

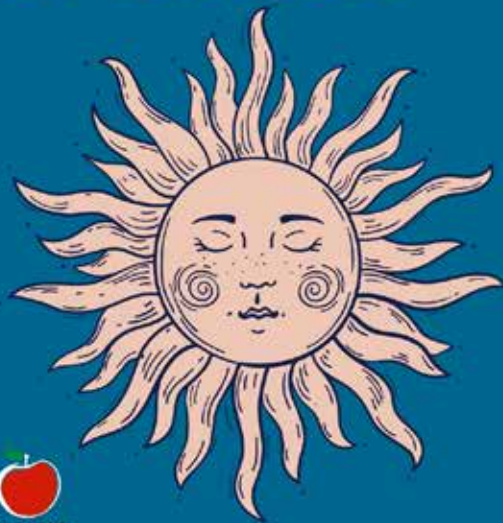


100%
įvaldykite
patobulintus
metodus, anksčiau
žinomus tik
senovės Tibeto
vienuoliams!



Dr. Kristen LaMarca

SĄMONINGAS SAPNAVIMAS





Dr. Kristen LaMarca

SĄMONINGAS SAPNAVIMAS

Veiksmingi metodai,
kaip sužadinti kūrybiškumą
ir sąmoningumą

Iš anglų kalbos vertė
LAURA STAŠAITYTĖ



Su besąlygiška meile skiriu šią knygą savo mokytojams,
visiems brangiems žmonėms, ir savo tėvams,
kurie man darė didelę įtaką

TURINYS

IVADAS 6

1 SKYRIUS

SĄMONINGO SAPNAVIMO APŽVALGA 10

2 SKYRIUS

PASIRUOŠIMAS SĄMONINGAI SAPNUOTI 34

3 SKYRIUS

INDUKCIJOS METODAI 52

4 SKYRIUS

SĄMONINGAS SAPNAS 82

5 SKYRIUS

GERINKITE SAVO ĮGŪDŽIUS 110

6 SKYRIUS

PRAKTIKA PAŽINGSNIUI 136

PAPILDOMI ŠALTINIAI 149

NUORODOS 151

APIE AUTOREŲ 157

IVADAS

ŽMONĖS GAVO NEĮKAINOJAMĄ DOVANĄ – galime tyrinėti savo sąmonę, pažinti būseną, kuri suteikia išminties geriau suprasti save.

Šią būseną patiriame kasnakt, kai užmiegame ir panyrame į sapnus. Šiuolaikiniame pasaulyje tik nedaugelis iš tiesų vertina sapnus, jau nekalbant apie budrią realybę praturtinančią jų analizę. Dar mažiau žmonių suvokia, kad galėtų naudingai panaudoti ir pritaikyti sapnavimo patirtį, jeigu išmoktų ypatingojo *sąmoningo sapnavimo* meno.

Kai iš tikrųjų sapnuojate, jūs tikrai nemąstote, ką tuo metu veikia jūsų sąmonė. Jeigu jums atrodo, kad nemiegate, tai apriboja galimas patirtis.

Kad sapnuotumėte sąmoningai, pirmiausia reikia suvokti savo būseną, kitaip tariant, pripažinti, kad: „Aha! Taip, aš sapnuoju.“ Kai aiškiai suprasite sapnų prigimtį, jūsų pažinimo ribos gerokai išsiplės. Sąmoningai sapnuodami tarsi praplečiate realybės „rėmą“, todėl atsiranda naujų galimybių ir patirčių.

Šios knygos tikslas – supažindinti su sąmoningo sapnavimo metodika ir parodyti, kaip ji taikoma praktikoje. O apie gyvenimo kokybės pagerėjimą ir šio metodo naudą – tai jau atskira kalba.

Jeigu domėjotės sąmoningu sapnavimu, ko gero, žinote, kad mokomosios literatūros šiuo klausimu tikrai nestinga, nes ankstesni tyrėjai paliko mums daug išsamių veikalų.

Visgi tenka pripažinti, kad iki šiol nebuvo glausto vadovo, kuriame būtų pateikta kruopščiai atrinkta informacija ir siūlomi nuoseklūs, lengvai suprantami, įsimenami ir pritaikomi pažinimo įrankiai. Šios knygos tikslas – suteikti tikslesnes, supaprastintas metodo mokymosi priemones, tai tarsi sąmoningo sapnavimo pradžiamokslis arba vadovėlis pradedantiesiems.

Parašyti šią knygą pastūmėjo asmeninis domėjimasis praktiniu šio metodo taikymu sąmonės tyrimui ir psichinių sutrikimų gydymui. Dar studijuodama psichologiją susidomėjau šiuo metodu, įsitikinau, kad ši technika moksliškai patikrinama, o pritaikius tam tikras žinias įmanoma kasnakt sąmoningai sapnuoti. Mane nustebino ir sužavėjo, kad pritaikius šį metodą galima ne tik padėti sau, bet ir aplinkiniams, todėl nusprendžiau išmokti sąmoningai sapnuoti.

Ankstyvasis mano, kaip sąmoningos sapnuotojos, kelias persipynęs su klinikinės psychologės ir tyrėjos praktika. 2007 m. dalyvavau pirmame eksperimente su Stephenu LaBerge'u – garsiu sąmoningo sapnavimo ekspertu, netrukus po to pradėjome drauge tyrinėti ir mokytis. Vėliau atlikome tyrimą, kuris parodė, kad derinant nereceptinį, atmintį gerinantį vaistą galantaminą* su prabudimo įgūdžiais didėja tikimybė susapnuoti sąmoningą sapną. Be abejo, tyrimas buvo atliekamas taikant ir placebo praktiką.

* Galantaminas yra naudojamas gydyti lengvus ir vidutinio sunkumo mąstymo sutrikimus arba sumišimą (demenciją), susijusius su Alzheimerio liga. Šis vaistas pagerina atmintį, sąmoningumą ir gebėjimą atlikti kasdienes funkcijas.

Studijų metais gilėjančią išmanymą apie sąmoningą sapnavimą pritaikiau spręsdama žmonių psichologines problemas. Vesdama sąmoningo sapnavimo terapiją įsitikinau, kad šis metodas įgalina pacientus atsisakyti išankstinių nuostatų ir padeda plačiau vertinti savo galimybes.

Kai protas pailsėjęs, pacientai daug racionaliau vertina savo baimes, geriau susidoroja su emocijomis, sugeba pažinti save – visa tai padeda lengviau išspręsti jiems iškylančias psichologines problemas.

Mano sąmoningo sapnavimo patirtys paskatino asmeninį virsmą. Po kai kurių sąmoningų sapnų iš esmės pasikeitė požiūris į save ir realybės suvokimas. Gyvenimas tapo prasmingesnis. Kai deramai išanalizuoju naujus sapnus ir permąstau sąmoningas patirtis, gyvenimas įgauna vis daugiau spalvų ir prasmų.

Sąmoningas sapnavimas pasitarnavo ir svarbiose kasdienybės smulkmenose. Nepaisant gyvenimo pakilimų, nuosmukių ar iššūkių, sąmoningi sapnai tarsi veidrodis padeda išvysti tai, kas man yra vertingiausia.

Vertinu ir „antraeilis“ metodo privalumus: pramokau susikaupti, sutelkti dėmesį, iškelti ir įvykdyti tikslus, stengiuosi teikti pirmenybę tikrosioms vertybėms, kad likčiau pastabesnė, kai būdrauju.

Nors dabar skaitote knygos įvadą, bet manau, kad nekantraujate sužinoti apie didžiąją sąmoningo sapnavimo naudą. Knygoje rasite visus reikalingus įrankius, kad taptumėte tikruoju *sapnonautu* (angl. k.

*oneironaut**) – žmogumi, kuris sugeba sąmoningai keliauti sapnuose.

Jeigu tinkamai nusiteiksite ir pasirinksite deramus metodus, išmokti sąmoningai sapnuoti yra lengviau, nei galvojate. Pradedantieji, kurie tik bando pažinti šiuos psichologinius procesus, kai kurios knygos idėjos gali pasirodyti neįprastos ar nesuprantamos, o kitiems – galbūt sužadins norą daugiau įsigilinti. Visas siūlomas praktikas išmėginkite palaipsniui, mokykitės neskubėdami. Tokiu būdu galėsite jas lengviau integruoti į savo kasdienybę ir suteiksite sapnams reikiamos erdvės, kad jie taptų vienu iš didžiausių jūsų kūrybinių išteklių. Mokantis sąmoningai sapnuoti atsivers daugybė naujų kelių savęs pažinimo link, tad likite pasirengę iššūkiams ir būkite smalsūs, smagios kelionės į sapnų pasaulį.

* *Oneironautika* reiškia sugebėjimą sąmoningai keliauti sapnuose.



1 SKYRIUS

SĄMONINGO SAPNAVIMO APŽVALGA

Sąmoningas sapnavimas atveria prieigą prie tų sąmonės klodų, iš kurių semiamės asmeninės, dvasinės ir kūrybinės naudos. Gebėjimas sąmoningai sapnuoti – nėra toks retas reiškinys, kaip daugeliui atrodo. Dalis žmonių tikrai atsimena nors vieną sąmoningą sapną, o ketvirtadalis populiacijos sąmoningai sapnuoja bent kartą per mėnesį. Taikant tinkamą praktiką įmanoma gerokai padidinti sąmoningų sapnų kiekį ir kokybę. Sapnų pasaulis tampa kur kas labiau prieinamas, jeigu stengiamasi pagerinti mąstyseną ir fizinę būklę, nes šie veiksniai daro įtaką sąmoningumui.

Iš pradžių išsiaiškinkime, kas yra sąmoningas sapnavimas ir kokia šio reiškinio (galime net sakyti, metodo, nes jis taikomas gydymui) nauda. Kokius įgūdžius tikimasi išlavinti sapnų kelionėje? Visi žinome, kad patirtys priklauso nuo asmeninių išgyvenimų ir aplinkos, todėl apžvelgsime bendrąją judėjimo trajektoriją: nuo pradmenų iki pažengusiųjų lygmens. Aptarsime ir sąmoningo sapnavimo raidą Vakarų istorijoje, paminėsime įtakingiausių tyrėjų veikalus. Taip pat analizuosime žinomas teorijas apie sapnus, jų reikšmes ir paskirtį.

Kas yra sąmoningas sapnavimas?

1913 m. Frederikas van Eedenas veikale „Sapnų studijos“ (*A Study of Dreams*) sąmoningą sapnavimą pavadino „sąmoningumu sapne“. Jo aiškinimu, sąmoninguose sapnuose suvokiate, kad sapnuojate, atsimenate savo kasdienybės realijas, miegantį kūną ir gebate sutelkti dėmesį į tikrąsias vertybes. Kitaip sakant, sąmoningas sapnas yra toks sapnas, kurio metu sapnuojantysis suvokia, jog sapnuoja ir dažnai gali daryti įtaką sapno turiniui.

Van Eedeno teigimu, sapne atsimenami prieš miegą išsikelti tikslai, taigi sapnuojantis žmogus gali saugiai ugdyti patirtis, įskaitant ir tas, kurios realybėje neįmanomos.

Aplinka, kurioje rutuliojasi sapnai gali priminti realų pasaulį, ji dažnai pasižymi egzotišku grožiu, ryškiomis spalvomis, paaštrėjusiomis jauslėmis, ten jaučiama palaima. Ir visa tai ištinka ramaus miego būsenoje.

Protas imlus prašviesėti ir tada, kai žmogus sapnuoja košmarą: staiga sapnuotojas suvokia, kad saugiai guli lovoje, todėl išsibudina. Kita vertus, kai sapnuojate, pajuntate galįs nepaisyti gamtos dėsnių, tad patiriate džiaugsmą, nes galite laisvai skristi kaip paukštis.

AIŠKI NUOVOKA

Sąmoningo sapnavimo esmė ir pagrindas – suvokti, kad sapnuojate. Vis dėlto reikia atsižvelgti į tai, kad yra daugybė supratimo aspektų. Sąmoningo sapnavimo atveju, *aiškiai* suvokiate savo budrumą sapne, vadinasi, jį lengva artikuliuoti. Sapnuodami išstarkite: „Aš sapnuoju“, juk paprasto *nesąmoningo sapnavimo* atveju tai neįprastas veiksmas. Gebėjimas įvardinti, kad tuo metu sapnuojate, keičia sąmonės būseną.

KŪRYBIŠKUMAS, NE VALDYMAS

Priešingai nei daugelis mano, būti sąmoningam sapne – nereiškia, kad jį valdote. Sąmoningo sapnavimo esmė – tai ne sapnų turinio kontrolė. Visgi proto prašviesėjimas leidžia įsijausti į sapną ir paveikti jo eigą. Galima atsisakyti sapnuose sukonstruoto netikro pasakojimo ir susikurti naują realybę.

Kaip jau supratote, sąmoningi sapnai labiau susiję su kūrybiškumu, o ne kontrole. Sapnuodami suvokiate, kad nebereikia paisyti socialinių normų ar realybėje gresiančių pasekmių. Atsiranda daugybė galimybių išgyventi vertingus potyrius. Net jei pajusite didesnės „kontrolės“ jausmą, sąmoningo sapnavimo tikslas – ne sapno veikėjų kontrolė ar savo valios diktatas. Suvaldyti sapno eigą – ne tik bemaž neįmanoma, bet ir bergždžia. Kartais susitaikę ir prisitaikę prie esamos situacijos, kitaip sakant, atsisakę beprasmiškos kontrolės, pasieksite daug geresnių rezultatų.

Sąmoningumo privalumai

Jeigu suvokiate, kad sapnuojate – tai jau yra nuostabi patirtis. Persmelkia supratimas, kad realiu laikytas pasakojimas tėra iliuzija. Didžiausias proto prašviesėjimo privalumas – atviresnis kelias į trokštamus ir naudingus patyrimus, kurių atpildas – beribis. Toliau aprašysiu sąmoningo sapnavimo naudą sveikatai, be to, šis metodas tiesiog padeda žmonėms pasijusti laimingesniems.

IŠSILAISVINKITE

Sąmoningai sapnuodami visiškai išsilaivinate.

Pirmiausia, pradėkime nuo to, kad sapne neįmanoma fiziškai susižaloti, o už veiksmus ar jų pasekmes negresia jokia reali bausmė. Tai iš esmės skiriasi nuo to, kaip vertinate įprastą realybę budrumo ar miego būsenose.

Supratimas, kad sapne esate saugūs, išlaisvina mąstymą, todėl drąsiai išbandote naujas galimybes. Asmeninis augimas neįmanomas be pagrindinių žmogaus poreikių: fizinio, socialinio ir psichologinio saugumo. Kai suvokiate, kad sąmoninguose sapnuose negresia jokie pavojai, išlaisvėjate, galite būti savimi, tyrinėti ir mokytis naujovių. Šios laisvės formos dažnai veda į gilesnį savęs pažinimą.

UGDYKITE KŪRYBIŠKUMĄ

Sąmoningas sapnavimas – bene galingiausia būsena ugdyti kūrybinį potencialą. Kūrybiškumas nuo seno

sąlygoja gebėjimą išgyventi, varžytis, užmegzti ryšius su kitais ir išlikti šioje planetoje. Sąmoningo sapnavimo menas parodo, kad vangus mąstymas susiaurina įmanomas patirtis. Sapnuojant mąstymo perspektyva išsiplėčia, tad galite savo poreikius ir tikslus tenkinti kūrybiškesniais sprendimais. Ir tai tik vienas iš daugybės būdų, kaip sąmoningą sapnavimą pritaikyti, kad pakeistumėte budrios realybės aplinkybes.

IŠSKLAIDYKITE KOŠMARUS

Akivaizdžiausias ir universaliausias sąmoningų sapnų panaudojimas – košmarų išsklaidymas, nes jie simboliškai atspindi gyvenime patiriamas įtampas. Užuo kamavęsi slogiuose sapnuose, nuovokaus proto būsenoje imate spręsti vidines prieštaras ir plėtoti atlaidumu grįstus santykius, kad tie košmarai išsisklaidytų. Sąmoningo sapnavimo praktika košmarai paverčiami ištikimais sąjungininkais, kurie moko svarbiausių įžvalgų.

ĮVEIKITE KLIŪTIS IR BAIMES

Sąmoningas sapnavimas – puiki problemų ir baimių įveikimo priemonė. Jeigu norite išspręsti konkrečias problemas, su kuriomis susiduriate: esate sutrikęs dėl komplikuočių tarpusavio santykių, darbo, užplūstančių nevaldomų emocijų ar tiesiog atsidūrėte gyvenimo kryžkeleje – visa tai galima apgalvotai tyrinėti sąmoningai sapnuojant. Negana to, socialinių ir fizinių ribų

nebuvimas leidžia tyrinėti savo elgseną saugioje aplinkoje, tad lengviau užmegsite ryšį su savimi, aplinkiniais ir pasauliu. Sąmoningame sapne repetuokite pokalbį, kurį vis atidėliojate, mokykitės viešai kalbėti, įveikti baimę ar įgauti pasitikėjimo kitose jūsų gyvenimo tikslams svarbiose srityse.

LINKSMINKITĖS

Sąmoningame sapne bet kuri įsivaizduojama patirtis tampa labiau prieinama, įskaitant ir mėgavimąsi žemiškais malonumais. Klajokite po Senovės Graikiją, puotaukite fantastinėse karalystėse, lepinkite jusles egzotiniu maistu, seksualinėmis patirtimis ar skambiausia įsivaizduojama muzika – šiuos vaizdinius padiktuos jūsų protas. Norų išpildymas yra aukštesniojo asmenybės ugdymo dalis, tai paskatins tęsti sąmoningo sapnavimo praktiką. Tyrėjai sąmoningą sapnavimą sieja su malonesnėmis emocijomis nei nesąmoningų sapnų atveju, o sapnuotojai teigia, kad pabudę kitą dieną jaučia pakylėtą nuotaiką.

PAŽINKITE SAVE

„Kas aš esu?“ – tai vienas pagrindinių žmogaus egzistencijos klausimų. Atspindėdami giliausius jausmus, patirtis ir psichines būkles sapnai gali padėti į jį atsakyti. Išvardytos sritys sapne pasireiškia simboliškai arba tiesiogiai. Tobulindami sąmoningo sapnavimo

Skaitykite likusius
144 iš **160** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

„Sapnuojant atsiveria karališki vartai į mūsų pasaulį.
Praktikuodami sąmoningą sapnavimą galite panirti į būseną,
kai miegodami esate pakankamai sąmoningi, kad
galėtumėte paveikti savo sapno eigą.“

- Dr. Kristen LaMarca

Pasitelkdami sapnus pažadinkite savo kūrybiškumą ir
sąmoningumą! Atkreipkite dėmesį į sapnus ir atraskite geriausią
savojo „aš“ versiją – tai pradžiamokslis visiems, kurie nori geriau
pažinti save ir įgyti jėgų susidoroti su bet kokiais kasdienybės
iššūkiais.

Jūsų sapnus padiktuoja pasaulis.

SĄMONINGO SAPNAVIMO VADOVAS išmokys jus
sąmoningai tyrinėti ir modeliuoti sapnus, kad geriau
suprastumėte savo vidinį „aš“. Jūs netgi galite išmokyti nugalėti
savo košmarus! Arba tiesiog galite mėgautis visiškai laisve –
sapnuose juk galite skraidyti...

Šioje knygoje metodiškai, moksliai ir dvasingai mokoma
sapnuoti. Jūs išmoksate atkreipti dėmesį į savo sapnus, tapsite
dėmesingesni ir atrasite seniai pasaulyje palaidotą
informaciją, kuri gali būti labai naudinga. Negana to, autorė dar
siūlo užsiimti sapnų joga – viliojantis pasiūlymas, tiesa! Tai
daugiau nei tūkstantį metų siekianti Tibeto budistų praktika,
skatinanti išsilaisvinti ir dvasiškai tobulėti.

ISSAMUS VADOVAS KAIP VALDYTI SAPNUS

*Jeigu jums patiko knyga „Wim Hof metodas“, privalote perskaityti ir
„Sąmoningas sapnavimas“.*



ISBN 978-609-484-344-0



9 786094 843440

www.obuolys.lt

Knygos pigiau, įdomybės ir ištraukos nemokamai

KITI KNYGŲ FORMATAI:



Audio
knyga



Elektroninė
knyga