## Lucidné snenie

**Začíname s lucídnym snívaním**

Lucídne (vedomé) snívanie je taký typ snívania, kedy sa počas sna “prebudíme”, teda začneme si uvedomovať, že sme v sne a všetko sa nám len sníva – hoci pritom spíme ďalej. V takomto stave sme schopní vôľou ovládať nielen priebeh sna, ale aj naplno využívať mimoriadne schopnosti a zručnosti, ktoré v sne máme – prechádzanie cez pevné predmety, vznášanie sa, lietanie, prevteľovanie sa, pohybovanie vecami na diaľku či “skoky” medzi rôznymi realitami (napríklad zo sna do sna).

**Ako vyzerá lucídny sen?**

Lucídny sen začína obvykle ako celkom obyčajný sen. Možno je trošku jasnejší, ostrejší, “reálnejší”. Je farebnejší ako obvyklé sny, je viac naplnený emóciami (ako keby sme gombík “emócie” na rádii vytočili na maximum) a viac nás pohlcuje ako obyčajný sen či realita. Má však jednu zvláštnosť – keď sa udrieme, nebolí nás. Nemáme fyzické pocity. Máme len emócie.

Dej prebieha rôzne. Obvykle býva hodne dynamický, často s naháňačkami a rôznym pohybom, a počas neho vídame aj ľudí, ktorí už nežijú, našich príbuzných zamladi, hoci dnes sú už starí, veci a zvieratá a rastliny s nami hovoria, predmety menia svoju podobu, my počas sna meníme svoju podobu (i pohlavie) a niekedy vystupujeme aj ako dvaja ľudia súčasne, naše prostredie sa počas sna mení (z obývačky na púšť na more a podobne) – a všetko nám to prichodí celkom normálne. No a vieme robiť veci, ktoré v bežnom živote nerobíme.

Samozrejme, niekedy sa podobné veci dejú aj v našich normálnych snoch. Ale v našich normálnych snoch nemáme nikdy pocit aktívneho spoluutvárania sna. Normálne sny sú pasívne – dejú sa nám a len málo môžeme ovplyvňovať ich priebeh. Ale existuje ešte jeden typ snov – lucídny. V tomto type sna si uprostred sna uvedomíme, že vlastne ide len o sen, že všetko sa nám sníva. Vtedy sa nám podarilo prebudiť v sne svoju vôľu a ak sa rozhodneme niečo na sne meniť, vieme to predsavzatím dosiahnuť. Napríklad si v sne zaumienime (povie sa po slovensky “predsavezmeme”?), že zmeníme miesto – a okamžite sa nájdeme na tom mieste, kde sme chceli byť. Alebo sa na nás rúti lev a ide nás zožrať, my si uvedomíme, že ide len o sen, povieme “stoj!” a lev sa zastaví a zvedavo na nás pozerá, akože čo má robiť ďalej…

Ďalšou vlastnosťou lucídnych snov je, že po zobudení v nás zostáva istý pocit eufórie (alebo hrôzy, ak išlo o zlý lucídny sen) a trvá po celý zvyšok dňa.

Takže ak to mám zhrnúť, tak lucídny sen je taký, kde:

• snívajúci si uvedomí, že sníva

• a súčasne snívajúci dokáže do istej miery vôľou ovplyvňovať obsah a nasmerovanie (dej) svojho sna.

**Načo mi bude lucídne snívanie?**

Na prvý pohľad vyzerajú lucídne sny len ako “zábava”.

Z hľadiska bosoráka sú však veľmi dôležitou zručnosťou – v lucídnych snoch sa učíme brať do snívania postupne nielen naše podvedomie, ale aj vedomie, vôľu a mentálne schopnosti. V lucídnom snívaní si vytvárame éterického dvojníka tak dokonalého, že dokáže všetko to, čo my – len nie je viazaný na fyzickú schránku. S takýmto éterickým dvojníkom potom dokážeme robiť úžasné bosorácke počiny. Vieme nielen putovať v priestore a čase, ale aj aktívne ovplyvňovať minulosť alebo budúcnosť.

Lenže to už je “vyššia zručnosť”, takzvané bosorácke snívanie. Lucídne snívanie je k tomu len nutná, ale nepostačujúca predohra… Taká malá, užitočná zručnosť.

A ako každá zručnosť sa dá s troškou dobrej vôle naučiť.

**Dôležitá je príprava**

Osem hodín spánku

Náš deň obvykle začína tým, že ráno sa chytro vyterigáme z postele, skočíme pod sprchu, umyjeme si zuby, skočíme do šiat a bežíme do roboty, pretože nás čaká porada, pohovor so šéfom, prezentácia správy alebo niečo podobne zložité. Cestou sa v bistre stavíme na šálku kávy, aby sme sa celkom prebudili.

Deň v práci je sústavná spleť činností a vyrušení, nervozity a naháňania. Niekedy možno odsunieme obed, niekedy ho možno celkom vynecháme, alebo aspoň s kolegami nad jedlom diskutujeme o niečom výsostne pracovnom. V práci tvrdneme až do neskorého večera, potom bežíme domov, hladní ako vlci do seba nahádžeme večeru, pospíme pri televízore a ideme spať. A pre istotu si naráno nastavíme budík, aby sme nezaspali.

S takýmto režimom spánku a bdenia máme len veľmi malú nádej, že sa staneme majstrami lucídneho snívania. To totiž začína tým, čoho máme vskutku málo – zdravým sedem- až osemhodinovým spánkom. Počas takéhoto spánku naše telo relaxuje, obnoví sa duševná jasnosť a navyše viac spánku znamená viac času na snívanie.

**Ak sa teda chceme naučiť lucídne snívať, postarajme sa o dostatočné množstvo spánku.**

• Vytvorme si pravidelný cyklus spánku a bdenia. Chodievajme spať vždy v tom istom čase a vstávajme v tom istom čase (alebo aspoň tak často, ako to len dokážeme). Je to istý “rituál”, ktorý naučí náš metabolizmus, že práve prichádza čas spánku a tak sa telo má skľudniť. Ak si vybudujeme túto pravidelnosť, bude sa nám ľahšie zaspávať a dokážeme sa ľahšie rozpamätať na sny.

• Obmedzme požívanie alkoholu a kofeínových nápojov počas dňa. Dve až štyri hodiny pred spaním ich vylúčme úplne.

• Takisto aspoň dve až štyri hodiny pred spaním vylúčme všetko presladené. Cukor v krvnom obehu vytvára skôr pocit “čulosti” a sťaží zaspávanie.

• Na večeru jedzme menej alebo ľahko. Keď nevhodne jeme, naše sny odrážajú stav nášho trávenia a sú všeličo iné, len nie lucídne . Dve hodiny pred spaním už by sme nemali prijímať mastnú potravu, alkohol, čipsy, čokoládu – a nemali by sme fajčiť. Všetky tieto veci stimulujú nervový systém a zhoršujú naše zaspávanie.

• Večer už necvičme. Cvičenie si nechajme na ráno, prípadne najneskôr dve hodiny pred spaním, pretože takisto stimuluje celé telo a zhoršuje zaspávanie.

• Nechoďme spať priamo od televízie. Jasné, blikajúce obrazovky takisto vybudzujú nervový systém, takže sme predráždenejší, než je pre zaspávanie vhodné. Feng šuej dokonca zakazuje televízor v spálni, a to kvôli jeho energii. Ak ho nemôžeme mať inde, tak ho aspoň umiestnime v skrinke so zatvárateľnými dverami, ktoré môžeme zavrieť a trochu sa chrániť pred jeho negatívnou energiou. A ak už musíme pozerať televízor pred spaním, pozerajme niečo hodne, hodne nudné…

• Nechoďme spať priamo od počítača. Platí preň to isté čo pre televízor. Aspoň dve hodiny pred spaním koniec s počítačom!

• Cez deň si doprajme “šlofíka”. Stačí jeden-dva 15-minútorvé “šlofíky” denne. Osviežia našu myseľ, uvoľnia naše telo a pomáhajú priebežne odbúravať stres, takže telo bude mať menej problémov so zaspávaním večer. Ako si pripraviť osviežujúci šlofík?

**Ako vyzerá ľudský spánok?**

Počas spánku prechádzame viacerými štádiami:

•štádium prvé: prechod medzi svetom bdenia a svetom spánku. Pomalé dýchanie, spomalenie tlkotu srdca. Veľmi citlivo reagujeme na externé vyrušenia (aj na šepot) – všetko nás prebudí. A keby nás prebudilo, pravdepodobne budeme tvrdiť, že sme vôbec nespali. Toto štádium trvá tak 10-15 minút.

• štádium druhé: základný spánok. Začíname sa hýbať. Robíme grimasy, naše nohy zakopávajú, svaly sa napínajú a uvoľňujú. Sú to ledva pozorovateľné pohyby. Neskôr klesneme do hlbších štádií, ale vždy sa z času na čas počas noci vraciame do tohto štádia – tak raz za 90 minút. V tomto štádiu trávime asi 50% celkového spánku. Náš dych je ešte pomalší a telesná teplota začína klesať. Ak zachytíme v tomto štádiu nečakaný zvuk, možno sa mykneme, ale už sa nezobudíme. V tomto štádiu zotrvávame tak 20 minút.

• štádium tretie a štvrté: pomalé mozgové vlny. Obe štádiá sa veľmi podobajú a hovorí sa im aj “hlboký spánok” a “veľmi hlboký spánok”. Deti v týchto štádiách trávia viac času ako dospelí. EEG v týchto štádiách vykazuje pomalé delta vlny. Tieto štádiá sú kritické pre naše duševné zdravie – ak nás počas nich prebúdzajú, stávame sa podráždení, agresívni a naša mentálna schopnosť sa znižuje. V tomto štádiu už nereagujeme na vyrušenia, ba aj fyzické potrasenie nás len veľmi pozvoľna prebudí. Ak nás aj niečo prebudí (napríklad telefón), pravdepodobne si to nebudeme ráno už vôbec pamätať. Ak smieme hneď po vyerušení znova zaspať, pravdepodobne si nezapamätáme ani to, že nás niekto prebudil.

• spiatočný cyklus: zo štvorky späť cez trojku do dvojky. Po asi 90 minútach v štádiu štyri sa postupne pomaly vraciame do štádia tri a späť do štádia dva. Ale keď sa dostaneme do dvojky, neprechádzame automaticky do štádia jedna, ale sa dostaneme skokom do štádia päť – do spánku s rýchlym pohybom očí za zavretými viečkami – do “snívania”.

• štádium piate: REM, štádium rýchleho pohybu očí. V tomto štádiu pod zavretými viečkami vidno, ako naše oči lietajú zo strany na stranu. To je príznak toho, že sa nám práve sníva. Počas štádia REM je takmer každý sval tela (s výnimkou bránice) paralyzovaný. To nato, aby sme sa počas spánku nehýbali, nechodili a nerobili nič z toho, o čom sa nám sníva. (Mark McElroy: “…len táto dočasná paralýza nám bráni zjesť vankúš, keď sa nám sníva, ako hlceme obrovské sústa melónu.” ) Napriek paralýze je to najaktívnejšie štádium – aj naše mozgové vlny poskakujú rovnako ako naše oči. Muži v tomto štádiu spánku často dostávajú erekciu, ženy prejavujú známky sexuálneho vzrušenia. Prvá REM fáza trvá asi 10 minút, potom padáme späť do štádia dva-tri-štyri-tri-dva a späť na REM!

Najdlhšie obdobia snívania zažívame počas poslednej hodiny spánku. Pretože táto fáza REM končí vedomím (zobudením) a nie štádiom dva, z tohto sna si aj zvykneme kdečo pamätať – oveľa viac ako z ostatných snov.

No a keď už hovoríme o snívaní, pozrime sa, ako sa správa “šlofík”: Počas šlofíka sa obvykle dostávame zo štádia jedna okamžite do štádia REM – a to je požehnanie pre lucídnych spáčov! Pri zaspávaní sa nám akosi “rozsypú” myšlienky, v hlave sa nám spájajú útržky z celého doterajšieho dňa, telo sa pomaly uvoľní a takmer okamžite prechádzame do snívania. Typicky so sebou do snívania odnesieme to, na čom sme robili naposledy – a často nás počas snívania napadne riešenie nášho problému.

Šlofíky sú menej odolné voči vyrušeniam, ale veľmi ľahko v nich dosahujeme luciditu a preto sú výborný prostriedok na nácvik lucidity, ak sa nám nedarí vyvolať lucídne snívanie.

**Sny si musíme vedieť zapamätať**

Rozpamätanie sa na sny nie je ľahké – veľmi rýchlo sa “prepíšu” ostatnými vzruchmi. Ani keď sa zobudím a opakujem si sen do zblbnutia, nie je to záruka, že si ho zapamätám aj ráno. Jediné, čo mi pomohlo pamätať si sny, je “senník”, teda “snový denník”. Kedykoľvek sa zobudím a pamútám si, čo sa mi snívalo, zažnem svetlo, vytiahnem senník a sen si zapíšem. Zapíšem si aj čas zápisu. Postupom času som zistila, že takto si pamätám viac a viac snov a že mi stačí zobudiť sa až ráno, zapísať posledný a pri písaní sa mi automaticky vynárajú aj tie predošlé. Čím viac snov si z danej noci pamätáme, tým väčšiu šancu máme, že sa nám podarí dosiahnuť stav lucidity počas snívania!

Ak máte celkove problém pamätať si čo len jeden sen, nastavte si budík aspoň pol hodinu pred časom, kedy musíte vstávať. Budík vás prebudí, vy si potom ešte zdriemnete a s najväčšou pravdepodobnosťou si ten posledný sen pamätať budete. Zapíšete si ho, čím podvedomiu pošlete silný a jednoznačný signál, že si chcete zapisovať sny. Ono sa už postará o zvyšok…

**Afirmácie podporujú luciditu**

Afirmácie sú výborný nástroj, ak chceme uspieť s nejakou zmenou v našom živote. Dajú sa použiť aj na navodenie lucídneho stavu počas snívania.

Keď používate afirmácie, mali by ste:

• hovoriť jasne a pomaly

• hovoriť nahlas

• formulovať svoju afirmáciu pozitívnym spôsobom, akoby vaše prianie bolo už realitou

• hovoriť so sebadôverou a presvedčením

• používať jasné, krátke a precízne vety

• opakovať tú istú afirmáciu stále dokola

• pozerať pritom do zrkadla.

A tu je niekoľko vhodných afirmácií pre lucídne snívanie:

• Budem lucídne snívať.

• Rozpoznávam, kedy sa mi sníva.

• Mám kontrolu nad svojimi snami.

• Pamätám si sny.

Rovnako dobrou pomôckou a podporou pri lucídnom snívaní je schopnosť živo vizualizovať.

**Najprv niečo o “udičkách”**

V normálnom sne snívajúci spozoruje nejaký nezvyčajná detail – obvykle sa tomu hovorí “udička” – ktorý mu napovie, že sníva. Tieto detaily bývajú individuálne, ale najčastejšie sú:

• neobvyklý výzor hodín (bez ručičiek, s nesprávnym počtom číslic, s nesprávnymi číslicami, celkom bez číslic a podobne)

• nestabilný text (knihy s nečitateľným alebo meniacim sa textom, slová v nadpisoch sa pri pohľade na ne menia, stránky zaplnené nezmyselným textom)

• neobvyklé alebo neobvykle použité predmety (had miesto šnúrky do topánok, prístroj fungujúci bez elektriny, štvorcové kolesá, výťah bez tlačítok)

• nemožný dej (ľudia lietajú, ludia sa prevteľujú, jeden človek sa stane odrazu niekým iným, mŕtvi ľudia s nami hovoria, ľudia vyzerajú ako pred mnohými rokmi)

• nedostatok fyzických pocitov (napríklad sa udriete a nebolí to, niečo vás pohryzie a nebolí to).

**Ideme lucídne snívať!**

V tejto časti popíšem jednotlivé techniky, ktorými dokážeme dosiahnuť luciditu v snívaní. Napodiv, nebudú sa týkať samotného snívania, ale skôr prípravy naň:

**Cvičenie 1: Snový dôverník**

Nájdeme si nejakú blízku osobu, s ktorou budeme rozoberať svoje sny. Mal by to byť priateľ, ktorý nemusí brať na nás ohľad, preto manželia, rodinní príslušníci a iné osoby, s ktorými máme príliš úzky vzťah, nie sú na to veľmi vhodné – často nám veci nepovedia, len aby nenarušili vzťah.

**Cvičenie 2: Meditatívne afirmácie**

Meditatívne afirmácie fungujú najlepšie v spojení s obyčajnými afirmáciami (popísanými hore). Veľmi ľahko prekračujú hranicu medzi vedomím a podvedomím, pretože ich vysielame v stave meditatívneho otvorenia mysle, keď je prah medzi oboma veľmi nízky.

Postupujeme nasledovne:

• Denne si vyhradíme 10-15 minút na meditovanie, podľa možnosti v tú istú dennú hodinu. Ak počas meditácie relaxujete a máte tendenciu zaspať, je výborné robiť meditáciu tesne pred spaním.

• Počas meditácie sa snažíme prekryť rušivé zvuly z prostredia: slúchadlami, izbovou fontánkou alebo bežiacim ventilátorom.

• Meditáciu začíname spomalením. Prvých pár minút jednoducho zavrieme oči a sústredíme sa na naše dýchanie. Keď sa náš dych a pulz spomalia, predstavujeme si, ako vdychujeme biele svetlo, až kým celé naše telo nevyžaruje energiu.

• Keď sme už celkom uvoľnení, vyvoláme si v mysli našu afirmáciu pre lucídne snívanie.

• Afirmáciu omieľame dookola v rytme dýchania. Pri jej prvej polovici sa nadýchneme, pri druhej polovici vydychujeme.

• Ukončíme meditáciu. Afirmáciu necháme “vypariť sa” a už na ňu nemyslíme. Naša myseľ je jasná a otvorená pre všetko, čo príde.

Iné možnosti:

• Používame afirmácie alebo motlitby. Dodržiavame pravidelný rytmus.

• Vizualizujeme, ako sa nám lucídne sníva, ako sa pritom cítime, ako sa ukladáme do postele a začíname snívať… slovom vizualizujeme dosiahnutie výsledku. Môžeme využiť aj riadenú vizualizáciu, ktorú si nahráme na pásku a púšťame pred zaspaním (autohypnóza).

• Plánujeme si denne čas, keď nerobíme nič. (Obvykle vtedy meditujeme.)

• Snové mantry. Väčšina ľudí opakuje mantru v rytme dýchania, napr. “Som… (nádych) …uvoľnený (výdych).” Podobné mantry: “Mávam pravidelne… lucídne sny.” “Viem… kedy snívam.” “Kontrolujem… svoje sny.”

**Cvičenie 3: Snová meditácia**

• Ľahneme si, vypneme svetlo a zavrieme oči.

• Sústredíme sa na dýchanie a všetko ostatné z mysle vymažeme.

• Keď náš dych začne spomaľovať, vyvoláme v sebe pocit sebadôvery a úspechu, ktorý budeme mať, keď dosiahneme lucídne snívanie.

o Sústredíme sa na emócie – doslova si to “prežijeme”.

o Tento emocionálny stav udržíme po dobu aspoň 10-20 cyklov nádychu a výdychu.

o Ak pritom pocítime ospalosť, pokojne si dovoľme zaspať.

o Nesnažme sa vytvoriť si predstavu o samotnom sne.

o Nezlostime sa, ak nám pozornosť “odvandruje” – jednoducho sa vráťme s koncentráciou na náš pocit.

**Cvičenie 4: Test reality**

Toto je technika, ktorú musíme začať cielene robiť cez deň a zautomatizovať natoľko, aby sme sa podľa nej správali i v sne. Umožní nám prebrať sa do sna:

• V nových denných situáciách sa celkom vážne zamyslíme, či ide o sen alebo o realitu.

• Začneme kontrolovať snové “udičky”, aby sme si overili, či sa nám sníva alebo nie:

o Zakaždým, keď prechádzame cez dvere, položme si otázku, či snívame alebo bdieme. Preskúmajme priestor okolo seba a hľadajme nábytok, ktorý nie je na svojom mieste, neznáme predmety, ľudí, ktorí sa správajú neobvykle.

o Kedykoľvek pozrieme na hodinky alebo vidíme hodiny, spýtajme sa: “je to sen?” Každé hodiny, ktoré vidíme, kontrolujme aj dvakrát alebo trikrát. Vieme jasne prečítať ciferník? Dáva nám čas zmysel (teda: nejdú ručičky proti času)?

o Keď čokoľvek dávame do vrecka alebo do tašky, pýtajme sa “snívam?” A keď už je predmet vo vrecku, po chvíľke skontrolujme – je tam ešte stále: Nezmenil sa nejako?

o Keď vidíme knihu, noviny alebo nápisy, pozorne si ich preskúmajme. Nemení sa obsah? Keď ho prečítame niekoľkokrát, je text stále rovnaký? Keď pozrieme na niečo iné a späť na text, je stále ten istý? Vieme ho stále rovnako dobre prečítať?

o Zoženieme si budík a niekoľkokrát za deň ho necháme zvoniť. Kedykoľvek zazvoní, pýtame sa: “je toto sen?”

• Robíme to všetko s otravnou pravidelnosťou.

Táto technika vedie spoľahlivo k výsledku, pretože len čo si rutinu zautomatizujeme, začneme ju používať aj počas spánku a môžeme objaviť, že snívame – teda môžeme sa zobudiť do sna. Podstatné je, aby sme s ňou neprestali. Niekedy trvá aj dva-tri mesiace, než sa dostavia lucídne sny!

**Modifikácie techniky:**

• (Castaneda): V sne hľadáme svoje ruky – teda najprv ich musíme hľadať v bdelom stave.

• (Tunneshende): Hľadáme v sne svoje hodinky. Zakaždým, keď na ne pozrieme, kontrolujeme tvar a čísla ciferníka.

• (Tunneshende): Pri každom zvuku nášho hlasu si kladieme otázku, či snívame alebo nie.

• (helar ) Hľadám svoj “snový” prsteň. (Najprv si musím nasugerovať, že jeden z prsteňov je “snový”.) Obvykle ho nenosím, len keď idem spať. V sne ho hľadám a keď ho nájdem, viem, že snívam. Miesto prsteňa možno použiť hocijaký predmet, ktorý nie je bežne viditeľný a spája sa so snívaním.

**Ďalšie možnosti:**

• Aby sme určili, či snívame alebo nie, pokúsime sa urobiť niečo jednoduché, ale nemožné. Napríklad sa pokúsime vzniesť alebo prestrčiť ruku cez pevný predmet. Prípadne privoláme nejakého ducha, zosnulého, pokúsime sa vôľou zmeniť farbu tapety v miestnosti a podobne.

• Keď už chvíľu používame testy reality, stále konštatujeme, že nesnívame. To môže otupiť našu pozornosť a vytvoriť v nás automatizmus, že na otázku “snívam?” odpovedáme vždy “nie!” Preto je dôležité z času na čas, aj keď test reality ukazuje, že nesnívame, povedať si “áno, snívam!” Keď to urobíme, vyvolajme s sebe pocit radosti z toho, že snívame, počkajme pár sekúnd a potom si živo vizualizujme, ako preberáme v “sne” kontrolu a meníme ho tak, aby nám lepšie vyhovoval.

**Cvičenie 5: Test udičiek**

Keď už si niekoľko týždňov vedieme “senník”, pri spätnom čítaní zápisov zistíme, že niektoré obrazy alebo udalosti sa nám často opakujú: jazdy výťahom, slávni ľudia, veže, studne, schody a podobne. Pre každého z nás sú tieto obrazy iné, individuálne, ale naznačujú, že snívame. Preto keď sa dostaneme k týmto ”udičkám” v realite, automaticky testujeme, či snívame alebo nie.

Tým, že to robíme, vytvárame reflex, ktorý so sebou vezmeme aj do sna.

A ešte jedna výstraha: vykašlite sa na snáre! Každý z nás má svoju vlastnú snovú symboliku a tá má špecifický význam – ale len pre nás. Sú to obrazy, ktoré vyťahuje podvedomie z našej pamäti. A pretože našu pamäť máme len my, nehľadajme svoje snové symboly v nejakom “snári” a tým, že niekto iný nám povie, čo znamenajú a či vôbec symbolmi sú… Snívanie je oblasť, kde je každý odkázaný sám na seba! Neexistuje “jediná správna” interpretácia symbolu. Existuje len “jediné správne” zistenie, že ide osnovú udičku – a to môžete urobiť len vy sami!

Ďalšie techniky z wikipédie

**Keď sme v lucídnom sne…**

Jedného dňa sa nám stane, že si položíme otázku “je to sen?” a odpoveď nevyhnutne bude “áno”… a sme v lucídnom sne! V tejto etape nám postačí byť v lucídnom sne a skúšať, ako v ňom veci fungujú. Proste sa premeníme na malé dieťa, všetko oblížeme, ohmatáme, posunieme, prevrátime, oňucháme… Skúsime každú vec. Skúsime skákať, lietať, meniť tvary predmetov, meniť farby, meniť svoj tvar. Viac zatiaľ nepotrebujeme. Rozhodne neskúšajme zatiaľ meniť sny alebo splývať s predmetmi a nikdy ničomu nevenujme prílišnú pozornosť. A rozhodne si nikdy nepomyslime ani nevyslovme, že niekde chceme zostať. Naše energetické telo je zatiaľ ešte veľmi krehké a nezručné a mohli by sme ho nezvratne poškodiť.

Aspoň spočiatku môžeme mať problém udržať luciditu po dlhšiu dobu. Len čo sa dostaneme do lucidity a začneme experimentovať, môžeme spotrebovať svoju energiu a zobudíme sa.

Keď to nastane, použite opakujúce sa jednoduché fyzické činnosti na krátkodobé zvýšenie energie a zastabilizovanie lucidity:

• otáčajte sa okolo vlastnej osi v malých kruhoch

• skáčte alebo poskakujte

• tlieskajte

• mávajte ramenami

• dupocte.

Iná technika je ***kotvenie***, ktoré robíme tak, že všetku svoju energiu vynaložíme na vytvorenie nejakého objektu v sne. Funguje takto:

• vyberieme si nejaký objekt, ktorý existuje v realite (dosť malý na to, aby vošiel do dlane)

• držíme ho v dlani niekoľko minút a oboznámime sa s jeho váhou, tvarom a pocitom

• odložíme ho

• snažíme sa v dlani vytvoriť pocit z toho, ako keby sme ho znova držali v dlani (čo najživšie).

Cieľom je presvedčiť sami seba, že tento novovytvorený objekt je reálny.

Keď to zvládneme v realite, vezmeme si túto schopnosť aj do snového stavu. Keď potom máme pocit, že strácame kontrolu nad snom alebo sa ideme zobudiť, vystrieme ruku a zhmotníme svoj kotviaci predmet. Táto extrémna fokusácia stabilizuje luciditu a vráti nám kontrolu. Navyše sa predmet, ktorý materializujeme, v sne často objeví v našej dlani.

**A technika pre lenivcov**

A teraz prichádza môj “vklad” do oblasti lucídneho snívania. Nie všetci ľudia na svete sú disciplinovaní a dokážu sa držať pravidelných rutín. Je nás aj skupina “lenivcov” – nejde vlastne o lenivosť, ale máme nízku disciplínu a často zabúdame. Ja sa už vyše mesiaca snažím robiť testy reality. Vždy na to cez deň zabudnem. Ale náhodou som si vytvorila náhradné riešenie, ktoré mi postupne začína vychádzať:

Kedysi som si kúpila prívesok z astrofylitu (to je kameň). Keď som ho dostala, niekde som vyčítala, že navodzuje živé (“lucídne”) sny. Odvtedy som už túto informáciu nikde nevyhrabala, ale u mňa sa astrofylit spojil s lucídnym snívaním, s kontrolou nad snami.

Keďže cez deň zabúdam robiť testy reality, vždy si aspoň pred zaspaním pevne a presvedčene opakujem, že idem kontrolovať svoje sny. A nech by bolo hocijako, každú noc si položím astrofylit pod vankúš. Ak aj idem spať a zabudnem, tak len čo na to prídem, idem si poň – na to už lenivá nesmiem byť. A po pár týždňoch som zistila, že odrazu začínam mať v snoch istú kontrolu… Nie vždy, ale čoraz častejšie – a čoraz väčšiu!

Takže moja rada pre “lenivcov” – nájdite si nejaký predmet, ktorý pre vás bude symbolizovať luciditu v sne. Dávajte si ho pri spaní k hlave alebo pod vankúš. Rozmýšľajte o ňom pred zaspatím. Pripomínajte si, načo ho tam máte. Skôr či neskôr podvedomie pochopí…

**Posledné tipy pred skokom do lucidity**

• Vytrvajte. Dosiahnuť luciditu v sne môže trvať hodne dlho. Obvyklé sny vás môžu rozptyľovať detailami. Preto ničomu nevenujte prílišnú pozornosť.

• Robte pravidelne testy reality počas bdenia. Je to najspoľahlivejšia cestička k lucidite.

• Keď vám zlyhá jedna technika, skúste inú.

• Počúvajte osoby, ktoré vystupujú vo vašich snoch. Senník vám čoskoro ukáže, že vo vašich snoch sa opakovane vyskytujú isté osoby. Tieto osoby sa pre vás môžu stať zdrojom poznania. Aj v stave, keď máte kontrolu nad svojím snom, počúvajte ich rady.

• Zapisujte si každý sen a každý útržok sna. Často sa tak rozpamätáte na zvyšok. Pri zapisovaní neupravujte, ale používajte slová, ktoré vás napadnú ako prvé. Vtedy z vás hovorí podvedomie a môže to byť dodatočný zdroj informácií pri anaýze sna.

• Nevracajte sa k snom skôr ako o mesiac.

• Neskúšajte všetky techniky odrazu. Vyberte si dve-tri na začiatok a ak budete chcieť, môžete ostatné pridať neskôr

<http://mracnahora.wordpress.com/>