

ADA EDELMAN

S N N Y

CZEGO MOŻEMY SIĘ Z NICH DOWIEDZIEĆ?



ADA EDELMAN

S
N
N
Y

CZEGO MOŻEMY SIĘ Z NICH DOWIEDZIEĆ?



Redaktor prowadząca: Marta Budnik
Wydawca: Małgorzata Świącicka
Redakcja: Milena Piechowska
Korekta: Katarzyna Kusoń
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © Triff / Shutterstock.com
DTP: Maciej Grycz

Copyright © 2020 by Ada Edelman

Copyright © 2020 for the Polish edition
by Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus

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 2020
ISBN 978-83-66654-87-7



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo Kobiece
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

Spis treści

Drogi Czytelniku!	11
Wstęp	17
1. sny, czyli sekretne lustro dusz	27
Teoria i architektura snu	30
2. Odrobina historii, czyli wszystko już było	43
Sny w Egipcie	44
Sny w judaizmie	48
Śniące Indie	54
Sen w Chinach	58
Sny w tradycji Greków i Rzymian	63
Sny w islamie	69
Sny w chrześcijaństwie	72
Sny w kulturach plemiennych	80
Podsumowanie	85
3. Oblicza snów	87
Sny jako lustro rzeczywistości	87
Sny intuicyjne, nasza praca z wewnętrznym głosem . .	126
Decyzja jako wątek przewodni snów	145

Koszmary – dowiedz się, co w twym Cieniu piszczy	149
Noc, otwarta brama do rzeczywistości wielowymiarowej	158
4. Sny a historia świata.	169
Natchnienie – inkubator cudów.	169
Natchnienia literackie	176
Przecucie śmierci – zjawisko powszechne	184
Wizjonerzy wszystkich czasów.	193
5. Sny – spotkania na planie astralnym	221
6. Zakończenie	275

Wstęp

Sen od zawsze był obecny w życiu człowieka. Któż bowiem z nas nie śnił, czy to pięknie, zwyczajnie, czy to koszmarne, ale jednak śnił... Z medycznego i biologicznego punktu widzenia sen to tylko potrzeba, bez której organizm człowieka nie mógłby prawidłowo funkcjonować, podobnie jak bez oddychania, picia czy jedzenia. Definicja słownika języka polskiego w pierwszej kolejności tłumaczy sen jako „stan fizjologiczny polegający na obniżeniu wrażliwości na bodźce, zwolnieniu funkcji fizjologicznych i zaniku przytomności w celu regeneracji organizmu”. Ale uporczywe, ścisłe trzymanie się klasycznych kanonów słownikowych byłoby zwyczajnym uproszczeniem i sprowadzeniem snu li tylko do czynności i procesów fizjologicznych człowieka. A przecież wiemy, że nie jest tak do końca, gdyż sen to całe spektrum obrazów i bodźców, niewiarygodnych widzeń, wielkich i głębokich przeżyć, nad którymi nie mamy kontroli, a na które mimo wszystko reaguje zarówno ciało, jak i mózg śpiącego, więc nieświadomego człowieka.

Dlatego też sen był przedmiotem zainteresowania ludzkości praktycznie od początku jej istnienia. A wszystkim, czego człowiek nie znał lub bał się, oddawał cześć. W ten sposób i sen został wyniesiony do rangi bóstwa. W mitologii greckiej bogiem snu był Hypnos (bliźniaczy brat boga śmierci Tanatosa), który miał trzech synów, w tym Morfeusza, który odpowiadał za marzenia sennie i często przybierał postać ukochanej osoby ukazującej się w somnambulicznej wizji. Sen stał się więc przedmiotem kultu i religijnych obrzędów. Prorocy, szamani i kapłani miewali częstokroć sennie projekcje dotyczące przyszłych losów plemienia czy państwa lub sami objaśniali sny swoich władców. Tak było w Egipcie, gdzie czczono Taweret (Tauret) – strażniczkę domu i snu, czy w Rzymie, gdzie odpowiednikiem Hypnosa był Somnus, a u Słowian Chorsiniec (Chorzyc, Mały Chors lub Ksin) – pan snu, marzenia i obrazu. W czasach starożytnych pojawiły też liczne senniki objaśniające symbolikę sennych wizji – słynny sennik egipski z czasów Ramzesa II zawierający ponad sto interpretacji, sennik babiloński króla Aszurbanipala z VII wieku p.n.e. czy senniki Celtów i Majów, które powstawały wraz z horoskopami, pełnymi przepowiedni i wróżb. Indianie wyrabiali nawet łapacze snów, które do dziś cieszą się popularnością wśród osób zajmujących się magią i ezoteryką.

Motyw snu czy śnienia bardzo wcześnie zakorzenił się również w literaturze. W Biblii spotykamy sny prorocze, które zsyła Jahwe władcy Izraela królowi Salomonowi czy prorokowi Jakubowi, który we śnie widzi drabinę do nieba, jak też prorokowi Danielowi, który interpretuje

sen króla babilońskiego Nabuchodonozora. W Starym Testamencie jest mowa o śnie faraona o siedmiu tłustych i chudych latach, które objaśniał władcy Józef. Nie brakuje też prorocत्व sennych w Nowym Testamencie, np. trzech mędrców ze Wschodu otrzymuje we śnie wskazówki, aby nie wracać do Heroda, podobnie jak św. Józef, któremu we śnie podpowiada Anioł Pański. W sennych widzeniach objawia się więc wola Stwórcy. W sumie więc w Starym Testamencie mamy aż 37 snów profetycznych, a w Nowym już tylko 9, które są bardziej wizjami niż snami, w tym aż 4 nawiedzają św. Pawła. Pierwsze wieki chrześcijaństwa były przeciwne snom, które uważano za wytwór sił diabelskich. Stąd wiele snów proroczych odrzucono z kanonu biblijnego, znalazły się one w apokryfach, jak na przykład słynny sen żony Piłata w Ewangelii Nikodema. Sobór w Anagra w 358 roku potępił ostatecznie układanie wróżb ze snów – jak pisał badacz średniowiecza Jacques Le Goff – i od tego czasu rozpoczęła się wczesnośredniowieczna demonizacja snu, trwająca aż do XII wieku.

Warto też wspomnieć, że autorytetem w dziedzinie snów był rzymski pisarz Cyceron, który napisał słynne dzieło *De re publica*, na końcu którego zawarł *Sen Scypiona*, ukazując eschatologiczny wymiar wizji sennej rzymskiego wodza.

Onejromancja, czyli sztuka przewidywania przyszłości i interpretacji snów, stała się jedną z najstarszych duchowych tradycji ludzkości, język snów bowiem pojawił się wcześniej niż język słowa. Filozofowie greccy, zwłaszcza reprezentujący doktryny pitagorejskie i stoickie, przypisywali snom cechy mistyczne, a nocne wizje miały się

objawiać ludzkiej duszy odłączonej we śnie od ciała. Arystoteles uważał sen za wyraz bogactwa życia duchowego.

W starożytności egzegezą sennych wizji zajmował się Artemidoros, żyjący w II wieku p.n.e., który około 100 r. p.n.e. napisał w Efezie *Oneirocritica* („Sennik”), w którym zawarł analizę 95 przeżyć i widzeń sennych. Artemidoros podzielił sny na alegoryczne (symboliczne), wymagające objaśnień, na sny teorematyczne (epifanie, objawienia), czyli zawierające wizję przyszłych zdarzeń, i sny bez znaczenia. Podobnie typologii snów dokonał Filon z Aleksandrii żyjący w I wieku n.e., który przede wszystkim badał sny biblijne, stosując alegorezę, swoistą metaforę, bowiem w formie alegorycznej doszukiwał się ukrytych treści filozoficznych i religijnych. Rozróżniał on sny pochodzące bezpośrednio od Boga, sny pochodzące od nieśmiertelnej duszy lub sny prorocze, niejasne, wymagające wyjaśnienia i interpretacji.

Jeszcze bogatszą klasyfikację zjawisk sennych przedstawił Makrobiusz – rzymski filozof z przełomu IV i V wieku, autor słynnego w średniowieczu komentarza do *Snu Scypiona* Cycerona. Z uwagi na fatum Makrobiusz wyróżniał insomnie, czyli sny fizjologiczne, niewróżebne (przypomnieniowe, pragnieniowe, lękowe) i *visus* (marzenia przedsenne) oraz sny wróżebne, jak *somnium* (sny codzienne o ukrytym znaczeniu), *visiones* (sny antycypacyjne, przepowiadające przyszłość) i *oraculum* (proroctwa i rady wypowiedane przez pojawiające się we śnie bóstwo, anioła, świętego lub wiarygodną postać ludzką, np. krewnego).

W średniowieczu wytworzyła nawet hierarchia śniących – na jej szczycie byli kapłani lub święci, którzy

miewali sny zesłane przez bożą lub anielską opatrzność, pośrodku tej drabiny byli ludzie sprawiedliwi, zwykle wolni od snów, na dole zaś znajdowali się w przeważającej części grzesznicy, których prześladowały sny diabelskie i koszmary. Oniryczna optyka zmieniła się dopiero w renesansie, kiedy nastąpiło zeświecczenie i zhumanizowanie snów, w dobie baroku sen wyniesiono na piedestał sztuki, a w czasach romantyzmu stał się on wizją idei społecznych i politycznych, siłą artyzmu i wszechobecnej tajemniczości. W swojej twórczości literackiej do sennego motywu sięgali m.in. Jan Kochanowski, William Szekspir, Adam Mickiewicz, Juliusz Słowacki czy Johann Wolfgang Goethe. Do motywu snu odwoływali się także pisarze w wiekach późniejszych, jak choćby Stanisław Wyspiański, Franz Kafka, Bruno Schulz, Bolesław Leśmian, Fiodor Dostojewski czy Lewis Carroll. Pisarze gatunku science fiction, fantasy, horrorów, thrillerów czy prozy psychologicznej często wykorzystywali sen jako tworzywo fabularne swoich powieści. Sen był także przedmiotem zainteresowań słynnych malarzy i filmowców, choćby wspomnieć Giotta, Jacka Malczewskiego, Francisca Goyę, André Mazona, Pabla Picassa, Henriego Rousseau, Edvarda Muncha czy surrealistów z Salvadorem Dali na czele, z reżyserów zaś można wymienić np. Darrena Aronofsky'ego, Petera Weira, Akirę Kurosawę, Wojciecha Jerzego Hasa, Christophera Nolana czy siostry Wachowskie.

Przełom wieku XIX i XX to czas masowego zainteresowania ezoteryką, parapsychologią i magią, wysp jasnovidzów, wizjonerów i mediów, a nie brakowało też takich, którzy przyszłe losy świata przewidywali, śniąc,

jak Edgar Cayce, nazywany „śpiącym prorokiem”, czy William Dunne – autor książki *Eksperymenty z czasem*. Początek wieku XX to również rozwój techniki, pojawienie się wielu maszyn, a ich odkrywcy niejednokrotnie przyznawali, że klucz do odkrycia jakiegoś wynalazku otrzymywali właśnie w trakcie snu.

W wieku XX senną projekcją zainteresowali się naukowcy za sprawą Zygmunta Freuda, a następnie Carla Gustava Junga. Psychoanalitycy zauważyli, że sen zawiera ważne informacje o tym, co dzieje się w psychice człowieka. Freud uważał, że za pomocą symboliki snów można zrozumieć kompleksy śniącego i wyjaśnić choroby psychiczne, tłumione uczucia czy wewnętrzne konflikty moralne. Jung poszedł jeszcze dalej, uważał sen za drogę do zrozumienia natury ludzkiej i odczytywał sny głównie jako zapowiedź zdarzeń i przyszłych losów śniącego. Z kolei Fritz Perls, twórca terapii Gestalt, uważał, że sny mówią, potwierdzają prawdę o nas samych, wyniesioną z pokładów podświadomości, gdzie gromadzą się zarówno nasze marzenia, jak i doświadczenia.

Sen i widzenie były więc zawsze istotnym elementem czy to magii, czy to wróżbiarstwa, ale przede wszystkim pomagały w kontaktach ze światem pozaziemskim. W snach bowiem odwiedzali nas krewni zmarli, przestrzegając lub informując o ważnym zdarzeniu, jakie ma nas spotkać, lub po prostu oznajmiając, że nadal żyją i są obok nas. I tak naprawdę pewnie jeszcze długo, jeśli w ogóle uda się nam zrozumieć, czym jest sen, będziemy się zastanawiać nad jego wielowymiarowością. A obecna wiedza na temat snu jest wciąż tak naprawdę niewielka – podobno śnimy

od 3 do 5 snów na noc, choć inni twierdzą, że znacznie więcej, że każdy sen trwa od kilku do kilkunastu minut i że zdecydowaną większość z nich zapominamy zaraz po przebudzeniu; wiemy, że sen zajmuje mniej więcej jedną trzecią naszej doby, a co za tym idzie, jedną trzecią życia! Wiemy też, że sen podzielony jest na kilka faz, a faza początkowa jest odpowiednią do samokształcenia przez sen (hipnopedia, *sleep-learning*). Dziś w powszechnym użyciu są już kalkulatory faz snu i monitory snów, encefalogramy badają stan naszego mózgu w trakcie spania, ale nadal nie wynaleziono urządzenia, które byłoby w stanie zapisywać wizyjnie nasze przeżycia senne.

Ada Edelman, jedna z najbardziej znanych w Polsce badaczek zagadnień ezoterycznych i reinkarnacji, autorka poczytnych książek z zakresu parapsychologii i tarota oraz niezwykle popularnego bloga Biuro Duchów, autorka wielu artykułów zamieszczanych w „Nieznanym Świecie” i „Czwartym Wymiarze”, laureatka prestiżowej nagrody Nowe Wzorce Sztuki, tym razem zajęła się pracą nad snem – jedną z najbardziej tajemniczych sfer życia, niezbadanym obszarem ludzkiej egzystencji, który – jak wspominałem – zajmował naukowców i magów od początków naszej cywilizacji. W swojej obszernej pracy Ada Edelman opisała historię śnienia od prapoczątków po czasy współczesne, poprzez wiele wymiarów kulturowych i religijnych po najnowsze osiągnięcia naukowe w psychologii, psychiatrii i psychoanalizie (Zygmunt Freud, Carl Gustav Jung, Matthew Walker, Nathaniel Kleitman, Karl Scherner).



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:

 www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059