Charlie Morley

TRENING ŚWIADOMEGO ŚNIENIA

Techniki mindfulness, joga snu
i buddyjskie medytacje na uważne życie

illuminatio

Charlie Morley

TRENING ŚWIADOMEGO ŚNIENIA

Techniki mindfulness,
joga snu i buddyjskie medytacje
na uważne życie

illuminatio

TYTUŁ ORYGINAŁU
Dreams of Awakening. Lucid Dreaming And Mindfulness Of Dream & Sleep

Przełożył: Marek Czekański
Redaktor prowadzący: Beata Szukajt
Redakcja: Irena Zaucha-Nowotarska
Korekta: Krzysztof Wichary
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Skład: skladigrafika@gmail.com

DREAMS OF AWAKENING
Copyright © 2014 by Charlie Morley
Originally published in 2014 by Hay House Ltd. UK
Słuchaj radia Hay House na www.hayhouseradio.com

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2015

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 2015
ISBN: 978-83-64645-72-3

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/illuminatiopl

www.illuminatio.pl

Wydawnictwo Illuminatio Łukasz Kierus
E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl
Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie www.illuminatio.pl

Spis treści

Słowo wstępne 9
Lama Yeshe Losal Rinpocze

Przedmowa 11
Rob Nairn

Wprowadzenie 13

Część I: Podstawy

Rozdział 1: Podstawy 17
Rozdział 2: Tam, gdzie spotykają się nauka i duchowość 31
Rozdział 3: Dlaczego śnimy? 43
Rozdział 4: Korzyści ze świadomego snu i przytomnego zasypiania 51

Część II: Ścieżka

Rozdział 5: Techniki świadomego snu 77
Rozdział 6: Pełna przytomność podczas snu i techniki świadomego zasypiania 103
Rozdział 7: Zagłębianie się w pełni przytomny sen i świadome zasypianie
Rozdział 8: „Jestem świadomie śniącym – co teraz?” 129
Rozdział 9: Podleganie ograniczeniom 191

Część III: Wzrastanie

Rozdział 10: Zacieranie granic 211
Rozdział 11: Poza zasięgiem przytomności umysłu 235
Rozdział 12: Przebudzenie ze snu 255

Dodatek I: Wybrane przykłady świadomych snów 261
Dodatek II: Wybrane przykłady świadomych snów, klarowność myślenia podczas snu i oglądy przebudzeniowe 277

Słowniczek 293
Przypisy 301
Bibliografia 311
Podziękowania 315
O autorze 318

SŁOWO WSTĘPNE

Medytacja buddyjska ostatecznie dotyczy uwolnienia umysłu od iluzji i samooszukiwania. W tym celu konieczne jest, aby ćwiczyć umysł i rozwijać dobroć, współczucie i mądrość. Uśpiony umysł jest podatnym podłożem do rozwoju tych cech. W tradycji tybetańskiej wysublimowane dyscypliny jogi snu praktykowane były przez tysiące lat, a jako jedna spośród słynnych Sześciu jog Naropy jest ona ważnym elementem w naszych intensywnych czteroletnich ćwiczeniach duchowych w klasztorze Samje Ling. Stabilność świadomego snu jest podstawą jogi snu. W *Treningu świadomego śnienia* Charlie Morley oferuje użyteczną i praktyczną syntezę, zarówno wywodzącego się z buddyzmu tybetańskiego podejścia do pracy nad wzbudzaniem marzeń sennych, jak i zachodnich metod wywoływania świadomych snów, które stanowią znaczące wsparcie dla każdego, kto chce się w przyszłości zaangażować w praktykowanie jogi snu.

Jestem jednym z nauczycieli Charliego i mam z nim silny związek, dlatego mam zaufanie do jego szczerej prostoty i ufam jego metodom. Jego klarowność, pokora i człowieczeństwo ułatwią ludziom zrozumienie jego własnej prezentacji tego głębokiego i ważnego tematu, jakim jest świadomy sen. Jestem przekonany, że ludzie, którzy czytają tę książkę i uczęszczają na jego kursy mogą mu zaufać.

Podejście Charliego jest szczególnie cenne, ponieważ oferuje metody pracy z marzeniami sennymi i zasypianiem, które pomocne będą dla ludzi w tych społeczeństwach, w których do tej pory brakowało odpowiednich metod.

Polecam tę książkę każdemu, kto chce ze swojego życia korzystać, żyjąc w sposób bardziej przebudzony.

Lama Yeshe Losal Rinpocze
Przewodniczący stowarzyszenia ROKPA
Opat klasztoru Kagyu Ling Samje
Dyrektor Projektu Świętej Wyspy

PRZEDMOWA

„Nie mogę uzyskać stanu świadomości w moich snach... odniosłem porażkę?" Być może nie. Przytomność umysłu dotyczy nie tylko wymiaru marzeń sennych, ale wszystkich wymiarów życia na jawie, mycia naczyń, zasypiania, marzenia w ciągu dnia, budzenia się i całej reszty. Co więc jest tym niezbędnym składnikiem? Rozeznawanie. Bez względu na to, co jest doświadczane – rozeznawanie. Większość z nas błąka się przez całe życie w wyziewach nieładu, napędzanych przez niewidzialne popędy i pragnienia, które pozostawiają nas z uczuciem niespełnienia, samotności i pustki. To powszechne, czuć się wyobcowanym, pozbawionym kontaktu, celu, ponieważ często przeżywamy jedynie małą część tego, czym jesteśmy – powierzchowną część. Wielu z nas ma poczucie, że jest coś więcej, ale nie wie, jak do tego dotrzeć. To jest frustrujące, bo to „więcej" wydaje się być istotne. To dlatego to, co jest świadomie doznawane, jest tak znaczące. Zdolność rozeznawania rozwijamy w ćwiczeniu przytomności umysłu, które zmienia nasze doświadczanie wszystkich aspektów życia i pomaga nam przebić się przez neurotyczny zamęt, dając dostęp do zawartego w nas potencjału w celu uzyskania dogłębnego zrozumienia i mądrości. Te cechy są podstawą szczęśliwego, wolnego umysłu i mogą zostać zabrane w podróż do rozwoju psychicznego oraz duchowego wzrostu. Pytanie, jak to zrobić?

Skuteczne metody utrzymywania przytomności we śnie zostały rozwinięte na Zachodzie, a Charlie mistrzowsko je opanował i jeszcze uzupełnił. Jedną z jego wyjątkowych innowacji były ćwiczenia duchowe świadomego snu, polegające na tym, że uczestnicy sypiali obok siebie i budzili się w określonych momentach w nocy i za dnia. Brałem udział w dwóch z nich i zostałem uderzony tym, jak szybko ludzie w tym środowisku stali się świadomie śniącymi. Być może najważniejsze jest nasze uświadamianie sobie wyobrażeń hipnagogicznych (w stanie zapadania w sen) i hipnopompicznych (w stanie przebudzeniowym), są one tak samo istotne dla uczenia się i rozwoju, jak świadome sny. To dobra wiadomość dla tych, którzy zmagają się z uzyskaniem przytomności, ponieważ oznacza to, że mają inne obszary do ćwiczenia. Podejrzewam, że mogą być one ważniejsze dla początkujących niż ich obecnie doznawane sny, ponieważ są one bardziej dostępne, a są miejsca, gdzie możemy doświadczyć swobodnego przepływu materiału psychologicznego, który zwykle wytłumiamy – szczególnie przez wyobrażenia hipnopompiczne.

Wydaje się to być moją specjalnością i mogę czasami spędzać godziny w tym stanie, o świcie. Umysł wtedy jest mniej stanowczy i bardziej rozluźniony, a zatem jest w stanie ogarnąć silniej emocje, co normalnie jest blokowane. Pozwala na to takie otoczenie, w którym możliwe są głębokie spostrzeżenia i integracja niepokojących stanów psychicznych. Są one niezbędne do wzrostu i dojrzewania. To prawie tak, jakby otwierał się dla nas równoległy wszechświat, umożliwiając szybką integrację z nierozstrzygalną psychologią, która miałaby zostać powzięta na całe życie. Jest to również miejsce, gdzie możemy być pouczeni przez naszą własną głębszą mądrość.

Niniejsza książka oferuje praktyczne wskazówki oraz przewodniczenie w rozwijaniu rozeznawania i zwiększeniu świadomości w wielu dziedzinach życia. To obrazuje, jak rozwinąć magię przytomnej obecności dalej niż we śnie, w zasypianiu, w budzeniu się i ostatecznie w życiu.

Rob Nairn,

autor książki *Życie, marzenie senne, umieranie.*

WPROWADZENIE

W 1881 roku E.E. Barnard odkrył nową galaktykę. W tym czasie nie została uznana za galaktykę, ponieważ pojęcie wielu galaktyk uważano za śmieszne. Była tylko jedna galaktyka – nasza. Droga Mleczna była całym wszechświatem. Kilka dziesięcioleci później w XX wieku w końcu uznano, że może być do kilkunastu galaktyk – choć wiele osób nadal uważało, że to niemożliwe. A teraz wiemy, że istnieje ponad 100 miliardów galaktyk tylko w malutkiej części wszechświata, jaką znamy. Od jednej galaktyki do 100 miliardów galaktyk w ciągu jednego życia.

Rozszerzając naszą świadomość ogromu wszechświata, badania naukowe pomagają nam obudzić się ze snu niewiedzy i otworzyć oczy na poczucie nieskończoności i obfitości. I paradoksalnie, tajemnica się pogłębia. Postępuje jak rewolucja i bynajmniej nie jest ograniczona do naszej wiedzy o przestrzeni kosmicznej. Tak jak istnieją astronauci, są więc i oneironauci – nieustraszeni badacze snów, zgłębiający starożytne, ezoteryczne mapy wiodące do przestrzeni wewnętrznej i znalezienia tam podobnego bezmiaru światów pełnego cudów.

W swojej książce *Wewnętrzne zakątki kosmosu* wielki mitoznawca Joseph Campbell pisze: „Zaprawdę, pierwszy i najistotniejszy pożytek z mitologii jest ten, że otwiera umysł i serce na zupełne zdumienie wo-

bec całego bytu". „Gdy się starzejemy, wydaje się nam, że tracimy poczucie rozeznania. Kiedy nasze obowiązki się zwiększają, także i niepokoje się wzmagają, spieszymy się, biegnąc na oślep w przyszłość, podczas gdy wleczemy za nami naszą przeszłość. Ale jest miejsce, gdzie wciąż możemy być dziećmi i igrać z objawieniami – w naszych snach". Campbell pisze o mitach, ale może równie dobrze pisać o naszych nocnych marzeniach sennych. „Ale marzenia nie są prawdziwe, pochodzą z odruchowego sprzeciwu" – odpowiedź, która może pochodzić tylko od kogoś, kto nie doświadczył w pełni świadomego snu.

Kiedy staniemy się przytomni w naszych snach i nauczymy się ustabilizować w nich świadomość, szybko przekonamy się, że świadomy sen jest tak samo prawdziwy jak rzeczywistość po przebudzeniu. To jest po prostu rzeczywistość o różnych wymiarach. Ta książka będzie badać te wymiary.

Posługując się trzyczęściową strukturą podstaw, ścieżki i wzrostu, moim celem jest przedstawienie mapy, która jeżeli się po niej będzie postępować, umożliwi rozeznanie stanu snu, aby dowiedzieć się o prawdziwym potencjale naszego umysłu. Po solidnych podstawach w historii, kontekstu i korzyści świadomego śnienia w ramach obu tradycji – zachodniej i buddyjskiej, podążymy ścieżką uczenia się, jak stać się uważnie świadomymi w naszych marzeniach sennych i we śnie. Wtedy wreszcie będziemy dokładnie badać kiełkowanie praktyki, podróż do krain przygranicznych, a także zobaczymy, jak głębokie królicze nory tam występują. Słowa nie oddają rzeczywistego sensu udziału w tej przygodzie. Podróż nie będzie polegała na przeczytaniu tej książki, ale na tym, że będzie ona inspiracją do jej odbycia. Wyruszamy więc w drogę... do...

CZĘŚĆ I

Podstawy

1

Podstawy

Historia świata jest niczym innym
jak postępem świadomości wolności.

G.W. HEGEL

Świadome śnienie jest w równej mierze magiczne, jak i źle rozumiane. To właśnie dlatego warto jest mieć stabilną podstawę zrozumienia przed zastosowaniem praktyki. Przygotujmy więc nasz grunt, oddzielmy fakty od fikcji i otwórzmy swój umysł na nieograniczone pole możliwości roztaczające się przed nami.

Co to jest świadomy sen?

Aby zacząć od wyjaśnienia pojęć, świadomy sen to taki, w którym jesteśmy ciągle świadomi, że przeżywamy marzenia senne wtedy, gdy trwa sen. Ale nie należy dać się zwieść tej suchej definicji. Świadome sny są powszechnie określane jako jedne z najbardziej ekscytujących doświadczeń, jakie można mieć. W pełni świadomy sen nie jest mglistą, nieprecyzyjną fantasmagorią, ale hiperrealistycznym doświadczeniem, w pełnych barwach i o „wysokiej rozdzielczości". To może głęboko zmienić ukształtowanie naszego postrzegania rzeczy-

wistości. Świadome śnienie jest formą treningu umysłu, w którym uczymy się świadomie rozpoznawać nasze marzenia w snach, gdy będziemy marzyć. Jak w przypadku wszystkich form treningu umysłu, celem jest to, aby być bardziej świadomym i bardziej czujnym, aby wyłączyć autopilota i obudzić się do życia. Śnić świadomie to świadomie żyć.

Termin „świadomy sen" został podobno ukuty przez holenderskiego psychiatrę Fredericka van Eeden 100 lat temu[1], ale jest mylący. Uczestnicy moich warsztatów czasem opisują szczególnie intensywny, żywy sen, jaki mieli, i pytają, czy może on być sklasyfikowany jako świadomy sen. Moja odpowiedź jest zawsze taka, że jeśli masz pytanie, czy to był świadomy sen, to prawdopodobnie nie był. Gdy masz już w pełni świadomy sen, nie będziesz się zastanawiać, jak go zakwalifikować. Aby uniknąć tego zamieszania, niektórzy przedstawili alternatywny termin „przytomne śnienie" (*conscious dreaming*). Ale słowo „jasny" (*lucid*) pierwotnie raczej przekazuje znaczenie: „mieć intuicyjny wgląd", niż opisuje jakość postrzeganego doświadczenia. To jest ten element spostrzeżenia, który jest podstawą świadomego snu. W rzeczywistości ujawnia to głęboki potencjał umysłu w sposób, w jaki niewiele mogą dać inne stany świadomości, ponieważ przez świadome śnienie uprzytamniamy sobie własną świadomość. Temu przebudzeniu świadomości w stanie snu nie towarzyszy jakiekolwiek fizjologiczne przebudzenie. Wbrew zewnętrznym pozorom nadal jesteśmy zanurzeni w głębokim śnie i wciąż jeszcze „nieprzytomni" wewnętrznie, natomiast nasz śniący umysł, można tak rzec, jest zupełnie na jawie. Van Eeden zauważa: „[…] w świadomych snach śniący pamięta swoje codzienne życie [i] osiąga stan doskonałej świadomości... A jednak sen jest niezakłócony, głęboki i odświeżający"[2].

Wydaje się sprzecznością bycie jednocześnie świadomym i śpiącym w tym samym czasie, ponieważ oznacza to neurologiczny paradoks i dopiero pod koniec lat siedemdziesiątych XX w. świadome śnienie zostało potwierdzone przez zachodnie ośrodki naukowe. Niedawno przeprowadzone badania w klinice neurologicznej Uniwersytetu we Frankfurcie i przez Instytut Psychiatrii Maxa Plancka wykazały,

że zachodzą specyficzne zmiany w fizjologii mózgu, które pojawiają się, gdy tylko osoba śniąca staje się świadoma we śnie.

Korzystając z technologii obrazowania mózgu, takiej jak tomografia rezonansu magnetycznego (MRT) i elektroencefalografia (EEG), naukowcy mogą teraz określić rzeczywiste: „Aha! Śnię!", moment uświadomionej przytomności i jej korelaty neurofizjologiczne. Badacze doszli do wniosku, że „[…] świadome śnienie stanowi hybrydowy stan świadomości z definiowalnymi i wymiernymi różnicami, odróżniającymi go od stanu czuwania oraz od fazy REM, w której w czasie snu występują szybkie ruchy gałek ocznych[3]. Odkryli oni, że gdy został osiągnięty we śnie stan przytomnej świadomości, aktywność w obszarach związanych z samooceną i spostrzeganiem siebie znacznie wzrosła w ciągu kilku sekund[4]. Oznacza to pozorny paradoks bycia jednocześnie świadomym i śpiącym, który wcześniej spowodował dużo oporu i sceptycyzmu w środowisku naukowym, a wynikał po prostu z braku zrozumienia, jak dwa różne obszary mózgu mogą być uaktywnione jednocześnie. Tym, co najbardziej zaskakuje za pierwszym razem świadomych marzycieli sennych, jest fakt, że w pełni świadome sny w ogóle nie są zbyt marzycielskie. Stan świadomego snu zarówno spostrzega się, jak i odczuwa realnie. Jest to drobiazgowo skomplikowany mentalny konstrukt, który często jawi się tak realistycznie, jak nasza rzeczywistość w ciągu dnia. To może istotnie wydawać się tak realne, że dochodzimy do pytania o nasze postrzeganie rzeczywistości na jawie i możemy stanąć w zachwycie wobec twórczej zdolności ludzkiego umysłu.

Odkąd zacząłem trening, miałem setki świadomych snów, a jednak nadal uderza mnie nieskończony potencjał świadomego śnienia i jego zdolność umożliwienia wejścia w nieograniczone wymiary „rzeczywistości" w obrębie naszych własnych umysłów. Środowisko świadomego snu jest często tak skrupulatnie realistyczne, że niektórzy nowi senni marzyciele dochodzą do zuchwałego wniosku, że nie może być on mrzonką, i sądzą, że muszą wyprawić się do innego wymiaru. I rzeczywiście, posiadają ten wymiar w obrębie ich własnego umysłu. Czy to oznacza, że świadomi marzyciele senni tracą kontakt z rzeczywisto-

ścią? Nie, faktycznie jest zupełnie przeciwnie – kiedy raz przenikniemy przekonującą rzeczywistość krajobrazu marzeń sennych i uznamy ją za iluzję, stajemy się lepiej przygotowani do rozeznania oszukiwania samego siebie w stanie czuwania. Czyni to nas bardziej stąpającymi po ziemi i bardziej czujnymi. Jeśli nie miałeś jeszcze świadomego snu lub jeżeli nadal nie masz pewności co do tego, czym on faktycznie jest, poświęć teraz chwilę, aby sprawdzić niektóre z tych świadomych snów zamieszczonych w dodatkach na końcu tej książki. Proszę, poświęć chwilę, aby to zrobić*.

Zasadniczo w czasie świadomego snu umysł stwarza niezwykle szczegółową trójwymiarową projekcję, kształtując funkcjonalną rzeczywistość krajobrazu marzeń sennych, podczas gdy inna część umysłu jest w świadomej interakcji z tą projekcją w czasie rzeczywistym. W świadomym śnie jesteśmy więc zarówno twórcą, jak i stworzeniem, zarówno rzutnikiem, jak i wyświetlanym obrazem. Ten proces zadziwiająco wykrywa nieskończony potencjał mózgu w sposób, w jaki może ujawnić niewiele innych stanów świadomości, ponieważ przez świadome śnienie stajemy się świadomi w ramach naszej nieświadomości.

Otwiera to możliwość bezpośredniego wzajemnego oddziaływania z aspektami psychologicznymi i archetypami na pozornie namacalnym poziomie. Mój przyjaciel Robert Waggoner, znawca świadomego śnienia, powiedział mi kiedyś: „Świadome śnienie pomaga nam dostrzec magię, która już istnieje". Jest prawdą, że uczymy się widzieć poprzez złudzenia, jednak mimo to świadomy sen daje nam wymierne doświadczenie magii stanu snu. We w pełni świadomym śnie jakość uwagi poznawczej pozwala nam kontaktować się bezpośrednio z marzeniami i wywierać na nie wpływ. Mając wystarczającą przytomność, możemy doświadczać snu dokładnie z tą samą świadomością refleksyjną, jaką zachowujemy na jawie. Wiemy, że rzeczywiście śpimy w naszym łóżku, pamiętamy, co zaplanowaliśmy zrobić, gdy się obudzimy, i wiemy, że poruszamy się wokół własnej psychiki. Świadome śnienie nie jest

* Nie każdy lubi czytać bezpośrednio świadome sny innych ludzi (z tego powodu nie zamieściłem żadnych z nich w głównej części tekstu), ale istnieje ponad dwadzieścia moich własnych opisów w załącznikach.

łatwe do opanowania, ale jest niezaprzeczalnie jedną z najbardziej ekscytujących i satysfakcjonujących praktyk, w jakie kiedykolwiek możemy się zaangażować, z bogactwem korzyści zarówno psychologicznych, jak i duchowych. W ramach tej struktury pełna przytomność podczas marzeń sennych i snu (więcej o tym później) jest całkowicie bezpieczną praktyką, otwartą dla wszystkich grup wiekowych i umiejętności, oferującą unikalny wgląd w naszą własną psychologię.

W liście do pogrążonego w żałobie przyjaciela Albert Einstein napisał kiedyś: „Istota ludzka [...] doświadcza siebie samej, swoich myśli i uczuć jako czegoś oddzielonego od reszty – jako swego rodzaju złudzenia optycznego swojej własnej świadomości [...] Spróbować przezwyciężyć to złudzenie, to sposób, aby osiągnąć prawdziwy spokój umysłu”[5]. Poprzez świadomy sen możemy przezwyciężyć to złudzenie, tak jak doświadczamy w pełni realistycznej „rzeczywistości”, która może wydawać się niezależna od nas, ale o której wiemy, że wymarzyliśmy ją do istnienia i jest rzeczywiście w nas. Tym samym doszliśmy w sposób intuicyjny do radykalnego pojęcia, że dualizm może być złudzeniem. W świadomym śnie jesteśmy jednym ze wszystkim, bo jesteśmy wszystkim. To doświadczenie może pomóc rozpuścić się naszemu poczuciu wyodrębnienia w stanie czuwania, co pozwala nam wreszcie obudzić się do Jedności, o której Einstein i mistycy wieków wypowiedzieli się tak wymownie.

Co to jest widmo świadomości?

Śnienie nie jest tak jednoznacznie rozdzielone, że jest albo „świadome” albo „nieświadome”. Jest raczej spektrum świadomości na podstawie stopnia przytomności we śnie, w przedziale od podejrzenia, że możemy śnić, do pełni świadomej refleksyjnej przytomności. Określam cztery główne poziomy jasności umysłu, choć jest to bardzo prosty system kategoryzacji i nie jest konieczne, aby trzymać się go sztywno. Nasze przejście przez widmo nie zawsze dokonuje się liniowo, chociaż poziom 1 często może prowadzić do poziomu 2 i tak dalej, lecz także równie często można znaleźć się na poziomie 3 lub 4 od razu, dzięki nagłym rozbłyskom świadomości.

Poziom 1: Przedświadomy

„Przedświadomy" (*pre-lucid*) to termin ukuty przez badacza świadomego snu Celia Greena, opisujący stan umysłu, w którym krytycznie kwestionujemy rzeczywistość snu. Mimo że to doświadczenie może prowadzić wprost do świadomości, zazwyczaj stwierdza się, że początkujące osoby świadomie śniące mogą często doznawać frustracji z powodu niestawania się przytomnymi. W stanie przed świadomym śnieniem pojawiają się podejrzenia, że możemy być we śnie, zwykle po tym, jak doznaliśmy poczucia anormalnej przytomności podczas jakiegoś dziwacznego snu. Na przykład jesteśmy w stanie przedświadomym, jeśli zastajemy siebie myślących: „Zaczekaj, przecież ja zwykle nie wychodzę publicznie w bieliźnie... Czy ja śnię?".

Poziom 2: Półświadomy

Tutaj doświadczamy: „Aha!", w momencie przytomnej obecności, ale potem prześlizgujemy się tam i z powrotem pomiędzy jasnością a brakiem klarowności. Możemy być świadomi przez jedną chwilę, a potem rozproszyć się w marzeniach i powrócić do braku klarowności. Najczęściej początkowy „przebłysk klarowności" może być tak ekscytujący, że nagle jakby się budzimy: „Zaczekaj, przecież ja zwykle nie wychodzę publicznie w bieliźnie... Czy ja śnię?". Wkrótce zostajemy wprawieni w zachwyt: „Wow! Ja rzeczywiście śnię! To takie ekscytujące! Nie mogę się doczekać, aby tego spróbować..." i w tej samej chwili budzimy się w naszym łóżku. Faktycznie, dla niektórych początkujących ta pojawiająca się najpierw nadmierna pobudliwość oznacza, że ich kilka pierwszych świadomych snów może trwać tylko parę sekund, zanim się obudzą. (W II części będziemy szukać sposobów, aby tego uniknąć.)

Poziom 3: W pełni świadomy

Jest to stan pełnej świadomości refleksyjnej i uwagi podczas snu, w połączeniu z wolicjonalną interakcją z krajobrazem marzeń sennych i postaciami bohaterów marzeń sennych. Oto jesteśmy w pełni świadomi, że śnimy, i możemy zacząć wpływać na krajobraz ma-

rzeń sennych i narrację snu, angażując się w działanie, jakie chcemy przeprowadzić. Z pełną świadomością możemy utrzymywać przytomność przez cały okres snu, który może trwać godzinę lub dłużej. Wielu wierzy, że jest to najwyższy możliwy poziom jasności umysłu. Nie zgadzam się – jest głębszy poziom.

Poziom 4: Ponadświadomy

Jest to termin zapożyczony od Roberta Waggonera opisujący stan, w którym mamy poziom uwagi przewyższający pełną przytomność ze względu na częściowe doświadczenie niedualistycznej świadomości. Co to oznacza? Podstawowa różnica między „w pełni świadomym" i „ponadświadomym" opiera się na subtelnej, ale głębokiej zmianie uwagi. Większość z nas doświadczając w pełni świadomego snu będzie współdziałać ze snem, jest to jak gdyby budzenie rzeczywistości. Na przykład możemy skorzystać z drzwi, aby dostać się z jednego pomieszczenia do drugiego, lub latać w powietrzu, żeby podróżować do nowego miejsca. W ponadświadomym śnie będziemy po prostu iść prosto, chociaż przechodząc przez ścianę, lub będziemy błyskawicznie gdzieś się pojawiać, bynajmniej nie odbywając tam podróży. Podczas ponadświadomego snu opieramy wszystkie nasze działania na świadomości, że to, co się realizuje, jest wytworem umysłu, bez wymykania się z powrotem do dualistycznej interakcji w niższym poziomie pełnej jasności umysłu*.

Sen bycia tylko naocznym świadkiem

Ten rodzaj snu mieści się w zakresie spektrum jasności umysłu, ale nie całkiem pasuje do któregokolwiek z czterech opisanych powyżej poziomów. Doświadczamy bycia świadkami snu z delikatnej, biernej (niepreferencyjnej) perspektywy, będąc w pełni świadomi, że śnimy, ale bez chęci wpływania lub interakcji z marzeniami. Zamiast pozwolić się mu rozwijać niezależnie, często jakby oglądamy sen na ekranie filmowym. Sny, w których jest się tylko naocznym świadkiem, mogą się

* Ponadświadomy sen jest dla wielu ludzi doświadczeniem zbliżania się do stanu niedualnej świadomości, w którym jasność umysłu jest tak silna, że może ona czasowo rozpuścić poczucie jaźni śniącego.

zdarzyć spontanicznie, ale są też powszechnym wytworem długotrwałej medytacji, gdy medytującemu w ciągu dnia udaje się utrzymać stan spokojnej, biernej uwagi aż do nocy. Nie przejmujmy się zbytnio różnymi poziomami jasności umysłu. Przytaczam tutaj rozróżnienie spektrum jasności świadomości bardziej jako sposób na zgłębienie charakteru samej jasności, niż aby uczynić je kamieniem węgielnym praktyki.

Czy świadome śnienie oznacza, że kontrolujemy nasze sny?

Wiele książek i stron internetowych obiecuje możliwość „kontrolowania twoich marzeń poprzez świadome śnienie", ale jest to zamierzenie nierozważne i prawdopodobnie niemożliwe. Chociaż prawdą jest, że wraz z ćwiczeniem zaawansowany praktyk może uzyskać niezwykły poziom wolicjonalnego wpływu na wiele aspektów swojego subiektywnego doświadczenia, to zawsze o wiele więcej aspektów dotyczy umysłu tworzącego większość marzeń sennych. Gdy tylko jest się przytomnym, jest to oczywiście naturalne, chcieć wywierać wpływ naszą wolą. Jedną z najbardziej popularnych aktywności w świadomych snach wydaje się latanie, więc popracujmy z tym przykładem.

Powiedzmy, że stajemy się świadomi i wybieramy lot do nieba. Podnosisz pięść ku niebu i ruszasz jak Superman. Kontrolujesz sen, prawda? Źle. Jeżeli nawet w świadomym śnie, w którym lecisz w powietrzu, kontrolujesz wznoszenie i prędkość do woli, to wciąż jest dużo większy współczynnik umysłu tworzącego i zarządzającego wymarzonym krajobrazem, nad którym przelatujesz, i wymarzonym niebem, w które wlatujesz. Czy to ty dokonałeś wyboru tych postaci ze snów chodzących ulicami poniżej ciebie? Być może kontrolujesz subiektywne doświadczenie umiejscowienia krajobrazu marzeń sennych, ale poza tym jest jeszcze o wiele więcej możliwości kierowania wszystkim innym. Waggoner powiada: „To nie żeglarz steruje morzem. Podobnie też to nie świadomy marzyciel senny kontroluje sen"[6]. Byłby zuchwałym marynarz, który wierzyłby, że jest w stanie kontrolować niesamowitą moc morza, i tak samo jest po prostu z naszymi marzeniami.

Jednak nie zawsze w to wierzyłem. Kiedyś, dzięki wielu intensywnym treningom osiągnąłem poziom klarowności, w którym chciałem zmieniać cały krajobraz snu tylko dla uciszenia postaci ze snu, aby pokazać im, że to ja jestem szefem i na siłę odrzucam nowe kierunki narracji na rzecz własnej. Myślałem, że w końcu, po latach praktyki, miałem opanowaną pełną kontrolę nad moimi marzeniami, ale faktycznie zupełnie nie zważałem na muzykę marzącego umysłu i usiłowałem tańczyć do mojego własnego rytmu, będąc zupełnie rozstrojonym z tym, co sen próbował oferować. Próby te nie zawsze prowadzą do ukojenia, ale spotykają się jakby z silnym matczynym klapsem marzącego umysłu poprzez niewytłumaczalną utratę świadomego sterowania lub bombardowanie koszmarnym mrocznym materiałem. Kiedy zacząłem rezygnować z nadmiernej kontroli, doświadczyłem czegoś dziwnego – zacząłem mieć więcej wolicjonalnego wpływu w obrębie moich świadomych snów, a nie mniej. Dopiero gdy przestawiłem moją motywację z kontroli na współtworzenie, marzący umysł odpowiadał pozytywnie, dając mi więcej świadomej możliwości. Żeglarz może dojść do tak dobrej znajomości morza, że płynie on tak, jakby miał nad nim kontrolę. Tak samo i my możemy dojść do tego, aby żeglować po oceanie naszego marzącego umysłu.

Czy jesteśmy nieczyści z powodu nieświadomości?

Inną sprawą, którą powinniśmy się zająć na samym początku, jest obawa, że przez świadome śnienie możemy w jakiś sposób zakłócić integralność podświadomości, wnosząc świadomość w ten obszar naszego umysłu, który normalnie, jak się wydaje, powinien funkcjonować autonomicznie. Na szczęście ten strach jest bezpodstawny. Bardziej niż świadome śnienie niesie ze sobą nieczystość sam przekaz z głębszej części nas samych, a faktycznie tym, dzięki czemu przekaz jest brany pod uwagę łatwiej, jak uważam, jest dokładnie to, czego nieświadomy umysł chce. Podświadomość faktycznie cieszy się ze świadomości, bo w końcu linia bezpośredniej komunikacji jest ustawiona

pomiędzy nią i świadomym umysłem i „to połączenie daje radość czynienia z większą przytomnością i większą świadomością”[7]. Wreszcie, podświadomość może mówić do nas twarzą w twarz. W każdym śnie nieświadomy umysł wyciąga do nas pomocną dłoń. Ale zbyt często jest tak, że tę ofertę ignorujemy, albo nie pamiętając naszych marzeń, albo z braku uznania ich wartości. Gdy stajemy się w pełni przytomnie świadomi we śnie, wtedy wyciągamy rękę ku podświadomemu umysłowi i wreszcie nawiązujemy z nim przyjaźń.

Jak mówi Rob Preece w *Psychologii buddyjskiej tantry*: „Gdy jesteśmy gotowi do traktowania psychiki poważnie i słuchania jej symbolicznej ekspresji, możemy uzyskać większą przejrzystość i wgląd w siły, które na nas wpływają. Nie będziemy już dłużej ofiarami nieświadomości”[8]. Jest to jedna z najważniejszych zalet świadomego śnienia: nawiązanie przyjaźni z samym sobą. Nie uzyskujemy stanu świadomego snu, abyśmy mogli próbować kontrolować nieświadomy umysł lub nim władać, ale stajemy się świadomi tak, że możemy się z nim zaprzyjaźnić, obcować z nim i aby wreszcie zacząć go słuchać. Jak w przypadku każdej przyjaźni, musimy nauczyć się akceptować naszego nowego przyjaciela na równych prawach, nie cenzurować go i nie polemizować z nim, ale słuchać go z otwartym sercem. To jest najważniejsza przyjaźń, jaką kiedykolwiek możemy mieć, i to jest przyjaźń, która również przerodzi się w naszym stanie czuwania w nagłe wybuchy kreatywności lub spontanicznych spostrzeżeń, pozwalające nam poznać, że nasz nowy przyjaciel jest zawsze z nami – nawet wtedy, gdy nie marzymy we śnie. Chociaż ta przyjaźń może być na równych zasadach, to nieświadomość uruchomiła stan marzeń sennych o wiele wcześniej zanim zaczęliśmy miewać świadome sny i stąd zawsze będzie silniejszym czynnikiem. Nie mówimy o przyjmowaniu jakiegoś leku, który podaje się, aby nieświadomy umysł przystosował się do przytomnej świadomości, lecz o procesie, w którym śniący umysł otwiera drzwi i daje dostęp świadomości do swojej domeny*.

---

* Każdej nocy występuje około pięciu okresów snu, więc nawet jeśli mamy jeden świadomy sen każdej nocy, nadal istnieją cztery inne okresy snu, w których nasz nieświadomy umysł może działać dziko i swobodnie.

illuminatio

SPODOBAŁ CI SIĘ FRAGMENT
KTÓRY PRZECZYTAŁEŚ?

Zamów książkę

TRENING
ŚWIADOMEGO ŚNIENIA

w księgarni Illuminatio

SPRAWDŹ PEŁNĄ OFERTĘ WYDAWNICTWA NA

www.illuminatio.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze
wydawnictwo na **Facebooku**:
www.facebook.com/illuminatiopl

Książki wydawnictwa Illuminatio
znajdziesz również w **Magicznej Galerii**
www.CzaryMary.pl