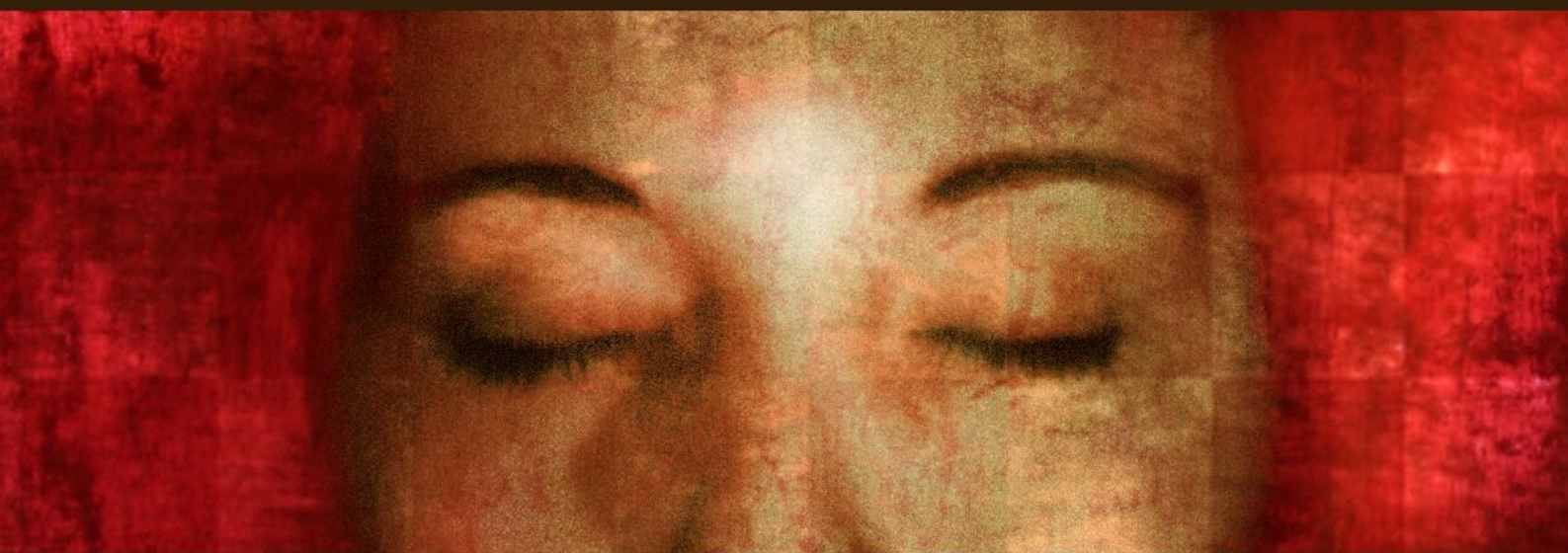


Janusz Konrad Jędrzejczyk

ZŁOTE
MYŚLI

Uzdrowiający Sen



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

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 12.02.2007

Tytuł: Uzdrawiający sen

Autor: Janusz Konrad Jędrzejczyk

Wydanie I

ISBN: 978-83-7521-150-4

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Sylwia Fortuna

Skład: Anna Popis-Witkowska

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

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

Wprowadzenie

Uzdrowiające sny są wspaniałym, wyzwalającym przeżyciem, którego każdy powinien doświadczyć. Uwalniają od długotrwałych napięć fizycznych i psychicznych. Poprawiają samopoczucie psychiczne i fizyczne. Poprawiają stan zdrowia prowadząc do wyleczenia z wielu dolegliwości. Poprawiają funkcjonowanie umysłu, czyniąc go jasnym i spokojnym. Wzmacniają ciało i umysł. Poprawiają funkcjonowanie na jawie, zwłaszcza w sytuacjach stresowych.

Poprzez uzdrawiające sny możesz uwolnić się od chronicznego zmęczenia, spadku energii, rozkojarzenia, otępienia i nerwowości, możesz uwolnić się od chronicznych 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 możesz przekonać 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 wyobrazasz.

Czym są uzdrawiające sny, jak powstają, czy można się nauczyć śnić uzdrawiające sny, mechanizm powstawania uzdrawiających snów – to zagadnienia, jakie postaram się wyjaśnić w tej książce, ale zanim do tego przejdę, zacznę od samego początku.

Odkąd, bez mała dwadzieścia lat temu, rozpocząłem moją praktykę medytacyjną zauważyłem, że od czasu do czasu zaczęły się u mnie pojawiać bardzo specyficzne sny. Zawsze dobrze pamiętałem sny i zwracałem na nie uwagę, dlatego pojawienie się tych niecodziennych snów bardzo mnie zaintrygowało. Nie były one specyficzne ze względu na fabułę, ale ze względu na formę, na odczucia z nimi związane oraz efekty, jakie wywierały na moje samopoczucie i ogólne funkcjonowanie. Sprawiały one, że budziłem się w doskonałej formie fizycznej i psychicznej, pełen energii i radości życia - jakby odnowiony. Obserwując je odkryłem, że mają one związek z medytacją, ponieważ często pojawiały się po jakiejś udanej wieczornej sesji medytacyjnej. Kiedy jednak próbowałem medytować specjalnie w celu ich wywołania, rzadko te próby dawały wyraźne efekty.

Przez kilka lat notowałem ich treść oraz wszystkie warunki i okoliczności, w jakich pojawiały się, dzięki czemu z czasem zaobserwowałem coraz więcej związanych z nimi prawidłowości. Pojawiały się one w okresach, kiedy byłem zmęczony psychicznie lub fizycznie, kiedy coś mi dolegało, i doprowadzały do przełomu, powodując odnowienie sił życiowych oraz doskonałe samopoczucie fizyczne i psychiczne. Te sny powodowały, że wszelkie dolegliwości i napięcia w jednym momencie znikają wywołując swego rodzaju katharsis. Zazwyczaj poprzedzone były medytacją i relaksacją, ale nie tylko – zawsze wiązały się z pewnym przełomem, zerwaniem rutyny i podjęciem jakiejś decyzji, która zmieniała nastawienie do otaczającej mnie rzeczywistości, doświadczanych problemów i sposobów patrzenia na nie.

Zauważyłem też, że pewne miejsca i sytuacje połączone z medytacją wyraźnie sprzyjają ich występowaniu. Charakterystyczną cechą tych snów było wyraźne doświadczanie rozległej przestrzeni i wrażeń

kinestetycznych. Doświadczenia te były ich motywem przewodnim - nadrzędnym w stosunku do ich fabuły.

Jeśli chodzi o ich fabułę to często pojawiały się w nich duchowe istoty, które dokonywały na mnie różnego rodzaju zabiegów uzdrawiających, doświadczałem przyjemnego swobodnego lotu, ewentualnie miałem doświadczenia przekraczania snów, myśli i napięć podobnych do tych, jakie pojawiają się w trakcie oczyszczających medytacji. Mimo wielu spostrzeżeń przez długi czas nie potrafiłem świadomie wywoływać tych snów ani nie potrafiłem do końca zrozumieć, co sprawia, że się pojawiają – z czasem jednak zacząłem dochodzić do pewnych wniosków w tej materii.

Wędrując po górach i różnych innych ciekawych okolicach, zauważyłem pewną bardzo interesującą rzecz związaną ze snami. Otóż śpiając w niektórych miejscach doświadczałem niezwykle, bardzo wyrazistych i ciekawych snów.

Kiedy podzieliłem się tymi spostrzeżeniami z przyjaciółmi, okazało się, że oni doświadczają tego samego, tak iż w końcu musieliśmy uznać fakt, że istnieją pewne miejsca, które w niezwykle sposób oddziałują na sny. Zauważyłem wówczas, że to właśnie w nich najczęściej spontanicznie pojawiają się moje specyficzne uzdrawiające sny.

Kiedy zacząłem zwracać na to uwagę, odkryłem wiele takich niezwykle obszarów snu, znacznie różniących się między sobą i stymulujących różnego rodzaju sny, odkryłem też miejsca, które z nieznanymi przyczynami bardzo źle wpływały na sny. W jednych z tych miejsc ludzie śnili ciekawe sny i budzili się doskonale wypoczęci, w innych zgoła przeciwnie. Okazało się też, że bardzo wielu ludzi jest świadomych tego faktu.

Pewnego razu byłem w odwiedzinach u siostry, która wraz z koleżankami wynajmowała mieszkanie. Dziewczęta zaproponowały mi do spania jedno z łóżek, zapewniając, że każdy kto na nim śpi doświadcza wspaniałych snów i budzi się doskonale wypoczęty. Dziewczyny świadome tego faktu korzystały z tego łóżka, szczególnie gdy źle się czuły lub potrzebowały dobrego wypoczynku. Na początku pomyślałem, że sobie ze mnie żartują. Kiedy jednak wieczorem położyłem się na tym łóżku, poczułem się niezwykle - odczuwałem rozluźnienie, miałem przyjemne odczucie lekkości i zapadania się. Przez całą noc śniłem cudowne sny i obudziłem się doskonale wypoczęty. Nie miałem już żadnych wątpliwości, że to łóżko faktycznie ma jakieś niezwykle właściwości. Trudno mi było w to uwierzyć, ale nie mogłem przecież zaprzeczać faktom.

Obserwując takie zdarzenia przez wiele lat, zauważyłem, że buddyjskie świątynie, w których zdarzało mi się spać bardzo silnie wpływały na moje sny. Wpływ ten był różny, ale z reguły pozytywny i bardzo wyraźny.

Kiedyś odwiedziłem przyjaciela buddyjskiego jogina i nocowałem u niego. Kiedy zasnąłem, poczułem się jakbym spał w świątyni, a moje sny były bardzo niezwykle. Gdy rano powiedziałem mu o tym, on poinformował mnie, że od lat wykorzystuje ten pokój jako miejsce swojej praktyki, co potwierdziło moje senne odczucia. Ilekroć odwiedzałem go i spałem w tym pokoju doświadczałem tego samego. Tego typu doświadczenia skłoniły mnie z czasem do wysunięcia tezy, że takie miejsca dobrego snu mają jakiś związek z tym, co nazywa się duchową energią miejsca.

Kiedy usłyszałem o starożytnych świątyniach snu, myśl o związku snu z duchową energią miejsca zaczęła do mnie powracać - tym bardziej, że przy różnych okazjach natykałem się w literaturze

poświęconej szamanizmowi i różnym religiom na powiązania szczególnych miejsc z niezwykle sennymi doświadczeniami.

Zacząłem obserwować te zależności i zasięgać opinii innych ludzi zaawansowanych w pracy ze snem - okazało się, że ich obserwacje pokrywają się z moimi. Wspólnie odwiedzaliśmy różne tego typu miejsca i dzieliliśmy się spostrzeżeniami. Na bazie tych obserwacji kilka lat temu wpadliśmy na pomysł przeprowadzenia eksperymentów dotyczących wpływu miejsca na sny i odkryliśmy, że buddyjskie rytuały, a także pewne inne zbliżone praktyki potrafią sprawić, że miejsca, w których się je regularnie wykonuje w określony sposób nabierają pozytywnych właściwości stymulowania dobrych snów.

Aby sprawdzić tę obserwację postanowiliśmy na bazie naszych doświadczeń wspólnie z przyjaciółmi stworzyć taką eksperymentalną świątynię snu. Eksperyment wypadł pozytywnie i jest od tamtego czasu kontynuowany z coraz bardziej niezwykłymi obserwacjami. To przekonało mnie, że wbrew temu co pisze się o starożytnych świątyniach snu i uzdrawiających snach, sen świątynny to nie tylko inkubacja snu plus wiara, lecz coś więcej. Wyjaśnia to również, dlaczego mimo iż mechanizmy inkubacji snów są dobrze znane i wykorzystywane przez ludzi zajmujących się snem (a zainteresowanie snami przeżywa swój renesans), jakoś nie słyszy się o uzdrawiających snach. Co prawda przypisuje się tzw. LD (snom, w których wie się, że się śni) pewne lecznicze właściwości, jednak w praktyce teza ta nie znajduje potwierdzenia – mimo tego, że niektóre LD potrafią rzeczywiście być bardzo stymulującym pozytywnym przeżyciem. W rzeczywistości jednak takie sny nikogo z niczego nie leczą, więc po fali entuzjazmu coraz więcej psychologów zaczyna patrzeć sceptycznie na ich rzekomy niezwykle pozytywny wpływ na śniącego.

Podczas eksperymentów ze świątynią snów zaczęliśmy doświadczać specyficznych snów, które faktycznie bardzo korzystnie wpływały na stan fizyczny i psychiczny śniącego, a które nazwaliśmy uzdrawiającymi snami.

Pojawiały się one spontanicznie podczas snu w naszej eksperymentalnej świątyni snów, więc zaczęliśmy je obserwować i badać. Owocem tego było określenie pewnych zasad związanych z ich pojawianiem się i dzięki temu nauczyłem się je wywoływać nawet poza świątynią, co umożliwiło mi badanie ich.

Co prawda kiedy wywoływałem je poza świątynią miały one zdecydowanie słabszą siłę oddziaływania, ale udało mi się określić i zweryfikować zasady ich wywoływania.

O uzdrawiających snach wspominałem już w książce „Wprowadzenie do duchowego śnienia”, jednak były to tylko ogólne informacje, tutaj zamierzam skupić się właśnie na uzdrawiających snach nie tylko od strony teoretycznej, ale przede wszystkim od strony praktycznej - czyli postaram się przekazać Czytelnikowi wiedzę, która umożliwi mu doświadczenia tego cudownego zjawiska, jakim jest uzdrawiający sen.