

Techniki mindfulness, joga snu  
i buddyjskie medytacje na uważne życie

CHARLIE MORLEY

# Trening świadomego śnienia



CHARLIE MORLEY

# Trening świadomego śnienia

**Techniki mindfulness, joga snu  
i buddyjskie medytacje na uważne życie**



TYTUŁ ORYGINAŁU

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

Przekład: Marek Czeakański  
Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz  
Redaktorka prowadząca: Agata Ługowska  
Redakcja: Irena Zaucha-Nowotarska  
Korekta: Krzysztof Wichary, Agata Ługowska  
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski  
Fotografie na okładce: © Ivan Kurmyshov,  
© James Thew / Stock.Adobe.com  
DTP: Maciej Grycz

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](http://www.hayhouseradio.com)

Copyright © 2025 for the Polish edition by ILLUMINATIO  
an imprint of Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.  
Copyright © for the Polish translation by Marek Czeakański

Informacje zawarte w tej książce nie służą do postawienia diagnozy, leczenia, udzielenia zaleceń ani nie zastąpią porady uprawnionego pracownika ochrony zdrowia.

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 2025  
ISBN 978-83-8371-600-8

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | [www.WydawnictwoKobiectwo.pl](http://www.WydawnictwoKobiectwo.pl)



# Spis treści

Słowo wstępne .....	9
<i>Lama Yeshe Losal Rinpoche</i>	

Przedmowa .....	11
<i>Rob Nairn</i>	

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 .....	129
Rozdział 8: „Jestem świadomie śniącym – co teraz?” .....	165
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

# 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, odzielmy 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 rze-

czywistości. Świadome śnienie jest formą treningu umysłu, w którym uczymy się 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<sup>1</sup>, 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, zastanawiasz się nad tym, 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 jakiegokolwiek fizjologiczne przebudzenie. Wbrew zewnętrznym pozorom nadal jesteśmy zanurzeni w głębokim śnie i wciąż jeszcze „nieprzytomni” wewnątrz, 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”<sup>2</sup>.

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 rzeczywiście: „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<sup>3</sup>. 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<sup>4</sup>. 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 za pierwszym razem najbardziej zaskakuje 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 drobniawo skomplikowany mentalny konstrukt, który często jawi się tak realistycznie, jak nasza rzeczywistość w ciągu dnia. To może istotnie wydáwać 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 rzeczywistością? Nie, faktycznie jest zupełnie przeciwnie – kiedy raz przenikniemy przekonującą rzeczywistość krajobrazu marzeń sennych i uznamy ją za iluzję, stajemy się lepiej przygotowani do rozpoznania oszukiwania samego siebie w stanie czuwania. Czyni to nas pewniej 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 opisów tego stanu zamieszczonych w dodatkach na końcu 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 zapisy świadomych snów 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 przewyciężyć to złudzenie, to sposób, aby osiągnąć prawdziwy spokój umysłu”<sup>5</sup>. Poprzez świadomy sen możemy przewyciężyć 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 linowo. Chociaż poziom 1 często może prowadzić do poziomu 2 i tak dalej, to 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 dziwnego 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 ich bohaterami. Oto jesteśmy w pełni świadomi, że śnimy, i możemy zacząć wpływać na krajobraz marzeń 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 przed siebie, chociaż przechodząc przez ścianę, lub 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 któregośkolwiek 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 przejmujemy się zbyt 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 wymarzoną krajobrazem, nad którym przelatujesz, i wymarzoną niebem, w które wlatujesz. Czy to ty wybrałeś postaci chodzące ulicami poniżej ciebie? Być może kontrolujesz subiektywne doświadczenie umiejscowienia krajobrazu marzeń sennych, ale poza tym jest jeszcze o wiele więcej możliwości kierowania wszystkim innym. Wagoner powiada: „To nie żeglarz steruje morzem. Podobnie też to nie świadomy marzyciel senny kontroluje sen”<sup>6</sup>. 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 klępem 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, 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”<sup>7</sup>. 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”<sup>8</sup>. 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.

Oznacza to, że jeśli nie spodoba się nam to, co robimy w świadomym śnie, to po prostu zablokujemy nasze próby zrobienia czegośkolwiek, myśląc że możemy mieć „bałagan z nieświadomością” tylko dlatego, że świadomemu śnieniu przypisujemy zawyżony stopień wpływu na nasz świadomy umysł.

Czy każdy może to zrobić? Dobrą wiadomością jest to, że każdy może nauczyć się świadomego snu. Właściwie to nawet nie potrzebujemy się uczyć, musimy po prostu pamiętać. To dlatego, że wszyscy byliśmy wielkimi świadomymi marzycielami w przeszłości. Każde dziecko jest świadomym marzycielem – zadaniem dorosłego jest jedynie na nowo nauczyć się tej umiejętności. Dzieci naturalnie doznają świadomych snów<sup>9</sup>. Dlaczego? Uważam, że jest to połączone z kreatywnością. Dzieci mają z natury dominującą prawą półkulę mózgową, co oznacza, że są doskonale wyczulone na twórczą wyobraźnię, intuicyjną stronę swoich mózgów. Kiedy jednak dorastają, przełączają się na stronę bardziej logiczną, kalkulując, bo lewa półkula mózgową dominuje w wieku dojrzałym. Śnienie jest niemal zupełnie czynnością prawej półkuli mózgowej, wydaje się więc, że gdy raz stracimy łączność z kreatywnością naszego mózgu z prawej półkuli, możemy też stracić łączność z naszymi marzeniami – i naszą naturalną zdolność stawania się w nich świadomymi. W skrócie, zapominamy, co to jest świadomy sen, kiedy zapominamy, jak to jest być dzieckiem. Dorosli będący artystami, tacy jak aktorzy, muzycy i plastycy, często jednak zachowują skłonność prawopółkulową, dlatego wydaje się, że miewają spontaniczne świadome sny częściej niż inni ludzie.

Tak, świadome śnienie jest zupełnie naturalnym stanem umysłu i możemy go odzyskać. Budda powiedział kiedyś: „Nie ma znaczenia, jak dawno zapomniałeś, tylko jak szybko sobie przypomnisz”. Więc nie martw się, jak dawno temu miałeś ostatni świadomy sen – ale po prostu skoncentruj się na pamiętaniu o tym, jak to zrobić ponownie. Faktem jest, że jeśli marzysz, możesz doznać świadomego snu – to wymaga trochę wprawy. W tej książce cytuję badania naukowe z wielu różnych laboratoriów snu, ale najlepsze „laboratorium snu”,



jakie mamy, jest jedynie w naszym marzycielskim umyśle. To do niego mamy dostęp każdej nocy.

Kiedy byłem nastolatkiem, wolny dostęp do świadomego śnienia był jedyną z rzeczy, jakie wtedy były dla mnie osiągalne. Nie trzeba było kupować żadnego sprzętu, nie była wymagana inicjacja do przejścia ani przynależność do klubu. Jedynymi niezbędnymi materiałami były sen i determinacja. I ogrom pracy z marzeniami, w porównaniu bowiem z innymi narzędziami do trenowania umysłu bywa tak, że mijają prawie 24 godziny bez sposobności do ich praktykowania. Czy jesteś pracownikiem nocnej zmiany śpiącym w godzinach popołudniowych, czy studentem śpiącym aż do obiadu lub emerytem robiącym drzemki w ciągu dnia, zawsze jest czas na świadome śnienie. Tak jak w przypadku wszystkich umiejętności, niektórym ludziom mogą one przychodzić łatwiej niż innym.

Wydaje się, że posiadanie dwóch chromosomów X może pomóc, gdyż kobiety zgłaszają więcej świadomych snów i lepiej sobie je przypominają niż mężczyźni, ale generalnie świadome śnienie jest otwarte dla wszystkich.

Nastolatki i osoby poniżej 30. roku życia mają dłuższe okresy snu i tym samym nieco więcej okazji do ćwiczenia, ale jeśli masz silną motywację, aby stać się świadomym, nie ma znaczenia, ile czasu potrzeba na marzenie. Uczyłem każdego, od 12-latków do 70-latków, a cechą charakterystyczną sukcesu jest motywacja, a nie wiek. Wiele spośród odbywających się warsztatów i ćwiczeń świadomego śnienia, jakie prowadziłem, miało miejsce w ośrodkach buddyjskich i odkryłem, że osoby praktykujące medytację mają znacznie wyższy wskaźnik świadomych snów niż niemedytujące, a niektóre z nich miewają spontaniczne świadome sny w ciągu tygodnia. To dlatego, że świadoma uwaga umysłu, pamiętając ciąg dnia, bezpośrednio przekłada się na świadomą uwagę podczas snu.

Istotnie, jedną z początkowych technik wzbudzania świadomych snów (o której dowiemy się więcej w części II) jest medytacja przytomnej uwagi. Jeśli medytacja wydaje ci się nieco zbyt statyczna, to możliwe, że znalezienie się na parkiecie tanecznym może działać

tak samo dobrze. Przed nauczaniem świadomych snów przez wiele lat pracowałem w świecie profesjonalnego breakdance'a i stwierdziłem, że wielu z moich tańczących przyjaciół niezwykle łatwo zapadało w świadome śnienie. Czy to wszystko nie wynika ze zbyt szybkiego poruszania głową? Być może – badacz snu Jayne Gackenbach twierdzi, że ze względu na związek między przedśionkowym systemem równowagi znajdującym się w uchu wewnętrznym a wykonywaniem ruchu oczu podczas snów ludzie, którzy mają dobrą równowagę fizyczną ciała (tak jak tancerze wykonujący breakdance), często z łatwością znajdują się w świadomym śnie<sup>10</sup>.

Według jeszcze innej opinii wyrażonej przez Gackenbacha, która jest jedną z moich ulubionych: okazuje się, że świadomymi marzycielami są „[...] często ludzie, którzy skłaniają się ku temperamentowi androgennemu, oraz ci, którzy gotowi są ponieść wewnętrzne ryzyko, takie jak próbowanie rytmu szamańskich bębnow”<sup>11</sup>. Wydaje się więc, że jeśli jesteś artystą, osobą skupioną, tancerką breakdance lub nastolatkiem grającym na szamańskim bębnie, wtedy możesz wejść w świadome śnienie nieco łatwiej niż reszta z nas. Ale jeśli nie należysz do żadnej z powyższych kategorii, nie martw się – wszyscy możemy nauczyć się świadomego snu; w części II pokażę ci, jak to zrobić.

## Co to jest pełna przytomność marzeń sennych i snu?

Teoria pełnej uwagi podczas marzeń sennych i przytomności podczas snu jest holistycznym podejściem do świadomego snu i świadomego marzenia we śnie, które stworzyłem wraz z nauczycielem medytacji buddyjskiej Robem Nairnem. To nowe podejście nie tylko dotyczy nauki świadomego snu, traktuje raczej o tym, jak korzystać ze wszystkich obszarów zasypiania, snu i budzenia się dla wzrostu duchowego i psychicznego.

Pełna uwaga podczas marzeń sennych i przytomność w czasie snu polegają na trzech głównych praktykach medytacyjnych: medytacji przytomnej uwagi (*mindfulness meditation*), ćwiczeniu świadomego

snu, zarówno według tradycji zachodniej, jak i buddyzmu tybetańskiego, oraz technikach świadomego spania zwanych przytomną uwagą przy zasypianiu i wybudzaniu (*hypnagogic i hypnopompic mindfulness*). Nie martw się teraz tymi dziwnymi nazwami – wszystko zostanie wyjaśnione później.

Mamy nadzieję, że dzięki połączeniu technik Zachodu i Wschodu możemy wypełnić lukę pomiędzy często powierzchownym zachodnim ujęciem praktyk świadomego snu a przeważnie nieprzystępnymi tybetańskimi praktykami jogi snu. Technika pełnej uwagi podczas marzeń sennych i przytomności w czasie snu jest dla ludzi, którzy chcą wyjść spoza świadomego śnienia ku czemuś znacznie głębszemu. Przytomna uwaga podczas marzeń sennych i snu opiera się w istocie na pamiętaniu o utrzymaniu świadomości na wszystkich etapach w cyklu naszego snu, co pozwala nam korzystać z pełnych 30 lat, kiedy pozostajemy we śnie, a nie tylko tych sześciu lat spędzanych na marzeniach sennych.

Poprzez rozwijanie naszego ćwiczenia we wszystkich fazach snu, a nie tylko w stanie świadomych marzeń sennych, możemy zaferować znacznie bardziej całościowy i szerszy system korzyści, które rozciągają się spoza naszego świata marzeń dalej do naszego życia na jawie. Podobnie jak świadomy sen, pełna uwaga podczas marzeń sennych i przytomność w czasie snu mogą brzmieć jak paradoks, ponieważ jesteśmy tak przyzwyczajeni do myślenia o śnie i spaniu jako o procesach pozbawionych przytomności umysłu, że je lekceważymy. Jednak możliwe jest bycie przytomnym w większości okresów marzeń sennych i snu, a ta świadomość będzie paradoksalnie prowadzić do bardziej orzeźwiającego i pokrzepiającego snu. Najważniejszym celem jest to, aby pozwolić przytomnej świadomości delikatnie wypełnić wszystkie etapy w cyklu naszego snu. To doprowadzi do głębokiego procesu wygaszania naszych adaptacji fizjologicznych do normalnych warunków, które będzie również przenikać nasz stan czuwania, co pozwoli nam „obudzić się” do życia z większą świadomością i żyć tak, jak śnimy: klarownie.

