

UZDRAWIAJĄCA
MOC SNÓW

Kathleen
Webster O'Malley

UZDRAWIAJĄCA MOC SNÓW

Świadomy sen, tybetańska joga śnienia,
dziennik snów i inne praktyki,
które pozwolą pozbyć się traum,
zrozumieć swoje emocje
i pokonać niechciane nawyki



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN

Tytuł oryginału: *The Healing Wisdom of Dreams: Discover Your True Self through Lucid Dreaming, Journaling, and Visioning*

THE HEALING WISDOM OF DREAMS
Copyright © 2022 by Kathleen Webster O'Malley
Originally published in 2022 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat

85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Virginii Harrigan-Hodge Webster, mojej babci,
która pielęgnowała we mnie wrodzone skłonności
do marzeń i współczucia.*

*I jej matce, Mary Louisie Harrigan,
która powołała ją do życia.*

SPIS TREŚCI

| | |
|-----------------|---|
| Wstęp | 9 |
|-----------------|---|

Część I:

ODZYSKANIE ESENCJI TEGO, KIM JESTEŚ

| | |
|--|-----|
| Rozdział 1: Prowadzenie dziennika swojej podróży | 19 |
| Rozdział 2: Inkubacja snów i proszenie o radę | 39 |
| Rozdział 3: Zrozumienie otrzymywanych wiadomości | 57 |
| Rozdział 4: Dlaczego się chowamy, uciekamy, spadamy i latamy | 77 |
| Rozdział 5: Korygowanie „koszmarów” | 95 |
| Rozdział 6: Gra snów i wydobywanie wrodzonych darów | 111 |

Część II:
**ROZPOZNAWANIE
WZAJEMNYCH POWIĄZAŃ
WSZYSTKIEGO CO ISTNIEJE**

| | |
|---|-----|
| Rozdział 7: Morze zwyczajnych oraz wielkich snów . . . | 133 |
| Rozdział 8: Znani i nieznanymi goście ze snów | 155 |
| Rozdział 9: Obcowanie ze zwierzęcymi archetypami . . . | 173 |
| Rozdział 10: Uzdrawianie za pomocą świadomych snów | 215 |
| Rozdział 11: Zmień swoje sny, zmień swoje życie | 233 |
| Rozdział 12: Nasz wspólny sen o zbiorowym uzdrowieniu | 257 |
| Podsumowanie | 271 |
| Przypisy | 273 |
| Podziękowania | 281 |
| O Autorce | 283 |

WSTĘP

BABCINA MĄDROŚĆ

Latem 1989 roku, kiedy miałam 15 lat, śniłam o spacerze po znanej plaży. We śnie zauważyłam łódeczko. W łódeczku była ryba. Kiedy opowiedziałam babci o tym śnie, powiedziała, że oznacza on, że ktoś jest w ciąży. – „Z powodu łódeczka?” zapytałam. Powiedziała: „Nie, z powodu ryb”. Nie miałam powodu wątpić w mądrość mojej babci, ponieważ urodziła dziewięcioro dzieci, chociaż nigdy nie wyjaśniła w pełni, co symbolizowała ta ryba.

Moja babcia była moją główną opiekunką od niemowlęctwa aż do chwili, gdy skończyłam pięć lat, kiedy moja mama ponownie była w stanie się mną zająć. Mieszkaliśmy w małej wiosce rybackiej znanej jako Island Harbor na wyspie Anguilla, brytyjskim terytorium na Morzu Karaibskim. Moja babcia była niskiego wzrostu, ale miała ogromną charyzmę. Kiedy kogoś przytulała, robiła to całą sobą. Kiedy na ciebie patrzyła, było tak, jakby jej oczy przenikały całą twoją istotę, docierając aż do duszy. Chociaż miała łagodne usposobienie, wszyscy uważali, by jej w jakiś sposób nie urazić,

ponieważ była znana zarówno z ostrego języka, jak i promiennego uśmiechu.

Od wschodu słońca aż do późnego popołudnia moja babcia spędzała całe dnie na gotowaniu, uprawianiu ogródka oraz doглядaniu kurczaków, świń, kóz i owiec, podczas gdy mój dziadek, trudniący się rybołówstwem, był na morzu. Znała dobrze ziemię. Rozumiała jej cykle i rytmy. W jakiś sposób znała zalety każdej rośliny, która rosła wokół niej, podczas gdy mnie bardziej fascynowały jaszczurki i robale, w tym gąsienice, które znajdowałem w jej wiadrze ze świeżo łuskaną kukurydzą.

Nawet po tym, jak podjęto decyzję, że będę mieszkać znowu z mamą na wyspie Saint Thomas, nadal każde lato spędzałam u dziadków. Nawet bez elektryczności i kanalizacji w domu moje najlepsze wspomnienia z dzieciństwa związane były z pobytami u nich, kiedy zajmowałam się włóčeniem po wyspie, jak powiedziałaby moja babcia. Była osobą, która uważnie słuchała opowieści o moich snach. Często opowiadała mi, co one oznaczają. Czasem mawiała: „Dziecko, czy zapomniałeś pomodlić się zeszłej nocy?” A czasami po prostu odpowiadała krótkim „Hm”, jej usta były mocno zaciśnięte, jakby chciała dać mi do zrozumienia, że pewnego dnia zrozumie, co oznaczał dany sen, ale nie byłam jeszcze gotowa, by to usłyszeć. Kiedy rozpoczęłam przygodę z macierzyństwem, znaczenie ryb ujawnione mi przez moją babcie okazało się prawdziwe. Sny o rybach stały się sposobem, w jaki mój wewnętrzny byt komunikował się ze mną za każdym razem, gdy rodziło się we mnie nowe życie.

Doświadczyłam dziewięciu ciąż, w tym trzech niewyjaśnionych przedwczesnych porodów. Podjęliśmy też dwie nieudane próby z udziałem surogatki. Jedyna ocalała córka była naszą drugą ciążą. Kilka tygodni przed potwierdzeniem mojej ciąży z nią śniła mi się

ryba pływająca po niebie. Wiedziałam dokładnie, kiedy zaszłam w ciążę z powodu tego snu, a przynajmniej tak mi się wydawało. W dniu, w którym zaczęłam odczuwać oznaki przedwczesnego porodu, USG wykazało, że jestem w 28 tygodniu ciąży, a nie w 34 tygodniu jak wynikało z moich obliczeń. Do tej pory moją ciążę nadzorowała położna. Oprócz łagodnego płamienia około ósmego tygodnia, przebiegała bez powikłań, więc wcześniej nie wykonywano badań ultrasonograficznych.

W dniu porodu moja położna o imieniu Sue wyjaśniła mi, że jest za wcześnie na bezpieczny poród w domu. Towarzyszyła mojemu mężowi i mnie w drodze do szpitala, gdzie otrzymałam zastrzyki sterydowe na przyspieszenie rozwoju płuc oraz leki zapobiegające dalszym skurczom. Zrobiono drugie USG i wyniki były takie same. „Jesteś najwyżej w 28 tygodniu ciąży” – zapewniali lekarze. Zadawałam sobie pytanie: *Jak mogłam się tak pomylić?* Słuchałam wyjaśnień personelu medycznego, że pomimo ich najlepszych wysiłków, aby powstrzymać poród, nie udało im się. Moją jedyną opcją było pilne cesarskie cięcie, więc moja malutka – ale zdrowa – córeczka urodziła się o 22.38 tego wieczoru. Jak się okazało, ostatecznie od początku ciąży minęły 34 tygodnie, a dziewczynka mierzyła 46 centymetrów długości i ważyła nieco ponad 2 kilogramy. Po zaledwie 10 dniach na oddziale intensywnej terapii noworodków została wypisana do domu. Wtedy zaczęłam jeszcze bardziej zwracać uwagę na swoje sny, bo to właśnie sen pokazał mi prawdę o przyjściu mojej córki do łona i na ten świat.

Nie muszę chyba dodawać, że moje marzenie o porodzie w wodzie, w zaciszu własnego domu nigdy się nie spełniło. Wydawało mi się to najbardziej naturalną opcją, ponieważ dorastałam otoczona morzem. Pomimo tego, że prawie utonąłem w wieku 13 lat, nadal pociągają mnie zbiorniki wodne. Nasz dom w centralnym

Massachusetts znajduje się na półwyspie otoczonym dużym stawem, a jednym z moich ulubionych stanów w Nowej Anglii jest Maine, gdzie góry spotykają się z morzem.

„Idź nad morze” – mawiała moja babcia. Wierzyła, że morze jest lekarstwem na niemal każdą dolegliwość, czy to fizyczną czy psychiczną. Wysyłała nas nad wodę i nigdy nie bała się o nasze bezpieczeństwo. Moi kuzyni, rodzeństwo i ja pływaliliśmy w oceanie, często bez nadzoru dorosłych. Wierzyła, że wszystko będzie dobrze i ostatecznie tak było. Gdybyśmy teraz rozmawiali, wiem, że powiedziałyby: „Dziecko, nigdy nie byłaś bez opieki. Poprosiłam morze, aby czuwało nad wami wszystkimi. Jeśli kiedykolwiek zapuścisz się za daleko, jego fale delikatnie popchną cię bliżej brzegu. A teraz, teraz to ja jestem morzem.”

Ilekcio odczuwałam smutek, moje sny zabierały mnie nad morze i tam znajdowałam ukojenie. Po stracie naszej córki Jade w wyniku mojego drugiego przedwczesnego porodu, wróciłam we śnie do tego krajobrazu znanego z dzieciństwa. W jakiś sposób wspomnienie łódeczka pojawiło się w moim obecnym śnie. To było latem 2006 roku. Zaczęłam przeszukiwać plażę w poszukiwaniu łódeczka, myśląc, że moja córeczka jest w środku. Wierząc, że łódeczko zostało zmiecione przez wodę, pobiegłam do morza. Wtedy pojawiła się fala pływowa i delikatnie uniosła mnie na powierzchnię wody i niosła mnie, dopóki się nie obudziłam. Teraz postrzegam tę falę jako aspekt mojego głębszego ja, które pomogło mi obudzić się i nie stracić z oczu mojej drugiej córki, wówczas dwuletniej, która potrzebowała matki. Wierzę, że nasze głębsze ja zawsze przekierowuje nas w stronę życia i jakiegoś wyższego celu.

WARTOŚĆ SNÓW

Praca jako praktyczka integracyjnej odnowy biologicznej pozwoliła mi dostrzec, że nierozpoznane i nieprzetworzone emocje mogą powodować dolegliwości fizyczne, których korzenie tkwią głęboko w tkankach ciała. Sny nie mają nas *naprawiać*, ale zachęcić do odkrywania naszego wnętrza i prowadzić przez najtrudniejsze momenty życia. Łączą nas z ukrytymi, najbardziej wrażliwymi częściami nas samych, z naszymi wrodzonymi talentami i jednoczącym celem. Oświetlają nasze ścieżki w najmroczniejszych czasach, pomagając nam odkryć kim naprawdę jesteśmy i kim możemy się stać.

„Zaufaj swojemu ciału”, często powtarzam moim pacjentom i klientom w gabinecie wellness. Ból i dyskomfort, rozczarowanie i niepewność, strata i smutek często odciągają nas od wsłuchiwania się w docierające do nas sygnały i zaufania mądrości płynącej z wnętrza ciała, mądrości tkwiącej w naturze i we wszystkich formach życia. Kiedy ufamy mądrości, której uczą nas sny, ufamy naszemu najgłębszemu ja i czemuś większemu niż my sami: sile życia, która pozwala nam istnieć takimi, jakimi jesteśmy, poczuciu wspólnoty i wspólnego celu, połączeniu z wyższą siłą, jakkolwiek chcemy ją nazwać. Niektórzy z moich pacjentów zgodzili się podzielić w tej książce swoimi snami i doświadczeniami związanymi z procesem uzdrawiania. W celu uszanowania ich prywatności większość imion została zmieniona.

Moje doświadczenia pokazały mi, że sny pozwalają nam dostrzec inną rzeczywistość poza tą fizyczną, pozwalając otworzyć się na nowe sposoby postrzegania świata i siebie samego. Mówi się, że nasze babcie nosiły nas kiedyś w swoich łonach; ja wierzę, że teraz my nosimy je w naszych. Czasem wydaje mi się, że słyszę

głos babci, która mówi: *Jestem morzem. Jestem ziarnami piasku, rozgwiazdami, muszelkami. Usłysz mój śmiech w swoim własnym. Zobacz mój uśmiech w twoim uśmiechu... Jestem zawsze blisko, bo jestem miłością. Jestem zawsze z tobą.*

Nasze sny służą jako pomost pomiędzy naszym świadomym umysłem, naszym odczuwającym ciałem i naszym najgłębszym sumieniem. Są zaproszeniem do odkrycia głębokiej samoświadomości.

Poprzez zawarte w tej książce historie i wskazówki, jak prowadzić dziennik snów, dowiesz się, w jaki sposób uważne śledzenie marzeń sennych pomaga odnaleźć cel, ku któremu warto podążać, jak uzdrowić złamane serce lub jak wyzwolić się od traum z przeszłości. Uzyskasz również pomoc w poradzeniu sobie nawet z traumami, które dotknęły cię w przeszłości, ponieważ doświadczenia nabyte podczas pobytu w łonie matki nadal wpływają na nasze życie, choć przeważnie jesteśmy tego nieświadomi.

Sny mogą być również po prostu zabawne, inspirujące naszą kreatywność i otwierające na nowatorskie sposoby myślenia i postrzegania otaczającego nas świata. Naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Berkeley odkryli, że uczestnicy badania mają od 15 do 35 procent większą zdolność rozwiązywania problemów po przebudzeniu podczas snu w fazie REM niż w stanie pełnego rozbudzenia. Według dr. Matthew Walkera, dyrektora Center for Human Sleep Science, podczas snu nasze mózgi wykorzystują wcześniej przyswojoną wiedzę i tworzą scenariusze rozwiązania „problemów nie do przejścia”¹.

OBSERWOWANIE I NAUKA ROZUMIENIA SNÓW

Na kartach tej książki dzielę się historią mojej własnej drogi do nowo odkrytej siły i pełnego uzdrowienia. Zawiera ona również ćwiczenia pomagające prowadzić dziennik snów, opisy wizualizacji i praktyk medytacyjnych, aby pomóc ci rozwinąć większe zaufanie do głosu twojego wewnętrznego „ja” i przywołać odziedziczone dary – wszystko to, co nas pielęgnuje, wspiera, łączy i spaja poza przestrzenią i czasem.

Pierwsza część tej książki wykracza poza analizę i interpretację snów. Nakreśla drogę do odzyskania esencji tego, kim jesteś, pogłębienia zrozumienia swojego wewnętrznego świata, odkrycia głosu wewnętrznego bytu i wrodzonych darów. Chociaż postaram się wyrazić te wskazówki w liniowej sekwencji, to kiedy chodzi o naszą głębszą świadomość nie jest łatwo zdefiniować początek, środek i koniec. Potraktuj to jako ramy dla rozwoju praktyki, która uhonoruje mądrość twoich snów.

Pierwsza połowa tej książki dostarcza konkretnych narzędzi, takich jak techniki wzmacniania przypominania sobie snów i prowadzenia dziennika snów oraz porady, jak prosić nasze sny o wskazówki poprzez proces znany starożytnym Grekom jako *inkubacja snów*. Dowiesz się, jak lepiej zrozumieć przesłanie snów, które odnoszą się do konkretnych okoliczności życiowych, jak skutecznie poradzić sobie z tym, co uważamy za koszmary poprzez analizę ich treści. Nauczysz się odczuwać współczucie wobec samego siebie dzięki wejrzeniu we własne wnętrze, co pozwoli ci usunąć niechciane wzorce i żyć bardziej autentycznie. Wreszcie, zrozumiesz, jak angażować się w sny, by wydobyć na powierzchnię swoje wewnętrzne dary.

Druga część *Uzdrawiającej mądrości snów* dotyczy mistycznego aspektu naszego życia, który pozwoli nam dostrzec, że nasze życie na jawie jest również snem – konstrukcją naszych przekonań, wyobrażeń i oczekiwań, na które wpływ ma również świat ducha. Zobaczymy, jak zwykle i „wielkie” sny informują i przekształcają nasze życie. Zagłębimy się w świat, w którym odwiedzają nas zmarli przodkowie, przewodnicy duchowi oraz bliskie nam osoby. Poznamy zwierzęce archetypy, które powszechnie pojawiają się w snach we wszystkich kulturach świata. Te postacie ze snów pogłębiają zrozumienie naszego wnętrza i świata wokół nas. Przyjrzymy się świadomemu śnieniu jako technice uzdrawiającej, poznamy tybetańską metodę jogi w czasie snu, a na koniec rozważymy temat współdzielenia snów.

Chociaż jednostka nie może być odpowiedzialna za zakończenie wszystkich cierpień na świecie, każdy z nas może uczestniczyć w procesie zbiorowego uzdrowienia, zaczynając od własnego życia. Proces uzdrawiania nie polega na składaniu tych samych połamanych kawałków z powrotem w całość. Chodzi raczej o odzyskanie tego, co już jest w nas, co nigdy nie mogło zostać złamane – esencja tego, kim jesteśmy jako jednostki i jako połączone ze sobą części większej całości. To uznanie, że choć nie ma prostych odpowiedzi na największe problemy, to życie nieustannie pokazuje nam, jaki drzemie w nas potencjał. *Uzdrawiająca mądrość snów* opisuje podstawowe praktyki, pozwalające skorzystać nam z wiedzy przekazywanej nam w trakcie snów, by po przebudzeniu zyskać większe zrozumienie tego, jak stawiane przed nami wyzwania prowadzą do uzdrawiania, rozbudzania kreatywności i służby innym.

Część I

ODZYSKANIE ESENCJI TEGO, KIM JESTEŚ

PROWADZENIE DZIENNIKA SWOJEJ PODRÓŻY

Dzień po pogrzebie naszej córki mój mąż, ja i nasz maluch udaliśmy się w góry New Hampshire. Jest coś takiego w górach i drzewach co sprawia, że wydają się rozumieć żalobę. Kiedy mój mąż ładował ostatnie bagaże, moją uwagę przykuł żółto-czarny, paziowaty motyl. Trzepotał i tańczył za oknem do czasu aż nie zaczęliśmy wycofywać się z podjazdu. To była spokojna podróż. Podczas całej podróży zrobiliśmy jeden przystanek przy małej platformie widokowej. Zmienialiśmy się: jedno z nas zajmowało się córką, aby druga osoba mogła wdrapać się na punkt widokowy.

Gdy stałam przed samochodem zauważyłam kolejnego motyla, który przez chwilę latał wokół mnie, po czym wylądował na pobliskim krzaku. Otoczona gaworzeniem mojej córki, ciepłem porannego słońca, delikatną bryzą i obecnością motyla nie przykuwało mojej uwagi nic poza tą chwilą. Na moment poczułam ulgę od trapiącego mnie żalu. Wkrótce po powrocie do naszego mieszkania w mieście Lincoln udałam się nad pobliską rzekę, aby pisać dziennik. Usiadłam i pozwoliłam, by ciche łyż i słowa

wyływały ze mnie jednocześnie. Podniosłam wzrok i byłam zaskoczona ujrawszy kolejnego motyla. Przyszło mi do głowy, że może to był sposób, w jaki nasze utracone dziecko daje nam znać, że jest niedaleko.

Tej nocy we śnie wróciłam nad brzeg rzeki. Mój śniący umysł umieścił mnie na wysokim klifie. Trwała burza i wiał silny wiatr, a ja się bałam. Właśnie wtedy, gdy czułam, że spadam z klifu w przepaść usłyszałam, jak moja babcia woła do mnie: „Kattee”. Odpowiedziałam jej i obudziłam się. Wstałam z łóżka i napisałam te słowa o godz. 5.55 rano 18 czerwca 2006 roku:

Moje drogie dziecko, nigdy nie musisz wędrować przez ból i głęboki smutek samotnie. Wołaj głośno, aby wiatry łaski mogły usłyszeć twoje prośby o pocieszenie. Tupnij, jeśli musisz, aby ziemia pod tobą podniosła cię i uchroniła przed upadkiem. Pozwól, by smutki i tęsknota trapiące twe serce kształtowały cię, ale nie zniszczyły tego kim jesteś – zupełnie tak jak woda kształtuje kamienie leżące na dnie rzeki...

To było prawie 15 lat temu. Gdyby nie moje dzienniki, mogłabym nie być w stanie przypomnieć sobie tego snu. Dlaczego chciałam to pamiętać? Dlaczego opisuję moje najtrudniejsze momenty i moje najbardziej przerażające sny? Dlaczego miałabym zachęcać cię do tego samego?

Po prostu, kiedy widzimy piękno i łaskę w tym, jak daleko zaszliśmy, nie możemy zaprzeczyć temu, w jaki sposób tu dotarliśmy. Kiedy pozwalamy sobie na pamięć o tych wszystkich chwilach, honorujemy wszystkie aspekty tego, kim obecnie jesteśmy, wszystkiego, co kiedykolwiek przeżyliśmy i wszystkich, którzy byli przed nami.

DLACZEGO WARTO PROWADZIĆ DZIENNIK SNÓW?

Niezależnie od tego, jak niezawodna jest nasza pamięć, nie zawsze jesteśmy w stanie dokładnie zapamiętać przebieg jakiegoś wydarzenia, ponieważ wspomnienia o nim są głęboko zabarwione emocjami. Sny są jeszcze bardziej kruche niż nasze wspomnienia. Mogą się szybko rozpląnąć gdy tylko wstaniemy z łóżka, pozostawiając jedynie mgliste poczucie czegoś, nad czym warto się zastanowić. W przeciwieństwie do odległych wspomnień utracone sny są trudne do odzyskania, choć możliwe jest, że w ciągu dnia usłyszymy lub zobaczymy coś, co może wywołać spontaniczne przywołanie snu. Jeśli kierowana do ciebie wiadomość jest ważna, wiedz, że zostanie ona przekazana ci ponownie w formie powracającego snu.

Jedynym sposobem na zapewnienie sobie spójnego sposobu na zapamiętywanie snów jest ich zapisywanie. Po kilku tygodniach możesz mieć trudności z przypomnieniem sobie nawet najbardziej wyrazistego snu. Praktyka zapisywania swoich snów nie tylko pomaga ci je zapamiętać, ale także angażuje twoją najgłębszą świadomość. Wyraża twoją gotowość do otrzymania jeszcze większej liczby wskazówek. Dzięki powtarzalności tej czynności zyskujesz większe zrozumienie tego, co kryje się w twojej podświadomości i to pozwala ci na wykorzystanie potencjału, który tylko czeka na wyrażenie w twoim życiu na jawie. Prowadzenie dziennika pomaga nam spojrzeć wstecz i patrzeć na nasze sny z szerszej perspektywy. Pozwala nam połączyć obrazy i wyrażenia z naszych snów z synchronicznościami, których doświadczamy w ciągu dnia.

ZAUFAJANIE DO PRAKTYKI

Dla niektórych nie ma nic straszniejszego niż przelanie swoich najskrytszych myśli na papier – to czyni je prawdziwymi. Choć może to być trudne, ma wielką wartość. Przewyciężenie strachu jest tym, co doprowadzi cię do poznania swojej wewnętrznej mądrości, która jest źródłem niezachwianego przewodnictwa i ujawnia twoje wrodzone dary i wszystko, czym jesteś. Dzięki zapisywaniu tego, co pojawiło się w twoich snach, bez względu na to, jak może to być trudne, możesz uzyskać dostęp do źródła wiedzy prowadzącej do uzdrowienia i lepszego połączenia ze światem. Tak, możesz sobie w ten sposób przypomnieć coś, co jest bolesne, coś, co miałeś nadzieję zapomnieć. Ale ten proces pozwala ci żyć z większą dozą autentyczności i budować bardziej solidne, bezpieczne, współczujące poczucie własnej wartości.

Musisz uwierzyć w mądrość swojego wewnętrznego bytu – zaufaj, że ta istota wyciągnie na powierzchnię tylko to, co naprawdę jesteś gotowy przetworzyć. Wiedz, że twoja wewnętrzna psychika czeka cierpliwie, aż będzie miała wystarczającą solidność i wsparcie. To da ci przestrzeń, abyś mógł świadomie zdecydować, kiedy rozpocząć ten transformacyjny proces uzdrawiania i wzrostu. Gdy już zaczniesz, twoje sny dadzą ci odwagę, by podążać ścieżką samoświadomości ku samokontroli.

JĘZYK SNÓW

Sny mogą być z natury poetyckie, pokazując nam, gdzie skierować naszą uwagę, nie mówiąc nam dokładnie, co mamy zobaczyć. Podobnie jak telegraf, nasza wewnętrzna psychika przesyła

wiadomości z najgłębszych części naszych bioelektrycznych ciał, naszych komórek, naszych tkanek, naszego nieświadomego umysłu i naszej najgłębszej istoty. Sny zawierają elementy naszego życia na jawie. Są strażnikami zarówno najpiękniejszych, jak i najbardziej bolesnych wspomnień. Odsłaniają to, co jest gotowe do tego, by to zaakceptować, przepracować i uleczyć się. Zawierają również wspomnienia przodków. Chociaż zwykle nie należy brać snów dosłownie, nigdy nie należy ich lekceważyć jako pozostałości naszych codziennych interakcji lub przypadkowych elektrochemicznych produktów ubocznych mózgu – zwłaszcza gdy wyczuwamy, że możemy się czegoś z nich nauczyć. I często to poczucie, że jest coś do odkrycia wywołuje w nas lęk. Zmierz się z tym uczuciem i spójrz w głąb siebie.

Prowadzenie dziennika pozwala na głębszą refleksję nad tematami i obrazami, które są dla Ciebie najbardziej znaczące. Na przykład w listopadzie 2019 roku miałam sen, w którym otrzymałam książkę od mężczyzny o azjatyckich rysach twarzy, który był ubrany w karmazynową szatę. Gdy ofiarował mi książkę wypowiedział słowa: „Daję ci *giok*”. Gdy przypominałam sobie ten sen, zaciekał mnie fakt, że ta postać użyła słowa, które było mi nieznane, choć w jakiś sposób znałam jego pisownię. Z drugiej strony, choć wyraźnie widziałam książkę, nie mogłam sobie przypomnieć czy coś było napisane na jej okładce. Pamiętałam, że była czerwona i miałam wrażenie, że to starożytny tekst.

Tego ranka przeszukałam Internet w poszukiwaniu czerwonych ksiąg i starożytnych tekstów, aby zobaczyć czy coś pobudzi moją pamięć. Natrafiłam na Czerwoną Księgę, niepublikowane dzieło szwajcarskiego psychologa Carla Junga, które powstało głównie w latach 1914-1915. Rok 1914 przykuł moją uwagę ze względu na inną książkę z tego roku, którą posiadam, *The Impersonal Life*

Josepha Bennera. Rok 1914 ostatnio regularnie stawał na mojej drodze: na okładce magazynu w sklepie spożywczym, na tablicy rejestracyjnej samochodu i na ozdobnej poduszce w domu przyjaciela. Jung jest również tym, który ukuł termin *synchroniczność*.

Poszukiwania słowa *giok* ujawniły, że jest to indonezyjskie słowo oznaczające „jadeit”. Jade* to również imię, które wybraliśmy dla naszej córki, która odeszła. Dlaczego moja podświadomość podsunęła mi słowo, które okazało się znaczące dla mnie, ale w obcym języku i w 13 lat po stracie naszej córki? Nigdy nie byłam w Indonezji, ani nie przypominam sobie, żebym słyszała to słowo wcześniej. A jednak w jakiś sposób wyłoniło się ono z mojego wnętrza. Zdaję sobie również sprawę, że gdyby postać z mojego snu powiedziała po prostu: „Daję ci Jade”, być może nie zastanawiałabym się zbyt nad tym, co symbolizowała księżka. Wkrótce potem odkryłam, że kamień szlachetny, jakim jest jadeit, symbolizuje połączenie między sferami nieba i ziemi. Tylko dzięki sprawdzeniu moich zapisów z dziennika i zgłębieniu kluczowych tematów byłam w stanie sama odkryć głębsze znaczenie tego snu: moja Jade nadal jest ze mną.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRZYPOMINANIA SOBIE SNÓW I PROWADZENIA DZIENNIKA

Wskazujące nam kierunek drogowaskazy są niezbędne do rozpoczęcia i rozwoju każdej praktyki, szczególnie takiej, której celem jest uzdrowienie i pełniejsze przeżywanie naszego życia. Wzmacniają nas za

* Po ang. jadeit – przyp. tłum.

pomocą wymogu podejmowania regularnych działań. W przypadku prowadzenia dziennika snów istnieją cztery proste drogowskazy: świadomość, współczucie, zaufanie, dzielenie się.

Drogowskaz 1: Świadomość

Śnimy o tym, o czym często rozmyślamy. Energia płynie w kierunku, w który zwraca się nasza świadomość. Jedna z moich klientek, kobieta po czterdziestce o imieniu Terra powiedziała, że niewiele pamięta ze swoich snów. W ciągu tygodnia od naszej rozmowy zaczęła mieć żywe sny, które była w stanie zapamiętać. Zaciekawilo ją to i zaczęła je zapisywać w dzienniku. Kiedy zaczęłyśmy współpracować nie sądziła, że kiedykolwiek będzie w stanie zapamiętać swoje sny, ale nasze regularne rozmowy i prowadzenie dziennika doprowadziły do tego, że poprawiła się jej zdolność do ich zapamiętywania. Decyzja o prowadzeniu dziennika snów wskazuje na to, że jesteś otwarty i gotowy do przykładania uwagi do wiadomości, które wysła ci twój wewnętrzny byt.

Stając się bardziej świadomym swoich snów poprawiasz jednocześnie umiejętność ich zapamiętywania. Inny klient, Ty, powiedział, że nie jest pewien czy ma jakieś sny. Kiedy zapewniłam go, że wszyscy śnimy, wzruszył ramionami. Po wielu rozmowach, pewnego razu powiedział, że zapamiętuje jeden lub dwa sny każdego ranka, choć uważa, że są one „mało sensowne”. Wiedza, że sny nie są produkowane przez logiczny umysł jest w tym przypadku kluczowa. Kora przedczołowa, część mózgu odpowiedzialna za logiczne rozumowanie, jest mniej aktywna gdy śpimy. Wszyscy mamy pozornie bezsensowne sny, których funkcją jest to, abyśmy zaczęli zwracać na nie uwagę. Im więcej uwagi im poświęcamy, tym bardziej zaczynamy dostrzegać wylaniające się wzorce i motywy.