

ANTONI ŁĄCKI
AKADEMIA ŚWIADOMEGO SNU

ŚWIADOMY SEN

W

PIGUŁCE



ANTONILACKI.COM

PRZEDMOWA

Ten ebook to przewodnik, przedstawiany jedynie w celach informacyjnych. Niektóre z przedstawionych tu technik mogą być dla Ciebie bardzo przydatne i pomocne. Jednak nie wszystkie z nich osobiście poleciłbym jako środek do osiągnięcia świadomego snu. Chcę jednak, abyś miał pełen obraz dostępnych możliwości. Acha, warto wspomnieć tu, że z uwagi na to, że ciężko byłoby mi każdy czasownik odmieniać dla niej/niego - dla mojego ułatwienia pozwolę sobie zwracać się do wszystkich czytelników w jednakowy sposób. Skoro już jesteśmy przy formalnościach, dodam że czytając i używając tego materiału, ponosisz wyłączną odpowiedzialność za wynik twoich osobistych praktyk.

Próbując niektórych technik opisanych w tym ebooku, możesz doświadczyć niekiedy "strasznych" doświadczeń takich jak uczucie spadania czy drżenia całego ciała. I chociaż nie ma w tym nic niebezpiecznego, zachęcam do odpuszczenia praktyk, które sprawiają Ci znaczny dyskomfort. Opowiemy sobie też o kilku suplementach, które mogą wspomóc ten proces, jednak osobiście polecam obejść się bez nich, ponieważ często mają one różnego rodzaju skutki uboczne. A bywa tak, że jedyne wsparcie, które oferują to efekt placebo - który jest jednak niesamowicie pomocny.

Pamiętaj, że im łatwiejsze wydaje Ci się świadome śnienie, tym łatwiej będzie osiągnąć Ci ten stan. Nasze podejście do tego tematu jest kluczowe w osiągnięciu sukcesu. Przypomnij sobie jak ostatnio próbowałeś przejść po krawężniku o wysokości kilkunastu centymetrów. Żaden problem, prawda? Ale wyobraź sobie, że idziesz po takim samym krawężniku, ale na szczycie 20 piętrowego budynku. Inna bajka prawda? Fizycznie krawężnik się nie zmienił, ale zmieniło się Twoje podejście do sytuacji. I dlatego przejście staje się coraz bardziej trudne. Świadomy sen powinien być czymś, czemu nie nadajesz zbyt dużej wagi. Traktujesz go raczej jak wejście do sklepu po butelkę wody. Wiesz, że jak pójdziesz do sklepu, to woda tam będzie - więc po prostu ją bierzesz. I z takim samym podejściem należy praktykować świadome śnienie. Dodam też, że techniki, które omówimy nie są poparte badaniami. Nie oznacza to jednak, że nie działają. Ich skuteczność została potwierdzona przez subiektywne odczucia osób próbujących ich. Niektóre odpowiadają jednej grupie osób, a inne drugiej. Dlatego zamierzam przedstawić ich dość sporo, tak aby każdy mógł spróbować, która jest najskuteczniejsza.

Ostatecznie to zawsze sprowadza się do Twoich subiektywnych odczuć, chociaż czasem lenistwo może przeszkadzać i sprawiać, że nie jesteśmy konsekwentni, przez co nasze wyniki nie są takie, jakich oczekiwaliśmy.

W tym miejscu chciałbym życzyć Ci drogi czytelniku powodzenia, ale przede wszystkim wytrwałości. Pamiętaj, małymi krokami i konsekwencją działasz znacznie więcej niż kilkoma intensywnymi chwilami. To jak z siłownią. Kiedy będziesz podnosić regularnie średni ciężar, to osiągniesz znacznie lepszy efekt niż gdybyś 1 dnia podniósł sumę tych ciężarów 1 raz.

Udanej lektury!

Antoni

SEN WYJAŚNIONY

Każdej nocy spędzamy około półtorej do dwóch godzin we śnie. Śni nam się coś raz na ok 90 minut. Przynajmniej te sny jest nam najłatwiej zapamiętać. Wraz z upływem nocy, długość naszego snu się wydłuża. Może on trwać od 10 do nawet 45 minut (a nawet dłużej). Ale co tam naprawdę dzieje się kiedy śpimy?

Fazy snu

Istnieje pięć etapów snu: cztery etapy NREM (Non-REM), zwane także SWS (Slow-Wave Sleep) i jeden etap snu REM (Rapid Eye Movement). Najbardziej żywe sny, a więc te, które pamiętamy najdłużej występują podczas snu REM (choć śnimy też w innych fazach). Jeden taki cykl snu trwa około 90 minut.

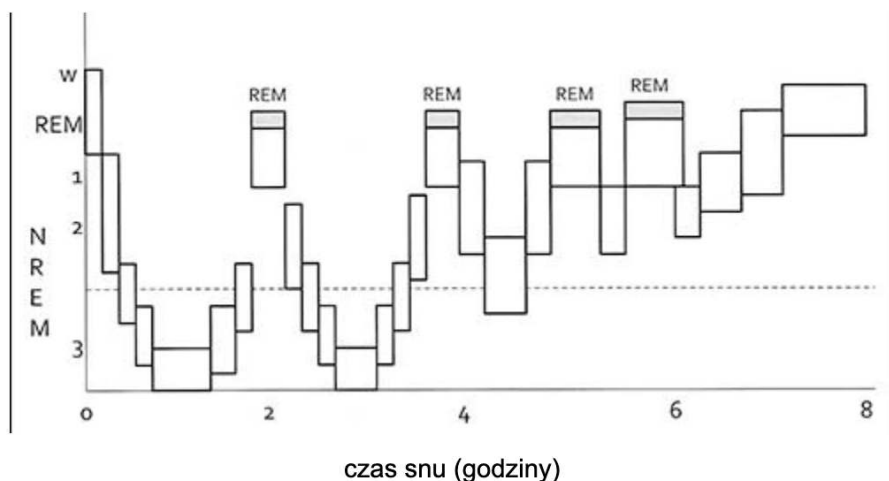
[NREM1] Pierwszy etap to stan przejściowy między czuwaniem a snem. Na tym etapie pojawiają się obrazy hipnagogiczne. Zwykle przechodzi do etapu 2 w ciągu kilku minut.

[NREM2] Podczas etapu 2 ciało stopniowo wyłącza się i fale mózgowe stają się "większe"

[NREM3] Etap 3 zwykle występuje 30 do 45 minut po zaśnięciu. Generowane są podczas niego duże, powolne fale mózgowe nazywane "delta".

[NREM4] Etap 4 jest często nazywany "snem głębokim" lub "snem delta". Podczas tego etapu nasze serce bije najwolniej oraz aktywność mózgu jest także najmniejsza. To zwykle podczas tego etapu występuje lunatykowanie. Po etapie 4 NREM wraca do etapu 2 i następnie przechodzi do fazy REM

Faza snu



[REM] Podczas snu REM niektóre części mózgu są aktywne prawie tak samo jak na jawie. Na tym etapie twoje oczy bardzo szybko poruszają się (stąd nazwa). Twoje ciało jest sparaliżowane, aby umożliwić Ci odpoczynek. Po stanie REM czasami budzimy się na moment. Jednak zwykle o tym nie pamiętamy. Jeżeli nie obudzisz się, przechodzisz do fazy NREM2. Wielu osobom wydaje się, że nic im się nie śni. Jednak to zwykle nie prawda. W kolejnym rozdziale dowiesz się, jak poprawić przypominanie sobie snów.

CO TO JEST ŚWIADOMY SEN?

Świadome śnienie to po prostu odzyskanie świadomego umysłu podczas trwania snu. To znaczy - coś ci się śni, a ty orientujesz się, że to nie rzeczywistość - tylko sen. Kiedy sobie to uświadomisz, możesz przejąć kontrolę nad tym co dzieje się w tym śnie. To tak jakbyś był reżyserem filmu, w którym grasz. W zależności od poziomu świadomości, twoje życzenia mogą manifestować się natychmiast, zaraz jak o nich pomyślisz. Możesz latać, jeździć wymarzone samochodem, spotkać celebrytów i robić co tylko przyjdzie Ci do głowy. Istnienie świadomych snów zostało naukowo udowodnione przez Stephen'a LaBerge'a z Instytutu Świadomości (<http://lucidity.com>). Używał on specjalnej maszyny do śledzenia ruchu oczu podczas snu. Więcej o jego eksperymentach możecie przeczytać na stronie instytutu. Niestety jednak artykuły tam zawarte są w języku angielskim.

Istnieje wiele powodów, dla których możesz chcieć świadomie śnić: Przede wszystkim, po prostu dla zabawy. Samo latanie w świadomym śnie to bardzo ekscytujące uczucie. Świadome sny są na ogół o wiele bardziej intensywne i żywe niż nasze nieświadome sny. Możesz używać świadomych snów do odprężenia się po długim dniu. Przemiany w zwierzęta lub zdobywania super mocy - to bardzo wyjątkowe doświadczenia, które ciężko uzyskać w inny sposób. Znaczna część nauki świadomego śnienia polega na poprawie przypominania sobie snów. To znaczy zwiększaniu ilości snów, które jesteśmy sobie w stanie przypomnieć rano. Jeżeli sny od zawsze Cię fascynowały - czy to pod kątem duchowym czy też psychologicznym - świadome sny mogą pomóc w twoich badaniach. Jeżeli piszesz opowiadania lub tworzysz dzieła wymagające kreatywności, świadome śnienie mogą być twoją tajną bronią. Możesz na przykład zapytać bohaterów swojego opowiadania co według nich powinno się zdarzyć. Niektórzy artyści komponują nawet muzykę w czasie świadomego śnienia. Taki sen może być na tyle realistyczny, aby przeprowadzić próbę przemówienia lub występu. Możesz ponownie przeżyć poprzednie sny lub doświadczenia. Możesz interpretować swoje sny i komunikować się ze swoją podświadomością.

CZĘSTE PYTANIA I PROBLEMY:

“Nie mogę kontrolować moich snów”

W rzeczywistości jest to bardzo rzadkie. Zwykle tylko twoja pamięć zniekształca w ten sposób wspomnienie snu. Jeżeli w świadomym śnie masz ciało, prawie zawsze jesteś w stanie je kontrolować. Jednak wszystko poza nim może być poza Twoją kontrolą. Jednak to wszystko kwestia praktyki. Większość osób nie ma problemu z tym, aby w świadomym śnie latać czy też teleportować się. Z drugiej strony, niektóre części mózgu są wtedy mniej aktywne, przez co twoje wybory mogą nie być zgodny z tym co chciałbyś robić w rzeczywistości. Może też to utrudnić zdobycie świadomości, ponieważ nawet jeśli obok Ciebie siedzieć będzie smok, to raczej nie przyjdzie ci do głowy myśl - zaraz smoki chyba nie istnieją, to musi być sen. Będzie to zupełnie normalne, tak jakby siedział obok ciebie pies czy kot.

“Jak długo trzeba czekać, aby nauczyć się śnić świadomie świadomie?”

To całkowicie zależy od osoby i okoliczności. Niektórzy ludzie mają świadomy sen zaraz po dowiedzeniu się o istnieniu tego zjawiska (zwykle przypadkowo), podczas gdy niektórym może zająć to miesiące. Jeżeli nie śpisz lub odczuwasz dużo stresu, może to przeszkodzić Ci w wypróbowaniu technik. Wszystko też zależy od tego jak dużo wysiłku i zaangażowania złożysz w naukę. To co jest pocieszające to fakt, że **każdy** ma możliwość śnić świadomie.

CZĘSTE PYTANIA I PROBLEMY:

“Śnię świadomie od zawsze. Jak to się stało?”

Regularne świadome sny bez treningu są dość rzadkie, chociaż większość ludzi miała kiedyś świadomy sen w swoim życiu (po prostu go nie pamięta). Jeśli chcesz zwiększyć częstotliwość swoich świadomych snów, czytaj dalej tego ebooka lub dołącz do Akademii Świadomego Śnienia. Każda z tych aktywności na pewno przybliży cię do tego stanu.

“Śniło mi się X, czy to był świadomy sen?”

Ogólnie rzecz biorąc, świadomy sen definiuje się jako sen, w którym ty wiesz, że śnisz. Zdarza się tak, że czasem złapiemy taką świadomość a następnie znów o niej zapomnimy. Jednak technicznie rzecz biorąc to również jest świadomy sen. Chociaż wiele osób, kiedy po raz pierwszy raz odzyska świadomość we śni, jest tak podekscytowana, że od razu się budzi.

Chociaż nie ma aktualnie dowodów na to, aby świadome sny były nienormalne lub niezdrowe w jakikolwiek sposób, jest kilka rzeczy o których warto pamiętać zaczynając praktykę. Wątpię, aby ci zniechęciły, ale chcę żebyś był ich świadomy.

Alienacja

Wiele osób nigdy nawet nie słyszało o świadomych snach a jeszcze mniej kiedykolwiek ich doświadczyła. Niektórzy ludzie są bardzo zamknięci na wszystko co odbiega od ich światopoglądu. Nie zdziw się, że niektórzy uznają takie zjawisko za "dziwne" albo "szalone". Nie warto też przyjąć postawy misjonarza i próbować wszystkich do tematu przekonać. Jeżeli ktoś na wstępie odrzuca tę ideę - nie ma sensu próbować go przekonać.

Uzależnienie

Świadome sny mogą być wykorzystywane do różnych celów. Wiele osób podchodzi do nich jak do bezpiecznego leku lub osobistej maszyny wirtualnej rzeczywistości. Dobra zabawa to świetna metoda na wykorzystanie świadomego śnienia. Uważaj jednak, żeby nie stał się ucieczką od codzienności. Większość naszego życia spędzamy w tym świecie i warto mieć w nim wszystko poukładane. Traktować świadomy sen jako dodatek, a nie rzeczywistość jako dodatek do świadomego śnienia. Jeżeli zauważysz, że większość twojej uwagi idzie w kierunku świadomego śnienia zamiast w kierunku rzeczywistości - zrób sobie przerwę.

Dysocjacja

Świadome śnienie może zatrzeć granice między jawą a snem. Między świadomym umysłem a podświadomym umysłem, między rzeczywistością a fantazją. Mimo tego, że raczej nie jest to poważny problem, to może być nowość dla osób, które wcześniej swoich snów nie pamiętały. Śniąc świadomie budujemy nowe wspomnienia, które zapisują się w naszej pamięci i trzeba je jakoś uporządkować w odniesieniu do tego co dzieje się w rzeczywistości. Jeżeli jednak czujesz się nieswojo w rzeczywistym świecie i nie jest to spowodowane czymś innym (np narkotykami), oderwij się na chwilę od świadomego śnienia. Po prostu odpocznij od wszystkiego co fikcyjne, aż do momentu aż objawy ustaną.

Tworzenie złych nawyków lub mania kontroli

Podczas świadomego śnienia masz możliwość kontrolowania snów na sposoby, które są niemożliwe w świecie jawy. Możesz na przykład sprawić, że obiekty pojawią się lub znikną. Możesz sprawić, że ludzie zrobią co chcesz. Niektórzy ludzie wierzą, że może to skłonić twoją podświadomość do pragnienia tego typu władzy w świecie jawy, gdzie jest to bardzo niestosowne. Także ty możesz ulec pokusie, aby zastosować rozwiązania ze świata snu do poradzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Jednak takie skłonności pojawiałyby się zdecydowanie już przed rozpoczęciem nauki świadomego śnienia. Mogłyby jedynie zostać przez niego spotęgowane.

PODOBNE ZJAWISKA

Projekcje astralne

Wiele osób uważa, że projekcja astralna i świadomy sen to jedno i to samo. Czy wyjście z ciała odbywa się faktycznie, czy jest jedynie zdarzeniem, które odbywa się we śnie - nie jesteśmy w stanie na to odpowiedzieć. Nauka świadomego snu zwiększy różnorodność twoich doświadczeń, jeśli praktykujesz projekcje astralne.

Autohipnoza

Autohipnoza jest bardzo podobna do techniki WILD, o której opowiemy sobie w dalszych rozdziałach. Umiejętność autohipnozy na pewno może ułatwić wchodzenie w stan świadomego snu.

Jak wszystkie te rzeczy się do siebie odnoszą?

Świadome sny są zjawiskiem, które może zrozumieć każdy. Większość ludzi przeżyła już coś takiego jak świadomy sen. Autohipnoza z kolei nie jest w pełni zrozumiana, a żadna pojedyncza teoria dotycząca projekcji astralnej nie jest w pełni akceptowana przez społeczność związaną z tą tematyką. Dla niektórych osób hipnoza ma bardzo negatywne konotacje z uwagi na sposób w jaki przedstawiana jest w masowych mediach. Ludzie boją się, że stracą zmysły i będą robić rzeczy, które ktoś im każe. Nie mają świadomości, że aby zostać zahipnotyzowanym, należy wyrazić na to zgodę. Bez naszej zgody i chęci, nikt nie będzie w stanie nas zahipnotyzować. Z tych 3 zjawisk świadome śnienie wydaje mi się najbardziej neutralne i najmniej kontrowersyjne.

ZAPAMIĘTYWANIE SNÓW

W świadomym śnie podstawą jest zdolność do zapamiętywania snów. Zdarza się tak, że możesz mieć świadomy sen a nie pamiętać o tym rano! Sam wiele razy orientowałem się w środku dnia, że miałem danej nocy świadomy sen, bo coś ze świata codziennego przypominało mi o tym. Mimo, że po przebudzeniu - zupełnie o tym nie pamiętałem. Warto mieć też na uwadze, że jednej nocy możemy mieć kilka świadomych snów. Także cała nasza praca pójdzie na marne, jeśli nauczysz się śnić świadomie, ale nic z tego nie będziesz pamiętać. Zapoznanie się ze swoimi snami zwiększa również szanse na uzyskanie świadomości w jednym z nich. Najpierw krótko przypomnijmy sobie o tym jak często i jak długo śnimy. Faza REM wypada co około 90 minut snu. Pierwsza z nich trwa ok 10 minut i z biegiem czasu wydłuża się nawet do 45 minut. Jeżeli obudzisz się zaraz po fazie REM, masz około 80% szans pamiętać swój sen. Dlatego możesz spróbować ustawić budzik na 4 i pół, 6 lub 7 i pół godzin po zaśnięciu. Powinien on wybudzić Cię bezpośrednio ze snu. Absolutnie najważniejszą częścią poprawy zdolności przypominania sobie snów jest prowadzenie dziennika snów. I tu muszę podkreślić to bardzo mocno, ponieważ wiele osób ciągle szuka jakiejś alternatywy. Niestety to jest niezbędne. Dlatego potraktuj to naprawdę poważnie. Zadbaj, żeby to było coś co przypadnie Ci do gustu. Czy będzie to notatnik biurowy, czy szkicownik artysty, dziennik internetowy albo zwykła kartka papieru czy dyktafon. Cokolwiek sprawdzi się dobrze dla ciebie.

OTO KILKA WSKAZÓWEK DOTYCZĄCYCH PROWADZENIA DZIENNIKA.

- Zapisz wszystko co pamiętasz z danego snu. Zwroty, postacie, kolory, odczucia. Zapisz to zaraz po przebudzeniu.
- Szkicuj zdjęcia, aby zapamiętywać symbole, miejsca, twarze lub cokolwiek co możesz zapamiętać.
- Używaj specjalnego długopisu - zamień to w swego rodzaju rytuał.
- Możesz mieć przy łóżku brudnopis, a gdzie indziej notatnik właściwy, do którego przepisujesz sny z brudnopisu.
- Postaraj się iść spać wystarczająco wcześnie, aby obudzić się przed budzikiem, jego dźwięk może wystraszyć cię na tyle, że zapomnisz sen.
- Jeśli to pomoże, możesz spróbować nie otwierać oczu od razu po przebudzeniu a nawet spróbować zrobić notatkę bez ich otwierania. Twoja świadomość zostanie po części we śnie i łatwiej będzie ci przypomnieć sobie więcej szczegółów.
- Pozostań po przebudzeniu w tej samej pozycji, aby twój mózg łatwiej przypomniał sobie sen. Możesz też spróbować zmienić pozycję na tą, w której zwykle śpisz - to powinno pomóc w przypomnieniu.
- Jeżeli niczego nie pamiętasz, pozwól umysłowi błądzić wśród wydarzeń z wczoraj lub problemów dnia codziennego. Zupełnie przypadkiem, któreś z nich mogą łączyć się ze snem.
- Miej przy sobie zawsze mały pamiętnik snów. Czasem doświadczenie podczas dnia mogą sprawić, że przypomni się nam sen. Jeżeli tego nie zapiszemy, bardzo łatwo możemy o tym zapomnieć.
- Nawet jeżeli to będzie tylko ogólny obraz - zanotuj go i dodaj notatkę na temat tego co wywołało to wspomnienie.
- Zadaj sobie pytanie - jaki był mój sen. Twoja podświadomość może zacząć nad tym pracować w trakcie dnia i dać ci odpowiedź w niespodziewanym momencie.

Ciekawą metodą jest korzystanie z techniki autosugestii. Pełny opis znajdziesz w następnym rozdziale. Kiedy masz w dzienniku już wiele snów, możesz zacząć patrzeć na nie przez pryzmat znaków snów. Typowe obejmują np. latanie, pogoń za czymś i bycie w starym domu. Jednak może być to absolutnie wszystko np. kucanie, bieganie, jazda na deskorolce, pływanie lub gubienie buta. Spróbuj poszukać takich znaków snu w rzeczywistości i zawsze kiedy je zauważysz - wykonuj test rzeczywistości. (więcej o testach rzeczywistości w kolejnych rozdziałach)

Częste pytania:

“Czasami pamiętam tak wiele snów, że nie mogą być one z jednej nocy. Jak to możliwe?”

Możliwe, że przypomniały ci się sny z poprzednich nocy. Czas we śnie nie jest też przez nas odczuwany tak jak czas w rzeczywistości. We śnie mogło minąć kilka dni a w świecie rzeczywistym - kilka minut. Dobrze ta zależność przedstawiona została w filmie “Incepcja”

“W jakiej kolejności powinienem zapisywać moje sny?”

Zwykle bardzo trudno stwierdzić, czy sny, które pamiętasz rano odbywały się w kolejności, w które sobie je przypominasz. Zapisz je w kolejności, w której przyszły Ci do głowy. Bardzo trudno byłoby stwierdzić w jakiej kolejności odbyły się na prawdę, o ile w ogóle byłoby to możliwe.

ASPEKTY TECHNICZNE

Wstęp

Jest kilka kwestii, które są wspólne dla wielu technik, dlatego powiemy sobie o nich w pierwszej kolejności.

Budzenie się i zasypianie

Po pierwsze, musisz nauczyć się budzić się, a następnie iść spać zaledwie 10-60 minut później. Prawdopodobnie najłatwiejszą metodą jest dość cichy budzik. Możesz go umieścić po drugiej stronie pokoju, aby zmusić się do wstania. Możesz też użyć techniki MILD (opisanej później), aby wstać natychmiast po śnie. To też pomoże ci w pamiętaniu snów. Kolejna, warta spróbowania rzecz to wypicie dużej ilości wody (niektórzy sugerują herbatę, bo działa moczopędnie, ale według mnie kofeinę przeszkadza w zaśnięciu). Generalnie chodzi o to, aby obudziła cię chęć pójścia do toalety. Może to niestety wpłynąć na jakość twojego wypoczynku i stan, w którym wstaniesz rano. Tutaj należy bardzo zadbać o higienę naszego snu. Opowiedziałem o tym w tym wpisie. Jeżeli masz problem z zaśnięciem, to aby nie spędzać tego czasu frustrując się tym faktem, zacznij czytać książkę o tematyce świadomego snu. (koniecznie na papierze lub czytniku typu kindle, nie na telefonie/komputerze/tablecie). Jak tylko zaczniesz czuć zmęczenie - odłóż książkę i spróbuj zasnąć. Twoje szanse na świadomy sen będą większe z uwagi na treść, którą właśnie przyswoiłeś. Ważna sprawa- konieczne jest światło przy łóżku - jeśli wstaniesz zgasić np główne światło, możesz zupełnie się wybudzić.

TEST RZECZYWISTOŚCI (REALITY CHECK)

Testy rzeczywistości to metoda na sprawdzenie czy stan, w którym aktualnie się znajdujemy to sen czy rzeczywistość. To swego rodzaju klucze otwierające drzwi do świadomego snu. Podczas snu występują pewne różnice w odbiorze rzeczywistości, które można sprawdzić właśnie za pomocą testów rzeczywistości. Oto kilka sprawdzonych:

- Sprawdź czy możesz oddychać przez zatkany nos. We śnie to możliwe.
- Sprawdź czy skacząc upadasz gwałtownie czy powoli, jakby grawitacja nie istniała. We śnie będziesz spadać jakby w wodzie.
- Sprawdź kiedy czytasz coś, odwracasz wzrok i czytasz ponownie, to tekst się zmienia. We śnie tekst ciągle się zmienia.
- Sprawdź czy włączniki światła działają. We śnie nie działają.
- Czy masz doskonały wzrok? (To działa dla osób, które w rzeczywistości mają wadę wzroku) We śnie twój wzrok jest doskonały.
- Czy masz 5 palców? We śnie możesz mieć ich więcej lub mniej.
- Czy twój zegarek podaje cały czas rozsądną godzinę? We śnie czas płynie nieregularnie a nawet się cofa lub zegarek pokazuje dziwne znaki.
- Czy możesz latać, przechodzić przez ściany, lustra? We śnie to możliwe.
- Czy widzisz swój nos zamykając jedno oko? We śnie nie widzisz.
- Czy jesteś w stanie sobie przypomnieć, jak znalazłeś się tu gdzie jesteś? We śnie nie masz wspomnień dotyczących przeszłości.
- Czy możesz włożyć palec w dłoń? We śnie to możliwe.

TEST RZECZYWISTOŚCI (REALITY CHECK)

Wybierz kilka testów, które będziesz wykonywać regularnie. Najlepiej wykonać kilka z nich (np 3) na raz. Zdarza się tak, że niektóre z nich akurat u ciebie nie będą działać. Na przykład włącznik będzie zapalać światło a zegarek pokaże normalną godzinę. Testy rzeczywistości muszą stać się twoim nawykiem, ponieważ tylko wtedy zaczniesz wykonywać je podczas snu. Należy jednak pamiętać, żeby nie robić ich bezmyślnie, bez zaangażowania. Jeżeli zrobisz je od niechcenia, nawet jeśli test rzeczywistości się powiedzie, nie zwrócisz na to uwagi. Pamiętaj, że we śnie niecodzienne rzeczy wydają się codzienne. Dlatego musisz dobrze wiedzieć czego oczekujesz od testu rzeczywistości, które wykonujesz. Warto robić je też zaraz przed zaśnięciem i zaraz po przebudzeniu. W ten sposób wyrobisz sobie nawyk, aby wykonywać je przynajmniej te 2 razy dziennie. Docelową sytuacją jest moment kiedy wykonujesz je widząc swoje znaki snów, o których mówiliśmy wcześniej, przy dzienniku snów.

Które testy rzeczywistości są najlepsze?

Przy wyborze testu rzeczywistości warto zwrócić uwagę na niezawodność, szybkość i dyskrecję. Sęk w tym, że coś co ja uznam, za niezawodne, szybkie i dyskretne, może nie być takie dla ciebie. Dlatego tutaj pozostaje nam testowanie i sprawdzanie na własnym doświadczeniu, jak reagujemy na poszczególne testy. Moim ulubionym testem rzeczywistości jest włożenie palca w dłoń, ponieważ jest to bardzo szybkie, dyskretne i w moim przypadku niezawodne. Warto wybrać coś takiego dla siebie. To na co warto zwrócić uwagę to możliwość wykonania testu w miejscu publicznym. Np jeżeli w środku galerii handlowej zatkaś nos, żeby sprawdzić czy możesz oddychać, możesz poczuć się niekomfortowo. Niektórzy nie mają z tym problemu, ale wiele osób tak. Testem, którego praktycznie nigdy nie wykonuję, jest np czytanie tekstu. Ponieważ nie zawsze mam w ręku coś co mogę przeczytać a znalezienie takiej rzeczy tylko po to, aby zrobić test rzeczywistości jest zbyt czasochłonne.

CZĘSTE PYTANIA:

“Mam kłopot z pamiętaniem o testach rzeczywistości w ciągu dnia. Jakich przypomnień mogę użyć?”

Masz szczęście, że twój dzień jest na tyle ciekawy, żeby o nich nie pamiętać! A tak na poważnie. Jest wiele sposobów, na przypomnienie. Możesz np. ściągnąć aplikację, która będzie Ci losowo wysyłać takie przypomnienie. Możesz też narysować np. jakiś znaczek lub zwykłą kropkę na dłoni i ustalić sam ze sobą, że przypominać ma ona ci o zrobieniu testu rzeczywistości. Możesz też wybrać kilka wydarzeń podczas dnia, które wydarzą się na pewno, codziennie i za każdym razem kiedy mają miejsce, zrobić test rzeczywistości. Może to być np. moment kiedy słyszysz swoje imię, kiedy przechodzisz przez drzwi, albo kiedy jesz. Wybierz do 3 takich zdarzeń i zanotuj wieczorem jak dobrze udało ci się przestrzegać tej reguły.

“Zrobiłem we śnie test rzeczywistości, ale nie odzyskałem świadomości. Co poszło nie tak?”

Niektóre testy rzeczywistości działają doskonale dla niektórych osób i okropnie dla innych. Jeżeli jakiś test rzeczywistości nie działa u ciebie poprawnie, koniecznie zmień go na inny. Jednak może być też tak, że wykonasz test rzeczywistości bez odpowiedniej uważności i mimo tego, że będzie on pozytywny, nie zwrócisz na niego uwagi. Dlatego ważne jest też, aby wiedzieć co chcemy zrobić we śnie po tym, jak sprawdzimy rzeczywistość, aby podchodzić do testu z odpowiednią uwagą.

TECHNIKI INDUKCYJNE

WBTB (Wake Back To Bed)

Obudź się na moment i wróć do snu. Sugerowana osobom, które chcą wzmocnić inne techniki lub i tak budzą się w nocy. Obudź się po 4-6 godzinach snu, wstań z łóżka i nie śpij od kilku minut do godziny przed powrotem do łóżka. Najlepiej robić w tym czasie coś związanego ze świadomym snem (np czytać ten ebook), ale nie jest to wymagane. Najlepiej sprawdza się w połączeniu z innymi. (np MILD + WBTB) Warto, aby po powrocie do łóżka mieć co najmniej godzinę (lub więcej) na sen. To ograniczenie sprawia często, że niektórzy tę technikę będą mogli praktykować jedynie w weekendy. Jeżeli masz problem ze wstaniem po 4-6 godzinach snu, postaw budzik na szafce, tak abyś musiał wstać. Kiedy jednak dzięki tej technice uda ci się uzyskać świadomy sen, nie powinno być już problemów z motywacją do wstania. :-)

Zalety:

- prosta
- bardzo skuteczna (szczególnie połączona z innymi technikami)

Wady:

- może zaburzyć cykl snu

TECHNIKI INDUKCYJNE

Autosugestia

Mocno zasugeruj swojej podświadomości, że tej nocy będziesz mieć świadomy sen. Tak, aby nie było to coś w co wierzysz, tylko coś co wiesz. Technika polecana osobom mocno podatnym na sugestie i autohipnozę lub nie chcących angażować zbyt wiele energii w pozostałe techniki. Zasypiając, sugeruj sobie, że będziesz mieć świadomy sen tej nocy, lub w niedalekiej przyszłości. Możesz powtarzać mantrę w stylu "będę mieć świadomy sen" albo "dzisiaj rozpoznam, że śnię". Nie nadawaj jednak temu zbyt dużej wagi. Nie chciej za mocno. Pamiętasz spacer po krawężniku? Musisz po prostu spodziewać się, że dzisiaj to się stanie. A jeśli nie dzisiaj, to przecież najdalej za kilka dni. Możesz też użyć autosugestii, aby poprawić zdolność przypominania sobie snów. Po prostu zasugeruj sobie, że kiedy się budzisz, pamiętasz swój sen doskonale.

Zalety:

- prosta

Wady:

- mniej skuteczna niż pozostałe techniki

TECHNIKI INDUKCYJNE

MILD (Mnemonic Induction of Lucid Dreams)

Zasadniczo technika MILD polega na zwiększeniu samoświadomości, ułatwiając rozpoznanie, że śnisz. Obejmuje również inkubowanie świadomego snu z afirmacjami i zaprogramowanie następnego snu tak, aby zawierał z góry określone wyzwalacze snów, aby pobudzić świadomość. Podczas zasypiania, należy skupić się na tym, że we śnie rozpoznasz to, że śnisz. Jest to nieco podobne do autosugestii, ale nieco rozszerzone. Możesz np wyobrazić sobie swój poprzedni sen, a w nim moment, w którym orientujesz się, że śnisz. Coś podobnego do sytuacji, kiedy na zakupach przypomni ci się przy kasie, że zapomniałeś jednej rzeczy. Możesz również powtarzać mantrę: "następny raz kiedy będę śnić, zorientuję się, że śnię". Możesz też wyobrazić sobie jak lecisz i podczas lotu, orientujesz się, że lecisz. Bardzo fajnie działa ona z techniką WBTB, kiedy wyobrażasz sobie sen, który śnił ci się właśnie w tej pierwszej części snu. Dobrym pomysłem jest też powrót do dziennika snów.

Zalety:

- prosta

Wady:

- może być nudna

TECHNIKI INDUKCYJNE

WILD (Wake-Initiated Lucid Dream)

Technika WILD jest jedną z lepszych i najpotężniejszych metod wywoływania świadomych snów. W tej technice próbujemy zachować świadomość, przechodząc ze stanu czuwania do stanu snu. W rzeczywistości jest to krok dalej niż oglądanie stanu hipnagogicznego. Na początku wysiłek może być spory, ale może prowadzić do bardzo udanych i bogatych, świadomych snów. I podobnie jak wiele innych technik, praktyka sprawia, że przejście do krainy snów w pełnej świadomości staje się coraz łatwiejsze.

Niektórzy uważają, że wchodzenie w sen techniką WILD jest już projekcją astralną. Jednak inni uważają, że projekcja astralna i świadomy sen to w gruncie rzeczy to samo. Decyzję pozostawiam tobie. Dla większości osób zastosowanie tej techniki jest łatwiejsze z rana, chwile po przebudzeniu lub podczas popołudniowej drzemki. Najlepiej abyś sam sprawdził o jakiej porze dnia czy nocy najlepiej stosuje się tę technikę.

Ta technika najlepiej działa, kiedy nasz ciało jest całkowicie zrelaksowane. Przed rozpoczęciem możesz napiąć całe ciało, a potem je rozluźnić. Każdą część po kolei. Zaczynając od głowy, przez ręce, plecy, brzuch, nogi i stopy. Istnieje wiele metod na zastosowanie techniki WILD, ale wszystkie obejmują robienie czegoś, co zachowuje przytomność umysłu, kiedy twoje ciało zasypia. Jeżeli zwracasz uwagę na swoje ciało fizyczne podczas korzystania z tej techniki, prawdopodobnie wejdziesz w paraliż senny (który zwykle uruchamia się, kiedy śpisz) bez utraty świadomości swojego ciała. Możesz poczuć mrowienie i różne dźwięki, ponieważ świat snu zaczyna przeplatać się z rzeczywistością. Czasami te uczucia mogą być tak intensywne, że będzie ci się wydawać, że coś cię dusi, ale to jedynie postępujący paraliż. Nie ma się jednak czym martwić, to całkowicie bezpieczne.

TECHNIKI INDUKCYJNE

Obrazy hipnagogiczne

Staraj się nie myśleć o niczym dłużej niż sekundę lub dwie poprzez ciągłe odwracanie uwagi. To symuluje twoje myślenie podczas zasypiania. Kiedy już hipnagogia przed twoimi oczami zaczyna nabierać rozpędu, stają się dziwne i nielogiczne, to moment w którym najprawdopodobniej nastąpi przejście do snu.

Liczenie

Innym sposobem jest liczenie w głowie do 100, dodając słowo między każdą liczbą. Np 1, śnię, 2, śnię... . Ewentualnie możesz wyobrazić sobie schodzenie po schodach, a na każdym piętrze zobaczyć liczbę od 100 do 0. Postaraj się, aby ten obraz był jak najbardziej żywy - uwzględnij nie to co widzisz, ale także to co słyszysz i czujesz. W pewnym momencie, twój sen powinien przyjąć ten obraz. W przeciwnym razie poczujesz opisany wyżej paraliż.

Zalety:

- powoduje najlepszej jakości świadome sny

Wady:

- może wywołać przerażające stany świadomości
- jego nauka trwa najdłużej

TECHNIKI INDUKCYJNE

VILD (Visually Incubated Lucid Dream)

VILD jest techniką indukcji świadomego śnienia, która polega na wyobrażeniu sobie sceny snu, w którą chcesz wejść, zanim faktycznie pójdziesz spać. Scena, którą wizualizujesz, musi zawierać element fizycznej kontroli rzeczywistości.

Najpierw upewnij się, że jesteś zrelaksowany. Wyobraź sobie, że twój mózg się opróżnia i stajesz się coraz bardziej senny. Jeśli trudno ci zasnąć szybko, dobrze działa czytanie książki w łóżku (najlepiej o świadomych snach). Teraz musisz wyobrazić sobie sen, który przygotowałeś wcześniej. Oto przykład takiego przygotowanego snu: Jestem w białym pokoju z jednymi drzwiami. Znajomy obok prosi mnie o pokazanie mu czym jest test rzeczywistości. Pokazuje mu, a następnie razem przechodzimy przez drzwi, za nimi jest...

Upewnij się, że dokładnie wiesz, jaki byłby to sen oraz jaki znajomy znajduje się z tobą w pokoju. Wykonaj test rzeczywistości, który nie wymaga rekwizytów. Wizualizuj to przynajmniej 3 razy przed zaśnięciem. Kiedy wizja pojawi się w twoim śnie, zacznij kreować go dalej. Warto mieć jasną wizję tego co chcemy zrobić w takim śnie. Pamiętaj, że ta, jak i każda inna, technika wymaga pracy. Dlatego stosowanie jej wymaga praktyki. Może być czasem tak, że nawet jeżeli zaczniesz wizualizować sobie wcześniej przygotowaną sytuację, nie zyskasz świadomości, bo np zapomnisz zrobić testu rzeczywistości. Dlatego tak ważna jest klarowna wizja tej sytuacji.

Zalety:

- działa niezwykle dobrze dla małej populacji

Wady:

- i bardzo mało efektywnie dla dużej populacji

TECHNIKI INDUKCYJNE

CAT (Cycle Adjustment Technique)

Technika regulacji cyklu to prosty sposób na nauczenie się świadomego snu poprzez naturalny wpływ na chemię ciała. Wymaga dostosowania cykli snu, aby podnieść świadomość podczas wczesnych porannych faz snu REM.

1. Przez tydzień kładź się spać o tej samej porze każdej nocy i wstawaj 90 minut wcześniej niż zwykle. Poświęć te 90 minut na robienie testów rzeczywistości co 2-3 minuty.
2. Następnie co drugi dzień postępuj zgodnie z procedurą opisaną w 1 kroku. Podczas dni kiedy przesypiać będziesz całą noc, warunkowo będziesz sprawdzać rzeczywistość w czasie fazy REM.

Zalety:

- bardzo efektywna
- wymaga stosunkowo mało wysiłku

Wady:

- wymaga bardzo regularnego cyklu snu

TECHNIKI INDUKCYJNE

Metody tybetańskie

Tybetańscy buddyści praktykują tak zwaną jogę snu. Prawdopodobnie najbardziej czasochłonny sposób na naukę świadomego śnienia, jednak przez osoby praktykujące jogę - najbardziej satysfakcjonujące. Podstawą praktyki jest świadomość. Świadomość należy ćwiczyć podczas snu tak samo jak podczas przebudzenia. Można to robić kontemplując pytanie "Kto jest świadomy?" Głównym celem jest podniesienie swojego stanu świadomości. Najbardziej interesująca różnica między tybetańską jogą snu, a zachodnim podejściem do świadomych snów snu jest stwierdzenie, że joga snu daje świadomość nie tylko podczas fazy REM. Natomiast w przypadku praktyki tak zaawansowanej polecałbym naukę od mnicha z krwi i kości, a nie szukania instrukcji w ebookach.

STABILIZACJA SNÓW

Kiedy będziesz już w stanie śnić świadomie, może okazać się, że trudno jest ci pozostać we śnie. Na przykład możesz po chwili budzić się lub zacząć "zanikać" co jest zupełnie naturalnym zjawiskiem. Jeżeli obudzisz się natychmiast po uzyskaniu świadomości, warto jest zrobić dodatkowy test rzeczywistości, aby upewnić się, że na pewno nie śpisz. Jednak im częściej będziesz zyskiwać świadomość, tym zmniejszać będzie się szansa na wybudzenie po uzyskaniu jej. Co możesz zrobić jednak, aby przedłużyć swoją obecność w świadomym śnie.

Pocieranie dłoni

Potrzyj ręce i skoncentruj się na pocieraniu. Powinieneś poczuć tarcie i ciepło swoich rąk. Jeśli możesz skoncentrować się na uczuciach, twój sen prawdopodobnie ustabilizuje się i stanie się bardziej żywy i szczegółowy. Możesz także trzymać jedną rękę na ramieniu podczas eksploracji snu, aby mieć ciągłe poczucie stymulacji. Ta technika jest najskuteczniejszy gdy jest używana z techniką "spowalniania" polecającą na wpatrywaniu się w swoje ręce podczas ich tarcia.

Kręcenie się

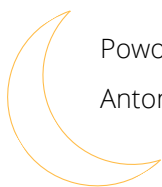
Kręcisz się wokół własnej osi dokładnie tak, jak w rzeczywistości. Wrażenie ruchu jest tutaj kluczowe, aby ustabilizować sen. Chociaż wiele osób zgłasza sukcesy dzięki zastosowaniu tej techniki, może mieć ona skutki uboczne na sen. Możesz na przykład znaleźć się w zupełnie innym miejscu. Natomiast jest ona bardzo pomocna jeśli zmiana scenerii to coś co chcesz zrobić.

Spowolnienie

Niektórzy lubią stabilizować sen poprzez powolne i dokładne studiowanie obiektów we śnie. Skup się na jakimś obiekcie i zauważ każdy jego szczegół, stymulując przy tym wizualną część snu.

ZAKOŃCZENIE

Przy wielu opisanych wyżej technik możesz czuć się przytłoczony i niepewny w kwestii tego co robić dalej. Nie martw się - wystarczy wybrać kilka technik, aby skutecznie zaplanować swoją drogę do świadomego snu. Warto też mieć jasną wizję tego co chcesz zrobić we śnie, kiedy już uda ci się odzyskać świadomość. Pamiętaj też o początkowej metaforze z krawężnikiem. Musisz wiedzieć, że to się uda, nie wierzyć, że to się uda. I bez zbędnej spiny. Masz na to całe życie, nie ma co frustrować się, że nie wyszło ci za pierwszym razem. Po prostu konsekwentnie rób swoje, a będziesz widzieć efekty.



Powodzenia i słodkich snów :)

Antoni Łącki