

Janusz Konrad Jędrzejczyk

ZŁOTE
MYŚLI

Uzdrowiający Sen



**Jak nauczyć się śnić
sny, które uzdrowią
Twoje ciało, umysł,
przywrócą Ci energię
i dobre samopoczucie?**

Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Uzdrowiający sen](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez [ZłoteMyśli.pl](#)

Copyright by Złote Myśli & Janusz Konrad Jędrzejczyk, rok 2008

Autor: Janusz Konrad Jędrzejczyk

Tytuł: Uzdrowiający sen

Data: 08.12.2011

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Toszecka 102

44-117 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	4
RYS HISTORYCZNY	10
ELEMENTY UZDRAWIAJĄCYCH SNÓW ŚWIĄTYNNYCH	18
Święte miejsce.....	18
Przygotowanie do świętego snu.....	36
Przyjęcie do Świątyni.....	38
Moc ślubowań.....	40
Wewnętrzne oczyszczenie.....	42
Ofiarowanie.....	44
Właściwa dieta.....	47
Atmosfera i wyciszenie.....	48
Ukierunkowanie umysłu.....	50
Masaże i nacierania olejkami.....	52
Rola wyobraźni.....	60
Usypianie.....	61
Struktura uzdrawiających snów.....	64
Ukierunkowanie umysłu w momencie zasypiania.....	71
DOMOWA ŚWIĄTYNIA SNU	79
Miejsce snu.....	79
Oczyszczenie.....	82
Budowanie właściwego nastawienia.....	84
Odpowiednie nastawienie.....	86
Oczyszczenie emocjonalne.....	88
Relaksacja.....	89
Rozbudzanie pozytywnych emocji.....	90
Zasypianie.....	90
OGÓLNY TRENING PRZYGOTOWUJĄCY DO UZDRAWIAJĄCEGO ŚNIENIA	95
Trening pięciu światel.....	95
Praktyki oczyszczające.....	96
Czas snu.....	98
Relaksacja.....	100
Zazen.....	107
Układ treningu.....	109
ZAKOŃCZENIE	112
BIBLIOGRAFIA I POLECANA LITERATURA	114

Elementy uzdrawiających snów świątynnych

Przygotowanie do świętego snu

Właściwa dieta

Dieta, czy mówiąc bardziej ogólnie właściwe zwyczaje żywieniowe mogą wywierać bardzo duży wpływ na jakość naszego snu. Wpływ pożywienia na sny był znany już od bardzo dawna, czego wyrazem była teoria, że sny są wytworem humorów żołądkowych. Dziś mimo iż nikt już nie wierzy w takie teorie, wpływ odżywiania na sen jest oczywisty i we wszelkich opracowaniach dotyczących dobrego snu zwraca się na to uwagę.

Podstawowe zasady to unikanie spożywania ciężkostrawnych potraw przed snem - przede wszystkim mięsa, serów i innych potraw, które mogą w różny sposób obciążać żołądek, a także unikania jakichkolwiek obfitych posiłków przynajmniej na godzinę, dwie przed snem.

Utrzymywanie lekkiej diety znacznie poprawia funkcjonowanie umysłu i sprzyja zdrowym regenerujący snom, dlatego buddyjscy mnisi skupiający się na medytacji nie spożywają żadnych posiłków po południu, aby ich umysł pozostał jasny, wolny od ospałości i lenistwa. Tak samo w świątyniach Zen podczas odosobnień medytacyjnych jada się bardzo mało, a wszystkie potrawy są lekkie. Podobne zalecenia dietetyczne możemy znaleźć w większości

duchowych tradycji, wskazując na wyraźny związek lekkiej, niezbyt obfitej diety z przejrzystym stanem umysłu.

Ścisły post jako środek na oczyszczenie, wzmocnienie umysłu i nadanie przejrzystości naszym snom jest też wspólny dla wszystkich metod inkubacji snów niezależnie od tego, z jakiej tradycji się one wywodzą.

Ja również podobnie jak wielu innych ludzi zauważyłem wyraźne wyostrenie przejrzystości snów podczas krótkich zdrowotnych głodówek, które robię od czasu do czasu. Wiele osób sygnalizuje wyostrenie swoich snów wraz ze zmianą diety na bardziej lekkostrawną, opartą na warzywach i owocach. Post i ogólnie przejście na lekką dietę w okresie przygotowania do uzdrawiającego snu jest więc sprawą w pełni racjonalną i zrozumiałą, stanowiącą ważny element przygotowań do doświadczania uzdrawiających snów.

Atmosfera i wyciszenie

Nie znam rozkładu dnia w starożytnych świątyniach snów, lecz zapewne podobnie jak i we wszystkich świątyniach wszystkich religii na świecie odbywały się tam kilka razy w ciągu dnia ceremonie religijne poświęcone bóstwu, zaś same świątynie przesycone były podniosłą, religijną atmosferą sprzyjającą wyciszeniu i kontemplacji. Każdy, kto miał okazję spędzić kilka dni w obojętnie jakiej świątyni mógł doświadczyć specyficznej atmosfery takich miejsc wybitnie sprzyjającej wyciszeniu i refleksji.

W ogólniaku miałem okazję wziąć udział w zamkniętych rekolekcjach w klasztorze i mimo iż nie należeliśmy do spokojnej

uduchowionej młodzieży, nastrój wyciszenia i refleksji szybko udzielał nam się w tej atmosferze. Później brałem udział w wielu odosobnieniach w klasztorach Zen, świątyniach buddyzmu tybetańskiego, a także miałem okazję przebywać w takich miejscach poza okresem intensywnych praktyk medytacyjnych i mimo olbrzymich różnic kulturowych właśnie ta specyficzna atmosfera wyciszenia i refleksji zawsze była typowa dla takich miejsc oraz wyraźnie udziela się ludziom, którzy z różnych powodów spędzali tam jakiś czas.

Można więc spokojnie założyć, że starożytne świątynie pod tym względem niczym nie różniły się od współczesnych. Wyciszenie zaś stanowi fundament przejrzystych wyrazistych snów; im bardziej nasz umysł jest wyciszony, stabilny, wolny od rozproszenia i nerwowości, tym nasze sny stają się bardziej wyraziste, plastyczne i głębokie.

W Tybetańskiej Jodze Snu wyciszenie umysłu stanowi fundament praktyki i od wyciszenia, ustabilizowania i uspokojenia umysłu zaczyna się wszelkie rodzaje praktyk, zaś jedną z wewnętrznych oznak wyciszenia umysłu jest właśnie wzrost plastyczności, wyrazistości i intensywności snów.

Wraz ze wzrostem wyciszenia zaczynamy lepiej pamiętać sny, stają się one bardziej spójne, wyraziste i nabierają coraz głębszych treści.

Przebywanie w duchowej atmosferze świątyni, uczestnictwo w podniosłych ceremoniach religijnych wybitnie sprzyja wyciszeniu i właściwemu ukierunkowaniu umysłu, podobnie jak nakazy milczenia związane z pobytem w miejscu, gdzie przebywa bóstwo.

Niewątpliwie jednym z celów, jaki osiągnano w okresie przygotowania do świętego snu, było wyciszenie i uwolnienie umysłu od napięć, co owocowało wzrostem plastyczności i intensywności snów.

Ukierunkowanie umysłu

W zachowanych wzmiankach dotyczących świątyni snu znajdujemy informacje o uroczystych ceremoniach i koncertach, jakie urządzano ku czci bóstwa w okresie przygotowania do uzdrawiającego snu. Jak wiemy, dwa kluczowe elementy dobrego snu to właśnie wyciszenie i dobry pogodny nastrój w momencie zasypiania. Udział chorych w różnych uroczystościach ku czci bóstwa kierunkował ich umysły ku sprawom świętym i wzniosłym sprawiając, że wzrastało w nich poczucie bliskości, zaufania i obcowania z bóstwem, wszystko wypełniało się radosnym otwarciem na jego łaskę. Tak ukierunkowany i pobudzony umysł stawał się otwarty na doświadczanie rzeczy niezwykłych, mistycznych.

Poczucie obecności i opieki bóstwa nappełniało spokojem, zaufaniem i poczuciem bezpieczeństwa, czyniąc człowieka wrażliwym na jego błogosławieństwa. Taki nastrój umysłu musiał bardzo pozytywnie wpływać zarówno na jakość, jak i treść snów, przygotowując chorego na doświadczenie uzdrawiającego snu. Stworzenie właściwego nastroju, pobudzenie wyobraźni i ukierunkowanie umysłu było elementem nieodłącznym całego okresu przygotowania i następowało naturalnie, spontanicznie bez specjalnego wysiłku, na jaki musi się zdobyć ktoś, kto samotnie próbuje przygotować się do mistycznego snu.

Atmosfera świątyni sprzyjająca wyciszeniu i refleksji, ceremonie religijne, poczucie bliskości bóstwa sprawiają, że właściwe nastawienie udziela się wszystkim samo, na poziomie podświadomym, tak że trudno mu się oprzeć, podczas gdy samotny mistyk musi je sam sobie wypracować poprzez wewnętrzną dyscyplinę, medytację i właściwe ceremonie, stąd zapewne niezwykła skuteczność i powszechność uzdrawiających mistycznych snów doświadczanych w świątyniach snu, podczas gdy gdzie indziej należały one do rzadkości.

W praktyce jogi snu rozwija się to nastawienie poprzez różne praktyki, szczególnie zaś te wykonywane przed snem. W tym okresie ukierunkowuje się umysł, wytwarza właściwy nastrój i unika się rozproszenia, aby trywialne światowe myśli nie zakłóciły właściwego nastawienia umysłu. Podczas zwykłej codziennej praktyki nie jest to łatwe, dlatego kiedy pracuje się intensywnie ze snami zaleca się udanie się na odosobnienie i unikanie kontaktu z ludźmi nie pochłoniętymi duchowymi praktykami, aby unikać zburzenia właściwego nastawienia i rozproszenia, jakie mogłoby nastąpić w kontakcie z ludźmi, których umysły są ukierunkowane na zwykłe trywialne sprawy, dopóki nie osiągniemy tego, do czego dążymy i nie ugruntujemy się w naszych doświadczeniach.

W świątyni snu wszystko było ukierunkowane na duchowość i doświadczenie uzdrawiającego snu, więc to ryzyko praktycznie nie istniało. Ponadto świątynie snów lokalizowane były w pięknych, malowniczych miejscach, które nastrajały bardzo pozytywnie, pełne były inspirujących dzieł sztuki, tak że całe otoczenie napełnione było pięknem podnoszącym ducha i wprowadzającym w dobry nastrój, co musiało bardzo korzystnie wpływać na sny.

Dziś również aby wypocząć, napełnić się pozytywną energią, odnowić nasze siły fizyczne i psychiczne wybieramy się w piękne miejsca, w których spędzamy miło czas odwracając nasze myśli od codziennej, krzątaniny trosk i niepokojów. W ten sposób wypoczywamy, a te pozytywne zmiany i nastawienia znajdują odbicie w naszych snach. Jeździmy do sanatoriów, miejscowości wypoczynkowych, zmieniamy klimat, aby wzmocnić nasze zdrowie i na własnej skórze przekonujemy się, że nam to służy oraz pozytywnie wpływa nie tylko na samopoczucie, ale i na nasze zdrowie. Podobny wpływ niewątpliwie wywierały również świątynie snów, z tym że w ich przypadku poprzez genialne wykorzystanie wszystkich elementów efekt ten był potężny, czego wynikiem były cudowne wyzdrowienia. Chory przebywając w takich warunkach, napełniony pozytywną atmosferą, jaka go otaczała doznawał szeregu pozytywnych zmian, czego kulminacją był uzdrawiający sen.

Masaże i nacierania olejkami

Kolejnym istotnym elementem przygotowującym do uzdrawiającego snu były masaże. W dzisiejszym pełnym napięcia i stresu świecie na nowo odkrywamy dobrodziejstwa masażu, który staje się coraz bardziej modny i poszukiwany. Oprócz powszechnie znanego, pozytywnego wpływu masażu na nasze zdrowie, polepszenia ukrwienia i odświeżającego wpływu na organizm na nowo odkrywamy przez wiele lat niedoceniany wpływ masażu na naszą psychikę.

Masaż koi nasze nerwy, przywraca równowagę wewnętrzną, uspokaja, poprawia nastrój i powoduje wiele korzystnych zmian w naszym organizmie i naszej psychice, jest doskonałym środkiem na bezsenność, depresję i wiele rodzajów zaburzeń emocjonalnych.

Zwiększa nasze poczucie bezpieczeństwa, poprawia nastrój i bardzo korzystnie wpływa na nasze sny.

W starożytności masaż ściśle wiązał się z nacieraniem wonnymi olejkami, z których jak się okazało wiele ma silne właściwości antydepresyjne, rozluźniające, poprawiające nastrój, łagodzące bóle mięśni, usuwające napięcia i korzystnie wpływają na wiele rodzajów schorzeń, niektóre z nich potrafią niewiarygodnie wręcz wpływać na sny.

Ktoś kto nigdy na sobie nie doświadczył siły oddziaływania aromatycznych olejków nie jest sobie nawet w stanie wyobrazić, jak mocny może być ich wpływ. Ja sam również przez długi czas nie doceniałem siły tego oddziaływania – owszem wiedziałem, że zapachy w istotny sposób wpływają na jakość, a nawet na treść snów (wspominałem o tym już wcześniej) jednak, aby należycie wykorzystać ten wpływ trzeba wykonać też szereg psychicznych przygotowań. Zamiast olejków skupiłem się na zapachu ziół i sporządzaniu naparów, które działały na mnie bardziej efektywnie niż aromatoterapia z użyciem kominka – ponadto zapach ziół bardziej odpowiadał mi niż zapach olejków. Kiedy jednak zastanawiałem się nad masażami w świątyniach snów przyszło mi do głowy, że być może dobrym wyjściem było by użycie do masażu olejku z dodatkiem esencji aromatycznych. Zapytałem o to moją siostrę, która od lat zajmuje się aromatoterapią i dowiedziałem się, że na przekór mojemu laickiemu wyobrażeniu na ten temat, użycie olejków do nacierania jest powszechną praktyką w tej metodzie.

Sporządziłem więc kilka mieszanek i zacząłem je na sobie testować. Okazało się, że ich wpływ na sen jest niesamowicie mocny. Przez dwa lata eksperymentowałem z mieszankami olejków do nacierania

i przekonałem się, że jest to jedna z najsilniejszych metod oddziaływania na sny. Niezależnie od wszystkiego użycie mieszanki sprawiało, że moje sny stawały się jasne, pogodne, przyjemne, pełne inspirujących treści.

Stosowałem bardzo niewielkie dawki olejków, którymi nacierałem okolice szyi i barków. Olejki działały nieco inaczej niż napary ziołowe, których efektywność wymagała regularnego stosowania z zachowaniem ściśle określonych zasad. Do osiągnięcia efektu przy pomocy olejków wystarczyło zwyczajnie wetrzeć jego niewielką ilość w skórę przed snem. Sam efekt użycia olejków również różni się od efektu, jaki daje napar – o ile napary zdają się przede wszystkim wpływać na treść snów, o tyle olejki nadają im pewien nastrój, jasność i pogodę, oczywiście również wpływają w pewien sposób na treść snów, jednak różnica jest bardzo wyraźna.

Po roku stosowania ich w ten sposób całkowicie się do nich przekonałem, przy okazji poznając różne efekty stosowania olejków. Postanowiłem zrobić pewien eksperyment nawiązujący do praktyk stosowanych w starożytnych świątyniach snu. Miało to miejsce w okresie, kiedy z powodu nawału różnych zajęć i okoliczności nieco zaniedbałem moją praktykę snu – pomyślałem, że jest to dobra okazja, aby sprawdzić faktyczną siłę ich oddziaływania. Sprzyjał temu fakt, że w dniach poprzedzających eksperyment nawet stosunkowo słabo pamiętałem sny i były one nieco chaotyczne. Eksperyment polegał na tym, że przed snem zrobiłem sobie masaż całego ciała z użyciem mieszanki olejków. Po zakończonym masażu poczułem się przyjemnie zrelaksowany, a mój umysł stał się dziwnie czysty i jasny, zniknęło zmęczenie, wszelkie napięcia, a kiedy położyłem się do łóżka poczułem, że jestem doskonale rozluźniony, więc szybko, łagodnie zasnąłem.

Sen od początku był bardzo plastyczny oraz realistyczny i rozwinął się w niesamowicie długi, plastyczny świetlisty sen, w którym wiedziałem, że śnię, a jednak w niczym mi to nie przeszkadzało i w żaden sposób nie zaburzało snu. Był to chyba najdłuższy i najbardziej stabilny LD, jaki mi się przytrafił od dłuższego czasu. Był on pełen niezwykłych treści i refleksji, aby dać o nim wyobrażenie przytoczę tu znaczne fragmenty tego snu z mojego dziennika snów:

(...) zobaczyłem niesamowite wręcz precudne góry. Były tak piękne i zachwycające, że nie sposób ich opisać, aby uświadomić sobie ich piękno trzeba by je zobaczyć ;-) To było tak cudowne doznanie, że moja świadomość rozszerzyła się i wzmocniła wielokrotnie bardziej niż na jawie. Uświadomiłem sobie, że śnię, bo na jawie nie można mieć tak niesamowicie wyostrojonej świadomości i percepcji. Nie miało to specjalnego znaczenia, że wiedziałem iż śnię. Wobec tego niesamowitego doznania stałem tak przez jakiś czas oniemiały, przyglądając się tym cudownym górcom, aż pojawił się obok mnie kumpel, z którym zacząłem się dzielić wrażeniami. Zapytałem go, czy jest coś, co mogłoby się równać z tym snem, a on odpowiedział coś w stylu, że wobec tak jasnej percepcji i świadomości wszystko blaknie, po czym zapytał z zachwytem, skąd ten delikatnie wzrastający blask wokół górskich szczytów. Odpowiedziałem, że to właśnie wzrastająca manifestacja wewnętrznego światła. Było radośnie, więc postanowiłem ruszyć w stronę gór, aby napawać się tymi cudownościami.

Kumpel chyba zapytał, czy kiedy zaangażuję się w akcję snu nie pojawi się rozproszenie i różne senne postacie, które sprawią, iż percepcja, świadomość i światło nie przyblakną i nie rozmyją się.

Odpowiedziałem, że nie w tym śnie, ponieważ wewnętrzne światło snu zaczyna dopiero łagodnie wzrastać.

Ruszyliśmy w stronę gór zachwycając się wszystkim wokół. Wiedziałem, że jest on senną postacią, która pojawiła się, abym mógł dzielić się z nią radościami tego snu, poza nim nikogo w tym śnie nie było.

Dotarliśmy na jakiś nasyp, wokół którego rozciągała się kraina w stylu fantasy, poczułem się trochę jak w grze.

Po drugiej stronie wysoko tkwił klejnot snu, którego blask stopniowo wzrastał i rozpoczęła się gra o dotarcie do niego, przy czym należało w miarę możliwości pozbierać artefakty. Kumpel pobiegł w jedną stronę, a ja w drugą wyznaczając optymalną trasę pozwalającą dotrzeć do klejnotu, a przy okazji zdobyć jak największą ilość strategicznie najbardziej optymalnych artefaktów.

Ta zabawa bardzo mi się spodobała i po jakimś czasie udało mi się dotrzeć do miejsca, gdzie wysoko umieszczony tkwił jaśniejący kryształ snu, będący manifestacją wzrastającego światła snu. Był on umieszczony bardzo wysoko na czymś w rodzaju okna.

Stanąłem przy nim i zacząłem zastanawiać się, jak zgodnie z zasadami do niego dotrzeć. Zauważyłem kilka krzeseł i przyszło mi do głowy, aby ustawić z nich piramidkę na parapecie, ale nie było to zbyt stabilne.

Kiedy tak zastanawiałem się, czy wejść czy nie na tę konstrukcję zauważyłem, że na parapecie leżą kwiatki lawendy, były bardzo

ładne i kiedy zacząłem się im przyglądać z zachwytem stwierdziłem, że skryształizowały się stając się pięknymi ametystami w kształcie kwiatów lawendy. Uradowany tym zacząłem je oglądać w blasku kryształu snu, dostrzegłem tam też inne kwiaty zmienione w kryształy i kiedy tym się zachwycałem, pojawił się inny kumpel (którego nie lubię ;-)) pytając mnie, jak to się dzieje, że jest tu tyle światła i wszystko jest tak przejrzyste. Odpowiedziałem mu, że kiedy oczyszcza się umysł, zachowuje czyste intencje uwalniając się od wewnętrznych splamień, światło umysłu oczyszcza się i wzrasta, co manifestuje się w świetlistych snach, takich jak ten. Dlatego powinien porzucić arogancję, chore poczucie własnej ważności, a kiedy uwolni się od splamień, jego percepcja się oczyści i będzie w stanie doświadczać tego. Kumpel z zawiścią odwrócił się i zniknął. Pomyślałem - a pies go trącał;-))) Zauważyłem jednak, że świnia złośliwie pomięła święty tekst, który tam leżał. Pokiwałem z politowaniem głową i rozprostowałem ten tekst.

Później pojawiło się jeszcze kilka znajomych osób, z którymi odbyłem podobne rozmowy, widząc ich serca. W końcu znalazłem się w zupełnie innym miejscu z kumplem z początku snu.

Też były tam cudowne góry otoczone światłem i rozmawialiśmy o świetle snu.

Po jakimś czasie sceneria się zmieniła i znalazłem się w jakimś niedużym miasteczku otoczonym górami i tam spotkałem SasQa i jakichś dwóch gości - nie chce mi się tego opisywać, w każdym razie SasQ robił tam różne rzeczy, rozmawialiśmy o snach, ale on był czymś pochłonięty, więc miałem wątpliwości, czy uświadamia sobie, że śni;-) Po jakimś czasie poszedłem oglądać jakby rynek,

przy którym stał kościół ze stylizowanym wizerunkiem Archaniola Michała. Była to bardzo ciekawa kompozycja artystyczna, więc zacząłem się jej przyglądać uważnie, podziwiając ją i zastanawiając się, co z nią jest nie tak.

Kontemplując ją odkryłem, że tak naprawdę to jest to niehumanoidalny potwór, zupełnie obcy ludzkiej naturze, ukrywający swą prawdziwą naturę pod fasadą pozornych podobieństw i mylnego wrażenia wynikającego z tego, że ludzie postrzegają wszystko bardzo powierzchownie. Była to bardzo interesująca obserwacja, po której udałem się na wystawę sztuki sakralnej. Była to galeria z obrazami przypominającymi ikony, kiedy jednak moja wyostrzona percepcja połączona z niesamowicie mocną świadomością oddawała się po kolei kontemplacji tych dzieł dostrzegałem i uświadamiałem sobie różne ukryte aspekty i znaczenia tych obrazów. Szczególnie interesujący był obraz przedstawiający Madonnę, za którego fasadą ukrywały się dwa stare archetypy opiekuńczych zwierząt: sowy i chyba kota, zapomniane na jawie, a jednak bardzo wyraźnie manifestujące się w podświadomości artysty.

Pomyślałem, że taki niezwykły świadomy sen potrafi ukazywać zadziwiające rzeczy i znaczenia i że warto by kiedyś na jawie przyjrzeć się różnym dziełom sztuki sakralnej i odszukać za fasadą obrazów archetypowe wpływy nieświadomości artysty, z których on sam nie zdaje sobie sprawy, a które oddziałują na niego i przejawiają się w jego dziełach, i co ci chrześcijanie tak naprawdę czczą - może to wyjaśniłoby ich postępowanie nie mające nic wspólnego z tym, co oficjalnie głoszą. Archetypowe siły, szamańskie bóstwa i demony ukrywające się za fasadą oficjalnej religijności mogłyby wiele wyjaśnić. Uświadomiłem sobie też, że te bóstwa się zmieniają; w pewnych okresach dominują jedne,

a w innych inne. Kocio-sowia bogini z ikony nie była zła, podczas gdy nowy archanioł z fasady kościoła miał niewątpliwie charakter demoniczny. Pomyślałem, że w dziełach sztuki i gustach sakralnych danego czasu odbijają się dominujące nieświadome siły kontrolujące wiernych. Zanotowałem to spostrzeżenie i udałem się do muzeum kościelnego, które było nieopodal, by podziwiać znajdujące się tam dzieła sztuki i odnajdywać zawarte w nich przesłania. Obudziłem się po 6 godzinach snu doskonale wypoczęty i pełen energii, zastanawiając się, jak to możliwe, że sen mógł być tak długi i tak niezwykły, pełen zastanawiających treści.

W tym śnie cały czas wzrastała świetlistość i intensywność, zupełnie spontanicznie, tak jakby olejki zupełnie uwolniły ciało i umysł od napięć oraz pozwoliły swobodnie płynąć energii, zaś wzrost świetlistości i wzmożona percepcja we śnie, połączona z mocną świadomością wynikającą z rozluźnienia sprawiły, że łatwo rozpoznałem sen i to rozpoznanie naturalnie się utrzymywało przez cały czas jego trwania, nawet jeśli zupełnie nie przywiązywałem do tego wagi.

W znacznej mierze niewątpliwie było to wynikiem głębokiego rozluźnienia mięśniowego spowodowanego przez olejki oraz rozjaśnienia umysłu. Oczywiście takie same efekty można uzyskać w naturalny sposób, ale wymaga to regularnej szczerzej praktyki, podczas gdy przy użyciu olejków i masażu nastąpiło to niejako z marszu. To doświadczenie uzmysłowiło mi, jak potężny może być wpływ masażu połączonego z wcieraniem odpowiedniej kompozycji olejków eterycznych.

Jestem przekonany, że ten mechanizm, jak i wiele innych, które tu opisałem były wykorzystywane nie tylko w świątyniach snu, ale także

w różnego rodzaju rytuałach i misteriach mających doprowadzić do głębokich duchowych doświadczeń.

Jako przykład podobnych misteriów mogą posłużyć chociażby rytuały naszych czarownic, które odbywały się w ściśle określonych okresach, przy określonej fazie księżyca w uświęconych tradycją miejscach. Obrzędy te poprzedzały oczyszczające kąpiele, posty, nacieranie się wonnymi olejkami, ziołami, barwne radosne tańce, rytuały często pobudzające erotycznie lub wręcz o charakterze orgiastycznym, których ukoronowaniem był niezwykle mistyczny sen o charakterze duchowym, pozwalający czarownicy poznać odpowiedzi na dręczące ją pytania, napelniający ją mocą duchową, prowadzący do wewnętrznej przemiany i odnowy.

Rola wyobraźni

Aby mieć cudowne, wspaniałe sny o niezwyklej mocy trzeba stosować cudowne, magiczne, niezwykle metody łączące zasady sztuki śnienia z wyobraźnią, cudownością, sztuką, które twórczo pobudzają naszą wyobraźnię i uczucia pozwalając nam wyrwać się z rutyny i pobudzić radosny twórczy potencjał.

Musimy zmienić swoje nastawienie, przerwać szarą rutynę i pobudzić magiczną twórczą stronę naszej osobowości, poczuć wyzwalającą radość i świeżość, wtedy możliwe jest doświadczenie niezwyklej mocy snu.

Dopóki świeżość, przerwanie rutyny i uwolnienie się od napięć nie nastąpi, dopóki nasze nastawienie nie zmieni się na radosne, spokojne i otwarte, nie mamy większych szans na doświadczenie niezwyklej mocy naszych snów, ponieważ sami je blokujemy.

Otwartość i właściwe nastawienie, poparte czymś pięknym, świeżym, autentycznym, pobudzającym nasze wewnętrzne najgłębsze i najpiękniejsze tęsknoty duchowe, które na co dzień tłumimy, i radosna otwarta, poszukująca wiara jest tym, co otwiera bramę do głębokich duchowych snów zmieniających, odnawiających nas zarówno zewnętrznie, jak i leczących nasze ciało. Pragnąc doświadczać uzdrawiających duchowych snów nie należy nigdy o tym zapominać.

Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Jak nauczyć się śnić sny, które uzdrowią Twoje ciało, umysł, przywrócą Ci energię i dobre samopoczucie? Uzdrowiające sny są wspaniałym, wyzwalającym przeżyciem, którego każdy powinien doświadczyć. Uwalniają od długotrwałych napięć fizycznych i psychicznych. Poprawiają samopoczucie psychiczne i fizyczne. Jakie korzyści da Ci umiejętność śnienia uzdrawiających snów? - Poprzez uzdrawiające sny możesz uwolnić się od chronicznego zmęczenia, spadku energii, rozkojarzenia, otępienia i nerwowości, bólów mięśni i stawów, sprawić, że Twój umysł stanie się jasny i klarowny. - Dzięki uzdrawiającym snom możesz się budzić w

doskonałym nastroju, wypoczęty, spokojny, pełen doskonałego samopoczucia, doświadczając pełnego komfortu fizycznego i psychicznego. - Dzięki uzdrawiającym snom przekonasz się, że sen może być cudownym, odświeżającym doświadczeniem, zmieniającym Twój sposób funkcjonowania na jawie — czyniąc go wolnym od stresu oraz napięć, i sprawiając, że życie staje się przyjemne, twórcze i radosne. Uzdrowiające sny mogą zmienić Twoje życie łatwiej niż myślisz i w dużo większym stopniu, niż sobie wyobrażasz. "Jak wykorzystać sen do uwolnienia się od stresu, zmęczenia oraz zwiększyć swoją energię — te i wiele innych praktycznych wskazówek uzyskać można, czytając tę książkę. Sen to nie zmarnowany czas!" Sławek, elektronik

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/6338/uzdrawiajacy-sen-janusz-konrad-jedrzejczyk.html>