

Mark McElroy



# ŚWIADOME ŚNIENIE

DLA POCZĄTKUJĄCYCH

*Proste techniki tworzenia  
interaktywnych snów*

PRZEŁOŻYŁ:  
Maciej Lorenc



TYTUŁ ORYGINAŁU:

*Lucid dreaming for beginners: Simple techniques for creating interactive dreams*

Redakcja i korekta: Dominika Dudarew  
Skład i projekt okładki: skladigrafika@gmail.com

LUCID DREAMING FOR BEGINNERS:  
SIMPLE TECHNIQUES FOR CREATING INTERACTIVE DREAMS

Copyright © 2007 Mark McElroy  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2013

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I  
Białystok 2013  
ISBN: 978-83-62476-88-6



Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus  
E-mail: [wydawnictwo@illuminatio.pl](mailto:wydawnictwo@illuminatio.pl)  
Dział handlowy: [zamowienia@illuminatio.pl](mailto:zamowienia@illuminatio.pl)

Książki wydawnictwa kupisz w:



[www.CzaryMary.pl](http://www.CzaryMary.pl)

# SPIS TREŚCI

WSTĘP: W poszukiwaniu świadomego snu .....	9
Podziękowania .....	19
<b>ROZDZIAŁ 1: Wprowadzenie do świadomego śnienia .....</b>	<b>21</b>
<i>Czy śpisz?</i> .....	21
<i>Czym jest świadome śnienie?</i> .....	23
<i>Świadome śnienie – najczęściej zadawane pytania</i> .....	28
<i>Rozdział pierwszy w skrócie</i> .....	46
<i>Co dalej?</i> .....	47
<b>ROZDZIAŁ 2: Zasnąć? Może śnić! .....</b>	<b>49</b>
<i>Natura snu</i> .....	49
<i>Co zrobić, żeby dobrze sypiać?</i> .....	51
<i>Docenianie snu</i> .....	76
<i>Rozdział drugi w skrócie</i> .....	77
<i>Co dalej?</i> .....	77
<b>ROZDZIAŁ 3: Twój profil świadomego śnienia .....</b>	<b>79</b>
<i>Świadome śnienie... dar czy umiejętność?</i> .....	79
<i>Czego można się spodziewać po profilu świadomego śnienia</i> .....	80
<i>Profil świadomego śnienia</i> .....	81
<i>Ocena twojego PŚŚ</i> .....	86
<i>Zwiększanie swojego potencjału do śnienia w sposób świadomy</i> .....	88
<i>Rozdział trzeci w skrócie</i> .....	103
<i>Co dalej?</i> .....	104

ROZDZIAŁ 4: Świadome śnienie w laboratorium.....	105
<i>Czy świadome śnienie istnieje?</i> .....	105
<i>Pierwszy obiektywny dowód na istnienie stanu przejrzystości</i> .....	108
<i>Więcej spostrzeżeń wyniesionych z laboratorium</i> .....	112
<i>Poszukiwania dowodów: po co się tym zajmować?</i> .....	123
<i>Rozdział czwarty w skrócie</i> .....	124
<i>Co dalej?</i> .....	124
ROZDZIAŁ 5: Piaskowy Dziadku przynieś mi (świadomy) sen....	127
<i>Wywoływanie świadomych snów</i> .....	127
<i>Senni towarzysze</i> .....	128
<i>Afirmacje</i> .....	129
<i>Wizualizacje</i> .....	135
<i>Przestój</i> .....	140
<i>Senne mantry</i> .....	140
<i>Senne medytacje</i> .....	141
<i>Nowe przyzwyczajenia dotyczące spania</i> .....	142
<i>Senne przypomnienia</i> .....	152
<i>Rozdział piąty w skrócie</i> .....	158
<i>Co dalej?</i> .....	159
ROZDZIAŁ 6: Od świadomości do przejrzystości .....	161
<i>Stawianie snów na pierwszym miejscu</i> .....	161
<i>Dwa proste narzędzia zwiększania świadomości snów</i> .....	163
<i>Uzyskiwanie kontroli</i> .....	188
<i>Rozdział szósty w skrócie</i> .....	198
<i>Co dalej?</i> .....	199
ROZDZIAŁ 7: Osobiste relacje: wskazówki i techniki osób praktykujących świadome śnienie .....	201
<i>Gina: Podejście pełne spokoju</i> .....	202
<i>Johanna: Obrazy i wglądy</i> .....	206
<i>Neal: Przewycięzanie obaw</i> .....	210
<i>Melinda i Ketutar: Świadoma kontrola</i> .....	215
<i>Mark: Entuzjastyczne eksperymentowanie</i> .....	219
<i>Rozdział siódmy w skrócie</i> .....	221
<i>Co dalej?</i> .....	222

ROZDZIAŁ 8: Zastosowania świadomego snienia .....	223
<i>Odwiedzanie innych rzeczywistości.....</i>	224
<i>Podróże poza ciałem.....</i>	227
<i>Komunikowanie się ze zmarłymi .....</i>	231
<i>Zasięganie porad u sennych przewodników .....</i>	235
<i>Eksperymenty z porozumiewaniem się podczas snu.....</i>	238
<i>Analiza snów .....</i>	240
<i>Uzdrowianie siebie samego.....</i>	243
<i>Radzenie sobie z koszmarami.....</i>	246
<i>Odkrywanie poprzednich wcieleń.....</i>	250
<i>Przećwicz cokolwiek .....</i>	254
<i>Pozwól sobie na odrobinę szaleństwa.....</i>	257
<i>Rozdział ósmy w skrócie.....</i>	261
<i>Co dalej?.....</i>	262
ROZDZIAŁ 9: Interpretacja świadomych snów .....	263
<i>Krótką historią interpretacji snów .....</i>	263
<i>Prosta metoda interpretacji snów, krok po kroku.....</i>	267
<i>Interpretacja świadomych snów.....</i>	273
<i>Rozdział dziewiąty w skrócie .....</i>	282
<i>Co dalej?.....</i>	283
Bibliografia .....	285

## ***Coś więcej niż rzeczywistość?***

Z mojego własnego doświadczenia – ale także z doświadczeń innych śniących świadomie – wynika, że świadome sny są zazwyczaj niesamowicie wyraziste i intensywne. Są także łatwiejsze do przypomnienia niż zwyczajne sny. Przez kilka minut po obudzeniu się ze świadomego snu prawdziwy świat może się wydawać mniej „rzeczywisty” niż kraina marzeń sennych! Jednak to poczucie dość szybko znika, a jego miejsce zastępuje euforia, która towarzyszy śniącemu przez cały dzień.

Jeżeli nigdy nie miałeś świadomego snu, idea „kontrolowanego snu” może ci się wydać nieco dziwaczna... a nawet przerażająca. Aby pomóc ci lepiej zrozumieć to doświadczenie, pozwolę sobie zaprezentować opis jednego z moich własnych świadomych snów. Przyśnił mi się on, kiedy pracowałem nad tą książką. Można w nim odnaleźć wiele aspektów typowych dla zjawiska świadomego snienia – aspektów, które zaczniesz kiedyś odnajdywać we własnych świadomych snach.

## ***Typowy świadomy sen***

Siedzę w nieznanym mi restauracji w otoczeniu tłumu zadowolonych nieznanym mi. Przy sąsiednim stoliku siedzi kobieta, która za pomocą łyżeczki karmi dziecko jasnozielonym groszkiem. Przy rozświetlonym słońcem oknie siedzą natomiast mężczyzna i kobieta, którzy trzymają się za ręce i cicho chichoczą. Kelnerzy są ubrani w białe koszule, wykrochmalone fartuchy i wytworne spodnie. Krążą po pomieszczeniu, nosząc wielkie tace, na których znajdują się nieskazitelnie czyste metalowe pokrywy.

Panuje bardzo przyjemna atmosfera, ale wątpliwości wzbudza we mnie menu. Nie jest bowiem wydrukowane na papierze, lecz wyświetla się na wielkiej elektronicznej tablicy (takiej jak tablice odlotów i przylotów, które znajdują się na lotniskach), która

zajmuje jedną ze ścian restauracji. Kiedy tylko pojawia się jakieś nowe danie albo w kuchni kończy się specjalność dnia, tablica zostaje zaktualizowana. Całe pomieszczenie zostaje wtedy wypełnione ogłuszającym brzęczeniem, które przerywa rozmowy i sprawia, że wszyscy zatykają sobie uszy rękami.

Za każdym razem, gdy próbuję coś odczytać z tablicy, następuje aktualizacja. Przystawki znikają i pojawiają się, podobnie jak dania główne, a lista deserów przesuwa się z jednego krańca tablicy na drugi. Podchodzi do mnie Casey, kolega, którego nie widziałem od czasów college'u (i który pomimo upływu dwóch dekad wciąż ma dwadzieścia lat), i wręcza mi wydrukowane menu. „Spróbuj tego”, mówi, poruszając swoimi krzaczastymi brwiami. „To bardziej ci się spodoba”.

Kiedy patrzę na menu, orientuję się, że jest napisane dziwaczną czcionką. Litery zwijają się i zakręcają. Co gorsza, tekst został sformatowany w taki sposób, że tworzy ciąg spirali. Aby coś z niego odczytać, należy obracać całą kartą. Próbuję coś wybrać, ale nazwy dań ciągle się zmieniają: krewetki królewskie stają się poledwicą, potem kurczakiem, a następnie zupą dnia.

Wzdycham. Kiedy wreszcie udaje mi się złożyć zamówienie, zdaję sobie sprawę z tego, że spóźnię się do pracy. Patrzę na zegarek i z zaskoczeniem zauważam, że brakuje mu wskazówek. Kiedy poruszam przegubem dłoni, cała jego tarcza obraca się, tak jak tarcza kompasu.

Wtedy orientuję się, co się dzieje. *Zmieniające się wyrazy. Przyjaciele, którzy się nie postarzelili. Dziwne zegarki.*

Śnię!

Kiedy zdaję sobie z tego sprawę, prawie się budzę. Pomieszczenie wypełnia szara mgła. Wszystkie przedmioty stają się niewyraźne, a dźwięki głuche. Ludzie znikają.

Próbuję pozostać we śnie, ale im mocniej walczę o to, by pozostać w restauracji, tym szybciej moje otoczenie się rozpuszcza. W ostatniej chwili przypominam sobie ważną technikę: zamiast walczyć, wstaję, wyciągam ręce na boki i zaczynam obracać się wokół własnej osi.

Wirowanie nie przywraca istnienia restauracji – otaczająca mnie przestrzeń zmienia się w niemożliwy do przewidzenia sposób, z chwili na chwilę staje się sypialnią, centrum handlowym i biurom – ale utrzymuje mnie w stanie snu. Kiedy już mam pewność, że się nie obudzę, przestaję się kręcić, aby spróbować ustalić, gdzie w ogóle się znajduję.

Pomieszczenie, w którym ląduję, jest wierną kopią pokoju dziennego, który znajdował się w moim rodzinnym domu. Stół obiadowy, zielony fotel i wielka kanapa są rozstawione dokładnie tak, jak w latach 70. Niski stolik do kawy jest przyozdobiony bibelotami, których nie widziałem od lat: plastikową różą zatopioną w szklanej kuli, żółtą tacką z cukierkami, wazonem z kwiatami. Nawet dywan jest przetarty w odpowiednich miejscach.

Myślę sobie jednak, że nie jestem tej nocy zainteresowany wizytą w moim domu rodzinnym. Przez chwilę skupiam się na swoim celu, a następnie podchodzę do szafy. Kiedy ją otwieram, ku swej rozkoszy widzę przed sobą rozświetloną słońcem polaną porośniętą miękką trawą – idealne miejsce na lekcję latania. Jeszcze przed rozłożeniem ramion zaczynam się wzbijać ku niebu. Z każdym krokiem wznoszę się na wysokość kilku metrów, aby po chwili łagodnie opaść z powrotem na ziemię.

Nagle zdaję sobie sprawę, że jeżeli chcę polecieć, muszę podkurczyć ramiona i wyprostować kręgosłup w pewien szczególnie sposób. Kilka sekund później swobodnie unoszę się w powietrzu i kompletnie wolny spoglądam z góry na wierzchołki drzew.



## ŚWIADOME ŚNIENIE – NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

### *Czy naprawdę mogę się nauczyć kontrolować swoje sny?*

Choć idea kontrolowania swoich snów może początkowo wydawać się dość nieprawdopodobna, większość z nas przyzna zapewne po chwili namysłu, że wszyscy posiadamy pewną (często nieuświadomianą) zdolność wywierania wpływu na niektóre aspekty naszych snów:

- **PRZENOSIMY STRES Z CODZIENNEGO ŻYCIA DO ŚWIATA SNÓW.** Zespół Riccardo znajduje się w pracy pod wpływem silnego stresu spowodowanego koniecznością szybkiej realizacji pewnego zlecenia. Podobnie jak pozostali pracownicy Riccardo pojawia się w pracy wcześniej rano, przez cały dzień pracuje i zostaje po godzinach. Po powrocie do domu Riccardo pada na kanapę – i niemal każdej nocy ma niespokojne sny: przez umysł przebiegają mu zniekształcone obrazy pochodzące z dnia spędzonego w pracy. Próbuje uporządkować dokumenty i napisać swoją część raportu, ale pomimo tego, że daje z siebie wszystko, dokumenty pozostają w nieładzie, a pisany przez niego raport zmienia się w bezsensowny łańcuch nieczytelnych słów. Następnego ranka jest wyczerpany i wściekły – nawet podczas snu nie jest w stanie uciec przed stresem!
- **PRZEDŁUŻAMY INTENSYWNE DOŚWIADCZENIA.** Po wyłączeniu telewizora Bashir poświęca cztery godziny na intensywną naukę, po czym się rozluźnia i pozwala sobie zagrać w swoją ulubioną grę wideo. Dwie godziny później

kładzie się do łóżka. Kiedy tylko zamyka oczy, znów widzi sceny z gry. „Wciąż widziałem ekran, postacie, spadające skały. Kiedy się obudziłem, poruszałem dłońmi w taki sposób, jakbym wciąż trzymał w nich kontroler. Bardzo się rozzłościłem. Powiedziałem sobie: «Nie grasz już w żadne gry. Po prostu idź spać!». Ale minutę później znów zobaczyłem przed oczami sceny z gry. To trwało przez całą noc!”.

- **RADZIMY SOBIE Z LĘKAMI ZA POMOCĄ SYMBOLICZNYCH SNÓW.** Patricia straciła właśnie dobrą pracę i ma problem ze znalezieniem nowej. „Chodziłam na rozmowy o pracę przez wiele tygodni, ale nie udało mi się nic znaleźć. Ludzie obiecywali, że oddzwonią, ale żaden z nich tego nie zrobił. Kiedy próbowałam skontaktować się z mężczyzną, który powiedział, że jego firma poszukuje dokładnie kogoś takiego jak ja, nie odpowiedział na moje telefony. Moje oszczędności kurczyły się z każdym dniem”. W pewnym momencie Patricia zaczęła mieć nieprzyjemne sny, które natchodziły ją każdej nocy: do jej sypialni wkraczali nieproszeni goście. „Pojawiali się, żeby zabrać moje meble”, mówi, „Teraz się z tego śmieję, ale wtedy byłam przerażona. Bałam się położyć do łóżka, ponieważ wiedziałam, że za godzinę ci mężczyźni znów wkradną się do mojego pokoju”. Dwa tygodnie później Patricia dostała pracę, a sny zniknęły i nigdy nie powróciły.
- **ZABURZAMY CYKL SNU JEDZENIEM W ŚRODKU NOCY.** Angelique przez kilka tygodni była na ścisłej diecie, ale z okazji urodzin przyjaciółki postanowiła sobie odpuścić. „Wyszłyśmy późnym wieczorem, a ja zjadłam pierwszą

pizzę od sześciu tygodni. Musze przyznać, że zjadłam jej dość dużo. Po powrocie do domu poczułam straszną zga-gę. Kiedy próbowałam zasnąć, dręczyły mnie przerażają-ce, dezorientujące sny: rodzenie dzieci, płonienie żywcem – w każdym z nich miałam na sobie mocno zaciśnięty pas wyszczuplający. Miałam problemy z oddychaniem. Nie muszę chyba dodawać, że nie mam już ochoty na jedzenie pizzy w środku nocy”.

- **WPLYWAMY NA ZAWARTOŚĆ SNÓW ZA POMOCĄ MEDYTACJI I SKUPIENIA.** Shandra postanowiła, że w ciągu roku przeczyta całą Biblię. Trzymała ją przy łóżku i każdego dnia czytała określoną liczbę stron. Szybko zorientowała się, że bardzo ją to rozluźnia i pomaga jej zasnąć. „W pewnym momencie, niemal niezauważalnie, zaczęłam mieć sny o Biblii. Trafiłam na pustynię. Wokół mnie znajdowały się wielbłądy, namioty i kobiety, które nosiły dzbany wypełnione wodą. Niektóre postacie byłam w stanie rozpoznać: «O, to jest Jakub» albo «O, tam idzie Abraham». Zaskakiwała mnie szczegółowość tych snów – byłam w stanie wyraźnie poczuć szorstkość tkanin i zapach gotowanych posiłków. Kiedy ich doświadczałam, czułam się tak, jakbym była u siebie w domu. Budziłam się zaskoczona, że wróciłam do dwudziestego pierwszego wieku!”.

Przejście od przypadkowego oddziaływania do świadomej kontroli może się początkowo wydawać niesamowicie trudnym zadaniem. Osiąganie stanu przejrzystości – świadomej kontroli nad naszymi snami – jest jednak tak naprawdę umiejętnością, której można się nauczyć i wraz z praktyką doskonalić. Bez większego lub jakiegokolwiek wysiłku z naszej strony, codzienne wydarzenia

wywierają mimowolny wpływ na zawartość naszych snów. Przejście na wyższy poziom – poziom kontrolowania snów – jest po prostu kwestią połączenia umyślnej koncentracji i wyćwiczonej świadomości z naturalną tendencją świata snów do odzwierciedlania tego, co w największym stopniu zajmuje nasze myśli.

### ***Czy trudno jest nauczyć się śnić świadomie?***

Okazało się, że w moim przypadku świadome sny są ekscytujące, energetyzujące i zaskakująco łatwe do osiągnięcia. Książka, którą teraz czytasz, *Świadome śnienie dla początkujących*, jest elementarzem świadomego śnienia. Oprócz informacji dotyczących świadomych snów, ich historii i poświęconych im badań, prezentuje ona prosty, dokładny system konstruowania własnych świadomych snów.

Książka ta odzwierciedla moje szczere przekonanie (przekonanie podparte coraz większą liczbą dowodów naukowych!), że świadome śnienie jest umiejętnością. Pomimo że niektórzy ludzie będą mieć do niego większy dryg, niemal każdy, kto skorzysta z zaprezentowanych przeze mnie informacji, powinien zacząć śnić świadome sny w ciągu dziewięćdziesięciu dni lub szybciej.

### ***Jak wiele osób ma świadome sny?***

Kiedy pisałem tę książkę, zapytałem wiele osób o ich doświadczenia ze świadomymi snami. Niemal wszystkie osoby, z którymi rozmawiałem, zdawały sobie w trakcie snu sprawę z tego, że śnią. Całkiem spora część spośród nich była w stanie przypomnieć sobie przynajmniej jeden lub dwa świadome sny. Wiele innych twierdziło, że okazjonalnie doświadczą ich od wielu lat.

W odpowiedzi na pytanie, które zadałem za pośrednictwem pewnej społeczności internetowej, otrzymałem kilkadziesiąt listów, których autorzy twierdzili, że świadome sny są dla nich czymś zupełnie powszednim. Niektórzy z nich najwyraźniej po-

siadali naturalną skłonnością do świadomego śnienia. Inni natomiast musieli popracować nad tym, żeby świadome sny przytrafiały im się częściej i były wyraźniejsze.

Nie zmienia to jednak faktu, że większość ludzi jest w trakcie snu kompletnie bierna – trafiają oni tam, gdzie sny ich zabierają. Dla tych osób kontrolowanie snu – zmiana otoczenia, wpływanie na treść, tworzenie lub eliminowanie postaci w zależności od własnych upodobań – brzmi trochę jak motyw zaczerpnięty ze słabego horroru z lat 80. (czy ktoś pamięta film *Ucieczka w sen?*).

### ***Jakie korzyści płyną ze świadomego śnienia?***

**ŻYJ SWOIMI MARZENIAMI.** Przyjrzyjmy się najpierw najbardziej oczywistej korzyści. Dla śniących świadomie czas snu jest czasem zabawy. Akt świadomego śnienia przekształca każdy sen w osobisty teatr przyjemności.

Odwiedź Rzym z III w.n.e. Wznies się w powietrze – bez spadochronu. Rozbudź w sobie magiczne moce. Kup wszystko, czego tylko zapagniesz. Spotkaj się z ulubionym celebrytą (A co tam, *uwiedz* swojego ulubionego celebrytę!). Porozmawiaj z boginią. Zmień swój wiek, swoją wagę, swoje włosy, swoje ubrania... swoją płęć! Jedynym co ogranicza cię w świadomym śnie, są granice twojej własnej wyobraźni. Kto nie byłby zainteresowany nocną wizytą we wszechświecie, w którym nie istnieją konsekwencje typowe dla prawdziwego świata, a miejsce wszelkich praw zajmują nasze osobiste preferencje?

Nawet gdyby zaspokajanie pragnień było jedyną korzyścią, świadome śnienie i tak miałoby bardzo dużo do zaoferowania. Mam jednak dobrą wiadomość: świadome śnienie jest czymś więcej niż tylko narzędziem służącym do dopasowywania świata do własnych wyobrażeń!

## ODWIEDZANIE INNYCH RZECZYWISTOŚCI

### *Proces*

Moje sny – zarówno świadome, jak i zwyczajne – często odbywają się w czymś, co wydaje się być nieco niedoskonałą wersją mojego codziennego świata. Czasami mam poczucie, że doświadczam równoległego istnienia – innej wersji mojego własnego życia, na którą miały wpływ inne możliwości, zbiegi okoliczności i wybory.

Inni ludzie mają podobne wrażenie. Pewne małżeństwo, które poznałem na jednym z moich warsztatów snienia, było na przykład przekonane, że ich sny regularnie „dostrajają się” do alternatywnych rzeczywistości. Inni śniący świadomie opowiadają o następujących doświadczeniach:

Od ośmiu lat jestem w związku małżeńskim z Rhondą. W czasach college’u przez ponad rok spotykałem się jednak z Kerin. Obydwoje wierzyliśmy w to, że będziemy parą do końca życia. Pewnego razu (w dalszym ciągu nie wiem, co we mnie wstąpiło), poderwałem za plecami Kerin inną kobietę i umówiłem się z nią na randkę. Kerin dowiedziała się o tym i zerwała zaręczyny. Niejednokrotnie powracałem w swoich świadomych snach do czasów college’u, aby spędzić trochę czasu z Kerin, do której wciąż coś czuję. Lubię także używać świadomych snów, by stworzyć realistyczne repliki mojego życia, w których Kerin jest moją żoną – po prostu, żeby zobaczyć, co straciłem.

– *Keith, 36*

\*\*\*

Najbardziej na świecie pragnęłam tego, żeby zostać artystką. Złożyłam nawet papiery do szkoły plastycznej. Jednakże moja mat-

ka zachorowała, przez co musiałam zostać w domu. Moje marzenie stało się w związku z tym nieistotne. W moich snach wracam jednak do czasów, gdy mama była zdrowa, aby zobaczyć, jak wyglądałoby moje życie, gdybym mogła zająć się sztuką.

Kiedy czytam to, co przed chwilą napisałam, mam poczucie, że może to brzmieć ponuro lub przygnębiająco. Nie jest tak. Tak naprawdę patrzenie na to, jaka szczęśliwa jestem w snach, w których zajmuję się sztuką, sprawiło, że zaczęłam myśleć, że może nie jest za późno, żeby raz jeszcze złożyć podanie o przyjęcie do szkoły plastycznej.

– *Gwen, 31*

\*\*\*

Akcja większości moich snów dzieje się w domu lub biurze. Kiedy zdaję sobie sprawę z tego, że śnię, dużo radości sprawia mi wprowadzanie różnego rodzaju zmian. Zazwyczaj jestem szefową i tworzę dla siebie biuro w rogu piątego piętra, skąd widzę bar i teatr. W tym biurze wykonałam już dużo pracy. Bez względu na to, jak dziwnie by to nie brzmiało, zarówno w moich snach, jak i w mojej pracy, czasami mam poczucie, że jestem na swoim miejscu albo że byłam w nim w innym wcieleniu albo że trafię tam jeszcze przed śmiercią.

– *Beth, 47*

### ***Wskazówki i techniki***

**MEDYTACJA.** Kiedy zapadasz w sen, cofnij się swoimi myślami do momentów, które zmieniły twoje życie. W wyobraźni podejmij inne decyzje: idź na jakąś randkę (albo nie idź!), zaakceptuj propozycję jakiejś pracy (albo ją odrzuć!) albo spędź ostatnie lato przed pójściem do college'u we własnym domu (albo nie spędzaj!).

Z możliwie największą ilością szczegółów zobacz wpływ dokonanego przez siebie wyboru. Jakich ludzi spotkasz? Jakich ludzi nigdy nie spotkasz? W jakie miejsca trafisz? Co będziesz robić? W jaki sposób zmieni się twoje życie?

Pozwól, aby tego rodzaju szczegóły posłużyły ci za punkt wyjścia, kiedy będziesz tworzyć swój następny świadomy sen. Gdy uda ci się uzyskać kontrolę, przekształć otoczenie i postacie, wprowadź upragnione zmiany i zobacz, co się stanie. Pamiętaj także, że możesz „przenieść się” w dowolne miejsce w czasie i sprawdzić, dokąd zaprowadzą cię nowe wybory.

**PO DRUGIEJ STRONIE LUSTRA.** Kiedy będziesz stosować technikę testowania rzeczywistości, od czasu do czasu sprawdzaj czy nie przeniosłeś się z jednego wszechświata do innego. Zwracaj uwagę na drobne szczegóły, które mogą sugerować, że tak się stało: słowa o zmienionej pisowni, fotografie ze zmienionymi detalami albo ludzi, którzy wydają ci się znajomi, pomimo tego, że nigdy wcześniej ich nie widziałeś.

Kiedy będziesz mieć następny świadomy sen, rozglądaj się w poszukiwaniu podobnych oznak snu – elementów wskazujących na to, że otaczający cię świat, pomimo swego podobieństwa do świata fizycznego, w znaczący sposób różni się od codziennej rzeczywistości. Jeśli chcesz, możesz przejąć kontrolę: stwórz drzwi, które pozwolą ci odbyć podróż „na drugą stronę lustra” – do świata równoległego. Zachowując świadomość, sprawdź jakie formy i kształty przybierze ta alternatywna rzeczywistość.



SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT,  
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

ZAMÓW KSIĄŻKĘ

# ŚWIADOME ŚNIENIE DLA POCZĄTKUJĄCYCH

na

[www.CzaryMary.pl](http://www.CzaryMary.pl)

[www.TaniaKsiazka.pl](http://www.TaniaKsiazka.pl)



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

<https://www.facebook.com/illuminatiopl>

Wydawnictwo Illuminatio



[www.illuminatio.pl](http://www.illuminatio.pl)