

W świecie świadomości, czyli rzecz o śniętym marzeniu

Autor tekstu: **Magdalena Wiśniewska**

„Bóg zapładniał ludzkie serca tylko niemożliwymi marzeniami”
Coehlo.

Nie jestem pewna, czy aby na pewno Bóg, marzeniami zapładniał i czy akurat serca, ale pamiętam chwile, kiedy dochodziłam do wniosku, że coś okrutnego, kazało mi pragnąć właśnie tego co najpiękniejsze i najbardziej — dla nieśmiałych, niepewnych swego potencjału śmiertelników-nieosiągalne. Cała moja wiara w spełnienie marzeń odchodziła- zdawałoby się — bezpowrotnie, by z czasem powrócić i napełnić na powrót nadzieją. Sielanka nie mogła trwać długo, gdyż w chwilach wzmożonego realizmu, kiedy to wola czynienia niemożliwego i cały optymizm ulatywały niczym powietrze z przebitej opony, dostawałam od okrutnego, sadystycznego losu ponownie w policzek. Dla otrzeźwienia. Pragnienia z czasem dawały o sobie znać, wyjąc z rozpacz, ale uszkodzenia nie dało się idealnie załatać, bo gdzie znaleźć wulkanizatora od podziurawionych marzycieli?

Siedziałam w pastelowym kącie, łamiąc flamastry i wrywając sobie włosy z żalu. Uciekałam do własnego, wirtualnego świata, w poszukiwaniu pandemonium, które przyjąłoby mnie do swojego niszczyielskiego kręgu, bym mogła dzieła zemsty na niewinnych dokonać.

No dobra, tutaj już odleciałam. Do rzeczy.

Przeszukując fora natknęłam się intrygujący epitecik- „świadomy sen”. Nieznany mi łowca Chrapiących oszacował, że około 20% populacji doświadczyło jego cudowności, bez własnej ingerencji, natomiast resztę ograniczył zbyt logiczny umysł. To pechowcy.

Świadomy sen (ang. *lucid Dream*) to sen, w którym „dzienny Marek” zdaje sobie sprawę z tego, że śni. Jest w stanie kształtować treść snu, w zależności od uzyskanego stopnia wtajemniczenia. Marek może stać się Darkiem, może skoczyć z pierwszego piętra na bungee, poznać Akwin z Tomasa lub zacząć czytać książkę. Do wyboru, do kształtu, smaku i koloru. Ale chwileczkę, nie tylko Marka się marzenia chwytają. Każdy bez wychodzenia z domu, leżąc na łóżku lub hamaku (orientalnie, co?) może wniknąć w świat swych niespełnionych i najskrytszych pragnień. Ci bardziej samodzielni, mogą wybrać się na niereczywisty trening i przeciwzyć wszelkie możliwości osiągnięcia celu, by potem w rzeczywistym życiu zaskoczyć i złapać króliczka.

[Oneironautyka](#), a więc sztuka świadomego śnienia, odkrywa przed nami świat symulacji, w którym jedynym ograniczeniem jesteśmy my, a więc w skrócie nasze **lenistwo i małe chęci**.

Dzięki zaangażowaniu i regularności, możemy dowolnie kreować sen, ciesząc się wspaniałą zabawą w łóżku.

To niezwykle przedsięwzięcie wymaga jedynie poświęcenia odrobiny czasu i skupienia. Naszym zadaniem jest uzyskać oraz utrzymać we śnie świadomość. Dzięki temu nie dojdzie do jego przerwania, a my będziemy mogli przez dłuższy czas penetrować zakamarki własnego „ja” lub zamknąć w piwnicy szefa (mobbing boli).

Jeżeli nie należymy do szczęściarzy, którzy naturalnie wkraczają w rejony świadomego snu, będziemy musieli wykorzystać parę sztuczek, które nam to ułatwią.

Pierwszy etap :

POŚCIG ZA ŚWIADOMOŚCIĄ.

Zapamiętywanie snów

Metoda polegająca na dokładnym zanotowaniu każdej wizji, którą mieliśmy — większą lub mniejszą — przyjemność doświadczyć w nocy oraz odtwarzaniu jej szczegół po szczególe. Zwrócić należy przy tym uwagę na wszelkie powtarzające się przedmioty, osoby i zjawiska.

Pełnią one istotną rolę „klucza”, który w odpowiednim momencie otworzy furtkę świadomości. Należy zakodować sobie, że w sytuacji zauważenia znajomego elementu (klucza), należy przeprowadzić TR.

Test Rzeczywistości (ang. *reality test*)

Ze względu na to, że sny wydają się być tak samo realne jak rzeczywiste życie i nie jesteśmy w stanie odróżnić, czy w danej chwili faktycznie śpimy czy nie, musimy nabyć nawyk przeprowadzania testów rzeczywistości. Dzięki temu, nauczymy się automatycznie sprawdzać stan w jakim się znajdujemy i kiedyś, zobaczywszy znany „klucz” zrobimy to również we śnie, co pozwoli przywrócić nam świadomość. Testów jest wiele, możemy posłużyć się tymi, które istnieją lub wymyślić własne. Przypominam, że mechanizm „Testu Rzeczywistości” polega na powielaniu we śnie

nawyków , które nabyliśmy w rzeczywistości. Koniec nudzenia, czas zacząć zajęcia praktyczne.

Naszą asystentką będzie Mała Ania. Ania rozpoczyna podróż w konwencji fantasy. W podskokach ruszyła przez elfi sadek, aż nagle zauważyła - na drzewie- zegar ścienny.

Test 1 — Spójrz na zegarek

„Przyjrzyj się jego gładkiej tarczy i powiedz mi co widzisz?” — odzywa się podświadomość Małej Ani.

„Te symbole są jakieś dziwne! A gdzie są wskazówki?”- krzyczy dziecko. Wtenczas zauważyła kolejno: sześć, dziewięć i lampkę kontrolną sygnalizującą niski poziom paliwa w zbiorniku.

Koszmar, prawda? Teraz już masz sto procent pewności, że to nie jest sen. No dobra, to sen. Nie udawajmy, lampka i 9 może być, ale cyfra 6? Absurd.

Dziwne symbole, uciekające wskazówki, nienaturalnie wysokie liczby- to najlepszy znak, że właśnie spoczywasz w swoim grobowcu, w związku z czym pozostaje uświadomić sobie, że śniesz, uszczypnąć się w ramię i rozpocząć świadomą i trzeźwą zabawę w świecie wyobraźni i krainie marzeń.

Na potrzeby poradnika Mała Ania pozostanie tragicznym bohaterem i będzie wykonywała syzyfowe prace. I tak w nieskończoność. No ale cóż, testy trzeba przedstawić, a inaczej nie da rady, bo Anna odpłynęłaby ziszczając swoje marzenia, a ja musiałabym wymyślać nowy profil genialnego bohatera.

Anna otarła oczętka i ruszyła hen, przed siebie. Rozpoczęła rozważanie na temat wilgotności glonów, gdy nagle zauważyła wystawę sklepową..

Test 2 — Spójrz w lustro

Weszła do środka drewnianej chatki, podziwiając najnowsze, elfie trendy i zauważyła lustro. Zbliżyła się do niego i ujrzała po drugiej stronie brudnego prosiaczka. Koszmar, prawda? To musi być sen. W końcu nie jesteś świnią, co nie?

W świecie snu, w odbiciu mogą pojawiać się absurdalne obrazy. Mamy też możliwość wkładania dłoni w lustro. Uczucie co najmniej dziwne. Warto pamiętać, by zobaczywszy lustro, przeanalizować jego wygląd, ponieważ w przeciwnym razie pozostanie ono pominięte, a My nadal będziemy niczego nieświadomi.

Dziewczynka uciekła na drogę gruntową i zauważyła przy bocznej ścianie budynku biały kwadracik

Test 3 — Przełącz włącznik światła.

„ O, widzę włącznik, muszę zrobić test rzeczywistości” - pomyślała, po czym przesunęła ręką po wypukłości i nacisnęła. Zapaliła się firanka (metafora trudności jakie czekają na Ciebie w świecie snu)

Ania poczęła wariować, przeczuwając, że jej przeznaczeniem jest skończyć jako skwarka.

Początkowo, gdy w końcu osiągniesz sukces i staniesz się Panem swego snu, możesz mieć problemy z utrzymaniem tej władzy. Często powodem tego jest zbytne podniecenie wywołane osiągnięciem celu i skupienie się na samym fakcie dokonywania czynności świadomego śnienia, zamiast rozkoszowania się przygodą.

Drugi etap:

WALKA O PRZETRWANIE, czyli jak utrzymać świadomość w LD?

Anna stanęła na trawie i zaczęła odczuwać lekkie duszności — nic dziwnego w końcu firanka płonie.. Poczula, że straci kontakt ze snem, gdy nagle pojawiła się złota rybka (to ja — pomoc społeczna-jak zwykle muszę się wtrącić).

Utrzymywanie świadomości w LD 1

Obracanie się

Przeniosłam ja do hali cyrkowej i poradziłam: — Obracaj się mała! Niech on Ci pomoże- krzyknęłam, pstrykając palcami. Pojawił się szarmancki Lucyfer po czym uchwycił Aneczkę i zaczął nią wściekle obracać. Jeden raz, drugi, trzeci...Odzyskała równowagę .

Czasami gdy poczujesz, że sen odchodzi, wyobraź sobie, że się obracasz. Rozłóż ręce jak marzyciel, unieś głowę do góry i obracaj się dookoła własnej osi. Powtarzaj przy tym : „Kiedy stanę w miejscu, nadal będę we śnie”

Złota rybka, będąca tak naprawdę pastelową wróżką, poradziła Ani, by w razie zagrożenia wykonać jeszcze inne czynności :

Utrzymywanie świadomości w LD 2

popatrz na ręce, złap się za coś (albo za kogoś), **potrzyj nos** no i **zachowaj bezwzględny spokój** (pozycja medytacyjna na „śpiącego niedźwiadka”, w tle mantra „chrapownicza”. Kocham to!).

Radzę nie wpadać w stan egzaltacji, ponieważ cała nasza praca pójdzie na marne. W sytuacji krytycznej, należy zachować spokój, powtarzać sobie, że nic nie jest w stanie nas wyrwać z tego uroczego letargu. W zakotwiczeniu może pomóc spoglądanie na dłonie, pocieranie nosa, wzbudzenie jakiegokolwiek poczucia tarcia. Można też złapać za najbliższy przedmiot i wykrzyknąć głośno „Jestem i pozostanę we śnie!” albo „ Niech moc będzie ze mną!”.

Trzeci etap :

DREAMS COME TRUE

Wygraliśmy walkę i od tej pory możemy sobie marzyć do rana (pomijając powyższe problemy), a potem niestety znów czeka ponura rzeczywistość. Po przebudzeniu, pozostanie zagryźć mocno zęby i ruszyć w wir nawyków i rutyny. Pamiętaj, by dobrze wykorzystać możliwości jakimi dysponujemy.

Odnajdź siebie, wertuj katalogi podświadomości, zmień sposób myślenia, zauważ, że najważniejsza jest tylko miłość i bądź szczęśliwy. W praktyce oznacza to : **złupiej i ciesz się byle czym. Obniż loty. Ktoś zapłodnił twoje serce nieosiągalnymi marzeniami.** Nie pytaj mnie kto to zrobił.

Magdalena Wiśniewska

Studiuje dziennikarstwo i komunikację społeczną we Wrocławiu. Interesuje się psychologią kliniczną, literaturą i filmem.

[Pokaż inne teksty autora](#)

(Publikacja: 06-12-2009)

[Oryginał.](http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,6991) (<http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,6991>)

Contents Copyright © 2000-2009 Mariusz Agnosiewicz

Programming Copyright © 2001-2009 Michał Przech

Autorem portalu Racjonalista.pl jest Michał Przech, zwany niżej Autorem.
Właścicielami portalu są Mariusz Agnosiewicz oraz Autor.

Żadna część niniejszych opracowań nie może być wykorzystywana w celach komercyjnych, bez uprzedniej pisemnej zgody Właściciela, który zastrzega sobie niniejszym wszelkie prawa, przewidziane w przepisach szczególnych, oraz zgodnie z prawem cywilnym i handlowym, w szczególności z tytułu praw autorskich, wynalazczych, znaków towarowych do tego portalu i jakiegokolwiek jego części.

Wszystkie strony tego portalu, wliczając w to strukturę katalogów, skrypty oraz inne programy komputerowe, zostały wytworzone i są administrowane przez Autora.

Stanowią one wyłączną własność Właściciela. Właściciel zastrzega sobie prawo do okresowych modyfikacji zawartości tego portalu oraz opisu niniejszych Praw Autorskich bez uprzedniego powiadomienia. Jeżeli nie akceptujesz tej polityki możesz nie odwiedzać tego portalu i nie korzystać z jego zasobów.

Informacje zawarte na tym portalu przeznaczone są do użytku prywatnego osób odwiedzających te strony. Można je pobierać, drukować i przeglądać jedynie w celach informacyjnych, bez czerpania z tego tytułu korzyści finansowych lub pobierania wynagrodzenia w dowolnej formie. Modyfikacja zawartości stron oraz skryptów jest

zabroniona. Niniejszym udziela się zgody na swobodne kopiowanie dokumentów portalu Racjonalista.pl tak w formie elektronicznej, jak i drukowanej, w celach innych niż handlowe, z zachowaniem tej informacji.

Plik PDF, który czytasz, może być rozpowszechniany jedynie w formie oryginalnej, w jakiej występuje na portalu. **Plik ten nie może być traktowany jako oficjalna lub oryginalna wersja tekstu, jaki zawiera.**

Treść tego zapisu stosuje się do wersji zarówno polsko jak i angielskojęzycznych portalu pod domenami Racjonalista.pl, TheRationalist.eu.org oraz Neutrum.eu.org.

Wszelkie pytania prosimy kierować do redakcja@racjonalista.pl