mógł przypomnieć sobie swój sen. Jeżeli otworzysz oczy, zaczniesz się ruszać lub po prostu wstaniesz, zwyczajnie możesz zapomnieć, co Ci się właśnie przyśniło. Po przebudzeniu, leż z zamkniętymi oczami i myśl o tym, co ci się śniło. Przypominaj sobie historię, zdarzenie za zdarzeniem, jak film. Jak już stwierdzisz, że więcej nie pamiętasz, otwórz oczy, wstań i zanotuj sen w swoim dzienniku snów, który dokładnie opiszę w kolejnym rozdziale tej książki.

*Litterae non erubescunt – piśmo się nie rumieni (ze wstydu);
papier jest cierpliwy; pisać można wszystko.*

– CYCERON

Rozdział 4. Dziennik snów – podstawa

Absolutną podstawą jest prowadzenie własnego dziennika snów. Twórz go w taki sposób, jak tylko zechcesz. Możesz zapisywać swoje sny w zeszytach, na kartkach, w notatniku, w kalendarzu (który ma sporo miejsca na notatki), a nawet w plikach tekstowych na komputerze, lub tworzyć nagrania na dyktafonie, czy na swoim autorskim blogu w Internecie – prezentując te wszystkie rzeczy swoim przyszłym fanom.

Ważne jest jednak, aby nie wykorzystywać w żaden inny sposób swojego zeszytu czy bloga. Niech służy on tylko i wyłącznie do spisywania snów oraz ich analizy. Oprócz tego, czasem może się zdarzyć, że poproszę Cię o zapisanie czegoś w swoim zeszycie, więc niech to będzie jedyne odejście od zasad, które wyżej wymieniłem.

Ważne, abyś w każdej chwili miał stały dostęp do swojego zeszytu snów. Więc odpada możliwość zapisywania na komputerze, jeżeli będziesz musiał przejść spory kawałek, by go włączyć. Ale zawsze możesz archiwizo-

wać – czy jak kto woli – przepisywać swoje sny na komputer i je publikować na blogu lub forach. Zdarzy się na pewno kilkakrotnie, że obudzisz się w środku nocy pamiętając fascynujący sen, który warto zapisać, aby go nie zapomnieć. Wtedy niezbędny będzie błyskawiczny dostęp do notatnika. Im dłużej będziesz zwlekał z zapisaniem swojego snu, tym szansa na jego zapamiętanie w całości, drastycznie maleje.

Niech prowadzenie dziennika snów będzie Twoim rytuałem. Możesz w nim robić rysunki, kolorować, pisać różnobarwnym długopisem, podkreślać najważniejsze rzeczy, a także wklejać obrazki z gazet lub drukowane z komputera, aby Twój dziennik stał się ciekawy i wyjątkowy. Wtedy sny są lepiej zapamiętywane, a więc łatwiej o świadomy sen.

Twój dziennik musi być szczery, jak Twoje własne myśli. Co to oznacza? Powinieneś zapisywać każdy swój sen tak dokładnie, jak to tylko możliwe. Nawet jeśli sen mógłby Cię zawstydzić czy zdradzać Twoje tajemnice. Jest niezmiernie ważne, abyś zapisywał wszystko z najdrobniejszymi szczegółami, nawet gdyby zajęło Ci to dużo czasu lub pochłonęło sporo Twojej energii. Wszystko jest ważne: zapach, wygląd, dźwięki – po prostu wszystko.

*No dobrze,
ale jak miałby wyglądać ten dziennik snów?*

Niech każda kartka – nieważne czy elektroniczna, czy papierowa – będzie rozpoczęciem kolejnego dnia – a raczej nocy. Na każdej kolejnej kartce notuj kolejne zdarzenia, sny, świadome sny tak dokładnie, jak to tylko możliwe. Jeżeli nagrywasz swoje sny, powinieneś zawsze zaczynać nowy plik lub oddzielać taśmę do nagrywania chwilą ciszy.

Przy każdym nowym dniu napisz na marginesie aktualną datę zapamiętanego snu, a każdy sen niech będzie przez Ciebie zatytułowany (nazwany). Dzięki temu zabiegowi będziesz mógł jeszcze lepiej je zapamiętać i szybko do nich wrócić. Jeżeli masz naprawdę dużo czasu na prowadzenie dziennika snów, zacznij także numerować każdą kartkę czy stronę. Szkicuj również jakieś szczególne wysnzione rzeczy, aby je dokładnie zapamiętać i przybliżyć je swojej wyobraźni. Dzięki temu będziesz mógł o wiele łatwiej doświadczać świadomych snów poprzez pojawienie się w snach znaków – charakterystycznych obiektów, które często przytrafiają się w Twoim śnie. Jest to niezbędne przy pewnej wyjątkowo skutecznej metodzie na świadomy sen. Poświęciłem jej jeden z rozdziałów książki.

Pamiętaj o analizie swoich snów. Sny zawsze niosą ze sobą jakieś przesłanie od Twojej podświadomości dla Ciebie. Staraj się z nich zrozumieć, co miały Ci do przekazania. Co jest tutaj najważniejsze? Zrezygnuj z wszelkich – nawet największych i najlepszych senników, ponieważ nie będą one źródłem znaczących dla Ciebie informacji i analiza oparta na nich będzie po prostu kłamstwem. Najważniejsze jest to, co odczuwasz w czasie swojego snu. Na przykład, co czujesz do siebie, co do osoby, która Ci się przyśniła, co myślisz o miejscu, w którym byłeś, co myślisz o pokoju, w którym sen się rozgrywał, jak byłeś ubrany, co myślisz o tym ubiorze? Wszystko ma znaczenie, i jeżeli spojrzysz na to przez pryzmat swoich uczuć, będziesz wiedział, co miała Ci do przekazania podświadomość. Działa ona na zasadzie porównań, na podstawie tego, co już przeżyłeś. Jeżeli śniłeś o tym, co lubisz, to sen był pozytywny. Jeżeli natomiast były elementy negatywne, to oznacza, że musisz na nie zwrócić szczególną uwagę.

Nikt nie ma snów, które jego nie dotyczą.

– HERMANN HESSE

Rozdział 5. Co pojawia się w Twoich snach?

Nażdy człowiek ma indywidualny zestaw rzeczy, które regularnie – czasami częściej, czasami rzadziej pojawiają się w jego snach. Może to być konkretny model samochodu, nieistniejący przedmiot w Twoim pokoju czy ogromny banner w mieście z napisem: „Hej! Właśnie śnisz!” – może to być jakakolwiek rzecz czy sytuacja i, jak wspominałem wcześniej, jest to unikatowe dla każdego człowieka. Będziesz więc musiał poszukać tych znaków sam.

Są one po to, abyś mógł dzięki nim doświadczać świadomych snów jeszcze częściej niż za pomocą zwykłych metod z kroku drugiego. To, co właśnie tutaj opisuję, też można uznać za swego rodzaju metodę, więc przyłóż się do tego dość pilnie: zapisuj swoje sny szczególnie dokładnie i wracaj do nich, czytając je co jakiś czas, aż zdasz sobie sprawę, że coś się w nich powtarza.

Najlepszą metodą na wyróżnienie znaków w swoich snach jest ich podkreślenie lub zakreślenie zakreśla-

czem czy flamastrem w dzienniku. Rzeczy, które są charakterystyczne, być może się powtarzają, to Twoje znaki.

Może być to cokolwiek. Zdarzenia, myśli, przedmioty, dźwięki, zapach, scenka czy niezwykłe zmiany rzeczywistości w określonym momencie. Niezwykłe często zdarza się, że powtarzają się i są wyjątkowe; Twoje uczucia podczas snu: pragnienia, potrzeby, zainteresowania czy nagłe pomysły, które przychodzą do głowy w trakcie śnienia. Działania – to także często występujące elementy w Twoich snach. Może to być cokolwiek, co Ci się przytrafia. Podróż do cudownego miejsca, wykonywanie jakiejś pracy, czynności czy wykonywanie specyficznego (dziwnego) ruchu swoim ciałem jak obroty głowy o 360 stopni, a nawet latanie. Jednak najbardziej chyba charakterystyczną rzeczą, jaka może przytrafić Ci się podczas snów, to przemiana. Dotyczy ona dziwnej zmiany rzeczy, ludzi, osobiste zmiany dokonujące się w trakcie snu: zmiana koloru przedmiotu, teleportacja przedmiotu, zmiana otoczenia, włączanie światła myślą, szybkie „działanie” zegara, czytanie i mówienie w języku, którego w ogóle nie znasz.

Jeżeli zaznaczysz sporą liczbę znaków w swoich snach, możesz zacząć nad nimi pracować, aby działały w taki sposób, by wywoływały świadomy sen podczas zwyczajnego snu. Niżej przedstawiam na to receptę.

- Spisz wszystkie powtarzające się znaki w jednym miejscu – dzienniku snów.
- Zaczynij o nich myśleć tak często jak to tylko możliwe. Możesz na przykład zawiesić je przy monitorze swojego komputera.

- Za każdym razem, gdy czytasz o znakach, gdy o nich sobie przypomnisz, to pomyśl, że jest to sen – że właśnie śnisz.

Od teraz powinienes zapamiętywać i zwracać uwagę na jeszcze większą liczbę znaków, a co za tym idzie, będziesz miał od tego momentu o wiele większą szansę na uzyskanie świadomego snu, jeszcze dzisiejszej nocy.

Niech od dziś Twoje nieświadome sny pracują na to, abyś Ty śnił świadomie. Pamiętaj jednak, że jest to możliwe wyłącznie wtedy, gdy skrupulatnie będziesz wypełniał moje polecenia. Jeżeli aktualnie nie masz na to czasu lub jeżeli wiesz, że nie dasz rady robić wszystkiego na czas i regularnie, to przesuń swój trening na inny termin.



*Istnieją dwa rodzaje nieudaczników: ci, którzy pomyśleli,
ale nigdy nie zrobili, oraz ci, którzy zrobili, ale nigdy nie pomyśleli.*

– LAURENCE PETER

Rozdział 6. Jak testować rzeczywistość (testy rzeczywistości)

Niedys prowadziłem samochód z prędkością 200 kilometrów na godzinę po autostradzie. Był to Mitsubishi Eclipse – mój niegdyś wyśniony samochód, który od zawsze chciałem mieć i od zawsze podziwiałem za szybkość, dynamikę oraz świetną sportową sylwetkę. Jechałem nim po niemieckiej autostradzie ciągnącej się kilometrami bez żadnego zatrzymywania się i zwalniania. Po prostu jechałem, jechałem i jechałem. Było tak niezmiernie, że niemal odpłynąłem z wrażenia... i wypadłem z trasy autostrady, to było strasznie bolesne! Ale na szczęście był to sen.

Dzięki temu, że wypadłem z autostrady, doznałem świadomego snu. Na początku nie był on świadomy, jednak później go sobie uświadomiłem w sposób wcześniej wyuczony i automatyczny.

Zacząłem testować rzeczywistość. Robiłem to w domu, na ulicy, na uczelni a także w pracy. Wszędzie, gdzie tylko mogłem testowałem swoją rzeczywistość, aby mieć

pewność, że podczas snu także uda mi się ją przetestować i uświadomić sobie swój sen. Jest to – jak dotąd – najlepsza, bo wyjątkowo skuteczna metoda osiągania świadomego snu ze wszystkich, jakie znam.

Robiłem to mniej więcej tak: gdy szedłem rano do sklepu kupić mleko, jajka oraz dwie bułeczki na śniadanie, spoglądałem na dziwnie wyglądające drzewo w mojej okolicy. Zadawałem sobie wtedy pytanie: Czy ja śnię? Czy to właśnie jest sen? I od razu po takim pytaniu próbowałem zrobić coś nierealnego. Na przykład zacząć latać, robić długie kroki, przyspieszyć czas, zapalić drzewo swoją myślą...

Oczywiście ani razu mi się to nie udało, bo za każdym razem, gdy tak myślałem byłem tutaj: w realu. Jednak dawało to taki efekt, że podczas mojego zwykłego snu robiłem test rzeczywistości identyczny jak za dnia. Jednak skutek był taki, że prawie wszystko, co chciałem zrobić, po prostu mi się udawało. Zaczynałem latać, robiłem ogromne kilkunastometrowe kroki, jakbym był na księżycu oraz spaliłem nie tylko to dziwne drzewo z mojej okolicy, ale i całe miasta.

Za każdym razem po tych czynach, odzyskiwałem świadomość. Myślałem: kurde, ja mogę latać! To sen! Znow mam świadomy sen! Jak fajnie! A później zabierałem się do pracy lub zabawy w czasie swojego już świadomego snu.

Ale powiem Ci jedno. Najważniejsza jest w tym wszystkim wytrwałość. Nie można przestawać testować rzeczywistości. Fakt, że robisz to jeden dzień, a nawet tydzień, pewnie nie pomoże. Nawet jeśli osiągniesz świadomy sen dzięki testowaniu rzeczywistości, nie daje Ci to gwarancji, że nadal to będzie się działo. Co prawda ja teraz nie

robię testów tak często jak na początku swojej przygody ze świadomymi snami, jednak od czasu do czasu zdarza mi się przetestować ten świat – przeważnie wtedy, gdy oglądam obrady sejmku: „Czy ja śnię!?”.

Jeżeli jesteś zwykłym człowiekiem – a zakładam, że podchodzisz pod tę średnią, to nie będziesz miał problemu ze znalezieniem rzeczy, które będziesz testował. Oczywiście, nie może to być tylko jedna rzecz lub jedno zdarzenie. Musi ich być kilka, bo każdy sen jest oryginalny i niepowtarzalny i po prostu możesz czasami nie trafić we śnie na to, co testowałeś w realu.

Jednak, jeżeli nie masz żadnego pomysłu, w jaki sposób przetestować swoją rzeczywistość, to dam Ci poniżej kilka sprawdzonych sposobów, które w większości możesz wykonać w zaciszu swojego pokoju lub gdziekolwiek indziej, gdzie nikt nie będzie zwracać na Ciebie uwagi.

1. Zegarki, zegary i inne przedmioty, z których możesz odczytać czas. Po prostu, gdy nosisz go na rękę lub masz bardzo widoczny zegarek w telefonie komórkowym albo przechodzisz na mieście tam, gdzie znajduje się duży zegar publiczny wykonanie testu rzeczywistości będzie banalnie proste. Wątpliwości, czy fakt, że zegarek pokazuje prawidłową godzinę, oznacza na pewno, że nie śniesz. Nie będziesz ich oczywiście miał, gdy zobaczysz nietypową godzinę, np. trzydziestą drugą. Dlatego proponuję, abyś za każdym razem, gdy spoglądasz na zegarek, zapytał siebie, czy w tej chwili śniesz? Czy to właśnie sen? I spróbuj coś zrobić ze swoją godziną. Przenieś się w czasie, przesunij wskazówki albo spowolnij swój

czas, a na pewno w którymś momencie spostrzeżesz, że właśnie śniesz.

2. Drugą bardzo fajną metodą, którą niegdyś stosowałem było czytanie czegokolwiek, co zauważyłem. Po prostu szedłem ulicą i widziałem banner. Czytałem to, co było na nim napisane, a później odwracałem wzrok w innym kierunku. Po paru sekundach, gdy był jeszcze w zasięgu mojego wzroku, patrzyłem na niego ponownie i pytałem się, czy to aby na pewno nie jest sen? I próbowałem przestawić litery, zmienić tekst na inny, zmienić kolor czcionki.
3. Ciekawym i użytecznym działaniem podczas snu okazuje się zobaczenie swojego odbicia w lustrze. Czasami, możesz w nim ujrzeć siebie – jako przerażającego wampira, a czasami możesz zobaczyć zielonego kosmitę z wielkimi oczami, który zachowuje się w odbiciu dokładnie tak samo jak Ty. Jasne jest, że gdy zobaczysz coś innego niż siebie w lustrze to właśnie przeżywasz sen i pora go sobie uświadomić. Ja, często, gdy jestem przed lustrem, pytam czy to nie sen i zanim sobie odpowiem, próbuję włożyć rękę do lusterka. Często we śnie przechodzę przez lustro i staję po jego drugiej stronie, dlatego ta metoda jest dla mnie skuteczna i dzięki niej uświadamiam sobie sny. Wchodzę do lustra nieświadomy, a wychodzę ze świadomością we śnie.

Pragnę dodać, że właśnie dzięki zapisywaniu snów we własnym dzienniku udało mi się zauważyć powtarzalność tego, że przechodzę przez lustro i zaprojektować technikę wchodzenia w świadomy sen na zasadzie przebudzenia we śnie.

4. Czwartą, a tym samym ostatnią możliwością na test rzeczywistości, którą Ci podpowiem jest oddech. Zatykam sobie nos i zamykam usta i staram się oddychać. Podczas tego testu, po zadaniu pytania czy to jest sen, wyobrażam sobie, że mogę swobodnie oddychać przez nos, gdy jest on zatkany. Jest to bardzo fajne uczucie – warto spróbować, byle nie zbyt długo, abym nie miał Cię na sumieniu. Udało mi się kilkanaście razy, dzięki tej technice uzyskać świadomy sen. Dla mnie nie była ona zbyt skuteczna – jednak dla Ciebie może okazać się perełką, tak jak dla mnie przechodzenie przez lustro.

Jasne, że nie musisz się napalać na testy rzeczywistości. Rób je często, ale nie narażaj się na to, by ludzie brali Cię za dziwaka. Bo jak wygląda człowiek, który idzie przez centrum miasta z zaciśniętym nosem i głęboko oddycha? Moim zdaniem wygląda na takiego, który brzydko pachnie. Daj na luz, i wykonuj testy wtedy, gdy możesz, ale za nic z nich nie rezygnuj.

Znam ciekawy sposób, który pomoże Ci pamiętać o testach rzeczywistości. Wiem z własnego doświadczenia, że często się o nich zapomina i w trakcie dnia nie wykonuje. Natomiast jednorazowe zrobienie pięciu testów w ciągu godziny, niewiele da. Ważna jest systematyczność.

Wykonuj testy rzeczywistości zawsze wtedy, gdy uda Ci się coś zobaczyć. Na przykład samochód marki BMW, niebieski samochód, faceta z rudymi włosami, karła lub gdy zerkniesz na swoje dłonie lub telefon. Ta metoda zagwarantuje Ci, że nabierzesz nawyku testowania rzeczywistości i na pewno o nim nie zapomnisz. A właśnie nawyk w tym wszystkim jest najważniejszy. Dla przykładu,

ja wykonywałem go zawsze wtedy, gdy widziałem gdzieś „babcię” – starszą osobę. Niezależnie, czy widziałem ją na ulicy, czy też w telewizji lub Internecie – zawsze wykonywałem test rzeczywistości.

