

Pogovor z Darijo Huzimec, ki lucidno sanja že več let

Lucidno sanjanje

Lucidne sanje so sanje, v katerih vemo, da sanjamo. Lucidno sanjanje ni rezervirano za lebdeče jogije ali umetnike genije. Vsak se lahko z vajami izuri, da se prebudi v sanjah. V lucidnih sanjah lahko izboljšamo fizične sposobnosti, premagamo strahove, fobije, travme, doživimo vrhunsko spolno izkušnjo, objamemo preminule najbližje ... Lahko dihamo pod vodo, se spremenimo v mravljo, rodimo otroka. Dobimo navdih za ustvarjalnost ali se v njih zdravimo. Postavljamo vprašanja o naravi resničnosti, življenju, smrti in zavesti ter dobimo odgovore svojega nezavednega uma. Možnosti je skoraj neskončno. O tem smo se pogovarjali z Darijo Huzimec, ki lucidno sanja že več let.

Kaj pomeni izraz lucidnost?

Boljši izraz kot lucidne sanje bi bil budne sanje. Definicija lucidnih sanj je, da smo s svojo polno zavestjo prisotni v svojem sanjskem svetu. Naša zavest je ločena od fizičnega telesa. Tako kot se zdaj jaz in vi pogovarjava in imava svojo zavest polno prisotno tukaj. V lucidnih sanjah se popolnoma vsega zavedamo in lahko delamo vse kot v resničnem življenju, samo okolje je drugačno. V tem stanju lahko delamo, karkoli si zamislimo.

Kdaj ste se »srečali« z lucidnimi sanjami?

Bolj je vprašanje, kdaj se nisem, ker so lucidne sanje moji prvi spomini iz otroštva. To je bilo zame nekaj povsem naravnega; ko sem šla spat, sem vedela, da se bom v sanjah zbudila in da bom lahko delala, kar

Vsi imamo sposobnost lucidnega zavestnega sanjanja.

bom želela. To je bil del mojega otroštva vse do pubertete, ko se je ta praksa prekinila. Zadnjih deset let pa se ukvarjam z različnimi energijskimi tehnikami oziroma delom na sebi in lucidne sanje so se mi zgodile spontano. Tedaj sem se odločila, da se jim bom spet zavestno posvečala. Je pa bilo v otroštvu lažje lucidno sanjati; zdaj sem se morala za to sposobnost kar precej uriti. Je pa to zdaj največja strast v mojem življenju, razlog, da res lahko razvijem svojo zavest zunaj svo-

Darija Huzimec: »V lucidnih sanjah je minuta meditacije enakovredna uri meditiranja v resničnem življenju.«



Foto N. Čampej

jega telesa. In če bi se že morala odločiti samo za eno stvar v življenju, bi se odločila za lucidno sanjanje.

Ali vsak lahko lucidno sanja?

Vsi imamo sposobnost lucidnega – zavestnega sanjanja. Mnogi se spomnimo te sposobnosti v polnem razcvetu še iz otroštva, nekje v puberteti pa se ta sposobnost večinoma zapre, umakne. Ampak je še vedno v nas. Tako kot vsi sanjamo, četudi se sanj ne spomnimo.

Kako se tega naučimo?

Za to, kako naj bi dosegli lucidne sanje, je mnogo različnih tehnik. Pomembna je samo vztrajnost in vaja. Gre za učenje in mojstrenje nove sposobnosti, kar zahteva čas in predanost. Tako kot smo

se naučili hoditi, se moramo naučiti pripeljati zavest v tisti del življenja, ko smo običajno nezavestni – spanje.

Zakaj bi se sploh lotili razvijanja sposobnosti lucidnega sanjanja?

Z učenjem zavestnosti v sanjah se vzporedno učimo biti tudi popolnoma zavestni v dnevnem življenju, tu in sedaj. Oboje gre z roko v roki. Ko smo zavestni v dnevnem življenju, smo bolj v središču, lažje se spoprimeemo z izzivi in lažje vidimo svoje blokade in kako jih spustimo. Zavestnost v nočnem življenju nas tudi podpre pri tem, saj se lahko v zavestnih sanjah soočamo s svojimi največjimi blokadami in strahovi mnogo enostavneje in hitreje kot v trdni fizični resničnosti dnevnega življenja.

V zavestnih sanjah se lahko soočamo s svojimi največjimi blokadami in strahovi mnogo enostavneje in hitreje.

Prav tako lahko v zavestnih sanjah izživimo vse svoje sanje, ki so v fizičnem svetu trenutno nemogoče – lahko letimo, ustvarjamo svetove, se povezujeemo. Vsako dejanje v zavestnih sanjah je mnogo bolj intenzivno; če meditiramo, je meditacija globlja, močnejša, vsaka praksa v zavestnih sanjah je potencirana. Kar ima seveda spet pozitiven vpliv tudi na naše dnevno življenje. V

Osnovne vaje za lucidno sanjanje

Kako se prebudimo v sanjah?

Knjiga *Umetnost lucidnega sanjanja* avtorice dr. Clare R. Johnson, je zelo praktičen, hiter in preprost vodnik, poln koristnih vaj in programov lucidnosti. V knjigo je avtorica vključila petnajst programov lucidnosti za različne tipe ljudi – od tistih, ki spijo zelo trdno, do nespečnežev, kot tudi od ljudi, ki se spomnijo skoraj vsakih svojih sanj, pa do tistih, ki doživljajo nočne more. V nadaljevanju povzemamo nekaj osnovnih vaj za lucidno sanjanje.

1. vaja – Kako se bolje spomnimo svojih sanj

Ko se počasi prebujamo, ne premaknemo niti mišice in ne odpremo oči. Namesto tega se vprašajmo: »Kaj sem pravkar počel/-a? Kako sem se počutil/-a? S kom sem bil/-a?« Če se spomnimo zgolj barve ali razpoloženja ali oblike, je to že izvrsten začetek. Zapišimo si vse, česar se spomnimo.

Sklenimo dogovor s svojim umom za

Sklenimo dogovor s svojim umom za sanjanje: »Pošlji mi sanje, ki se jih bom spomnil/-a, jaz pa obljubim, da jih bom zapisal/-a.«

sanjanje: »Pošlji mi sanje, ki se jih bom spomnil/-a, jaz pa obljubim, da jih bom zapisal/-a.« Ali pa umu za sanjanje napišemo pismo in ga prosimo za izjemno spominjanje sanj in boljšo lucidnost. Spi-mo s pismom pod blazino.

2. vaja – Pišemo dnevnik sanj in ustvarimo lucidno miselnost

Koristno je, da pišemo dnevnik sanj in si svoje sanje redno zapisujemo. Tako okrepi-mo povezavo s svojim sanjskim umom. Sanjske podobe so žive. Imajo energijo. Prav navdušujoče je, ko vidimo, kaj se dogaja v nelucidnih sanjah. Bolj in-

timno ko poznamo lastne sanjske teme, simbole in zgodbe, lažje prepoznamo trenutke, ko sanjamo in postajamo lucidni.

Sanjske podobe lahko tudi skiciramo! Sanje si zapisujemo v sedanjiku, tako da bodo dejanja bolj neposredna: »Lebdim ob sanjski pečini ...« Ustvarimo naslov in se tako spomnimo glavnih dejanj in dogodkov. Uporabljamo ključne besede in si zapišemo prevladujoča čustva, nato pa dodajmo podrobnosti sanj.

Ko se enkrat naučimo spominjati sanj in jih znamo privabljati v življenje, sledi naslednji korak: ustvarjanje lucidne miselnosti, ki je temelj, da postanemo ustvarjalni lucidni sanjavec. Vsak lucidni sanjavec mora razviti tri zlata orodja, če želi postati in ostati luciden in uspešno voditi sanje. In to so name-ra, jasnost in pričakovanje. Namera je naša odločenost, da nekaj naredimo, ali pa poskrbimo, da se nekaj zgodi. Jasnost je osredotočenost in jasen razum,

zavestnih sanjah je edina omejitev naša domišljija, naša ustvarjalnost in prepuščanje.

Ali se dejansko lahko tega vsakdo nauči?

Da. To znanje ima vsak v sebi, odvisno pa je, ali želimo to razvijati.

Zakaj imamo to znanje v sebi?

So lucidne sanje eno od naravnih stanj?

Meni je blizu razlaga Toltekov. Razlagajo, da otroci ob rojstvu niso fiksirani na to resničnost; šele naučiti se morajo vseh podrobnosti naše resničnosti, da jo vidijo, kot jo vidi naša družba. Temu rečemo vzgoja, učenje. Del energijskega te-



Foto: Sunniva Triana

V lucidnih sanjah imamo dostop tudi do podatkov iz akašne kronike.

lesa, ki naj bi bil povezan z zaznavo, so Tolteki imenovali zbirna točka, ki je pri otrocih še zelo fluidna. Ni vezana na dojemanje resničnosti, kot ga imamo odrasli, ampak lahko še vidijo v različne resničnosti, kamor spadajo tudi sanje. Zato ima veliko otrok tudi nevidne prijatelje, ker vidijo, česar mi ne vidimo, ker so še tako fluidni.

Ko se s tehnikami učimo lucidno sanjati, se dejansko učimo, kako naša energijska zbirna točka spet postane fluidna. Ko pa se zbudimo in smo v budni zavesti, je ta točka spet fiksirana, ustaljena, zato da vsi vidimo isto, denimo, da je tole pred nama črna okrogla miza.

tudi če nas sanjska kača požene čez pečino. Pričakovanje nastopi takrat, ko ne le, da upamo, da se bo nekaj zgodilo, temveč verjamemo, da se bo zgodilo in smo pripravljene na to. Lucidna miselnost nastopi, ko se ta tri zlata pravila združijo in okrepijo.

3. vaja - Ustvarimo cilj lucidnih sanj in podžgimo namero, da postanemo lucidni

Napišimo si tri glavne razloge, zakaj si želimo postati lucidni v svojih sanjah. Nekaj primerov: »Noč za nočjo želim doživeti sanjski seks.« - »Čutim, da mi bo lucidno sanjanje pomagalo duhovno napredovati.« - »Rad bi igral boga v sanjskem svetu.« - »Želim se psihično/fizično pozdraviti.« - »Moj cilj je izkušnja breztežnosti in sposobnost letenja.« - »Iz svoje podzavesti želim zagrabiti ustvarjalne zamisli!« - »Potrebujem pomoč pri reševanju svojih nočnih mor.« - »Želim razviti fizične sposobnosti/intuicijo/sočutje.« - »Sanjski svet želim raziskati kot igro navidezne resničnosti.« - »Slišala sem, da lahko v lucidnih sanjah srečaš preminule sorodnike in rada bi spet vide-la svojo mamo.«

4. vaja - Zgodnja jutranja meditacija za zagon lucidnih sanj

Vstanemo približno dve uri prej kot običajno. Za to obstaja dober razlog: zaključni, daljši razpon REM spanja se zgodi takoj, ko zaspimo nazaj, in prinese bogate in čudne sanje, ki nas odnesejo v lucidnost. Usedemo se na posteljo ali pa na rob postelje in meditirajmo. Ko se bomo počutili globoko v meditativnem stanju in dihali mirno in enakomerno, se osredotočimo na lastno podobo. Bodimo čudovito lucidni v sanjah. Začutimo, kako se naš um in telo polnita z lucidnostjo: začutimo jasnost, čudovito srečo. Ta čudoviti občutek lucidnosti vtisnemo v svoj um in telo. Ko bomo to čutili, se trdno odločimo, da bomo v svojih naslednjih sanjah postali lucidni. Ko se znova uležemo v posteljo, se nasmehnemo, ohranimo ta lucidni nasmeh in občutek umirjenega zadovoljstva.

Nato zaspimo nazaj in si v mislih ponavljajmo mantra lucidnosti po svoji izbiri. Naj bo preprosta: »V tem trenutku sem luciden/lucidna, v tem trenutku sem luciden/lucidna ...«

Včasih lahko sledimo vsem priporočenim korakom porajanja lucidnosti v sanjah, pa vendar se nekako prikrade nekaj nevidnega, kar nas ustavi in nam ne uspe. Zato si vzemimo trenutek tudi za raziskovanje različnih notranjih dvomov ali blokad, ki ljudem pogosto preprečujejo, da se prebudijo v svojih sanjah. Ti dvomi so:

»Nisem prepričan/-a, da se je zares možno prebuditi v sanjah. Meni se to še ni zgodilo!«

»Imel sem težko otroštvo in skrbi me, da lucidno sanjanje ne bi prebudilo nekaterih stvari iz moje preteklosti, s katerimi se nočem soočiti.«

»Rad bi postal luciden, toda zamisel, da bi delal test resničnosti ali pa pisal dnevnik sanj, me na smrt dolgočasi!«

»Nisem ustvarjalna ali pa iznajdljiva oseba. Take osebe veliko lažje postanejo lucidne.«

»Mika me misel o lucidnosti, toda sanje so sveta sporočila našega nezavednega uma. Ali ni narobe, da jih mešamo z lucidnostjo?«

Kako preženemo vse te dvome, pa podrobneje v knjigi. T. S. ✨

Če pa to energijsko zbirno točko z različnimi tehnikami premaknemo, pa odvisno od premika dosegamo različna stanja. Lucidne sanje so torej premik te energijske zbirne točke. In bolj ko delamo na tem, da smo pretočni in fluidni in manj fiksirani v tej resničnosti, hitreje se točka premakne oziroma več ko treniramo, lažje nam gre. Težava je, da mislimo, ko smo fiksirani, da teh zmožnosti nimamo, dejansko pa jih imamo. In ko enkrat to začne biti fluidno, nam je to vse spet dostopno.

Omenili ste Tolteke ...

Tolteki so sposobnost lucidnega sanjanja uporabljali za svoj duhovni razvoj. Vsa stara ljudstva oziroma plemenske skupnosti so veliko bolj povezani sami s seboj, z naravo in z vsem, ker je njihovo energijsko polje bolj fluidno in imajo med drugim tudi sposobnost lucidnega sanjanja. To je le ena od mnogih sposobnosti, so še druge, denimo telepatija, vizi-

je. Vse se potem počasi odpre. Dejansko lahko rečemo, da je to naše naravno stanje. Zato ni normalno stanje, da se ne spomnimo svojih sanj. A smo ga sprejeli kot normalno stanje, ker je to edino, kar poznamo, oziroma ker so nas tako vzgajali. Če bi nas vzgajal nekdo, ki bi nas že od malega spodbujal k lucidnemu sanjanju, bi se ta sposobnost ohranila in bi nam bilo to normalno.

So sanje naša podzavest?

Sanje so v neki fazi popolnoma naša podzavest – to pomeni, da lahko v lucidnih sanjah določene stvari razrešimo. Ko se v lucidnih sanjah zbudimo, lahko v njih ustvarjamo, kar želimo. Pri meni pa je bilo tako, da je bilo vedno tudi soočenje s stranjo moje podzavesti, ki je bila bolj potlačena, denimo z raznimi strahovi, blokadami. Ko enkrat to tehniko usvojimo, lahko te stvari lažje razrešujemo v lucidnih sanjah kot pa v dnevnem življenju.

V zavestnih sanjah lahko izživimo vse svoje sanje, ki so v fizičnem svetu trenutno nemogoče.

Kako pa je to videti, lahko navedete kak lasten primer?

Denimo, v lucidnih sanjah se pred nami pojavi pošast, demonska pojava ali se cela sanjska scena spremeni v temačno, mračno, česar se bojimo. Če smo se tedaj sposobni nadzorovati, zadihati, se ne prebuditi in ohraniti zavest, da sanjamo, ter se odzvati z ljubeznijo, sprejemanjem ali objemom tistega, kar je pred nami, karkoli že je, se stvar v trenutku razreši. Lahko da je treba to v sanjah nekajkrat ponoviti, a v tistem trenutku, ko se ne odzovemo s strahom, paniko, se to razreši. Stvari se v sanjah dogajajo bolj intenzivno kot v resničnem življenju. In če vemo, da sanjamo, potem vemo, da se nam ne more nič slabega zgoditi. Izuriti se moramo, da v tistem trenutku ostanemo v središču, da zadihamo in pošljemo ljubezen in sprejemanje do tistega, kar je pred nami. Ko se stvar razreši, čutimo, kot bi kamen padel z nas, kot bi se nekaj sprostil. Ni treba, da točno vemo, kaj se sprosti, glavno je, da se stvari dogajajo, da napredujemo; tega nam ni treba analizirati.

Kako pa se v sanjah najlažje zavedamo, da sanjamo?

Pristopov, kako se to spomnimo, je več. Jaz to učim na delavnicah lucidnega sanjanja, lahko pa se poučimo v kateri od knjig o lucidnem sanjanju. V temeljno vadbo spada tudi zapisovanje sanj. Kajti več pozornosti ko nečemu posvetimo, bolj se to začne krepiti. Če vsako jutro namenimo nekaj minut pozornosti sanjam, že vadimo, da se tega spomnimo. Lahko namreč kdo lucidno sanja, a če ni izurjen, se zjutraj tega ne spomni ali vsaj ne vsega. Tudi sama



V knjigi *Umetnost lucidnega sanjanja*, avtorice dr. Clare R. Johnson se boste poučili o petinšestdesetih učinkovitih vajah za zavestno sanjanje. V knjigi avtorica predstavlja najučinkovitejše vaje lucidnosti, ki jih je spoznala v desetletjih osebnega preizkušanja, raziskovanja in prek učenja lucidnega sanjanja.

Namen knjige je podati orodja za razvijanje lastne, po meri ukrojene prakse ter napotek, kako se domiselno spopadamo s temi tehnikami in jih preoblikujemo tako, da ustrezajo osebnemu tipu sanjanja/spanja.

»Lucidno sanjanje je za vse, jaz pa vas spodbujam, da se podate na pot lastnih odkritij o tem fascinantnem stanju zavesti, ki je na voljo vsem nam. Dobro je, da se pred tem malo poglobite v branje o tematiki, preberete dela ali pa članke različnih avtorjev o njihovih individualnih izkušnjah z lucidnim

sanjanjem, svoje »odgovore« o lucidnem sanjanju pa vedno iščite v lastni izkušnji,« svetuje Clare Johnson.

Knjiga je na voljo prek Misteriji.si ali 051/307 777. Cena je 24,90 €.

sem osnovne tehnike lucidnega sanjanja najprej skušala zaobiti, nato pa sem spoznala, da se jih je kar treba naučiti in jih uporabljati.

Ena od preprostih tehnik je, da si, ko se zbudimo, pogledamo roke in se vprašamo, ali sanjamo ali smo budni. Pogledamo roke, jih obrnemo in vidimo, da so roke prave roke, v sanjah pa so lahko kaj drugega. To se moramo spomniti narediti tudi v sanjah, tudi v navadnih sanjah. To je bilo meni zelo mukotrpno. Eno leto sem to vadila, a se tega nisem mogla spomniti v sanjah, ker je to zame preveč moški pristop. Da sanjam, sem se zato začela zavedati na druge načine. Denimo, če sem v sanjah bežala, sem pogledala dol in videla, da bežim, noge so pa pri miru, in se mi je posvetilo, da sanjam. Prek različnih takih sprožilcev sem se začela zavedati, da sanjam. Idealno pa je, da se izurimo in se potem lahko zbudimo v sanjah vsako noč.

Od česa je odvisen naš napredek, kako hitro se tega naučimo?

Napredek je zelo odvisen od naše dnevnega življenja. Nekdo bi se recimo rad lotil lucidnega sanjanja, a če vso energijo porabi za svoje dnevno življenje in zvečer pade preutrujen v posteljo, bo to zanj pretrd oreh. Odvisno je tudi od tega, koliko dela vložimo v to. Lahko se udeležimo delavnice o lucidnem sanjanju ali preberemo knjigo o tem, vendar nam to ne bo nič koristilo, če potem ne bomo delali na tem. Samo od sebe se ne bo zgodilo nič. Popolnoma je odvisno od tega, koliko vadimo in koliko smo temu pripravljene podrediti tudi dnevno življenje. Če smo cel dan v stresu in vso energijo izgubimo za službo in življenje, ki nam ni v zadovoljstvo, tudi ponoči ne bomo imeli dovolj energije za delo z lucidnimi sanjami.

Si vsako jutro zapišete svoje sanje?

Včasih tudi ne. Zapišem si le ključne stvari, ne pišem romanov. Včasih grem nazaj brat sanje, da vidim, kateri vzorci,



Darija Huzimec

teme se ponavljajo. Označim si lucidne sanje. Še bolj mi je pomembna namera, da se podnevi spomnim urjenja razločevanja, ali sanjam ali sem budna.

Težave, strahovi, travme ... Se lahko sami odločimo, kdaj bomo kaj razreševali, ali se to v lucidnih sanjah pojavlja naključno?

Oboje. Ko se izurimo v zburanju v sanjah, si lahko zadamo, kaj bomo razreševali, denimo strah pred višino. To je potem tudi izredno dobra motivacija, da se res zbudimo v sanjah. Pri meni pa je bilo vse to naključno. V sanjah sem poskusila delati razne stvari in potem sem vsakič, ko sem bila lucidna, dobila še nek strah, neko temo za soočenje z njo. To se mi zdi bolj ženski pristop, ko toliko ne usmerjamo, ampak dovolimo, da se stvari zgodijo. Ker če nismo pripravljene, da bi se soočili z nekim določenim strahom, se z njim v resnici v sanjah ne bomo mogli uspešno soočiti, četudi smo si to zadali. Ko pa smo pripravljene na soočenje z nečim, pa iz lastnih izkušenj vem, da nam ni treba niti dati na-

mere, ker se bo tisto zgodilo, če to hočemo ali ne.

Ničesar ni torej možno izsiliti?

Ne. Tudi v sanjah smo namreč vodeni in zaščiteni. Če hočemo nekaj prehitro narediti, se to ne bo zgodilo. Lahko bi odprli tudi kake hude stvari, zlorabe iz otroštva, ki jim še ne bi bili kos, ker še nismo dovolj močni, da bi to sprejeli, zato se ne bo odprlo, dokler nismo pripravljeni. Če se nam nekaj odpre v sanjah, moramo namreč to še vključiti v vsakdanje življenje.

Kdaj v ciklu spanja pa se zvrstijo lucidne sanje?

Najprej potrebujemo štiri do pet ur globokega spanja, da se telo obnavlja oziroma da se možgani »ponastavijo«, se ponovno zaženejo. Sanjamo v naslednji fazi, fazi REM, ko spanec ni več tako globok. Lahko si nastavimo budilko, da nas po petih urah spanja zbudi, in uporabimo tehnike, da hitro pademo v lucidno sanjanje. To je tehnika načrtnega zburanja. Jaz si to privoščim, kadar nisem preveč obremenjena s projekti v dnevnem življenju. Ko pa imam preveč projektov, me to ovira pri tem. Ne predstavljam pa si, da bi to delal vsak dan nekdo, ki ima redno službo in mora zjutraj zgodaj vstati. Takim priporočam, da to vadijo ob koncu tedna. Kdor se zjutraj nima časa optimalno posvečati lucidnim sanjam, lahko izkoristi tudi popoldanski spanec, pol ure ali tri četrt ure. Popoldanski spanec ni nikoli tako globok, zato hitreje dosežemo stanje budnosti v sanjah. To je odličen čas za tiste, ki zjutraj za to nimajo dovolj časa.

Kateri del nas med spanjem sanja?

V sanjah se odcepimo od fizičnega telesa in naša zavest ni več vezana na fizično telo. Tolteki uporabljajo izraz »sanjski jaz«, to je energijska različica nas, tega, kar ni fizično telo. Na začetku so lucidne sanje naše kreacije; znot-

raj sanj delamo, kar želimo. Obstajajo pa tudi drugi svetovi, v katere lahko neho- te ali hote prehajamo.

Kako to vemo?

Vemo, ker so ti svetovi energijsko drugačni in ker točno vemo, da nismo v svojih sanjah. Lahko namreč potuje- mo tudi kamor koli drugam po fizič- nem svetu, celo v drugo vesolje ... Imamo pa seveda obrambni mehanizem, da ne »pademo« nekam brez izkušenj in znanja. Ko enkrat prestopimo določene meje, moramo imeti samodisciplino in vedeti, kaj lahko in česa ne moremo, kajti hitro gremo lahko predaleč.

Je lahko potemtakem to tudi nevarno?

Načeloma to za 99,99 odstotkov ljudi ni nevarno, ker imamo varovala.

Komu bi lucidne sanje najbolj priporo- čali?

Vsem. Lucidne sanje so denimo tudi alternativa za meditacijo. Če v lucidnih sanjah naredimo minuto medi- tacije, je to enakovredno eni uri medi- tiranja v resničnem življenju. Tudi vrhunski športniki se poslužujejo lu- cidnih sanj, da v njih trenirajo svoje telo in izboljšajo svoje dosežke. Res pa je, da o tem ne govorijo naglas. Če treniramo v sanjah, se to dejansko pozna na našem fizičnem telesu. In če v san- jah meditiramo, se to prav tako pozna v dnevnem življenju. Vse je poveza-

no. V lucidnih sanjah lahko razvijamo svoje zmožnosti. In česar tu ne more- mo narediti, lahko naredimo v sanjah, kjer ni omejitev.

Ali imamo v lucidnih sanjah dostop tudi do podatkov iz akašne kronike, kjer je shranjeno vse, kar se je kdaj koli zgodilo v prostoru in času?

Da. A v akašne zapise grem lahko tudi v budnem stanju; ne potrebujem lucidnih sanj, gre za druge sposobnosti. Pri meni so bile vse te sposobnosti pri- sotne že v otroštvu, potem so se zaprle, a sem jih zdaj že obudila. Je pa to seveda tudi stvar urjenja.

S kom komuniciramo v sanjah?

Z življenjem, vesoljem. Bistvo je, da se vedno bolj čistimo in da imamo vedno bolj čisto povezavo. Ko enkrat vidi- mo, kakšne zmožnosti se nam odprejo v lucidnih sanjah, za nas ni več poti nazaj v življenje brez tega, ker nas vleče v to. Zato ne smemo vse energije porabiti v dnevnem življenju, ampak je ohranimo nekaj tudi za ponoči. Ko se prvič zbudimo iz lucidnih sanj, dobimo zelo velik energijski pospešek. Ko sem se pred petimi leti, prvič po puberteti, spet zbudila v lucidnih sanjah in se povezala z dru- gim stanjem zavesti, tega ne bom nikoli pozabila, ker sem se zbudila tako preki- pevajoča od energije.

Je v lucidnih sanjah možen stik s prejšnjimi življenji, vpogled vanje?

Vse je možno. Prek sanj lahko dobi- mo zelo veliko informacij. Ko enkrat zač- nemo verjeti sebi in svoji intuiciji, da so informacije, ki jih dobivamo, resnične, to spremeni naše življenje. Sama vem veliko stvari, ne vem od kod, a do njih sem priš- la po poti prepuščanja, priklopim se na ta vir in vem. Bolj se odpiramo temu, več in- formacij dobimo, lahko tudi prek drugih tehnik, ne le prek lucidnih sanj. Škoda pa je, da bi med spanjem ta potencial zapra- vili le zato, ker nam tega ni nihče povedal in se tega nismo nikoli naučili.

Tudi vrhunski športniki se poslužujejo lucidnih sanj, da v njih trenirajo telo in izboljšajo svoje dosežke.

Omenili ste, da prirejate delavnice lu- cidnega sanjanja. Kje bralci dobijo več informacij?

Na delavnici »Osnove lucidnega sa- njanja« spoznamo osnovne tehnike, kako pričeti z zavestnim sanjanjem. Na- men je, da lahko po delavnici takoj zač- nemo vaditi in pričnemo svojo pot za- vestnega sanjanja. Več informacij dobi- te po e-pošti darija@esencavesolja.si, na spletni strani Esencavesolja.si ali po te- lefonu 031/339 788.

S čim pa se sicer ukvarjate v dnevnem življenju?

Po izobrazbi sem biologinja. Delam za slovensko podjetje Future health, ki shranjuje matične celice iz popkovnične krvi in tkiva popkovnice. Prej sem pet let delala pri konkurenčnem podje- tju v celičnem laboratoriju, in sicer celične pripravke za zdravljenje hrustančnih poškodb. Delala sem tudi v sloven- skem farmacevtskem podjetju. Drugače pa smo s somišljeniki osnovali društvo Esenca vesolja, kjer prirejamo razne du- hovne dogodke.

Sama poleg delavnic lucidnega sa- njanja med drugim delam še zvočne ko- peli, meditacijo, ukvarjam se s kristali. Nedavno sem zaključila tudi triletno šo- lanje v naturopatski šoli pri Eriki Braj- nik. Za diplomsko delo sem si izbra- la temo »Naturopatski pristop in upo- raba lucidnih sanj za soočenje z nočni- mi morami in travmami«. Zdaj iščem potencialne kandidate z nočnimi mora- mi in travmami, da bom naredila študi- jo. Imam nekaj tehnik, ki se jih da zelo enostavno naučiti, da ljudje postanejo lucidni. Kandidati se mi lahko javijo na darija@esencavesolja.si. *Tatjana Svete* ✨

Misteriji v živo

Zadobrovska 88, Ljubljana
Organizira: MUNAJ, Taja Vetrovec s.p.

KAKO LUCIDNO SANJATI

Darija Huzimec bo o lucidnih sanjah spregovorila na predavanju Misteriji v živo, v torek, 3. novembra ob 18. uri. Spoznali boste tudi osnovne tehnike za urjenje lucidnega sanjanja. Vstopnina: 14 EUR. Prijavite se na info@munaj.si ali s SMS sporočilom na 041/677 089.