



Lucid Dreams

by Paul Tholey

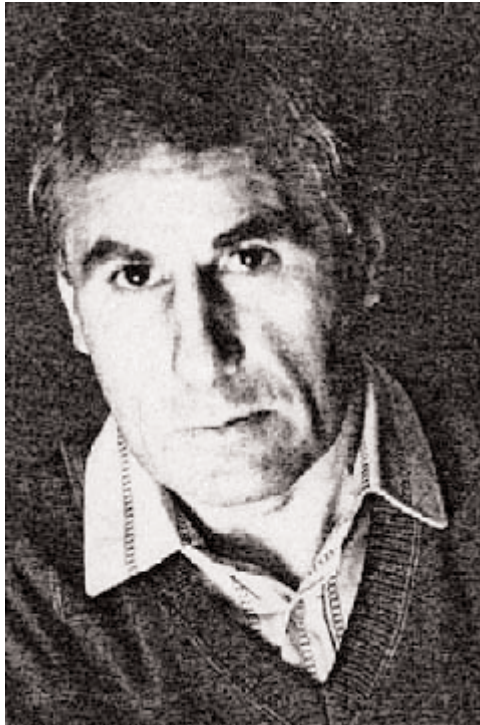
Prevela

Nevena Čović

Priredila

Tatjana Velimirović

U Beogradu, decembra 2002. godine

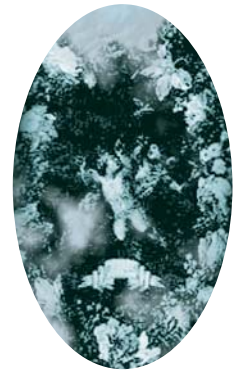


Pol Tuli, jedan od najeminentnijih nemackih geštalt psihologa treće generacije i jedan od najvažnijih evropskih istraživača lucidnih snova umro je decembra 1998.

Pol Tuli je rođen 1937 u St. Wendelu. Studirao je matematiku, psihologiju i sport na univerzitetima u Minhenu i Frankfurtu. Bio je profesor psihologije na univerzitetu u Frankfurtu i profesor sportske psihologije na tehničkom univerzitetu u Braunšvajgu. Podučavao je u raznim poljima psihologije i metodologije, bio je autor mnogih članaka i knjiga o geštalt teoriji, psihologiji, metodologiji i lucidnim snovima, njegovom posebnom polju istraživanja. Njegovi članci i knjige su izdavani na pet jezika.

Pol Tuli je bio član međunarodnog udruženja za geštalt teoriju i primenu (GTA) od osnivanja, 1979, član upravnog odbora i potpredsednik udruženja (1991-1995), član saveta (1979-1998) i koeditor tromesečnika 'Geštalt Teorija' (1992-1998).

1987 je organizovao prvi evropski kongres istraživača lucidnih snova. Bio je suosnivač Evropske Asocijacije za proučavanje snova (EASD), član međunarodnog udruženja za istraživanje snova (ASD), Evropskog koledža za proučavanje svesti (ECSC) i udruženja 'Lucidity'.



Pol Tuli (Paul Tholey)

Pregled razvoja lucidnog sanjanja

Istraživanje u Nemačkoj

(Predavanje na VI internacionalnoj konferenciji Asocijacije za proučavanje snova, u Londonu, 1989, prvi put objavljeno u Luciditi leter 8(2), 1989, str. 1-30)

Kao i u drugim zemljama, i u Nemačkoj je tokom vekova bilo mnogo izveštaja o lucidnim snovima, koje su zabeležili filozofi, pesnici i okultisti. Međutim, njih su, kao i istraživanja koja su sprovedi ozbiljni istraživači, naučnici potpuno ignorisali, zato što su bili zasnovani na ličnom iskustvu (*videti: ŠRIVER, 1935; MOERS-MESNER, 1939*). Tek 1959. je na Univerzitetu Johan Volfgang Gete razvijena prva efikasna tehnika za indukovanje lucidnih snova i izvedeno prvo sistematsko istraživanje, koje je uključivalo nekoliko subjekata. U ovom članku, razmatraću i početke ovog istraživanja, i njegov dalji razvoj. Nezavisno od prostog hronološkog ređanja individualnih koraka razvoja ovog istraživanja, želeo bih da pružim i osnovne konture unutrašnjih veza određenih oblasti unutar globalnog istraživačkog programa. To će zahtevati analiziranje razvoja individualnih ogranaka istraživanja, izvučenih iz njihovog hronološkog poretka.

Jasno je da se ne mogu nabrojati svi ogranci i da će mnoge oblasti biti samo skicirane. One tačke o kojima sam već govorio u člancima objavljenim u Engleskoj, biće samo ukratko pomenute. U vezi s tim želeo bih da istaknem da je mnogo sažetija verzija ovog pregleda objavljena u časopisu *Luciditi leter*, u junu 1988 (*TULLI, 1988c*). Nažalost, u to vreme samo je prvi deo mnogo shvatljivijeg sažetka bio preveden i objavljen, tako da su novija istraživanja potpuno izostavljena. Ovde bih želeo da govorim o nekim od tema istraživanja koje nisu bile pomenute u to doba, a posebno da osvetlim dve najnovije i malo povezane žižne tačke istraživanja: različite forme lucidnosti i neobična ego-iskustva.

Epistemološki* model kritičkog realizma

Najpre bih želeo da se unekoliko pozabavim kritičkorealističkim modelom opažajnog sveta, koji je bio od fundamentalnog značaja za razvoj našeg programa lucidnog sanjanja i za interpretaciju i primenu naših otkrića (*videti TULLI, 1986b*). Ovaj model uspostavlja razliku između fizičkog sveta (fizičko telo i fizička okolina) i pojavnog sveta (ego pojavnog tela i pojavno okruženje). U budnom stanju, fizički svet je predstavljen manje ili više precizno, sensorima i procesom pamćenja u mozgu. Ovo je malo jednostavnije objašnjeno u primerima opažanja u mom članku iz 1986. godine. Reč je o pojednostavljenju zato što nisam pravio jasnu razliku između pojava i činjenica i odgovora mozga. Zapravo, mi naginjemo tome da usvojimo vid psihofizičkog identiteta, izomorfizam ili paralelizam. To nije samo filozofsko pitanje, već, pre, stvar hipoteze koja je podložna empirijskom testiranju i ne zavisi od distinkcije pojava/mozak.

* Epistemologija grč. Episteme - znanje, saznanje, nauka; fil. Teorija saznanja

Međutim, oštro se ograđujemo od naivno realističkih koncepcija (*vidi GIBSON, 1979*) i idealističkih i sličnih koncepcija radikalnih konstruktivista. Radikalni konstruktivisti mešaju kritičko-pojavnu koncepciju fizičkog sveta s fizičkim svetom po sebi. Prvonavedeni se zasniva na opažanjima i mišljenju, i često se menja, dok potonji poštuje nepromenljive prirodne zakone. Naivno realistički model ima posebno negativne posledice po istraživanja i praksu u oblasti lucidnog sanjanja i s njim povezano polje vantelesnih iskustava (out-of-body experiences, OBEs). On ne samo da ometa istraživanja, već može imati vrlo opasne posledice za ljude koji pogrešno interpretiraju takva iskustva, pa čak dovesti i do ozbiljnih mentalnih poremećaja.

Kao što nam opažajni svet može omogućiti informacije o fizičkoj realnosti uprkos mnogim obmanama i iluzijama, svet snova nam prezentuje informacije o našoj psihološkoj realnosti (psihološka ličnost i njena ili njegova psihološka situacija), uprkos simboličkim ometanjima. Generalno, terminom "realnost" označavamo sve što ima efekta. Shodno tome, psihološku realnost razumemo kao jedinstvo svega što ima uticaja na naše iskustvo i ponašanje (*vidi LEVIN, 1936*). Ovo posebno uključuje takozvane nesvesne činioce, koje možemo zamisliti kao psihološku sintezu i koji se u osnovi kasnije mogu zameniti psihološkim konceptima.

Ovde se slažemo s Frojdom da su snovi "kraljevski drum" ka nesvesnom. Ali, to je od male pomoći kada se, u ortodoksno psihoanalitičkom smislu, normalni snovi doživljavaju s pomućenom svesnošću i odsustvom mogućnosti da se dela. Ili, kada nakon buđenja izveštavamo pristrasnog psihoterapeuta o svojim još nejasnijim i iskrivljenim razmišljanjima i asocijacijama vezanim za njih.

U nameri da steknemo uvid u svoje psihološke probleme i rešimo ih, mnogo je važnije da se povežemo sa simboličkim svetom na način koji nam omogućuje lucidna svesnost i tako osvojimo veću slobodu akcije. Kao što se možemo povezati s fizičkom realnošću u budnom stanju, putem senzorno-motornog fdbek sistema, imamo mogućnost da preduzmemo akciju u psihološkoj realnosti lucidnih snova, zahvaljujući recipročnim odnosima između simboličkih događaja i psiholoških procesa koji su skriveni iza njih. Ovi fundamentalni principi bili su glavni stožer koji je vodio naše istraživanje lucidnog sanjanja. Rezultati istraživanja pokazali su da su izuzetno primenljivi u praksi.

Ali, sada, da se okrenemo epistemološkim razmatranjima opisanim u članku objavljenom u *Luciditi Leter* 1986, u kome sam se fokusirao isključivo na proces opažanja. Takođe sam naglasio da me je razumevanje kritičko-realističkog modela zapravo navelo na ideju da razvijem metod za indukovanje lucidnih snova, koji ću samo ukratko opisati.

Tehnika odraza

Kada sam shvatio da je objektivni - i intersubjektivni (koji važi za veći broj subjekata) -opažajni svet samo pojavni svet, sinulo mi je da uporedim taj pojavni budni svet sa svetom snova putem sistematskog istraživanja. Svet snova je, zapravo, pojavni svet. Ali, pošto manje zavisi od čulne stimulacije, događaji mogu "ispariti", što nije moguće prilikom normalnog opažanja u budnom stanju. Takvi neobični događaji su mi omogućili da prepoznam stanje sanjanja.

Na osnovu ovih ideja, 1959. sam razvio svoju prvu tehniku za indukovanje lucidnih snova. Nazvao sam je "Tehnikom odraza". Koristeći ovu tehniku, subjekt se nekoliko puta dnevno pita: "Da li sam budan ili sanjam?" Svrha ovoga je da se postigne generalni kritički stav prema jedinkinom stanju svesnosti. Kada se susretne s neobičnim iskustvima, to mu olakšava prepoznavanje stanja sanjanja.

Posle četiri nedelje iskusio sam svoj prvi lucidni san. Znao sam da sanjam pošto sam video tetku za koju sam znao da je mrtva već izvesno vreme. Pošto u to vreme nisam bio sasvim upoznat s ovim fenomenom, u početku sam bio fasciniran ovim novim iskustvom. Međutim, kasnije me je preplavilo osećanje klaustrofobije zato što nisam znao kako ću i hoću li uopšte biti u stanju da izađem iz tog sveta snova. Na kraju sam se probudio tako što sam zurio u jedan cvet u snu sve dok se cvet i čitavo njegovo okruženje nisu zamutili.

PRAJS i KOEN (1988) koji su se osvrnuli na moj jedini članak preveden na engleski, posmatrali su tehniku odraza kao razvijanje aktivnog stava. To je tačno, ako se posmatra rana primena ove tehnike. Proces aktivnog pitanja, međutim, izričito uzdiže pasivno opažajno koncentrisanje na trenutno iskustvo koje, zauzvrat, postavljanje kritičkog pitanja čini potpuno suvišnim. Drugim rečima, razvoj prakse pomaže razvoju dispozicije, omogućavajući prepoznavanje stanja snevanja koje je pokrenuto neobičnim događajem.

Prvi važni cilj u poboljšavanju efektivnosti tehnike odraza bio je pronalaženje odgovarajućeg kriterijuma za prepoznavanje stanja snevanja. Sledeći kriterijumi omogućavaju da se spontano prepozna da osoba sanja: osobenosti sanjalačkog opažanja i/ili kontradikcija između znanja o događaju u budnom stanju i događaja u snu koji se doživljava u tom trenutku. Takođe je moguće testirati da li je neko budan ili sanja putem serije fizičkih i mentalnih aktivnosti. Na primer, subjekt se okrene za otprilike 180 stepeni i onda pokušava da miruje. U stanju snevanja, po pravilu, telo nastavlja da se okreće u istom smeru ili okruženje počinje da se okreće u suprotnom. Međutim, subjekt može oklevati da preduzme ovakav test u prisustvu drugih ljudi, zbog mogućnosti da je budan. Na kraju krajeva, skoro svi zaziremo od izvođenja tako

neobičnih aktivnosti pred potencijalnim posmatračima. Zato radije izvodimo mentalne testove. Jedan od najefektivnijih testova je pokušaj da se setimo šta se dogodilo u neposredno prethodnom trenutku. Ako je neko doživeo bizarne događaje ili se javlja greška u sećanju, to može indikovati da on sanja. Međutim, ovaj test je beskoristan ako se subjekt probudi, pošto to može biti "lažna budnost". Zbog toga, se preporučuje osvetljavanje probuđenog. Ako ga svetlost ne pokrene, to može označavati stanje snevanja.

Otkrili smo bezbroj primera koji ukazuju na očigledno postojanje različitih formi psihološkog otpora koje izgleda ometaju ili pre vremena prekidaju lucidno snevanje (TULI, 1981, 1988b).

Razvoj tehnike indukcije lucidnog sanjanja

Širenje originalne tehnike odraza, koje je rezultiralo kombinovanom tehnikom, ostvareno je inkorporiranjem elemenata namere i autosugestije (TULI, 1982, 1983b). Nekoliko istraživača koji ne pripadaju našoj grupi, prikazali su efektivnost naših metoda (BUŠE & RIPERT, 1986; LEVITAN, 1989). Vezano s tim, treba pomenuti novu kombinovanu tehniku koju je 1988. razvio KLIPSTAJN. Nedavno smo latili posla da izolujemo i istražimo efikasnost izvesnih faktora koji deluju unutar te tehnike (UTEHT, 1987; ŠLAG, u pripremi).

Da bi se razumeo dalji razvoj naše induktivne tehnike, važno je naglasiti da očigledna jasnost u vezi sa stanjem svesti ličnosti, nije po sebi dovoljan kriterijum za definiciju lucidnog snevanja. Treba razlikovati i neke dodatne faktore. Da bismo ovo ilustrovali, nabrojali smo šest različitih kriterijuma koji nisu relevantni samo za stanje snevanja, već (zajedno s drugim uslovima) i za budno stanje i različita međustanja, kao i za, iznad svega, "stanje slikovitog izražavanja". Stoga smo, tokom daljeg razvoja naše induktivne tehnike, dali izuzetan značaj uvežbavanju najvećeg mogućeg broja aspekata lucidnosti za vreme budnog stanja, da bismo mogli da ih primenimo na stanje snevanja.

Sledeće na šta želimo da skrenemo pažnju čitalaca je drugi kriterijum lucidnosti, "lucidnost o individualnoj slobodi u odlučivanju i delanju". Smatramo da je ovaj aspekt izuzetno važan zato što je neophodan za eksperimentisanje s lucidnim snevanjem i zato što ispunjenje ovog kriterijuma u potpunosti menja kvalitet sna. Zajedno s drugim aspektom, simultano se javljaju i ostali aspekti lucidnosti, s izuzetkom šestog aspekta. Šesti aspekt lucidnosti se lakše može vežbati u "stanju slikovitog izražavanja" ili u stanju budnog sanjanja (videti MALAMUD, 1979), nego u budnom stanju, koje se često odlikuje nedostatkom simboličnih činjenica.

Naše tehnike imaju donekle sličan cilj kao Čarls Tart u svojoj knjizi "Buđenje". Tartova knjiga se zasniva na učenju Gurđijeva i pretpostavlja validnost hipoteze koja se nalazi u mnogim starijim spiritualnim učenjima, da

se svi nalazimo u izvesnom stanju psihološkog spavanja ili stanju snevanja, čak i kada smo budni. Tart metaforički kaže da moramo počupati korov (pretvoriti nesvesno u svesno) ako želimo da uživamo u cveću. Tehnike koje je on opisao odnose se na budno stanje i uključuju neke metode slične našim ("samoposmatranje", "samosećanje").

Naš metod, međutim, je mnogo napredniji. Kao što je već napomenuto, i mi smo počeli s budnim tehnikama. Ali, mi želimo da stignemo do lucidnosti u stanju snevanja najbrže moguće, zato što je to mesto gde se možemo naći licem u lice s Tartovim "korovom" u nerazblaženoj formi. Na taj način se možemo direktno suočiti s nesvesnim i tako ga se osloboditi kontinuiranim fidbek procesima. Na kraju, nadamo se da ćemo dostići čak i više nivoe lucidnosti u različitim stanjima svesnosti.

Fenomenološko istraživanje lucidnih snova

Pošto je, prema modelu kritičkog realizma, pojavni (budan ili u stanju sna) svet jedini svet u koji imamo pristupa odmah, empirijska fenomenologija (u smislu posmatranja i opisivanja fenomena) je nužna za sve nauke. Kriterijum objektivnosti i intersubjektivnosti, koji se često koriste da bi označili nauku, za kritičke realiste ne mogu biti održivi u striktnom smislu, zato što se oni mogu uspostaviti samo kroz subjektivna značenja i tako neko može fundamentalno pogrešiti. Ovo može potvrditi svako ko je smatrao da je budan, dok je, u stvari, sanjao. To se dešava zato što svet u stanju snevanja može imati istu objektivnu i intersubjektivnu pojavnost kao i u budnom stanju. Mogućnost da se učini tako fundamentalna greška, ne znači, međutim, da moramo usvojiti kompletnu skeptičnu poziciju. Uverenost ne vodi uvek objektivno i intersubjektivno validnom posmatranju, ali je po pravilu tako. Davanje empirijske fenomenologije, po definiciji, ne zahteva da se istražuje objektivna činjenica; mi zahtevamo samo intersubjektivnost kao kriterijum za utvrđivanje da nešto ima naučni karakter. Zaista, nijedna pojedinačna činjenica ne može biti testirana (na primer, da li je neko sanjao u boji u određeno vreme). Ali, uopštenije činjenice, na primer da li uopšte postoji sanjanje u boji, mogu biti podložne testiranju.

Eksperimentalna fenomenologija je bila osnovni i najkorišćeniji metod u našem istraživanju lucidnih snova (za detalje, vidi TULLI, 1986a). Koristeći ovaj metod, istraživač instruiira subjekat ili grupu subjekata da nastave s različitim specifičnim aktivnostima za vreme lucidnog snevanja, da posmatraju njihove efekte i beleže svoja opažanja nezavisno jedan od drugog odmah nakon buđenja. Za procenjivanje subjektivnih sposobnosti sećanja, važno je da oni ne pamte samo trenutne fenomenološke činjenice, već takođe i zaključke i sudove koje su doneli u vezi s tim činjenicama (videti TULLI, 1981). Tehnika intervjuja koju je razvio RAJS (1989b), a koja se zasniva na detaljnom beleženju iskustava iz snova, omogućava još pouzdanije i validnije informacije o sadržaju snova,

nego što je to moguće korišćenjem analitičke metode. Uz pomoć fenomenoloških eksperimenata, moguće je testirati psihološke hipoteze o funkcionalnim zavisnostima od fenomenoloških činjenica, kao i psihofizičke hipoteze o odnosima između fenomenoloških i psiholoških činjenica.

U literaturi o lucidnom snevanju pojavili su se brojni prigovori na račun kontrole sanjanja. Na te primedbe možemo odgovoriti samo da smo u svojim istraživanjima i kliničkom radu putem kontrole snova dobili brojne rezultate koji su nam omogućili da pomognemo velikom broju ljudi. Subjekti pilot istraživanja uvek dobrovoljno volontiraju u našim istraživanjima i uvek su upoznati s potencijalnim opasnostima. Takođe je razumljivo da se sadržaj lucidnih snova naših subjekata značajno razlikuje od izveštaja o spontanom lucidnom sanjanju. Iznad svega, naša eksperimentalno-fenomenološka otkrića razlikuju se od rezultata dobijenih analizom spontanog lucidnog snevanja po svojoj značajno većoj raznolikosti iskustvenih mogućnosti.

Fenomenološka istraživanja opažanja i spoznaje u snovima

U ovim eksperimentima testirali smo veliki broj hipoteza u oblasti opažanja i saznanja za vreme lucidnog snevanja, koja sam detaljno opisivao od 1973. godine u koja se, delimično, mogu pronaći samo u neobjavljenim izveštajima i disertacijama mojih studenata.

Fenomenološki eksperimenti opažanja su najpre uobličeni u uobičajenim opažajnim eksperimentima u budnom stanju. Najpre smo odredili da li se duple slike, posle slike i reverzibilnih fenomena pojavljuju za vreme lucidnog snevanja pod odgovarajućim okolnostima. Ovi eksperimenti su nam takođe pomogli da uidentifikujemo kriterijum za razlikovanje budnog stanja i stanja snevanja. Otkrili smo da se svi ovi fenomeni ponekad, ako ne uvek, zapažaju. Iako često prepoznamo činjenicu da sanjamo, ni trideset godina istraživanja nam još uvek nisu donele pouzdan test da to sa sigurnošću utvrdimo. Ovo se posebno odnosi na najefektivnije kriterijume sanjanja o kojima je ranije bilo reči.

Za vreme lucidnog snevanja ponekad možemo svesno proizvesti opazajne fenomene koji se u potpunosti razlikuju od opažanja u budnom stanju - na primer, panoramsko vidno polje koje se prostire 360 stepeni u horizontalnoj i vertikalnoj ravni. Generalno, to se pojavljuje samo kada je drim-ego u asomatskom stanju ili stanju odvojenosti od tela (*disembodied*). Takođe smo uspeli u namernom pobeđivanju gravitacije i usporavanju ili ubrzavanju vremena, koristeći različite tehnike (*videti TULI & UTEHT, 1989*).

U oblasti pamćenja, otkrili smo da se subjekt u stanju lucidnog snevanja seća ne samo svog budnog stanja, već takođe i prethodnih snova. Uspeli smo da to otkrijemo upoređujući beleške zapisane posle njihovih ranijih snova. Ovo poslednje je najsigurnije povezano s problemom pamćenja u specifičnom stanju

(*state-specific memory*). Za vreme lucidnog sanjanja, dugoročno pamćenje izgleda funkcioniše nešto bolje nego kratkoročno.

U oblasti logičkog mišljenja otkrili smo da je drim-ego sposoban da rešava zadatke množenja dvocifrenih brojeva. Osim toga, neki subjekti su bili sposobni da reše logičke probleme s kojima nisu imali uspeha pre nego što su zaspali. Sposobnost kreativne umetnosti pojavila se u različitim oblicima, posebno za vreme hipnagogičke faze sanjanja.

Slično kao sposobnosti drim-ega proučavali smo i sposobnosti ostalih likova iz sna. Videli smo da su kognitivne i artistske performanse drugih likova iz sna jednake ili nadmašuju one koje se javljaju kod drim-ega, ali su manje sposobne za rešavanje aritmetičkih problema (*KRIST, 1981; TULLI, 1985, 1989a*).

Fenomenološka istraživanja interakcije likova iz snova

Veliku pažnju posvetili smo "internim" (emocionalnim i motivacionim) i "eksternim" (verbalnim i bihevioralnim) aktivnostima drim-ega za vreme interakcije s ostalim likovima iz sna (*TULLI, 1981; 1982; 1984; 1988b*). Otkrili smo da, generalno, pozitivne efekte i budnog stanja i stanja sna snevača prati interakcija mirne prirode. Vezano s ovim, želeo bih da prokomentarišem neke dodatke već objavljenim materijalima.

Pretpostavili smo da neki likovi iz snova formiraju subsistem ličnosti. Iako izrazita distinkcija nije sasvim moguća, ovi subsistemi mogu biti više interpersonalne ili psiho-socijalne prirode, s jedne strane, ili više uobičajene i trenutne prirode, s druge strane. Ranije smo već naglasili da se pojedini karakteri u snovima mogu menjati u skladu s promenama našeg emocionalnog stanja, i da čak možemo kreirati i druge karaktere sna.

Na primer, ako sam u snu ljut ili uplašen, mogu kroz usta izdahnuti ljutnju ili strah i time stvoriti lik iz snova koji će uzeti oblik adekvatan emociji. Indirektan način za kreiranje likova iz snova sastoji se u preduzimanju određenih akcija koje okidaju snažne emocije, kao što je na primer griza savesti. Agresivne akcije u snovima su često kažnjene pojavom osvetničkih likova. Jedan od mojih snova to ilustruje.

Oborio sam lik iz sna u zatvorenoj sobi, da bih video da li ću biti kažnjen. Skolilo me je osećanje da ću se suočiti s nečim neprijatnim kao i u prethodnim slučajevima. Napeto, ali smireno, sačekao sam nekoliko trenutaka. Ali, ništa se nije dogodilo. Trijumfujući u sebi, krenuo sam da napustim sobu. Ali tamo je, pred vratima, stajala ogromna osoba s kukuljicom na glavi, koja je smesta zamahnula ka meni, strašno me uplašivši.

Da li će se takve figure pojaviti ili neće (iznad svega, kao odgovor na određene akcije agresivne ili seksualne prirode, vezane za socijalne tabue) zavisi

od osobe do osobe. Ovo izgleda pruža dokaz da pojava i moguće promene ostalih karaktera u snovima zavise od sanjačevog trenutnog emocionalnog stanja, dok to emocionalno stanje, međutim, zavisi od stavova okoline ili sistema ličnosti.

Proces učenja verovatno ima veliku ulogu u komunikaciji s ostalim likovima iz snova. Neiskusni lucidni snevači redovno imaju problem da uspostave racionalni dijalog s ostalim likovima iz sna. To je zato što najveći broj tih likova igra igre rečima, u kojima su sadržana skrivena ili umnožena značenja koja drim-ego ne razume u početku. Tako, nije redak slučaj da drim-ego govori ostalim likovima iz snova smatra potpunom besmislicom - iako se kasnije često pokaže da je u njemu bilo logičnog značenja.

Fenomenološko istraživanje lucidnosti karaktera iz sna

Kao dodatak lucidnosti drim-ega, i "lucidnost" ostalih karaktera iz sna ima važnu ulogu u njihovoj međusobnoj komunikaciji. Da bismo izbegli nesporazume, nikada ne možemo empirijski dokazati da li su neki karakteri iz snova lucidni, već samo da li govore i ponašaju se kao da jesu. Na drugim mestima raspravljao sam o tome da mnogi karakteri iz snova izgledaju kao da ispoljavaju "svest" u onome što rade (TULI, 1985; 1989a). Neki od naših neobjavljenih radova o lucidnosti drugih karaktera iz sna (u upravo opisanom smislu) uključuju primere koji izgleda ukazuju da najpre drim-ego postaje lucidan. Zatim i ostali likovi postižu lucidnost. S druge strane, postoji i mnogo primera suprotnog redosleda dešavanja. To možemo ilustrovati posredstvom primera u kome ostali likovi ne samo da postaju lucidni pre drim-ega, već poseduju i veći stepen lucidnosti nego što drim-ego kasnije dostiže. Ovu skraćenu verziju sna ispričala je jedna žena, i može se pronaći kod RAJSA (1989b).

Sanjala sam da se probijam kroz sivu i glibavu masu. Ni onda nisam znala, a ne znam ni sada šta je to bilo. Bilo je neprijatno, ali sam iz nekog razloga morala da se probijem da bih krenula dalje. A onda, usred tog sivog mulja, izašla sam na jarko osvetljeno mesto u čijem je centru stajala osoba. Mogla sam da razaberem da je u pitanju doktor Spok, naučnik s Enterprajza (svemirski brod iz serije Zvezdane staze). On mi reče: "Nema razloga da se plašiš, zato što sanjaš!" Nisam mu verovala i upitala sam ga šta je bilo to kroz šta sam upravo prošla. Odgovorio mi je da sam upravo prošla kroz sopstveni mozak, ili sopstveni um. Nisam mu verovala, ali on je znao toliko mnogo više od mene, i rekao mi je da će skočiti i onda ostati u vazduhu, samo da bih mogla da shvatim da smo oboje deo sna. Tek nakon što se to i dogodilo, postala sam ubeđena da sam u snu. Tada sam mu rekla da nikada ne bih sama otkrila da sanjam. Odgovorio mi je da je to znao i da se zato i pojavio. Takođe je rekao da ionako zna mnogo više od mene i da je zato trebalo tako da bude. Vrlo

verodostojno mi je objasnio značenje moje staze... takođe mi je objasnio zašto nije bilo neophodno da sve to znam od početka, i da mi je to kasnije objasnio zato da se više ne bih plašila. U svakom slučaju, rekao mi je sve i pokazao mi stvari u koje nisam odmah poverovala. Mislim da je divno imati nekoga ko se pojavljuje u snu i ko zna mnogo više od mene.

Lik iz sna poput doktora Spoka može se okarakterisati kao takozvani unutrašnji self-helper (ISH), koji daje snevaču važne savete u vezi s njegovim snom ili svakodnevnim životom. Naša prethodna otkrića sugerišu da neko može organizovati susret sa ISH posredstvom odgovarajućih sugestija pre sanjanja. Dok lucidno sanja, osoba može ugovoriti susret sa ISH u budućim snovima.

Sanjač obično pronalazi ISH na mestu koje je teško pronaći i koje je jarko osvetljeno (kao u primeru s doktorom Spokom), ili je postavljeno na uzvišenju. Postoje primeri u kojima osoba mora da se popne na vrh planine, gde susreće ISH koji sebe naziva monahom, guruom, ili, čak, psihoterapeutom. Drugi prolaze pored anđela-čuvara ili duha koji im pomaže (*za primer, videti TULLI, 1984*). Takođe imamo i primere slučajeva kada ISH zna izvesne stvari iz snevačeve prošlosti - stvari kojih sam snevač nije svestan čak ni posle buđenja, ali kasnija istraživanja pokazuju da su tačne. Odgovarajući fenomenološki eksperimenti neophodni su da bi se postiglo dalje razjašnjenje koje se tiče ovih važnih komponenti lucidnog snevanja.

S obzirom na činjenicu da se literatura u oblasti lucidnog sanjanja skoro isključivo bavi lucidnošću drim-ega, mi imamo, zapravo, svesno odabran primer u kome drugi lik iz sna postaje lucidan pre drim-ega i superiorniji je od njega. Prirodno, postoji mnogo drugih primera u kojima se deševa suprotno. U takvim slučajevima, od pomoći je ako drim-ego pokuša da uveri drugi lik iz sna da se nalaze u snu. Kvalitet sna se onda može potpuno promeniti, i uspostaviti komunikacija između likova iz sna, koja može dovesti do mnogo dubljih uvida nego u tipičnom lucidnom snu. Iz tog razloga smatramo da je "lucidnost" svih karaktera iz sna mnogo značajnija od same lucidnosti. Verbalna ili čak "telepatska" komunikacija se više ne odvija na simboličkom već na direktnom nivou. Sada je već moguće da se ovo potvrdi u preliminarnim fenomenološkim eksperimentima. Nedavno sam pretpostavio da je moguće ući u telo drugog karaktera iz sna koji poseduje ego-kor (ego-srž, srž ega), i tako prikupiti više informacija nego što je to moguće prilikom normalne verbalne komunikacije.

Tehnike zaustavljanja, produžavanja i upravljanja lucidnim sanjanjem

Možemo izvući čitav niz praktičnih zaključaka o završavanju, produžavanju i upravljanju lucidnim sanjanjem iz rezultata naših fenomenoloških eksperimenata. Kao što se san može završiti fiksiranjem pogleda, lucidni san se može produžiti ako postoji opasnost od njegovog završetka, rapidnim pokretima

očiju ili tela. Pošto smo se već intenzivno bavili mogućnostima i ograničenjima u upravljanju lucidnim sanjanjem, sada ćemo ih samo kratko prokomentarisati.

Kontrola sna putem akcija drim-ega u svetu sna (slično kao akcije budnog ega u svetu budnosti) nije ono što podrazumevamo pod upravljanjem. Radije, mislimo na intervencije u svetu sna koje bi se u budnom stanju smatrale natprirodnim pojavama; na primer, putovanja u prošlost, transformacije drim-ega ili pejzaža u snu, itd. Kao što je lucidno sanjanje povezano s mehanizmima odbrane, tako je i upravljanje snovima posmatrano kao vrsta mehanizma odbrane. Lucidnost zaista može biti iskorišćena u smislu mehanizma odbrane da bi se izbegli problemi i konflikti. Ali, s druge strane, ona takođe nudi jedinstvenu priliku (nemoguću pri normalnom sanjanju) da se suočimo s ličnim problemima i konfliktima, da se suprotstavimo zastrašujućim ljudima i situacijama i da ih čak proteramo, a ne da pobegnemo od njih (videti TULI, 1988b).

Fenomenološka istraživanja fenomena hipnopompije (hypnopompic*)

Činjenica da se lucidni san obično može završiti fiksiranjem pogleda na statičko mesto, omogućava da se поближе proučava fenomen koji se pojavljuje za vreme prelaska u budno stanje. Pošto smo se takvim pojavama već bavili u ranijim člancima (1981), ograničićemo ovde svoje primedbe na nekoliko razmatranja vezanih za telesna iskustva koja nam pružaju nekoliko važnih pozadina za ostatak ovog članka.

Za vreme prelaska iz sanjanja u budno stanje, subjekat oseća samo jedno telo. Posebno nas je zanimalo kako se odvija prelazak od uspravnog, stojećeg tela u snu, do horizontalno ležećeg budnog tela. Taj prelazak se nikada ne doživljava kao da telo sanjača pada u horizontalan položaj. Umesto toga, javlja se iznenadna promena sistema prostornog opažanja. To se u budnom stanju može porediti sa situacijom kada osoba želi da ode do vrata u potpuno mračnoj sobi, a onda iznenada otkriva da se nalazi na potpuno suprotnom kraju sobe. U ovom slučaju oseća se samo iznenadna promena sistema prostornog opažanja (koji oličava soba), a ne i promena pozicije tela kroz okretanje i premeštanje. U daljim eksperimentima, testirali smo da bismo videli šta se dešava za vreme prelaska iz sna u budno stanje kada je telo u snu svesno postavljeno na način neuobičajen za vreme spavanja, tj. glava i torzo savijeni i skoro dodiruju kolena, ili ruke i noge raširene pod širokim uglom. Ni uspravljanje tela u prvom slučaju, niti sklupčavanje u drugom, nisu se osećali prilikom buđenja. U stvari, pre buđenja, telo gubi svoje jasne konture, a ponekad i svoj čvrst oblik. Primenili smo metaforički termin "ego nalik oblaku" za takvu pojavu. Pre potpunog buđenja "ego nalik oblaku" se stabilizuje u čvrsto telo s definitivno određenim konturama i doživljava se kao da leži u krevetu.

* hypnopompic - naziv za stanje između sna i budnog stanja

Drim-ego i budni ego se takođe osećaju simultano. Na primer, telo iz sna postepeno bleedi (kao na filmu), dok budno telo postaje sve jasnije. Takođe se doživljava osećaj da telo iz sna postepeno klizi u budno telo, posebno za vreme sna o letenju. Kada se doživi ego nalik oblaku ili ego odvojen od tela, on takođe često klizne u budno telo. Ponekad telo nije pokretno odmah nakon buđenja, što je vrlo neprijatna situacija za neiskusne lucidne snevače. Iskusni snevači, s druge strane, koriste ovu situaciju da se vrate u stanje lucidnog snevanja (*vidi TULI, 1989c*).

Hipnagogičke tehnike za indukovanje lucidnih snova i vantelesnih iskustava (OBEs)

Ranije pomenuta hipnopompička iskustva korišćena su za razvijanje hipnagogičkih tehnika koje su zatim korišćene za okretanje prethodnog reda. To se ponekad dešava brzo kao kad obrćete figuru s dva lica. Ranije smo već podvukli ostale hipnagogičke tehnike u našim prethodnim člancima (*TULI, 1982; 1983a*) i kasnije ih opisali mnogo detaljnije i ilustrovali odgovarajućim primerima (*TULI, 1989c*). Iz mnogo razloga, smatram da hipnagogičke induktivne tehnike više od drugih odgovaraju naprednim subjektima, zato što one lucidnim snovima dopuštaju da:

1. se ostvare u određeno vreme;
2. se lako produže; i
3. se produže posle kraćeg prekida.

Na kraju, samo hipnagogičke tehnike omogućavaju dvadesetčetvoročasovni period lucidnosti, koji uključuje i stanje potpunog spavanja. I zaista, samo je nekoliko ljudi uspeo da to postignu u našim eksperimentima. Ja sam lično dva puta iskusio stanje dvadesetčetvoročasovne lucidnosti, s otprilike petočasovnim periodom provedenim u stanju potpunog spavanja. EMG merenja su pokazala da je moj mišićni sistem za vreme tog perioda bio potpuno opušten. Pri buđenju nisam pokazivao znake psihičkog ili mentalnog zamora. Izgleda da postoji fidbek između lucidnosti u stanju sna i lucidnosti u budnom stanju.

Primenom hipnagogičkih tehnika često se i u velikom broju varijeteta pojavljuje takozvani OBEs. U sledećem delu teksta pozabavićemo se tom pojavom detaljnije i s konceptološkog i s fenomenološkog stanovišta.

Pod izrazom "totalni self" podrazumevamo pojavno "jedinstvo telo-duša" subjekta, koje, opet, podrazumeva subjektovo pojavno telo (u našoj terminologiji, bodi-ego) kao i mentalne činjenice (u najužem smislu) - a iznad

svoga, emocije i motivaciju subjekta. Često se dešava da su ove mentalne činjenice na nejasan način povezane s telom poput suda. One takođe mogu transcendentirati pojavno telo. Neko, na primer, razmišlja o ljubavi ili mržnji, s njihovim karakterističnim vezama s drugim subjektima.

U totalnom self postoji određena tačka, međutim, koja se ponekad označava kao "centar selfa", "centar svesnosti" ili "centar ega". "Ego u najužem smislu" ili nešto slično tome je takođe izraz koji se koristi (*za detalje vidi KELEK, 1938, str. 188*). Zbog dvosmislenosti ovih termina, mi preferiramo izraz "ego-kor", saglasno nemačkom terminu Ichkern. Ego-kor nije toliko deo pojavnog polja, koliko je mesto ili tačka u pojavnom svetu, određena svojom pozicijom i funkcijom. Hajde da prvo razmotrimo njegovo mesto u uobičajenom budnom stanju.

Ova tačka se iznenađujuće dobro može locirati za vreme normalnog posmatranja ili razmišljanja. Locirana je unutar pojavnog tela, zapravo u frontalnoj oblasti pojavne glave, malo iza mosta nosa. Mnogi autori tvrde da se ego-kor (ili koji god termin koristili u svom konceptu) nalazi iza očiju. Ali, u fenomenološkom smislu to nije tačno, zato što u pojavnom svetu mi vidimo samo posredstvom jednog oka. (Fiziolog HERING je to u 19. veku opisao kao "kiklopovo oko".) To oko uključuje frontalnu oblast pojavne glave. Bazirano na tome, takođe možemo reći da je ego-kor lociran iza centra ovog kiklopovog oka. Da bismo izbegli nesporzume, naglasićemo da ova lokalizacija ego-kora podrazumeva samo pojavnu glavu, a ne psihičku glavu psihičkog organizma. Izvan toga, ego-kor ne bi trebalo mešati niti s fiktivnim homunkulusom (odgovornim za informacije) niti s idealističkim epistemološkim subjektom koji kreira ili konstruiše svet. Termini "homunkulus" i "epistemološki ego" su metafizički koncepti koji sa stanovišta kritičkog realizma nemaju nikakvo značenje (videti prethodnu diskusiju). Ego-kor može iskusiti pojavne objekte i učestvovati u pojavnim događajima, pre svega putem vizuelne percepcije (u fenomenološkom smislu), imaginacije, pamćenja i mišljenja. Po pravilu, ego-kor je takođe pojavni izvor voljnih aktivnosti, uključujući i voljno fokusiranje pažnje.

Razmotrićemo sva iskustva koja odstupaju od opisanih pojavačkih činjenica, kao neuobičajena ego-iskustva. U takvim situacijama, na primer, ego-kor može promeniti svoj položaj u pojavnom telu ili napustiti pojavno telo (kao u tzv. OBEs), skliznuti u drugo pojavno telo, udvojiti se, ili potpuno nestati. Uz to, opisane funkcije ego-kora mogu se raspodeliti na različita mesta. Postoji toliko mnogo neuobičajenih ego-iskustava, da možemo razmotriti samo nekoliko.

Za vreme lucidnog snevanja, moguće je osetiti svoje sopstveno telo ili bodi-ego na ekstremno različite načine - naročito OBEs. Vantelesno iskustvo (OBEs) posmatramo kao iskustvo u kome drugo telo ili bestelesni ego (u našoj terminologiji ego-point) napušta prvo (koje se oseća kao fizičko), pojavno telo (*TULLI, 1966c*). Prvo telo se često doživljava kao nepokretno ili kruto; drugo kao pokretno. Po pravilo, ego-kor pronalazimo u ovom potonjem. Drugo telo može imati iste konture kao prvo, ili može biti "telo nalik oblaku". Drugo telo takođe često može prolaziti kroz čvrste objekte, na primer, zidove. U ređim slučajevima, drugo telo je povezano s prvim nekom vrstom vrpce. Ovo što smo ovde opisali

drugačije je interpretirano i opisano drugim terminima u okultističkoj literaturi. Postoji oštra linija razlike između antropozofičkog koncepta Rudolfa STAJNERA i našeg.

Prirodno, i u okviru kritičkog realizma postoji fizičko telo ili organizam. Ono se, međutim, ne doživljava odmah. U okultističkoj literaturi se vrpca između prvog i drugog tela naziva srebrna vrpca; pretpostavlja se da njeno uništenje vodi smrti (*videti FOKS, 1962*).

Istraživanja vantelesnih iskustava (OBEs)

Najveći broj istraživanja neuobičajenih ego-iskustava odnose se na OBEs. Već smo naglasili da se u našim eksperimentima za indukcije OBE najčešće koriste hipnagogičke tehnike. Za vreme lucidnog snevanja, možemo na različite načine indukovati OBEs (*za detalje videti TULLI, 1989c*). Konačno, za indukciju OBEs koristili smo različite tehnike ogledala, koje su manje-više razvijene na bazi magijske prakse. Prvo uspešno istraživanje tehnike ogledala u našim proučavanjima na Frankfurtskom univerzitetu izveo je STIK (*1983; 1989*). Metod koji sam razvio uključuje dva ogledala, a opisao ga je NOSAK (*1989*).

Važan cilj naših eksperimenata bio je da odredimo da li se iste funkcionalne zavisnosti između pojavnih činjenica mogu pronaći u stanju OBE i u stanju lucidnog snevanja. Osim što početna faza direktno sledi indukciju ovih stanja svesti, nismo pronašli nikakve suštinske razlike. Osobito, pokušali smo da pronađemo tehnike za produžavanje, upravljanje i završetak OBEs, koje bi bile slične onima koje se koriste za vreme lucidnog snevanja.

Vrlo zanimljivo bilo je to što je subjekat mogao (kao ego-point) da prekine san zureći u svoje (iskustveno ili fizičko) pojavno telo koje još uvek leži u krevetu (*STIK, 1983*). To telo bi počelo da se rasplinjava isto kao i na određenoj tački u scenariju lucidnog sna. U pogledu upravljanja, iskusnom subjektu je bilo moguće da proizvoljno drugom telu (u okultističkoj terminologiji: astralnom telu) da čvrst oblik, a onda jedva primetan, tanan oblik. Na ovaj način, subjekat je po želji mogao da prođe kroz zid. Ovo takozvano astralno telo se takođe moglo transformisati u životinju ili biljku, između ostalog. Takozvana srebrna vrpca mogla je biti presečena (bez loših posledica), iako je to bio prilično redak događaj (*videti TULLI, 1989c*). Sva otkrića naših fenomenoloških eksperimenata (posebno rasplinjavanje naizgled fizičkog tela i proizvoljni proces transformacije drugog tela) ukazuju da je OBEs specifični oblik lucidnog sna, s izuzetkom kada se OBEs jave za vreme budnog stanja (tj. za vreme određenih sportova - *videti TULLI, 1989c*).

A sada i konačno važno posmatranje u ovoj oblasti, koje je takođe opisao ŠRIVER (*1935*), vizavi lucidno snevanje. Ako je ego-kor zapravo samo tačka

gledišta s koje nečije telo može biti posmatrano, takođe je istina da se određeni napor ili bol u tom telu može osećati kao neutralni događaj bez efekta na ego-kor. Kroz praksu, neki ljudi su stekli mogućnost da ovu sposobnost prenesu u budno stanje, u kome se ego-kor nalazio u pojavnjoj glavi, tj. ne izvan tela. Ovim ljudima je čak bilo moguće uraditi operaciju bez anestezije.

Ulazak u telo drugog lika iz sna s ego-korom

Prethodno pomenute tehnike ogledala mogu se koristiti kao pomoćne preliminarne vežbe za ulazak u telo drugog lika iz sna s ego-korom. U hipnagogičkom stanju, međutim, osoba može koristiti zamišljena ogledala u cilju ulaska u sopstveni odraz u ogledalu (*MULDON & KARINGTON, 1974; HILMAN, 1985*). U ovom stanju se može takođe koristiti i "imidž-ego-point" tehnika indukovanja lucidnih snova za ulazak u telo lika iz sna.

Kada se ulazi u telo određenog lika iz sna s ego-korom, preporučljivo je da se gleda direktno u taj lik. Ego-kor se često vrlo brzo premešta duž linije pogleda prema telu lika iz sna i ulazi u njega. Prirodno, treba izvesti brojne različite fenomenološke eksperimente da bi se razjasnila efektivnost određenih tehnika na taj proces.

Želeli bismo da ilustrujemo ovaj proces s dva primera. U prvom, subjekat (umetnik) koristi napred pomenute "imidž-ego-point" tehnike za indukovanje lucidnog sna u hipnagogičkom stanju. Iako on nikada ranije nije iskusio lucidni san, doživeo je sledeće iskustvo već prve noći nakon što je upućen u ovu tehniku.

Obratio sam pažnju na vizuelne fenomene dok sam se uspavljivao. Stigao sam do tačke gde sam mogao da vidim kompletnu scenu, iako sam još uvek ležao u krevetu kao gledalac, a ne kao izvođač. Nekoliko Indijanaca nalazilo se na plaži. Među njima je bio i jedan momak prijateljskog izgleda koga sam izabrao da uđem u njegovo telo. Brzo sam uspeo da uspostavam svoju liniju pogleda ka njemu. Odmah zatim, počeo sam da gledam plažu očima mladića; njegovim ušima čuo sam kako talasi okeana udaraju po obali; kretao sam se s njegovim telom. Malo kasnije, moj ego napustio je telo mladića, uzdigao se i onda lebdeo iznad plaže. Pomislio sam: "Nisam još sasvim završio." Onda je moj ego kliznuo u telo koje je ležalo na krevetu.

Drugi primer dao nam je student koji je već imao dosta iskustva s pomenutom tehnikom ogledala. Njegov ego-kor je ušao u telo nekoliko drugih likova iz sna, ali je postao lucidan tek na kraju sna.

Sanjam da sam oženjen i imam kćer (ništa od toga nije stvarno). Najpre vidim dete koje se igra i na koje sam veoma ponosan. Kasnije, ležim na krevetu (ličnost A - snevač) sa svojom ženom (ličnost B). Ona mi kaže da moramo da se razdvojimo. Ja sam potpuno ošamućen time. Ona odlazi i moj ego ulazi u nju

(ličnost B) u tom trenutku. Posle nekog vremena, ja (još uvek ličnost B) zaključujem da ja (ličnost A) nisam tako loša osoba sve u svemu, i ja (ličnost B) odlučujem da mi se vratim (ličnost A). Pronalazim sebe (ličnost A) u krevetu sa strancem, muškarcem (ličnost C) i ja (ličnost B) postajem izuzetno ljuta i ljubomorna. Ja (ličnost B) optužujem mene (ličnost A) da sam "homoseksualni kučkin sin". Tada moj ego prelazi iz osobe B u osobu C i sada, budući osoba C, ja objašnjavam osobi B zašto je u redu biti ovakav i uspevam da osobu B ubedim u to. Konačno, svo troje ležimo u krevetu i vodimo ljubav. Napuštam svo troje i u jednom trenutku više nisam siguran ko sam u stvari ja i tada shvatam da ja spavam, zato što sve izgleda tako nalik snu. Uvidevši to, objašnjavam im (tim trima ličnostima) da ja sanjam i da su oni deo mene. Oni se okreću, gledaju me bledo i s nevericom. Pitajući se kako mogu da govorim kad moj ego uopšte nema telo, budim se.

Sanjač je interpretirao san kao psihološki konflikt u kome ego-kor preuzima različite subsisteme njegove ličnosti. Dok taj san očigledno simbolizira unutrašnji psihološki konflikt, takođe imamo i primere psihosocijalnog konflikta koji se razjašnjava i rešava ulaženjem u telo drugih likova iz sna (za detalje primera videti TULI, 1988b; str. 283-284). I zaista, nije uvek moguće napraviti jasnu razliku između te dve vrste konflikata, zbog njihove bliske međusobne prirode.

Udvajanje drim-ega

Sledeću tehniku za udvajanje drim-ega razvio je psihoterapeut Norbert SATLER. On je otkrio da nije samo moguće ući u drugi lik iz sna putem linije pogleda, već da osoba može biti premeštena na potpuno različito mesto. Sledeći primer objašnjava kako se drim-ego može udvojiti u isto vreme kada se odvija to premeštanje.

Stojeći ispred visoke kule za vreme lucidnog sna, ja jasno osećam njenu snagu. To mi budi želju da pogledam odozgo s nje. To postižem klizeći u nepovezanom obliku do vrha tornja duž svoje linije pogleda. Onda gledam dole i obuzima me osećaj vrtoglavice. Na sličan način nekoliko puta menjam svoju perspektivu sve dok mi se na kraju ne čini da stojim na vrhu tornja i u njegovom podnožju u isto vreme, simultano gledajući naviše i naniže. Na taj način doživljavam snagu visokog tornja i vrtoglavicu izazvanu dugim vertikalnim padom u istom konfliktnom trenutku.

Drugi metod koji sam razvio za udvajanje drim-ega sastoji se u deljenju tela na levu i desnu polovinu (videti sledeću diskusiju za opštije metode odvajanja delova tela). Dve polovine se onda mogu razviti u dva drim-bodija s različitim tačkama gledišta. Po pravilu, ovaj metod se uspešno može primeniti samo kod iskusnih lucidnih snevača, a fenomen je generalno nestabilne prirode. U vezi s

tim, treba zabeležiti da se drim-ego, prema ČANGU (1963) može "umnožiti milion i milijardu puta, sve dok ne ispuni čitav kosmos" (u našoj terminologiji: totalni svet sna).

Pokreti ego-kora u drim-bodiju

Prethodno pomenuta tehnika za deljenje drim-bodija na dve polovine obrazovana je nakon opštije tehnike koju je razvio Norbert SATLER (videti prethodni odeljak) za prosecanje ili odsecanje nožem različitih delova drim-bodija. Pri korišćenju ovog metoda može se osetiti bol i javiti otpor ako subjekat nije naučio da čvrsto drim-bodi transformiše u tanano telo. Daljim vežbanjem, sečenjem kroz glavu, ego-kor postaje pokretan i može se voljno pomerati unutar nepovređenog drim-bodija. Na taj način, on može pregledati čitavo drim-bodi i unutrašnje organe, veoma nalik primeni tehnike vođene afektivne imaginacije (GAI) koju je opisao LEUNER (1978). Ovo može biti od velikog značaja za dijagnostifikovanje i lečenje psihosomatskih bolesti.

Destrukcija drim-ega

Ako subjekt ne samo da razdvaja delove tela, već pokušava i da ga u potpunosti iseče na komade, spali ili uništi na neki drugi način, onda i drim-bodi i drim-ego nestaju. To je slično tehnici koju koriste šamani, a koje mnogi istraživači smatraju pionirima u istraživanju svesnosti. Nestajanje ego-kora može voditi ka različitim stanjima svesti. Vezano s tim DITRIH (1985) tvrdi, na osnovu analize brojnih eksperimenata, da postoje samo tri osnovne dimenzije (nezavisno od farmakoloških i psiholoških uzroka) u različitim formama promenjenog stanja svesti:

1. osećanje okeanske beskonačnosti selfa;
2. anksiozno poništavanje ega; i
3. vizionarsko ponovno izgrađivanje.

Po pravilu, za vreme lucidnog snevanja odvijaju se samo halucinantni događaji. Da li će nestajanje ega biti praćeno osećanjem vrhunca kao pod 1, ili neprijatnim, zastrašujućim iskustvima tipa 2, zavisi iznad svega od subjektive

epistemološke tačke gledišta i emocionalnog stava koji odatle proističe. Inače, ne uočavamo nikakvu odlučujuću razliku između ovih formi iskustva. Prvi tip iskustva osetili su samo našiiskusni lucidni snevači koji su prošli kroz eksperiment bez ikakve anksioznosti ili straha. Katkada su ga opisivali kao kosmičko iskustvo holografske strukture u kome self i (pojavni) kosmos obrazuju jedinstvenu celinu.

Evolucija svesti

Može se jasno opaziti serija fenomenološki različitih eksperimenata u kojima je eliminisana opozicija ega (ili selfa) i sveta.

Mišljenja smo da takva vrhunska iskustva, pre svega u kulturi Indijanaca, a zatim i u mnogim zapadnim kulturama, suviše zavise od meditativnih tehnika i često vode pasivnom stanju koje se ispoljava povlačenjem iz sveta. Ali, slična stanja takođe mogu biti dostignuta i u stanju psihološke budnosti. Brojni japanski zen budisti, čija je perspektiva slična nemačkoj geštalt teoriji, sposobni su da dostignu takvo stanje svesti putem "spoljašnjeg načina"; na primer, artističkim ili fizičkim vežbama. Filozofi zen budizma (*vidi IZUCI, 1986, str. 35*) takođe govore i o supra-svesnosti. I u zen budizmu i u geštalt teoriji (koja je i sama poduprta brojnim empirijskim istraživanjima), nestajanje ega (ili bar njegovo utapanje u pozadinu) jeste najvažniji preduslov za nepristrasno opažanje, produktivno mišljenje, slobodnu i kreativnu akciju. Budući, međutim, da u svom odrastanju u zapadnoj kulturi usvajamo egocentrični stav, put ka kreativnoj slobodi nije lak. Eliminisanjem određenih smetnji u formi psihološkog otpora ili odbrambenog mehanizma, lucidno snevanje nam može obezbediti ključ za uspešan prelazak ovog puta. Nije moguće detaljno opisati ovaj put u kontekstu ovog članka, niti mnoge različite primene koje smo mogli samo da dotaknemo.

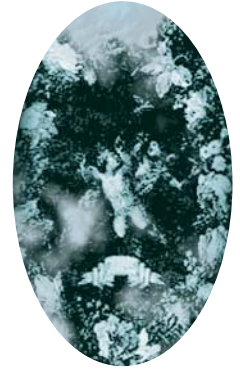
U zaključku bismo želeli da naglasimo da dostizanje kreativne slobode opažanja, razmišljanja i umetničke ili naučne aktivnosti, ima mnogo sličnosti s "prosvetljenjem" ili "buđenjem" iz robotskog spavanja u našem svakodnevnom životu kao što je to opisao TART (1986). Ali, mišljenja smo takođe da treba preduzeti još mnogo istraživačkog rada. Sada smo samo napravili jedan iskorak u kome je moguće samo istaći nove perspektive istraživanja, a ne i iznositi finalne zaključke.



Reference

- ASERINSKY & KLEITMAN (1953). Regularly occurring periods of eye movements and concomitant phenomena during sleep. *Science*, 118, 273-274.
- BLACKMORE, S. (1962). *Beyond the bodies*. London: Granada.
- BOUCHET, C. & RIPERT, R. (1986). Contributions to a panel discussion on the problem of induction. Roger Price (Chair), Stephen LaBerge, Christian Bouchet, Roger Ripert and Joe Dane. *Lucidity Letter*, 5(1), 205u228.
- CHANG, G. (1974). *Teachings of Tibetan yoga*. Secaucus, New York: Citadel Press.
- DITTRICH, A. (1985). *Ätiologie unabhängiger Strukturen veränderter Wachbewußtseins-Zustände*. Stuttgart: Enke.
- FALT-SCHRIEVER, C. (1981). *Selbstheilung durch Traum*. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.
- FOX, O. (1962) *Astral projection*. New York: University Books.
- GACKENBACH, J. & BOSVELD, J. (1989). *Control your dreams*. New York: Harper & Row.
- GACKENBACH, J. & LaBERGE, S. (Eds.) (1988). *Conscious mind, sleeping brain: Perspectives on lucid dreaming*. New York, London: Plenum Press.
- GIBSON, J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- GREEN, C. (1968). *Lucid dreams*. London: Hamish Hamilton.
- HILLMANN, D.J. (1985). Entering the mirror. A note on out-of-the-body experiences and lucidity. *Dream Network Bulletin*, 4(1), 5-6.
- IZUTSU, T. (1986). *Philosophie des Zen-Buddhismus*. Reinbeck: Rowohlt.
- KALWEIT, H. (1984). *Traumzeit und innerer Raum. Die Welt der Schamanen*. Bern, München, Wien: Scherz.
- KERN, H. (1981). *Theorie und Praxis des Klarträumens*. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.
- KERN, H. (1983). *Akustische Induktion von Klarträumen*. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.
- KLIPPSTEIN, H. (1988). Hypnotherapy: A natural method of learning lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 7(2), 79-88.
- KÖHLER, W. (1938). *The place of value in a world of facts*. New York: Liveright.
- KRIST, H. (1981). *Empirische Studien über Klarträume*. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.
- LaBERGE, S. (1985). *Lucid dreaming*. New York: Ballantine Books.
- LEUNER, H.C. (1978). Principles and therapeutic efficacy of Guided Affective Imagery. In J.L. Singer & K.S. Pope (Eds.), *The power of imagination: New methods in psychotherapy* (pp. 125-166). New York, London: Plenum Press.
- LEWIN, K. (1936). *Principles of topological psychology*. New York, London: McGraw-Hill.
- LEVITAN, L. (1989). A comparison of three methods of lucid dream induction. *NightLight*, 1(3), 3, 9-12.
- LIRZER, H. (1981). *Empirische Klartraumstudien unter besonderer Berücksichtigung schöpferischer Prozesse*. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.
- MALAMUD, J.R. (1979). *The development of a training method for the cultivation of "lucid" awareness in fantasy, dreams, and waking life*. Unpublished dissertation available from University Microfilms International, Ann Arbor, MI.
- MOERS-MESSMER, H.V.(1939). Träume mit der gleichzeitigen Erkenntnis des Traumzustandes. *Archiv für Psychologie* 102, 291-318.
- MULDOON, S. & CARRINGTON, H. (1974). *The projection of the astral body*. New York: Samuel Weiser.
- NOSSACK, B. (1989). Klarträume - wirklicher als die Wirklichkeit. *Das neue Zeitalter*, 40(4), 4-8.
- PRICE, R. & COHEN, D. (1988). Lucid dream induction. In J. Gackenbach & S. LaBerge (Eds.) *Conscious mind, sleeping brain: Perspectives on lucid dreaming* (pp. 105-134), New York, London: Plenum Press.
- REIS, J. (1983). *Biofeedback-Induktion des Klartraums*. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.
- REIS, J. (1989a). *Entwicklung einer Biofeedback-Technik zur Induktion von Klarträumen*. *Bewußt Sein*, 1(1), 57-66.
- REIS, J. (1989b). *Affektive Verlaufspänomene des Klartraums. Entwicklung einer inhaltsanalytischen Methode zur Erfassung affektiv-szenischer Verlaufspänomene in Klar-traumprotokollen*. Unpublished doctoral dissertation. Universität Frankfurt am Main.

- ROOS, M. (1984). Vergleichsstudie zwischen Klartraumerfahrungen und Erlebnissen unter dem Einfluß psychedelischer Drogen. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.
- SCHLAG, C. (In preparation). Die unterschiedliche Bedeutung der kombinierten Klartrauminduktionstechnik von Tholey. Diploma thesis. Universität Saarbrücken.
- SCHRIEVER, W.V. (1935). Einige Traumbereobachtungen. *Zeitschrift für Psychologie*, 134, 349-371.
- STICH, K. (1981). Empirische Untersuchungen zur akustischen Induktion von Klarträumen. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.
- STICH, K. (1983) Empirische Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen Klarraumtechniken und magischen Techniken. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.
- STICH, K. (1889). Hat die Wissenschaft noch von der Magie zu lernen? Ein theoretischer und empirischer Vergleich zwischen Wissenschaft und Magie. *Bewusst Sein*, 1(1), 67-80.
- TART, C. (1986). *Waking up*. Folcano: Independent Service.
- THOLEY, P. (1973). Die Überprüfung psychophysiologischer Traumtheorien mit Hilfe der Klarraumtechnik. Unpublished lecture manuscript. Universität Frankfurt am Main.
- THOLEY, P. (1977). Der Klarraum: Seine Funktion in der experimentellen Traumforschung. In W. Tack (Ed.): Bericht über den 30. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Regensburg, 1976, 376-378. Göttingen: Hogrefe.
- THOLEY, P. (1980a). Erkenntnistheoretische und systemtheoretische Grundlagen der Sensumotorik. *Sportwissenschaft*, 10, 7-35.
- THOLEY, P. (1980b). Klarräume als Gegenstand empirischer Untersuchungen. *Gestalt Theory*, 2, 175-191.
- THOLEY, P. (1981). Empirische Untersuchungen über Klarräume. *Gestalt Theory*, 3, 21-62.
- THOLEY, P. (1982). Bewußtseinsveränderung im Schlaf. Wach' ich oder träum' ich? *Psychologie heute*, 9(12), 68-78.
- THOLEY, P. (1983a). Techniques for inducing and manipulating lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 57, 79-90.
- THOLEY, P. (1983b). Relation between dream content and eye movements tested by lucid dreams. *Perceptual and Motor Skills*, 56, 875-878.
- THOLEY, P. (1984). Der Klarraum - Hohe Schule des Traums. In K. Schnelting (Ed.), *Hilf ich träume* (pp. 100-118). München: Goldmann.
- THOLEY, P. (1985). Haben Traumgestalten ein Bewußtsein? Eine experimentell-phänomenologische Klarraumstudie. *Gestalt Theory*, 7, 29-46.
- THOLEY, P. (1986a). Deshalb Phänomenologie! *Gestalt Theory*, 8, 144-163.
- THOLEY, P. (1986b). Letter to editor. *Lucidity Letter*, 5(2), 45-48.
- THOLEY, P. (1986c). Lucid-OBE Comment. *ASD Newsletter*, 3(4), 15.
- THOLEY, P. (1988a). Gestaltpsychologie. In R. Asanger und G. Wenninger (Eds.): *Handwörterbuch der Psychologie*, 4th Ed. (pp. 249-255). Weinheim, Basel: Beltz.
- THOLEY, P. (1988b). A model for lucidity training as a means of self-healing and psychological growth. In J. Gackenbach & S. LaBerge (Eds.): *Conscious mind, sleeping brain: Perspectives on lucid dreaming* (pp. 263-287). New York, London: Plenum Press.
- THOLEY, P. (1988c). Overview of the German research in the field of lucid dreaming. *Lucidity Letter*, 7(1), 26-29.
- THOLEY, P. (1989a). Consciousness and abilities of dream characters observed during lucid dreaming. *Perceptual and Motor Skills*, 68, 567-578.
- THOLEY, P. (1989b). Bewußtsein, Bewußtseinsforschung, Bewußt Sein. *Bewußt Sein*, 1(1), 9-24.
- THOLEY, P. (1989c). Die Entfaltung des Bewußtseins als ein Weg zur Schöpferischen Freiheit. Vom Träumer zum Krieger. *Bewußt Sein*, 1(1), 25-56.
- THOLEY, P. (In preparation). Heilendes Träumen. Selbstheilung und Selbstentfaltung durch Klarträumen. Freiburg: Herder.
- THOLEY, P. & UTECHT, K. (1989). *Schöpferisch Träumen: Der Klarraum als Lebenshilfe*, 2nd Ed. Niedernhausen, Ts.: Falken-Verlag.
- UTECHT, K. (1986). Einige Voraussetzungen zum Erlernen des Klarträumens. Unpublished diploma thesis. Universität Frankfurt am Main.



Razgovor između Pola Tulija i Stivena La Berža, jula 1989.

{STEPHEN LABERGE, PAUL THOLEY, and BRIGITTE HOLZINGER (Editor)}

*Stanford University, California; Johann Wolfgang Goethe Universität, Germany;
University of Vienna, Austria*

Urednikova primedba: Ovaj razgovor obavljen je 1989. godine, na konferenciji Asocijacije za proučavanje snova (ASD) u Londonu. La Berž i Tuli su već bili upoznati s radom onog drugog, ali su se na ovoj konferenciji prvi put lično sreli. Njihova konverzacija bila je fokusirana na konceptu svesnosti likova iz snova i Tulijevoj "tehnicu ogledala" za indukovanje vantelesnih iskustava (OBEs). Ušli smo u trenutku kada su diskutovali o tome šta bi detektor laži pokazao kada bi figure iz snova različite od drim-ega bile u mogućnosti da signaliziraju.

La Berž: I tako biste vi želeli da razvijete sve studije koje smo do sada uradili o drim-egu - pokreti očiju za vreme pevanja, brojanja i obavljanja ostalih aktivnosti. Na primer, da ja sanjam, mogao bih da zamolim ostale prisutne ličnosti da pevaju, zadrže dah, šta god... i videli bismo šta se dešava s mojom fiziologijom kada lik iz snova signalizira ili zadržava dah ili peva. Ja pretpostavljam da u jednom trenutku samo jedan sistem može imati pristup u motorički output.

Perspektive likova iz snova

Tuli: Jedna od mojih hipoteza jeste da ponekad osoba ne može da se seti sna zato što lik iz sna koji je svestan stanja snevanja nije identičan s drim-egom. Centralni karakter u snu ne mora nužno biti lucidan, ali on ili ona ne mogu biti totalno nesvesni!

(Primedba urednika: Za detaljnije razmatranje svesnosti likova iz sna videti Tuli, 1989)

La Berž: Nesvesni čega?

Tuli: U takvim situacijama drim-ego koji je identičan budnom egu, uopšte ne postoji.

La Berž: Pretpostavimo da Pol ovoga trenutka spava u krevetu. Događa se san. Znamo da bi normalno trebalo da vidimo sliku, ali još uvek ne znamo da li lik iz sna, na primer ja, zapravo vidim nešto ili mi samo gledamo u vas kao da vidimo. Na to pitanje želim da odgovorimo. Da li likovi iz snova vide svet?

Tuli: Eksperimenti su pokazali da drugi lik iz sna, koji sedi preko puta mene za stolom, može da nacрта moju sliku. Ali, uostalom, to je metafizičko pitanje koje inspiriše i psihofiziološke eksperimente.

La Berž: Mislim da su eksperimenti neophodni, ali mislim i da možete istu činjenicu objasniti i pretpostavkom da tu postoje nesvesni procesori.

Tuli: Da, ali vi takođe možete fenomenološki iskusiti dva ega, dve strane s dva različita stanovišta.

La Berž: To me veoma interesuje, zato što nikada nisam iskusio da imam dva različita selfa. Imao sam više od jednog drim-bodija - ovde sam ja, a tamo je drugi Stiven - ali "ja" sam u jednom trenutku bio samo na jednom mestu.

Tuli: To je novina. I druga iskustva su često uočavana. Imali smo vrlo često dva tela, dva ego-bodija.

La Berž: Oh, ego-bodiji! Bodiji su različiti. Interesantna i nova stvar je dva selfa, dve perspektive. Koliko vam je teško da to izvedete?

Tuli: To je obično jedino moguće u situaciji vantelesnog iskustva. A i tada uspeva samo u trećini svih slučajeva. To se događa kada u snu odsečem drim-self karakter. Ako ga ne presečem tačno na sredini, dobijam samo jedno ja. Sekao sam ego-kor vertikalno i horizontalno iznad abdominalnog dela. Ego-kor je izvor vida, izvor volje, upravljanja pažnje na misli i govor. Ego-kor može napustiti telo i egzistirati samo kao tačka. Iako nema usta, može da govori.

La Berž: Da, ali može li da pomera oči?

Tuli: Ne.

La Berž: To bi moglo biti problem. Da bi se to proučavalo, morali bi da imamo načina da zabeležimo kada se to dogodi.

Tuli: Pa, kada napustim telo, recimo u laboratoriji za proučavanje sna, moj EEG je skoro normalan, a EMG potpuno opušten. Ipak, ja nisam paralizovan.

La Berž: Dobro, u kom stadijumu sna se nalaziš?

Tuli: To je vrlo neobično stanje sna. Istraživači u laboratoriji ga ne bi mogli prepoznati!

- La Berž:** Onda bi ga verovatno nazvali "poremećaj sna"!
- Tuli:** Sećam se kada sam jednom zaspao u laboratoriji, te noći sam bio u lucidnom stanju dva puta tokom pet sati. Mogao sam da režiram sve snove!
- La Berž:** Još uvek me zanima stadijum sna u kome si bio. Kada kažeš: 'Bio sam lucidan cele noći', da li želiš da kažeš da imaš neki način na koji znaš da si lucidan u svakom minutu noći, ili da ti se to stalno iznova dešavalo tokom cele noći?
- Tuli:** To dokazuju fiziološki i fenomenolški podaci. Takođe sam u međuvremenu signalizirao. To je još jedna važna stvar koja se dogodila. Imao sam iskustvo da sam, iznenada, budan i u potpuno drugačijoj situaciji a onda, iznenada, ponovo u situaciji sanjanja. Ponovo sam uspostavljao san uglavnom pokretima oka ili tela.
- La Berž:** Da li to znači da si u tih pet sati imao jedan pokret oka na svakih 30 sekundi?
- Tuli:** Ne, tokom tih pet sati nisam restabilizovao san svesno. Znam neke ljude u Frankfurtu koji su takođe sposobni da to rade, ali samo fenomenološki.
- La Berž:** Imam pitanje u vezi s tom tvrdnjom - kada kažeš: 'Znam da sam bio svestan za vreme celog tog perioda vremena.' Problem je u tome što mi nismo svesni činjenice da nismo svesni. Znači da možemo imati prazne trenutke i ne znajući. A tada signaliziranje može odgovoriti na pitanje, ali ne obavezno iz tvog iskustva.
- Tuli:** Ne, to nije bilo nesvesno stanje! Signalizirao sam i ljudi iz laboratorije su mi rekli da sam bio toliko opušten da nisam mogao signalizirati prstima. Verovatno bih bio sposoban da signaliziram samo očima.
- Holcinger:** Želeo bih da znam nešto više o stanju koje ste malopre nazvali "poremećaj sna".
- Tuli:** Verovatno sam izmešao sve poznate stadijume sna. Zbog toga, kažu, nisam običan čovek iz srednje Evrope i zbog toga sam šampion među snevačima. Nisu imali pojma šta se dešava.
- La Berž:** Ako sam dobro razumeo, to nije bilo normalno stanje sna, ali čemu je bilo slično?

Tuli: Siguran sam da sam pre nego što sam naučio lucidno sanjanje, prolazio kroz iste stadijume sna kao i svi ostali. To nije bio čist REM stadijum. Nisu mi pokazali svoje beleške zato što žele da ih oni objave. Posmatrali su me samo kao subjekat. Naljutio sam se zbog toga i zato smo odlučili da osnujemo vlastitu laboratoriju za ispitivanje sna.

La Berž: Dobro, nemam ništa protiv zajedničkog objavljivanja, to ima smisla, ali sam iznenađen što ti nisu dali kopiju ili dozvolili da vidiš informacije.

Tuli: Jedan student mi je nakratko pokazao podatke, ali mi nije dozvolio da ih sve pregledam. Profesor mi uopšte nije ni pokazao podatke. U Nemačkoj jedva da postoji komunikacija između istraživača spavanja i istraživača sna, a da i ne pominjem istraživače lucidnog sanjanja.

La Berž: Pa, samo zato što ne možeš tačno da kažeš o kom je stadijumu spavanja reč, ne znači da ne možeš, na primer, da snimiš EEG na kompjuteru i proučavaš količinu različitih talasa na svom snimku i odrediš ih. Ako imaš novi način da organizuješ svoje spavanje, to bi već samo po sebi bilo zanimljivo za proučavanje.

Tehnika ogledala za indukciju OBE

La Berž: Hajde da se okrenemo drugoj temi. Želeo bih da znam više o tvojoj "tehnicu ogledala" za indukovanje lucidnih snova tipa vantelesnog iskustva.

Tuli: Prva upotreba tehnike ogledala opisana je u članku koji sam napisao - u prvom. Postoje i neke slike. Ali one nisu najpreciznije.

La Berž: Mislím da razumem ideju. Kada pogledaš u ogledalo i vidiš svoj potiljak, lakše ti je da preneseš svoju svesnost, kao da se nalaziš tamo.

Tuli: Bolje je kada ležiš. Gledaš u ogledalo. Ne treba da vidiš ništa osim odraza u ogledalu.

La Berž: Da li to treba da pomogne da se uđe u stanje lucidnog sanjanja?

Tuli: U početku, to je neka vrsta međustanja; svetla su prigušena. Trebalo bi da možeš da vidiš svoj odraz u ogledalu; u pitanju je ista

postavka kao i u radu Klause Stika (1983; 1989). Kasnije zatvaram oči i zamišljam svoju glavu i osećaj da trljam potiljak. Taj osećaj se projektuje u ogledalo.

La Berž: Toliko je opisano i u Nosakovom članku (1989). To razumem. Da li ležiš dok to radiš, s ogledalom iznad kreveta? Da li trljaš potiljak gledajući u ogledalo i projektujući osećaj kao da se nalazi tamo? I koliko dugo to radiš?

Tuli: Na početku, to traje veoma dugo, najmanje pola sata. Želeo bih da dodam da je taj članak potpuno pogrešan - to je novinarstvo!

La Berž: Hoćeš da kažeš da je slika izvrnuta?

Tuli: Tako je! Postoji još jedan postupak. Gledaš u udaljenu tačku, onda podigneš palčeve ispred sebe, a onda ih pomeraš dok se ne spoje i ti opažaš samo jedan palace.

La Berž: Koja je svrha toga?

Tuli: Ovim postupkom mogu da stabilizujem san. Mogu da sprečim oči da se pokreću. Gledam u prostor oko sebe a ne u figuru, da se ne bih probudio. Mogu da vidim sve - mada malo zamagljeno - periferiju, prednju i zadnju stranu.

La Berž: Radeći to u snu?

Tuli: Koristeći u snu taj način gledanja. Evo sada to radim. Možeš li da vidiš?

(Napomena urednika: Tuli ukršta oči.)

La Berž: znači, kažeš da si u budnom stanju naučio da to radiš?

Tuli: Da, i mogu to isto da uradim zatvorenih očiju.

La Berž: Vežbaš u budnom stanju da bi to mogao da radiš u snu?

Tuli: Da. Takođe je korisno dok se baviš sportom. Pre neki dan sam vozio snoubord. Skočio sam i posmatrao šta se dešava s mojim nogama i ispod njih, i, u isto vreme, video okolinu i pejzaž oko sebe. Video sam ceo proctor, ne tako jasno kao kada se fokusiram na nešto, ali sam u isto vreme bio svestan čitavog prostora. Opažanje se transferisalo u intuitivno mišljenje i sada se više ne bojim. Isto važi i

za iskustvo sanjanja. To se takođe može raditi u aktivnostima kakva je dodirivanje stola. Mogu da koncentrišem pažnju na svoje prste, ali onda ne osećam sto.

La Berž: Što je normalno potpuno suprotno.

Tuli: Ako tako gledam, ne bojim se, nema straha u meni, ali mogu videti opasnost izvan sebe.

La Berž: OK. Vratimo se tehnicu ogledala. Ležiš u krevetu, gledajući u ogledalo iznad sebe, sve dok ne počneš da se osećaš kao da si u ogledalu, a onda zatvoriš oči.

Tuli: Da, zatvorim oči i zamišljam svoju glavu u ogledalu. Što više to radim, to moja mašta više postaje nalik opažanju. To postaje sve realnije.

La Berž: Ali ako si sebe već video kao sliku, trebalo bi da bude relativno lako da ta slika bude viđena kao realnost.

Tuli: Da, zato to i radim. Ta tehnika ima izvor u magiji. Ovo je samo dalji razvoj. Ovu tehniku je vrlo dobro opisao Klaus Stik.

La Berž: Da li je ta tehnika dobra da se izvodi ujutro ili za vreme popodnevnog dremanja?

Tuli: Obično je izvodimo za vreme popodnevnog dremanja ili ujutro. Ali ne noću. Ova tehnika će preciznije biti opisana u jednom od sledećih izdanja *Bewusst Sein*.

(Primedba urednika: Časopis koji objavljuje nedavno osnovana Internacionalna asocijacija za istraživanja svesti i njihovu primenu /CORA/, evropski blizanac Asocijacije lucidnosti.)

Efekti uništenja ego-kora

La Berž: Poznata mi je vaša osnovna procedura - ideja integracije putem suočavanja sa zastrašujućim figurama i rešavanje problema. Do sada ste razmatrali deljenje drim-bodija u komade i izdvajanje tačke drim-ega, a onda ste juče aludirali nešto o uništenju selfa, ego-tačke, ego-kora. Želeo bih da bolje razumem tačno kako se taj process ostvaruje i kako razumete teorijsku osnovu za to.

Tuli: To može biti vrlo neprijatno ili vrlo prijatno stanje. Može biti vrlo prijatno kada "ja" postane jedno s kosmosom. Tada postoji jedan svet, kosmos, pojavni svet i self koji mu pripada. Ali, tada "ja" ne može biti posebno. Sada je naš kosmos jedinstven, identičan sa selfom (ja).

La Berž: Dobro, šta je s teorijom i praksom?

Tuli: To se može uraditi, na primer, zaranjanjem ego-kora ili drim-bodija u vatru, u vatru iz sna. To nije ništa novo. Pre izvesnog vremena sam mislio da je novo, ali nešto nalik tome praktikovali su šamani, i to je samo za nas bila novost. To može biti neprijatno jer vodi potpunom poništenju "ja". S druge strane, ego postaje naduven i, s druge strane, nestaje.

La Berž: Da, kao u tibetanskoj drim-jogi. Stavimo drim-bodi u vatru i drim-bodi nestaje. Ali još uvek imamo ego-kor.

Tuli: Ponekad se dešava da zapravo potpuno izgubiš ego-kor. Više ne postoji stanovište s koga bi mogao gledati ili razmišljati. Ostaje samo gledanje; razmišljanje bez ikakve razlike između objekta i subjekta - bez apsolutno ikakve razlike između objekta i subjekta.

La Berž: To zvuči kao san koji sam opisao u svojoj knjizi, san u kome sam odlučio da želim da iskusim svoj najveći potencijal. Uleteo sam u oblake, bez ikakve druge namere osim te. Moj drim-bodi je nestao, a ja sam ipak na neki način postojao. Mogao sam da pevam, na primer, mada nisam imao usta. Opet, imao sam osećaj jedinstva s prostorom. Nije postojalo "ja", ali je ipak bilo nečega što bih mogao nazvati perspektivom.

Tuli: U stanju o kome ja govorim, perspektive nema. Postoji stanje s jednom i stanje s dve perspektive. To je teško zamisliti u budnom stanju. Takođe postoji stanje viđenja bez subjekta, bez ego-kora i bez gledanja. Više nema onoga ko peva, već postoji nešto kao pevajući entitet.

La Berž: Da, to je upravo to osećanje. Zato što sam, kad sam se probudio i pomislio na reči koje sam pevao: 'Hvalim Tebe, gospode', pomislio - ali tamo nije bilo nikakvog "ja" - nije bilo ni Tebe - Tebe hvalim Tebe, možda. Zato mislim da poznajem stanje o kome govoriš. A to kako sam dotle stigao, vidiš, nije bilo posredstvom akcije drim-bodija. Umesto toga, bilo je dublje od intelektualne namere da se transcendentira.

Tuli: Nema akcije kao takve, znači, nema onoga ko dela, što je mnogo više akcija. Nema načina da se to izrazi zapadnjačkim jezikom zato što u njemu uvek postoji subjekat i predikat - to bi pre moglo biti Delanje, Akcija, kao pevanje ili šta god - bez subjekta, bez objekta.

La Berž: To je isto stanje o kome i ja govorim, prostor je bio beskrajna praznina, ispunjena potencijalima. Ali, u svakom slučaju, zainteresovan sam za metod. Pitao sam se i razmišljao o mogućim posledicama sečenja tela na različite fragmente. S obzirom na to da postoje studije koje pokazuju da će ljudi s psihosomatskim uslovima, koji iskuse traumu u snovima, imati psihosomatske probleme - i pridodajući naše vlastite studije, nisam baš siguran da je to mudro i voleo bih da čujem šta ti misliš o tome. Postoji članak Harolda Levitana u kome on opisuje studije slučaja, na primer, o nekome ko je u snu uboden u stomak i ko je kasnije dobio čir. Sada, pitanje je, naravno, može li to biti neka vrsta podsticajnog sindroma ili bi moglo biti da je trauma iz sna imala fiziološki efekat - kao što smo mi otkrili u svojim istraživanjima: jaku povezanost?

Tuli: U Frankfurtu imamo grupu od deset ili dvanaest lucidnih snevača koji se sastaju svake dve nedelje i izvode slične eksperimente. Ti eksperimenti često imaju negativne efekte, poput agresije prema ličnostima iz sna, sečenja tela ili straha. Te činjenice su nam vrlo dobro poznate. Najpre, eksperimenti koje izvodimo su opasni. Mi znamo za opasnost. Mi smo pioniri i znamo da je to opasno. Drugo, verujemo da ništa nije više psihosomatsko od eksperimenata u oblasti snova, čak ni mašta. Takođe verujemo da ovi eksperimenti mogu dovesti do psihosomatskih poremećaja. Zbog toga još nismo objavili eksperimente sa sagorevanjem u vatri.

La Berž: Izgleda da postoje i ljudi za koje je ova tehnika dobra. Za druge, ne znam. U stvari, zainteresovani smo za tehnike koje bismo mogli ponuditi širokom auditorijumu.

Tuli: Ovo su tehnike koje sada pokušavamo da proverimo, ali postoje i mnoge druge. Proveravamo i objavljujemo uprkos znanju da će se opasnost proširiti. Ali, moramo prvi da je upoznamo. Ako mi ne objavimo, neko drugi hoće, poput okultista ili šarlatana. Zato mi se čini da je vrlo važno uzeti u razmatranje i te granične oblasti, jer one ciljaju u suštinu, unutrašnji deo psihe. Da nije tako, ne bi bile opasne.

La Berž: Da, a ljudi ionako upadaju u njih.

Mentalne sposobnosti i svesnost ličnosti iz snova

La Berž: Još jedna tema o kojoj sam želeo da te pitam nalazi se u ovom radu (Tuli, 1989). Kako ga ja razumem, ti opisuješ svesnost i sposobnosti likova iz sna, koje si proučavao za vreme lucidnog sanjanja. Nalazim da je to fascinantna serija eksperimenata i vrlo zanimljiv set pitanja o tome kakve mentalne kapacitete imaju drugi likovi iz sna.

Tuli: Figure iz sna su sposobne da rade više ako ih sanjajuiskusni lucidni snevači i ako su neke od njih već ranije bile ispitane. Ali takođe postoje i neki likovi iz sna koji nisu sposobni da rade ništa.

La Berž: Iz svog iskustva, složio bih se s tim. Zapravo, ponašanje karaktera iz sna uglavnom zavisi od mojih očekivanja.

Tuli: To nije tačno! I sa svojim kolegama sam raspravljao o tome. Moja hipoteza je bila da su likovi iz sna vrlo vešti. Doktoranti koji su radili na ovim temama smatrali su da nisu. Vrlo su se iznenadili. Događalo se da lik iz sna sedi i piše. Pa ipak, kada sam razgovarao o tom fenomenu sa Kristom (1981) i ostalima, oni su rekli da je to nemoguće. Mogao bih da nabrojim stotine slučajeva neočekivanih pojava.

La Berž: Svakako, ali ja rekoH uglavnom. Hteo sam da kažem da je moguće da ako pronađem tebe kao lik iz mog sna i očekujem da budeš saosećajan, ti ćeš biti saosećajan, a ako očekujem da budeš zao, ti ćeš biti zao. Kako se likovi iz sna ponašaju, a ne šta znaju da rade, to je rezultat našeg očekivanja.

Tuli: Postoje primeri da lik iz sna kaže nešto što drim-ego ne može da razume. Mislím na primer 3ZWG.

Holcinger: Ovaj primer je Tuli opisao 1989. Drim-ego sedi licem u lice s likom iz sna koji nešto piše na papiru. Kada to pročita, drim-ego prepoznaje 3ZWG. U budnom stanju, snevač se priseća da se posvađao sa svojom verenicom oko iznajmljivanja trosobnog stana (u Nemačkoj se takav stan naziva 3 Zimmer WohnunG, zbog oznake 3ZWG u oglasnom dodatku novina). Znači, da li zaista tvrdite da likovi iz sna imaju nešto nalik sopstvenoj svesti?

La Berž: To je osnovna tvrdnja u radu.

Tuli: Ne želim da tom pitanju pridem za stanovišta okultizma ili spiritualizma. Moje objašnjenje veoma liči na teoriju o podeljenom mozgu.

La Berž: Da, ali nemamo dokaza da pacijenti kojima su hemisfere razdvojene imaju svesnost u obema. Oni izveštavaju o samo jednoj svesnosti. Ne znamo da li postoji i druga svesnost. Možemo da vidimo samo motoričku reakciju koja bi mogla ukazivati na svesnost, ali je i automatski sistem sposoban za motiričke odgovore.

Tuli: Nikada nećete moće da to zaista i dokažete, zato što je to, kao što sam već pomenuo, metaforički problem. Ali sada postoje naši veoma precizni i praktični eksperimenti koji vode do pitanja: da li likovi iz sna imaju sopstvenu pespektivu, mogu li odatle da posmatraju; da li imaju vlastiti pristup sećanju, opažanju, mišljenju, produktivnom mišljenju? Mogu li da rimuju bolje od mene?

La Berž: Da, mogu sve to, ali ništa od toga ne zahteva svesnost!

Tuli: Ali ništa što se dešava ne dokazuje da je Stiven svestan ili da je Brigita svesna. Svaki dokaz bio bi metafizički. Možete se ponašati potpuno isto kao lik iz sna, imate sopstvenu perspektivu, svoje sećanje i svoje vlastito mišljenje. Zašto bih tvrdio da likovi iz sna nisu svesni i, u isto vreme, tvrdio da vi jeste?

La Berž: Da, ali odgovor je sledeći: ja imam mozak, ti imaš mozak, svako do nas ima mozak! Ali, likovi iz sna nemaju mozak, osim jednog, a taj pripada snevaču!

Tuli: Kada sam u lucidnom snu, mogu da vodim iste ovakve razgovore.

La Berž: Naravno, ali to ne dokazuje ništa o svesnosti. Moj zaključak iz informacije koja je ovde prezentovana bio je da likovi iz sna mogu raditi zadivljujuće stvari, ali ne i kognitivne zadatke koji izričito zahtevaju svesnost.

Tuli: Fenomenološki, može se dogoditi da gledaš iz dve perspektive, ispod stola i iznad stola. To ne možeš da zamisliš.

La Berž: Hajde da se malo vratimo. Kako radiš mentalnu aritmetiku? Kako množiš 5 puta 5? Odgovor se jednostavno pojavi. To nije svesno, to je automatski. Ali, kada treba da radiš aritmetiku koja podrazumeva prenošenje brojeva, ti taj broj pohranjuješ u svesti. Svesnost se može posmatrati kao globalno mesto rada (*Bars, 1988*). To se razlikuje od automatskih procesa. Postoji samo jedna oblast svesnosti, bar u običnom iskustvu.

Holcinger: Čini mi se da između vas dvojice postoji nesporazum u vezi s definicijom svesnosti.

Tuli: Dao sam različite definicije svesnosti u nemačkom eseju pod nazivom 'Svesnost' - 'Bewusst sein'. Najpre sam razdvojio fenomenološku od epistemološke definicije, a onda sam razdvajao dalje, tako da sam na kraju stigao do dvanaest različitih definicija svesnosti!

La Berž: OK. Ali ih verovatno koristimo u različitom smislu.

Tuli: Dobro, ja mislim sledeće: mašina može da radi aritmetiku, a dete ne može. Ipak, rekao bih da je dete svesno, a mašina nije.

La Berž: To je tačno ono što želim da kažem. Ovi eksperimenti ne dokazuju svesnost! Činjenica da su mentalne aritmetičke sposobnosti likova iz sna ograničene, ukazuje mi da ti karakteri nemaju globalni prostor u kome pohranjujemo rezultate dok nastavljamo da automatski obavljamo množenje.

Tuli: Da, ali likovi jesu stvarali komplikovane rime!

La Berž: Da, ali bi to takođe moglo biti automatski. Rime se javljaju u mozgu; ne znamo kako to radimo. To se jednostavno događa!

Tuli: Likovi takođe moraju da pohrane nešto u tom radnom prostoru da bi obrazovali duže pesme ili rime. Te pesme su nekada dugačke i po deset stihova.

La Berž: Razmisli o Koleridžu i pesmi "Kublaj Kan". To mu je jednostavno došlo samo od sebe. Nema razloga za mišljenje da jezički procesi moraju biti svesno vođeni. Ljudi sve vreme pričaju bez razmišljanja! Vidiš, svesnost i svesni procesi mogu raditi nešto što nesvesni ne mogu. Svesnost nije tako efikasna. Ona je spora, ali fleksibilna. I omogućava izračunavanja tipa 12 puta 17. da bi to uradio, moraš da pohraniš međurezultat dok radiš drugu operaciju. A jednostavnu aritmetiku radimo automatski, kao da gledamo u tablicu množenja. Odgovor na 5 puta 5 je jednostavno tu. Ne razmišljaš o tome kako da to uradiš. Ne radiš ništa osim što postaviš problem, a rezultat se pojavi. Ali postoji ograničeni broj brojeva koje možeš držati u umu. Možeš držati oko sedam, plus-minus dva. Postoje numerički eksperimenti koji ukazuju i demonstriraju ograničenja svesnog procesinga i relativni nedostatak ograničenja kod nesvesnog.

Tuli: To je pitanje različitih definicija svesnosti, ali ako bi krenuli odatle trebalo bi čitavo predavanje.

La Berž: Hajde da sada napravimo rimu i zabeležimo kako se dogodila! Počecemo s Geteovim poslednjim rečima: "Licht, mehr Licht", a

onda rimovati... "Nichts als nichts!" Nije baš gramatički tačno, ali je ideja. Kako se dogodilo? Samo se pojavilo.

Tuli: Znam to. Takođe znam da Stiven poznaje Getea zavidno dobro.

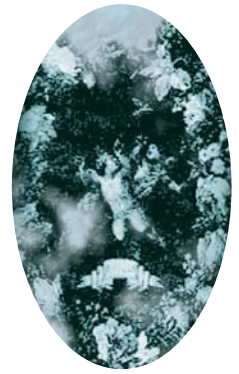
La Berž: OK. I, kako možemo da zaključimo da likovi iz sna imaju svest?

Tuli: Nikada to nisam tvrdio! Tvrdio sam samo da nikada nećeš moći da to dokažeš, kao što nikada nećeš moći da dokažeš ni da druga osoba u budnom životu ima svest!

La Berž: Imao sam utisak da si zaključio da likovi iz sna imaju nezavisnu svesnost.

Tuli: Moram sada da razjasnim taj nesporazum. Nikada nisam tvrdio da likovi iz sna imaju svest. Ali nas je ideja o tome da li imaju ili nemaju svest dovela do nekih interesantnih eksperimenata. Mogao bih da im kažem da pevaju ili da broje i mogli bismo videti da li postoje promene na EEG zapisima pod tim okolnostima. Ali čak ni to nikada ne bi moglo da dokaže da su svesni.





Definicija, primena i indukovanje lucidnog sna

DEFINICIJA

Biti lucidan u snovima to je sanjati svestan da živiš u snu... Za razliku od običnih snevača, lucidni snevači prihvataju san onakvim kakav jeste: halucinantno/unutrašnje iskustvo doživljeno u stanju sna, a ne unutrašnje iskustvo doživljeno u budnom stanju.

PRIMENA LUCIDNOG SANJANJA

Među brojnim mogućim primenama lucidnog sanjanja, podvući ćemo nekoliko:

- Lečenje noćnih mora i fobija: umesto da izbegava svog neprijatelja u snu, snevač mu se suprotstavlja, demaskira ga i transformiše u saveznika.
- Doživljavanje prijatnih iskustava po vlastitom izboru, kao što je oslobađanje od gravitacije i opuštanje, obitavanje u magičnom i čarobnom svetu, doživljavanje novih seksualnih iskustava itd.
- Razvijanje i korišćenje opšte i umetničke kreativnosti. -Pronalaženje rešenja za lične probleme i pomoći u donošenju ispravnih odluka. - Korišćenje stanja sna kao unutrašnjeg prostora za lični razvoj i transcendentna iskustva.

INDUKOVANJE LUCIDNOG SNA

Da bi se ostvarila samosvesnost u snu, možete koristiti dokazane metode koje su ranije opisane, zasnovane podjednako na metodi Mild koju je opisao Amerikanac Stiven La Berž u svojoj knjizi Lucidno sanjanje, i tehnici odraza koju je elaborirao Nemač Pol Tuli.

Metod obuhvata tri vrste vežbi: tokom dana, pre spavanja i posle noćnog buđenja.

Vežbe u budnom stanju

1. Pre usmeravanja namere da se sanja lucidno, i onoliko često koliko je moguće (najmanje tri puta dnevno), upitajte se: "Da li sanjam?"

Testirajte stabilnost svog trenutnog opažanja.

Posmatrajte neki objekat, primećujući njegove karakteristike, a onda pogledajte nešto drugo; ponovo posmatrajte. Da li je ostalo isto? Na primer, da li je soba zadržala isti oblik i iste dimenzije? Proverite dobro funkcionisanje svog pamćenja.

Sledite mentalno kurs događaja koje ste upravo proživeli. Imate li sklonosti da budete zaboravni?

2. Nakon ovog minucioznog "realiti testa", zamislite najintenzivnije što možete da zaista sanjate. Zamislite sebe u snu u kome ste svesni da sanjate.
3. Zatim, recite sebi odlučno: sledeći put ću delotvorno sanjati. Apsolutno želim da se setim da sanjam. Savetuje se da unapred izaberete određene aktivnosti uz koje ćete vežbati u budnom stanju. Na primer, možete sebi postavljati pitanje "Da li sanjam?" svaki put kada koristite ključ od kuće ili automobila...

Vizuelizacija pomaže da se setite okolnosti vezanih za pitanje. Ako nameravate da testirate realnost dok koristite ključ, zamislite sebe u to vreme kako se podsećate svoje namere i efektivno nastavite s verifikacijom.

Vežbe pre spavanja

1. U krevetu, odvojte nekoliko minuta da se potpuno relaksirate i primenite neku od sledećih metoda:

Joga ili druge vežbe za opuštanje, između ostalog i švedska gimnastika.

Progresivna relaksacija. Desetak sekundi ili duže stežite i sukcesivno opuštajte ramena, ruke i mišice, stopala i noge, karlicu, abdomen, vrat, obraze, vilicu i mišiće obrva.

2. Pokušajte da zaboravite dnevne probleme. Duboko udahnite i sa svakim izdahom pustite da u vas uđu smirenost i mir.

3. Setite se poslednjeg sna.

Zamislite sebe u tom snu i zabeležite svaku neuobičajenu stvar koja ga identifikuje kao san.

Sledeće noći planirajte da obratite pažnju na takve anomalije, koje se mogu smatrati indikacijama vašeg stanja sna.

Na primer, ako razgovarate sa životinjom, zapamtite da pribeležite neobičnost te konverzacije, i recite sebi: Ovo je neobično. Životinje ne govore. Mora biti da sanjam.

Recite sebi s rešenošću: U svom sledećem snu, biću svestan da sanjam. Bolje je da to ponavljate.

Noćna vežbanja (nakon buđenja iz sna)

Važno je da ovu vežbu primenjujete nakon svakog buđenja, inače umanjujete vrednost ostalih vežbi.

- 1.** Ne pomerajte mišiće minut-dva da bi ste olakšali sebi da se setite sna.
- 2.** Da biste se potpuno probudili. Ispiranje očiju pomoću vlažne rukavice trebalo bi da bude dovoljno da vas probudi za izvođenje ove noćne vežbe.
- 3.** Pažljivo memorišite sve čega se možete setiti iz sna. Ispitajte detaljno i setite se najjasnije moguće osećanja koja ste iskusili.
- 4.** Uključite svetlo i posvetite se čitanju ili meditaciji pet-deset minuta, da biste se potpuno probudili i radili punim kapacitetom svojih mentalnih sposobnosti.
- 5.** Kada se budete spremali da ponovo zaspate, recite sebi: u svom sledećem snu biću svestan da sanjam.
- 6.** Tada, najintenzivnije moguće, vizualizujte svoje sliping-bodi koje leži na krevetu. Zamislite sebe u snu koga se sećate, kako shvatate da sanjate. Što više ponavljate ovu vizuelizaciju, to bolje.
- 7.** Recite sebi ponovo: U svom sledećem snu, postaću svestan da sanjam.

