**SANJE**

Sanje so od nekdaj veljale za pomembne. Od nekdaj so ljudje skušali razvozlati njihov pomen kot sporočilo bogov, danes pa na splošno velja, da so sanje sporočilo naše podzavesti.

Ne sanjamo zgolj z umom, marveč s celim telesom. Ko sanjamo, da se premikamo, se dogajanju v sanjah temu primerno odzovejo in sodelujejo tudi mišice. Mišični napetosti se pridružijo čustva in občutki, saj v sanjah lahko slišimo, se pogovarjamo, se smejemo in jočemo, se dotikamo…

Podzavest ima veliko sposobnost prilagajanja, zato se dolžina in vsebina sanj temu primerno prilagaja. Glede na starost, bolezen, stresne situacije, preizkušnje, spopadanje z novimi življenjskimi situacijami … vse to in še marsikaj vpliva na sanjske vsebine in njihovo intenzivnost.

Skoraj tretjino svojega življenja prespimo. Opazovanja kažejo, da se vsako noč v presledkih po 20 minut naše spanje prekine s kratkimi sanjami, ki trajajo 15-20 minut. To se ponovi štiri do petkrat v eni noči. Menijo, da razen rib in plazilcev tudi živali sanjajo. Sanje se spreminjajo tudi s starostjo (majhen otrok presanja skupno kar 50-60% spanja). Človek ali žival ne moreta biti brez sanj.

**Kako si sanje prikličemo v spomin in kako jih analiziramo?**

Nekateri bralci bodo trdili, da nikoli ne sanjajo in da se torej njim ne ponuja očarljiva priložnost, da bi skozi svoje sanje pokukali v prihodnost. Pa to ni res. Na tisoče znanstvenih poskusov v laboratorijih je dokazalo, da sanjamo prav vsi in to v povprečju ne le enkrat, temveč večkrat v noči. Krivdo za to lahko pripišemo bujenju z budilko in hitremu vstajanju ali pretirani obremenjenosti z vsakdanjimi skrbmi.

Razumemo jih šele takrat, ko smo jih pravilno razbrali. Nismo prepričani, da napovedujejo prihodnost, brez dvoma pa nam veliko povedo o tem, kako naj v prihodnosti ravnamo.

 Že samo s prizadevanjem, da bi se spomnili svojih sanj, si do neke mere spremenimo miselni vzorec. Začnite s tem, da si pred spanjem odločno dopovedujete, da boste sanjali in da se boste zjutraj spomnili vsaj enih sanj.

 K vzglavniku si položite papir in svinčnik, in ko se zbudite, premislite in si zapišite nekaj ključnih besed. Drugo bo prišlo samo od sebe.

Predvsem si morate zapisati, kako ste se med spanjem počutili: ali vas je bilo strah ali ste bili zadovoljni, razburjeni ali zdolgočaseni, razdraženi ali ravnodušni. Pozneje se ob beležnici spomnite vseh sanj in si jih čim bolj nadrobno zapišite; morda se boste med pisanjem spomnili še več podrobnosti. Čez čas - z vajo - se boste sanj spomnili bolje. Ko si boste vsaj enkrat ali dvakrat zapisali svoje sanje, vam bodo vedno bolj ostajale v spominu.

Proučevanje sanj je izredno zanimivo. Razkrije nam marsikaj o našem duševnem stanju in čustvovanju. Sanj ni lahko razlagati, saj so dogodki, ki se nam pripetijo v sanjah, le redkokdaj tisto, kar so na prvi pogled. Kadar analizirate svoje sanje, se jih morate spomniti čim bolj nadrobno, in to povezati s svojim življenjem. Če se vam kake sanje redno ponavljajo, jih vsakič natanko zapišite in pri tem ne pozabite na razlike - pogosto je v njih ključ do rešitve problemov, ki jih sanje predstavljajo. Nagonsko boste "vedeli", katere sanje so pomembne, in si jih veliko bolj živo vtisnili v spomin. Ne pozabite, da nam celo izkušeni psihoanalitiki lahko kvečjemu pomagajo do ključa do naših sanj; njihov pomen pa lahko vsakdo odkrije le sam.

Veliko psihologov je prepričanih, da so sanje sporočilo naše podzavesti naši zavesti; v sanjah se pogovarjamo o svojih težavah, spominjamo se dogodkov in čustev, ki smo jih odrinili v podzavest in pozabili nanje. Sanje so nam lahko v zelo veliko pomoč, kadar se moramo o čem odločati, prav zares nam lahko pomagajo pri reševanju problemov.

Sanje lahko pojmujemo kot eno od najvažnejših življenjskih potreb, saj smo, kot vemo, žejni lahko nekaj dni, brez hrane smo lahko celo nekaj tednov, nekaj neprespanih noči in dni pa že lahko povzroči hude duševne motnje. Sanj ne moremo enačiti s spanjem, ker predstavljajo duševno življenje v stanju telesnega spanja.

Lahko je verjeti, da sanjamo preroške sanje, ker smo v svojem okolju nekaj opazili in nato to odrinili v podzavest. Obstajajo pa tudi dokazani primeri preroških sanj, ki jih ne bi mogli tako razložiti. Najboljša primera sta Lincolnov sanjski privid lastne krste malo pred tem, ko so ga umorili.

Ljudje so ponavadi najbolj zaskrbljeni, kadar so sanjali o nesrečah. Bojijo se, da se bodo sanje uresničile. Toda nikoli ne smete pozabiti, da se sanje izražajo v simbolih, le zato poredko se uresničijo dobesedno. Samo s sistematični zapisovanjem sanj boste lahko sami ugotovili njihovo preroško vrednost. Sanjamo vsi. Če si vzamete toliko časa, da se boste spomnili svojih sanj in jih raziskali, se vam bo razkril očarljiv svet sanj, ki vas bo poplačal za vse napore, tudi če se ne bo hkrati posrečilo pokukati v prihodnost.

**Zgodovina sanj**

Sanje so nekoč veljale za sporočila bogov in so vse do danes ohranile navdih nečesa skrivnostnega, pogosto celo srhljivega. Morda zato, ker so pravzaprav šifrirana, simbolična sporočila, ki jih človekova podzavest pošilja človekovi zavesti. Lahko se nanašajo na naše najbolj skrivne želje in strahove, lahko razlagajo vsakdanje dogodke, izpolnjujejo želje ali pa se v njih pomešajo zamisli in nagnjenja, ki so v resničnem življenju nezdružljiva.

Čez dan se nam vtisne v podzavest na tisoče nepomembnih opažanj, ki se jih ne zavemo, lahko pa na njih temeljijo preroške sanje.

Najstarejša knjiga o sanjah je nastala okoli leta 1300 pred našim štetjem v starem Egiptu. Tudi stari Grki so verjeli, da so sanje sporočila bogov, zlasti sporočila o boleznih; določili so svete kraje, kjer je moral bolnik prenočiti, da bi se mu v sanjah prikazalo zdravilo za njegovo bolezen. Grki so verjeli, da sanje odkrivajo bolezni, da pa jih bogovi tudi "pošiljajo ljudem v njihovo korist in poduk".

**Poznamo več stopenj sanj:**

* V času, ko se zaziblje v spanec, zdrav človek doživlja fragmentne sanje in posamezne podobe, imenovane sanje, ki prinašajo spanec (v začetku prvega 90-minutnega spalnega cikla). Ta začetni spanec prve stopnje ne spremljajo hitri očesni gibi (REM).
* Globoke in navadno brez sanj, so stopnje, ki jih človek hitro doseže v prvem 90-minutnem spalnem ciklu. v roku pol ure kaže njegov EEG spanec podoben komi, v katerem redko kdo poroča o sanjah.
* Jasne sanje pogosto spremljajo povratek v spanec prve stopnje na koncu vsakega spalnega cikla. EEG na prvi stopnji sedaj kaže hitre očesne gibe, kar pomeni, da speči zelo pozorno ˝opazuje˝ nekaj, kar ga zanima.
* Sanje iz globokih stopenj spalnega cikla, kjer ni hitrih očesnih gibov, spadajo med verbalne, premišljujoče, zamišljene sanje, nasprotne od vizualnih, jasnih sanj, ki so značilne za REM spanec.

**VRSTE SANJ:**

* **ARHETIPSKE** imajo močan čustven naboj, ki izhaja iz kolektivnega nezavednega vedenja, ki presega osebna in družinska doživetja in zgodovino. Jung jih je opisal kot "... brezmejen zbiralnik zgodovinskih spominov, kolektivni spomin, v katerem je ohranjeno bistvo zgodovine vsega človeštva."
* **MORA** se ponavadi pojavi po predhodnih, ponavljajočih in manj izrazitih sanjah, ker smo spregledali opozorilne znake. Zdaj se pojavijo kot opozorilno sporočilo, s pomočjo katerega bi spregledali, da je nekaj narobe in zaradi nastalih neprijetnih situacij poiskali nove načine obnašanja, se izognili negativnim ponavljajočim vzorcem in se umaknili škodljivim vplivom.
* **PONAVLJAJOČE** so podobne mori in nas zmedejo, saj nam razkrivajo skrite tesnobe in strahove. S posameznimi sanjskimi vsebinami pokažejo kaj delamo narobe, kje se ponavljamo, kako se v določenih situacijah znajdemo, kje smo nemočni, prenagljeni ali nesposobni, da bi določeno situacijo izboljšali. Opozarjajo nas, naj čimprej poiščemo učinkovitejše ali primernejše načine obnašanja in razmišljanja.
* **PREROŠKE** so lahko na prvi pogled povsem banalne, sestavljene iz vsakodnevnih dogodkov, a nas navdajajo z zmedenimi občutki ali nas celo vržejo iz tira, saj nam omogočajo zaznavo podob ali dogodkov izven običajnega časa in prostora. Zdi se nam, kot da se z nami poigrava neka izjemna intuicija, ki deluje neodvisno od nas in se povezuje z jasnovidnostjo.
* **SIMBOLIČNE** največkrat ne razumemo, čutimo pa, da so pomembne. Lahko so prijetne ali grozne, polne različnih simbolov nas nagovarjajo na nagonski ravni. Predstavljajo naš ustvarjalni izraz, način, kako cenimo nekaj prezrtega ali samoumevnega.
* **ČUDOVITE** nas navdahnejo, sprostijo in umirijo, pa čeprav morda v sami sanjski vsebini ne prepoznamo nič takega, da bi jih bilo vredno opisati. Sprožijo pa izjemno ustvarjalnost ali pa nam prinesejo globoki notranji mir.

**Danes je možno zelo natančno ugotoviti, kdaj se začenjajo nekatere vrste sanj:**

* **Vsakdanje (navadne) sanje**

So zelo pogoste, izražajo se v povsem navadnem jeziku, svojo vsebino pa črpajo iz nam znanega sveta. Te sanje odsevajo včerajšnjo, današnjo in jutrišnjo situacijo, da bi lahko dopolnili nekaj, kar smo zanemarili, (npr. študent sanja, da se preveč uči za izpit in zanemarja svoje druge potrebe) večkrat pa sanjamo o tem, naj sprostimo napetost naših vsakdanjih konfliktov.

* **Pomembnejše sanje**

V večji meri se kažejo naše prihodnje možnosti in razvoj. V njih se ocenjujejo življenjski dogodki, nakazujejo napotki in možnosti za situacije skozi daljši čas. Te sanje so pogosto obogatene s simboli, v njih je več mitoloških motivov, vsebujejo pa tudi jezik vsakdanje nujnosti in veliko našega osebnega doživljajskega gradiva ( npr. sanjamo, da je v naš delavni prostor vstopil lev).

* **Prebujajoče sanje**

Te sanje se pojavijo vedno ob pravem času, ko je zelo verjetno, da bi še nekaj časa spali. Svoj potek imajo z naraščanjem napetosti in nujnim koncem, ki nas prebudi. Včasih so neposredno povezane z dolžnostmi prebujajočega se dne.

* **Velike sanje**

Te se redko pojavljajo. Doživljamo jih kot neko predstavo, ki nas spominja na mite in bajke, ki nimajo razen naše navzočnosti nič skupnega z nami. Tu živali govorijo, drevesa cveto v čudovitih barvah in prevladujejo nevarnosti. V teh sanjah smo lahko priča krvavim vojnim spopadom, smrtni grozi, mračnemu zločinu, slutimo velike življenjske dogodke.

* **Otroške sanje**

Otrok se začne bolj ali manj zavedati svoje življenjske situacije po drugem letu. Sanje iz zgodnjega otroštva, ki jih kasneje ne moremo pozabiti, so vedno najpomembnejše. V njih se s simbolično izrazi nakazuje celotni načrt našega življenja.

* **Pubertetne sanje**

Mlad človek tedaj postaja odrasel, prekiniti mora globlje vezi z materjo in očetom, čeprav največkrat ostane pod njuno zaščito v družinskem krogu. Zato so njihove sanje polne motivov, likov in predmetov iz vsakdanje nujnosti (npr. šola, starši, ljubezen). Te sanje so praviloma tudi same po sebi razumljive in normalni ljudje ne potrebujejo razlage zanje.

**POZNAMO TUDI LUCIDNE SANJE**

**Kaj so** **lucidne oz. zavestne sanje?**

Izraz "lucidne sanje" si je v začetku 20. stoletja izmislil oz. prvič uporabil Frederik van Eeden, pisatelj in pesnik, da bi s tem ponazoril umsko jasnost sanj.

**Definicija**

Lucidne sanje so sanje v katerih se človek popolnoma zaveda dejstva da se nahaja sredi sanj in to svojo vednost uporabi za spreminjanje toka sanj.
Zamislite si, da spite in sanjate. Vaše sanje se odvijajo v vsej njihovi skrivnostni nepredvidljivosti in ti se pasivno prepuščaš njihovemu nezavednemu toku. Dogodki si tekoče sledijo eden drugemu, kot utečena dramska igra na gledališkem odru. Nenadoma pa tok nezavednosti prekine subtilen preblisk umske prisebnosti. Vidiš namreč letečega slona. In to roza barve.

Velik leteči slon roza barve. Ne samo, da ni siv, tudi leti. Saj to ni mogoče. Vaš notranji vodnjak čutne, zaznavne zavednosti se je nenadoma prebudil iz globokega spanca in v tebe, v tvojo dušo, v tvojo bit začel brizgati adrenalinske valove popolnoma vsakdanje a ponoči nikoli prisotne zavesti. Iznenada se popolnoma zaveš absurdnosti nastale situacije in vse kar lahko izjaviš je le: "Sanjam! Pa jaz sem sredi sanj!"

**Malo zgodovine**

Do pred nekaj desetletji je za zavestne sanje veljalo, da niso mogoče, da ne obstajajo. Zavest, medtem ko spimo, torej ko smo nezavedni? Nemogoče! Primere, ko so ljudje pripovedovali, da so imeli lucidne oz. zavestne sanje so materialistični znanstveniki obravnavali le kot nenavadne okultistične anekdote, nevredne kakršnegakoli znanstvenega obravnavanja.

Potem pa sta v poznih sedemdesetih, čeprav sta bila geografsko zelo oddaljena, skoraj istočasno dr. Stephen LaBerge in Alan Worsley s kolegi, v njihovih spalnih laboratorijih prvič v zgodovini med spanjem, z vnaprej določenimi premiki oči signalizirala zunanjemu svetu da sanjata.

Postavljen je bil nov mejnik v (zahodnjaški) človeški zgodovini, sanjske meje ki jih je postavila empirična znanost so bile končno porušene. Miti o sanjah so dobili nove, epske razsežnosti. Človek je odkril nov svet.

**Ko sem luciden...**

Sanjač lahko v svojih lucidnih sanjah počne vse in karkoli. Ko se sanjač zaveda, da sanja, lahko po svoji volji spreminja potek in podobo sanj, lahko preoblikuje sanjske osebe in podobe. Fizične, moralne in druge omejitve odpadejo. Sanjač sam se odloča kaj bo iz njegovih sanj.

Zabava, neskončna, neomejena zabava, obisk nikoli videnih krajev, planetov, galaksij, letenje, udejstvovanje v prizorih kateregakoli filma, skupinske sanje, sanjsko zdravljenje, sanje, ki napovedujejo prihodnost, obisk preteklosti, prihodnosti, posvetovanje s svojim notranjim duhovnim voditeljem, poistoveti se z drugo osebo/stvarjo/živaljo v sanjah, spremeni karkoli v karkoli drugega, neskončne možnosti učenja, novih izkušenj, samorazvoja,…

Res pa je, da obstajajo različne stopnje zavednosti oz. lucidnosti in vsega naštetega ne moremo vedno početi.