

TED ANDREWS



Alchemia
snów

Jak wykorzystać transformującą energię świadomości,
by odkryć swój wewnętrzny potencjał
i oczyścić podświadomość



T E D A N D R E W S

Alchemia SNÓW

**Jak wykorzystać transformującą energię świadomości,
by odkryć swój wewnętrzny potencjał
i oczyścić podświadomość**

PRZEŁOŻYŁA
Karolina Bochenek



TYTUŁ ORYGINAŁU:

Dream Alchemy: Shaping Our Dreams to Transform Our Lives

Redaktorka prowadząca: Ewelina Czajkowska

Wydawczyni: Agnieszka Fiedorowicz

Redakcja: Anna Strożek

Korekta: Aneta Bujno, Katarzyna Kusojć

Projekt okładki: Łukasz Werpachowski

Zdjęcia na okładce: © ; © Mikael Damkier;

© robert / Stock.Adobe.com

DTP: Maciej Grycz

DREAM ALCHEMY:

SHAPING OUR DREAMS TO TRANSFORM OUR LIVES

Copyright © 1999 and 2015 by Ted Andrews

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Copyright © 2025 for the Polish edition by ILLUMINATIO an imprint of Wydawnictwo Kobiectwo Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Karolina Bochenek, 2016

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiejkolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I

Białystok 2025

ISBN 978-83-8371-679-4

Grupa Wydawnictwo Kobiectwo | www.WydawnictwoKobiectwo.pl

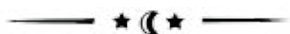


Spis treści

WPROWADZENIE	Współczesna zmiennokształtność i alchemia snów	9
CZĘŚĆ PIERWSZA. <i>Tajemnice snu i marzeń sennych</i> ... 15		
ROZDZIAŁ 1	Nowe spojrzenie na proces śnienia	17
ROZDZIAŁ 2	Archetypy w snach	23
ROZDZIAŁ 3	Dziennik snów	43
ROZDZIAŁ 4	Wywoływanie i kształtowanie snów	49
ROZDZIAŁ 5	Rytuał przejścia do krainy snów	73
CZĘŚĆ DRUGA. <i>Praca z mitami</i>		
ROZDZIAŁ 6	Wyobrażenia twórcza w alchemii snów	83
ROZDZIAŁ 7	Archetypy w mitach i marzeniach sennych ...	103
ROZDZIAŁ 8	Cztery ćwiczenia zmiennokształtności.	121
ROZDZIAŁ 9	Przebudzenie starożytnych strażników snów ...	143
CZĘŚĆ TRZECIA. <i>Zmiany cykliczne a marzenia senne</i> ... 151		
ROZDZIAŁ 10	Cykle naszych snów	153
ROZDZIAŁ 11	Słońce a marzenia senne	167
ROZDZIAŁ 12	Księżyc a marzenia senne.	189

CZEŚĆ CZWARTA. Totemy i mandale	205
ROZDZIAŁ 13 Totemy	207
ROZDZIAŁ 14 Talizmany i mandale snu	229
CZEŚĆ PIĄTA. Inicjacja w marzeniach sennych	249
ROZDZIAŁ 15 Zostań bohaterem swoich snów	251
ROZDZIAŁ 16 Labirynt duszy	267
ZAKOŃCZENIE. Wędrowiec po krainie snów – współczesny jasnowidz	267
ANEKS A Arkusze do pracy ze snami i mitami	283
ANEKS B Indeks mitów i opowieści	285
Bibliografia	301

Nowe spojrzenie na proces śnienia



Sny odgrywają niezwykle ważną rolę w naszym codziennym życiu. Nie są jedynie mechanizmem, który pozwala nam pozbyć się napięcia, jakie zgromadziliśmy w ciągu dnia. Umożliwiają nam uzyskanie dostępu do innych światów i wymiarów, z którymi nie mamy świadomego kontaktu na jawie.

Jesteśmy czymś więcej niż tylko istotami fizycznymi. Składamy się także z energii subtelnej, którą nazywamy czasem ciałem emocjonalnym, mentalnym i duchowym. Najważniejsze jest to, byś uświadomił sobie, że nie funkcjonujesz wyłącznie na planie fizycznym. Subtelne aspekty twojego istnienia przenikają cię i oddziałują na twoje ciało fizyczne przez całe twoje życie (zobacz rysunek „Proces inkarnacji”, zamieszczony w tym rozdziale). To właśnie dzięki tym energiom możesz nawiązać kontakt z innymi wymiarami. Energia subtelna daje ci większą mobilność i moc, niż jesteś to sobie w stanie wyobrazić. Alchemia snu polega na rozpoznawa-

niu subtelnych oddziaływań między różnymi aspektami istnienia, a także na uzyskiwaniu nad nimi kontroli.

Okultyzm głosi, że sprawowanie kontroli nad środowiskiem zewnętrznym zaczyna się od kontrolowania samego siebie, a jednak jest pewna część naszego życia, nad którą nawet nie próbujemy zapanować, ponieważ uważamy to za niemożliwe. Chodzi oczywiście o nasze sny! Uważamy, że nie mamy wpływu na to, o czym śnimy, i nie możemy zmienić swojej świadomości w trakcie snu. Wierzmy też, że nie możemy zaprogramować naszych snów tak, aby przynosiły większą mądrość i inspirację. Wydaje nam się, że sny są zjawiskiem, które występuje jedynie w nocy i rządzi się jakimiś dziwnymi, nieznanymi prawami. Tak naprawdę jednak możemy sprawować kontrolę nad wszystkim, co odgrywa istotną rolę w naszym życiu. Sny pełnią bardzo ważną funkcję, ale przyzwyczailiśmy się traktować je jako część nieznanego, autonomicznego procesu, nad którym nie jesteśmy w stanie zapanować. Wierzmy, że pozostajemy na jego łasce. Nic bardziej mylnego.

Możesz wpływać na swoje sny i wzmacniać się dzięki nim, a niniejsza książka ma za zadanie ci w tym pomóc.

Korzystając z zamieszczonych tutaj sugestii, nauczysz się:

- ★ stwarzać odpowiednie warunki do snu;
- ★ wywoływać sny;
- ★ wpływać na swoje sny za pomocą symboli mitycznych, by uzyskać pożądane informacje;
- ★ wykorzystywać stan snu do świadomego otwierania się na subtelne i archetypowe energie oraz wymiary, które na ciebie oddziałują;
- ★ korzystać z alchemii snu jako dynamicznego procesu poznawania samego siebie oraz osobistej przemiany.

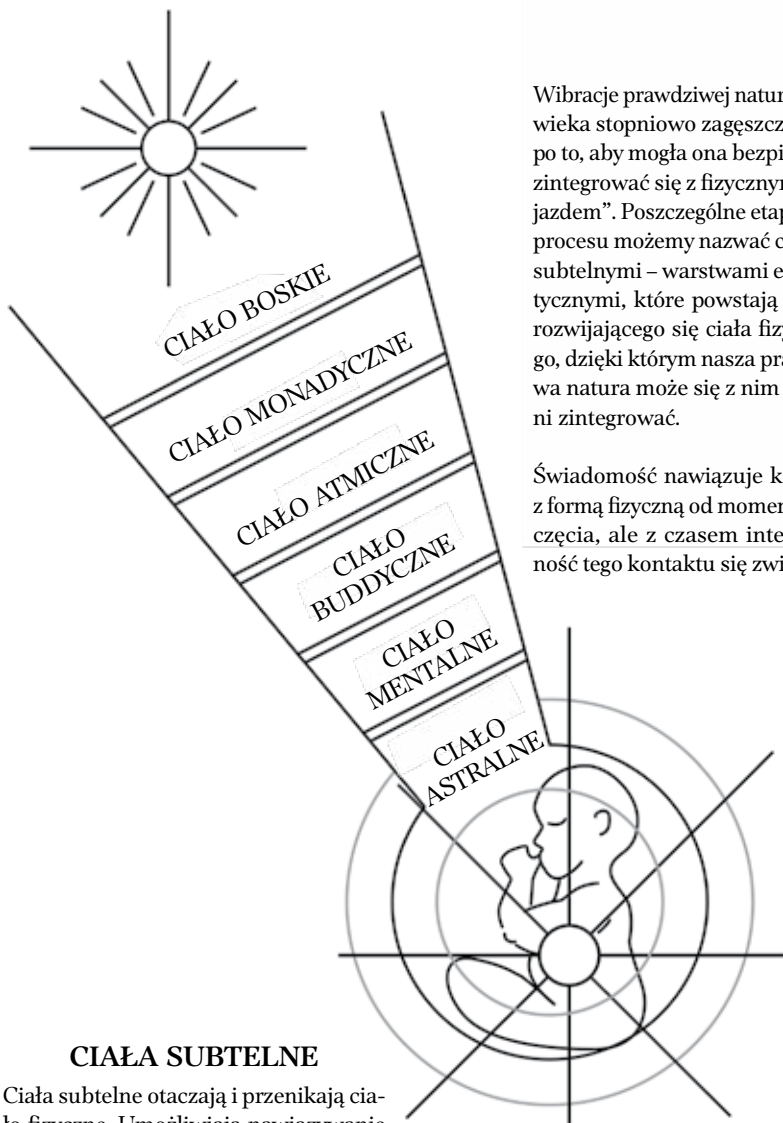
CZYM SĄ SNY?

Sny są rzeczywistością, która istnieje poza naszą świadomością na jawie. Wyobrażenia senne zmieniają się nieustannie i pozornie przypadkowo. Są absurdalne i przerażające, śmieszne i poważne, emocjonalne i duchowe. Dla większości ludzi pozostają jednak niezrozumiałe.

Istnieje wiele różnych definicji snów. Nazywano je sekwencjami obrazów i dźwięków, zwierciadłami świadomego i nieświadomego życia oraz „wytworami nocy”. Marzenia senne zadziwiają i wprawiają w osłupienie, ale także jednoczą wszystkich ludzi ze sobą, ponieważ wszyscy śnimy – bogaci i biedni, słabi i silni, mężczyźni oraz kobiety, ludzie prostolinijni i uduchowieni. Chociażby z powodu tej uniwersalności nasza edukacja powinna obejmować również pracę ze snami.

Każdej nocy przechodzimy przez pewne specyficzne procesy. Aby uzyskać nad nimi większą kontrolę, musimy je najpierw zrozumieć. Poszczególne ciała subtelne człowieka zawiadują określoną energią oraz funkcjami fizycznymi. Ciało astralne (jedno z ciał subtelnych) jest najbardziej aktywne w odmiennych stanach świadomości – zwłaszcza w trakcie snu. Gdy zasypiamy, ciała subtelne wychodzą poza ciało fizyczne, co służy kilku celom. Jednym z nich jest uwolnienie się od napięcia i energii, które zgromadziliśmy w ciągu dnia. Ponadto we śnie organizm może się zrelaksować i zregenerować. Sen umożliwia również nawiązanie kontaktu z innymi wymiarami oraz naukami i aktywnościami, jakie są tam dla nas dostępne. We śnie ciała subtelne nie podlegają żadnym fizycznym ograniczeniom, więc mogą czerpać energię bezpośrednio od wszechświata i przekazywać ją ciału fizycznemu. Gdy się budzimy, ponownie integrują się z ciałem fizycznym.

PROCES INKARNACJI



Wibracje prawdziwej natury człowieka stopniowo zagęszczają się po to, aby mogła ona bezpiecznie zintegrować się z fizycznym „pojazdem”. Poszczególne etapy tego procesu możemy nazwać ciałami subtelными – warstwami energetycznymi, które powstają wokół rozwijającego się ciała fizycznego, dzięki którym nasza prawdziwa natura może się z nim w pełni zintegrować.

Świadomość nawiązuje kontakt z formą fizyczną od momentu poczęcia, ale z czasem intensywność tego kontaktu się zwiększa.

CIAŁA SUBTELNE

Ciała subtelne otaczają i przenikają ciało fizyczne. Umożliwiają nawiązywanie kontaktu z innymi wymiarami i energiami zarówno podczas snu, jak i na jawie.

Jeden z problemów współczesnego świata wiąże się z używaniem budzika. Jeśli budzik zadzwoni, zanim ciała subtelne w pełni zintegrują się z ciałem fizycznym, dojdzie do zakłócenia procesu integracji. W rezultacie możemy spędzić cały ranek, pijąc kawę za kawą i bezskutecznie próbując „zebrać się do kupy”, zanim ciała subtelne wreszcie dostroją się do ciała fizycznego. Techniki zaprezentowane w tej książce pozwolą uniknąć takich sytuacji. Nauczysz się kontrolować stan snu, a co za tym idzie, wpływać również na stan czuwania.

Ego również oddziela się w trakcie snu od formy fizycznej i wykonuje różnego rodzaju zadania za pośrednictwem ciał subtelnych. Możesz uzyskać wpływ na jego aktywność i nauczyć się je kontrolować. Chociaż ego wycofuje się ze świata fizycznego, pozostaje z nim w bliskim kontakcie dzięki ciału eterycznemu.

Ciało eteryczne jest pomostem łączącym warstwę astralną i inne warstwy subtelne z ciałem fizycznym. Przypomina sieć energetyczną, która chroni ciało fizyczne przed nadmiernym i przedwczesnym wpływem ze strony innych ciał subtelnych, a także przed istotami oraz energiami pochodzącymi z tych poziomów. Służy także ugruntowaniu świadomości w ciele fizycznym, ponieważ to za jego pomocą rozwijamy się, uczymy i wyrażamy swoją twórczą energię duchową. Zwykle to właśnie ta warstwa energetyczna uniemożliwia nam przypomnienie sobie tego, czego doświadczyliśmy w trakcie snu.

Praca ze snami polega po części na korzystaniu z ciał subtelnych i wzmacnianiu ich, co prowadzi do poszerzenia świadomości. Ćwiczenia medytacyjne i wizualizacyjne służą także rozwijaniu zdolności przenoszenia świadomości poza wymiar fizyczny.

Praktyki te, podobnie jak każde inne, zaczynamy od ćwiczeń wprowadzających. Rozgrzewka służy rozciągnięciu i wzmocnieniu mięśni po to, by zapobiec ewentualnym urazom i zaburzeniom. Nie wykonujemy skomplikowanych ruchów gimnastycznych, póki nie rozluźnimy mięśni, nie porzyciągamy się i nie nauczymy się pod-

staw. Podobnie jest w przypadku alchemii snu – pewne ćwiczenia początkowe mają na celu „rozluźnienie i rozciągnięcie” własnej energii oraz poszerzenie świadomości w taki sposób, aby objęła również subtelne wymiary istnienia.

W jakim celu zaczynamy pracować ze snami? Praktyki wykonywane w ramach alchemii snu można potraktować jako ćwiczenia wstępne do świadomych projekcji astralnych, które polegają na wykorzystaniu ciał subtelnych do eksploracji subtelnych wymiarów. Alchemia snu (a zwłaszcza technika wkraczania w świat mitu opisana w części drugiej) jest bardzo skuteczną metodą wzmacniania ciał energetycznych.

Angażując się w opisany w tej książce proces, zaczniesz przejmować kontrolę nad tymi aspektami, na które wcześniej nie miałeś żadnego wpływu, co z kolei przełoży się na inne obszary twojego życia. To, co robimy na jednym poziomie, oddziałuje na nas na wszystkich pozostałych poziomach. Ucząc się kontrolować procesy snu i śnienia, otwierasz się na możliwość kształtowania również tych procesów, których doświadczasz na jawie, zgodnie z zasadą: „Jak na górze, tak na dole; jak na dole, tak na górze”.

