

# Świadomy sen

Autor: Dariusz Konarzewski  
01.05.2010.

Dawno temu zetknąłem się z tematyką świadomego snu. Sama koncepcja wydawała mi się wtedy intelektualnie pociągająca, a możliwości jakie świadomy sen otwierałby przede mną wydawały się być nieograniczone. A jednak, pomimo licznych, często zapierających dech w piersiach snów, nigdy nie udało mi się przejąć kontroli nad wydarzeniami, w sposób o którym mógłbym powiedzieć, że był świadomym działaniem. Rozmawiałem z dwoma osobami, które twierdziły, że udało im się śnić świadomie, jednak ich spostrzeżenia przypominały raczej to, co większość z nas robi z łatwością w stanie drzemki, bądź lekkiego rozbudzenia. To zdecydowanie zbyt mało, aby przekonać mnie, że jest to możliwe, na poziomie na którym nasz sen przypominałby wejście do świata filmowego Matrixa.

Gdzie zatem znajduję się obecnie? Skłaniam się do wniosków, że świadomy sen jest trudny, ponieważ sen to jedyna część naszego życia, w którym podświadomość przejmuje pełną i długotrwałą kontrolę nad naszą świadomością, przygotowując niejako cały scenariusz. Aby śnić świadomie musielibyśmy świadomością zastąpić tę funkcję podświadomości, ale wtedy nasz sen nie byłby w żadnej mierze zaskakujący, zatem niezbyt naturalny. Wystarczy tylko wyobrazić sobie, że od teraz wszystko co się dzieje, ma miejsce tylko na nasze wyraźne życzenie. To trochę tak, jakbyśmy znaleźli pracę w międzynarodowej korporacji zatrudniającej dziesiątki tysięcy pracowników i z dnia na dzień zostali tam jedyną osobą z przytłaczającą liczbą obowiązków, o większości których nic nie wiemy. Dzieje się tak ponieważ świadomość nie jest zbyt sprawna, szczególnie jeśli idzie o wyszukiwanie i radzenie sobie z wieloma rzeczami jednocześnie. W trakcie snu, nasze reakcje na pojawiające się zdarzenia są instynktowne. Nigdy nie dostajemy wyboru, nie ma zakończeń alternatywnych. Fakt, że jesteśmy - tu muszę posłużyć się angielskim słówkiem - "aware" (w odróżnieniu od "conscious") toczącej się akcji, nie powoduje w jakikolwiek sposób możemy przejąć nad nią kontrolę. Dlaczego? Moja aktualna niewiedza w tym zakresie pozostaje ogromna, jednak przychodzi mi na myśl, że może to być jedna z przyczyn, dla których mamy pretekst aby się budzić - wszak Matrix był bardzo wygodną alternatywą. Jeśli macie własne doświadczenia ze świadomym snem, napiszcie komentarz, chętnie o tym poczytam.