instagram. co m/harmonija_knjig e
facebook.com/harmonija_knjig e
w ww .harmoni jakn jige.rs

NASLOV ORIGINALA:
Denise Linn
The Hidden Power of Dreams: *The Mysterious World of Dreams Revealed*

Copyright © 2011 by Denise Linn
Originally published in 2011 by Hay House Inc. USA
Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2018

ZA IZDAVAČA:
Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:
Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:
Milica Simić

PREVOD:
Irina Vujičić

LEKTURA I KOREKTURA:
Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:
Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:
Alpha print, Zemun

TIRAŽ:
1000

IZDAVAČ:
Publik praktikum
Dobrovoljačka 10/I, Zemun
office@publikpraktikum.rs
011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

DENIZ LIN

SKRIVENA MOĆ SNOVA

HARMONIJA

Ova knjiga je posvećena Dejvidu, čoveku mojih snova,
i Medou, mom snevanom detetu.

SADRŽAJ

Namera 11
Početak 13

PRVI DEO: KAPIJE SNOVA
Poglavlje 1: Šta naučnici kažu o snovima 23
Poglavlje 2: Šta psiholozi kažu o snovima 31
Poglavlje 3: Šta metafizičari kažu o snovima 37

DRUGI DEO: TKAČI SNOVA
Poglavlje 4: Antički sanjari 47
Poglavlje 5: Sanjari starosedelačkih plemena 53

TREĆI DEO: TVORCI SNOVA
Poglavlje 6: Prisećanje snova 59
Poglavlje 7: Pomagala za snove 77
Poglavlje 8: Inkubacija snova 87
Poglavlje 9: Lucidni snovi 93
Poglavlje 10: Posmatranje snova 97

ČETVRTI DEO: RAD NA SNOVIMA
Poglavlje 11: Snovi otkrovenja 103
Poglavlje 12: Snovi za prisećanje prošlih života 111
Poglavlje 13: Snovi za astralno putovanje 117
Poglavlje 14: Snovi za isceljivanje 125
Poglavlje 15: Snovi za ljubav i seks 135
Poglavlje 16: Snovi za decu 143

PETI DEO: MEDITACIJE ZA SNOVE
Poglavlje 17: Vodič za snove 153
Poglavlje 18: Štit za snove 157
Poglavlje 19: Ljubavnik u snovima 165

ŠESTI DEO: ZNAČENJA SNOVA

Poglavlje 20: Simboli iz snova za svakodnevni život 171
Poglavlje 21: Metode snova 175
Poglavlje 22: Godišnja doba 181
Poglavlje 23: Tumačenje snova tehnikom drevnog kineskog časovnika 183
Poglavlje 24: Mesec 191
Poglavlje 25: Boje 197
Poglavlje 26: Brojevi 209
Poglavlje 27: Životinje 213
Poglavlje 28: Sanovnik 223
Poglavlje 29: Osnujte grupu za snove 333

O autorki 339

Dok putujem kroz ovaj život
Plivajući rekom,
Kupim mnoge drangulije,
Ljude, mesta, stvarčice.

Jedino što ću sa sobom poneti
Kad dođe vreme da napustim reku,
Nije nikakva drangulija,
Već moć mojih snova.

Karl Betinger

NAMERA

Svako od nas je u potrazi za nečim, na putovanju koje nas nosi kroz vreme i prostor. Potraga vas je dovela do ove knjige i nastaviće da vas vodi kroz vašu ličnu evoluciju. Svrha ove knjige je da vam pokaže kako vam snovi mogu pomoći da prodrete u područje izvan fizičkih čula da biste dobili odgovore na svoja najdublja pitanja i uspeli da doprete do samospoznaje. Namera mi je da vam pružim informacije koje će vam omogućiti da otkrijete svoje unutrašnje odgovore, koji nisu deo ničijeg učenja, već su isprepleteni s vašim osećanjima, šablonima vašeg života i vašim snovima.

POČETAK

Snovi su tajanstveni jezik noći. Svako veče posle zalaska, sunce priziva mesec, zlatna žetva upliće vam se u pospanu svest. Vizije iz enigmatskog, noćnog sveta opisivane su kao poruke bogova i doprinele su oblikovanju pojedinaca i nacija. Od osvita vremena, tkači snova prelazili su između dva sveta kako bi doprli do unutrašnjeg prostora i prikupili plen noći. Te tajne poruke mogu da predvide budućnost, otkriju prošlost i upozore na opasnost. Mogu da sadrže kreativno nadahnuće ili doprinesu oslobađanju prepreka u vašem životu. Snovi mogu da služe kao portal ka mističnoj areni za višedimenzionalno putovanje i komunikaciju s preminulim voljenim osobama. Mogu da budu odskočna daska za noćno isceljivanje, astralno putovanje i preispitivanje duše.

Međutim, zaboravili smo.

Snovi su sada samo relikvija uma. Više ne prizivamo muze noći kao što su to činili ljudi u prošlosti. U ta stara vremena kada su ciklusi prirode i čoveka bili blisko isprepleteni, snovi su upravljali kursom plemena ili kulture. Bili su prirodni priliv koji potiče iz duboke usklađenosti sa silama prirode. U tim poznim satima, prizivani su emisari noćne mudrosti da pošalju unutrašnje istine i odgovarali su nudeći neprocenjivo vredne informacije.

Međutim, zaboravili smo.

Sada je normalno da se san posmatra kao vreme u kojem ne radimo ništa produktivno. Priznajemo stvarnost snova; međutim, čak i ako ih se prisetimo, retko ih smatramo vrednim ili bitnim za sopstvenu dobrobit i blagostanje kao što smatramo stvarne dnev-

ne događaje. Kada nam deca sanjaju košmare, tešimo ih tako što kažemo: „To je bio samo san", nehajno odbacujući dragocenu komunikaciju iz dubina njihovih bića. U najboljem slučaju, snovi se doživljavaju kao unutrašnja obrada podataka koju obavlja um. Ali došlo je vreme da se prisetimo. Prolazimo kroz ključni period na ovoj našoj planeti. Biće sve važnije da probudimo sanjara u svakome od nas i poslušamo proricanje srca da bismo mogli lakim korakom da idemo kroz vremena koja slede.

Moje putovanje kroz snove

Moje putovanje u svet snova počelo je jednog letnjeg popodneva pre više od četrdeset godina na Srednjem zapadu. Bio je to divan dan, zlatna letnja izmaglica posipala je svoj prah po poljima. Ćilibarski vrtlozi pšenice i kukuruznih kićanki boje meda jezdili su oko mene dok sam radosno vozila motor sporednim putevima naše zemljoradničke zajednice. Bilo mi je sedamnaest godina. Iznenada, spokoj tog letnjeg dana raspršio je zvuk pucnja. Nepoznati napadač ostavio me je da umrem. U tom prodornom trenutku, moj život i sve što mi je bilo poznato ludački se zavrtelo oko mene; kada se smirilo, više nisam bila ista osoba. Neki prolaznik pozvao je hitnu pomoć i odveli su me u obližnju bolnicu. Ležala sam na urgentnom odeljenju boreći se s razdornim bolom, koji je iznenada nestao; obmotao me je tihi mir. Onda se na mene spustila baršunasto meka, nežna tama. Da li sam bila mrtva? Osećala sam se kao da me je obavio crni oblak. Onda je, neočekivano, on pukao i obasula me je zaslepljujuća svetlost. Bio je to veoma neobičan doživljaj – zato što sam *ja* bila ta svetlost, sveprisutna, bleštava svetlost. Postala sam svesna slatke, čiste muzike koja me je zapljuskivala poput talasa tečne svetlosti koja struji univerzumom. Bila je prefinjenija od svake simfonije koju sam dotad čula. Ta valovita harmonija prožimala me je sve dok nisam *postala* muzika. U tom trenutku, bila sam sačinjena samo od svetlosti i zvuka.

Nije bilo ničega što nisam ja. Nisam imala osećaj vremena – ni prošlosti ni budućnosti. Sve je prosto *postojalo*... i u isto vreme osećala sam se tako voljeno i puna ljubavi. Kada sam napustila svoje telo, mesto na koje sam otputovala delovalo mi je poznato. *Znala sam da sam ranije tu već bila*.

U svakome od nas nalazi se intuitivni osećaj ljubavi, prirodan koliko i samo disanje, koji prevazilazi sve granice, svaku formu, kao neograničeni okean koji nam prodire u svaku ćeliju i molekul bića. Osećala sam duboku unutrašnju svest o ovoj vrsti ljubavi. Nije to bila ona ljubav koja te obuzme, pa te posle nekog vremena pusti. Nije bilo odvojenosti od „mene" i „drugog" u ovoj ljubavi. Samo je postojala.

Znala sam da sam stigla kući. A onda, neočekivano, čuo se dubok i moćan glas: „Ne možeš da ostaneš ovde. Moraš još toga da uradiš."

Vikala sam: „Neee!" dok sam se vraćala nazad u svoje telo.

Kasnije sam otkrila da je moj doživljaj veoma sličan onome što mnogi opisuju kao *iskustvo bliske smrti*. Te osobe često pominju da su videle jarku svetlost, osetile nesvakidašnji spokoj i doživele čudan osećaj da im je sve to nekako poznato. Ma kako da definišete ono što mi se desilo, to mi je zauvek promenilo pogled na stvarnost.

Moje iskustvo bliske smrti bilo mi je potpuno strano. Najstarija sam od četvoro dece i oba roditelja bili su mi naučnici. Otac je bio inženjer, a majka, po poreklu Indijanka, radila je kao hemičar. Odrastajući, mislila sam da je stvarno samo ono što je opipljivo i dokazivo zakonima nauke. Nakon ranjavanja, trudila sam se da nađem način da uklopim svoje iskustvo bliske smrti u svoja uverenja o prirodi stvarnosti. Međutim, sve ono u šta sam verovala krenulo je polako da se raspada i na tom mestu izronilo je novo razumevanje. Činilo se da mi život kreće u potpuno novom smeru.

Dok sam se oporavljala od povreda, čula sam muziku koju niko drugi nije mogao da čuje i često sam bila svesna da me okružuju duhovna bića puna ljubavi. Drugo zapanjujuće otkriće bila je svest da sam odvojena od svog tela; moje telo nije bilo moje, to nisam bila ja. Usled ranjavanja, moje fizičko biće bilo je oštećeno –izgubila sam slezinu, nadbubrežnu žlezdu i bubreg; želudac, creva, plućno krilo i dijafragma bili su mi oštećeni; ugrađena mi je plastična cev umesto aorte – ali moje „ja" je bilo celo. Za mene je ovo bilo zadivljujuće otkrovenje i u velikoj meri mi je pomoglo u lečenju. Bila je to suptilna promena, ali jednostavno poistovećivanje s duhovnom suštinom – umesto s fizičkim prisustvom – omogućilo mi je da se brže oporavim. Postala sam izvanredno zdrava uprkos svojim povredama.

Osim toga, moji snovi su poprimili posebnu živopisnost i značaj. Susret sa smrću dozvolio mi je da otkrijem davno zaboravljene unutrašnje dimenzije pejzaža snova. Sve mi je to bilo veoma čudno zbog mog prethodnog racionalnog, linearnog pristupa životu. Iako su mi snovi postali veoma intenzivni i često imali proročki karakter, nisu uvek bili idilični. Kada su mi se otvarali ti noćni portali, slike koje su ranije bile suzbijane silovito bi nagrnule. Često su vizije bile zastrašujuće; ponekad su bile duboko smirujuće i ohrabrivale su me. U snovima sam povremeno uspevala da vidim prizore divnog, zlaćanog mesta na koje sam putovala onda kada sam mislila da sam umrla. Kada bih pokušavala da uhvatim te maglovite slike, one bi nestajale poput dima. Čeznula sam da se vratim, ali nisam bila spremna da umrem da bih otišla tamo.

Tokom tog perioda, često sam sanjala da me juri nekakva senovita figura i budila sam se suviše preplašena da bih ponovo mogla da zaspim. To zlokobno, bezoblično noćno stvorenje nastavilo je da me pohodi u snovima sledećih nekoliko godina. Započela sam karijeru u novinarstvu i u leto 1969. bila sam u Istočnoj Evropi na novinarskoj konferenciji. Posle nje, odlučila sam da kampujem na jednom od brojnih ostrva koja su pripadala nekadašnjoj Jugoslaviji. Ubedila sam veoma mrzovoljnog ribara da me odvede do divnog napuštenog ostrva. Dok sam prve noći ležala u svojoj vreći za spavanje, gledala sam zvezde i gubila se u usamljenosti galaksije. Bog mi je delovao tako blizu, a opet tako daleko.

Sutradan ujutru, suncem obasjanu nepomičnost narušio je avion koji je nisko leteo – prenisko, pomislila sam. Bez upozorenja, zasuta sam paljbom! Meci su leteli na sve strane, rikošetirali o kamenje i drveće. Pojurila sam da nađem zaklon i zavukla se ispod nekog grmlja dok je pucanje trajalo. A onda je, naglo kao što je i počelo, odjednom prestalo. Kad sam se izvukla iz grmlja, ispunila me je crna strava.

Zašto ponovo pucaju na mene? Nije mi bilo jasno.

Ubrzo sam uspela da dozovem ribara koji je tuda prolazio i koji mi je, na lošem engleskom, objasnio da niko nije ni trebalo da me dovede u taj kraj. Tu je pristup bio zabranjen jer je jugoslovenska vojska ponekad koristila to mesto kao metu za vežbu.

U snovima, moj senoviti progonitelj postao je još nemilosrdniji.

Kasnije te godine, vratila sam se u Ameriku. Novine u kojima sam radila poslale su me da pokrivam demonstracije protiv rata u Vijetnamu, u Čikagu, Njujorku i Vašingtonu. Bila sam u prvim redovima marša u Vašingtonu kada su policajci s gas-maskama i pendrecima izjurili na ulicu sa svih strana i počeli da bacaju suzavac na prve redove demonstranata. Taj škodljivi gas stvara osećaj da ti oči i koža gore. Kanisteri gasa eksplodirali su preda mnom. Opštoj gunguli doprinosila je vriska uspaničene gomile. Gledala sam kako ljudi oko mene, nemoćni da odole sili gomile, padaju pod noge onih koji očajnički nastoje da pobegnu od gasa.

Koliko god da su mi sati na javi bili burni, noći su mi bile još više zastrašujuće. Neumorni napadač nastavio je da me progoni kao vuk koji je na tragu plena. Da bih upornog noćnog mučitelja držala na odstojanju, na javi sam radila na svojoj spremnosti da se suočim s opasnošću. Da bih kompenzovala strah, testirala sam svoj kov časovima karatea i skakanjem padobranom. U isto vreme, rad mi je bio ispunjen nasiljem povezanim sa izveštavanjem o protestima i sukobima. Čak sam morala i da se izborim s napadom silovatelja naoružanog nožem.

Ubrzo nakon tog napada, pronašla me je knjiga o zen-budizmu. Zadivila me je upečatljiva sličnost između mog iskustva bliske smrti i sadržaja te knjige. Govorila je o prosvetljenju, o odlasku preko linearnog vremena i o tome kako *satori* iskustvo omogućava osobi da vidi veliku svetlost i oseti jedinstvo sa svim. Čitajući tu knjigu, pitala sam se da li je moguće dospeti na to mesto bez umiranja. Znala sam da je vreme za promenu u mom životu: došao je trenutak da istražim prostor koji leži izvan života na koji sam naišla kada sam bila ranjena.

Očekujući da ću se kratko zadržati, uselila sam se ranih sedamdesetih u zen-manastir, ali moja kratka poseta potrajala je više od dve godine. Za to vreme, gledala sam u zid od četiri do šesnaest sati dnevno sedeći u pozi polulotos. U zen-manastiru bol i umor lako vam mogu odvući pažnju i zato me je učitelj iz samilosti udarao po ramenu kjosaku štapom kako bi bio siguran da pazim. Kjosaku štap sličan je pljosnatoj bejzbol palici. Zvuk bolnog udarca o rame odjekivao bi manastirom. Kvaka 22 ove prakse bila je to što me je zen-učitelj, kada bi procenio da mi dobro ide, još jače udarao kjosaku štapom da bi me podstakao!

Javljale su mi se vizije i učitelj bi rekao: „To su samo iluzije... idi dublje". Isplivali bi veliki uvidi, a zen-učitelj bi rekao: „Samo iluzije. Nastavi dalje. Traži stvarnost koja sve to prožima... pravu stvarnost. Vidi sebe kakva zaista jesi". Ove reči naposletku će postati česta tema u mom životu.

Dok sam boravila u manastiru, moji snovi su počeli da se menjaju i čak su se prelivali u javu. Jednog jutra se preda mnom spontano pojavila prozračna, trodimenzionalna mandala... *usred bela dana, kada sam bila sasvim budna*. (Mandala je simbolična šara podeljena na četiri dela koja se obično može naći unutar kruga ili kvadrata, za koju se smatra da predstavlja univerzum.) Kad sam se raspitala o toj neočekivanoj pojavi, rekli su mi da je švajcarski psiholog Karl Jung verovao da su mandale simboli koji predstavljaju celovitost, i kada se mistično pojave, reč je o moćnom simbolu integracije. Jung je ukazivao na to da univerzalna pojava broja četiri (četiri smera, kvadrat s četiri stranice, mandala s četiri strane) takođe podstiče celovitost.

Dok sam živela u manastiru, otkrila sam nešto u vezi s mojim protivnikom iz snova. Jedne noći dok me je ponovo jurio kroz lavirint senovitih hodnika, naglo sam stala i pomislila: *Ovo je samo san. Suočiću se s tim što me juri.* U tom trenutku, moj suparnik postao je maglovit oblik i potonuo je nazad u senke. Iako su se noćne prikaze nastavile, svaki put kada sam se okrenula ka svom progonitelju i suočila se s njim, on bi nestao ne otkrivajući lice.

Zen-obuka me je osvestila da postoje načini da iscelim svoje telo iznutra. U to vreme upoznala sam havajsku kahunu (šaman), koja je bila ugledna isceliteljka. Pristala je da me obučava tek kada je saznala za moje indijansko poreklo i onda mi je pokazala kako da svesno uđem u unutrašnja područja koja sam nasumično istraživala u snovima. Ova mudra žena otvorila mi je vrata razumevanja tako da sam uspela da vidim da duh obitava u svemu i kako čovek može da prizove taj duh radi isceljenja. Sećam se prilike kada sam je odvela u Džekes džindžer pul, tropsku šumu na Havajima, kako bi darovala voće kralju menehuna. (Menehune su havajski vilenjaci.) Dok sam stajala na ivici šume, razmišljala sam koliko je neverovatno što sam tu s nekim ko ume da razgovara s vilama. Za kahunu su granice između sna i jave maglovite i može lagano da iskorači

iz jednog sveta u drugi. Tokom obuke kod kahune, počela sam da uviđam potpuno novu dimenziju sanjanja. Otkrila sam da mogu da napustim svoje telo, da odem na astralno putovanje oko svoje kolibe, čak i da se okrenem i pogledam svoje usnulo telo (vidi trinaesto poglavlje). U to vreme, posete mog noćnog mučitelja postale su sve ređe; i pored toga što više nisu bile onako strašne, nisam mogla da mu vidim lice, i lelujave senke nastavile su da me progone.

Tokom tog perioda života, htela sam da shvatim što više o svom unutrašnjem potencijalu i zato sam počela da učim kod raznih duhovnih učitelja. Među onima koji su me duboko dirnuli bila je sićušna Japanka po imenu Havajo Takata. Kada smo se upoznale, rekla je da me je nekoliko godina čekala i pitala zašto mi je tako dugo trebalo. (Bila je veliki majstor reikija i donela je isceljujući sistem reikija iz japanskih manastira na Zapad.) Sensei Takata (*sensei* je naziv za učitelja punog poštovanja) naučila me je da pristupim životvornoj energiji koja bi strujala rukama u mom isceljujućem radu. Na kraju sam organizovala njene prve kurseve za zapadnjake.

Drugi učitelj – ekscentrični instruktor šijacua – pokazao mi je kako da uravnotežim telo putem tačaka pritiska i naposletku sam predavala šijacu širom sveta. Dok sam istraživala načine isceljivanja, zamolili su me da držim kurseve masaže tokom Trajnog obrazovnog programa Univerziteta Havaji. Tako je počelo moje zvanje nastavnika i predavača.

U to vreme, u snove mi je došao neuhvatljiv, ozbiljan, ali snažan muškarac. Ko je bio taj prijatni neznanac? Sastavila sam spisak njegovih odlika i one su mi delovale poput onoga što sam oduvek želela od ljubavnika i saputnika. Dve nedelje nakon što sam sastavila taj spisak, pohađala sam kurs o razvoju i komunikaciji. Nisam bila zadovoljna kursom i podigla sam ruku da to kažem instruktoru. Umesto da se pozabavi mojim pitanjima, smatrao je da mi je potrebno nešto što će me zaokupiti. Njegov odgovor bio je: „Zašto se ne udaš za tog lika što sedi pored tebe?" Iznervirana, bez razmišljanja rekla sam smirenom čoveku koji je sedeo pored mene: „Hoćeš li se oženiti mnome?" Na moje potpuno zaprepašćenje, staloženo je rekao „da". (Poznavala sam ovog čoveka, ali nisam se zabavljala s njim.)

Osećala sam se uzdrmano, budući da sam nekoga koga jedva poznajem upravo pitala da se oženi mnome. Instruktor je počeo da me

zadirkuje pitanjima kada će se desiti taj krupan događaj. „U redu, venčaću se sutra!", rekla sam namrgođeno, ali nisam zaista mislila da ću se sutra venčati. Moj logični, svesni um razmišljao je: *Ovo je sasvim apsurdno!* Ali neki blagi pritisak nakupio se duboko u meni i kada sam se okrenula ka čoveku koji je sedeo pored mene, činilo mi se da se ono nejasno, dobronamerno biće koje mi se odnedavno pojavljivalo u snovima preobrazilo u ovog čoveka – čoveka koji će mi postati muž, čovek mojih snova.

Posle našeg venčanja (koje se *zaista* odvilo sutradan), zbilo se nešto neverovatno: ponovo sam sanjala da me progoni moj mučitelj! Međutim, ovog puta, kada sam se okrenula da se suočim sa svojim strahom, šokirala sam se. To sam bila *ja*! Oduvek sam to bila ja.

U snu sam zagrlila tu usamljenu lutalicu koja me je tako dugo progonila. Samo je htela da je neko voli i ceni. Osećala sam se kao da sam stigla kući. Ubrzo nakon ovoga, zatrudnela sam sa svojim mužem Dejvidom i rodila dete. Lekari su mi bili rekli da zbog povreda nikada neću moći da imam dece, tako da je ovo bilo čudo. Porođaj se odvio kod kuće i bio je zdrav i lak. Naša ćerka Medou odrasla je i postala divna žena. Majčinstvo je, sasvim moguće, moj najveći učitelj.

Ova knjiga je kulminacija godina samoistraživanja. Mnoga dramatična i često bolna iskustva prizivala su me da što više razumem sebe tumačeći svoje snove. Neka vam ova knjiga pomogne da doprete do samospoznaje zahvaljujući snovima, bezbedno i radosno. Hvala što mi dozvoljavate da učestvujem u vašim životima.