

# Nekonečná kniha snov



**Aktuálny počet snov:43**

**NEKONEČNÁ KNIHA SNOV**  
**COPYRIGHT: © BY ZUZANA FOLTÝNOVÁ**  
**VYDAVATEĽ: © 7\*NOON NEW MEDIA ART**  
**DIGITÁLNE KRESBY: © ART7NOON**  
**PRVÉ VYDANIE**  
**BRATISLAVA 2024**

**AUTORI:**

**[ANA FOLTÝNOVÁ, SLOVENSKO](#)**

**Sen: Nekonečná kniha snov**

**[SVETLOMÍR FELIXFATUM, SLOVENSKO](#)**

**Sen: Najlepší variant životného osudu**

**[TIMEA, SLOVENSKO](#)**

**Sen: O umieraní**

**[K.V., SLOVENSKO](#)**

**Sen: Otvorené dvere**

**[DOPA, SLOVENSKO](#)**

**Sen: O mimozemšťanoch**

**[KATKA ČEČOTOVÁ, SLOVENSKO](#)**

**Sen: Biela sála**

**[TONI F., SLOVENSKO](#)**

**Sen: Rieka života**

**[ZUJA, ANGLICKO](#)**

**Sen: Emma Hamilton**

**BOSÁ MAJA, SLOVENSKO**

**Sen: Cesta na Mesiac**

**JANA KOLLÁROVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Archanjel Michael**

**PETRA G., SLOVENSKO**

**Sen: Objatie**

**LYDIA, SLOVENSKO**

**Sen: Záchrana Zeme**

**MIŇO, SLOVENSKO**

**Sen: Dotyk**

**IVANA, SLOVENSKO**

**Sen: Portál**

**ANDY, SLOVENSKO**

**Sen: Nový začiatok**

**BIBIANA FURDÍKOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Odprevadiť**

**MÁRIA KALIŇÁKOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Modrá, biela, červená**

**DENISA UJJVALA BELEJOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Osvietenie**

**ZUZANA HUDÁKOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Vnútorňý muž**

**BARBARA FRAJ, SLOVENSKO**

**Sen: Kolibrík**

**MICHAELA SOUČOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Za zrkadlom**

**MARCELA GIERTLOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Láska až za hrob**

**SILVIA PAGÁČOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Erik a Silvinka**

**J.J., SLOVENSKO**

**Sen: Vyliečenie**

**VERONIKA RUBANINSKÁ, NÓRSKO**

**Sen: Dedkov odchod**

**MON, SLOVENSKO**

**Sen: Sebaláska**

**ADRIANA GULAŠOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Proroci**

**SLÁVKA, ANGLICKO**

**Sen: Smiech vnútorného dieťaťa**

**ELRIAN, SLOVENSKO**

**Sen: Svetlo**

**ZUZANA MINARČÍKOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Pôrod**

**VLČICA, SLOVENSKO**

**Sen: Nová cesta**

**SVETLOMÍR FELIXFATUM, SLOVENSKO**

**Sen: Holistická práca na celistvosti**

**VANDA DLUHOLUCKÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Anjel strážny**

**MAGDALÉNA OROLINOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Odrazy bytia a odovzdanosť**

**TEREZKA, SLOVENSKO**

**Sen: O vnútornej rodine**

**MARGARÉTA H., SLOVENSKO**

**Sen: Pohľad na oblohu**

**TONKA P., SLOVENSKO**

**Sen: Cesta domov k stromu života**

**KATARÍNA ZACHAROVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Knižnica duše**

**STANKA LABUSOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Hlboko v lese**

**EfKa, SLOVENSKO**

**Sen: Ľahkosť bytia**

**ANIČKA PETRUŠOVÁ, SLOVENSKO**

**Sen: Sme tu šťastné!**

**T.H., SLOVENSKO**

**Sen: Pod'!**

**M.R., SLOVENSKO**

**Sen: Vnútorne dieťa**

## ÚVOD

Sny nesú hlboké posolstvá, majú moc transformovať nás na úrovni, ktorá siaha za naše bežné pochopenie. Sú ako mapy do neznámych krajín, otvárajú brány k hlbokým štruktúram nášho nevedomia. Naše sny prinášajú svetlo vedomia do najtemnejších kútov našej bytosti, menia ich na majestátne krajiny poznania a podporujú nás na ceste k sebarozvoju. A jedným lucidným snom je inšpirovaná aj Nekonečná kniha snov.

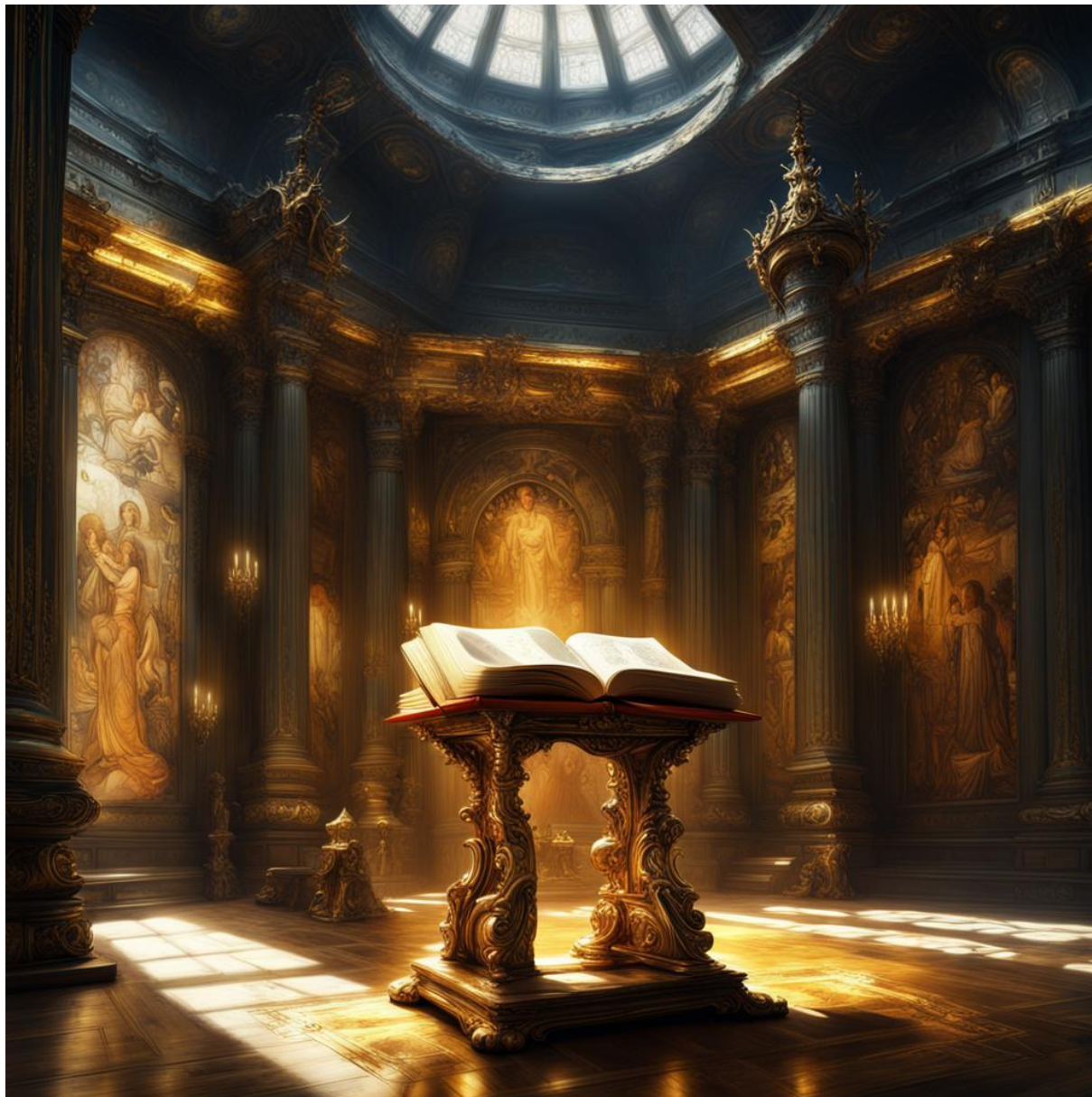
Kniha je výzvou pre všetkých ľudí, ktorí majú radi svoje sny a vnímajú ich ohromný význam pre náš život. Kniha je pozvánkou na cestu objavovania a prijímania seba samého v celej svojej podstate. Rozkladá predsudky a vytvára nové možnosti pre pochopenie, že v každom z nás sa skrýva jedinečná príležitosť rásť skrze prepojenie so svojou vnútornou podstatou. Táto kniha je viac ako len zbierkou snov, je to spoločné dobrodružstvo do hĺbok nášho nevedomia. Každý sen, ktorý sa v nej nachádza, je ako kvapka v oceáne poznania. Je zrkadlom našich duší a vstupnou bránou do vnútorných svetov, ktoré sa inak môžu stratiť v prúde každodennosti. Spoločným zdieľaním snov môžeme objavovať súvislosti, na ktoré by sme sami nikdy neprišli. Kniha má zámer vytvoriť z našich snov vlnu radosti, nadšenia, pokoja a mieru. Nech sa táto vlna nesie svetom. Nech je základom pre mnohé iné tvorivé činy.

Do Nekonečnej knihy snov sa môže zapojiť každý so svojim snom, ktorý je súladný s uvedeným zámerom. Vo výnimočných prípadoch môže byť uverejnených aj viac snov od toho istého autora. V knihe sú sny, ktoré prinášajú radosť, nadšenie, krásu, múdrosť, slobodu, inšpiráciu. Každý sen má meno svojho autora – môže byť aj pseudonym, názov a bude k nemu komentár a ilustračný obrázok. Sen môžete poslať na mail [z.foltynova@gmail.com](mailto:z.foltynova@gmail.com). Autor poskytuje svoj sen dobrovoľne a zadarmo, vydavateľ má právo jazykovej a štylistickej korektúry, reklamy a voľného šírenia knihy. Kniha je verejná a prístupná ostatným ľuďom zadarmo. Sny sú pridávané v poradí ako prichádzajú na uvedený mail. Sú nahrávané vždy raz do týždňa. Kniha vzniká v digitálnej podobe ako ebook pdf verzia, vždy bude poskytnutý link na jej čítanie.

Vydaj sa aj ty spolu s ostatnými snivcami na púť, ktorá ti umožní nájsť vlastnú pravdu, objaviť svetlo vo vnútri tmy a žiť svoju autenticitu. Nechaj sa viesť cestou, kde to, čo sa skrýva v tvojom vnútri, môže byť tvojím najväčším darom a požehnaním.

Ana Foltýnová

## Nekonečná kniha snov



Ležím v miestnosti na dlážke a pozerám na plafón nado mnou. Hemží sa na ňom množstvo malých hnedých škorpiónov. To je divné, pomyslím si, kde by sa tu vzali škorpióny. V tej chvíli mi jeden padne na ľavé rameno. Pravou rukou ho chytím medzi prsty a zvedavo si ho obzerám. Je živý, hýbe chvostom aj klepetami. Rozhodnem sa vyskúšať jeho tuhosť. Stlačím ho medzi palec a ukazovák. Zostane z neho iba jemná hnedá hmota. Ihneď ma napadne, veď toto je sen. Som v sne, poteším sa. Škorpióny okamžite zmiznú. Postavím sa a obzriem si okolie. Predo mnou asi dva metre stoja veľké zavreté dvere. Pomyslím si: “Dobre, keď je toto sen, nech sú tieto dvere kráľovské, nech sa



otvorí a ja vojdem do kráľovského chrámu. A nech sa mi tam ukáže, čomu sa mám ďalej venovať.“ Vyslovím želanie a vypínam myslenie. Moja túžba je ako výťah, nesie želanie z mysle v mojej hlave do mysle, ktorá je nado mnou. Stojím, nič nerobím, som úplne odovzdaná tomu, čo sa deje. Vyššia myseľ začne tvoriť obrazy, vnímam akési šušťanie a pohyb v očiach. Obraz, ktorý vyššia myseľ vytvorí sa začína premietat' na dvere. Nasúva sa na nich zhora, akoby si dvere obliekali šaty so starobyľým vzorom z dubového dreva. Nadšene vykročím dopredu. Dvere sa otvoria samé. Vstúpim do chrámu. Jasne vnímam ako vyššie vedomie tvorí ďalšie obrazy a následne ich vidím v mojich očiach. Na celý priestor chrámu sa akoby natáhuje akési tenulinké plátno s projekciou podľa môjho želania. Trinásta komnata z rozprávok, usmejem sa. Po mojej ľavej strane sa vytvoria štyri veľké obrazy s bohato vyrezávaným dreveným rámom. Jar, leto, jeseň, zima. Jar sa skvie v zlatožltých zelených farbách, v hornej časti obrazu je hrubý zväzok sviežo zelenej obilniny. V dolnej časti sa čelami dotýkajú hlavy mladej ženy a muža. Obraz žiari akoby mal zdroj vnútorného svetla. A takto sa vytvoria aj ďalšie tri obrazy. Súčasne sa na pravej strane chrámu vynára okno pokryté brokátovým baldachýnom. Pod ním sa tvaruje sofa s dreveným stolíkom, vedľa starobyľá knižnica. V zadnej časti chrámu sa vynára okrúhly dubový stôl. V jeho strede sa zjaví hrubá kniha. Začína z nej vychádzať silné svetlo. Otvorí sa a jednotlivé strany sa sami listujú veľkou rýchlosťou. Zatúžim chytiť si knihu do rúk. Vykročím smerom k nej. Keď sa priblížim, vystriem ruku a dotknem sa jej koženej bohato vyrezávanej väzby. Pocítim v prstoch hutnosť kože. V priestore chrámu sa ozve hlas, ktorý povie: „Nekonečná kniha snov.“ V okamihu ako chcem knihu zodvihnúť zo stola, sa zobúdzam.

### **Komentár:** Ana Foltýnová

Prelucidný sen sa mení na sen lucidný. Túžba uvidieť, čo má snívajúca ďalej robiť je okamžite manifestovaná. V sne je ukázané, kto je v skutočnosti pánom vo vlastnom dome. Nie je to ego, ktoré má želania a túžby. Je to vedomie, ktoré je v tele človeka prítomné cez vyššiu myseľ, často nazývanú aj ako hlas intuície, božský hlas alebo aj hlas vyššieho Ja. Vyššie vedomie tvorí nápad, ktorý sa snívajúca dozvie a môže ho preniesť do reality. Vyššie Ja je naozaj vyššie než je bežné telo človeka. Telo vyššieho Ja je v rovine jemnohmotnej energetiky vnímané nad telom fyzickým. Ten istý proces ako v lucidnom sne beží aj v realite. Ibaže rýchlosť s akou sa proces deje, nie je bežné ego schopné zachytiť. Tieto procesy môžu byť mäťuce pre ego vzhľadom k tomu, že človek si niečo želá, ale neplní sa to. Pravdou je, že sa želania plnia, lenže tie, ktoré majú najväčšiu silu. A to sú často práve nevedomé procesy v duši, či jemných telách. A preto sú sny tak dôležité. Človek má možnosť pochopiť procesy, ktoré v skutočnosti hýbu jeho životom.

# Svetlomír Felixfatum

## Najlepší variant životného osudu



Počas jednej hlbokkej noci sa mi snival sen, v ktorom som mal plne vo svojej moci akýsi druh “esencie”, ktorá splňala do bodky úplne každé jedno moje želanie. Napríklad som si v sne zaželel, aby sa biele kvety klinčekov premenili na čierne konvalinky - a daná premena sa ihneď uskutočnila, alebo som si zaželel, aby sa esencia premenila na tričko bielej farby a tá to bezodkladne a poslušne splnila. Potom som si v duchu zaželel a vyslovil želanie, aby sa esencia premenila na priehľadnú guľu a aj to sa plnohodnotne uskutočnilo. V ďalšom priebehu sna som vyslovil tej esencii vo forme priehľadnej gule zámer, aby

našla tašku s hokejovým výstrojom, vnímal som ako následne letela na hokejový štadión, potom do šatne, sprchy a jasne mi ukázala, že sa taška nachádza pod podlahou v sprche. Svojou úchvatnou silou a energiou prelomila tri oceľové krabice, ktoré boli usporiadané jedna v druhej, v nich sa nachádzala samotná taška, v ktorej bola kompletná hokejová výstroj, ktorú som mal odrazu k dispozícii. Ešte si spomínam, ako som esencií povedal, že mám želanie, aby ma viedla smerom k najlepšiemu variantu zo všetkých možných variantov môjho osudu, tá sa premenila na jasne žiarivú guľu, sľaby žiarovku a vtedy som pochopil, že aj to mi splní a že to bolo doposiaľ to najlepšie želanie, aké som si želal.



Ďalší sen nadväzuje priamo na sen predchádzajúci. Snívalo sa mi opäť, že existovala akási esenciálna sila a tá mi reálne plnila každé jedno z mojich želaní a to doslova do bodky. Spočiatku ma to veľmi tešilo a mal som radosť zo všetkých tých splnených prianí, avšak ako tak ten môj sen plynul v čase, tak som sa postupne dostával do stále viac a viac neželaných vetiev potenciálneho rozvoja svojho osudu. Napokon som sa z toho dôvodu na konci sna dostal do stavu doslova zúfalstva. Avšak opýtal som sa tej esencie nasledovnú otázku: Aké je to najzákladnejšie želanie, ktoré by som si mal želať a vďaka ktorému by som sa dostal von zo slepej uličky? Odrazu akoby čosi zaklaplo a prišla ku mne od tej esencie telepaticky mentálna odpoveď, ktorá znela takto: „To najsilnejšie a najzákladnejšie želanie, ktoré by si si mohol želať je, aby si reálne prežíval v každom jednom momente ten najlepší variant svojho osudu na všetkých úrovniach a vo všetkých svojich životných oblastiach. Všetko ostatné z toho vyplýva.” Keď som sa prebudil, tak som cítil celou bytosťou, že sa mi vyjavilo veľmi hlboké poznanie a uvedomenie. A úprimne sa teším na testovanie jeho pravdivosti a funkčnosti.

A inšpirovaný tým snom som napísal hneď aj ďakovnú modlitbu:

Ďakujem Ti vesmír,  
že ma neustále presvetľuješ všetkými potrebnými informáciami.

Ďakujem Ti vesmír,  
že ma neustále obdarúvaš všetkými potrebnými materiálnymi manifestáciami.

Ďakujem Ti vesmír,  
že ma neustále vedieš skrze životné skúsenosti cez ten najlepší možný variant osudu.

A taktiež Ti vesmír ďakujem,  
že ma pri tom všetkom požehnávaš tým najkvalitnejším možným variantom vedomia.

Ďakujem.

Ďakujem.

Ďakujem.



**Komentár:** Svetlomír Felixfatum

Človek žije svoj život a v každom jednom momente pritom existuje určité množstvo potenciálnych variantov vývoja jeho životného osudu. Niektoré z tých variantov sú priaznivejšie a iné zas menej priaznivé. A tiež platí, že to, ktorý konkrétny variant reálne človek prežije, závisí od nespočetného množstva faktorov, ktoré majú na tom svoj vplyv. Avšak tým najviac rozhodujúcim a esenciálnym faktorom je samotné želanie a vedomé rozhodnutie človeka neustále zažívať ten najlepší možný variant svojho osudu.

A nekonečná vesmírna inteligencia človeka pritom s nesmiernou radosťou na tej ceste povedie.

# Timea

## O umieraní



Ležim v posteli v neznámej izbe a neznámom meste a čakám až zomriem. Viem, že umieram, ale nič špeciálne neprežívam. Zrazu do miestnosti energicky a veselo vstúpia dvaja mladí muži, vyvalia sa na gauč a oznámia mi: "My už máme tento sen o umieraní za sebou." Poviem im, že ja som ale ešte neumrela a pozriem von oknom. Vtedy si spomeniem: "Ale veď ja vlastne ešte nechcem umrieť, ešte chcem ísť toto leto k moru." V tej chvíli sa vznesiem a cez zavreté okno letím von do neznámeho mesta. Moji spoločníci idú so mnou. Chceme si vyskúšať, či sme naozaj mŕtvi. Postavíme sa pred električku, ktorá práve stojí na

zástavke. Čakáme, či nás šofér uvidí. Električka zavrie dvere a ako keby sa nič nedialo, rozíde sa a prejde cez nás. Sme naozaj mŕtvi, skonštatujem vzrušene. Chodím po meste, pozerám sa na živých ľudí a cítim sa nesmierne šťastne a doma. Teraz, keď nemám fyzické telo, som konečne úplne slobodná. Trápi ma pohľad na zamračených ľudí. Chcem všetkým tým vystresovaným a ponáhľajúcim sa ľuďom zakričať: "Ľudia, nebuďte takí ustarostení, užívajte si život, veď raz zomriete, a to je to najnádhernejšie, čo sa vám môže stať." Pomyslím si: „Smrť považujeme za to najhoršie, čo sa nám môže stať, a pri tom nás v skutočnosti čaká niečo úžasné. Všetky pomyselné starosti hmotného života sú v tomto svetle úplne bezvýznamné.“

Odrazu pri mne stoja moje priateľky a priatelia a ja im vysvetľujem, že to, čo my považujeme za skutočnosť, je len projekcia nášho vedomia. Dokazujem im to tak, že podľa chuti mením farby fasád na domoch. Potom im hovorím, že vo vesmíre je len jedna skutočná vec, a to sú individuality nášho vedomia. Osobná, jedinečná individualita vedomia každého jedného človeka na Zemi. Všetko ostatné je sen.

**Komentár:** Ana Foltýnová

Sen zodpovedá na niekoľko zásadných otázok, ktoré si položí hádam každý človek aspoň raz za život - Kto naozaj som? Čo je to smrť? Existujem v nejakej forme aj po smrti? Smrť je tajomstvo, ktoré v nás vzbudzuje veľa otázok o našej existencii. Táto téma vyvoláva v nás strach a zároveň zvedavosť. Mnohí ľudia si myslia, že smrť je koniec všetkého, ale pre mnohých iných je začiatkom niečoho nového. Možnosť, že v inej forme existujeme aj po smrti, otvára priestor na úvahy o skrytej dimenzii nášho bytia, ktorá prekračuje hranice nášho súčasného chápania. Možno je to pre niektorých strašidelné, pre iných fascinujúce, no jedno je isté - smrť nám odhaľuje hlbokú záhadu ľudskej existencie. A možno je naozaj toto všetko iba sen vedomia, jeho hra s nekonečnými formami na všetkých možných úrovniach bytia. A každá bytosť, človek, zviera, či prostredie je neoddeliteľnou súčasťou tejto vedomej hry.

K.V.

## Otvorené dvere



Sen sa mi sníval pred niekoľkými rokmi. Bolo to v čase, keď som nastúpila do prvého ročníka vysokej školy. Otvorila som nejaké dvere a vstúpila som do tmavého priestoru. Takmer nič som nevidela. Zdalo sa mi, akoby som bola v tuneli. Snažila som sa nájsť východ alebo aspoň iné dvere, ale nedarilo sa mi to. Keď som konečne našla dvere, boli zamknuté. Začalo sa ma zmocňovať zúfalstvo. V strachu som sa rozbehla dopredu. Utekala som a utekala. Tma a bežanie bolo nekonečné. Vôbec som nevedela kam bežím, len som sa zúfalo snažila dostať von z tej tmy. Už som to chcela vzdať od vyčerpanosti a beznádeje, keď som odrazu zazrela lúčik svetla. Pobežila som k nemu.



Vychádzal spod dverí. Celá šťastná, že som konečne objavila východ, som dvere otvorila. To, čo som uvidela, ma ohromilo. Možno ma skôr oslepilo silné svetlo. Bolo silné, ale zároveň mäkké a jemné, tak nádherné. V úžase som sa pozerala na očarujúcu scénu so žblnkotajúcim potôčikom. Nevedela som sa vynadívať a nasýtiť tej krásy. Zobudila som sa s nádherným pocitom hlbokého pokoja a šťastia.

**Komentár:** Ana Foltýnová

Snívajúca vchádza dverami do priestoru, v ktorom sú uložené všetky naše spomienky. Keď človek otvorí isté dvere, vynoria sa mu spomienky na dané obdobie. Dievčina hľadá veľmi špecifickú spomienku. Spomienku na prírodu, v ktorej vnímala svetlo vedomia a neobyčajnú krásu stvorenia. Možno je to spomienka z útleho detstva, možno spomienka zo života pred životom. V každom prípade mala poslúžiť ako oporný bod, ako podpora, kedy vstupovala do novej etapy svojho života. V tejto spomienke na prírodu vidí nielen krásu okolo seba, ale aj vníma, že je súčasťou väčšieho celku. Ak si snívajúca dokáže uchovať túto hodnotnú spomienku, môže dosiahnuť harmonickú rovnováhu vo vlastnom bytí. S každým krokom, ktorým vstupuje do neznámeho, nového obdobia, táto spomienka môže byť svetlom, ktoré ju vždy povedie správnym smerom.

# Dopa

## O mimozemšťanoch



Mimozemšťania podobní ľuďom zaútočili zo svojich lodí na Zem. V ovzduší sa pomaly ťahala čierna hmla, v ktorej žiarili blesky. Čiernu hmlu šírili kapsulami vypúšťanými do vzduchu. Čoho sa hmla dotkla, tam živé skončilo. Zbehol som dole po schodoch a vybehol pred panelák. Odrazu sa vynorila loď a jedna letka mimozemšťanov ma pritiahla na ňu. Hneď som sa začal snažiť s nimi komunikovať. Rýchlo som zistil, že kvákanie rukou a následný úsmev znamená ahaj. A tak som sa začal učiť ich reč. Pozostávala z gest, pohybov, pohľadov a občas aj istých zvukov. Väčšinu času som strávil v strede lode, kde bolo niečo ako tržnica, kam chodilo plno mimozemšťanov. Časom som sa naučil plne

komunikovať ich reč. Chovali sa ku mne s úctou, čomu som dlho nerozumel. Raz si ma zavolať veliteľ lode a celé mi to vysvetlil. Nakoniec ich mrzelo, že ľudí vyhubili, lebo sme boli v mnohom rozvinutejšia civilizácia, než pôvodne predpokladali. Dlhو nás študovali a niektoré veci sa od nás učili z našich video záznamov a kníh. Fascinovalo ich ako je možné, že sme nezačali lietať do vesmíru. Po tomto rozhovore s kapitánom odrazu zmizla loď aj celá posádka. Zostal iba priestor. Objekty v ňom boli tvorené čiernou hmotou, na ktorej boli bielo svietiace hrany štvorcov. Bol som zmätený, nechápal som, čo sa stalo. Začal som kráčať. Nemalo to konca, ale išiel som stále ďalej a ďalej. Až som dokráčal do mojej izby. Všetci doma tuho spali. Bol otvorený počítač, tak ako som ho pred časom nechal. Vypol som počítač a zobudil som sa v realite. Napadlo ma, že mimozemšťania pre ľudí spravili časopriestorovú slučku a vytvorili nový vesmír.



**Komentár:** Ana Foltýnová

UFO, teda neidentifikovateľné lietajúce objekty v snoch predstavujú podľa symboliky C.G. Junga symboly bytostného Ja. A tento sen by mohol obsahovať niekoľko symbolických aspektov, ktoré odkazujú na archetypy a hlbšie vrstvy ľudskej psychiky. Mimoszemský útok by mohol symbolizovať stretnutie so skrytými, tieňovými aspektami vlastnej psychiky, alebo nečakané udalosti, ktoré nás nútia čeliť neznámym, či konfliktným situáciám. Čierna hmlová substancia, ktorá ničí životy, môže predstavovať temné, nepoznané stránky podvedomia. Vzostup na mimozemskú loď a následná komunikácia s mimozemšťanmi sa môže týkať snahy o vyrovnanie sa s vlastnými vnútornými konfliktami a hľadanie nových foriem porozumenia vlastnému vnútru. Učenie sa mimozemskému jazyku môže znamenať proces introspekcie a hlbšieho porozumenia vlastným emóciám a myšlienkam. Moment, keď mimozemšťania vyjadrili ľútosť nad zánikom ľudskej civilizácie, môže symbolizovať vnímanie potenciálu a hodnoty, ktoré snívajúci a aj samotné ľudstvo môžeme niesť v sebe, ale nie sme si ich plne vedomí. A časopriestorová slučka a vytvorenie nového vesmíru by mohla naznačovať cyklický charakter osobného rastu a obnovy, ktoré sa deje neustále v určitých cykloch. Tento sen môže tiež slúžiť ako inšpirácia na rozpracovanie myšlienok o komunikácii a porozumení medzi odlišnými kultúrami, či už na Zemi alebo vo vesmíre. Ponúka množstvo priestoru pre úvahy o vzťahoch medzi rôznymi civilizáciami a ich schopnostiach porozumieť si navzájom a akceptovať odlišnosti.

Katka Čečotová

Biela sála



Vchádzam do miestnosti, v nej sú mladí ľudia a veľký neporiadok. Po dlážke všade veľa papierov. Hovorím: "Tak to teda nie! Treba upratať!" Poslúchnu a pracujú. Nie som spokojná, ide to pomaly. Zrazu sa vznesie silný vietor a odnesie všetko preč. Ostáva prázdno, iba knižnica oproti mne na celej stene so starou maľovkou. Knihy sú dôsledne poukladané, nejaké dopĺňam.

Vytratím sa do iného obrazu. Stojím na bielej pieskovej pláži a pozerám na pokojné more. Hladina bez vln, priehľadná, krištáľovo čistá. Cítim pokoj a šťastie.

Prenáša ma domov k rodine. V diaľke pozorujem búrkové mračná. Narastá vo mne sklúčenosť pre nemožnosť vrátiť sa k moru. Tak veľmi túžim k nemu ísť, hľadám spôsob. Uvedomím si, že pre rodinu sa nemusím trápiť, pretože je všetko v poriadku.

Vráti ma nazad k vysokým bielym vyrezávaným dverám. Opatrne ich otváram a vchádzam dnu. Ohromí ma nádhera. Miestnosť má tvar kocky, je obrovská akoby tanečná sála s bielymi žiarivými stenami, mramorovou podlahou bez okien.

V strede klesám na zem, neviem sa vynadívať. Pozorujem dvoch umelcov, ktorí stoja vo výške na rebríkoch. Vyrývajú do mäkkej stierky mandaly slnka a kvetov. Sú jemné, ešte len na začiatku tvorenia.

Cítim všeobjímajúcu lásku a presahujúce šťastie. Je to silné, nádherné a tak len sedím a naplňam sa.



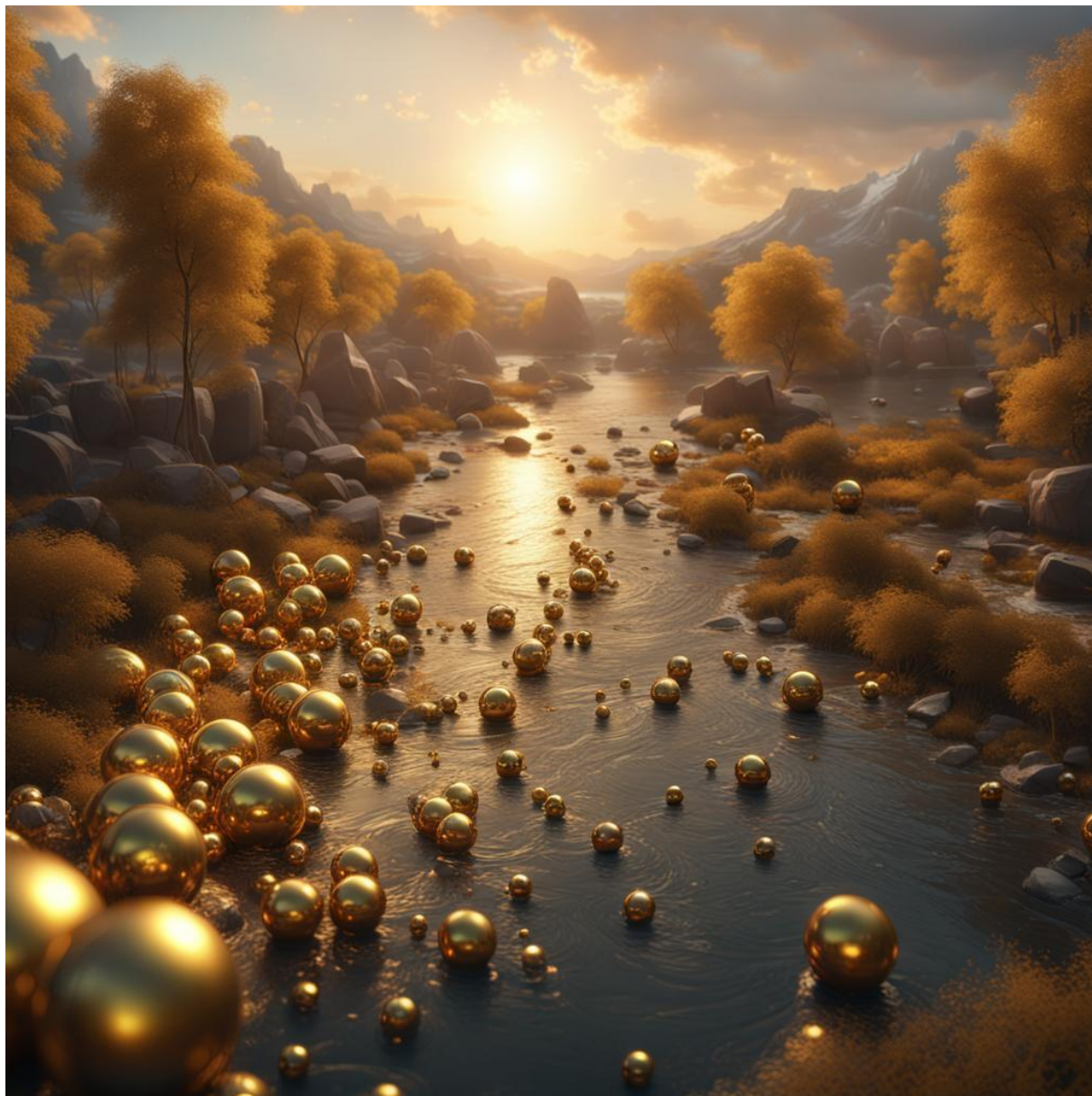
**Komentár:** Ana Foltýnová

Sen ukazuje cestu do vnútra seba, C. G. Jung nazýva tento proces individuáciou. Cesta začína vysporiadaním sa s archetypom Tieňa. Najprv treba upratať, odfúknuť všetky staré vzorce chovania a upokojiť búrku, vlny emócií v osobných vzťahoch. Keď je táto práca hotová, môžeme sa posunúť ďalej. Otvárajú sa dvere do vnútornej komnaty duše. A to je dychberúca krása. Nádhera akú v realite nevidíme, pokým sa naplno nerozvinie jemnohmotné vnímanie. To, čo snívajúca vníma vo vnútri komnaty, to je jej samotná duša. Dvaja umelci sú jej vnútorné tvorivé archetypy, ktoré dokážu kreovať neuveriteľný pôvab obrazov. Bolo by úžasné ísť ďalej životom s týmto pocitom zo sna. To je nosná energia na realizáciu túžob, snov a akýchkoľvek zámerov. To, čo myslíme a to, čo cítime, to sme, taký máme život.



Toni F.

## Rieka života



Sedela som na brehu rieky, v ktorej plávali striebro biele a zlaté gule. Boli veľké asi ako tenisová loptička, akurát tak do ruky. Pozdĺž rieky stála akási starodávna hradba. Sedela som tam ešte s niekým, ale neviem kto to bol. Celú rieku zaplavovali lúče zo slnka, akoby sa celý priestor kúpал v zlatom slnečnom svetle. Osoba, ktorá bola so mnou mi povedala: "Vykúp sa aj ty v rieke". Zložila som si šaty a vstúpila do vody. Nebola studená, bolo mi v nej veľmi príjemne. Plávala som nejaký čas pozdĺž brehu. Keď som vyšla z rieky a sadla si opäť na breh, zmenilo sa odrazu svetlo na mesačné. Celá rieka bola strieborná, aj mesiac a svetlo sa striebrišto ligotali. Tá osoba už pri mne nebola. Zato priplávala ku



mne obrovská biela veľryba. Usmievala sa na mňa a chcela mi niečo povedať. V tej chvíli som sa zobudila s pokojom na duši a s úsmevom. Tento sen si budem pamätať ešte veľmi dlho, asi navždy.

**Komentár:** Ana Foltýnová

Slnko a Mesiac sú dva základné alchymické symboly. Slnko je spájané so svetlom, mužskou energiou a rozumom, zatiaľ čo Mesiac predstavuje tmu, ženskú energiu a intuíciu. Tomu zodpovedajú aj zlaté a strieborné gule v rieke. Sú to dva základné prúdy - teplý a studený, plný a prázdny, jin a jang. Akonáhle dokáže človek spojiť v sebe tieto dva protikladné aspekty, prichádza k stavu, ktorý sa v mystike volá osvietenie, jednota, vstúpenie ducha do hmoty. Snívajúca je vyzvaná sprievodcom, aby sa v rieke vykúpala. Vstupuje do nej, je ochotná ponoriť sa do svojich hlbších pocitov a skúmať svoju vnútornú podstatu. Vykúpe sa v tejto mystickej rieke. Scéna sa zo slnečnej mení na mesačnú. V snívajúcej prebieha transformácia na hlbokej úrovni v nevedomí. Prichádza v jej vnútri k integrácii oboch aspektov, snívajúca prijíma svoju mužskú časť, ktorá je reprezentovaná zlatými guľami a tiež aj svoju ženskú časť cez strieborné gule. A na záver pripláva biela veľryba. Biela farba symbolizuje čistotu, nevinnosť, hlbokú emocionálnu silu a vnútornú múdrosť. A veľryba ako stará bytosť, ktorá brázdí oceány z pradávnych čias odovzdáva snívajúcej úsmev. Celý sen je sprevádzaný pocitmi harmónie, radosti a až extatického šťastia. A možno veľryba chcela povedať: „Chod', ži a buď šťastná. Patrí ti to. Je to tvoje právo odnepamäti.“

ZuJa

Emma Hamilton



Žijem v Londýne. Naša ulica je obklopená domami z viktoriánskeho obdobia a v jednom z nich bývam. Prenajímam si malú izbičku. A keďže je malá, musím si strážiť veľkosť priestoru. Rozhodnem sa vytriediť veci, ktoré nepotrebujem a zaberajú v izbe zbytočne miesto. Keď som hotová, vynášam veci von a ukladám ich na rohu našej ulice. Najskôr sa ich snažím predat'. Po nejakom čase si uvedomím, že nikto o ne neprejavuje záujem. A tak sa nakoniec rozhodnem, že ich rozdám okoloidúcim. Zostáva zopár vecí a zrazu prichádza elegantná dáma. Má oblečené biele šaty, dlhý biely kabátik nazbieraný vzadu v páse, biele elegantné topánky, biele rukavice a klobúk. V ruke drží poskladaný slnečník, o

ktorý sa pri chôdzi zľahka opiera. Podíde ku mne a spýta sa: "Dávate tie veci zadarmo?" Prikývnem. Ona na to, že má záujem o počítače a celé príslušenstvo k nim. A ja, že dobre, nech si ich teda zoberie. Keď ich naloží do auta, ktoré k nám prichádza aj so šoférom, tak sa jej spýtam na meno. Ona povie, že sa volá Lady Emma Hamilton. A ja hovorím: "Viete, tie veci sú dosť drahé a ak by som niekedy potrebovala nejakú malú protislužbu, kde vás môžem nájsť, alebo na koho sa môžem obrátiť?" A ona mi odpovie: "Keď naozaj budeš potrebovať niekedy pomoc, jeden človek ti pomôže." "Môžete mi povedať jeho meno?" A ona: "To nie je dôležité, on sa objaví v tvojom živote, keď bude treba a aj keď ti to meno teraz poviem, aj tak ho zabudneš." Povie mi meno, nastúpi do auta a odchádza. A ja sa zobúdzam. Meno som si pamätala nejaký čas, ale je pravda, že som si ho nezapísala a po čase som ho naozaj zabudla. Myslím ale, že keby sa človek s takým menom v mojom živote objavil, tak si naň spomeniem. A ešte v ten deň som si, na moje prekvapenie, vyhládala životopis Emmy Hamilton.



## **Komentár:** Ana Foltýnová

Snívajúca stretáva v sne samu seba. Je to jej sen a tak dáma v bielom Emma Hamilton je ona sama, len z iného času. Emma Hamilton naozaj žila, je to reálna historická postava. Narodila sa v roku 1765 a ako 14- ročná prichádza slúžiť do Londýna. Pre jej výnimočnú krásu ju maľovalo veľa umelcov v tej dobe. A naozaj vždy chodila v bielom oblečení, tak je zvečnená aj na mnohých portrétoch. Ako 26- ročná sa vydala za archeológa a britského veľvyslanca v Neapole Williama Hamiltona, ktorý bol o 35 rokov starší. Bola hviezdou neapolskej spoločnosti. V roku 1793 sa zoznámila s admirálom Nelsonom. Nadviazala s ním búrlivý milostný vzťah, ktorý pokračoval aj po návrate Hamiltonovcov do Londýna a vyústil do narodenia dcéry Horácie. V roku 1803 zomrel jej manžel William Hamilton a admirál Horatio Nelson padol v bitke pri Trafalgare v roku 1805. Aj keď vo svojom závete Nelson žiadal, aby sa štát o pani Hamiltonovú postaral, vláda jej odmietla vyplácať penziu vzhľadom k nelegitímnej povahe ich vzťahu. Hamiltonová upadla do biedy a stala sa alkoholičkou. Zomrela na úplavicu vo Francúzsku, kam ušla pred anglickými veriteľmi. Otázkou je, prečo prichádza v sne táto časť "Emma Hamiltonová" za snívajúcou ZuJa? Minulé životy a naše reálne prežité skúsenosti a postavy, ktoré sa nám v snoch vynárajú, majú pre nás vždy posolstvo, ktoré sa viaže k životu TU A TERAZ. Takže reálny odkaz od Emmy by mohol byť: "Neboj sa! Vždy bude o teba postarané. Dôveruj životu, dôveruj mne Emme, ktorá to už dávno všetko vie. Tak ako som vedela, že zabudneš meno svojho darcu, tak viem, že sa nemusíš báť o svoje živobytie. Prichádzam ti to povedať z večnosti, z bezhraničnej prítomnosti. Chod' a ži svoj život v radosť a hojnosti. Dôveruj vyššej vôli, ktorá udržuje vesmír v rovnováhe. Dostaneš vždy to, čo je pre tvoju dušu najlepšie. Dôveruj mne Emme Hamilton, dôveruj sama sebe."

# Bosá Maja

## Cesta na Mesiac



Keď som bola malá školáčka, často sa mi sníval sen, že je vo mne drobná guľička. Tá guľička sa v jednu chvíľu začala zväčšovať. Ako keď sa prifukuje balónik vzduchom. Rástla a zväčšovala sa, až bola väčšia než moje telo. Necítila som sa pri tom zle, iba tak zvláštne. Tá guľa bola mojou súčasťou, bola som to ja. Keď bola guľa už ozaj veľká, náhle sa odrazila od môjho tela a ja som vyletela do vzduchu. Uvedomila som si, že sa vznášam v priestore. Moje telo zostalo ležať na posteli. Poletovala som chvíľu sem a tam a potom ma napadlo, že by som si mohla niekam zaletieť. A letíím ...

Všetky tieto spomienky mi v detstve vymazali. Liečili ma na slabšiu epilepsiu, aspoň tak usúdili lekári. Maminka mi vravela, že som sa hocikedy v piesku prestala hrať a pozerala bez pohnutia do blba. A možno som len videla niečo, čo nikto iný vidieť nedokázal. Alebo som na krátke okamihy ulietala do iných dimenzií. Tak či tak, bolo to fuč. A to až do tej doby, ako som na jednej oslave blbla s dvojičkami, dievča a chlapec. Keď sme sa poriadne vybláznili, ľahli sme si s chlapcom len tak na chodník. Pozerali sme na hviezdy a rozprávali sa. A on, akoby to bolo samozrejmé, hovorí: "Ja si lietam kam chcem. Zvyknem aj na Mesiac. Sadnem si tam do tureckého sedu a pozerám všade okolo." A vo mne práááásk. Dežavúúúúú. V záblesku okamihu som vnímala jasne ten nádherný pocit, ktorý som kedysi poznala. Akoby bol v pamäti zastrčený v šuplíku, zbalený a teraz sa šuplík otvoril. Pocit úžasnej ľahkosti a slobody. Letííííím na Mesiaaaaaac. Veď uznajte, kto by sa uspokojil so strechami domov, keď mohol až na Mesiac.

**Komentár:** Ana Foltýnová

Sen je spojením dvoch fenoménov – samotného sna, ktorý prechádza do astrálneho cestovania. Astrálne cestovanie, známe aj pod pojmom out-of-body experience (OBE), je fenomén, ktorý ľudia opisujú ako stav, keď opúšťajú fyzické telo a pohybujú sa mimo neho. Často sa stane práve táto udalosť, že človek sníva, v sne sa odpúta od tela fyzického a vyjde v astrálno-mentálnom tele z neho von. Počas astrálneho cestovania snívajúci často pozoruje svoje vlastné telo z rôznych pohľadov, či už z boku alebo z výšky, alebo sa pohybuje v astrálnom alebo aj v reálnom svete. Pohyb nie je obmedzený fyzickými prekážkami, a preto môže byť voľný a nezávislý. Snívajúca opisuje presne spôsob ako sa tento proces spúšťa a udeje. Sú ľudia, ktorí počas spánku cestujú a nevedia o tom, nepamätajú si to. Ale sú ľudia, ktorí sa vedome astrálnemu cestovaniu venovali, či venujú. Spomeniem iba najznámejšie mená ako Aleister Crowley, Sylvan Muldoon, Robert Monroe, William Buhlman a mnohí iní. Súčasná veda ovšem nedokáže dať odpoveď na tento fenomén, nevie vedeckými metódami úplne potvrdiť ani vyvrátiť astrálne cestovanie. Existuje viacero teórií, ktoré sa pokúšajú vysvetliť, prečo sa to môže diať. Neurologické vysvetlenie hovorí, že astrálne cestovanie môže byť spojené s neurónovými procesmi v mozgu. Sú to javy, ktoré môžu nastať napríklad pri paralýze spánku, hypnagogických stavoch alebo iných neurologických stavoch, kedy je človek na hranici spánku a bdenia. Duchovné a ezoterické teórie zase jav vysvetľujú cez to, že človek je multidimenzionálna bytosť, že nie sme iba fyzické telo. A tak sa za istých okolností jemnohmotné telá môžu z tela fyzického uvoľniť. V každom prípade tento stav je vždy opisovaný snívajúcimi ako niečo, čo im je dôverne známe, zažívajú pri ňom nádherné pocity ľahkosti a slobody. A snívajúca si naozaj lieta kam len chce, veď vesmír je ohromný. Tak, čo viac si priať?

Jana Kollárová

## Archanjel Michael



Pred šestnástimi rokmi mi zomrel brat. Mal len 35 rokov, ja o rok viac. Mal nehodu na motorke, bol na mieste mŕtvy. Strašne som smútila a žialila. Nevedela som sa s tým vyrovnat', úplne ma to zlomilo, bola som na dne. S bratom som komunicovala v snoch pravidelne. No raz prišiel iný sen.

Sedela som v obývačke. Otvorili sa vchodové dvere a vošiel mladý chlap. Mal žiarivo modré oči, až neprirodzene. Pozrela som naňho a hovorím: "Však ty si anjel!" Začal sa usmievať a žiariť jasným svetlom. Úplne som bola ohúrená,

rozplakala som sa a utierala som si slzy. Povedal, nech mu dám ruku a niekam ma zavedie. Opýtala som sa ho, že nech sa neurazí, ale chcem vedieť, ako sa volá. Odrazu som letela aj s ním nad krajinou. Povedal mi, že je Michael. Prišiel mi pomôcť. Ukáže mi bratov budúci život, aby som sa netrápila. Leteli sme vysoko v oblakoch. Až sme sa ocitli v krásnej záhrade, pripadalo mi to ako niekde v Anglicku. Zostali sme schovaní za kríkmi. A zrazu som uvidela ako môj brat šťastný nastupoval do auta aj s krásnou manželkou a dcérou. Silno som pocítila jeho šťastie a lásku k tej rodine. Michael so mnou žartoval a povedal, že brat mal vždy dobrý vkus na baby. Potmehúdsy sa usmieval. Povedal mi, že nech už nesmútim a že brata čaká tento život. A opäť sme leteli vesmírom a zrazu som sa zobudila v posteli. Bola som taká šťastná, že som plakala. A mala som úplne ľadové nohy, aj keď práve vtedy boli tropické noci.

### **Komentár:** Ana Foltýnová

Sen otvára tému reinkarnácie a zároveň existencie bytosti, ktorú si niektorí nazvali anjelom, archanjelom, ale iní zase vyšším Ja alebo Sprievodcom. V každom prípade je to bytosť, ktorá nás sprevádza a je to jedna naša časť, sme to my, len v inej rovine bytia. A v snoch je možné sa s touto našou časťou stretnúť, komunikovať, požiadať ju o pomoc. Každá úprimná prosba, ktorá vychádza z čistoty srdca je vyslyšaná. A snívajúca prežije presne taký zážitok, aby dokázala prijať bratov odchod. Uvidela brata šťastného v inom živote. Bola to pre ňu reálna skúsenosť, ako keby sa to naozaj stalo. A keďže tvorivosť vedomia je nekonečná, prečo nie? Prečo by nemohli existovať úrovne bytia, kde za istých okolností človek môže nazrieť? Mnohí svetoví psychoterapeuti, ktorý sa zaoberali regresnou hypnózou podávajú svedectvo o fascinujúcom svete medzi dvoma životmi aj o reinkarnácii. Spomeniem najznámejších - Dr. Michael Newton - Cesty duší, Osudy duší, Vzťahy duší, Učenie duší, Dr. Brian L. Weiss - Mnoho životov, mnoho majstrov, Jedna duša, mnoho tiel, Minulými životmi k uzdraveniu, Niekedy sa dejú zázraky, ale aj veľa ďalších ako Dr. Ian Stevenson, Jim B. Tucker, Deepak Chopra a tak ďalej. Nech už je to akokoľvek, naše sny majú ohromný potenciál vyliečiť rany na duši a následne aj dať do harmónie naše telo a reálny život.



Petra G.

## Objatie



Som na nejakej oslave. Stmieva sa. Stojím v hlúčkiku ľudí pred budovou, asi fajčiarska zóna. Odrazu zazriem, ako sa približuje moja mama, ktorá je už skoro dva roky po smrti. Vidím ju zatiaľ len ja. Hneď ma premkne strach, aby jej niekto nepovedal, že už nežije. Mohlo by ju to šokovať a rozplynula by sa. Vzápätí si uvedomím, že sa mi to sníva, keďže je po smrti. Chcem sa s ňou aspoň porozprávať, kým sen trvá. Stisnúť ju a povedať jej, ako veľmi mi chýba. V žiadnom prípade nesmiem dopustiť, aby sa dozvedela, že je mŕtva.

Zrazu ju vidím, ako letí na nafukovacom člne ponad fajčiacu skupinku, akoby to bol lietajúci tanier. Robí na ňom lastovičky a rôzne gymnastické pózy. Nechápem to spočiatku, ale potom sa na ňu už len s láskou usmievam. Viem, že si vychutnáva pozornosť, ako keď žila. Veľmi jej to prajem. Mám pocit, že jej to teraz chýba, tak nech si to tu na chvíľu vychutná. Čakám, kým pristane na zemi. Vystúpi v nápadne tínedžerských tepláčkoch, post'ažuje sa na boľavé údy po tej gymnastike a kráča ku mne. Opakujem si stále dookola: "Nerozplač sa, lebo sa zobudíš a skončí to. Len neplač." Mama podíde ku mne, objímeme sa a ja sa predsa len neubráním slzám šťastia, že ju môžem znova objať. Budím sa na to, že nahlas plačem. Bolo mi samozrejme ľúto, že to netrvalo dlhšie, ale bola som vd'ačná aj za tú chvíľu v jej objatí.

**Komentár:** Ana Foltýnová

Sen, ktorý spája v sebe luciditu a zároveň má aj silný liečivý potenciál. Lucidný sen je sen, počas ktorého si uvedomujeme, že snívame. Teda sme v obyčajnom sne a v istej chvíli príde jasné poznanie: Ja snívam! Toto je sen! A od tohto okamihu nadobudnutia lucidity môže nastúpiť vedomá tvorba snovej reality. Snívajúca má túžbu porozprávať sa s mamkou, ktorá zomrela a objať ju. A tak si túto udalosť aj vytvorí. Manifestuje v snovej realite svoje želanie. Prichádza ku stretnutiu a dotyk je tak skutočný. Úplne reálny. A kto vie rozhodnúť, či to bola pravda alebo nie? Kto povie, že k žiadnemu stretnutiu neprišlo? Kto určí, že to bol iba sen, ale teraz sme v realite? Významný čínsky filozof a básnik zo 4. storočia pr.n.l. Čuang c' mal raz sen o tom, že je motýľ, ktorý poletuje z kvetu na kvet, voľný a šťastný, ktorý nevedel nič o tom, kto je Čuang-c'. Zrazu sa prebudil a bol znova v skutočnosti Čuang-c'. Povedal, že nevie, či je to Čuang-c', ktorý sníval o tom, že je motýľ, alebo motýľ snívajúci o tom, že je Čuang-c'. Sny a realita nie sú od seba oddelené. Je iba jedna skutočnosť, jedno bytie, jedno vedomie v nekonečných formách.

Lydia

Záchrana Zeme



Zem napadli mimozemšťania. Éterom sa šírilo slovo "revitalizácia" a mala mať deväť etáp. Každá etapa mala byť zameraná na nejakú charakteristickú črtu správania sa ľudí. Ich negatívne vlastnosti boli vždy zosobnené istým zvieraťom. A toto zviera ničilo ľudí, ktorých táto vlastnosť ovládala. Tomu mimozemšťania hovorili revitalizácia, teda obnova, oživenie, posilnenie ľudskej populácie. Udalosti som vnímala v rýchлом slede za sebou. Bola som zrýchleniu vd'ačná, pretože bolo bolestné pozerat' sa na to, čo sa s ľudstvom dialo. Počas tých deväť fáz mi prišla myšlienka, že toto všetko môj mozog nedokáže len tak vymyslieť, či to nemôže byť paralelná realita. Po deviatej fáze bol v odboji vytvorený tím ľudí, ktorí mali vycestovať do vesmíru v čase a zabrániť tejto udalosti. Pred vycestovaním záchranného tímu výskumníci realizovali ďalšie situácie s posunmi času. Zistilo sa, že ľudia už dávnejšie zahájili útok na týchto mimozemšťanov a že toto bola ich spätná reakcia. V záchrannom tíme bola dobrovoľne prihlásená žena, ktorá sa tesne pred odchodom psychicky zrútila, že ona nikam nechce ísť, že sa ohromne bojí. Prihlásila sa z pocitu povinnosti a že bude niečo znamenať. A tak som sa tam dostala ja, ako náhradník, bola som v sne mocným a odvážnym mužom. Sen skončil tesne po štarte našej kozmickej lode.

**Komentár:** Ana Foltýnová

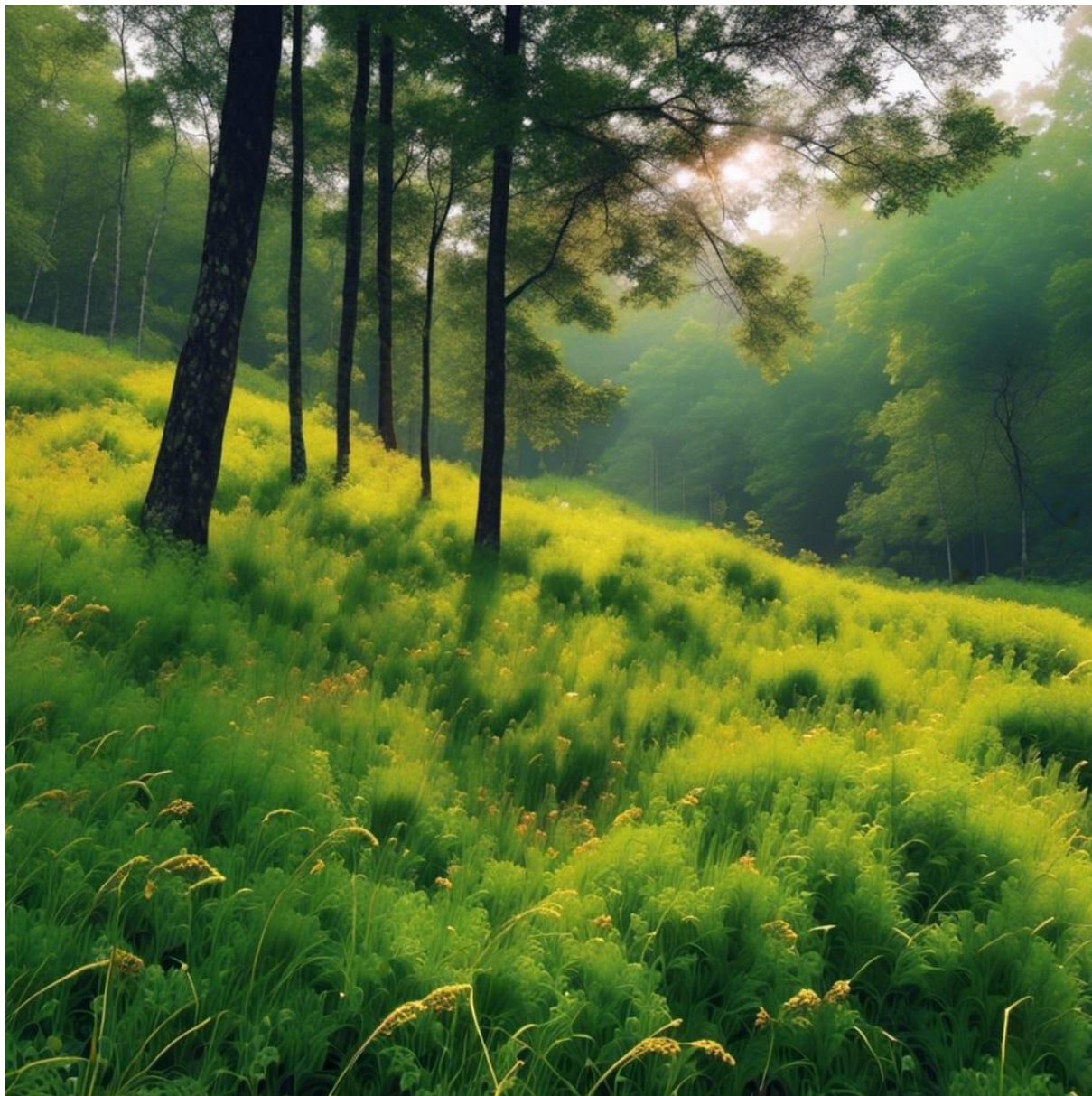
Sen má zložitú a komplexnú štruktúru. Umožňuje pozrieť sa naň z viacerých rovín. Základná úroveň hovorí o procese transformácie, osobnom raste a schopnosti čeliť prekážkam aj vo chvíľach neistoty a strachu. Zem, ktorú napadli mimozemšťania, môže symbolizovať výzvu, ktorú snívajúca v živote zažíva. Slovo "revitalizácia" a jeho deväť úrovní môžu reprezentovať snahu o zmenu, možno dokonca rôzne fázy osobného rastu. Každá úroveň zosobnená negatívnymi vlastnosťami zvierat môže naznačovať, že snívajúca má záujem o porozumenie rôznym aspektom svojej osobnosti. Vytvorenie tímu ľudí na cestu do vesmíru a ich úloha v zabránení udalosti môže naznačovať snahu o kontrolu nad udalosťami alebo riešenie problémov v živote. Žena, ktorá sa dobrovoľne prihlásila do záchranného tímu a potom sa psychicky zrútila, je tá časť snívajúcej, ktorá poukazuje na vnútorný konflikt medzi túžbou po zmene a zároveň strachom z neznáma. Ovšem nakoniec sa snívajúca odhodlá vykročiť zo svojej situácie a prevziať zodpovednosť za svoj život.



V sne sa tiež ukáže moment paralelných svetov. Snívajúcej preletí v myslí otázka o takejto možnosti. Téma paralelných svetov nie je len doménou sci-fi filmov ako je kultová séria Matrix, film Koherencia, Donnie Darko alebo Oscarmi ovenčený film Všetko, všade, naraz. Paralelné svety sú koncept aj vo vede, vo fyzike a matematike. Teória naznačuje existenciu iných vesmírov alebo realít, ktoré existujú súčasne s našim vesmírom. Tieto paralelné svety môžu mať rôzne formy, od jednoduchých variantov nášho vlastného vesmíru až po úplne iné štruktúry s odlišnými zákonmi fyziky, flóry a fauny, či histórie. Teóriou paralelných vesmírov sa zaoberajú svetoznámi vedci ako Michio Kaku, Max Tegmark, Brian Greene, aj veľa iných. Možno to, čo vieme o našom vesmíre a živote je len malá čiastka poznania. A v našich snoch často vnímame oveľa viac než nám ponúka naša bežná realita.

# Miňo

## Dotyk



Bol som na streche paneláku. Mal som veľký strach z výšky, a tak som kráčal len po prostriedku strechy. Napriek tomu, mal som ustavične pocit, že spadnem. A tak som si radšej ľahol na brucho. Vnímal som však, že ma niečo stále ťahalo k okraju. Ako keby tam bol magnet, alebo nejaká neznáma sila. Ako keď si človek ľahne niekde v polovici strmého kopca a ťahá ho to gravitáciou nadol. Ocitol som sa úplne na okraji strechy. Stále som ležal, no napokon ma tá sila posunula až za jej okraj. Padal som. Samotný pád si nepamätám, zrejme moja pamäť ten zážitok vymazala. Tesne nad zemou sa však môj pád spomalil. Akoby

ma niečo nieslo nadol a uložilo ma to pomaličky na trávnik. Bol to neopísateľne nadpozemský pocit. Ten kontakt s trávou, tá jemnosť a hebkosť dotyku. Prekrásne farby a žiarivé svetlo. Akoby tráva mala zdroj vnútorného svetla. Nikdy v živote som nič nádhernejšie nezažil. Cítil som sa úžasne šťastný a v bezpečí. Nedá sa to s ničím porovnať, ani len priblížiť z reálneho života. Rád si na tento zážitok spomínam.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen otvára priestor pre kontakt s jemnohmotným svetom. Človek nie je iba fyzické telo. O tom svedčí veľa mystikov, jogínov, či duchovných majstrov. Máme ešte aj iné telá a či si ich už nazveme duša, alebo éterické, astrálne či mentálne telo, na tom až tak nezáleží. Každý človek za svoj život hádam zažije niečo, čo si nevie bežným rozumom vysvetliť. A tento sen dal snívajúcemu možnosť vnímať svet na úplne inej úrovni, než je bežne zvyknutý v realite. Dom či panelák je v snoch zvyčajne zástupným symbolom fyzického tela. A tak snívajúci opúšťa svoje fyzické telo, doslova ho dotlačí k tomu neznáma sila. A táto energia mu sprostredkuje let priestorom a tiež prenádherný zážitok dotyku s trávou z inej roviny bytia. Možno mal snívajúci obdobie, kedy cítil vo svojom živote úzkosť, obavy a bál sa riskovať. A jeho vyššie vedomie, jeho sprievodca mu ukázal, že sa nemusí ničoho báť, že je chránený a vždy v bezpečí. Naznačuje snívajúcemu, že je potrebné nájsť rovnováhu medzi tým, čo mu prináša pohodlie a komfort, a tým, čo ho vyvádza z jeho komfortnej zóny a posúva ho vpred v jeho živote. A je dobré, že si snívajúci rád spomína na svoj zážitok. Spomienka mu môže pomáhať ladiť sa na tieto vyššie vibrácie, na krásnu energiu sna v realite.

Ivana

Portál



Celý život mám veľmi špecifický vzťah s otcom. Od malička som od neho zažívala emočné vydieranie, podvody, klamstvá a podobne. Často bol práve v mojich nočných morách, kde bol medzi nami nejaký ťažký konflikt. S rodičmi už nebývam, ale na Vianoce sme boli spolu. Po pár dňoch som v zúfalom psychickom i fyzickom stave - ekzémy na celom tele, musela od nich odísť.



O pár dní som dostala otázku na najšťastnejšiu spomienku z detstva. Po rokoch som si spomenula aj na krásne chvíle s otcom, nie len tie traumatizujúce. V tú noc sa mi sníval nasledovný sen.

Nachádzala som sa vo svetlom priestore bez hmoty, bez predmetov a stien, bez obmedzení. Stála som chrbtom k nejakému človeku. Vnímala som, že tam niekto je, ale najprv som nevedela, o koho ide. Pocítila som silnú túžbu pozrieť sa na toho človeka a obrátila som sa. Pozreli sme si do očí. Jasne som rozpoznala môjho otca, jeho dušu. Vyzeral rovnako ako vo fyzickom svete, ibaže tu jeho oči neboli také zaťažené, unavené a utrápené. Išlo z nich dobro a prijatie. Objali sme sa. Nikto z nás nič nepovedal, iba pri objatí sa nám spojili a rozžiarili srdcia. Zaplavilo nás jasné svetlo, láska a súcít. Počas objatia som vnímala všetko, čo sme túto inkarnáciu spolu zažili. A zároveň, ako keby tie ťažké situácie odchádzali, rozplývali sa. Akoby sme obaja vedeli, o čo ide.

V tú noc som sa po niekoľkých prebdených nociach dobre vyspala. Ale čo je ešte zázračnejšie, zobudila som sa bez zápalov na tele. Ostala suchá koža, z ktorej som sa zvliekala ako had ešte niekoľko dní. V reálnom živote mám s otcom odvtedy oveľa menej napätia, náš vzťah je neporovnateľne lepší než bol. Dokonca, keď sme sa nedávno stretli, bol šťastný z môjho jedného rozhodnutia a podporuje ma v ňom, čo sa doteraz nikdy nestalo.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen, ktorý má všetky atribúty, aby sme ho mohli nazvať liečivým snom. Vo svojej jednoduchosti má najvyššiu účinnosť. Preniká všetkým úrovňami človeka. Od mentálnej, cez emočnú, až po fyzickú úroveň. Spomienka v myslí, v bdelej realite, sa odráža v obraze v sne. Emócia lásky a súcitu sa naplno prejaví v objatí. Cez prijatie minulosti a spoločných negatívnych zážitkov medzi dcérou a otcom prichádza k transformácii až na úrovni fyzického tela. Fyzický problém - zápalový proces s ekzémom sa úplne vylieči v priebehu pár dní. Sen je úžasným príkladom sily, ktorá sa nachádza v našom nevedomí. A túto silu môžeme využiť či už deštruktívnym smerom, alebo konštruktívnym spôsobom. Je to energia, na ktorú môžeme namodulovať akékoľvek svoje želanie. Keď je zámer dostatočne silný a jasný, príde veľmi rýchlo k jeho realizácii. V tomto prípade sa pre snívajúcu otvoril portál, cez ktorý bolo možné vyliečiť vzťah s otcom a jeho následky na všetkých úrovniach bytia. A takto sa môže vyliečiť zo svojich tráum každý človek, pretože tá najväčšia liečivá schopnosť je v nás samotných.

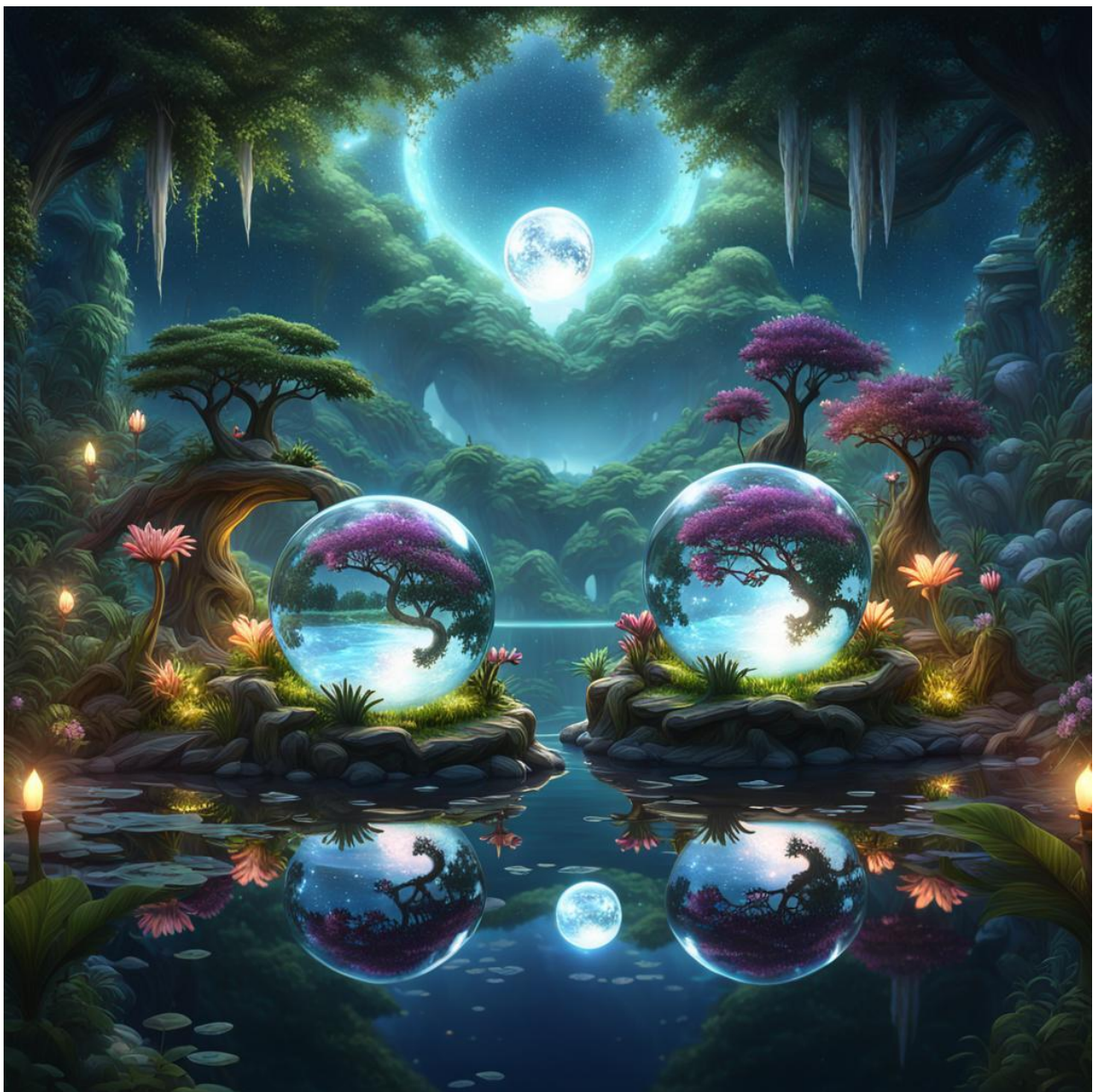
Andy

## Nový začiatok



Som v budove, kde stretávam svojich bývalých kolegov. Chcú, aby som im s niečím pomohla. Hovorím, že pomôcť si už musia sami. Ale pozriem sa aspoň cez plece, čomu nerozumejú a konštatujem, že s jednou vecou im predsa len pomôžem. Keď si niečo vybavím. Stojím pri prepážke, chcem zaplatiť 2,90 eur poplatok za to, aby mi overili nejaký dokument. Pani z úradu tiež poznám. Chce ma nechať čakať, pretože vraj očakáva väčšiu skupinu na overovanie. Nesúhlasím s ňou a trvám na tom, aby mi dokument overila, keďže som prišla pred skupinou ako prvá. Pri mne stojí mladý muž, ktorý sa snaží situáciu rozveseliť.

Volá sa Adam. Je vtipný a pozýva ma na kávu ku nemu domov, kým vybaví tú skupinu. Volám ho menom Pavol a on ma stále opravuje, že je Adam. Ocitám sa teda u neho doma, byt má veľký a priestranný. Ale vnímam, že je tu chladno. Jemu sa nezdá byť chladno, ale pozrie sa na teplomer a je tam 17. stupňov. Chce ma zahriať objatiami, ale mne to príde cez čiaru. Idem na záchod. Mám menštruáciu a začala som silno krváčať. Tečie zo mňa do lavóra krv s nejakou inou tekutinou, ktorú vnímam ako plodovú vodu. Lavór je onedlho takmer plný. Rozmýšľam, že nemám dosť hygienických potrieb. Adam otvára dvere, ale poviem mu, nech ich láskavo zatvorí. Potom vstupuje do záchoda krstná mama a podáva mi hygienické potreby so slovami, že raz to skončí. Cítim sa pokojná a vyrovnaná. Prijímam všetko, čo sa mi deje, že je to dobré také, aké to je.



Komentár: Andy

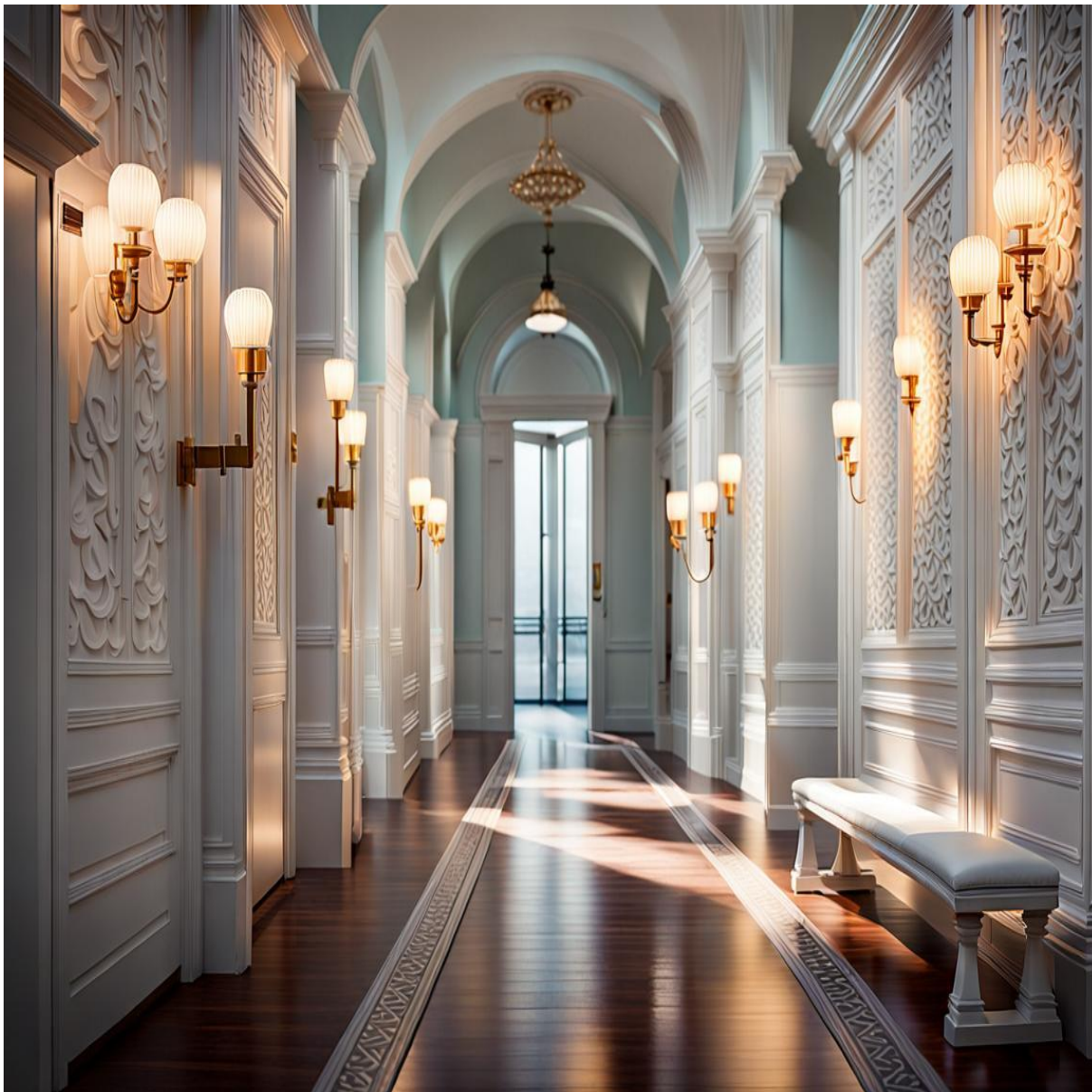
Bývalí kolegovia – zatvorila som za nimi dvere, ale stále sa objavujú skúšky, vracat' sa do minulosti a ocitať sa v priestore, ktorý som už zanechala. Niektorí sa chce predbehnúť, ale ja som v znamení váh a mám rada spravodlivosť v každom konaní. Adam ako počiatok ľudstva, sveta. Je vtipný, lebo i ja mám rada humor. Takže vie ako na mňa a ocitám sa s ním na káve. Vyriešil situáciu tzv. win-win. Ocitám sa vo veľkom priestore, bývalý svet mi bol „tesný“. Je tam chladno, Adam vidí riešenia v objatiach. Krvácanie - som v období prechodu ako žena. Ale krv s tekutinou a Adamom ako počiatkom vnímam ako „očistu“ spojenú s mojím pôrodom, s nejakými traumami v prenatálnom veku. To, že moja krstná mama hovorí, že raz to skončí, môže súvisieť s obdobím menopauzy, ale aj s koncom útrap starého s bývalými kolegami a vnímania už nového sveta - nové priestory u Adama, nové začiatky, ktoré síce majú ešte nízku „teplotu“, ale cez objatia a lásku k sebe sú tu pre mňa. Tam kde staré končí, nové začína.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen, ktorý zrkadlí reálny život. Snívajúca v ňom uzatvára staré situácie, ktoré v nej zanechali negatívny odtlačok. Stretáva sa v ňom so svojim vnútorným mužom – Animusom, Adamom, ktorý jasne naznačuje, aká cesta je pre snívajúcu dobrá - sebaláska, láska k samej sebe, vľúdnosť a rešpekt. Sen je hlboko očistný a smeruje k otvoreniu nových možností a k pokojnému prijatiu prirodzeného toku života.

Bibiana Furdíková

Odprevadiť



Pred pätnástimi rokmi sa v Hontianskych Tesároch pri autonehode zabil môj švagor. Bola to hrozná tragédia. Zostala po ňom mladá žena, mužova sestra, a dvaja naši malí synovci, jeden z nich mal iba rok.

Pár týždňov po nehode som so švagrom mala sen. Prosí ma v ňom, aby som ho šla odprevadiť. Vezieme sa výťahom niekde v mrakodrape, až na najvyššie poschodie. Celý čas sa rozprávame, ako keby bol živý. Vystúpime na chodbe,

ktorá sa podobá na nemocničnú. Sterilné prostredie s veľkou sklenenou tabuľou, cez ktorú je vidieť krajinu. Na chodbe je iba jediný kus nábytku. Lavička a vedľa nej biele dvojkrídlové dvere. Ešte sa chvíľku spolu rozprávame, až kým si sadneme na lavičku. Na lavičke sedíme už potichu. Cítim, že na niečo čakáme, ale neviem na čo. Odrazu sa otvoria dvere a postava, ktorá v nich stojí, a ktorej nevidím tvár, nám oznamuje, že je čas ísť. Chcem s ním vstúpiť do dlhej chodby za dverami, ale dostanem pokyn, že ďalej už musí ísť sám. Ostávam stáť a len sa pozerám, ako sa mi vzdáľuje. Vnímam, že už je to navždy, že odchádza do sveta tých, ktorí zomreli. Som smutná, že ho opúšťam, ale nie je to hlboký žiaľ. Chápem, že švagor nezomrel, len v inej forme odchádza na mne neznáme miesto.

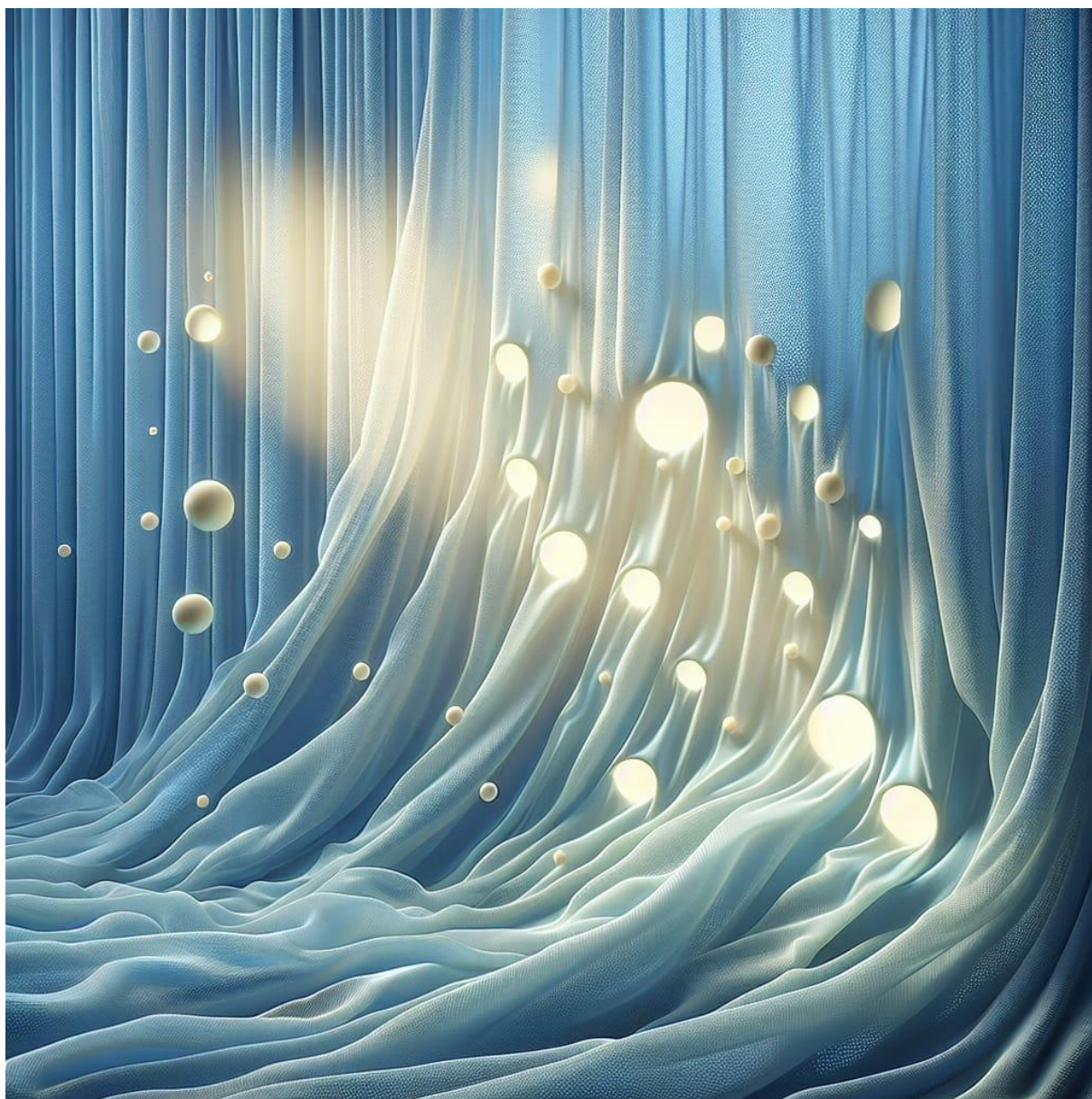
Dnes ma v regresných terapiách väčšinou vyhl'adávajú ľudia, ktorých duše ich blízkych nevedia na druhý breh prejsť, alebo privedú aj niekoho cudzieho, komu takto treba pomôcť. Niekedy ľudia sami vedia, že je tam tento problém, ale väčšinou sa to prejaví počas procesu, kedy sa duše hlásia o slovo a dá sa s nimi komunikovať. Obyčajne sú tam veľmi pekné odkazy pre najbližších. Pri tragických úmrtiach veľa krát bytosti vôbec nechápu, čo sa stalo. Hovoria, že to malo byť inak, že sa zmenili plány a takáto nebola dohoda. Nakoniec ich na druhý breh prevedieme a ľudom sa veľmi uľaví.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen, ktorý v skutočnosti nie je klasickým snom. Je to zážitok, ktorý sa odohráva v inej vrstve bytia, než je naše fyzické telo. Stretávajú sa dve duše, dve jemnohmotné bytosti - jedna živá a druhá mŕtva. Lenže v tejto úrovni bytia sú obidve rovnako živé. A tak tento snovo-astrálny zážitok ukazuje, že v skutočnosti nie je smrť fyzického tela definitívny koniec našej existencie. Poukazuje na to, že keď odložíme naše hmotné telo, naša duša žije a pokračuje ďalej. Naozaj sa často stáva, že pri náhlom ukončení života, či už autonehodou, alebo aj násilnou smrťou ako je samovražda alebo vražda, človek nevie sám prejsť na druhú stranu, do duchovného sveta. A vtedy duša zomrelého môže začať chodiť do snov či už príbuzných, alebo aj neznámych citlivých ľudí. Môže poprosiť o pomoc rôzneho druhu, nakoniec aj o vyprevadenie. A odprevadenie duše je jej dovedenie v súcite, v láskavej podpore k miestu prechodu, k bráne, k dverám, za ktoré už živý človek ísť nemôže. A takto nájdú obidve duše pokoj.

Mária Kaliňáková

Modrá, biela, červená



Som v práci. Robím prevádzkarku jedného priestoru, kde sa konajú workshopy a súťaže. Dnes u nás prebieha workshop s názvom slávnostný make-up. Spolu s kolegyňou počúvame prednášajúcu. Požičala som si od kolegyne dva prstienky strieborný a zelený. Sú také detské, ako z umelej hmoty, ale zaujímavé, také čipkované. Prichádza majiteľ priestoru, mladý muž činu, akčný a pragmatický. Najprv si sám pozrie celý priestor a potom príde za mnou. Hovorí mi, že už je veľa obrusov, utierok a závesov v zlom stave, že by sme mali s tým niečo urobiť. Chodíme spolu a pozeráme sa na tie rôzne závesy. Vo viacerých

farebných a stále pekných závesoch sú naozaj menšie i väčšie dierky. Akoby na látke boli pozat'ahované očka, z ktorých sa časom stali dierky. Moju pozornosť zaujme zvlášť jeden nebesky modrý záves a tie dierky v ňom ako keby plávali. Pozerám sa aj na ďalšie a pomyslím si, že vlastne teraz vyzerajú tak, akoby to bol zámer, ako umelecké diela. Súhlasím ale s majiteľom a hovorím mu: "Treba urobiť toľko praktických vecí a to mňa desí. Mám to naopak - som plná radosti, keď o nich môžem iba premýšľať". Navrhнем majiteľovi, že mám výbornú krajčírku, ktorá by to vedela opraviť. On sa na mňa pozrie a spýta sa: "A čo vieme urobiť vlastnými silami?" Zostanem ticho. Potom ešte len tak mimochodom dodá, že mu ľudia hovoria, že som jeho matka. Pomyslím si, že ľudia toho narozprávajú a nevenujem tomu už ďalej pozornosť. Majiteľ odchádza. A ja sa idem poobzerať po našom priestore a uvedomím si, že naozaj by sme ho vedeli aj my sami zlepšiť. Workshop sa pomaly končí. Chcú nám vnútiť platený tester na novú kožu pod oči, ktorú si vieme na určitý čas nalepiť a budeme bez vrások. Smejem sa z toho, ale kolegyňu to zaujalo a ide to zaplatiť a vyskúšať. Práve vtedy prichádzajú dokonale upravení šviháci v lesklých oblekoch, ležérne si sadnú a povykladajú si nohy na stôl. Sú to porotcovia z nejakej show, ktorá tu bude večer. Pozerám sa na nich a viem, že nič z toho nie je pravé, že to je len taká umelá zábava pre oči, ale bezcenné pre dušu. Teším sa, že o chvíľu odchádzam do neďalekej kaplnky na divadelné predstavenie Sen noci svätobjánskej. Ešte predtým si dávam dole prstienky a chcem ich vrátiť kolegyňi, ale zlomia sa. Stane sa tak bez zjavnej príčiny. Zlomí sa iba z vnútornej strany, čipkovaná vrchná časť zostane celá. Uvedomím si, že sú veľmi krehké. Napadne mi, že by sa dali opraviť skutočným striebrom, potom by boli aj krásne, aj pevné. Navrhнем kolegyňi, že ich môže dať opraviť. Ona si ich vloží do kabelky, ale jej pozornosť je plne zaujatá novou kožou pod očami.

Vyjdem von z budovy a vyberiem sa do divadla. Vonku zistím, že cesta do kopca, po ktorej zvyčajne chodím do kaplnky, je úplne zasnežená. Som v Banskej Štiavnici, kochám sa výhľadom na Svätú trojicu a obdivujem tú čistú bielu perinu. Vidím, že nikto sa neodváža ísť hore. Po chvíli sa niekoľko hasičov vrhá strmhlav dole z kopca s radostným krikom. Stojím tam v čižmičkách na opätkoch, obdivujem tých mladých hasičov a ich nebojácnosť. Po chvíli ku mne podíde starší muž a hovorí mi, že za chvíľku tu bude malý autobus, ktorý odvezie ľudí ku kaplnke. Pýtam sa, či zoberú aj mňa, on že nevie, pretože bol už objednaný pre určitý počet ľudí a tak najskôr nie. Pán je ochotný a ukazuje akou okľukou sa viem aj sama dostať ku kaplnke na predstavenie. Rozprávame sa a ani neviem ako sa to stane, ale už spolu kráčame tou okľukou. Keď prídeme k vodnej priekope, opäť to tu je úzky mostík, nie som z toho nadšená, ale tentokrát som už pripravená ho zvládnuť. Muž zavníma, že už som pripravená čeliť tejto





výzve a táto akceptácia úplne stačí. Už ani nie je potrebné to dokazovať, teraz sa môžeme mostíku vyhnúť. A tak bez zastavenia a otázok ho obídeme. Kaplnka sa vynorí pár metrov pred nami. Sadneme si spolu s mužom aj s mojimi kamarátkami, ktoré tu už sú, na terasu kaviarne. Máme ešte čas, kým začne predstavenie. Ticho sa radujem. Pozerám sa na staršieho muža, v duchu mu ďakujem, že ma odprevadil. Cítim sa v jeho prítomnosti úplne pokojná. Fotím si

kaplnku a okolie, pretože po prvý raz ju vidím z iného uhla a som touto panorámou očarená. V pozadí sú síce tri veľké komíny, ale robím zábery tak, aby som sa im vyhla. Kaplnka je najvyššia budova a je celá biela. Všimnem si, že na hornej vežičke je niečo napísané červeným písmom. Sústredím sa a vidím tam rozmazane akýsi nápis. Môj spriadač snov si dal záležať a vytvoril farebný kód. Nebesky modré závesy s plávajúcimi očkami, snehová biela perina so žiarivo červenými hasičskými kombinézami a červený nápis na bielej kaplnke. Ráno, po prebudení, som to všetko symbolicky odovzdala farbám na papieri.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen, kde sa stierajú hranice medzi snom, literárnym útvarom, filmovým scenárom či paralelnou realitou. Podrobný, nesmierne štruktúrovaný, logický, s dokonalým tokom rozprávania, plynutia a plný symbolov. Každéj vete sna by bolo možné venovať niekoľko viet komentáru. Výklad tohto sna by zabral niekoľko strán. A tak len zopár postrehov a zvyšok ponechávam na fantáziu snívajúcej a samotných čitateľov. Prevádzkarka znamená, že snívajúca si vie organizovať svoj život, vie ho riadiť a dávať mu jasnú štruktúru. Spolupráca s kolegyňou naznačuje schopnosť snívajúcej spolupracovať s inými ľuďmi aj v realite. Prstienky naznačujú vzťah k pekným veciam a vnímanie toho, že by sa aj obyčajné veci dali skrásliť. Tento motív naznačuje aj samotný názov workshopu "slávnostný make-up", ktorý pokračuje aj pri stretnutí s majiteľom. Majiteľ je časť snívajúcej, ktorá ukazuje, že vie byť aj efektívna a pragmatická. Táto časť ju povzbudzuje k tomu, aby sa viac vnorila do reality a neprenášala zodpovednosť na iných ľuďoch v tom, čo vie veľmi dobre urobiť aj sama. Šviháci ako symbol povrchnosti dnešnej doby, pričom snívajúca veľmi jasne rozlišuje medzi skutočnou krásou a gýčom. A preto aj logicky odchádza na divadelné predstavenie Sen noci svätajánskej. Čarovnú komédiu z pera jedného z najlepších svetových spisovateľov Williama Shakespeara vybralo nevedomie snívajúcej určite nie náhodne. Je to majstrovský kus, kde sa strácajú hlavní hrdinovia v lese a stierajú sa hranice medzi snom a skutočnosťou. Snívajúca prichádza na predstavenie v sprievode staršieho muža, ktorý jej ukazuje cestu. Muž môže byť zosobnením jej vyššieho Ja, jej intuície, tou časťou, ktorá už vie. Kaplnka ako symbol duchovnosti, vnútornej transformácie skrýva pre snívajúcu veľmi dôležitú informáciu v podobe zvláštneho znaku na jej vrchole. Zároveň je to výzva, aby sa snívajúca vydala pátrať po význame tohto symbolu v jej živote. A významnú úlohu v jej hľadaní budú zohrávať aj tri farby, ktoré sa prelínajú celým snom - modrá, biela, červená. Sen naznačuje túžbu po duchovnom raste a osobnej transformácii, hľadanie rovnováhy medzi praktickými riešeniami a vnútorným svetom, snahu o prepojenie sa s vnútornou silou a kreativitou, záujem vnášať nadobudnuté poznatky do reálneho života, ako aj schopnosť čeliť prekážkam s odvahou a podporou vnútornej intuície a aj okolia.



Denisa Ujjvala Belejová

Osvietenie



Keď sa začali oslavy Navarátri, Božskej Matky, mala som hneď prvý deň ráno zaujímavý sen.

Išli sme okolo nejakého hindu baru, kde som videla viac ľudí. Aj sa mi zdalo, že tam prespávajú, skonštatovala som, že to budú šivaisti. V strede tancovala žena s mužom. Ona v sári a on hore nahý, dlhé čierne vlasy. Hneď mi prišlo, že to je Šiva. A moje ego okamžite zareagovalo, zároveň s celou mojou bytosťou, že tam idem a budem tancovať. Ego to hovorilo tak, že veď ja im ukážem, ako sa

tancuje. Keď som už som stála v strede miestnosti, prišiel ten muž ku mne a pozrel sa na mňa. Bol veľmi mladý a ozaj krásny. A mal tri oči, tretie nemal zvislo, ako sa zvyčajne maľuje, ale vodorovne v strede. Tie oči boli obrovské, biele s červenými šmuhami. V tvári mal súciti z toho, čo sa má teraz mne stať. Zapozerala som sa do tých očí. Iba som stála a povedala si: "Kľud, žiadna panika, tak má tri oči, veď to je ok." No potom som videla už iba oči. Približovali sa a zväčšovali, až splynuli do jedného veľkého oka. Žiarilo z neho silné svetlo. A to oko ma začalo vťahovať, až ma úplne pohltilo. Odrazu bolo už iba svetlo a ja som nebola. Akoby ma spálilo, ale bez bolesti. Moje ja, ego prestalo existovať. Stala som sa všadeprítomným svetlom. Nato som sa zobudila s pocitom hlbokého pokoja a naplnenia.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen ukazuje hlbokú túžbu snívajúcej po duchovnej transformácii. Je v ňom veľa odkazov na indický hinduizmus a jeho božstvá ako je Šiva a Párvatí. Šiva predstavuje silu ničenia a obnovy a Párvatí poukazuje na lásku, pokoru a oddanosť. Nie náhodou je v sne ukázaný aj motív tanca. V indickej tradícii vyjadruje božskú energiu a tanečníci sa považujú za nástroje božskej prítomnosti. Presné pohyby tanečníkov symbolizujú hru božstiev vo vesmíre. Tance slúžia ako súčasť duchovnej praxe v náboženských obradoch, modlitbách alebo meditáciách. Tancovanie môže pomôcť tanečníkovi dosiahnuť stav extázy alebo transcencie. Mnohé indické tance majú svoje korene v kozmickej symbolike a vyjadrujú poriadok, harmóniu a rovnováhu v kozme. Tanec môže slúžiť aj ako prostriedok na prekonanie ega a dosiahnutie spojenia s vyšším Ja, s božskou časťou v nás.

V mnohých duchovných tradíciách sa tiež hovorí o tom, že k skutočnej podstate seba samého je možné prísť procesom, ktorý sa volá "malá smrť". Je to zážitok, kedy adept prechádza cez hlbokú vnútornú zmenu, často sprevádzanú pocitom úmrtia a znovuzrodenia na duchovnej úrovni. Zomiera "malé ja" a rodí sa "vyššie ja". Jedinec opúšťa svoje staré ja, svoje ego, zažíva jednotu s celým vesmírom a otvára sa novým možnostiam na duchovnej ceste. A snívajúca zažíva takúto transformáciu vo svojom sne.

Zuzana Hudáková

## Vnútorňý muž



Stojím cez deň na ulici v nejakom meste, okolo mňa chodia ľudia, akoby som na niekoho čakala. Odrazu ku mne prichádza neznámy muž, vyšportovaná postava, sympatický. Chytí ma z ničoho nič pod krk a začne ma škrtiť a kričať na ľudí okolo, že ma zabije. Všetci v šoku zamrzneme, neschopní čokoľvek proti nemu podniknúť. Je zo mňa kamenná socha, nedokážem sa pohnúť, ani zakričať o pomoc, ale dúfam, že niečo spravia ľudia naokolo. Ale nikto nič, akoby sme zastali v čase. Keď pochopím, že mi nikto nepomôže, prijmem situáciu. Nech sa

stane, čo sa má stať. Moje zamrznutie v tej chvíli povolí. Môžem sa hýbať. Položím mužovi pravú ruku na jeho srdce a pozriem sa mu priamo do očí. Muž pohľadom neuhne, a tak sa nejaký čas pozeráme na seba. On sa tak isto uvoľní, jeho agresivita odchádza. Akoby sa začal rozpúšťať. Znežnie a začne plakať, slzy sa mu kotúľajú po tvári. Stojíme takto nejaký čas v tichu, cítim medzi nami hlbokú súnaležitosť a prepojenie. Nakoniec sa chytíme za ruky a pomaly a pokojne odchádzame spolu nadol ulicou.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen je čistou ukážkou stretnutia s vnútorným mužom. Tento archetyp C.G. Jung nazval Animus. Každý človek má na nevedomej úrovni svojho vnútorného muža - Anima, či vnútornú ženu - Animu. Tieto archetypy vystihujú aj samotný fyzický vývoj, kde máme síce od narodenia isté pohlavie, ale až v puberte sa mení hladina hormónov smerom k mužským, či ženským. Animus je teda mužský aspekt v psychike ženy, ktorý zahŕňa jej mužské vlastnosti, ako sú racionalita, sila, odvaha, vôľa a schopnosť konať. Anima je ženský aspekt v psychike muža, ktorý obsahuje ženské vlastnosti ako sú emocionálnosť, intuícia, plynutie a kreativita. Vnútorný muž snívajúcej má deštrukčné sklony, kde jeho silná energia sa prejaví agresivitou. Snívajúca škrtí sama seba. Možno aj v realite si nedopraje rozlet v niektorých oblastiach svojho života, škrtí svoju energiu pod vplyvom okolia. Ale v sne prichádza zásadná zmena. Každá skutočná transformácia začína prijatím danej situácie. Čo by sa stalo, keby sa začala brániť, klásť odpor a biť sa s týmto mužom? Zrejme by prišla o svoje zdravie. Ale ona urobí protipohyb - situáciu prijme. A tým sa začína meniť energia obidvoch zúčastnených. Snívajúca urobí odvážny čin - položí mužovi ruku na srdce. A vtedy prichádza k priamemu toku jej zmenenej energie do srdca muža. V očiach ženy muž vníma silný cit a prijatie. A prichádza aj k jeho úžasnej premene. A tak sa deje to, o čom píše aj C.G. Jung - ak človek vedome prijme a integruje svojho Anima/Animu, dosiahne rovnováhu medzi mužskými a ženskými aspektami svojej osobnosti. A sen presne tak aj končí, ruka v ruke muž a žena, v pokoji a harmónii prítomnej chvíle. A to je práve ten stav bytia, z ktorého by sme mali žiť a konať v realite.

Barbara Fraj

## Kolibřík



Prechádzala som sa v záhrade na mieste, v ktorom som ešte nikdy nebola, ktoré nepoznám z tohto života. Bolo leto, všetky rastliny, kríky aj kvety okolo mňa krásne kvitli. Odrazu sa kúsok predo mnou objavil modrozelený kolibrík. Aký je nádherný, pomyslela som si a hneď som zavolať dcéru, aby sa prišla pozrieť aj ona na ten zázrak. Vystrela som ruku a otvorila dlaň. Kolibrík mi pustil do nej zopár pierok a odletel. Skúmala som so záujmom pierka a čudovala som sa, že



vyzerajú ako minipávie. Vložila som si pierka do vrecka a prechádzala som sa ďalej. A odrazu kolibríkov lietalo okolo mňa niekoľko. Boli nežnejšie sfarbené než ten prvý, tak prirodzenejšie našim končinám. Pili vodu z rastlín i nektár z kvetov. Vystrela som opäť ruku a niektoré z nich mi na ňu aj sadli. Mohla som si ich obzrieť úplne zblízka. Niečo tak prenádherné som už dávno nevidela. Živosť farieb a neha ich existencie ma úplne nadchla a dojala, pocítila som hlbokú vdáčnosť.

Komentár: Ana Foltýnová

Je to skvelá ukážka toho aký úžasný tvorca je naše nevedomie. Na to, aby upozornil snívajúcu na isté aspekty jej osobnosti, použil snové zviera kolibríka. A aké sú to aspekty? Kolibrík je neveliký vtáčik, ktorý je špecializovaný na vírivý let. Môže letieť dopredu, dozadu, ale aj zvislo nahor, či nadol alebo vznášať sa na jednom mieste vo vzduchu. Podľa okolností a danej situácie. Kolibríky sa vyskytujú len v Amerike a je ich asi 350 druhov. Majú nádherné sfarbenie a hýria farbami všetkých odtieňov. A práve pre tieto vlastnosti kolibríka vytvára nevedomie obraz, cez ktorý snívajúcej ukazuje jej vlastné schopnosti. A sú to schopnosti, ktoré sú nesené zelenou a modrou farbou, hlboký cit a komunikácia. Snový tvorca hovorí - pozri sa, si úplne slobodná, môžeš letieť kam chceš, do akéhokoľvek smeru a vzdialenosti, môžeš piť nektár, nápoj Bohov. Celý vesmír stojí pri tebe, môžeš vyletieť do nových projektov, tvoriť úplne nové prostredie i vzťahy, aj svoje pravidlá a vízie. Môžeš dosiahnuť, čo len chceš, hojnosť, úspech, slávu. Iba udržuj každý deň energiu tejto radosti, nadšenia a nehy zo sna. Ponesie ťa životom ako vlna v oceáne nesie surfera.

Michaela Součová

Za zrkadlom



Pozerala som smerom na oblohu. Bola som si vedomá toho, že snívam. Na oblohe sa ťahal zvláštny pás viacerých farieb. Prišlo mi to divné. Čím viac som sa sústredila, tým viac tie šmuhy boli ostrejšie a zároveň sa neustále menili. Tak mi napadlo, že čo sa stane, keď budem pohybovať celou hlavou, a tak sa pozerať na oblohu. Odrazu som bola vonku, na ulici, v našom meste. Otáčala som hlavou do opačného smeru, zľava doprava. Videla som celú ulicu. Šokovaná, že čo sa deje, ako to ovládam. Otočila som hlavu hore a celé mesto bolo znena-

zdania hore nohami a seba som videla ako v zrkadle. Otočila som pohľad znovu dole a akoby som sa ocitla v makete izby, v ktorej som spala v realite. Táto zmenšenina izby, a ja v nej, ležala na konferenčnom stolíku reálnej izby. Prišlo mi to ako na štýl matriošky. A napadlo mi, že je to môj mikro vesmír v makete na stole a ja som v tej istej chvíli v zväčšenej makro verzii vesmíru, v tom čo voláme realita. No haluz! A hneď nato som uvidela seba a celú izbu v zrkadle - ako v tých zrkadlových miestnostiach. Obraz v obraze. Ďalší šok. A v tom momente som sa vznášala ponad to a zastala som až v scéne, ako vystupujem z električky a tam ma čaká neznáma žena. Podišla som k nej a ona ma chytila za ruku a niekam ma viedla. Mala strašne studené ruky, až ma z toho boleli moje kosti prstov. Pustila som jej ruku. Aj som jej to povedala, že má studenú ruku. Tak som jej skúsila chytiť tú druhú. Tá bola tiež rovnako studená. Tie ruky boli biele a prsty dlhé a tenké. Do tváre som žene nevidela. Pokračovali sme ďalej, až som sa zobudila na posteli.

Komentár: Ana Foltýnová

Fascinujúci lucidný sen, ktorý plynule prechádza do astrálnych zážitkov. Je to skúsenosť viacerých jemnohmotných tiel, experiment s jemnou energetikou. Ukazuje na relatívnosť nášho vnímania, na ktoré sme zvyknutí z bežnej reality pomocou našich 5 zmyslov - zrak, sluch, čuch, chuť a hmat. V tomto sne sa mení vnímanie natol'ko, že odrazu hore je dole, malé je veľké a veľké malé, vnútri je vonku a vonku je odraz v zrkadle. Ocítame sa v situáciách celkom ako Alenka v ríši za zrkadlom. A tak sa pred nami vynára nespočet otázok - čo je vlastne skutočné? A čo je iba odraz reality? Aké sú možné úrovne vnímania, keď prestaneme používať fyzické oči? Ako sa medzi jednotlivými úrovňami môžeme pohybovať? A kto sme v skutočnosti my, všetky naše úrovne bytia? V každom prípade snívajúca zažila seba v rôznych úrovniach svojej bytosti a v rozmanitých vrstvách skutočnosti, to všetko bola ona a tvorba reality jej vedomia.

Marcela Giertlová

Láska až za hrob



Bola som ako pozorovateľ, ale zároveň som prežívala všetky emócie so ženou, ústrednou postavou môjho sna. Cítila som naplno jej žiaľ, smútok, radosť, šťastie aj lásku. Najprv som vnímala vo veľkej miestnosti ľudí, ktorí išli medzi sebou súperiť. Mali sa rozdeliť do dvoch skupín, jedna skupina sa vytvorila z ľudí rôzneho veku, bolo ich celkom dosť, poväčšine to však boli ženy, druhá skupina zostal iba otec so synom. Jednému mladému dievčaťu bolo ľúto, že ostali v druhej skupine iba dvaja, a tak sa pridala k tým chlapom. V okamihu

ako k nim prešla, vstúpil do miestnosti ďalší syn chlapa, pekný mladý muž. Medzi dievčinou a chlapcom preskočila ihneď iskra, bola to láska na prvý pohľad. Všade neskôr spolu chodili, na prechádzky, za ruky chytení, zahľadení do seba, úplne som cítila to šťastie a silnú lásku medzi nimi.

Strih. Akoby sa previnul film. Nevie, čo sa stalo s chlapcom, ale cítila som strašnú bolesť, ktorú prežívala tá dievčina. Neskutočný žiaľ. Pochopila som, že chlapec, ktorého tak hlboko milovala, zomrel. Jej priatelia sa jej snažili pomôcť a utešovali ju. Ale ona sa stále ďalej nesmierne trápila. Otec tohto chlapca sa jedného dňa rozhodol darovať jej pozemok, kde sa prvý raz stretli ako milenci a kde bol aj chlapec pochovaný. Videla som ju na pozemku, bol tam vysoký múr, plakala a bola strašne nešťastná. Ale ten chlapec tam bol odrazu s ňou, sedel na múre, ako prievitný duch naplnený svetlom a usmieval sa. Dievčina ho uvidela a dosiahla vtedy všetko, odpustenie i naplnenie vo všeobjímajúcej láske. Nechcela už ísť ďalej životom, chcela byť už navždy s ním. Chlapec ju upokojoval a povedal jej, že je stále s ňou a aj bude. A vtedy sa objali a stískali sa a boli spolu opäť šťastní. Prebudila som sa s plačom a s neskutočnou bolesťou v duši, ale zároveň so silnou láskou v srdci.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen, takmer ako filmový príbeh, ktorý zároveň spĺňa všetky atribúty liečivého sna. Vytiahol z nevedomia snívajúcej veľmi starú udalosť z niektorého z jej minulých životov, alebo z rodovej línie. Niekedy sa stane to, že v hlbokkej minulosti zažijeme emóciu smútku alebo hnevu tak silnú, že si ju ako keby "odložíme", lebo v danej chvíli sa nedá zvládnuť. Človek by to neprežil. A táto odložená emócia sa prenesie do ďalších životov a tam potom nejakým spôsobom ovplyvňuje súčasný život človeka. A niekedy príde čas, kedy táto stará trauma môže byť konečne prepustená a jemná energetika človeka vyliečená. A tak sa možno stará emócia práve teraz ozvala aj v živote snívajúcej. Konečne mohla byť skrze lásku, ktorú teraz cíti vo vzťahu so svojim mužom prepustená. A takto sa ukončil cyklus prenášania tejto traumy po rodovej línii a viac sa už ani neobjaví v živote snívajúcej. Naše sny majú ohromný liečivý potenciál a tento prenádherný sen to aj naplno ukazuje.

Silvia Pagáčová

Erik a Silvinka



Ocitnem sa spolu so svojím priateľom v jeho byte, v panelákovom bytovom dome. Dostaneme sa do neho štruktúrou slimačej ulity. Môj priateľ sa drží v pozadí, ja som aktívnejšia. V obývačke je pohovka, na ktorú si ľahnem. Pozerám televízor, ale je na ňom monoskop. Rozhodnem sa odísť z miestnosti stropom. Vyjdem na 3. poschodie a spriatelím sa tam s jazvečíkom. Stretávam tam neznámych ľudí. Po nejakom čase prejdem na 7. poschodie, kde bývajú Rómovia. Sú to tiež veľmi fajn ľudia, hojdám sa u nich na hojdačke. Od nich

prechádzam do veľkého priestoru pokrytého doskami. V miestnosti sú akýsi čarovní, rozprávkoví ľudia. Majú rôzne kostýmy a jeden darujú aj mne. Cítim sa tam silná. S jednou bytosťou komunikujem zvláštnym spôsobom. Rukami robím také pohyby ako keby balenie energií, tá postava je ako môj zrkadlový obraz a robí to isté. Dostanem od nich aj koňa a jazdím na ňom. Som slobodná a nezlomná žena. Stretávam priateľa a keď ma uzrie, ešte viac sa do mňa zaľúbi. Zídeme z koňa, chytíme sa za ruky a kráčame rozprávkovým labyrintom. V ňom sa mi priateľ stratí. Kráčam sama priestorom, kde sú mentálne postihnuté deti. Hľadám svojho priateľa. Strácam postupne jednotlivé kusy rozprávkového kostýmu. Hľadám priateľa ďalej, až ho nakoniec nájdem pod doskami toho veľkého priestoru. Veľmi sa poteším, vezmem ho za ruku a zodvihnem zo zeme. Aj on je šťastný. Vyjdeme na strechu domu a kráčame spolu po nej, aj keď sú v nej prepadliny. Som len v ponožkách a prezúvam si stále nové, ale priateľ má takú obuv, cez ktorú sa znásobuje sila jeho nôh. Cítim sa s ním úplne v bezpečí. Nakoniec zídeme do priestoru dolu, kde sú na zemi šedé kaluže plné vody a porozhadzované rôzne veľké dreva. Nás s priateľom sa to však už nijako netýka. Obaja vieme, že patríme navždy k sebe a prídeme do svojho domova.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen spája rôzne symboly a udalosti, ktoré môžu poukazovať na vnútorné procesy a vzťahy v živote snívajúcej. Môže odkazovať na jej cestu sebazpoznania a hľadania zmyslu svojho života. Vynára sa aj súvislosť s Alenkou v ríši divov. Stretnutia s rôznymi postavami zastupujú rozmanité aspekty jej vnútorného života. Štruktúra slimáka môže naznačovať túžbu snívajúcej ísť do hĺbky, ale možno aj pocit, že sa niekam dostáva pomalým tempom. Monoskop môže napovedať, že snívajúca nedôveruje masovej kultúre, ale hľadá niečo zmysluplnejšie. Neustála prítomnosť priateľa, aj keď je v pozadí sna, dáva najavo, že snívajúca hľadá zmysel života v hlbokom párovom vzťahu. Jazvečík môže predstavovať vlastnosti snívajúcej ako sú vernosť, húževnatosť a nezávislosť. Potreba slobody sa ukazuje aj v jej jazde na koni. Magické bytosti a čarovný kostým môžu zobrazovať vnútornú silu snívajúcej, jej schopnosť transformácie, alebo aj túžbu po zázraku a mystériu. A rozprávkový labyrint potvrdzuje aj mytologickú úroveň týchto symbolov. Dostávame sa dovnútra labyrintu a tam sa niečo z nás naozaj aj môže stratíť. Dôležité však je to, že snívajúca napriek istým prekážkam, nachádza svojho priateľa, teda tú svoju časť, ktorú môžeme nazvať aj vnútorný muž a vie, že už sa od neho nechce oddeliť. Nadobúda pocit pokoja a istoty, že spolu s ním dokážu nájsť svoj domov. Miesto, kde nachádzame našu skutočnú podstatu a stávame sa tým, kým naozaj sme.

J.J.

## Vyliečenie



V roku 2012 mi zistili rakovinu. Bola veľmi agresívna. Následne som podstúpila dve operácie a silnú chemoterapiu. V čase najväčších bolestí sa mi prisnil nasledovný sen.

Ocitla som sa v malebnej drevenej chalúpke uprostred lesa. Bývala v nej moja mŕtva svokra a aj mŕtva švagriná, obe v najlepších rokoch. Boli tam spokojné, nažívali si bez starostí a v klúde. Mne sa u nich veľmi páčilo, boli na mňa



naozaj milé, viedli sme dlhé rozhovory v kuchyni alebo na terase chalúčky. Vánok povieval, zo šálok sa vinula vôňa čerstvej kávy a okolitý les ticho šumel. Nejaký čas mi dovolili, aby som u nich bývala. Oddýchla som si tam, načerpala nové sily, ale jedného dňa ma odtiaľ poslali preč. Povedali mi: "Dievča milé, musíš ísť už preč. Musíš sa vrátiť naspäť, ty do nášho sveta ešte nepatíš."

Zobudila som sa s dobrým pocitom. Odvtedy som sa začala uzdravovať. Liečba zabrala a hoci mi lekári nedávali veľa nádeje na vyliečenie, ja som vedela, že budem v poriadku.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen sa radí medzi veľké liečivé sny. Sú to sny, pomocou ktorých sa lieči duša, psychika a následne príde k vyliečeniu aj fyzického tela. Je nádherným príkladom toho, čo aj veda uznáva - "psychosomatika", teda že psychika a telo sú prepojené, a bez vyliečenia a zmeny v psychike nemôže prísť k vyliečeniu fyzického tela. Pomocou sna je možné liečiť nielen drobné poranenia ako sú porezané prsty, vypadávanie vlasov, vyvrtnutý členok či zlomenie končatiny, kožné choroby ako psoriáza, ekzémy, neurologické problémy, ale aj ťažké formy chorôb ako je astma, ochrnutie, popáleniny, zlyhávanie obličiek, arytmia srdca, ale aj obávaná rakovina, či alzheimer. A tento sen krásne ukazuje, čo je základom liečenia na úrovni psychiky. Je to akceptácia človeka, toho aký naozaj je, bez výčitiek, kritiky, či ponižovania. V tomto sne je snívajúca prijímaná ženami svojho rodu. Lenže je to jej sen, a teda v konečnom dôsledku, prijíma v celistvosti samu seba. A práve toto je základom a koreňom akéhokoľvek vyliečenia sa.

Veronika Rubaninská

## Dedkov odchod



Vo februári 2019 mal dedko 87 rokov. Blahoželali sme mu cez Skype a deti mu aj zahráli na husle, bolo to naozaj milé. Bývame 3500 km od Slovenska, a preto sa domov nedostaneme príliš často. Sľúbili sme mu, že na jeho 90-tku určite prídeme. Nič nenasvedčovalo tomu, že by to malo byť inak. Dedko bol zdravý, svieži, čiperný a na svoj vek aj veľmi aktívny. Krátko nato mi prišiel do sna.

Dedko ležal na akejsi pohovke. Prišiel mi povedať, že nastal jeho čas, že už je unavený z toho, ako sa snažil, aby rodina normálne fungovala. Vložil do toho úsilia veľa energie a vyšlo to navnivoč. Rodina je celá rozbitá a on už nemôže pre to urobiť nič viac. Jeho telo je už z toho úplne vyčerpané. Prosil ma o požehnanie a o to, aby som ho pustila na druhú stranu. Prikryla som ho sobou kožou, aby mu bolo teplo. Hladkala som ho s láskou po tvári a po hlave, no jemu to už bolo jedno, jeho telesná schránka už iba chcela odísť.

Na druhý deň ráno som zapálila bielu sviečku a povedala svojim deťom, že ich posledný žijúci pradedko čoskoro odchádza. V ten istý deň som dostala správu od mamy, že skončil v nemocnici a je vo veľmi vážnom stave. Veľmi som si priała, aby počkal do leta, kým prídeme domov, aby sme sa s ním mohli fyzicky rozlúčiť. On znamenal pre mňa v živote najviac. Opäť mi prišiel do sna a povedal mi, že na mňa počká. A tak aj urobil.

Doma ležal na smrteľnej posteli a čakal na nás. Mala som možnosť povedať mu všetko, čo pre mňa znamenal a poďakovať mu za to. Priała som si, aby odišiel zakiaľ sme doma, no tak sa nestalo, aj napriek tomu, že sme pobyt o týždeň predĺžili a tým deti vymeškali týždeň školy.

Pár dní po našom odchode sa mi snívalo, že išiel za babičkou, jeho manželkou. A tak sa na druhý deň skoro ráno aj stalo.

Po celom tomto spirituálnom zážitku s dedkovým odchodom som pochopila, že toto bolo ďaleko silnejšie ako sa zúčastniť jeho fyzického pohrebu. Toto bola naša duchovná rozlúčka, cez ktorú zostane navždy živý v mojom srdci.

Komentár: Ana Foltýnová

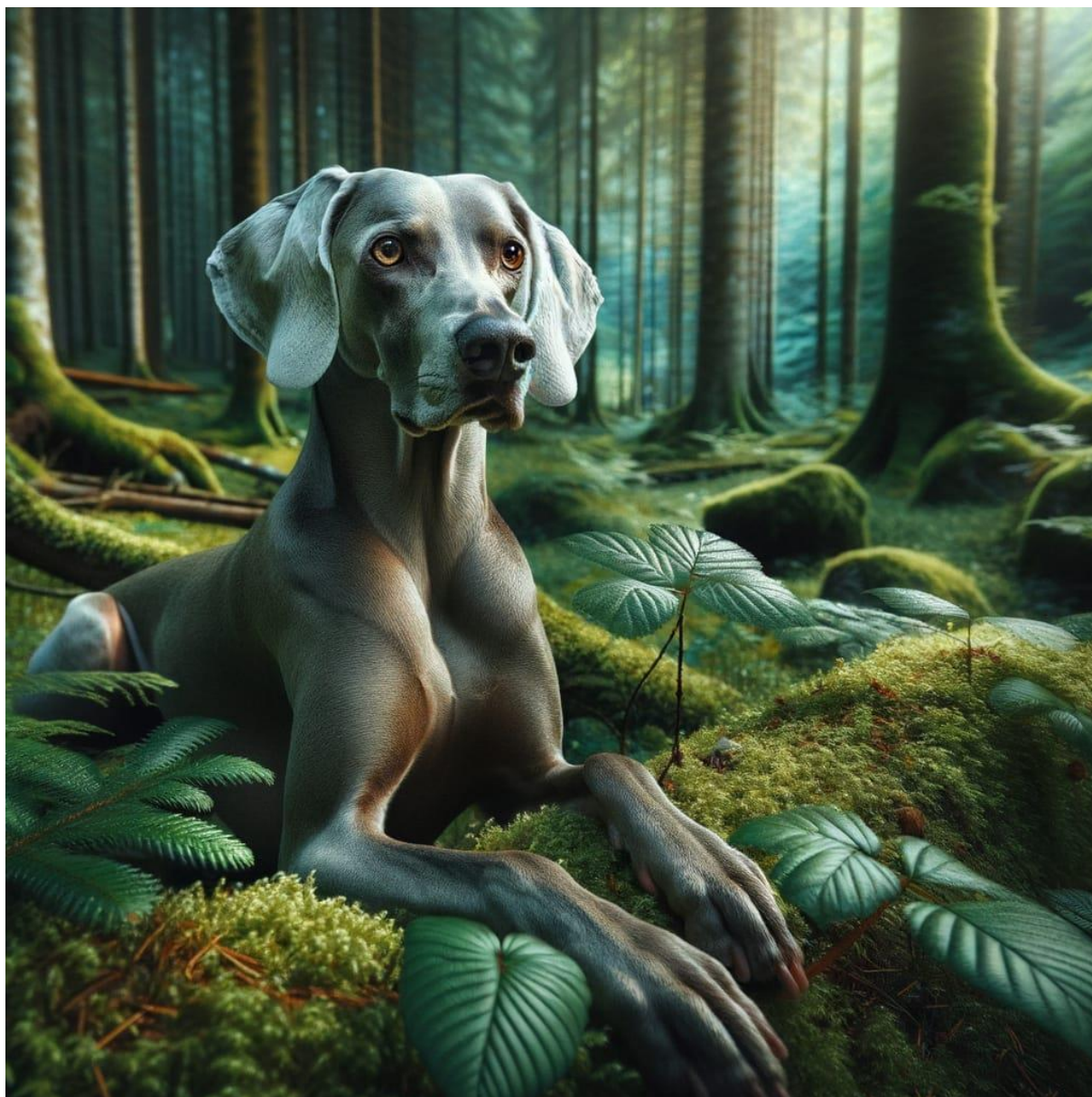
Zážitok, ktorý ukazuje, že môžeme vo vzťahoch navzájom komunikovať na úplne iných úrovniach, než je bežne zvykom. A to je možné vtedy, keď je medzi ľuďmi skutočná láska a spojenie. Dedka a vnučku spája hlboký cit, vrúcnosť, neha a oddanosť. Zámerne nepíšem "spájal", teda minulý čas, pretože tento vzťah je taký, ktorý nepozná čas ani miesto, pokojne ho môžeme označiť ako večný, ako živý navždy. Skúsenosť, ktorá dokazuje, že nie sme iba fyzické telo. Máme aj iné úrovne bytia, ktoré nám umožňujú odovzdávať si skúsenosti a prežívať rôzne udalosti spoločne. Zároveň ukazuje aj na slobodnú vôľu duše, ktorá sa v mene lásky môže rozhodnúť konať aj proti zotrvačnosti hmoty. Dedkov odchod bol plne vedomý. Riadil si jeho priebeh v prepojení na milovanú vnučku. Z lásky k nej a s hlbokým ľudským rešpektom neurobil nič proti nej, každé jeho rozhodnutie bolo s ňou súladné. Aká to vzácna súhra a

spojenie dvoch vyspelých duší. Verím, že do tejto úrovne bytia postupne dospejú všetci ľudia.



Mon

Sebaláska



Bola som v nejakom dome. Stála som pri okne a zrazu som za ním uvidela cudzieho psíka, bol to weimarský stavač. Vyskakoval pred oknom z toho, že ma vidí s veľkou radosťou, krútil aj chvostíkom. Nedalo mi to a nakoniec som ho vzala dnu. Hneď si predo mňa ľahol na podlahu. Šla som ho pohladkať, trochu zavrčal, ale zuby na mňa nevyčeril. Najprv som nevedela, čo mám čakať. No opäť som ho pohladkala a už bolo všetko v poriadku. Pozeral na mňa s tými svojimi krásnymi očami tak uprene, ako keby mi dával svoju lásku. Začalo mi

biť srdce rýchlejšie než bežne. Ovšem nie od strachu, ale tak pekne, akoby sa mi ten pocit lásky rozplýval po celej hrudi. A na ten nádherný pocit šťastia v celom tele som sa aj zobudila.

Komentár: Ana Foltýnová

Sny s domácimi zvieratkami sú pomerne časté. Niekedy útočia, ale väčšinou nás ochraňujú, sprevádzajú alebo sa s nami hrajú. Psíky reprezentujú v snoch vernosť a priateľstvo, oddanosť, bezpečie a ochranu, intuíciu a pudové túžby. Niekedy, keď útočia poukazujú na náš strach, nebezpečenstvo, konflikt, agresivitu, či stratu kontroly. V tomto sne je pes taká časť snívajúcej, ktorá je schopná jej dať bezpodmienečnú lásku. A takáto láska je nesmierne liečivá, vylieči každé trápenie srdca, stratu blízkeho človeka, rozchody či rôzne traumy. V skutočnosti ale je to jej vlastná sebaláska, láska k sebe, ktorú môže prijať a pocítiť šťastie a teplo v hrudi. Prijat' seba zároveň znamená zvýšiť svoje vibrácie. A sen vyzýva snívajúcu, aby v týchto časoch, v prítomnosti žila práve takýto cit, nehu a bezpodmienečnú lásku k sebe.

Adriana G.

## Proroci



Ocitla som sa v prostredí dediny, kam som chodila na prázdniny k babke. Kráčala som a pozerala, ako sa tam všetko zmenilo. V diaľke som videla stáť skupinu štyroch až piatich ľudí. Vybrala som sa smerom k nim a v duchu som si vravela, len aby tam ostali, že ich musím stretnúť. Úplne prirodzene som vedela, že sú to proroci, hlavne podľa oblečenia a jeden z nich mal hrubú palicu ako nosia ľudia na cesty, aby sa podopierali. Boli oblečení v klasických bielych odevoch, ako to poznáme z obrazov, ktoré nájdeme v historických knihách či v kostole. Oblečenie malo také jasné a čisté farby, ako keď sa fotí kvalitným

fotoaparátom. Nemala som žiaden strach, bola som úplne pokojná. Skôr to možno bolo o tom, že som neverila, že vidím to, čo vidím a že musím ísť za nimi. Ako som sa približovala k nim bližšie a bližšie som si aj vravela, aby nezmizli, čo keď sa mi to len zdá. Keď som prišla úplne blízko k nim, počula som ako sa rozprávajú. Jeden z nich, ten s veľkou palicou, sa otočil priamo ku mne. Pozrela som sa mu do tváre. Vedela som kto to je, ale v tej chvíli som si nedokázala spomenúť na jeho meno. Potom som sa mu pozrela aj do očí. Zároveň za očami som uvidela čas, akoby celé dejiny ľudstva, príbehy ľudí, vznik vesmíru až po súčasnosť. Všetko sa odohralo ohromnou rýchlosťou, akoby v takých fraktáloch, že pozeráte do očí ako do zrkadla, ale za tým idú ďalšie a ďalšie deje, ale nie vedľa seba, ako keď je film na bežiacom páse, ale za sebou, ako keď sú dve zrkadlá oproti sebe a vidíte ďalšie a ďalšie kópie. Napriek tomu, že som si nespomenula na jeho meno, som mu povedala: "Viem, kto si." Až keď som sa zobudila zo sna, som si s úžasom a zároveň veľkou úctou a vdáčnosťou uvedomila, že to bol Mojžiš.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen ukazuje, čo všetko je možné zažiť v našich snoch. Návrat do dediny odkazuje na spojenie s minulosťou, s rodovými koreňmi. A vzhľadom na to, že sa vynára skupina prorokov, možno aj s koreňmi oveľa hlbšími. Prorok vždy symbolizuje múdrosť, intuíciu a schopnosť vidieť veci, ktoré iní nedokážu. Biela farba odevu prorokov poukazuje na čistotu a duchovnú múdrosť. Hlavný prorok s hrubou palicou môže byť symbolom autority, ktorá snívajúcej ukazuje správny smer. To, čo snívajúca vidí v jeho očiach, je celé Stvorenie od začiatku až po súčasnosť a zároveň aj to, čo je za ilúziou hmoty. Sen naznačuje hľadanie múdrosti a smerovania v živote snívajúcej a zároveň hlboké duchovné pochopenie skutočnosti a dôveru vo svoju intuíciu a schopnosti vnímať veci mimo bežný rámec.



Slávka

Smiech vnútorného dieťaťa



Žijem v Anglicku, ale v sne som bola na Slovensku. Bola som v byte, kde sme bývali do mojich 18 rokov. Všimla som si, že od horného suseda začína kvapkať voda. Nie veľa, len také pomalé kvapkanie. Vedela som, že sused niečo prerába. Mala som prístup k jeho bytu, a tak som sa tam išla pozrieť, čo sa deje. V jednej izbe bola podlaha zaliata vodou, ale nevidela som odkiaľ presne tá voda tečie. Voda nebola špinavá, bola úplne čistá. Hneď som sa rozhodla, že zavolám susedovi, aby si to išiel ratovať a dať do poriadku. Ale o chvíľu som si uvedomila, že na toho suseda nemám číslo a vlastne ani neviem ako ho mám zohnať. STRIH.

Stála som pri ceste a predo mnou asi dva metre sedelo malé dieťa. Mohlo mať niečo cez dva roky, s blond'avými, kučeravými vlasmi. Na sebe malo bielo žlté oblečenie. Smialo sa tak schuti, úplne nahlas a naplno, až mu slzy aj sople tiekli po tvári z toho smiechu. Ale smialo sa akosi inak, skoro ako dospelý človek. Pri pohľade naň pochytala aj mňa neuveriteľná veselosť. A aj ja som sa začala neskutočne smiať, až som sa od smiechu prehýnala a na ten smiech som sa aj zobudila.

Komentár: Ana Foltýnová

Prvá časť sna naznačuje, že snívajúca zažíva transformačné obdobie, prebieha prerábka, rekonštrukcia bytu. Voda je zvyčajne symbolom emócií a pocitov. Keďže je voda čistá, tak tá premena sa môže týkať toho, že snívajúca má silné emócie, aj z minulosti, ale už sa naučila s nimi pracovať, pomenovať ich, vyjadriť ich a hľadá aj ich zdroj v detstve. V druhej časti sna môžeme vnímať, čo sa stane, keď zvládneme naše negatívne emócie. Naše vnútorné dieťa sa uvoľní, je veselé, radostné a šťastné. A zároveň táto časť sna ukazuje akým spôsobom sa dajú riešiť problémy. Stačí zobrať zo sna túto energiu detskej nevinnej radosti, ísť s ňou každý deň do sveta, medzi ľuďmi, žiť ju a budú sa diať zázraky. Energia smiechu a radosti je energia, ktorá nás prepája, ukazuje priestor, kde je možné prekročiť hranice osobného a nájsť porozumenie a radosť z bytia spolu s inými ľuďmi.

# Elrian

## Svetlo



Bola som na koncerte aj s mojou sesternicou. Bola to naša obľúbená kapela, ktorá mala celosvetové turné a zastavila sa aj v našom meste. Koncert bol skvelý, tancovali sme a spievali v čistej radosťi naše obľúbené songy. Bol už večer a v jednu chvíľu som z boku zaregistrovala blýskajúce sa silné svetlo. Najprv som si pomyslela, že prichádza búrka. Obrátila som sa a užasla som. Asi desať metrov za nami pulzoval ohromný pilier svetla. Ťahal sa zo zeme až kamsi do oblakov. Drgla som do sesternice - aha, pozri sa. Obrátila sa aj ona. Obe sme zízali, čo sa to deje. To svetlo bolo silné, ale zároveň obsahovalo v sebe veľkú jemnosť. Pulzovalo takmer v rytme srdca. Neohrozovalo naše oči, hoci sme

hľadeli stále priamo naň. Nijako sme sa ho nebáli. Naopak, pri jeho vnímaní sme pocítili hlboký pokoj.

Komentár: Ana Foltýnová

Svetlo je univerzálny symbol, hádam každá kultúra pracuje so symbolikou svetla. Svetlo môže symbolizovať spojenie s vyšším vedomím, božstvom alebo duchovným svetom. Nie nadarmo sa najvyššiemu duchovnému stavu hovorí "osvietenie". Svetlo často predstavuje v snoch nové uvedomenie, pochopenie alebo poznanie. V jeho záblesku často prichádza silná intuícia, inšpirácia, tvorivosť, nové nápady, pravda a jasnosť. Môže tiež znamenať očistenie, uzdravenie a obnovu. Môže byť aj symbolom vnútorného pokoja, harmónie a rovnováhy. Môže to byť znak toho, že snívajúci je v súlade so sebou samým aj so svojím okolím.

Sen snívajúcej začína na koncerte. Hudba, tanec a spev často symbolizujú v snoch túžbu po radosť a slobode, po harmónii. Na koncerte je aj sesternica snívajúcej, a tak môžeme vidieť v sne aj túžbu snívajúcej po rodine a blízkych vzťahoch, aj v ženskej rodovej línii. Pilier svetla, ktorý snívajúca uvidí môže poukazovať na to, že snívajúca prechádza procesom emocionálneho alebo fyzického uzdravenia, môže tiež symbolizovať jej spojenie medzi fyzickým a duchovným svetom, nové nápady v jej práci. Ten pilier svetla je jedna jej časť, to najvyššie Svetlo v nás, je to v skutočnosti ona sama vo svojej najhlbšej podstate. A už len stačí byť si neustále vedomá tohoto napojenia a držať ho aj v bežnom dennom živote. A toto spojenie prinesie snívajúcej pokoj a harmóniu bytosti na všetkých úrovniach jej bytia.

# Zuzana Minarčíková

## Pôrod



Zúčastnila som sa pri pôrode. Vníkala som pred sebou neznámu ženu, ktorá ležala na posteli. Mala zavreté oči a v oboch rukách mala infúzie. Každú chvíľu mala kontrakcie a jej telom prechádzali vlny bolesti. Onedlho sa zdvihla a kľakla si na kolená. V prirodzenej polohe začali veľmi silné kontrakcie a o chvíľu bolo vidieť ako z lona vykúka hlavička. Dieťaťko vychádzalo plynulo bez akýchkoľvek problémov. Žena ho zachytila do rúk a hneď nato ho odovzdala inej žene. O chvíľu totiž začala vychádzať druhá hlávka a narodilo sa aj druhé dieťaťko. Žena si ľahla a dieťatká jej položili na hrud'. Bol to dychberúci pohľad

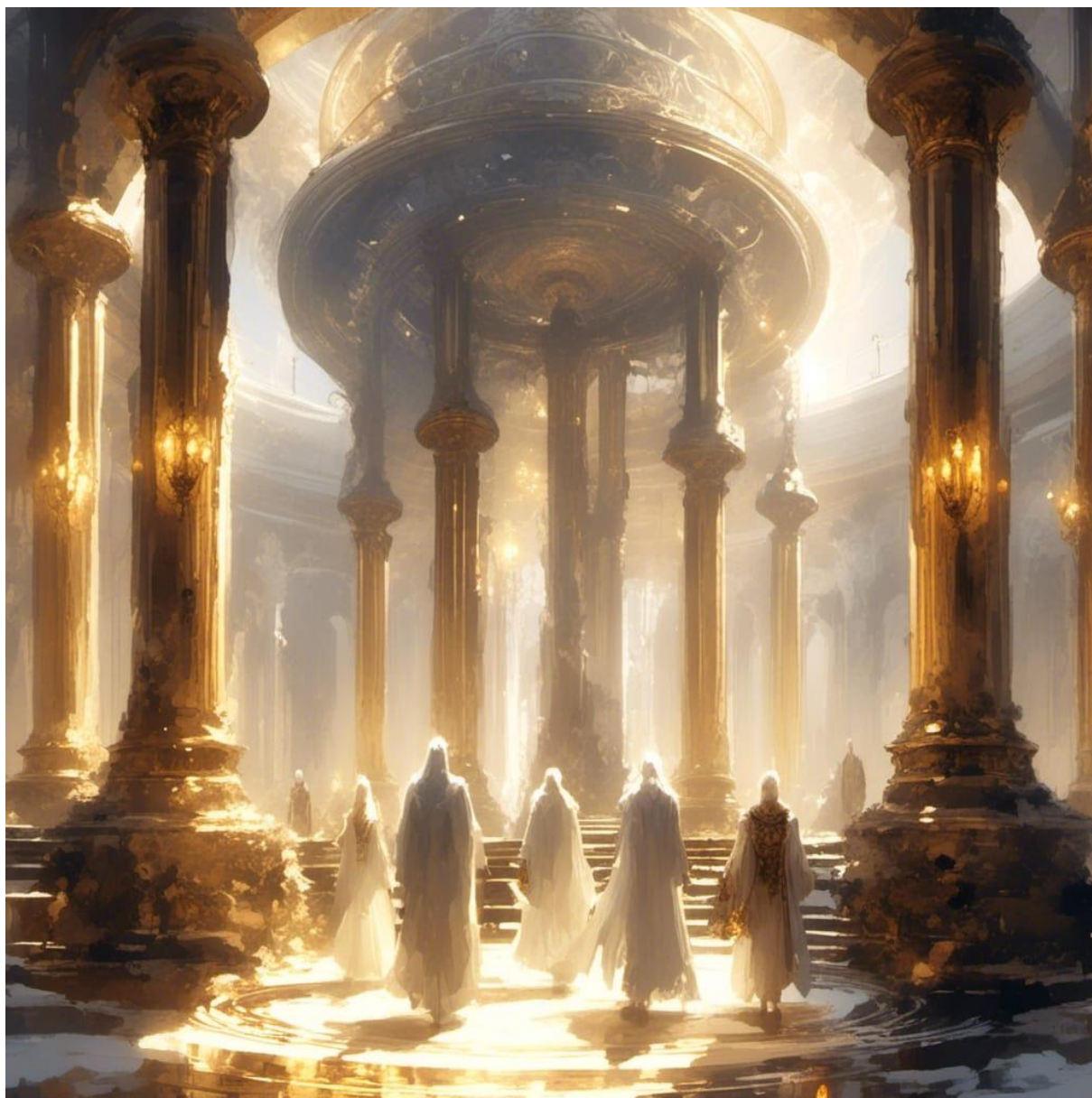
na silu matky priviesť nový život a hneď dva. Boli to zdravé, krásne, blond'avé dievčatká - dvojčičky. Od dojatia z takej nádhery a sily ženy mi vyhĺkli aj slzy. Neskôr som sa s láskou chodila na ne pozerat', dva voňavé batôžky zabalené v bielych plienočkách. Vnímala som nesmiernu radosť a vd'ačnosť z ich krásy, zdravia a čistoty.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen má priam krištáľovo jasnú energiu, jemnú a zároveň veľmi silnú. Pôrod v snoch poukazuje zvyčajne na začiatok niečoho nového. Môže to byť nová etapa v živote, nový vzťah, práca či osobný rast. Zrod dvojčičiek v tejto nádhernej energii je symbolom niečoho, čo bude rásť a vyvíjať sa do plnosti života. Dvojčičky môžu tiež znamenať vznik dvoch dôležitých aspektov v živote snívajúcej. Sen vyjadruje tiež jej veľkú vnútornú silu, jej schopnosť prekonať prekážky, nájsť riešenia pre svoj šťastný život a byť jeho skutočným tvorcom. Snívajúca je si vedomá zázrakov, ktoré sú okolo nej a dokáže sa naladiť na ich vibráciu a cítiť hlbokú vd'ačnosť za svoj život. Keď sa snívajúca bude držať v tejto energii zo sna, tak jej životné ciele budú vrchovato naplnené. Ale je dobré mať na pamäti aj to, že sa o tie zámery treba starať tak, ako keď sa narodí malé dieťa, ktoré potrebuje jedlo, lásku, pozornosť, teplo. A netreba zabudnúť aj na možnosť, že sen ohlasuje skutočnú udalosť v realite.

# Vlčica

## Nová cesta



S mojim mužom sme od začiatku nášho vzťahu hlboko spojení. V snoch sa mi ukazujú rôzne veci ohľadne nás obidvoch. Muž vo svojom svete stále rieši svoju cestu a chce, aby bola v súlade s ním aj so mnou. A toto sa mu vynára aj v snoch ako skúška, cez ktorú potrebuje prejsť. Nedávno v splnovú noc dostal cez môj sen odkaz zhora.

Boli sme spolu s mojim mužom vo veľkej bielej kruhovej sieni s veľa stĺpmi po obvode. Celá sieň žiarila zlato bielym svetlom. Asi tri metre pred nami stáli

svetlé bytosti. Vyzerali ako nejakí veľmi starí starešiovia. Boli oblečení v dlhých bielych rúchach a mali všetci dlhé biele brady až k pásu. Stáli sme tam s mužom najprv v tichu a pokore. A v istú chvíľu som započula v mysli slová, ktoré tie bytosti vyslovili. Vedela som, že to isté počuje aj môj muž. Povedali mu, že mal viaceré cesty predurčené v rámci plánu jeho života, ale on si vybral takú, ktorá ešte neexistuje. Usmievali sa, že je to v poriadku, ale že ju musia najprv vytvoriť. A potom môže po nej ísť. Muž bol z toho užasnutý. Vníkala som údiv v jeho očiach. Prekvapenie, že vytvoril niečo úplne nové.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen môže poukazovať na rôzne aspekty života snívajúcej - duchovné prebudenie, prepojenie s mužom na jemných úrovniach bytia, uvedomenie si vyšších cieľov a možností tvorby v jej živote. Kruhová biela sieň môže symbolizovať jednotu, celistvosť, večnosť. Zlato biele svetlo v nej poukazuje na božskú prítomnosť. Starešiovia naznačujú prítomnosť veľkej múdrosti a vedenia. Posolstvo, ktoré dostala snívajúca spolu s mužom je veľmi hlboké. Ukazuje, že vesmír je nekonečne tvorivý, v živote človeka existuje mnoho ciest a nakoniec sa stane tá, ktorá je najpravdepodobnejšia. Ale v sne je ukázaný dôležitý moment. A to je možnosť vytvoriť niečo úplne nové, že nebojácnosť, jedinečnosť, inovatívnosť sú oceňované a podporované vyššími silami. Sen tiež ukazuje, že túto schopnosť má vnútorný muž snívajúcej - animus. Je povzbudením, aby snívajúca dôverovala svojmu vnútornému vedeniu a nebála sa vytvárať nové cesty a dokázala zmeniť aj svoj predurčený osud. A zároveň "ako vnútri, tak aj vonku", a so svojim mužom môžu kráčať spolu touto novou cestou v láske a tvorivosti.



Svetlomír Felixfatum

Holistická práca na celistvosti



V sne som sa nachádzal v akejsi čistej, bielej miestnosti plnej svetla.

Asi dva metre pred sebou som videl svoje rôznofarebné jemnohmotné telá. Vyzerali ako svetelné kópie môjho fyzického tela. Bolo ich sedem a boli zoradené jedno za druhým. Každé jedno telo malo svoju vlastnú farbu a dohromady tvorili svetelné spektrum: prvé malo červenú farbu, druhé bolo oranžové, tretie malo žltú farbu, štvrté bolo zelené, piate bolo modré, šieste bolo

sfarbené do fialova a siedme bolo biele. Všetky telá mali svoje energetické čakrové centrá vo forme gúl. Každé jedno centrum žiarilo inou farbou a zhora nadol tvorili taktiež plné farebné spektrum rovnako ako telá - od bielej po červenú farbu. Odrazu sa predou mnou objavila kniha, ktorú som nikdy v živote nevidel. Mala sedem strán a na každej strane sa nachádzal zoznam otázok, pričom zoznam na každej zo strán sa viazal k jednej z tých čakier. Pochopil som, že pri zodpovedaní tých otázok budem pracovať s jednotlivými čakrami a zároveň s jednotlivými telami. Prechádzal som postupne tým zoznamom a v duchu som si úprimne odpovedal na všetky otázky. Vnímal som, že jednotlivé telá sa pri zodpovedaní tých otázok stále viac a viac zosúlad'ovali do jednej farby. Až napokon boli všetky telá žiarivo, zlatisto-svetelné a spojili sa do jedného tela. Bolo veľmi prenikavo svetlé a žiarilo jasnou bielo-zlatou farbou. Cítil som, že nadišlo na istej mojej bytostnej úrovni k harmónii a zaceleniu. Vnímal som, ako toto žiarivé telo vstupuje do mňa a ako sa aj ja sám stávam tým svetelným telom. Zažíval som blažený stav, mimo čas a priestor. Zobudil som sa s úžasným pocitom akéhosi hlbokého poznania a očisty.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen veľmi podrobne opisuje jemnohmotnú energetiku človeka. Je veľa teórií o tom, koľko máme jemnohmotných tiel, aká je ich štruktúra a funkcia a aký je ich význam pre život človeka. Veda takúto úroveň bytia zatiaľ nedokáže opísať. Sen je prejavom transformácie, hľadania vnútornej harmónie a celistvosti bytia snívajúceho. Tento proces nazval C. G. Jung procesom "individuácie". Sen nielen jasne ukazuje koľko máme jemných tiel a čakier, ale zároveň cez Knihu s otázkami dáva presný návod, akým spôsobom pracovať s jednotlivými telami, aby sa mohli spojiť do jedného celistvého tela. Toto JEDNO telo je práve tým telom, ktoré umožňuje zažiť stav osvietenia a blaženosti. Nastáva úplné prepojenie sa s božským bytím v nás. A ak by sa všetky telá spojili v jedno aj s telom fyzickým a dokázali sa spolu udržať aj v realite, potom je takýto človek napojený priamo na najvyššie Vedomie a je tvorcom v prítomnosti toho, čo je. A takto človek žije najlepším možným variantom svojho osudu zo všetkých možných variantov.

Komentár: Svetlomír Felixfatum

To najsilnejšie a najzákladnejšie želanie, ktoré by si mohol človek želať je, aby reálne prežíval v každom jednom momente ten najlepší možný variant svojho osudu na všetkých úrovniach a vo všetkých svojich životných oblastiach. Pre svoje najvyššie dobro, pre najvyššie dobro všetkého života a celku. Tou najsilnejšou a najvyššou múdrosťou je vedieť, že to tak v podstate vždy bolo, je a aj navždy bude.



**ZOZNAM OTÁZOK V TEJ KNIHE BOL TAKÝTO:**

## 1 - MATERIÁLNA PODPORA



### **Myšlienka**

Čo je najdôležitejšie si uvedomiť?

### **Presvedčenie**

Čomu je najdôležitejšie uveriť

### **Pocit**

Čo je najdôležitejšie precítiť?

### **Rozhodnutie**

Ako je najdôležitejšie sa rozhodnúť?

### **Aktivita**

Čo je najdôležitejšie vykonať?

## 2 – SEXUALITA



### **Myšlienka**

Čo je najdôležitejšie si uvedomiť?

### **Presvedčenie**

Čomu je najdôležitejšie uveriť

### **Pocit**

Čo je najdôležitejšie precítiť?

### **Rozhodnutie**

Ako je najdôležitejšie sa rozhodnúť?

### **Aktivita**

Čo je najdôležitejšie vykonať?

### 3 – VÔĽA



#### **Myšlienka**

Čo je najdôležitejšie si uvedomiť?

#### **Presvedčenie**

Čomu je najdôležitejšie uveriť

#### **Pocit**

Čo je najdôležitejšie precítiť?

#### **Rozhodnutie**

Ako je najdôležitejšie sa rozhodnúť?

#### **Aktivita**

Čo je najdôležitejšie vykonať?

## 4 – LÁSKA



### **Myšlienka**

Čo je najdôležitejšie si uvedomiť?

### **Presvedčenie**

Čomu je najdôležitejšie uveriť

### **Pocit**

Čo je najdôležitejšie precítiť?

### **Rozhodnutie**

Ako je najdôležitejšie sa rozhodnúť?

### **Aktivita**

Čo je najdôležitejšie vykonať?

## 5 – KOMUNIKÁCIA



### **Myšlienka**

Čo je najdôležitejšie si uvedomiť?

### **Presvedčenie**

Čomu je najdôležitejšie uveriť

### **Pocit**

Čo je najdôležitejšie precítiť?

### **Rozhodnutie**

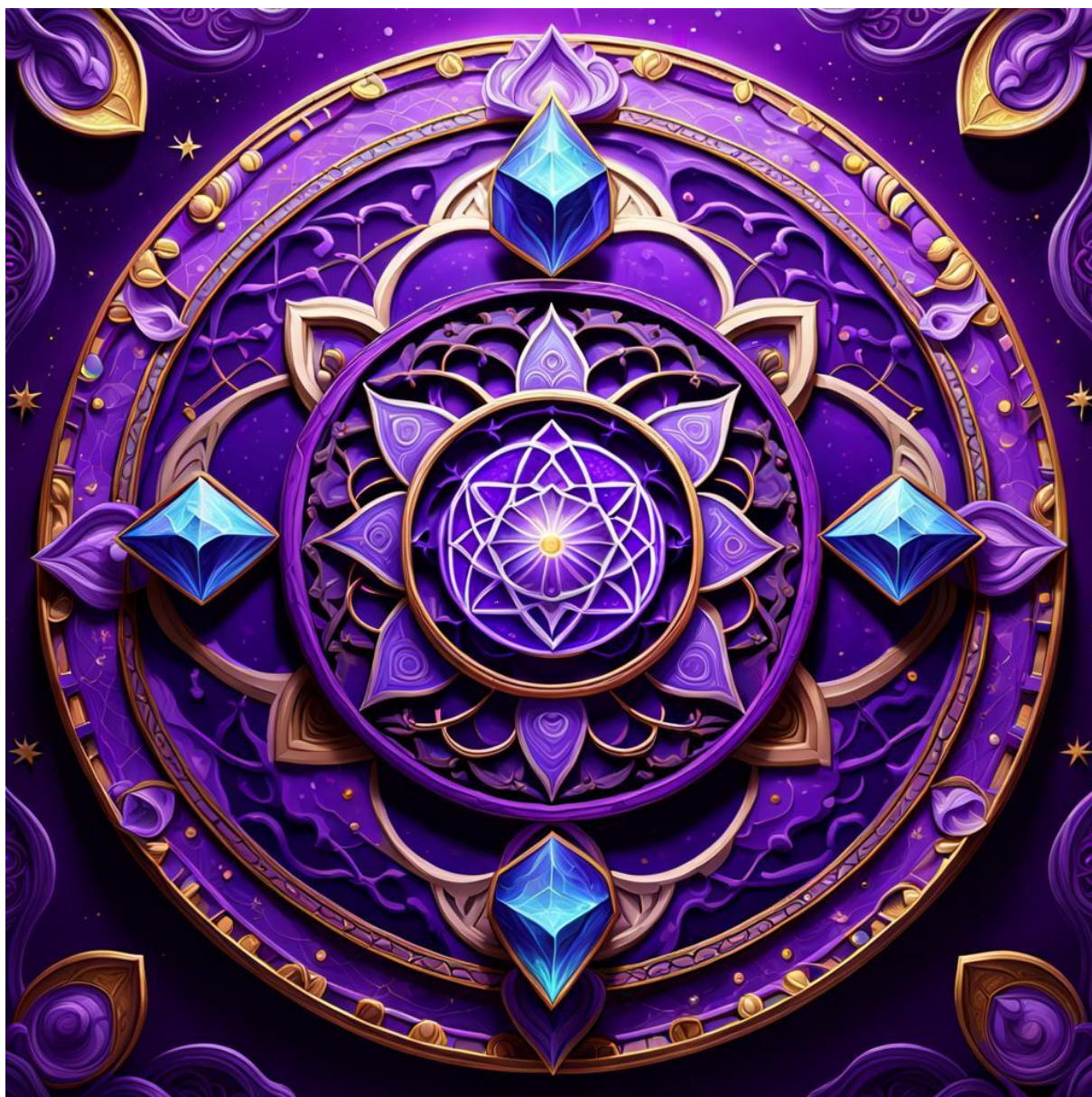
Ako je najdôležitejšie sa rozhodnúť?

### **Aktivita**

Čo je najdôležitejšie vykonať?



## 6 - CESTA K PRAVDE



### **Myšlienka**

Čo je najdôležitejšie si uvedomiť?

### **Presvedčenie**

Čomu je najdôležitejšie uveriť

### **Pocit**

Čo je najdôležitejšie precítiť?

### **Rozhodnutie**

Ako je najdôležitejšie sa rozhodnúť?

### **Aktivita**

Čo je najdôležitejšie vykonať?

## 7 - SPOJENIE SO ZDROJOM



### **Myšlienka**

Čo je najdôležitejšie si uvedomiť?

### **Presvedčenie**

Čomu je najdôležitejšie uveriť

### **Pocit**

Čo je najdôležitejšie precítiť?

### **Rozhodnutie**

Ako je najdôležitejšie sa rozhodnúť?

### **Aktivita**

Čo je najdôležitejšie vykonať?

# Vanda Dluholucká

## Anjel strážny



Snívало sa mi s mojim psom, bol to mohutný a silný kríženec boxera. Ako 14,5 ročný odišiel pred piatimi rokmi na druhú stranu, ale bol a aj stále je to môj anjel strážny. Keď odišiel, vytiahla som si kartu "dúhový drak". A tak verím, že v tejto podobe ma stále ochraňuje.

Asi dva metre predou mnou som videla veľký bazén so schodmi dovnútra. On radostný skočil do vody, vyplával na hladinu a potom sa zas ponoril. Odrazu

nemal silu sa udržať hore. Hneď ako som si uvedomila, že sa topí, oblečená som skočila za ním. Ponorila som sa pod hladinu a plávala som smerom k nemu. Bol hlboko. Vôbec neviem, čo sa potom stalo. Bola som v úplne inom stave vedomia. Pamätám si už iba to, ako som si uvedomila, že teraz sa musím chytiť schodov a ísť hore. Vyplávali sme spolu nad hladinu a nejako som ho vytiahla. Zachránila som ho. Ležala som polkou tela na ňom, obaja sme boli úplne mokří. Hladila som ho a hovorila mu: "Všetko je v poriadku, všetko je ok". Cítila som, ako mi silno bije srdce z toho šoku a zároveň od radosti, že som ho zachránila.

Komentár: Ana Foltýnová

Pes v snoch zvyčajne symbolizuje bezpodmienečnú lásku, vernosť, oddanosť, priateľstvo, intuíciu a ochranu. Tento psík snívajúcej "anjel strážny" na nevedomej úrovni ju stále sprevádza. Keďže je to jej sen, tak psík tvorí jeden aspekt jej osobnosti. A tento "anjel strážny" predstavuje ešte aj božský pokoj, vyrovnanosť, rozvážnosť, vysokú inteligenciu a ohromnú silu. A takúto časť má snívajúca aj sama v sebezrejme náročný čas, kedy má možno pocit, že už nevládze, že nemá dosť síl riešiť dokola svoj život, vzťahy, že proste ide ku dnu. Ovšem sen zároveň ukazuje, že snívajúca má v skutočnosti sily dosť, pretože zachrániť takého veľkého psa je náročné nielen fyzicky, ale aj psychicky. A teda možno snívajúcej niekto nahovára, že niečo nevie, že to i ono nedokáže, že na to nemá, že nie je dosť dobrá. A sen hovorí, nechaj všetkých tak, choď si svoje a zachráň seba, máš dosť sily na všetko, čo pocítiš, že je pre teba to správne. Opusti staré vzorce z detstva, ži svoj život, máš právo byť šťastná. Rozdávaj radosť a smiech a svetlo tak, ako to robil "anjel strážny". A karta dúhového draka dáva tomu záverečnú pečat'.

# Magdaléna Orolinová

## Odrazy bytia a odovzdanosť



Stojím na lúke. Sedím na lúke. Kľáčim na lúke. Ležím na lúke. A ešte veľa iných polôh môjho tela. Som to všetko ja. Rovnako som si súčasne vedomá seba vo všetkých telách. V jednu chvíľu vnímam, ako sa odrazy mojich tiel začínajú špirálovito vnárať do zeme, akoby sa tam zavítavali. Onedlho vidím seba pod sebou, ako keď sú karty na hranie a presne v polovici je nakreslený zrkadlový obraz hornej časti. Ako hore, tak aj dole. Vnímam pokoj a cítim, že som presne v strede. Všetko sa deje práve teraz, v prítomnosti.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen obsahuje veľa hlbokých symbolických prvkov. Lúka býva symbolom prírody, vnútorného priestoru, harmónie. Rôzne polohy tela môžu predstavovať rôzne aspekty snívajúcej. Každá z týchto polôh môže poukazovať na iný stav mysle, inú skúsenosť, či perspektívu, alebo aj rôzne role, ktoré hrá vo svojom živote. Špirála je zvyčajne symbolom rastu, premeny, kóduje našu DNA, a teda aj našu jedinečnosť. Špirálové vnáranie sa do zeme naznačuje hlbokú introspekciu. Snívajúca sa vnára do seba, ku svojej podstate, až ku koreňom bytia. Zrkadlový obraz poukazuje na rovnováhu medzi vnútorným a vonkajším svetom. Ako hore, tak aj dole je princíp, ktorý sa objavuje v mnohých duchovných a filozofických systémoch a naznačuje jednotu, rovnováhu a harmóniu. Bytie presne v strede je miesto, kde všetky aspekty človeka spolu harmonicky existujú. Čas mizne. Je iba prítomnosť, tu a teraz. Jedno Vedomie v nekonečných podobách bytia.

# Terezka

## O vnútornej rodine



Som v dome, kde vnímam prítomnosť mnohých ľudí. Najviac vnímam prítomnosť mojej mamy a krstnej mamy, ktorá je mamina sestra. Ale len pocitovo. Zrazu si uvedomím, že mám strašne veľa povinností a chcem odísť. Vtedy sa zjavuje mladý muž s dieťaťom, ktorý je tiež pre povinnosti na odchode. Nieкто ho presviedča, aby zostal. Dáva mu peniaze pre to dieťa. Ostáva a ja zrazu zostávam tiež. Muž trvá na tom, že sa chce pohybovať len v blízkosti Košíc, čo je moje rodné mesto, kde som vyrastala. Súhlasím. Celým snom je potom v mojej blízkosti a je mi to príjemné.

Vychádzame von, kde vidím bazén a mám chuť si zaplávať. Najprv ma odrádza, že v bazéne sú iní ľudia a že sa mi pomedzi nich bude plávať ťažko, ale potom si poviem, že to skúsím aj tak. A kupodivu mi pri plávaní nikto nezavadzia. Pláva sa mi dobre. Je mi príjemne. Poviem si, že skúsím robiť väčšie zábery a preplávam celý bazén na tri zábery. Podarí sa mi to, som nadšená. Potom si poviem, že ho preplávam na jediný záber. Len sa odrazím nohami od steny bazéna a s ľahkosťou bez námahy sa dostávam na druhý koniec. Cítim sa nádherne. Vyjdem z bazéna a chytá ma na okamih nejaká nostalgická krivda, že sa mi niečoho dostalo málo, aj keď na to možnosti boli.

Všimnem si, že stojím pod veľkou lipou. Je rozkvitnutá na bielo. Nieкто mi radí, aby som si z nej nazbierala kvety. Aj tak robím, teším sa, že si z nich budem doma robiť čaj. Odtrhnem štyri kvietky. Hneď nato vidím ako dva držím, v každej ruke jeden a snažím sa na konci stopky urobiť malý háčik a navzájom tie kvety prepojiť.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen ukazuje na veľkú vnútornú integritu snívajúcej. Tri archetypálne postavy - vnútorná žena, vnútorný muž a vnútorné dieťa - "svätá rodina" sa rozhodnú byť spolu a je im tak dobre. Snívajúca čerpá z tohto spojenia energiu a prejavuje sa to aj na jej schopnostiach. Môže robiť odvážne rozhodnutia a s ľahkosťou ich aj realizuje. Lipa je starý posvätný strom Slovanov, listy má v tvare srdca a jej kvet vonia medom. A snová lipa kvitne na bielo, čo je symbolom čistoty a nevinnosti. Snívajúca si odtrhne štyri kvietky, kde je symbolika kvaternity, teda číslo 4 - "ako hore, tak aj dole, ako vnútri, tak aj vonku" a dva kvietky zväzuje do jedného, kde je symbolika dvojitosti, čísla 2 - "jin jang, svetlo tma", ktoré sa stáva Jednotou. A tak ako v sne, aj v realite. Snívajúca má možnosť čerpať zo svojho nevedomia ohromnú silu a môže sa v realite pustiť do nových zámerov a výziev. A keď bude robiť všetko s láskou a otvoreným srdcom, tak sa jej aj bude dariť s ľahkosťou svoje zámery realizovať.



# Margaréta H.

## Pohl'ad na oblohu



Za jasného dňa som stála vonku pred domom na tráve a pozerala na oblohu.

Žmúrila som na nebo. Videla som, že časti oblohy sa vlnia a zvláštne menia farby. No oči to nejak nevedeli zachytiť. Spomenula som si, že som niekde čítala, že napríklad polárnu žiaru je možné vidieť cez digitálne zariadenia, aj keď ju voľným okom nevidíme. Zrazu som mala v rukách môj starý digitálny

Sony fotoaparát s malým displejom. Namierila som fotoaparát na nebo. Na displeji bolo zrazu vidno nádhernú dúhovou žiaru takmer cez pol oblohy.

Bola som z toho nadšená a volala som ľudí z domu, aby sa prišli pozrieť. Dobešli ku mne štyri osoby, dve z nich som poznala. Držala som fotoaparát namierený na oblohu a cítila som silnú radosť. Situácia vo fotoaparáte sa v prítomnosti ľudí zmenila. Keď sa na displej pozerali aj oni, obraz bol iný. Nebol taký, aký som videla, keď som bola sama. Menil sa v reálnom čase, akoby sa prelieval. Mal menej farieb ako žiara na oblohe. Vyzeral oveľa zjednodušenejšie a prešiel do vektorového zobrazenia.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen ukazuje, že vnímanie snívajúcej je schopné ísť do veľkej hĺbky. Dokáže vidieť štruktúru jemnohmotnej úrovne, vie posunúť videnie do iných dimenzií, do ďalších úrovní bytia. V sne je aj vysoká úroveň bdelosti, čo sa prejaví okamžitou materializáciou - na pomyslenie sa snívajúcej objaví v rukách potrebné zariadenie na pozorovanie. Fotoaparát je zároveň aj istá časť snívajúcej, nástroj, ktorý keď je funkčný, tak je možné jemnohmotné štruktúry veľmi dobre pozorovať. Zaujímavé je, že nebol v sne použitý nejaký moderný prístroj, naopak stará a kvalitná optika Sony, čo je odkaz na to, že štruktúra, ktorá umožňuje vnímať jemnohmotnú energetiku je veľmi stará. Ľudia z domu nedokážu vnímať to, čo snívajúca, pretože ich energetika na to nie je pripravená. Každý vníma veci iba na svojej úrovni bytia. Ovšem netreba zabúdať, že aj snívajúca má v sebe takýto aspekt "ľudia z domu". A teda aj ona sama má ešte nejakú časť, ktorá nedokáže vnímať jemnohmotné vrstvy bytia. A ak by táto časť akceptovala možnosť vnímať iné dimenzie, potom by videnie jemnohmotných úrovní bolo možné aj priamo v bežnej realite.

Tonka P.

## Cesta domov k stromu života



Cestujem v akomsi luxusnom mikrobuse. Vnímam krásny priestor a vedľa mňa sedí sympatický muž. Dvorí sa mi a ja cítim pokoj, ale zároveň vzrušenie v srdci, že niečo nové, úžasné ma čaká. Ale neviem, kde cestujem. Užívam si výhľady mihotajúceho prostredia a vôňa luxusu mi robí dobre. Snažím sa zistiť, z čoho vychádza tá vôňa, ale neviem ju nikam zaradiť. Nikdy predtým som takú vôňu necítila.

Zrazu vidím, že sa blížime k môjmu rodnému mestu. Zatajím dych a cítim

radostné emócie návratu. Všimam si, čo sa zmenilo, ale navnímam zároveň aj svoju úžasnú premenu za tie roky.

Ten muž ma obdivuje a pocítim k nemu náhlu náklonnosť. Prekvapuje ma to, nepúšťam si ľudí až tak k telu. Keď vystúpim a postavím sa na Zem, vnímam svieži vánok a úžasný, nový a ostrý vzduch.

Náhle sa prostredie zmení a ja sa ocitnem pri krásnych a mohutných stromoch. Milujem stromy. Kochám sa tou krásou a oceňujem ich majestátnosť. Tie stromy nie sú príliš vysoké, ale majú široké kmene a silné korene, ktoré sú navzájom posplietané. Keď k nim podídem bližšie, akoby ma objali, ako keby sme sa prepojili. A ja sa odrazu ocitnem v ich korunách. Sú tak košaté, že ani neviem, či poznám na Zemi taký strom. Tri stromy sú dokonale prepojené konármi tak, že vytvárajú zvláštny trojuholníkový drevený most. Prekvapí ma to, vôbec som tu nečakala niečo také. Most je na šírku pre jednu osobu, je pevný a hrubý, priam utkaný z hrubých konárov. Vnímam pod nohami jeho stabilitu a cítim sa úplne v bezpečí. Rozhodnem sa po ňom prejsť.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen, o ktorom by sme mohli povedať, že je cestou domov, cestou do svojho Streda. Luxusný a krásny mikrobús ako symbol duše, ktorá vozí vedomie, božskú časť v nás. Duša snívajúcej je prekrásna, a preto aj nevedomie vytvára obraz krásy a luxusu, aby o tejto skutočnosti neboli žiadne pochybnosti. Vo vozidle sa nachádza aj sympatický muž, ku ktorému snívajúca cíti náklonnosť. Je to vnútorný muž, archetyp Animus/Anima. Stretnutie s vnútorným mužom je na ceste do svojho vnútorného domova dôležité. A snívajúca sa k nemu už blíži. Spoznáva to podľa pocitov radosti, ľahkosti, slobody a pokoja. A na mieste, kde vystupuje nachádza nádherné stromy. Strom ako symbol stvorenia, strom života v kabale ukazuje stvorenie vesmíru, kde v jeho hornej časti je sefira Keter, teda Koruna. Strom je zároveň aj symbolom čakrového systému, kde Sahasrára je korunná, posledná čakra. Snívajúca pocíti prepojenie so stromami a ocitne sa v ich korunách. Jej vibrácie, úroveň energie je vysoká a v tomto prostredí sa cíti v bezpečí. Trojuholník je symbol božskej posvätnéj trojice Syn - Otec - Duch, Telo - Duša - Duch, symbol trojitosti sa nachádza v mnohých náboženských a filozofických systémoch, či v starom Egypte, či v starej čínskej filozofii o Tao a podobne. A sen ukazuje, že snívajúca má tieto tri úrovne prepojené, že je celistvá, vníma jednotu so všetkým. Už nepotrebuje hrať žiadne role, hlboká transformácia na základných úrovniach bytia človeka už v nej prebehla. Už jej stačí iba byť tou, ktorá je a tvoriť svoj život v láske, spojení a radosti. Energia sna je prenádherná a keď ju bude snívajúca žiť aj v realite, tak nájde nielen svoj vnútorný domov, ale aj ten vonkajší. Lebo jeden zo základných vesmírnych zákonov je " ako vnútri, tak aj vonku, ako hore, tak aj dole".

# Katarína Zacharovová

## Knižnica duše



Sedím sama v kaviarni na káve. Prisadnú si ku mne dvaja muži, jeden z nich má dieťa. Chlapec má asi desať rokov a je trochu neposedný. Muž ho neustále nabáda, aby ma neotravoval. Hneď sa mi začne ospravedlňovať, že syn ho nerešpektuje a ani na iných ľuďoch nedbá. Začne sa sťažovať aj na manželku. Ja mu na to poviem, že vzťah je o tom, čo chceme, a že si má poupratovať v hlave. Chlap súhlasí a hovorí, že žena od neho veľa očakáva, a že on už nevládze. Ja mu odpoviem, že očakávania ničia dobré vzťahy a opäť zdôrazním, že vo svojej hlave musí mať všetko usporiadané. Zrazu pozrie na chlapca vedľa mňa a

nechápe, ako som ho dokázala upokojiť - chlapec ticho sedí a hrá sa. Vnímam, že chlapec má v duši zmätok, ktorý spôsobuje vlna energie. Táto vlna nejde v prúde s ostatnou energiou, ale vytvára akúsi protivlnu, ako tsunami. Vidím aj do duše muža, je tam tiež zmätok, láska k žene, ktorá nie je opätovaná. Znova mu hovorím, že si musí v sebe, najmä vo svojej hlave poupratovať. Odrazu sa mi pozrie do očí. Premkne ma veľmi zvláštny pocit - veď ja ho poznám. Pokojným hlasom sa ma opýta, čo mám v hlave ja.

V tom okamihu sa všetko zmení. Kaviareň zmizne a ja sa pozerám na film, ako keď je človek v kine, a počujem už iba môj a jeho hlas. V tom filme, v mojej hlave, vidím prenádhernú knižnicu plnú kníh. Na každej knihe je meno a priezvisko. Niektoré knihy sú krásne a zlátené, niektoré sú škaredé, staré a ošúchané, alebo aj celkom obyčajné. Majú rôznu hrúbku.

Nadobudnem pocit, že ten muž je akýsi môj sprievodca a spolu sa pozeráme na knižnicu v mojej hlave.

Muž sa opýta: Čo tam ešte je?

Mám tam písací stôl a na ňom čistučký, obrovský kus pergamenu. V rohu knižnice stojí prekrásna starobylá kachľová pec so zlatými reliéfmi. Pýta sa ma, čo pálim v tej peci. Vravím, že knihy, ktoré sa mi už nepáčia, alebo sú brak, a tie idú do pece.

Napríklad takáto? ukáže na jednu, ktorá leží na podlahe. Až vtedy si uvedomím, že niektoré knihy sú vypadnuté z polic. Na policiach je však na ich mieste zlatými písmenami vyrytý názov. Miesto jednej knihy sa nedá zaplniť inou knihou. Až teraz mi dochádza, že knihy na zemi majú mená ľudí, ktorých poznám. Začnem ich zbierať a vkladať do knižnice na ich miesto. Niektoré poupratujem poľahky. Na podlahe leží aj jedna hnusná, ošúchaná, otvorená kniha. Väzbu má úplne rozpadnutú.

Čo spravíš s tou knihou? spýta sa sprievodca.

Spálím ju v peci, odpoviem mu.

Prečo? pýta sa on ďalej.

Nepáči sa mi a isto ani nebude hodnotná, odpoviem. Nesiem ju k peci.

Skús tú knihu zatvoriť, hovorí on.

Nejde to. Aj tak sa pokúsim ju do pece vopchať, ale zistujem, že v nej nehorí oheň.

Pozri, v ktorej si kapitole, hovorí on pokojným hlasom.

Listujem nahnevane v jej obsahu, chýba kapitola aj tri strany do konca. V tom mi padne pohľad na názov knihy – je tam meno, aké má aj môj ex. Schytím knihu a strkám ju teraz do pece už úplne zúrivo. Zrazu sprievodca podíde ku mne. Vezme mi knihu pokojne z rúk a nalistuje presne miesto, kde som ju prestala čítať.

Každá kniha je vzťah, ktorý musí byť ukončený presne tak, ako keď dočítame knihu a vrátíme ju na miesto do police, kam patrí, povie mi.

Cítim sa zahanbená. Podáva mi knihu a hľadiac do očí hovorí: Dočítaj tú knihu a vráť ju do knižnice tam, kam patrí.

Komentár: Ana Foltýnová

Nádherný sen, ktorý ide do hĺbky v archetypálnych postavách a symboloch. Najprv sa snívajúcej ukážu jej vnútorné časti v podobe troch mužov, kde by sme mohli hľadať súvislosti s vnútorným mužom, s vnútorným dieťaťom, a s vyšším Ja, teda vnútorným sprievodcom. Prebehne dialóg, kde snívajúca pochopí, čo je v živote dôležité, dokáže to ľahko vidieť na druhých ľuďoch. Ale prichádza ku konfrontácii s ňou samotnou. Pozerá sa na muža a pochopí, že v jeho očiach vidí niekoho, koho dobre pozná. V skutočnosti vidí samu seba, je to jej vnútorný zrak a svetlo vedomia. A sprievodca položí zásadnú otázku - a ako to máš ty? A v tej chvíli uvidí pravdu o tom, čo a ako to má ona vo svojej hlave. Vidí film a cez neho sa jej premieta vnútro jej mysle, vnútro mentálneho tela. Symbolom je starobylá knižnica so stovkami kníh. Snívajúca si uvedomí, že každá kniha je jej vzťah, ktorý zažila v realite. A možno nielen v tomto živote. Knižnica ako symbol jej života definovaný cez jej vzťahy. Niektorých prežitých vzťahov by sa aj chcela zbaviť, ale nejde to. Sprievodca jej vysvetľuje, že žiaden vzťah, ktorý mala, nie je možné zničiť. Je ako kniha, ktorú buď čítame - ak vzťah pokračuje, alebo ako kniha, ktorú sme už prečítali - ak vzťah skončil. A vtedy je čas vložiť knihu naspäť do knižnice našej duše. Patrí tam plným právom. Každý vzťah, nech už bol akýkoľvek, je súčasťou nášho života. Niektoré vzťahy - knihy sú v našom živote zlaté - významné. Iné sú menej dôležité, tie majú obyčajnú väzbu. Ale úplne všetky majú svoje miesto a nikdy sa z nášho života nestratia. Sme to totiž my sami.

# Stanka Labusová

## Hlboko v lese



Prišla som na krásnu lúku niekde hlboko v lese. Bol tam malý vodopád, riečka, lúka plná kvetov a okolo stromy, lesy. Cítila som sa tam nádherne, ako v raji. Na lúke lietal krdel' bielych motýľov. Prišla som k nim a vystrela som ľavú ruku. Motýle mi na ňu sadali, lietali okolo nej, akoby sa so mnou hrali, bol to úžasný pocit. Potom sa pri mojej hrudi, okolo srdca, objavili biele sovy. Mali okrúhle, tmavšie oči a pozerali na mňa a ja na ne. Bolo ich asi tak štyri až šesť menších kusov. Pravou rukou som ich objala a ostali so mnou. Po nejakom čase som si uvedomila, že som hlboko v lese a môžu tu prísť medvede. Odrazu jeden hnedý medveď z lesa prišiel a bezstarostne sa prechádzal po lúčke. Trošku som



spozornela, no snažila som sa zachovať klud. Pri rieke bol aj malý, hnedý, drevený altánok, kam som sa pomaly a pokojne išla pred medveďom ukryť, kým neodíde. On však o nejakú chvíľu prišiel do altánku za mnou. Zastal priamo predou mnou a pozeral mi do očí. Stále som sa snažila byť pokojná a dôverovať životu, aj keď to bolo nepríjemné a mala som aj strach. No nechcela som pred ním utekať. Zostala som tam, zavrela oči a pomyslela som si - nech sa deje, čo sa má diať, určite to bude to najlepšie pre mňa.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen má krásnu a mierumilovnú energiu, aj napriek koncu, kde sa vynára aj strach. Objavujú sa v ňom tri snové zvieratá - motýle, sovy a medveď. Každé z nich má svoju vlastnú symboliku, ale určite sa vieme dohodnúť na tom, že motýľ je symbolom transformácie, kde sa z húsenice vyliadne nádherné stvorenie, ktoré slobodne a radostne poletuje z kvetu na kvet. Sovy boli hádam odjakživa symbolom múdrosti a poznania. V mnohých rozprávkach a mýtoch sa im pripisuje takáto funkcia. A medveď je zase zástupcom ohromnej sily, je nepredvídateľný, rýchly a dokáže si poradiť aj s človekom, pokiaľ sa cíti ohrozený. Všetky tri snové zvieratá sú zároveň aj aspektami samotnej snívajúcej. Ona sama dokáže žiť radostný život v pokoji a slobode, múdrosti a v poznaní, dokáže tiež múdro usmerňovať a používať svoju skutočnú silu. Výrazným prvkom sna je aj biela farba, ktorá je vždy symbolom čistoty, jednoduchosti a duchovného života. Dva aspekty - motýľ a sova sú už v realite snívajúcej prejavené, zostáva už iba prijať svoju vlastnú silu. A možno práve z toho má snívajúca strach. A tak v plynutí času, v dôvere v život, v prijatí seba, si svoju silu zoberie späť. A potom jej už nič nebude stáť v ceste, aby naplno rozvinula svoje dary a svoj potenciál, aby dokázala svoje túžby a sny prameniace z hlbokého citu srdca realizovať v hmotnom svete a žila šťastný a slobodný život.

# EfKa

## Ľahkosť bytia



Sen prebieha bez slov. Sedím sama za veľkým okrúhlym stolom s viacerými stoličkami vo veľkej budove. Čítam nejakú odbornú knihu. Prichádza ku mne známy inšpiratívny muž, pozrie na mňa. Nechápe, prečo stále dokola čítam tú istú knihu, myslí si, že informácie rýchlejšie vyhl'adám na internete. Berie knihu z mojich rúk a začíta sa. Vidím, že vníma. Pozorujem ho, snažím sa mu ukázať, že to má zmysel. Zrazu si uvedomím, že v tej knihe sú informácie o mne a stŕpnem. Pozriem von oknom. Oproti nám sa rozlieha more. Zrazu sa v ňom začne dvíhať vlna. Narastá do gigantických rozmerov, on to nevidí, číta. Neverbálne ho na to upozorním, dívame sa na vlnu spolu. Z vlny sa vynorí

veľryba a je jasné, že sa zvalí na budovu, v ktorej sa nachádzame. Nebojím sa, iba čakám so zatajeným dychom. Vlna aj veľryba sa zvalia tesne vedľa budovy. V tej chvíli si uvedomím, že vedľa mňa stojí iný muž. Aj keď ho nepoznám, vnímam s ním hlbokú spriaznenosť. Berie ma za ruku a spoločne korčuľujeme preč, synchronizovaní v korčuľarskom pohybe. Cítim sa ľahučká ako pierko, vietor veje do vlasov, usmievame sa.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen začína za okrúhlym stolom. Je to stôl, ku ktorému sa v realite prizývajú ľudia rôznych názorov, aby sa hľadali spoločné riešenia. A tak aj snívajúca pozýva k stolu jeden svoj aspekt, svojho vnútorného muža. Jej vnútorný muž berie na začiatku sna podobu niekoho, koho snívajúca pozná aj v realite. Nevedomie použilo obraz známeho, aby sa k nej tento aspekt vnútorného muža mohol priblížiť. Navzájom si vyjasňujú svoje názory na spôsob získavania informácií. Neosobná technická kniha sa mení na osobnú. Kniha je metaforou na vnútorný svet snívajúcej a jej individualitu. Skúmanie, do ktorého sa snívajúca ponára, je v skutočnosti o nej samej. A to prináša v nevedomí ohromnú vlnu. More býva v snoch často symbolom emócií, je to element voda. Gigantická vlna znamená veľkú výzvu v živote snívajúcej. Veľryba, ktorá sa vynorí z vlny, predstavuje v mnohých kultúrach múdrosť, hlboké emocionálne ponory a skryté pravdy. A tieto pravdy sa valia na snívajúcu aj muža vedľa nej. A oni túto vlnu ustoja, prijímú situáciu a tým prichádza k transformácii. Vnútorný muž zhadzuje masku a stáva sa tým, kým naozaj je. Silnou, nezlomnou, stabilnou a dôveryhodnou časťou snívajúcej. Vnútorný muž a vnútorná žena vytvoria pár, ktorý korčuľuje v ústrety životu v ľahkosti, slobode a v harmónii. Sen ukazuje, že snívajúca má veľkú schopnosť porozumenia sebe samej, dokáže zvládať výzvy a nájsť rovnováhu vo svojom živote. A s touto korčuľarskou energiou smelo do ďalších dní.

# Anička Petrušová

## Sme tu šťastné!



Blížia sa Dušičky, a tak som išla kúpiť kahančeky, že ich pôjdem zapáliť na hroby svojim blízkym, rodine a priateľom. V noci sa mi sníval nádherný sen. Hneď som pomyslela na jedno dievčatko, ktoré odišlo pred časom na druhú stranu, do neba.

Na oblohe pred sebou som uvidela veľký čierny mrak. V strede toho mraku sa začal tvoriť dlhý lievik. Smerom ku mne bol tenký a postupne sa rozširoval. Vnútro lievika bolo svetlé. Pri jeho hrubšom otvore, ktorý siahal až do vesmíru,

bol svetlomodrý. Farby boli prenádherne žiarivé, akoby mali vnútorný zdroj svetla. Na zemi také farby neexistujú. A v tom hrubom otvore sa mi zobrazili dve dievčatká vo veku asi šesť či sedem rokov. Obe boli veľmi pekné, mali tmavé vlásky a jedna z nich mala modré očka. Táto sedela na hojdačke a tá druhá ju hojdala. Boli také veselé a smiali sa, až mali iskričky v očiach. Pozreli sa smerom dole, na mňa, a povedali: Sme tu šťastné.

Komentár: Ana Foltýnová

Sen má nádhernú, až nadpozemsky krásnu energiu. Takýto lievik, či tunel vždy spája pozemský svet s tým nadpozemským. Keď skončí cesta duše vo fyzickom tele, tak z neho vyjde a otvorí sa jej takýto tunel. Na jeho konci je silné svetlo a duša človeka je ním priťahovaná ako magnet. O tomto procese svedčia ľudia, ktorí sa vrátili z klinickej smrti a je zachytený v mnohých knihách - ako napríklad Raymond Moody - Život po živote, George G. Ritchie - Návrat zo zajtrajška, Elisabeth Kübler-Rossová - O živote po smrti, Michael Newton - celá séria - Osudy duší, Cesty duší, Učenie duší, Vzťahy duší atď. Snívajúcej sa ukazuje takýto tunel, aby na jeho konci uvidela obraz dvoch šťastných dievčatiek. Niet pochybností, že sú šťastné, a bolo to nielen viditeľné obrazom, ale oni túto energiu ešte aj potvrdzujú jasným zvolaním - Sme tu šťastné! Cez túto víziu komunikuje snívajúca s jemnohmotným svetom a dostáva jasné posolstvo. Modrá farba je farbou nádeje a pokoja. A tak nech tento sen je posolstvom pre všetkých ľudí, ktorí prišli o rodičov, o deti, o partnerov. Nech môžu zavnímať, že naši blízki sú na druhej strane šťastní. A že môžeme aj my na Zemi spokojne žiť, aj keď vždy budeme na nich s láskou spomínať a na istej úrovni zostávame s nimi aj spojení.

# T.H. Pod'!



Som svedkom samých zlých udalostí - práve som niekoho zabila, ohrozila som starých ľudí na živote, popraskalo sklo, nabúrara som mafiánove auto, obvinili ma z nejakej inej vraždy, bežia ďalšie deje, pozerám sa na svoje činy ako vo filme. Náhle stojím uprostred zhľuku ľudí a som úplne nahá. Všetci ľudia okolo mňa majú na sebe karnevalové masky. Cítim sa hlúpo, každý na mňa pozerá a pohádza mnou. Znenazdania sa v mojej ruke objaví priesvitná šatka. Dám si ju na hlavu tak, aby som si skryla aspoň tvár. O chvíľu mám v ruke župan. Oblečiem si aj ten a čupnem si na schody nejakej budovy. Sedím schúlená a som si vedomá toho, že som vydaná na milosť a nemilosť davu. Nevieť sa obhájiť a

neviem dokázať svoju súčasnú nevinu. Odrazu sa ku mne naťahuje prekrásna mužská ruka, najkrajšia akú som kedy videla. Hovorí mi - pod'! A ja v tej chvíli viem, že budem v poriadku. Ruka ma zoberie z tohto pekla a viem, že keď s ňou pôjdem, tak žiadne následky z toho, čo sa dialo doposiaľ nebudú. A v celom deji, od všadiaľ vyskakujú žaby. Niektoré sú maličké, ale sú tam aj väčšie, niektorých sa bojím a niektoré sú nevinné žabky. Vstávam zo schodov a cítim úplný pokoj v duši a hlbokú dôveru.

Komentár: Ana Foltýnová

Silný transformačný sen, v ktorom sa ako na filmovom plátne ukážu všetky staré karmické uzly, či už samotnej snívajúcej, alebo možno aj z jej rodovej línie prenesené do jej nevedomia. A ona je tá, ktorá sa snaží dať staré krivdy naporiadok. Vidí nahú pravdu, bez akýchkoľvek ilúzií. A svet si ide ďalej vo svojom karnevalovom nastrojení, kde ľudia svoje skutočné pocity a myšlienky skrývajú za masky, niečo predstierajú a hrajú rôzne mocenské či iné hry. Snívajúca túto situáciu prijíma, nevedie už žiaden boj, nekladie odpor. Schúli sa a čaká, v zmierení, nech sa deje, čo sa má diať. A práve v tom okamihu najhlbšieho prijatia prichádza ruka, ktorá snívajúcu berie z tých hrôz preč. Je to ruka Boha, nečakaný zásah v gréckom divadle "Deus ex machina", ktorý ju dokáže neomylné a bezpečne viesť ďalej životom. Snívajúca vie, že odteraz bude už všetko v poriadku. A snové žabky už len pripomínajú rozprávku o žabom princovi, kedy sa zo škaredého zakliateho žabiaka láskou princeznej zrodí úžasný princ. Na tento mocný transformačný moment nás upozorňuje aj samotná symbolika žaby - z vajíčka je žubrienka a z nej žabka, a teda ide o zmenu, osobný rast, spojenie sa s prírodou a v mnohých kultúrach symbolizuje žaba aj hojnosť, šťastie a plodnosť. A dôležitý je pocit, ktorým sen končí - som v bezpečí, som v poriadku.

# M.R.

## Vnútorne dieťa



Nachádzam sa v neznámom priestore, neviem, či v byte, či v dome. Vedľa mňa stojí malé dievčatko, asi päťročné. Vidím cez okno, že sa blíži obrovská vlna tsunami. Veľmi sa bojím a neviem, čo mám robiť. Tuším, že to bude mať katastrofálne dôsledky, že nás tá vlna zabije. Viem, že nemáme šancu uniknúť, tak beriem dievčatko za ruku a zatváram sa s ním do skrine. A čakáme tam spolu na smrť v beznádeji. Túlime sa k sebe, aspoň v okamihu smrti budeme spolu. Mám silný pocit, že smrť je blízko a nedá sa jej uniknúť.



Strih. Nastáva zvrät v deji sna. Odrazu vlna vody a dievčatko miznú. Nevie, čo sa udialo, ako sa to skončilo s vlnou, kam zmizla aj s dievčatkom. No som vonku zo skrine sama a vedľa mňa stojí neznáma dospelá žena. V ruke drží zapálenú sviečku, ktorá horí žiarivým plameňom. Pozerám na tú sviečku a vnímam jej svetlo.

Komentár: Ana Foltýnová

V sne sa prelína minulosť s prítomnosťou a budúcnosťou. V snovom deji sa objavia tri archetypálne postavy - dieťa, žena a vedma. Vnútorne dieťa je archetyp, ktorý sa často vyskytuje v snoch ľudí. Príde sa ukázať v rôznych podobách - raz ako šťastné a hravé dieťa, inokedy ako vystrašené, bezmocné, smutné, stratené, či hľadajúce pomoc a podporu. V tomto sne prichádza ukázať, že snívajúca má silnú traumú. Vnútorne dieťa je vystrašené a bezmocne čaká na svoju smrť. Situácia, ktorá je adekvátne tejto emócii je vnímaná ako tsunami. Niečo, čo sa nedá zvládnuť. Niečo, čo ak aj človek predsa len prežije, tak ho to navždy poznačí. Snívajúca dáva dievčatku podporu takú, aká je v danej chvíli možná. Objíme ho a prijme ich spoločnú bezmocnosť. A tým sa mení dej sna. Prichádza k transformácii. Vnútorne dieťa zmizne a namiesto neho sa objavuje dospelá žena so zapálenou sviečkou. Môžeme si túto ženu pomenovať aj vedma, teda tá, ktorá vedie a vie. Vedma je časť snívajúcej, ktorá prichádza z budúcnosti. Prináša jej svetlo nádeje. Vie, že snívajúca svoj život zvládne, že pochopí kto je, vylieči svoje bloky a posunie sa k múdrej a vedomej žene. A snívajúca vníma na konci sna svetlo, práve to svetlo, ktoré tvorí aj našu najhlbšiu podstatu. Svetlo ako metafora osvietenia, pravdy, nádeje, jasnosti, ochrany a duchovného vedenia.