

Nasze drugie życie

Przewodnik po fascynującym świecie snu

Mariusz Sobkowiak





Publikatornia

Self-publishing platform

Mariusz Sobkowiak

Nasze drugie życie

Przewodnik po zdumiewającym świecie snu

Gorzów Wlkp., 2013

Dla Joanny. Za cierpliwość, wiarę i za to, że pozwoliła mi śnić.

Spis treści

Wstęp.....	s. 3
Rozdział I Co się z nami dzieje gdy zasypiamy?	
1.1. Fizjologiczny mechanizm snu	s. 4
1.2. Nasza stacja końcowa – faza REM	s. 6
Rozdział II Witajcie w świecie onirycznym	
2.1. Świat marzeń sennych	s. 8
2.2. Oneironautyka – sposoby na osiągnięcie i utrzymanie świadomego snu	s. 11
2.3. Mieszkańcy świata snu, czas we śnie i inkubacja snu	s. 23
2.4. Neurofizjologia LD i napadowy paraliż senny	s. 27
Rozdział III Terapeutyczne wykorzystanie świadomego snu	
3.1. Konflikty wewnętrzne, koszmary senne.....	s. 32
3.2. Świadome śnienie a uzależnienia	s. 35
3.3. Świadomy sen a umiejętności społeczne i fobie	s. 38
3.4. Świadomy sen a zaburzenia seksualne	s. 39
Posłowie - Świadomy sen zmieni świat	s. 41
Bibliografia	s. 43

Wstęp

„Wojownik to człowiek, który szuka mocy, i jedną z dróg do jej osiągnięcia są sny (...) chociaż nie nazywa ich snami, nazywa je rzeczywistością. Sen jest dla wojownika czymś realnym, ponieważ może on we śnie dokonywać świadomych wyborów, może coś zaakceptować lub odrzucić, wybrać jedną z kilku możliwości, które doprowadzą go do mocy, może więc kierować marzeniami sennymi i korzystać z nich, podczas gdy zwyczajnymi marzeniami nie potrafi świadomie kierować”. Castaneda pyta dalej: „-A zatem myślisz, Don Juanie, że sen jest rzeczywistością? – Jak najbardziej” – odpowiedział Don Juan. „- Czy tak rzeczywisty, jak to, co teraz robimy?” „-Może nawet bardziej. We śnie... możesz decydować o wszystkim”.

(Carlos Castaneda „Podróż do Ixtlan”)

Marnujemy 1/3 naszego życia (ok. 25 lat). Ja, Ty i wszyscy czytający te słowa, a także ci, którzy nigdy nie mieli tej książki w ręku. Taką właśnie część naszego życia przesypiamy. Spędzamy ten czas całkowicie nieświadomie i nad ranem nie mamy pojęcia co się z nami w tym czasie działo. Wszyscy narzekamy, że życie jest za krótkie, a dobie przydałoby się więcej niż 24 h, a jednocześnie pozwalamy sobie na tak niewyobrażalne marnotrawstwo życia. Nie zrozumcie mnie źle, musimy spać. Sen jest nam niezbędny do prawidłowego funkcjonowania, a jego brak może być przyczyną wielu schorzeń (choroby organiczne, np. układu sercowo-naczyniowego, układu trawienia, a także dolegliwości na tle psychiczno-nerwowym).¹ Możemy jednakże lepiej wykorzystać czas snu. Możemy przebudzić się we śnie, zdać sobie sprawę z tego, że śnimy i świadomie wykorzystać nasze drugie życie, jakie rozpoczynamy każdego wieczora, wraz z zamknięciem powiek.

Zapraszam Was w niesamowitą podróż, która może odmienić życie i pozwoli wykorzystać Wasze istnienie w pełni, zarówno w życiu na jawie jak i w życiu onirycznym. Będzie to podróż przez życie we śnie.

¹ Leibold G., *Zaburzenia snu*, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, Janki k. Warszawy, rok 2001, s.9.

Rozdział I

Co się z nami dzieje gdy zasypiamy?

1.1. Fizjologiczny mechanizm snu.

Nasze życie składa się z 24-godzinnych cykli snu i czuwania. Faza czuwania trwa ok. 16-17 h, a faza snu 7-8 h. Fazę snu możemy podzielić dalej na 2 podstawowe etapy snu: sen głęboki, wolnofalowy Non-REM i sen REM, tzw. sen paradoksalny. Nazywa się tę fazę snem paradoksalnym, gdyż aktywność bioelektryczna naszego mózgu, mimo iż śnimy, przypomina aktywność, gdy czuwamy.²

Przeanalizujmy to co się z nami dzieje, gdy zasypiamy i ustalmy kiedy możemy mówić o śnie.

Mózg człowieka to ważyca 1,5 kg galaretką, z czego zaledwie 13 dekalogramów to białko, a reszta to woda i trochę tłuszczu. Ta galaretka produkuje prąd i stąd bierzemy się my, nasza psychika, nasze myślenie, nasze emocje, nasza pamięć, nasze sny. Te przepływy prądu w „galaretkę” określają wszystko czym jesteśmy. Aktywność elektryczna naszego mózgu zmienia się w zależności od tego czy śpimy czy czuwamy. Podczas czuwania nasz mózg emituje bardzo szybkie fale mózgowe o bardzo niskim napięciu i częstotliwości powyżej 15 cykli na sekundę (>15 Hz), tzw. fale Beta. Gdy kładziemy się spać, tuż po zamknięciu oczu aktywność bioelektryczna naszego mózgu zmienia się. Fale stają się wolniejsze (8-10 Hz), to tzw. fale Alfa, towarzyszą one stanowi odprężenia. Nie mówimy jeszcze o śnie, wystarczy, że otworzymy oczy, a nasz mózg ponownie zacznie emitować fale Beta. Fale Alfa zostały zarejestrowane już w 1935 r. Dokonał tego niejaki Berger za pomocą bardzo prymitywnych urządzeń i stąd te fale nazywa się czasem falami Bergera. Zapisu tych fal dokonuje się za pomocą elektrod podłączonych do głowy, które wychwytyują aktywność elektryczną mózgu i zapisują w postaci fal na elektroencefalogramie.

Podczas zasypiania w stadium I miewamy doznania zwane hipnagogicznymi (hipnagogi) – możemy mieć uczucie spadania (często mi się to zdarzało, szczególnie po ciężkim dniu, gdy mózg zbyt szybko chciał wejść w tryb snu. Uczucie spadania było tak silne, że musiałem chwycić się łóżka), słyszeć głosy, widzieć błyski lub obrazy.³ Podczas omamów hipnagogicznych w odróżnieniu od właściwego marzenia

² Tamże, s. 20-23.

³ Lavery S., *Sen i jego uzdrawiająca moc*, Świat Książki, Warszawa 1998, s. 29-30.

sennego możemy poruszać mięśniami szkieletowymi. Jeśli zdarzyło Wam się kiedyś, że podczas zasypiania doszło do gwałtownego szarpnięcia nogą to doświadczyliście tzw. zrywu mioklonicznego powiązanego z hipnagogami. Stadium I może trwać do 10 minut.

„Jak szybko pojawiają się hipnagogi podczas zwykłego leżenia?

Pytam się dlatego, że nieraz jak się położyłem do łóżka na kilka minut po to by po prostu sobie poleżeć, to słyszałem różne dźwięki (mniej realne od prawdziwych, ale dużo bardziej realne od wyobrażanych), a ostatnio (kilka minut temu) nawet miałem wzrokową (3 razy). Ten ostatni hipnagog (trzeci) był tak realistyczny, że nawet wykonałem czynność tzn. w hipnagogu widziałem, że do mnie turlają się 2 piłki, z czego 1 kopnąłem, jednocześnie ruszając nogą w realu (przynajmniej miałem uczucie, że ruszyłem nogą w realu).”

„za szczeniaka lubiłem śmigać na hulajnodze teraz czasami jak leżę w łóżku zdarza mi się widzieć jak w pewnym momencie spadam z niej, całe ciało się porusza, jak bym rzeczywiście upadł, zaraz po tym śmieszne uczucie w ciele... i tyle :)

Jest to naprawdę bardzo realne :)”

(Cytaty pochodzą z forów internetowych n/t snu, świadomego śnienia i innych doznań dysocjacyjnych: www.oobe.pl, www.psjko.fora.pl, www.forum.obemania.pl i inne . Będę wykorzystywał te prawdziwe cytaty do zobrazowania treści, o których piszę. Cytaty będą przytaczane w formie oryginalnej).

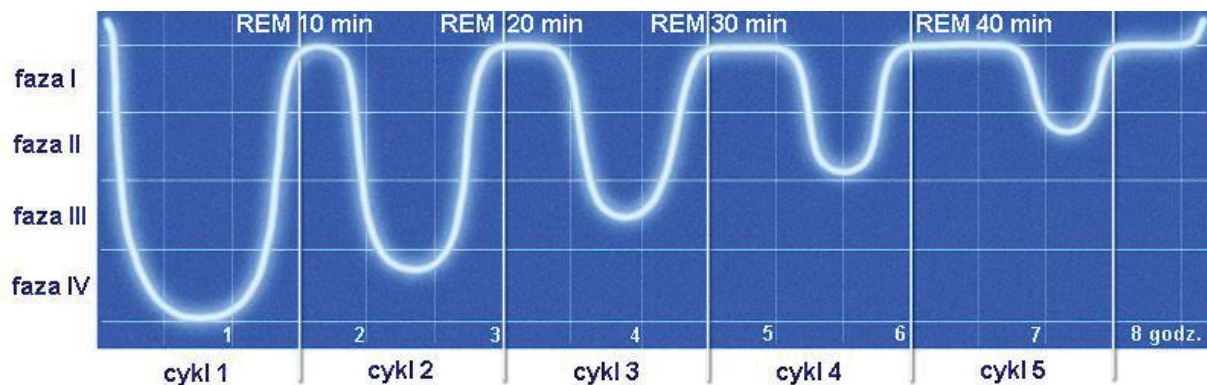
Jeśli żaden irytujący sąsiad lub chrapanie partnera nie zaburzy naszego snu, fale alfa są powoli zastępowane przez jeszcze wolniejsze fale (4-7 Hz), tzw. fale Theta. Zamiana fal Alfa na Theta trwa kilka minut i sprawia wrażenie jakby dwie przeciwstawne siły walczyły, aby zawładnąć naszym mózgiem. Nasze gałki oczne nadal poruszają się (w stanie czuwania poruszają się głównie w poziomie, a gdy zasypiamy powoli zmieniają kierunek i zaczynają poruszać się w pionie), mięśnie nie są rozluźnione. Gdybyśmy obudzili osoby, których mózgi emitują fale Theta i zapytali czy spali to połowa odpowiedziałaby, że tak, a połowa, że nie. Wielu ludzi szybko reaguje na bodźce z otoczenia, gdy ich mózg emituje fale Theta. Właśnie dlatego nazwano ten moment zasypiania półsnem.

Wskaźnikiem świadczącym o pojawieniu się snu sensu stricte jest przerywanie fal Theta tzw. wrzecionami snu i zespolami K. Wielu naukowców uważa, że od tej chwili zaczyna się właściwy sen. Wrzeciona snu i zespoły K pojawiają się już po 2-5 minutach od

pojawienia się fal Theta. Od tego momentu mówimy o Stadium II. Jest to bardzo ważna część snu, gdyż zajmuje ponad połowę czasu, który spędzamy we śnie⁴.

Wrzeczona snu to pojedyncze impulsy przerywające fale Theta, częstość ok. 12-16 Hz, pojawiają się co 0,5-1,5 sekundy (określane są również mianem fal Sigma). Wraz z zespołami K (1-4 Hz, czas trwania 0,5-2 sekund, w zapisie EEG przypominają ostry stożek wbity w fale Theta) świadczą one o rozpoczęciu fazy Non-Rem snu⁵. Mięśnie są rozluźnione, oczy nie poruszają się. 10-15 minut po stadium II pojawiają się jeszcze wolniejsze fale (1-4 Hz), tzw. fale Delta. Jeśli zajmują 20-50% czasu rejestracji na EEG mówimy o stadium III, a jeśli pojawiają się jeszcze częściej, powyżej 50% czasu zapisu mówimy o stadium IV snu. Stadia III i IV nazywamy snem głębokim, wolnofalowym⁶. Mogą trwać 30-40 minut. Nasz organizm odpoczywa i regeneruje się. Zachodzą procesy naprawcze.

Na tym kończy się faza snu Non-REM i zaczyna się prawdziwa zabawa.



Zapis faz niezakłóconego 8 godzinowego snu

1.2. Nasza stacja końcowa – faza REM

Jeśli nie obudzimy się, nie poruszymy to po ok. 1,5 godziny od zaśnięcia i rozpoczęcia naszej podróży dotrzemy do najciekawszej fazy – snu REM. Nazwa REM pochodzi od angielskiego „Rapid Eye Movement” – szybki ruch gałek ocznych. O ile na początku zasypiania gałki oczne poruszają się powoli góra-dół to we śnie Non-REM ich ruch ustaje (stąd jego nazwa). We śnie REM gałki oczne zaczynają szybko poruszać się w poziomie zupełnie jak wtedy, gdy nie śpimy, a aktywność elektryczna mózgu przypomina tą z jawy. To etap snu REM jest tym stadium, w którym pojawiają się marzenia senne. Właściwie, mówiąc ściśle, marzenia senne występują w pewnym stopniu we wszystkich stadiach snu, ale zdecydowana większość jakościowo dobrych snów, które zapamiętujemy śni nam się w fazie

⁴ Lavie P., *Czarowny świat snu*, Prószyński i Spółka, Warszawa 1998, s. 30-31.

⁵ Berbely A., *Tajemnice snu*, PWN, Warszawa 1990, s. 28-29.

⁶ Rybakowski J., Pużyński S., Wciórka J., *Psychiatria. Podstawy psychiatrii T. 1*, Elsevier, Urban & Partner, Wrocław 2010, s. 210.

REM i dlatego pozwolę sobie na stosowanie takiego uproszczenia⁷. Adam Bytof podaje, że 90% świadomych snów ma miejsce w fazie REM, a zaledwie 10% przypada na I i II fazę snu wolnofalowego⁸. Pierwsza faza REM trwa ok. 5-10 min., a potem cykl zaczyna się od nowa – od stadium I do IV, po którym następuje kolejny cykl REM. W ciągu całej nocy może nastąpić od 4 do 5 takich cykli. Mamy więc 5 szans na to, że coś nam się przyśni. Każda kolejna faza REM jest coraz dłuższa, a ostatnia może trwać nawet godzinę (sny, które pamiętamy nad ranem to zwykle te z ostatniej, najdłuższej fazy REM). Łącznie sen REM zajmuje ok. 2 godzin każdej nocy. W ciągu tych dwóch godzin przeżywamy niesamowite przygody w świecie marzeń sennych.

⁷ Lavery S., op.cit., s. 33, 44.

⁸ Bytof A., *Oneironautyka. Sztuka świadomego śnienia*, Warszawa 1996, s. 40.

Rozdział II

Witajcie w świecie onirycznym

2.1. Świat marzeń sennych

Marzenia senne zajmują nam $\frac{1}{4}$ nocy, a więc 6 lat naszego życia spędzamy w świecie onirycznym (świat marzeń sennych)⁹. Dlaczego mielibyśmy lekceważyć to co robimy podczas 6 lat życia? Dlaczego mielibyśmy nie zajmować się swoim życiem we śnie? Naukowcy z Ośrodka Badania Zaburzeń Snu w North Valley w Kalifornii twierdzą, że połowa ludzkości nie dosypia. Życie na jawie jest dla nas ważniejsze, dlatego marginalizujemy życie we śnie, uważając je nawet za marnotrawstwo czasu. Dlaczego świat jawy jest dla nas ważniejszy od świata onirycznego? Według mnie wynika to z ewolucji biologicznej człowieka. Większość naszych działań jest podejmowanych dla dobra naszych „samolubnych genów”, abyśmy mogli doprowadzić do ich replikacji (powielenia). Powielanie genów, a więc płodzenie potomstwa jest możliwe tylko na jawie, więc nasze geny „każą nam” marginalizować znaczenie życia we śnie, które nie może przysłużyć się ich replikacji. W swojej książce „Samolubny gen” Richard Dawkins zwraca uwagę na to, że w toku rozwoju naszego gatunku pojawił się nowy replikator (bardzo podobny do genu) – mem. Mem to idea, która przekazywana jest z umysłu do umysłu. Dobro memów nie zawsze idzie w parze z dobrem genów (patrz przekazywana z mózgu do mózgu idea samobójstwa, która prowadzi do śmierci nosiciela genów). Być może żyjemy w czasach rewolucji memetycznej, w których zaczniemy bardziej interesować się naszym życiem we śnie, a więc życiem w świecie czystych idei, pomysłów. Jeśli możliwe byłoby wspólne świadome śnienie (dwie osoby znajdują się w jednym śnie w tym samym czasie) to mielibyśmy do czynienia z przekazywaniem idei (memów) bezpośrednio z mózgu do mózgu. Byłby to kolejny krok na drodze ewolucji człowieka! Nie wybiegajmy jednak tak daleko w sferę, którą na razie można przypisać fantastyce naukowej (choć istnieją plemiona, które twierdzą, że wykorzystują wspólny świadomy sen, np. Meksykańskie plemię Yaqui) i skupmy się na faktach. Czym są marzenia senne? Jakie zasady rządzą światem snu REM?

„Marzenia senne to myśli i obrazy, które pojawiają się we śnie (...), gdzie nie istnieją granice między przeszłością, przyszłością a teraźniejszością i gdzie logika traci swoją władzę”¹⁰. We śnie znajdujemy się w cudownym świecie wykreowanym w całości przez nasz mózg. Poruszamy się w tym świecie, spotykamy postacie senne (projekcje)

⁹ Goldberg E., *Sennik*, wydawnictwo Axel Springer Polska Sp. z o.o., Warszawa 2010, s. 314.

¹⁰ Tamże, s. 45.

i wchodzimy z nimi w interakcje. „Struktura czasu i przestrzeni jest rozchwiana. Ważną cechą rzeczywistości marzeń sennych jest swoista nieuchronność. We śnie, w przeciwieństwie do jawy, nie można myśleć o czymkolwiek innym niż się w danej chwili dzieje. Sceneria snu wypełnia całą psychikę i nie starcza już miejsca na refleksję. Rzeczywistość snu jest tak przerażająco namacalna, że nie ma sposobu się od niej odgradzić, cokolwiek przemyśleć i ocenić. Dlatego też najbardziej niewiarygodne przypadki nie budzą zdumienia i nikt się we śnie nie chwyta za głowę i nie woła „Przecież to niemożliwe!”¹¹. We śnie wszystko jest możliwe i na tym polega wspaniałość tego świata. Fakt, iż nie ma tam miejsca na refleksję nad tym co się dzieje sprawia, iż nie wiemy, że śnimy i traktujemy to co się wydarza jako rzeczywistość. Zwłaszcza, że nasz mózg odwzorowuje realny świat z niesamowitą szczegółowością. Nie potrafimy dlatego ocenić, że otaczający nas świat nie jest prawdziwy.

Proszę Cię teraz czytelniku, abyś zadał sobie pytanie i szczerze na nie odpowiedział zanim przejdziesz dalej. Pytanie brzmi – **SKĄD WIESZ, ŻE TERAZ NIE ŚNISZ?** Bo nie zauważyłeś, że to sen? Bo gdzieś z tyłu głowy wiesz, że teraz nie śniesz? Wszak we śnie również nie zdajesz sobie sprawy z tego, iż to sen. Teraz proszę Cię, abyś popatrzył na swoje dłonie. Czy wyglądają normalnie? Ile masz palców? Zatkaj nos i spróbuj przez niego oddychać. Nie udało się? Może spróbujesz przełożyć dłoń przez ścianę, albo palec jednej ręki przez dłoń drugiej? Pewnie myślisz teraz, że oszalałem, ale te wszystkie czynności to tzw. testy rzeczywistości (TR), które pozwalają odróżnić sen od jawy. We śnie (jeśli byś w to wierzył) palec przeszedłby przez dłoń, mógłbyś oddychać przez zaciśnięty nos, a każdy palec Twoich dłoni miałby inną długość lub w inny sposób Twoje dłonie odbiegałyby od normy. Co jeśli tak jest? Gratulacje! To oznacza, że właśnie śpisz i... możesz wszystko! Musisz tylko w to wierzyć. Takie sprawdzanie rzeczywistości należy przeprowadzać kilka razy dziennie, aby weszło nam to w nawyk. W dalszej części książki podam Państwu do stosowania różne testy rzeczywistości.

„U mnie jest tak że wykorzystuje prawie każdą możliwość.

Najczęściej jest to zatykanie sobie nosa.

Jednak moją najlepszą bronią jest wychwytywanie dziwnych zdarzeń, miejsc, sytuacji.

Czyli np. jestem na osiedlu i widzę dwie szkoły z innych stron, ale jak wiem u mnie jest tylko jedna szkoła i tej drugiej szkółki nie powinno być, bo tam znajduje się akurat budynek gdzie mieszkają sobie ludzie. Od razu dało mi to do myślenia, coś na zasadzie "czy to nie jest sen?", i wystarczyło mi to żebym się zastanowił i zrobił test rzeczywistości - i najczęstszym jest to akurat zatykanie sobie nosa.

¹¹ Borbely A., op. cit., s. 50-51.

I powiadam wam, że w każdym niemal moim śnie, są takie sytuacje, jedne bardziej absurdalne drugie mniej. Mimo to daje się nabierać i akceptuje mało dziwne zdarzenia, jednak też się zastanawiam chwile, tylko bez robienia sobie testu, po czym jestem nieświadomy dalej.

Dzięki tym średnim i bardziej absurdalnym zdarzeniom uświadamiam się bez problemu.

Czyli **Zastanowienie się + test = LD !**

Samoistnie - czyli np. jak jestem w szkole na jakiejś lekcji, uświadamiam się, bo wiem że już nie chodzę do tej szkoły.

Wyłącznik światła - to akurat jak jestem w domu, czy gdziekolwiek indziej gdzie jest wyłącznik, to próbuję zapalać światło, wtedy się orientuje bardzo szybko że to sen [we śnie włączniki światła zwykle nie działają – od autora].

I inne rzeczy, dzięki którym od razu się uświadamiam to latanie, próba wybicia szyby, przełazenie przez ściany, postacie z filmów, poruszające się same przedmioty itd.”

(Cytat z www.forum.obemania.pl.)

Jeśli test rzeczywistości wyjdzie pozytywnie to najczęściej uzyskamy wtedy świadomość we śnie. Sny, w których wiemy, że śnimy to sny świadome lub sny jasne. „Sen świadomy to stan, w którym człowiek wie, że śni i wykorzystuje tę wiedzę, by sterować swoim snem”¹². **Co byś zrobił, gdybyś zdał sobie sprawę, że otaczający Cię świat nie jest prawdziwy? Że jesteś w świecie, w którym nie obowiązuje kodeks karny, moralność ani prawa fizyki?**

W zwykłych snach posiadamy tzw. świadomość pierwotną (percepcyjną), czyli jesteśmy świadomi tego co nas otacza i dzieje się wokół nas. Posiadamy również samoświadomość – wiemy, że my to my. Nie posiadamy jednak świadomości nadrzędnej, świadomości naszych procesów psychicznych i dlatego nie jesteśmy świadomi tego, że śnimy. Aby móc korzystać ze wspaniałości świata snu musimy nauczyć się odróżniać sen od rzeczywistości, aby wiedzieć kiedy śnimy. Wtedy możemy zacząć aktywnie eksplorować świat naszych snów, podejmować decyzje i kontrolować nasze sny. Mamy wtedy we śnie wolną wolę, dostęp do wspomnień z jawy i prawie nieograniczony wpływ na treść marzeń sennych. Możemy zmieniać porę dnia, pogodę, porę roku, miejsce, w którym się znajdujemy. Możemy zrealizować każde nasze pragnienie, nawet takie, które łamie prawa fizyki jak latanie, spacerowanie pod wodą, przechodzenie przez ściany. Możemy spotkać naszych bliskich, którzy umarli i odwiedzać miejsca, które zawsze chcieliśmy zobaczyć. Co byście wtedy zrobili? ...

¹² Lavery S., op. cit., s. 57.

2.2. Oneironautyka – sposoby na osiągnięcie i utrzymanie świadomego snu

„Wiemy z doniesień naukowych, że są tacy, aczkolwiek nieliczni, którzy regularnie kilka razy w miesiącu doświadczają „świadomych snów” (Lucid dreaming)”¹³. Osoby takie nazywamy oneironautami, a więc żeglarzami, podróżnikami w świecie snu. Mogą oni dowolnie go eksplorować, badać i poznawać. **Jestem oneironautą.** Od wielu lat śnię świadomie. Intensywnie eksplorowałem świat marzeń sennych w okresie szkoły średniej, kiedy czerpałem radość z dokonywania w moich świadomych snach rzeczy niemożliwych. Po długiej przerwie na nowo odkrywam świat oneironautyki. Ta książka wynika z mojego zachwytu bogactwem tego świata, którym chcę się z Państwem podzielić. Jaki jest ten świat?

„Jeśli sięgniemy po literaturę science fiction stwierdzimy, że niezależnie od nieodzownej w niej bujnej fantazji znajdziemy tam także pewne prawidłowości logiczne. To samo dotyczy naszych snów – możemy tworzyć nowe reguły gry, ale ciągle jesteśmy zależni od podstawowych praw przyczynowo-skutkowych i od siły naszej wyobraźni. Analizując problem dalej, natrafimy na trudności związane z aktywnością umysłową. Na przykład, dla większości śniących czytanie w czasie jasnego snu jest niemożliwe lub prawie niemożliwe. Masz zresztą szansę w ten sposób odróżnić jawę od snu – jeśli weźmiesz do ręki książkę i jesteś w stanie ją czytać, znaczy to z pewnością, że nie śpisz. A jeśli okaże się to niemożliwe, wykorzystaj okazję, żeby obudzić się w jasnym śnie i rozpocząć podróż”¹⁴. Jedną z cech świata snu jest jego zmienność. Z tego powodu niemożliwe jest czytanie – litery przeskakują z miejsca na miejsce lub są kompletnie nieczytelne. Próba przeczytania dłuższego tekstu to jeden z testów rzeczywistości (TR), które pozwalają nam odróżnić świat snu od jawy i obudzić świadomość we śnie (metoda DILD - Dream Induction of Lucid Dreams - Senne Wywoływanie Świadomych Snów). Testy rzeczywistości należy wykonywać wielokrotnie w ciągu dnia, z zamiarem sprawdzenia czy nie śnimy, aby weszły nam w nawyk. Stwarza to prawdopodobieństwo, że powtórzymy test we śnie i zauważymy, że śnimy. Inny test rzeczywistości to tzw. test Don Juana. Polega on na patrzeniu co jakiś czas na swoje dłonie. Jak wspominałem wcześniej z naszymi dłońmi we śnie zawsze jest coś nie tak. Don Juan to czarownik z amerykańskiego plemienia Yaqui, który uczył Carlosa Castanedę – antropologa, jak śnić świadomie. „W książce „Podróż do Ixtlan” czarownik udziela swemu uczniowi następującej lekcji: przed zaśnięciem powinien powziąć silne postanowienie, że przez cały czas będzie we śnie wpatrywał się w swoje ręce i pozostanie świadomy tego, że śni. Potem powinien podnieść wzrok na jakiś inny przedmiot i po chwili znów popatrzeć na ręce. *Zawsze*

¹³ Lavie P., op. cit., s. 116.

¹⁴ Auerbach L., *Ludzie i sny*, Wydawnictwo Limbus, Bydgoszcz 1992, s. 88.

gdy patrzysz na coś we śnie – powiada Don Juan do Carlosa – rzecz ta zmienia swą formę”.¹⁵ Kilka razy dziennie należy spoglądać na swoje dłonie i jeśli powtórzymy to we śnie z zamiarem sprawdzenia czy nie śnimy najpewniej zauważymy coś niezwykłego (dwukrotnie wykonywałem we śnie test Don Juana – raz każdy palec mych dłoni miał inną długość, a drugim razem do ręki przyczepioną miałem wielką jednopalcową rękawicę). Bytof pisze o tym, aby TR wykonywać co najmniej 15 razy dziennie¹⁶. Aby mieć pewność, że to sen zawsze należy wykonywać co najmniej dwa testy rzeczywistości. W poniższej tabelce podaję przykładowe testy:

Popularne Testy Rzeczywistości:

- *Zegarek* – sprawdź godzinę na zegarku. Odwróć oczy i sprawdź ponownie. Jeśli jest taka sama to znaczy, że nie śniesz. We śnie godzina za każdym razem będzie inna
- *Czytanie* – możesz przeczytać gazetę lub książkę. Jeśli zamiast liter pojawiają się dziwne znaki lub przeczytane zdanie cały czas się zmienia – wiesz, że to sen.
- *Latanie* – spróbuj unieść się w górę lub pochyl się lekko do przodu z intencją wzbicia w powietrze.
- *Skok* – podskocz lub wykonaj skok do przodu. Jeśli lecisz wolno lub bardzo wysoko – jesteś we śnie
- *Pamięć* – zadaj sobie pytanie: „Jak się tutaj dostałem?” Jeśli nie pamiętasz, to znaczy, że śniesz.
- *Ściana* – spróbuj przejść przez ścianę lub przełożyć przez nią rękę.
- *Oddychanie przez nos* – spróbuj oddychać przez zaciśnięty nos. Jeśli nie możesz to znaczy, że nie śniesz.
- *Światło* – Spróbuj zapalić światło w jakimś pomieszczeniu. We śnie zwykle włączniki światła nie działają.
- *Zamknięcie oczu* – Na jawie, gdy zamkniemy oczy nic nie zobaczymy, ale we śnie zawsze pojawią się nowe obrazy

Wielu oneironautów doświadczyło tego, że ich mózg ich „oszukał”. Mimo, że wykonali TR we śnie to wszystko przebiegało tak jak na jawie i nie wiedzieli, że śnią. Dlatego należy wykonać co najmniej dwa testy rzeczywistości. Można spróbować również wielu innych sposobów na wywołanie świadomego snu. Najbardziej znane to techniki MILD, WBTB i WILD.

¹⁵ Borbely A., op. cit., s. 65.

¹⁶ Bytof A., Stein R., *Jasność. Podręcznik świadomego snu i medytacji*, Warszawa 2006, s. 68.

MILD

Technika MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams) jest to najbardziej znana metoda pozwalająca osiągnąć świadomy sen. Opiera się głównie na pamięci. Polega na **przypomnieniu** sobie w czasie snu, że śpimy.

Jak wykorzystać tę technikę?

Podczas zasypiania powtarzaj sobie zdanie: „Właśnie zasypiam i będę świadomy, że śnię”. Powtarzaj to, aż Ci się dobrze utrwali. Powinna to być ostatnia myśl przed zaśnięciem. Wczuj się w nią. Zrozum jej sens. Nie powtarzaj tego zdania automatycznie, ale z pełną świadomością.

Jeśli obudzisz się spontanicznie w nocy, przypomnij sobie ostatni sen. Postaraj się przywołać jak najwięcej szczegółów. Najlepiej jeśli od momentu obudzenia nie będziesz się w ogóle poruszał. Następnie wyobrażając sobie, że dalej jesteś w tym śnie, powtarzaj zdanie: „Jestem świadomy, że śnię”. Zaśnij. *Pamiętaj jednak, aby nie próbować zasnąć na siłę. Wytworzona w ten sposób presja nie pozwoli Ci zasnąć, co może potem wywołać frustrację.*

Technika MILD działa na podobnej zasadzie, co powtarzanie sobie zdania „zapamiętam sen” w celu poprawienia pamięci snów. Tak samo przez ciągłe przypominanie sobie, że mamy być świadomi podczas snu, w końcu wyryjemy tę myśl w naszym umyśle.

WBTB

Technika WBTB (Wake Back To Bed), polega na obudzeniu się po kilku godzinach snu oraz ponownym zaśnięciu. Technika może zaburzać cykl naszego snu, jeśli nie wykona się jej poprawnie.

Istnieje kilka sposobów na wykorzystanie tej metody.

1. Połóż się spać. Obudź się po 6 lub 7,5 godzinach snu. *Chodzi tu o budzenie się pod koniec fazy REM, aby nie zaburzyć cyklu. Cykl powtarza się mniej więcej co 90 minut.* Wstań z łóżka. Pozostań rozbudzonym przez 15-45 minut. Postaraj się rozbudzić głównie umysł, a nie ciało – dlatego najlepiej poczytaj książkę. Połóż się ponownie spać. Następnie:

1.1. Po prostu zaśnij bez myślenia o niczym konkretnym.

1.2. Przypomnij sobie sen, z którego się obudziłeś i wyobrażaj go sobie, aż do zaśnięcia.

1.3. Powtarzaj sobie: „Gdy zasnę, będę pamiętał, że śnię”. Jest to połączenie techniki WBTB z MILD i powoduje największe szanse na świadomy sen.

2. Wykonaj wszystkie polecenia jak w punkcie 1 – tyle, że nie musisz wstawać z łóżka. Pozostań rozbudzonym przez 1 minutę. Zaśnij ponownie korzystając z tych samych opcji, co powyżej.

WILD

Technika WILD (Wake Induced Lucid Dream) jest najskuteczniejszą, ale także najtrudniejszą metodą na wywołanie świadomego snu. Polega na zaśnięciu bez utraty świadomości. Ta technika jest najatrakcyjniejsza dla początkujących, jednak wymaga sporej wiedzy i pracy. Wykorzystujemy tutaj naturalne mechanizmy zasypiania, aby wprowadzić się w stan zwany „Mind Awake/Body Asleep”, czyli „Umysł Czuwa/Ciało Śpi”. Jak tego dokonać? Podam Ci podstawowe zasady.

1. Relaksacja

Na początek musisz całkowicie zrelaksować swoje ciało. Możesz w tym celu wykorzystać jedną z wielu technik relaksacyjnych lub nagrań mp3. W ten sposób uspokoisz umysł i przygotujesz ciało do snu.

2. Sensacje

Po pewnym czasie możesz doświadczyć pewnych sensacji. Przeważnie podczas normalnego zasypiania nie jesteśmy ich świadomi. Możesz mieć wrażenie falowania, wirowania, przemieszczenia lub unoszenia. Może zrobić Ci się zimno lub gorąco. Możesz także poczuć charakterystyczne wibracje przepływające przez całe Twoje ciało. Są to sygnały, które pomagają poznać, czy zaczynasz już zasypiać.

3. Paraliż senny

Jest to naturalny mechanizm organizmu, który zapobiega mimowolnym ruchom kończyn podczas snu. Gdy Twoje ciało zasypia, zaczyna unieruchamiać mięśnie. Często pojawiają się wtedy szybkie skurcze mięśni. Być może tak miałeś, że nagle podczas zasypiania podskoczyła Ci noga lub palec u ręki. To właśnie sygnał sprawdzający paraliż senny. Jeśli nie będziesz się poruszał – pogłębisz ten stan.

4. Hipnagogi

Są to wrażenia wizualne lub dźwiękowe podczas zasypiania. Możesz na początku widzieć proste formy i kolory, a potem pełne obrazy, a nawet filmy. Często pojawiają się w tym momencie znajome głosy bliskich lub inne dźwięki. To znak, że zaczynasz zasypiać. Ale uważaj! Hipnagogi oznaczają, że to umysł zaczyna zasypiać. Dlatego trzeba w tym momencie być szczególnie uważnym, aby nie stracić świadomości i zwyczajnie nie zasnąć.

W miarę jak coraz więcej osób zaczyna interesować się świadomym snieniem przybywa nowych technik. Dzięki uprzejmości Mateusza Mielec i Kamila Stanolewicza z internetowej grupy oneironautycznej mogę przedstawić Państwu techniki ADA i SSILD.

ADA (All Day Awareness)

W skrócie, ADA to zauważanie i zwracanie uwagi na subtelne rzeczy w życiu które większość ludzi bierze za pewnik.

Dla przykładu, idziesz z psem przez podwórko. Bądź świadomy wszystkiego wokół. Usłysz swoje kroki, poczuj jak pracują twoje mięśnie nóg kiedy idziesz, zobacz jak mrugasz powiekami, wsłuchaj się w dźwięk swojego oddechu, zauważ jak twoja klatka piersiowa rozszerza się podczas wdechu i wydechu. Poczuć zapach powietrza. Czy on się zmienia? Czy każdy powiew wiatru pachnie tak samo? Poczuć język który spoczywa na dnie jamy ustnej. Każda konstrukcja i obiekt ma cień...zauważasz to? Wsłuchaj się w tupot psich stóp. Większość osób trzyma smycz i idzie chodnikiem całkowicie zagubiona w swoich myślach. Większość nawet nie zauważa kontroli z jakiej korzysta do zasilania swoich nóg.

Siedzisz przy komputerze i robisz zadanie z matematyki. Poczuć klawisze pod palcami, zauważ jak bez wysiłku twoje palce latają z jednego klawisza do drugiego bez namyślenia się nad następnym klawiszem/literą. Kiedy czytałeś dwa poprzednie zdania, czy wzięłeś za pewnik proces mrugania? Jakie dźwięki słyszałeś podczas czytania tego poradnika? Jak pachnie powietrze? Zauważyłeś cienie wszystkich przedmiotów wokół ciebie? Czujesz powietrze przemieszczające się przez twój język i usta?

To tylko kilka z milionów małych detali, które przeciętny człowiek bierze za pewnik i nie zadaje sobie nawet trudu by zauważyć. To prawie tak jakby wszyscy spali gdy są na jawie. Jeżeli nie masz dobrej świadomości w ciągu dnia, to jak oczekujesz mieć dobrą świadomość w twoich snach? W 90% moich DILD, wiedziałem albo podejrzewałem że śnię przed zrobieniem testu rzeczywistości. Te skromne 10% jest od uzyskania świadomości przez znaki senne lub zrobienie przypadkowego testu rzeczywistości.

Na początku będziesz musiał zmusić się, aby być w pełni świadomym swojego otoczenia. Pomysłem jest, aby być świadomym WSZYSTKIEGO wokół siebie. Po ćwiczeniu ADA przez jakiś czas, zaczniesz być świadomym bez zmuszania się. Gdy będziesz ćwiczył więcej, staniesz się świadomy naturalnie z lekkim wysiłkiem. Ostatecznie znajdziesz się w momencie w którym już nie ćwiczysz ADA, żyjesz tym. Stanie się to dla ciebie naturalne. Kiedy osiągniesz ten poziom świadomości, sen sam w sobie stanie się znakiem snu. Wszystko co widzisz we śnie będzie twoim testem rzeczywistości. Każdy sen będzie snem świadomym i osiągniesz szczyt świadomego snienia.

Świadomość nie tylko pomaga w osiągnięciu świadomości podczas snu, ale również pomaga w pamięci snów. Jeżeli będziesz ćwiczył ADA, zacznie się to przenosić do twoich snów. Nawet jeżeli nie osiągasz jeszcze świadomości, to zaczniesz zwracać więcej uwagi na senne otoczenie. Będziesz dokonywał mentalnych notatek na temat tego co czujesz, słyszysz itd. To

sprawi że sny staną się łatwiejsze do zapamiętania po obudzeniu. Technika pomoże również w zapamiętaniu większej ilości szczegółów ze snu. Niedługo będziesz miał szczegółowe wpisy w dzienniku snów które będziesz czytał bardziej jak opowieść niż rozproszone serie zdarzeń, które skaczą z miejsca na miejsce.

Pierwsze kroki

Zapomniałem, jak przytłaczająca może być ADA kiedy zaczynasz ćwiczyć. Wtedy uświadomiłem sobie, że zapomniałem kluczowego punktu w poradniku. Jest tak wiele rzeczy do zauważenia że może to wejść w drogę naszym codziennym czynnościom, powodując stres, a stres nie jest dobry dla świadomego śnienia. Polecam wszystkim początkującym zacząć od mniejszych rzeczy i budować swój sposób pracy.

Wybierz konkretny czas w ciągu dnia kiedy nie jesteś zajęty i pracuj nad ADA. Weź 5 lub 10 minut, aby być świadomym tyle ile możesz. Zrób to kilka razy w ciągu dnia. W niektóre dni będziesz mógł ćwiczyć dużo, a w niektóre nie. Śmiało możesz również wykonywać testy rzeczywistości podczas ćwiczeń. Kiedy przywykniesz i utrzymywanie świadomości stanie się dla ciebie łatwiejsze, możesz zacząć ćwiczyć częściej. Bardzo trudno jest utrzymać świadomość przez cały dzień jeżeli nie jesteś do tego przyzwyczajony. Nawet teraz nie jestem w stanie utrzymać jej przez cały czas. Pamiętaj, abyś się nie przepracował. Jeżeli zaczniesz czuć psychiczne wyczerpanie, zrób sobie dzień przerwy. Każdy potrzebuje odpoczynku.

Powinienem dodać coś jeszcze...nie zapomnij o ubraniach które nosisz.

Wyniki techniki

Ilość świadomych snów na miesiąc waha się w granicach 22, ale jestem pewny że jeżeli nie przestawałbym ćwiczyć ADA, miałbym świadomy sen każdej nocy. Naprawdę wierzę że dzięki ADA możemy uzyskiwać świadomość w każdym śnie.

SSILD

Opiszę to w punktach:

1. Idź spać (bądź przejdź do punktu 3)
2. Obudź się po 4-5 godzinach snu.
3. Połóż lub usiądź wygodnie, zamknij oczy.
4. Możesz wejść w trans, ale nie jest to konieczne. Nie używaj żadnych technik relaksacyjnych, jedynie możesz transowe. Technika sama cię rozluźni.
5. Teraz gwóźdź programu. Zamknij oczy i zacznij wpatrywać się w ... ciemność przed powiekami. Wiem, że to brzmi banalnie, ale przez ok. 15-20 sekund (NIE licz ich w myślach!) staraj się coś dostrzec nie otwierając oczu. Jeśli nic nie zobaczysz, to jest ok, nie musisz nic widzieć.

6. Następnie przejdź do nasłuchiwania. Skup się na szumie w twoich uszach i spróbuj przez 15-20 sekund coś więcej usłyszeć. Jeśli nic nie usłyszysz, to też jest ok, nie musisz nic więcej słyszeć.

7. I na koniec: zacznij wczuwać się w swe ciało przez 15-20 sekund. Poczuj swoje stopy, nogi, uda, brzuch itp. Jeśli nie czujesz nic dziwnego to jest ok, nie musisz nic więcej czuć.

8. Punkty 5-6-7 powtórz od 3 do 5 razy. Pamiętaj aby nie liczyć w myślach tych liczb. Możesz pozwolić myślom dryfować po morzu umysłu, ale nie wgłębiaj się w nie i ich nie analizuj. Rób to jak najbardziej leniwie.

9. Czym prędzej pójdziesz spać.

Kiedy używać ?

Z mojego doświadczenia wiem, że te technikę najlepiej wypróbować po 4-5 h snu. Niemniej jednak, działa również podczas wieczornego wykonywania - przed snem. Dlaczego ? Ponieważ po 4-5 h snu jesteśmy dość zaspani i szybciej możemy zasnąć, a po wykonaniu cykli trzeba szybko zasnąć, więc możemy (odpowiednio zaspani) wykonywać tę technikę również wieczorem. Polecam zjeść sobie czekoladę i wypić gorące mleczko Very Happy

Dlaczego działa ?

Autorzy owej techniki piszą, że technika prawdopodobnie działa, bo jest oparta na autohipnozie. Jednak według mnie, działa to dlatego, ponieważ podczas tych cykli zwracamy uwagę na otoczenie o wiele bardziej, niż wcześniej, tym samym rozbudzając nasz umysł. Dlatego, możemy po prostu od początku snu być świadomymi. Po prostu, rozbudzając nasz umysł, przygotowujemy naszą uwagę, aby rozpoznać we śnie, że śnimy.

Mam częste FA. Co z tym zrobić ?

Podczas wykonywania tej techniki często będziemy mieli do czynienia z tak zwanymi FA, czyli fałszywymi przebudzeniami. We śnie budzimy się, robimy wszystkie ranne czynności, a następnie budzimy się. Jak temu zapobiec ? Po prostu codziennie rano rób jeden z wybranych przez siebie Testów Rzeczywistości. Dzięki temu, przemienisz czasem wkurzające FA w LD Very Happy

W skrócie:

1. Obudź się po śnie.

2. Wpatruj się w ciemność przed powiekami przez 15-20 sekund, ale na oko. Następnie zacznij nasłuchiwać, a potem wzuwać się w ciało.

3. Pójdź spać.

Moje doświadczenia:

Technikę testowałem około dwóch tygodni. W tym czasie, miałem około 7-8 LD. Dość sporo? Wcale nie. Technika, odpowiednio dopracowana, może przynieść nam CODZIENNE LD. Trzeba jedynie mieć tyle motywacji, żeby, obudzonym w nocy, nie roztrzaskać komórki o ścianę i nie iść dalej spać, tylko wykonać technikę Very Happy

Podsumowanie:

Technika jest zarówno dobra dla początkujących i zaawansowanych. Myślę nawet, że początkujący mogą łatwiej uzyskać LD tą techniką, bo jak wiemy: Słomiany zapał zawsze w cenie Smile W czasie tej techniki może również wystąpić stan OOB, ale nie będę go tutaj opisywał. Pamiętaj: jeśli choć trochę podejrzewasz, że właśnie śniesz, to zrób TR Smile

Istnieje jeszcze całe mnóstwo innych technik, których nie będę tutaj opisywał. W swojej praktyce oneironautycznej korzystałem z testów rzeczywistości, techniki WBTB, MILD i DILD.

Gdy osiągniemy świadomość we śnie może się zdarzyć, że sen się rozpadnie, czyli natychmiast obudzimy się. Często jest to związane z szokiem wynikającym z uświadomienia sobie, że otaczający nas świat nie jest prawdziwy i towarzyszących temu emocji. Aby nie obudzić się zaraz po osiągnięciu LD musimy nauczyć się **technik stabilizacji snu**.

Kiedy sen ma się rozpaść wrażenia wzrokowe tracą swoją intensywność, kolory i formy stają się mniej wyraźne. W tym momencie, aby zapobiec wybudzeniu możemy:

- skupić się na wrażeniach dotykowych (ja np. zacząłem przytulać się do drzewa)
- wzmocnić nasze doznania kinestetyczne, ruchowe, np. zacząć obracać się wokół własnej osi (wirować jak derwisz)
- pomaga również pocieranie dłoni, bądź wpatrywanie się na nie z pewnej odległości
- krzyczenie na cały głos
- ostatecznie możemy położyć się na ziemi i „udawać trupa”, wtedy sen powraca, albo następuje FA (dlatego pamiętajmy o testach rzeczywistości).

Aby nie doprowadzić do wybudzenia nie powinniśmy zbyt długo wpatrywać się we śnie w jedno miejsce.

Jest, dzisiaj pierwszy raz od rozpoczęcia ćwiczeń udało mi się wywołać świadomy sen. We śnie przypomniało mi się, że trzeba zrobić test rzeczywistości i zatkałam nos. Oddychałam dalej, więc zorientowałam się, że śnię, tak się ucieszyłam, że zaczęłam się budzić, ale przypomniało mi się, że aby utrzymać sen trzeba pocierać ręce. Udało mi się i poszłam w drugą stronę się rozejrzeć (byłam koło dworca w Koninie). Coś się jednak później stało, że się obudziłam.

www.forum.zakon-ac.info

Witam, mam problem z tym że zaraz po uzyskaniu świadomości, wywala mnie ze snu. Takie krótkie LD miałem koło 10 razy i nie wiem jaka jest tego przyczyna. Próbowałem krzyknąć "ostrość razy tysiąc" znalezione na tym forum ale nie mogę we śnie nic powiedzieć albo mówię strasznie cicho. Korzystam tylko z testów rzeczywistości. Z góry dziękuję za odp .

musisz zanim zaczniesz się bawić na całego, poczekać aż sen się ustabilizuje. wczuj się w otoczenie, dotknij podłogi, poczuj zapach, bardzo pomaga też kręcenie się wokół własnej osi.

www.psjko.fora.pl

Moim problemem, z którym zmagam się od dłuższego czasu jest właśnie obniżenie jakości i szybkie wybudzanie się ze świata snu. Dobrym sposobem na stabilizację snu jest przekonanie, że świat senny jest prawdziwy. Jeśli jesteśmy przekonani, że rzeczywistość senna, która nas otacza jest prawdziwa, jeśli nie nazywamy jej snem, czymś nietrwałym, ulotnym to staje się ona bardziej stabilna. Musimy więc wierzyć w rzeczywistość świata sennego jak radzą szamanki z plemienia Yaqui: „W stanie śnienia na jawie, należy wierzyć, że sen jest równie rzeczywisty jak codzienny świat (...). W chwili gdy zaczyna się śnienie na jawie, otwiera się świat pociągających, niezbadanych możliwości. Świat, w którym skończony absurd staje się rzeczywistością. Gdzie to, co nieoczekiwane, staje się oczekiwane. W tej chwili rozpoczyna się przygoda człowieka. Świat bezgranicznie wypełnia się możliwościami i cudami.”¹⁷

Kolejną pułapką jaka może nas spotkać w świecie snu i uniemożliwić korzystanie z jego dobrodziejstw jest **Falszywe Przebudzenie (ang. FA – Fake Awakening)**.

Czy zdarzyło Wam się kiedyś, że obudziliście się nad ranem, wstaliście z łóżka, zaczęliście szykować się do szkoły lub pracy, a potem... obudziliście się ponownie, ale tym razem naprawdę? Takie pozorne przebudzenia są bardzo częstym zjawiskiem i są szalenie irytujące. Wraz z praktykowaniem świadomego śnienia wzrosła u mnie ilość fałszywych przebudzeń, gdy wydawało mi się, że to koniec sennych przygód na dziś. Aby nie dać się oszukać naszemu mózgowi warto przeprowadzać testy rzeczywistości zaraz po przebudzeniu, gdy leżymy jeszcze w łóżku. Ja niestety nigdy nie pamiętałem, aby robić TR zaraz po FA. Zacząłem, więc wykorzystywać FA do stabilizacji snu. Zaraz po fałszywym przebudzeniu, gdy nie wiedziałem, że dalej śpię, korzystając z tego, iż nie musiałem jeszcze wstawać do pracy, szukałem w miejscu, w którym się „obudziłem” pomieszczenia, aby ponownie zasnąć i

¹⁷ Donner F., *Życie we śnie. Inicjacja w świecie szamanów.*, Wydawnictwo Horus, Warszawa 2000, s. 189-190.

„zasypiałem” wyobrażając sobie, że jestem w wymyślonym świecie, gdzie natychmiastowo się przenosiłem wiedząc, że to sen. Innymi słowy po fałszywym przebudzeniu, będąc we śnie ponownie zasypiałem i natychmiastowo przenosiłem się do kolejnego w pełni świadomego snu. Wykorzystując technikę **snu we śnie** mogłem obejść pułapkę FA i cieszyć się trzema świadomymi snami w ciągu jednej nocy, które poprzedzane były fałszywymi przebudzeniami. Taka technika osiągnięcia LD przyniosła mi fenomenalne efekty i stanowi w jakiejś części mój wkład do całego grona różnorodnych technik osiągnięcia świadomych snów. Podczas tych snów latałem skacząc z balkonu własnego domku i próbowałem nawiązać kontakt z moją podświadomością, która przybrała postać Boga, ale niestety nie dogadaliśmy się co skończyło się upadkiem, który doprowadził do kolejnego FA.

Sny po FA są bardzo wyraziste i stabilne, dlatego łatwo dać się oszukać. Prowokowanie FA to jedna z technik stabilizacji snu. Florinda Donner będąc studentką antropologii trafiła na kobiety z plemienia Yaqui, które uczyły ją świadomego śnienia. Często zdarzały się jej fałszywe przebudzenia tak wyraziste, że miała problem z odróżnieniem rzeczywistości od snu.

„Jakie szczęście, że już rano – Roześmiałam się (...). Florinda rzuciła mi dziwne spojrzenie, po czym odwróciła wzrok i w końcu spytała szeptem:

- Dlaczego uważasz, że jest rano?

- Przed chwilą obudziło mnie słońce – powiedziałam, podchodząc do okna. Z niedowierzaniem spojrzałam na mrok za szybą.

Twarz Florindy się rozjaśniła.

- Skąd u Ciebie ta pewność, że się obudziłaś? – spytała.

Odwróciłam się, spojrzałam na nią i odpowiedziałam:

- Z nieodpartej potrzeby udania się do łazienki.

Ujęła mnie za rękę i powiedziała:

- Zaprowadzę cię do wychodka, zanim się skompromitujesz.

- Nigdzie nie pójde, dopóki mi nie powiesz czy śnię czy nie! – wrzasnęłam.”¹⁸

Takie doświadczenia są częścią życia każdego oneironauty i należy się na nie przygotować.

Innym zagrożeniem dla stabilności snu jesteśmy my sami. Nasz mózg nie wyłapuje we śnie słów, takich jak „nie”, „jak” i tym podobne. Jeśli we śnie będziemy usilnie powtarzać „nie chcę się obudzić”, dla naszego mózgu będzie to równoznaczne z „chcę się obudzić”. Gdy odkryjemy, że śnimy wykorzystujemy to nie fiksując się na pragnieniu, aby się nie obudzić. Gdy we śnie latałem i zatrzymałem się na ogromnej kamiennej budowli (jakieś 20 pięter),

¹⁸ Tamże, s. 96.

spojrzałem w dół i stwierdziłem, że spadnę, gdy spróbuję się wznieść. Oczywiście nie chciałem tego, ale mój mózg postąpił zgodnie z tym o czym pomyślałem. Spadłem. Spadanie jest jedną z najczęstszych przyczyn wybudzeń ze snu. Wynika to z silnych emocji towarzyszących spadaniu.

Dziennik snu

Absolutną koniecznością przy praktykowaniu świadomego śnienia jest zapisywanie swoich snów. Bardzo łatwo zapominamy sny. Zależy to od fazy snu, w której się obudziliśmy. Obudzeni w fazie REM, podczas marzenia sennego wszyscy pamiętamy nasze sny z dużą szczegółowością, ale już 8 minut po fazie REM tylko co trzecia osoba przypomni sobie o czym śniła, a jeśli między fazą REM a przebudzeniem minie więcej niż 8 minut to tylko 5 % osób będzie pamiętać o czym śniła. Aby nie zapomnieć snów zaraz po przebudzeniu warto nie patrzeć za okno przy przebudzeniu, ani na żadne źródła światła. Warto nastawić sobie budzik tak, abyśmy budzili się kilka minut przed tą godziną, o której wstajemy. Leżenie w łóżku po przebudzeniu w stanie pół snu prowadzi do zapominania snów. Musimy wstać gdy tylko zadzwoni budzik.¹⁹ Sny, które pamiętamy po przebudzeniu to zwykle sny z ostatniej, najdłuższej fazy REM. Ludzie, którzy twierdzą, że nic im się nie śniło po prostu nie zapamiętali swoich snów. Trudności z zapamiętywaniem snów wiążą się prawdopodobnie z biochemiczną pracą naszego mózgu. Marzenia senne są mianowicie umiejscowione w pamięci krótkotrwałej skąd informacje szybko znikają. Za sprawne funkcjonowanie pamięci długotrwałej odpowiada bowiem norepinefryna i serotonina, które są wydzielane we wszystkich fazach snu, poza fazą REM, czyli w trakcie projekcji marzeń sennych.

Aby wspomóc proces zapamiętywania snów należy prowadzić dziennik snów. Ma to znaczenie również przy osiągnięciu świadomych snów. W naszych snach często powtarzają się pewne stałe elementy, które możemy uznać za **symptomy senne, znaki senne** i skojarzyć ich pojawienie się z tym, że właśnie śnimy (dla przykładu ja po fałszywym przebudzeniu często budzę się w tym samym miejscu, t.j. w moim rodzinnym domu na wsi. Skojarzyłem to miejsce z faktem, iż śnię i to pomaga mi uzyskać świadomość we śnie).

„Dzisiaj postanowiłem poszukać sobie znaku sennego, a co! ;p na te 11 zapamiętanych snów w 5 snach pojawiła się moja siostra starsza. Czy możliwe że znakiem sennym może być osoba? W moim wypadku starsza siostra? Jeżeli tak, to z tego wynika że właśnie ona jest moim znakiem sennym. Pytanie tylko czy osoba może być znakiem sennym?”

¹⁹ Baumgarten A., *Wielki sennik*, wydawnictwo Weltbild, Warszawa 2001, s. 90-92.

„Jak najbardziej, znakiem snu może być wszystko od piosenki po tygrysa syberyjskiego”

<http://www.psajko.fora.pl>

„(...) mam nadzieję, że ktoś będzie mógł w jakiś sposób poradzić cos. problem nie jest wielkiej wagi. nie będę się rozpisywać, mianowicie chodzi o sen. Od pewnego czasu ciągle śni mi się pewna dziewczyna, jedna z tych z którymi się spotykam. Nie ma w niej nic nadzwyczajnego, nie myślę o niej całe dni, tyle co spotkamy się raz na jakiś czas, nie spaliśmy ze sobą (...). Więc tak jak wcześniej pisałem ciągle mi się śni, sny są przeróżne. Ale zaczęło mnie to irytować, bo dzieje się to coraz częściej. Podczas swojego rozwoju osobistego zetknąłem się z kontrolowanym snem, bardzo ciekawa sprawa, myślałem, że to mi pomoże, ale nic. W moim wydaniu jest bardzo ciężko kontrolować sen, może po prostu nie umiem, choć wyszło mi to jeden raz. Macie jakieś rady jak zerwać pasmo tych snów? Może cos z moją podświadomością? Dzięki i pozdrawiam”

„Świadomy sen - super sprawa. Skoro ona śni Ci się tak często to po prostu wykorzystaj to jako "znak senny" i skojarz sobie robienie testów rzeczywistości za każdym razem jak o niej pomyślisz. Świadomego snu można się nauczyć i mimo, że na początku Ci nie idzie to masz świetną okazję żeby potrenować i dojść do dobrych efektów.”

http://www.podrywaj.org/forum/przesladujacy_mnie_sen

Prowadź dziennik snów. Niech zapisywanie snów zaraz po przebudzeniu stanie się rytuałem. Przygotuj sobie jakiś niecodzienny notatnik i wyjątkowy długopis. Zapisuj wszystkie sny w kolejności i z jak największą ilością szczegółów. Ważne, aby opisywać również uczucia, które towarzyszyły danemu marzeniu sennemu.²⁰ Po jakimś czasie zauważysz, że zapamiętujesz coraz więcej snów. Często powtarzające się elementy możesz uznać za symptomy śnienia, wyjątkowe tylko dla Ciebie i Twoich snów.

Aby poprawić swoją zdolność zapamiętywania snów można ćwiczyć tzw. **pamięć wsteczną**. Wieczorem leżąc w łóżku postarajcie się przypomnieć sobie swój dzień, poczynając od końca a kończąc na tym jak obudziliście się rano. W taki właśnie sposób przypominamy sobie sny, poczynając od końca. Użyteczny fakt związany ze świadomym snem jest taki, iż LD nie można zapomnieć po przebudzeniu, gdyż w czasie tego snu mamy świadomość rozbudzoną tak jak na jawie. Nie można nie pamiętać świadomego snu rano. Zaleca się również ćwiczenie **wyobraźni obrazowej**. Miało by to ułatwiać odtwarzanie fabuły marzenia sennego. Można zacząć od wpatrywania się w płomień świecy, a następnie po zamknięciu oczu spróbować wyobrazić sobie ten płomień. Następnie można przejść do odtwarzania w wyobraźni bardziej zaawansowanych obiektów niż płomień świecy.²¹

²⁰ Lavery S., op. cit., s. 59.

²¹ Baumgarten A., op. cit. S. 98-99.

2.3. Mieszkańcy świata snu, czas we śnie i inkubacja snu.

Postacie senne

W swoich snach spotykamy wiele postaci sennych (DC – Dream Characters, myśłokształty) które będę nazywał **projekcjami**. Badanie przeprowadzone przez Jayne Gackenbach wykazały, że w świadomych snach występuje mniej postaci niż w snach zwykłych. Te projekcje częściej mają także nieprzyjazny charakter, są mniej ożywione, bardziej małowówne i nie reagują na zaczepki. Nie jest to jednakże regułą odnosząca się do wszystkich LD.²² Czym są postacie, które spotykamy we śnie?

Badania pokazują, że projekcje są nami samymi. Ich „życie” jest utkane z naszych wspomnień, z zasobów naszej pamięci. Tadas Stumbrys wraz ze współpracownikami z Niemiec badał dzięki oneironautom zdolności arytmetyczne postaci sennych, każąc śpiącym zadawać projekcjom proste pytania, np. o to ile jest $2+2$ lub 3×3 . O dziwo projekcje radziły sobie dużo lepiej podczas mnożenia i dzielenia niż podczas dodawania i odejmowania. Wyszło wiosek, iż wynika to z tego, iż tabliczki dzielenia i mnożenia uczymy się na pamięć, a dodawanie i odejmowanie wymaga przeprowadzenia w umyśle faktycznych operacji na liczbach, czego projekcje nie potrafią, gdyż korzystają jedynie z zasobów naszej pamięci²³. Wczorajszej nocy (01.10.2013 r.) osiągnąłem świadomy sen, w którym sam mogłem sprawdzić zdolności matematyczne moich projekcji. We śnie znajdowałem się w hipermarkecie, w którym było mnóstwo ludzi. Postanowiłem zadawać im pytania z mnożenia i dodawania. Pierwsza kobieta zapytana o to ile jest $8+2$ wpadła w panikę i zaczęła się jąkać. Projekcje często zachowują się głupio kiedy oczekujemy od nich nieszablonowych zachowań. Z wszystkich zadanych pytań tylko jedna projekcja odpowiedziała prawidłowo na pytanie o wynik dodawania $1+2$. Co ciekawe jedna z projekcji podpowiadała innej projekcji prawidłową odpowiedź. Inną projekcję zapytałem również o to czy posiada własną świadomość. Starszy mężczyzna siedzący na ławce (cecha szczególna – fałdy skórne przypominające niewielkie rogi tuż obok uszu) odpowiedział: „Chcę oświadczyć z całą stanowczością, że mnie w ogóle nie ma”. Następnie zaczął mówić pozbawione sensu rzeczy o domu starców i jagodach. Tak to jest z projekcjami. Czasem zdarza się nam jednak spotkać postacie senne, które wydają się być mądrzejsze od innych. Zdają sobie np. sprawę z tego, że to sen i wcale to ich nie dziwi. Warto zapytać taką istotę, czy zostanie naszym **sennym opiekunem**, który będzie nam przypominał o tym, że śnimy.

²² <http://www.lucidologia.pl/2011/06/co-wiemy-o-postaciach-z-naszych-snow.html>, dostęp: 02.10.2013 r.

²³ Tamże.

„Podczas pewnego super snu (tak sobie nazywam sny świadome), chodziłem po okolicy i darłem mordę, że chcę spotkać sennego "przewodnika". Pojawiało się kilka postaci, dzieci, starsi panowie, z każdym próbowałem porozmawiać, każdego napotkanego pytałem czy będzie moim sennym przyjacielem. Przeważnie gadka się nie kleiła... nagle wyszła do mnie postać w kształcie choinki. Była "poprzycinana" na wzór człowieka. Miała ręce, nogi, twarz... wszystko z gałązek i igieł. Zapytałem ją (była to postać żeńska) czy będzie moim przewodnikiem we śnie. Z chęcią się zgodziła, rozmawiałem z nią długo, obiecała, że będzie mnie odwiedzać we śnie i pomoże odzyskiwać wtedy świadomość. Niestety nigdy jej więcej nie spotkałem, liczyłem, że dotrzyma obietnicy bo w trakcie rozmowy ewidentnie nawiązałem z nią więź. Nie miałem na nią żadnego wpływu, rozmawiała bardzo rzeczowo i logicznie. Nazwałem ją "pani choineczka"... podczas zasypiania ciągle ją przywołuję. Wierzę, że jeszcze ją spotkam.”

www.psajko.fora.pl

W świadomych snach jesteśmy w stanie kontrolować zachowanie postaci sennych, które wykonują nasze polecenia. Musimy tylko być przekonani o tym, że projekcja postąpi w taki a nie inny sposób. Nie jest to łatwe. Niemiecki badacz LD Paul Tholey opisał 4 zasady, którymi należy się kierować przy spotkaniu z zagrażającą postacią senną, która budzi nasz lęk²⁴:

1. Konfrontacja z postacią senną – nie uciekaj! Postaraj się przezwyciężyć lęk i nawiązać kontakt z tą postacią,
2. Dialog zamiast ataku – nie atakuj tej postaci. Zapytaj ją kim jest i czego chce od Ciebie,
3. Po rozmowie agresywna postać senna często zamienia się w postać przyjazną, która nam pomaga,
4. Jeśli dialog nie jest możliwy – odseparuj się. W LD dość łatwo odlecieć lub zmienić scenerię snu.

Przedstawione zasady pozwalają uwolnić się od koszmarów sennych, w szczególności tych nawracających z nocnymi prześladowcami („Nihgt-stalkers”). Od czasu mojej konfrontacji z w LD z prześladowcą mnie postacią senną nie miewam żadnych złych snów. Od takich postaci sennych możemy wiele się dowiedzieć o naszych lękach jeśli zechcemy z nimi porozmawiać.

²⁴ Bytof A., Oneironautyka, s. 66-67.

Czas we śnie

„W snach czas biegnie inaczej. Można przeżyć dziesiątki lat w ciągu kilku minut. Zapisy snów pokazują, że wiele zdarzeń, których śniący doświadczył podczas snu, naprawdę trwało całe lata”²⁵. Zjawisko to nosi nazwę **dystorsji czasu**. W swojej najsłynniejszej powieści William Wharton pisał: „Podejrzewam możliwość uwikłania się w sen na kilka dni, mimo, że w ciągu jednej nocy”²⁶. Przekonanie o tym, iż czas we śnie płynie szybciej jest głęboko zakorzenione w kulturze i znalazło swój wyraz w filmie „Incepcja” z Leonardem Di’Caprio w roli głównej. Czy jednak to przekonanie jest prawdziwe? Czy faktycznie jak chciał Wharton możemy w ciągu jednej nocy przeżyć kilka dni onirycznego życia?

Amerykańscy naukowcy na czele z Williamem C. Dementem w latach 70-ych postanowili zbadać w jaki sposób upływa czas w marzeniach sennych. Budzili badane osoby zaraz po rozpoczęciu fazy REM lub pod dłuższym czasie jej trwania. Prosimi następnie o relację z przeżytego snu. Okazało się, że czas relacji jest taki sam jak długość zarejestrowanego snu REM, z którego budzono badanych. W innym badaniu polewano śpiących wąskim strumieniem wody, by oznaczyć we śnie określony moment. Czas, który upłynął między bodźcem (polanie wodą) a przebudzeniem był taki sam jak w czasie relacji z przeżytego snu. Stwierdzono, więc, że „czas w marzeniu sennym nie różni się od czasu płynącego na jawie”²⁷. Subiektywne wrażenie, że „sny zagęszczają się tak, iż minuty lub godziny śnienia subiektywnego upływają w ciągu sekund czasu rzeczywistego” wynika z mechanizmu, który LaBerge i inni naukowcy porównują do techniki stosowanej w filmach. Techniki, która ilustruje upływ czasu, np. „ściemnianie obrazu symbolizuje nastanie nocy, bądź też przerzucanie kartek kalendarza kojarzące się z przemijaniem dni, tygodni, lat”. Wpływa to na poczucie, iż w ciągu jednej nocy możemy mieć sen obejmujący dni lub lata, ale nie potwierdzono, iż faktycznie mamy do czynienia z dystorsją czasu we śnie²⁸. Osobiście nigdy nie odniosłem wrażenia, że czas we śnie płynie inaczej niż w świecie na jawie. Nauczyłem się zamieniać noc w dzień, ale nie próbowałem nigdy manipulacji czasem i nie wiem czy jest to możliwe. Jednej z nocy miałem kilka LD przedzielone około trzema Fałszywymi Przebudzeniami (za pomocą techniki, którą opisałem wcześniej). Każde kolejne „przebudzenie” było dla mnie kolejnym, nowym dniem i wtedy rzeczywiście zacząłem odnosić wrażenie, że sen trwa wyjątkowo długo. Bałem się, iż w rzeczywistości w swoim łóżku leżę również dłużej niż normalnie (a trzeba wszak wstać do pracy). W pewnym momencie zacząłem obawiać się, iż utknąłem we śnie. Kiedy po raz trzeci „obudziłem się” we śnie, w swoim łóżku, w rodzinnym domu i wyszedłem na zewnątrz przez okno wystraszyłem się, iż mój sen zapętlił się i już nigdy się nie obudzę przeżywając wiecznie sen we śnie. Oczywiście tak się nie stało i już nie obawiam się utknięcia w świecie snu. Ile może trwać świadomy sen?

²⁵ Goldberg E., op. cit., s. 317.

²⁶ Wharton W., *Ptasiek*, Wydawnictwo REBIS, 1997, s. 190.

²⁷ Borbely A., op. cit., s. 54-55.

²⁸ Auerbach L., op. cit., s. 22.

„W warunkach laboratoryjnych świadome sny trwają zazwyczaj od jednej do sześciu minut, osiągając średnią długość dwóch i pół minuty. W warunkach naturalnych mogą trwać dłużej.”²⁹

„Straciłem LD gdy zabiłem kobietę, pojawiającą się w moich snach. Ona powiedziała, że potrafi skompresować czas. No i kompresowała. Ale to było za mało. Zabiłem ją, by kontrolować to wszystko samemu. za pierwszym razem było 15 lat, za drugim prawie 30, za trzecim niemalże 100. Po prostu w trakcie LD strzeliłem sobie sugestią, by skompresować czas. I udawało się to. Ja po prostu wymuszałem kompresję na podświadomości siłą. Teraz tego żałuję, nie mam LD... A może to dobrze? Sam już nie wiem...”

„Według mnie cała ta dystorsja wcale nie ma nic wspólnego z szybkością pracy mózgu. Można to wytłumaczyć dużo prościej. Spróbujcie przypomnieć sobie wydarzenia z minionego dnia - co się okazuje? Zwykle pamiętamy jedynie ważniejsze wydarzenia, przez większość czasu nie jesteśmy uważni i w tych miejscach powstają jakby "luki" - pamiętamy tylko co ważniejsze dla nas rzeczy, a inne odrzucamy. Mimo to jakaś ciągłość zostaje zachowana. Podobnie jest w snach - sny dzielą się na sceny, które przedstawiają co ważniejsze wydarzenia. Pozwala to upchać wiele zdarzeń w krótkim czasie i sprawia wrażenie, że przeżyliśmy np. cały dzień w ciągu 20 min snu. I to jest właśnie ta kompresja czasu we śnie.”

www.psjko.fora.pl

Inkubacja snu

Jedną z technik kontroli snu jest jego inkubacja. Inkubacja to wywoływanie snów o określonej treści. W starożytności, aby wywołać określony sen ludzie kładli się spać w świątyniach wybranego Boga, który przynosił im pożądany sen.

Przed położeniem się spać musimy przekonać samych siebie, że we śnie znajdziemy się w określonym miejscu (np. na Księżycu) lub, że przyśni nam się określona rzecz i jeśli będziemy w stanie w to uwierzyć zaprogramujemy taki sen. Bardzo dobrze jest, abyśmy zaplanowali swój sen szczegółowo przed zaśnięciem. Możemy spisać na kartce scenariusz naszego snu i co zamierzamy w nim robić. Wiele niestabilnych snów, które szybko się kończą wynika z faktu, iż po osiągnięciu LD nie mamy zielonego pojęcia co chcemy robić. Zwykle zachwyceni tym, że udało nam się osiągnąć świadomy sen nie wiemy jak go wykorzystać, bo chcielibyśmy wszystkiego na raz – latać, wchodzić do mieszkań i rozmawiać z projekcjami, spotkać Boga, ukochaną osobę i nie mogąc się zdecydować, nie podejmując żadnej akcji

²⁹ Martin P., *Liczenie baranów. O naturze i przyjemnościach snu.*, Wydawnictwo MUZA SA, Warszawa 2011, s. 291.

sprawiamy, że sen się rozpada. Musimy być przygotowani na LD, musimy zaplanować co chcielibyśmy robić, o czym powinien być nasz sen, tak jak programuje to bohaterka książki „Sen” Lisy McMann: „A potem robi głęboki wdech i mówi do siebie, przygotowując się do snu. – Mam problem – mówi cicho, starając się nie czuć jak idiotka. – Mam problem i muszę go rozwiązać. Chciałabym mieć sen o tym, jak rozwiązać ten problem. – Kładzie się do łóżka, zamyka oczy (...)”.

Następnie bohaterka szczegółowo opisuje swój problem i co chciałaby osiągnąć. „Oddycha głęboko. Przestaje mówić i skupia myśli na swoim problemie. Ale przypomina sobie jeszcze jedno: - I chciałabym pamiętać ten sen, kiedy się obudzę – dodaje.”.

„Wyśnię to jeszcze raz, myśli spokojnie. I tym razem nie utonę. Będę oddychała pod wodą, bo to mój sen, i mogę z nim robić, co chcę. Będę pływała jak ryba. Bo przecież umiem pływać. I... mam skrzela. Tak, to jest to. Mam skrzela.

Powtarza to sobie, układając się do snu”.

„Tonąca Janie zamyka oczy. Zanurza się głębiej. Tracąc przytomność, wierzga nogami, walczy, by wrócić na powierzchnię.

- skup się!- powtarza druga Janie. – Zrób to! –

Na szyi tonącej Janie wyrastają skrzela. Otwiera oczy. Oddycha. Długie uspokajające oddechy pod wodą. To łaskocze. Śmieje się, puszczając bąbelki. Nie do wiary.”³⁰

Tym razem Janie nie utonęła w powtarzającym się koszmarze sennym. Zainkubowała swój sen tak, że skończył się inaczej. Pomogło to jej również znaleźć rozwiązanie problemów dręczących ją na jawie.

2.4. Neurofizjologia LD i napadowy paraliż senny

Uzyskanie świadomości we śnie, czyli początek snu świadomego wiąże się z konkretnymi zmianami w mózgu w porównaniu ze zwykłym snem. Koniec snu wolnofalowego i włączenie fazy REM następuje za sprawą części mózgu, która ze względu na swój kolor nosi nazwę miejsca sinawego. Znajduje się ono nad pniem mózgu, pierwotną częścią naszej „galaretki”, w tzw. gadziej części mózgu.³¹ Sam akt śnienia jest, więc ewolucyjnie bardzo stary i gdyby nie był nam potrzebny ewolucja dawno, by go wyeliminowała w procesie selekcji. Sny muszą spełniać ważną rolę skoro istnieją ot tak dawna. Umiejscowienie rejonów mózgu odpowiedzialnych za sen REM w starej części naszego mózgu sprawia również, że sny są tak bardzo związane z emocjami, a tak słabo z logiką. Tłumaczy to również niemożność czytania we śnie, gdyż czytanie tekstów to

³⁰ McMann L., *Sen*, Wydawnictwo AMBER, Warszawa 2009, s. 111-114.

³¹ Baumgarten A, op. cit., s. 23.

umiejętność zdobyta przez nasz gatunek stosunkowo niedawno w porównaniu z „umiejętnością” śnienia.

Początek LD wiąże się ze zwiększoną aktywnością lewej półkuli naszego mózgu, w szczególności płata ciemieniowego, gdzie zlokalizowany jest ośrodek mowy. Wynika to z tego, iż by uzyskać świadomość we śnie musimy zatrzymać się i powiedzieć sobie, że „to jest sen, to nie jest rzeczywiste”. Wymaga to aktywacji lewego płata ciemieniowego odpowiadającego za powiązanie mowy z myśleniem.³² Daniel C. Dennet uważa, że dla pojawienia się samoświadomości konieczne jest posługiwanie się językiem, gdyż musi istnieć jakiś podmiot X, który mógłby zapytać „jak to jest być X”?³³ Świadomość jest nieodłącznie związana z językiem i od pełnego zdumienia okrzyku „to jest sen, ja w tej chwili śnię” skierowanego do samego siebie zaczyna się świadomy sen. Ważną rolę odgrywa również aktywacja dolnego płata ciemieniowego. Obszar ten odpowiada za obraz samego siebie w wyimaginowanym (np. wyśnionym) środowisku. Aktywizuje się, gdy wyobrażamy sobie ruch naszego ciała we własnej głowie. Jest więc niezbędny w LD, w którym nie jesteśmy tylko biernym uczestnikiem, ale bierzemy czynny udział we śnie.

W świadomym śnie pobudzeniu ulega także grzbietowo-boczna kora przedczołowa (DLPFC), która związana jest z funkcjonowaniem pamięci roboczej (zwykle upośledzonej we śnie). Pamięć ta ma zasadnicze znaczenie dla funkcji wykonawczych, np. zdolności planowania, refleksji i analizy, zdolności podejmowania decyzji i pamiętania wydarzeń z jawy. Wszystkie te umiejętności zanikają w zwykłym śnie, a są niezbędne w śnie świadomym. Przejście więc ze zwykłego snu w sen świadomy wiąże się z włączeniem pamięci operacyjnej (roboczej), do takiego stopnia, by uświadomić sobie sen, a następnie utrzymanie tego stanu pobudzenia na odpowiednim poziomie. Jeśli stopień pobudzenia będzie za mały wciągnie nas akcja snu i stracimy świadomość, a jeśli za duży wtedy się obudzimy. Tak wygląda wejście w świadomy sen z perspektywy naszego mózgu.

Napadowy paraliż senny

Byłem uczniem szkoły gimnazjalnej. Późna noc. Leżałem w swoim łóżku kiedy obudziłem się i spostrzegłem, że ze ściany tuż przy oknie, na wprost moich nóg wyszła ciemna postać o nieostrych konturach, której nie mogłem rozpoznać. Nie spałem. Byłem przerażony, gdyż z postaci emanowało zło. Postać stanęła nad moim łóżkiem i wpatrywała się we mnie bez słowa. Chciałem coś zrobić, ale zdałem sobie sprawę z tego, że nie mogę się poruszyć. Byłem sparaliżowany. W tym samym pokoju spał mój brat. Chciałem krzyknąć, aby go obudzić, ale z moich ust nie wydobywał się żaden dźwięk. Aby dopełnić koszmarnej wizję muszę dodać, że miałem kłopoty z oddychaniem, miałem wrażenie duszenia się. Po chwili, która dla mnie była wiecznością postać zniknęła tak jakby nigdy jej nie było, a ja zapłakany obudziłem mojego brata, aby opowiedzieć mu o tym co mi się przytrafiło.

³² <http://www.lucidologia.pl/2010/03/swiadome-snienie-z-punktu-widzenia.html>, dostęp 08.10.2013 r.

³³ Brockmann J. (red.), *W co wierzymy, choć nie potrafimy tego dowieść*, Wydawnictwo Academica, Sopot-Warszawa, 2008 r., s. 114-116.

Ta koszmarna postać, która nawiedziła mnie owej nocy nosi różne imiona w zależności od okresu historycznego i kultury. Nazywano ją Dusiołkiem, wampirem, w mitologii Żydowskiej demonem – Lilith, w czasach obecnych uważa się ją za ducha, albo przybysza z obcej planety. Dobra wiadomość jest taka, że ta istota nie istnieje realnie. Zła, że może odwiedzić każdego z nas, a zdając sobie sprawę, że nie śnimy trudno się jej nie bać.



Zjawisko, które mnie spotkało zdarza się spontanicznie nawet u 50% zdrowej populacji. Może i Was spotkało podobne doświadczenie. W terminologii naukowej nazywa się to **napadowym paraliżem sennym**. W fazie REM dochodzi do paraliżu mięśni szkieletowych naszego ciała. Jest to zupełnie naturalny mechanizm, który ma zapobiegać odgrywaniu na jawie tego co dzieje się w naszym śnie, abyśmy nie zrobili sobie krzywdy. Podczas przebudzenia mechanizm ten ustępuje, ale czasem podczas gwałtownego przebudzenia w fazie REM paraliż nie ustępuje natychmiast. Co więcej ze względu na inny sposób oddychania w fazie REM pojawia się uczucie duszności i ciężaru na klatce piersiowej. Mimo, iż jesteśmy całkowicie przytomni i świadomi tego co dzieje się wokół nas, nie możemy się poruszyć, ani mówić. Pojawiają się również halucynacje, jakby sny przenikały do rzeczywistości. Nasz mózg stara się ze sobą zintegrować sygnały wewnętrzne i zewnętrzne nakładając świat snu na świat jawy. Po kilku minutach stan ten ustępuje, ale nikomu nie życzę doświadczenia tych chwil.

Jeśli jednak już do tego dojdzie to jak sobie z tym radzić? Otóż mięśniami nad, którymi mamy kontrolę, a które nie ulegają paraliżowi w fazie REM snu są mięśnie okoruchowe. Aby przebić się do mózgu z sygnałem „ja nie śpię, nie powinienem być sparaliżowany”

powinniśmy intensywnie mrugać oczami. Dzięki temu paraliż ustępuje dużo szybciej. Możemy również spróbować zamknąć oczy i ponownie zasnąć. Istnieje duża szansa, że na powrót wrócimy do snu.

Jaki napadowy paraliż senny ma związek z LD? Otóż próby osiągnięcia świadomości we śnie często (przynajmniej na początku) kończą się przebudzeniem w fazie REM. Nagłe przebudzenie zaś i osiągnięcie świadomości może skutkować obudzeniem się w stanie paraliżu przysennego. W związku z powyższym istnieje niewielki statystyczny związek między LD a opisywanym zjawiskiem. Dla tych, którzy się wystraszyli muszę napisać, iż od lat praktykując LD tylko raz doświadczyłem napadowego paraliżu sennego z halucynacjami i było to w okresie kiedy nie ćwiczyłem świadomego śnienia celowo. Z tego typu doznaniai może przyjść nam się zmierzyć przy technice WILD, której nie wykorzystuję.

„Kiedyś zdarzało mi się to bardzo często - stan w którym jakby spałam, ale jakby byłam obudzona. Nie byłam w stanie ruszyć żadną częścią ciała, miałam wrażenie, że coś mnie przytrzymuje, nawet czułam np ucisk na nadgarstkach, ciężar na klatce piersiowej, do tego uczucie, że ktoś jest ze mną w pokoju. To było bardzo mroczne, i bardzo, ale to bardzo nieprzyjemne. Faktycznie w okresie gdy mi się to zdarzało, bałam się zasnąć, wielokrotnie sobie powtarzałam w ciągu dnia, że pokonam tą "bestię". Jak byłam nastolatką to byłam przerażona, bo dosłownie miałam wrażenie, że ktoś/coś mnie nawiedza, co oczywiście pogłębiało moje przekonanie o tym, że jestem nienormalna. To jest bardzo dziwne fizyczno-psychiczne zjawisko, jeśli to jest to, o czym myślę. Na szczęście od jakiegoś czasu mi się to już nie dzieje, bo to coś naprawdę strasznego, taki horror w półśnie.”

„Ja po pierwszym ataku byłam kompletnie przerażona, ponieważ po drugiej stronie łóżka widziałam czarną postać stojącą nad moim chłopakiem i nie mogłam się ruszyć, nawet schować głowy pod kołdrę. Potem od razu zasnęłam i myślałam że to mi się tylko śniło. Za kilka dni przy zasypianiu znów ogarnęła mnie straszna niemoc, nie mogłam ruszyć żadną częścią ciała i miałam wrażenie że ktoś podniósł kołdrę i stara się mnie przesunąć by móc się położyć obok(a śpię od ściany). Zaczęłam jakoś dziwnie pisać a raczej charczeć z przerażenia i gdy odzyskałam czucie w rękach i nogach zerwałam się z łóżka, zapaliłam światło i zaczęłam biegać po pokoju krzycząc: "wypier.....aj stąd, czego chcesz itp" ,na co obudził się mój chłopak i pewnie myślał że zwariowałam . Znów za kilka dni przy zasypianiu poczułam jakby jakieś zwierzę (kot?) szło po kołdrze od nóg w górę i razem z tymi kroczkami ja traciłam czucie o nóg aż po klatkę piersiową a gdy tam doszło to coś to zaczęłam się dusić i znów charczeć i pisać, i znów obudził się mój chłopak i zaczął mną potrząsać aż doszłam do siebie. Nie muszę pisać że po każdym takim ataku reszta nocy już była bezsenna, chodziłam jak zombii niewyspana i przerażona. Aż na necie wyczytałam że to paraliż senny i trochę mniej się tego boję, miałam jeszcze potem kilka ataków ale to już nie było tak

przerażające. Wcześniej myślałam że to hordy duchów mnie atakują a mój chłopak zapewne myślał o miejscu w Tworkach dla mnie Często miewam też różne koszmary co w połączeniu z paraliżem sennym sprawia że kładę się spać dopiero jak padam z nóg bo boję się zasypiać. Nie życzę tego nikomu bo to jest straszne. Od jakichś 3 miesięcy mam spokój przynajmniej z paraliżem. Pozdrawiam!”

www.nerwica.com

Rozdział III

Terapeutyczne wykorzystanie świadomego snu

3.1. Problemy wewnętrzne, koszmary senne

Wierzę, że nasze życie we śnie jest naszym drugim życiem, w pełni uprawnionym i nie gorszym od życia na jawie. Wierzę, że powinniśmy dbać o jakość naszego życia we śnie, tak jak dbamy o życie na jawie. Wierzę, że te dwa światy powinny się uzupełniać i żaden nie powinien być marginalizowany. Wierzę również, że nasze życie na jawie może być lepsze jeśli rozwinie nasze życie w świecie onirycznym.

Świadomy sen może znaleźć zastosowanie w wielu obszarach terapii. Zaczniemy od naszych problemów wewnętrznych, które manifestują się w sennym życiu w postaci koszmarów sennych. LD może nam pozwolić na lepsze poznanie naszego wewnętrznego świata. Dzięki świadomości we śnie możemy świadomie eksplorować świat snu. Zamiast poddać się dręczącym nas wizjom możemy stawić czoła temu co nas gnębi. **Nie musisz uciekać.** Jest to doskonale rozwiązanie dla tych, których dręczą powtarzające się koszmary. Wiedząc, że to tylko sen obniżamy poczucie lęku. Mogąc kontrolować treść naszego marzenia sennego możemy zmienić potwora w stokrotkę lub odlecieć na kwiecistą łąkę, jeśli uznamy, że nie jesteśmy jeszcze gotowi na konfrontację i nie chcemy wiedzieć co nasz wewnętrzny demon ma nam do przekazania.

Paul Tholey podał przepis na to jak radzić sobie z dręczącymi nas koszmarowymi postaciami sennymi:

1. Konfrontacja z postacią senną – nie uciekaj! Postaraj się przezwyciężyć lęk i nawiązać kontakt z tą postacią,
2. Dialog zamiast ataku – nie atakuj tej postaci. Zapytaj ją kim jest i czego chce od Ciebie,
3. Po rozmowie agresywna postać senna często zamienia się w postać przyjazną, która nam pomaga,
4. Jeśli dialog nie jest możliwy – odseparuj się. W LD dość łatwo odlecieć lub zmienić scenerię snu.

Zastosowanie się do tych rad jest możliwe jednakże tylko w przypadku posiadania świadomości we śnie.

Nauczenie pacjentów świadomego śnienia pozwoli terapeutom na wykorzystywanie snów do czegoś więcej niż tylko ich interpretacji post factum. Przywróci pacjentowi poczucie kontroli nad swoim życiem onirycznym, pozwoli zmierzyć się z tym co gnębi pod postacią kosmaru sennego, uzyskać odpowiedzi i rozwiązać problem. Uważam koszmary senne za coś w rodzaju nieznośnego nawracającego bólu, który wskazuje na jakieś schorzenie, jakie nam

doskwiera. Ból jest konieczny, aby pokazać nam, że coś złego dzieje się w naszym organizmie. Kiedy jednak odbierzemy już ten sygnał i przystąpimy do leczenia schorzenia to nie ma sensu, abyśmy nadal musieli cierpieć z bólu i korzystamy wtedy z środków uśmierzających ból. Koszmary senne są jak ból zęba. Wskazują, że z naszym życiem nie jest dobrze, że w naszym życiu dzieje się coś złego i musimy sobie z tym poradzić, zauważyć, że coś jest nie tak i to naprawić. Przenikanie się świata na jawie i świata onirycznego to ogromny zasób, z którego zwykle nie korzystamy. Gdy wiemy już co w naszym życiu jest nie tak jak powinno koszmary senne tracą swoją sygnalizacyjną rolę. Stają się niepotrzebne i uciążliwe. Powinniśmy móc pokonać je jak ból zęba. Świadomy sen daje nam możliwość zarówno na uzyskanie odpowiedzi na pytanie - co jest nie tak w moim życiu, że przenosi się to do mojego snu jako koszmarna postać lub sytuacja, jak i pozwala nam na pokonanie koszmaru.

Psychoterapia chętnie korzysta z analizy marzeń sennych. Dlaczego nie pójść o krok dalej i nauczyć ludzi jak świadomie korzystać z zasobów onirycznego świata, by móc czynić lepszym również swoje życie na jawie? Jeszcze raz powrócę do mojego przekonania, że świat na jawie i świat we śnie to dwa równie ważne, przenikające się światy, a nasz dobrostan psychiczny i fizyczny może wynikać z harmonii między tymi światami. Adam Bytof cytując badania, z których wynika, iż dzięki „jasnym snom” 45% badanych oneironautów było bardziej zrównoważonych emocjonalnie, 42% bardziej otwartych, a 62% odczuwało mniejszy lęk. Czy terapeuci podejmą wyzwanie?³⁴.

„Całkiem niedawno, szlam a w biały dzień zaczepił mnie czarny brat z zapytaniem o papierosa i ogień, poczęstowałałam go i zaczęliśmy rozmawiać, i tak szliśmy spacerkiem w pewnym momencie pchnął mnie na maskę samochodu, wrzasnęłam, nikt z przechodniów nie zwrócił uwagi, on złapał mnie za włosy, wygiął do tyłu i podciął mi gardło, nieładnie, osuwając się na ziemi myślałam o mojej mamie, o tym jak ja zawiodłam.

Ciężko doprosić się o pomoc w tych koszmarach sennych, trzeba uważać bo można liczyć tylko na siebie.”

„Najwięcej koszmarów miałem związanych ze zmarłymi, szczególnie sąsiadami, jak jeszcze mieszkałem w kamienicy. Kiedy jeszcze jako całkowity dzieciak, 9-12 letni, przechodziłem obdartym, zaniedbanym, ciemnym korytarzem, nieziemsko bałem się, że zaraz mi wyleci zmarła sąsiadka. To była rzeczywistość, miałem totalne schizy, nie rozumiałem czego się tak boję. Jako osoba wierząca wiedziałem, że spotkania ze zmarłymi się zdarzają, ale nigdy nie mają złych zamiarów, po prostu proszą o modlitwę. Podobno im mocniej się boimy jakiejś duszy, tym więcej tej modlitwy potrzebuje, znajduje się w czyśćcu. Jeśli zaś chodzi o koszmary, to po prostu - spełniały się w nich moje obawy - strach przed spotkaniem zmarłego, paraliż lub totalne spowolnienie ruchu, krzyk, strach etc. LD pozwoliło mi się

³⁴ Bytof A., *Oneironautyka*, s. 65.

wyrwać, mimo to w swoich świadomych snach unikam swojego dawnego korytarza, bo wiem, że mnie sparaliżuje, obejmie mnie strach i tyle. Rozumiem, że można nad tym zapanować, ale mimo wszystko, boję się tego : P Takie strachy z dzieciństwa.”

„Przypomnieliście mi dość zabawny LDeK z dzieciństwa. Sam w sobie był ciekawy, ale nie w tym rzecz. Kiedy akcja nieźle już się rozwinęła, zaczęły mnie gonić duchy - klasyczne, białomgliste i okropnie straszne. Brrrrr. Pomyślałam, że spaskudzą mi sen. Uciekałam lecąc ile sił (miało to miejsce w podziemiach, więc wysoko nie dało się latać), ale skubane zaczęły mnie doganiać. I wtedy się wkurzyłam. Zawróciłam i wrzasnęłam: "TO MÓJ SEN! WYNOCHA Z MOJEGO SNU!" Po czym rycząc co najmniej równie groźnie, jak one wcześniej, rzuciłam się za nimi w pogoń - wiały, aż miło. Przegoniłam je na dobre.

Przy okazji - gdzieś w tym czasie zauważyłam, że koszmary w świadomych snach wywołane są moimi obawami. Owe duchy wprowadziłam do snu sama, myśląc, że to takie mroczne miejsce i mogą tu być jakieś zjawy. Jak pomyślałam, tak się stało = chcesz, to masz.”

„Było tak: wstaję z łóżka, ubieram się normalnie, wychodzę na dwór a tu takie duże opuszczone miasto jak z Czarnobyli. W tle dużo upiornych dźwięków, odgłosów. Po ulicach kroczą martwi, a po dachach jakieś niezwykle szybkie i zwinne zombiaki. Tutaj jak zobaczyłem martwych już wiedziałem, że śnię. Pierwsze co robię, biorę pierwszą rzecz pod ręką lub biorę siekiere (tak, w domu naprawdę mam siekiere) i staram się uciec. Doszedłem tak daleko, że okazało się, że aby wyjść z miasta musiałem przejść przez cmentarz. Miałem wtedy już nawet broń (nie pamiętam jaką) i z pierwszej lepszej krypty mnie zaskoczył skubaniec. Oczywiście atmosfera i czas akcji to noc, bardzo ciemna i głęboka, a jedyne zazwyczaj źródło światła to była latarka, którą trzymałem wraz z pistoletem. Znalazłem nawet hełm górniczy. Czasami czułem się jak szalenciec w tej atmosferze, ale kiedy pierwszy raz tłukłem takiego zombiaka, zdałem sobie sprawę z tego, że właśnie zamieniłem senny koszmar w grę. Tylko raz taki sen miałem, ale był bardzo ciekawy i realistyczny, da się wyżyć porządnie. Dostałem ten sen tego samego dnia, co strasznie denerwujący dzień miałem, jakieś parę lat temu. Sprawdźcie jak przyjemnie jest rąbać takiego zombiaka, a jaką radość daje znalezienie pistoletu i kilku magazynków. Fajne uczucie, takie jakby ci adrenalina nagle się wstrzyknęła. Stajesz się łowcą, a zombie twoimi ofiarami. Od tego czasu, kiedy widzę jakieś przerażające postacie myślę najpierw co zrobić, żeby je pierdyknąć. Takim sposobem wiele mrocznych postaci likwidowałem i nadal to robię.”

www.psajko.fora.pl

3.2. Świadome śnienie a uzależnienia

Niemiecki badacz Paul Tholey, którego zasady konfrontacji z agresywnymi postaciami sennymi podawałem już w tej książce wraz z K. Kelzerem widzą w świadomym śnieniu alternatywę dla osób chcących doświadczać odmiennych stanów świadomości. Aby doświadczać takich stanów ludzie sięgają najczęściej po środki psychoaktywne (narkotyki), które mają na dłuższą metę negatywny wpływ na ich zdrowie. „Świadomy sen jest, więc alternatywą dla narkotyków i ma to ogromne znaczenie społeczne. Dlatego też oneironauci są zobowiązani do szerzenia wiedzy o świadomych snach”³⁵. Zgodzę się z tym i jest to jedna z przyczyn, dla których napisałem tę książkę i popularyzuję wiedzę o świadomym śnieniu. Praktykowanie LD jest niegroźnym sposobem na osiągnięcie odmiennych stanów świadomości i daje dużo więcej możliwości w tym zakresie niż narkotyki. Uważam, że człowiek nauczony korzystać ze świadomych snów nie będzie miał powodów, by zażywać substancje narkotyczne. Niezwykłe doznania jakie oferuje świadomy sen, ogromny wpływ na świat marzenia sennego i brak jakichkolwiek zagrożeń sprawiają, że żaden narkotyk nie może równać się z „jasnym snem”. Problem polega na tym, że świadomego śnienia trzeba się nauczyć. W przypadku narkotyków wystarczy połknąć tabletkę lub włożyć igłę. Narkobiznes to potężne pieniądze dla sprzedających i łatwość użycia dla kupujących. Prędzej ktoś nas nauczy przyjmować narkotyki niż śnić świadomie. Nie ma chyba osoby, która nie słyszałaaby o narkotykach, a ilu ludzi na świecie nie ma pojęcia czym jest świadomy sen?

Ludzie zawsze będą szukać sposobu na zmianę swojego stanu świadomości, aby poczuć się „inaczej”, „lepiej”. Jeśli jedyny sposób jaki mają to alkohol i narkotyki to czemu mieliby z niego nie korzystać? Nie znają alternatywy. W społeczeństwach, które funkcjonują bliżej natury przekazuje się wiedzę na temat znaczenia życia we śnie. Kolejne pokolenia potrafią wykorzystywać sen dla osiągnięcia innego rodzaju świadomości. Nie zabronimy ludziom korzystać z tego co daje im ich własny mózg, ale możemy pokazać im, że jest o wiele więcej sposobów na to by poczuć się „inaczej”, „lepiej”, niż im się wydaje. I że narkotyki nie umywają się do tego sposobu.

Adam Bytof pracował nad świadomym snem z narkomanami (osobami, które już zażywały substancje narkotyczne). Wnioski z tej pracy? Ludzie, którzy zażywali narkotyki we śnie twierdzą, że doznania są nawet intensywniejsze niż zażywanie tych substancji na jawie³⁶.

„Jak mają się narkotyki zażywane we śnie?

Chodzi mi o te popularne typy:

-Alkohol

³⁵ Bytof A., Jasność, s. 35-39.

³⁶ Bytof A., Oneironautyka, s. 74.

-Trawa

-LSD

Jak na was działają? Jak wpływają na strukturę, stabilność snu?

Brał ktoś już coś we śnie?

Ja miałem dziwny sen, nie był świadomy ale zażyłem w nim psychodeliczną substancję 2CP która po prostu zniszczyła system xD

Sen trwał o wiele wiele dłużej, to znaczy że spałem ok. 1 godzinę a we śnie byłem z pół dnia!

Był wyraźny, zmysły mi się wyostrzyły tylko był właśnie strasznie psychodeliczny dziwne zdarzenia dziwne miejsca i ani myślałem o zrobieniu TR bo przecież to moja bania a nie sen...

Było wiele wątków w tym śnie i nie byłem w stanie zapamiętać wszystkich jak już mówiłem to było z pół dnia!

opisze 2 najbardziej ciekawe:

Jechałem rowerem po drodze ekspresowej i jechałem bardzo szybko.

Na rowerze nie było licznika mimo to wiedziałem że jade ok 60km/h ale czułem się jakbym jechał 100km/h.

Jechałem przez światła skrzyżowania zawsze w ostatnim momencie robiło się np. zielone światło albo przejeżdżałem kilka centymetrów przed samochodem takie balansowanie na krawędzi strasznie mnie to ekscytowało lubię ekstremalne zabawy wcale nie hamowałem mało tego pomyślałem żeby przyśpieszyć wrzucam 3bieg na przerzutce i pedałuje zacząłem jechać z jeszcze większą prędkością ok 150km/h i dojechałem do japońskiej stoczni która później okazała się być francuską

Drugi wątek zaś był taki że był wielki pałac w którym mieszkała pewna rozpieszczona dziewczyna której musiałem się przypodobać (nie wiem czemu ale musiałem) i łąziłem za nią spełniałem jej zachcianki bawiłem się z nią nie zwracałem uwagi na to jak rozkopuje liście które były na kupce czy na to jak chodzi sobie po wodzie...

zaraz, zaraz... chodzi po wodzie?

aha to tylko bania.

za wszystkie anomalie jakie zachodziły obwiniałem moją banie...

pamiętam nad wejściem był wielki obraz przypominający ostatnią wieczerze ale zamiast ludzi były na nim pokemony xD

W pałacu były inne osoby takie jak służący, sprzątaczką i ktoś jeszcze, jak się później okazało wyrzucała z pałacu każdego kto jej się nie spodobał, bądź zwrócił jej uwagę i wyrzuciła ich po kolei.

nie pamiętam czy ja też zostałem wyrzucony jednak wiem że zostałem z nią ostatni.

Także narkotyki a szczególnie psychodeliki to ciekawy temat we śnie

czekam na wasze relacje i doświadczenia”

www.psjko.fora.pl

Wierzę, że świadomy sen może zastąpić narkotyki lub pomóc w terapii osób uzależnionych. Nie każemy tym osobom zapomnieć o tym, że mogą poczuć się „inaczej” i nie dajemy im namiastki narkotyków, ale proponujemy w zamian coś lepszego. Coś co może dać im jeszcze większego „kopa”. Jak wspomniałem narkobiznes to ogromne pieniądze. Świadome śnienie to wykorzystywanie możliwości naszego mózgu, więc nikt na nas nie zarobi. Może dlatego nikt się za to nie bierze? Pomyślmy o tym co by było, gdyby wyposażyć gabinety terapeutyczne w urządzenia, które ułatwiają osiągnięcie świadomego snu (REM-Dreamer, NovaDreamer, Hemi-sync i wiele innych) i umożliwiać ludziom osiągnięcie tego stanu umysłu w istnych gabinetach snu. Czy to doświadczenie nie wpłynęło by na nich tak silnie, że chcieli by je powtórzyć? Zwraca się uwagę na zagrożenie jakim jest „**eskapizm**”, czyli ucieczka ze świata jawy, ze świata nierozwiązanych problemów, do świata snu. Ludzie coraz więcej czasu mogliby poświęcać na sen zaniedbując świat rzeczywisty. Nie twierdzę, że takie zagrożenie nie istnieje. Uważam jednak, że jest dużo mniejsze niż pozwolić, aby jedynym sposobem na doznawanie niezwykłych stanów umysłu było zażywanie substancji, które prowadzą do uzależnienia i wyniszczenia organizmu. Poza tym żyjemy w świecie, w którym tonie nadmierny sen powinien być naszym zmartwieniem, ale jego brak. W obecnych czasach ludzie zaniedbują sen, nie dosypiają. Spanie do późna w weekendy wynika z faktu, iż nie śpimy odpowiednio długo w tygodniu pracy. Nawet pracownicy służby zdrowia nie zwracają uwagi na to jak ważny jest dla organizmu człowieka zdrowy nie zakłócony sen. Szpitale, w których przebywają wycieńczeni, zmęczeni chorzy ludzie nie są miejscami gdzie można się wyspać. Zaledwie kilka dni temu odwiedziłem w szpitalu moją matkę, która boryka się z problemami sercowymi. Nie narzekała na stan zdrowia. Narzekała na to, że nie ma tu warunków, aby się wyspać. Co więcej, lekarz potrafił zapalić światła w pokoju o 2 w nocy, aby zapytać czy ktoś z pacjentów nie chciałby o coś zapytać...

Potrzebny jest ogólnokrajowy program profilaktyczny, który zwracałby uwagę na to, że nie możemy marginalizować snu. Program, który zachęcałby do tego, aby poświęcać na sen odpowiednią ilość czasu (jak programy, które zachęcają do mycia zębów przez odpowiednio długi czas, wszyscy pamiętamy – „Zobacz jak krótko myją zęby nasze dzieci”, czy do codziennego czytania dzieciom). Odpowiedni sen jest elementem higieny psychicznej. Jeśli pokażemy ludziom jak mogą korzystać z marzeń sennych, sen stanie się bardziej atrakcyjny. Przestanie być postrzegany jako marnotrawstwo czasu, zło konieczne, ale jako źródło wielu możliwości. Stanie się przyjemnością. Może większą niż narkotyki. I w przeciwieństwie do nich potrzebną. Może nadszedł czas byśmy na nowo odkryli jako społeczeństwo zalety snu.

3.3. Świadomy sen a umiejętności społeczne i fobie

W świecie komputerów, SMSów, czatów i Facebooka ludzie mają problem z wykształceniem i ćwiczeniem umiejętności społecznych. Wielu jest tak nieśmiałych, że elementem terapii często bywa nauczenie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach ekspozycji społecznej (przemawianie przed większą ilością osób, np. przed klasą szkolną). Fobia społeczna jak każdy inny rodzaj fobii to przeciwnik niełatwy do pokonania dla osoby borykającej się z tym problemem. Terapia polega na przewyciężaniu lęku poprzez kontakt z czynnikiem wywołującym lęk metodą małych kroków. W przypadku arachnofobii byłoby to wyobrażanie sobie pająka, następnie kontakt z jego zdjęciem, ze sztucznym pająkiem i na końcu z żywym osobnikiem. A gdybyśmy mieli możliwość nawiązania kontaktu z czynnikiem wywołującym lęk, np. ćwiczenia przemawiania przed dużą liczbą osób, w środowisku, które całkowicie podlega naszej kontroli i w którym nic złego nie może nam się stać? Mowa oczywiście o świecie snu. Świat oniryczny jest niemalże idealną kopią świata rzeczywistego. Bódcze, które na nas oddziałują, wrażenia, które odbieramy są takie same jak na jawie. Możemy jednakże podejmować różnorodną aktywność bez obaw o konsekwencje, wszak obudzimy się rano i będzie tak jak gdyby nic złego się nie wydarzyło. Gdyby zaś sen przebiegał w niechcianym przez nas kierunku, również w trakcie jego trwania możemy zmienić jego przebieg. Mamy, więc nieocenioną możliwość ćwiczenia zachowań społecznych, np. sytuacji ekspozycji społecznej lub stykania się z czynnikiem wywołującym lęk w środowisku całkowicie bezpiecznym, z którego możemy w każdym momencie uciec, a który idealnie odzwierciedla rzeczywisty świat.³⁷ Świadome sny dają nam poczucie sprawczości i umiejętności, które przenosimy na jawę. Czy moglibyśmy nie skorzystać z takiej szansy?

Miałem niedawno świadomy sen. Faaaajnie było ogólnie, bo ze zmęczenia nie miewam zbyt wielu snów, a tym bardziej świadomych.

No więc w tym śnie był pająk, zjeżdżający po swojej pajęczynie, z ohydnie rozcapierzonymi odnóżami. Ogólnie był ohydny. Na szczęście "przypomniałem sobie" w porę że to tylko sen i nic mi nie grozi. Chwila na wzięcie oddechu i złapałem pajęczynę w ręce i tak sobie trzymałem ją i oglądałem pająka. Nie miałem odwagi mimo to złapać pająka (wiem, to głupie, ale cóż...) ale było naprawdę fajnie.

Właśnie jestem po zbiórce harcerskiej. Od wczoraj psychicznie przygotowywałem się na sprzątanie harcówki. Jest tam wiele wilgotnych, ciemnych kątów i właśnie tam były najpotrzebniejsze rzeczy. Harcerzy oczywiście tam wysłałem (;P), ale sam byłem w brygadzie "wyprowadzającej" pająki z pomieszczenia (a i czasem z tego świata).

³⁷ Bytof A., Tamże, s. 80.

Ogólnie jestem z siebie dumny, bo po całym zdarzeniu nie czułem normalnej dla mnie potrzeby umycia rąk, "wytrzepania się" czy wyjścia z pomieszczenia. Świetne uczucie! Myślę że to zasługa LD i oczywiście Wasza, Dzięki wielkie.

Nie spocznę na laurach, kolejne przekotwiczenia mnie czekają dziś wieczorkiem, ale motywacja jest!

Pozdrawiam

Andrzej

www.forum.simple-nlp.pl/oobe-ld-i-sny/1082-ld-pokonywanie-fobii.html

3.4. Świadomy sen a zaburzenia seksualne

„Upadek seksualności na Zachodzie to z pewnością masowe zjawisko (...)”, „Kilkaset milionów ludzi żyjących na Zachodzie, którzy mają wszystko czego chcą, tyle że nie mogą osiągnąć satysfakcji z życia seksualnego (...)”.³⁸ Michael Houellebecq w swojej książce opisał zjawisko, które dotyka ogromną część mieszkańców naszej planety. Ludzie cierpią na różnego rodzaju zahamowania seksualne. Nie czerpią satysfakcji z bliskości z partnerem. Duży wpływ na to ma kultura judeo-chrześcijańska, purytańska w kwestii seksualności, zgodnie z którą seks ma być narzędziem prokreacji a nie źródłem przyjemności. Świadomy sen otwiera przed nami nowe drzwi, jeśli chodzi o doświadczanie naszej seksualności. We śnie ukryte seksualne pragnienia, których za dnia nie dopuszczamy do głosu mogą wyjść na jaw. Badacze snu, np. P. Garfeld zauważają, że znaczna część świadomych snów ma charakter erotyczny. Co ciekawe naukowcy zauważyli kilka różnic między stosunkiem we śnie a tym samym aktem na jawie. Mianowicie we śnie podczas stosunku serce oneironauty bije spokojnie i miarowo, a u mężczyzn podczas orgazmu w LD nie dochodzi do wytrysku nasienia na jawie. Wprawilo to naukowców w zdumienie, gdyż do tej pory sądzono, że nie da się tych zjawisk oddzielić, a wspominały o tym jedynie pisma tantrycznej i taoistycznej jogi. We śnie, gdzie mamy kontrolę nad sytuacją, możemy zdjąć z siebie emocjonalny pancierz, który ogranicza naszą ekspresję seksualną. To doznanie możemy następnie przenieść na jawę i uzdrowić swoje życie seksualne. Przeżycia seksualne są również podawane przez oneionautów jako czynnik, który w dużym stopniu motywuje ich do ćwiczenia świadomego snienia, a pozytywna motywacja ułatwia osiągnięcie LD.

³⁸ Houellebecq M., *Platforma*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2005, s. 243-244.

„Witam,

jakoż iż miałem przed sekundką mój pierwszy świadomy sen, chciałbym go tu opisać.

Otóż miałem okoliczności sprzyjające wystąpieniu świadomego snu (przynajmniej tak czytałem). Obudziłem się jak zwykle rano do szkoły. Tym razem nie miałem siły w ogóle do niej iść to więc postanowiłem spać dalej, myśląc przy tym o świadomych snach. Miałem jeden ciągły sen. Jednak bez zbędnych szczegółów przejdę do konkretów. Byłem w pewnej restauracji (na powietrzu). Siedziałem sobie kulturalnie w krzeselku, kiedy nagle piękne błękitne niebo zmieniło się w czarne, a krzesła i stoły zaczęły płonąć. Pojawił się na deser także wielki ognisty smok. Kiedy nasze oczy się spotkały, jaszczur ten zaczął biec w moją stronę, bynajmniej nie miał czystych intencji wobec mnie. W każdym razie kiedy tak biegł, olśniło mnie że to mój sen, a ten głupi smok podlega mi. Zatrzymałem więc go siłą woli. Zacząłem zastanawiać się, co by tu porobić. Pierwsze co mi przyszło na myśl, to seks. Nie mogąc wpaść na nic bardziej kreatywnego, zmieniłem scenerię na pusty pokój(po prostu pomyślałem o tym pomieszczeniu i się pojawił). Następnie stworzyłem kobietę niczym Bóg. Szybko pojąłem, że podłoga będzie za mała, to też pojawiło się łóżko małżeńskie. Rzuciłem ją nań i przeszedłem do głównej akcji. Początkowo miała spore opory, rzucała się wręcz niemilosiernie. Przekazałem jej telepatycznie, żeby się uspokoiła i tak się stało. Wróciłem więc do pracy. Jednak chwilę potem poczułem, że znajduję się w fizycznym świecie, moje oczy ogarnęła ciemność, a na ciele żem miał założony paraliż przysenny. Nie mogłem już wrócić do snu, byłem za bardzo rozbudzony.

Moje uwagi: Jak na pierwszy sen świadomy miałem sporą kontrolę. Mogłem bez problemu stwarzać scenerię, przedmioty i postacie. Co mnie jednak zirytowało - to widok zamglony. Zero ostrości. Mimo wszystko jakoś widziałem. I kolejna sprawa - wrażenia zmysłowe. Dźwięki były bez zastrzeżeń, obraz mógłby być ostrzejszy, a najgorzej odbieranym zmysłem okazał się dotyk. Podczas seksu raz czułem jej ciało, raz nie. Tak jakby to uciekało. A jak już czułem to nie tak pełniej, jak w realu. Istnieje komenda "ostrość x 1000" na poprawienie obrazu. A jest coś na poprawienie dotyku?"

„Dotyk razy 10000 W tych komendach chodzi głównie o to, by uwierzyć, że rzeczywiście możliwe jest poprawienie ostrości itp., puste słowa by i tak nic nie zmieniły.”

www.psjko.fora.pl

Posłowie - Świadomy sen zmieni świat

Skoro drogi czytelniku dotarłeś aż tutaj to mam nadzieję, że udało mi się przekonać Ciebie, że stan dysocjacyjny jakim jest świadomy sen kryje w sobie ogromne możliwości. Bohaterowie filmu dokumentalnego „Obudź się! Badamy potencjał świadomego śnienia” (zachęcam do obejrzenia) są skłonni uznać LD za kolejny etap ewolucji gatunku ludzkiego. Brzmi jak szaleństwo z pogranicza New Age, ale jeśli przypomnicie sobie co pisałem w tej książce na temat rewolucji memetycznej (patrz s. 8 tej książki) to takie twierdzenia przestają brzmieć jak wymysł wariata. Od wieków ludzkość przykładała ogromną wagę do świata, który tworzony jest pod naszymi powiekami. Dopiero człowiek współczesny zaczął pozbawiać się snu i marginalizować jego znaczenie. Ze szkodą dla siebie samego.

Jaron Lanier, informatyk, specjalista od rzeczywistości wirtualnej wierzy w dalszy rozwój komunikacji międzyludzkiej. Wierzy, że nowe formy komunikacji powstaną dzięki nowoczesnym technologiom. A co jeśli już posiadamy takie możliwości komunikacji, z których nie korzystamy? Nie wspominałem w tej książce wiele o tzw. wspólnym świadomym śnieniu. Polega to na możliwości przebywania kilku osób w tym samym śnie. Nie wspominałem, gdyż starałem się trzymać faktów, aby ukazać zjawisko LD jako neurobiologiczny fakt, a nie coś z pogranicza science-fiction. Mimo, iż naukowo udowodniono istnienie świadomych snów wielu ludzi nie wierzy w taką możliwość, a przodują w tym Polscy naukowcy. Dr Michał Skalski jest doktorem psychiatrii Akademii Medycznej w Warszawie; ordynatorem Oddziału Klinicznego Psychiatrii; Kierownikiem Pracowni EEG i Badań Snu. Od 1998 roku jest organizatorem i kierownikiem Poradni Leczenia Zaburzeń Snu (pierwsza tego typu poradnia w Polsce). 6 września 2013 r. na antenie Radia TOK FM Pan dr Skalski w audycji n/t świadomych snów wyraził pogląd, że świadome sny nie są tak naprawdę świadome, a osobom, które ich doświadczają **śni się po prostu, że mają świadomość, przy czym nie mają jej tak naprawdę**. Trzeba zaznaczyć, że Pan dr Skalski jest specjalistą chętnie zapraszany do telewizji, radia i proszony o wypowiedzi dla mediów na bieżące tematy. Jak przekonać kogoś, że świadomy sen istnieje skoro zaprzeczają temu nasze rodzime naukowe autorytety? Przebijanie się do świadomości społecznej to trudna praca, do której staram się przyłożyć swoją „cegiełkę”. Właśnie dlatego, iż tak trudno uwierzyć w możliwość kontrolowania świata snu starałem się nie wprowadzać zamieszania pisząc o nieudowodnionym zjawisku wspólnego świadomego snu. Teraz jednak, w posłowniu, postaram się popuścić wodze fantazji i wyobrazić sobie świat, w którym jest to możliwe (jak twierdzą, np. szamani z plemienia Yaqui).

Wspomniany już Jaron Lanier tak opisuje futurystyczną wizję nowych form komunikacji: „Wyobraź sobie, że w przyszłości dzieci będą dorastać z jakąś łatwą w użytkowaniu, osobistą technologią rzeczywistości wirtualnej, przy czym korzystanie z tej technologii nie będzie polegało na biernej konsumpcji (...), lecz będzie wymagało pomysłowości i twórczego działania. Gdyby w miarę dorastania ludzie stawali się mistrzami w tworzeniu i modyfikowaniu zawartości wspólnego wirtualnego świata, to mogłaby się pojawić nowa forma komunikacji. **Komunikacja postsymboliczna będzie niczym wspólny,**

zamierzony sen na jawie. Zamiast wypowiadać słowo „dom”, stworzysz konkretny dom, do którego będziesz mógł wejść; zamiast rozumieć kategorię „dom”, zajrzysz do na pozór małego zbiornika, który okaże się wystarczająco wielki, żeby pomieścić wszystkie domy świata, dzięki czemu będziesz mógł sam ocenić, co te obiekty mają ze sobą wspólnego. Rozwój komunikacji postsymbolicznej będzie kilkusetletnią przygodą, poszerzeniem zakresu znaczeń, czyś pięknym (...). Ta nowa forma będzie nie tylko piękna, ale zwiększy też nasze szanse na przetrwanie. Wynalezienie inspirującej nowej technologii, która byłaby wystarczająco atrakcyjna, aby odciągnąć uwagę inteligentnych ludzi od wyścigu zbrojeń, stanowi warunek konieczny przetrwania naszego gatunku.”³⁹ Ciekawa, porywająca wizja, prawda? Chętnie odwołujemy się w takich spekulacjach do nowych, niewynalezionych jeszcze technologii. A może aby zrealizować taką wizję powinniśmy zwrócić się w głąb siebie? Może powinniśmy skorzystać z najlepszego oprogramowania do tworzenia rzeczywistości wirtualnej jakie istnieje – naszego mózgu?

Pozostawiam Was z pozytywną wizją rozwoju ludzkości. Wierzę, że wykorzystamy potencjał, który tkwi w nas, do rozwiązywania własnych problemów, ale i problemów globalnych, a także po prostu do rozrywki. Kończąc zachęcam do komunikacji z samym sobą w wykreowanym przez Wasze mózgi świecie. To Wasz świat. Każdy z nich jest unikalny i piękny. Każdy z nich co noc oferuje Wam swoje bogactwo. Możecie ignorować Wasze drugie życie tak jak dotychczas. Możecie przeżyć nieświadomie 6 lat Waszego życia. Tylko po co?

Drogi oneironauto.

Obudź się.

Otwórz oczy.

³⁹ Brockmann J. (red.), *W co wierzymy, choć nie potrafimy tego dowieść*, Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot – Warszawa 2008, s. 199-200.

Bibliografia

Auerbach L., *Ludzie i sny*, Wydawnictwo Limbus, Bydgoszcz 1992

Baumgarten A., *Wielki sennik*, wydawnictwo Weltbild, Warszawa 2001

Berbely A., *Tajemnice snu*, PWN, Warszawa 1990

Brockmann J. (red.), *W co wierzymy, choć nie potrafimy tego dowieść*, Wydawnictwo Academica, Sopot-Warszawa 2008

Bytof A., *Oneironautyka. Sztuka świadomego śnienia*, Warszawa 1996,

Bytof A., Stein R., *Jasność. Podręcznik świadomego snu i medytacji*, Warszawa 2006

Donner F., *Życie we śnie. Inicjacja w świecie szamanów.*, Wydawnictwo Horus, Warszawa 2000

Goldberg E., *Sennik*, wydawnictwo Axel Springer Polska Sp. z o.o., Warszawa 2010

Houellebecq M., *Platforma*, Wydawnictwo W.A.B., Warszawa 2005

Lavery S., *Sen i jego uzdrawiająca moc*, Świat Książki, Warszawa 1998

Lavie P., *Czarowny świat snu*, Prószyński i Spółka, Warszawa 1998

Leibold G., *Zaburzenia snu*, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, Janki k. Warszawy, rok 2001

Martin P., *Liczenie baranów. O naturze i przyjemnościach snu.*, Wydawnictwo MUZA SA, Warszawa 2011

McMann L., *Sen*, Wydawnictwo AMBER, Warszawa 2009

Rybakowski J., Pużyński S., Wciórka J., *Psychiatria. Podstawy psychiatrii T. 1*, Elsevier, Urban & Partner, Wrocław 2010

Wharton W., *Ptasiek*, Wydawnictwo REBIS, 1997

www.lucidologia.pl

Mariusz Sobkowiak – Pedagog, pracownik socjalny, społecznik działający w Fabryce Aktywności Młodych, członek Towarzystwa Wiedzy Psychologicznej „START”. Związany z Gorzowskim Klubem Miłośników Fantastyki Naukowej.

Masz pytania? Propozycje? Chcesz napisać do autora? śmiało: sobkowiak.md@gmail.com



Marnujemy 1/3 naszego życia (ok. 25 lat). Ja, Ty i wszyscy czytający te słowa, a także ci, którzy nigdy nie mieli tej książki w ręku. Taką właśnie część naszego życia przesypiamy. Spędzamy ten czas całkowicie nieświadomie i nad ranem nie mamy pojęcia co się z nami w tym czasie działo. Możemy jednakże lepiej wykorzystać czas snu. Możemy przebudzić się we śnie, zdać sobie sprawę z tego, że śnimy i świadomie wykorzystać nasze drugie życie, jakie rozpoczynamy każdego wieczora, wraz z zamknięciem powiek.

Zapraszam Was w niesamowitą podróż, która może odmienić życie i pozwoli wykorzystać Wasze istnienie w pełni, zarówno w życiu na jawie jak i w życiu onirycznym. Będzie to podróż przez życie we śnie.