

Georgs Rubenis

Gulbju nakts

Kā strādāt ar sapņiem un izprast to vēstījumu



ZVAIGZNE ABC

150(035)
Ru 034

Vāka noformējumam izmantota
Undīnes Ābiķes gleznas "Sapņa alkīmija" reprodukcija.
Grāmatas vāka un dizaina autors *Aigars Truhins*

Georgs Rubenis
GULBJU NAKTS

Kā strādāt ar sapņiem un izprast to vēstījumu

Apgāda vadītāja *Vija Kilbloka*
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*
Redaktore *Ita Ankoriņa*
Mākslinieciskais redaktors *Aigars Truhins*
Korektore *Elīna Vēja*
Maketētāja *Dace Polkmane*
Tehniskā redaktore *Iveta Kļaviņa*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,
K. Valdemāra ielā 6, LV-1010.
Red. nr. R-709.
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.¹ pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Teksts, Georgs Rubenis, 2024
© Vāka ilustrācija, Undīne Ābiķe, 2024
© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,
Apgāds Zvaigzne ABC, 2024
ISBN 978-9934-32-920-3

*Camammai, Capapam, manai meitai Elīzai
un viņas pie brokastu galda stāstītajiem sapņiem*



Saturs

Priekšvārds	7
Sapņi vakar, šodien, rīt	9
Evolūcijas neveiklais veidojums	11
Ļaut piedzimt Morfejam	18
Neiepazītā apziņas daļa	25
Agatokola recepte sapņa pasūtīšanai	31
Zaudētais pieskāriens	38
Pūķa mutes ezerā	52
Nesaprātīgie dzīvnieki	60
Ciets rieksts ierindas garīdzniekam	71
Tabaka, Šekspīrs un sekss	79
Neatdalīt sapni no sapņotāja	91
Zelta skarabejs logā	98
Sapnis strādā ar mani	115
Dvēseles tumšā puse	122
Mans būtiskais sapnis	128
Pretestība, dusmas un neiecietība	133
Sapnis par degošo māju	139
Pilnīgi cits sapnis	149

Robeža starp sapņu valstību un nomodu	158
Valoda, kas maina runātāju	165
Praktiski instrumenti darbā ar sapņiem	175
Sapņu vārdnīca	184
Sapņu ezerā	187
Sapnis par Putnu sievietes uzdevumu	189
Sapnis par pašapzinīgo šoferi un viņa vīrišķo enerģiju	192
Sapnis par aizmigušās dvēseles nepamanīšanu	194
Sapnis par tukšumu un spēju novērtēt to, kas ir	196
Sapnis par negaidīto dāvanu	198
Sapnis par to, ka kailums ir patiesība bez attieksmes	199
Sapnis par bailēm no vīrišķās enerģijas	201
Sapnis par dziedināšanu	203
Sapnis par sāpju pieņemšanu	205
Sapnis par to, ka vienmēr saņemam vairāk	207
Sapnis par vajadzīgo bērnu	208
Sapnis par jau samaksāto un jau izdarīto izvēli	210
Sapnis par patieso spoguļattēlu	212
Sapnis par sevis izraidītajām dvēseles daļām	214
Sapnis par vienmēr plūstošo enerģiju	216
Noslēgums	218
Pateicības	221
Izmantotā literatūra	223

Priekšvārds

Iedomājies telpu, kurā ik stūris ir piepildīts ar stāstiem.

Tā nav parasta istaba: tā ir vieta tavā apziņā, un šajā vietā notiek pastāvīga saruna. Katru nakti, aizverot acis, tu ieej šajā istabā, un tā pārvēršas par bezgalīgu sapņu teātri.

Ienirstot tajā, atklājam, ka ikkatrs sapnis ir kā atsevišķa nodaļa mūsu iekšējās pasaules stāstā, kurā varoņi, ainavas un notikumi mainās, bet pamatstāsts – dzīves jēgas meklējumi – paliek nemainīgs. Šajā nebeidzamajā sarunā ar sevi mēs reizēm esam autori, reizēm – lasītāji, bet vienmēr – galvenie varoņi. Grāmatā šo sarunu esmu centies atveidot kā dialogu, kuru caurvij atziņa, ka sapņi ir ne tikai nakts izklaides vai nejauši prāta veidojumi, bet arī mūsu prāta neapzinātās daļas mēģinājumi sazināties ar apzināto “es”, atklājot dziļās slēptas patiesības un to, ko sevi vēl nepazīstam. Sapņi piedāvā iespēju izprast sevi labāk, atklājot slēptas emocijas un neizteiktas vēlmes, kas dienas laikā var palikt nepamanītas.

Izvēloties dialoga formu, esmu mēģinājis atspoguļot daudzdimensionālo sarunu, kas starp mūsu dažādajām esības daļām notiek ne tikai nomoda stāvoklī, bet arī sapņu pasaulē. Katrs dialogs ir kā tilts starp apziņu un bezapziņu un piedāvā ieskatu dziļākajās domās un jūtās. Tas ir mēģinājums atšifrēt to, ko prāts cenšas pateikt caur sapņu valodu – simboliem un metaforām, kuras bieži vien ir tik noslēpumainas, ka tās var interpretēt neskaitāmos veidos.

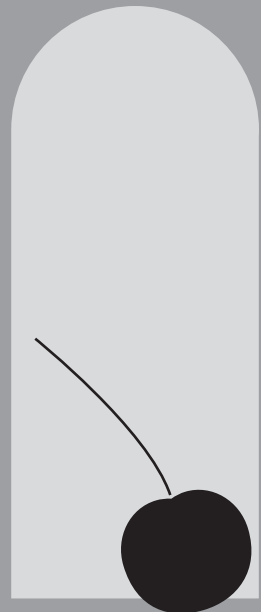
Grāmatā neapgalvoju, ka esmu atradis absolūto patiesību par sapņiem vai to interpretāciju. Drīzāk dalos manis uzsāktā piedzīvojumā, ceļojumā, kura pamatā ir gan paša pieredze, gan zināšanas un individuālā darbā ar citu sapņiem gūtās atziņas. To visu apkopojot, radies plūstošs, dziļš

pārskats par to, kā sapņi spoguļo mūsu iekšējo pasauli un kā mēs varam tos izmantot, lai veicinātu savu izaugsmi.

Lai gan grāmata var kalpot kā ceļvedis neparastajā, bet izglītojošajā sapņu pasaulē, tās mērķis ir nevis sniegt viennozīmīgas atbildes, bet gan iedrošināt uzdot jautājumus. Tā aicina ikvienu kļūt par savu sapņu skaidrotāju, iepazīstot paša iekšējos dialogus un sekojot to ierosmēm. Tādēļ aicinu tevi pievienoties ceļojumam cauri sapņu valstībai un atklāt paša sapņos slēptās tēmas un simbolus. Lai šī grāmata ir tava biļete uz ceļojumu, kurā galvenais varonis esi tu pats – ar visām savām cerībām, šaubām, sasniegumiem un izaicinājumiem.

Šis ceļojums sākas tagad.

Sapņi
vakar,
šodien,
rīt



Evolūcijas neveiklais veidojums

Kāpēc tevi vispār saista kaut kas tik netverams kā sapņi?

Sapņi raisa gan manu, gan daudzu citu cilvēku interesi tādēļ, ka tie ir kā atslēga uz iekšējo pasauli. Sapņu pasaulē valda brīvība, radošums un neierobežotas iespējas, kas pieejamas visiem bez izņēmuma. Nakts sapņu pasaule ir vieta, kur robežas izplūst un iztēles spējas sasniedz kulmināciju. Turklāt nereti sapņos varam sevi iepazīt un saprast labāk nekā jebkurā citā laikā vai stāvoklī. Nomoda laikā mūsu prātu ierobežo apziņas filtri un ikdienas realitātes spiediens. Savukārt, kad aizmirstamies miegā, paveras durvis uz aizraujošu pasauli, kurā varam izdzīvot un sajust norises, ko nomodā varbūt nekad nespētu.

Sapņu spēks slēpjas tajā, ka tie nav atkarīgi no mūsu gribas un kontroles. Tie plūst brīvi, veidojot mulsinošas ainavas, pārvēršot mūs neparastos tēlos un dažkārt likvidējot gravitāciju. Tie atbrīvo mūsu iekšējo būtību no ierobežojumiem, sniedz drosmi izpētīt nezināmo, saskarties ar bailēm, ilgām un citām emocijām un dažkārt arī palīdz apgūt jaunas prasmes. Turklāt sapņi ir arī spēcīgs instruments apziņas attīstībai un radošajai domāšanai. Sapņu laikā smadzenes strādā pavisam citādi nekā nomoda stāvoklī; tās veido jaunus neironu savienojumus un neparastas asociācijas. Tieši šī sapņu pasaules brīvā domāšana var pavērt ceļu uz jauniem risinājumiem, idejām un iedvesmu arī mūsu ikdienas dzīvē.

Tāpēc sapņu pētīšana cilvēkus interesējusi jau tūkstošiem gadu. Sapņu pasaules izpratne ir aizraujošs ceļojums pa neaptveramu un noslēpumainu teritoriju, kurā varam ne tikai atrast paši sevi, bet arī atklāt jaunu skatījumu uz dzīvi.

Klausoties tevī, var šķīst, ka atslēga uz sapņu izpratni ir gana sarežģīta. Vai tiešām dziļāk izprast sapņus var katrs, kas to vēlas?

Lai pētītu sapņus, patiesībā nepieciešama tikai viena pamatprasmē – atvērtība jaunai pieredzei. Viss pārējais ir treniņa jautājums. Ja esam gatavi jaunai pieredzei nakts sapņu laikā, viss pārējais pakāpeniski atklāsies, interesējoties par šo tēmu un iepazīstot savus nakts sapņus.

Vai nav apbrīnojami, ka bioloģiskajā cilvēktapšanas jeb evolūcijas gaitā ir radīts tāds mehānisms kā miegs? Gulēšanu nereti uztver kā nosacītu “tukšgaitas režīmu”, taču šajā laikā mūsos notiek fantastiskas norises: nemitīgi veidojas dažādi tēli, tiek rosinātas domas un sajūtas. Protams, nakts sapņus var uztvert kā evolucionāru kļūmi, kā neveiklu veidojumu, kas miega laikā izšķiež cilvēka vērtīgos resursus. Tomēr nezinu nevienu seno tradīciju, kurā sapņiem nebūtu ierādīta nozīmīga vieta. Arī mūsdienās aizvien vairāk apziņas pētnieku atgriežas pie sapņiem kā pie būtiskas sastāvdaļas tajā procesā, ko varētu saukt par būšanu cilvēkam. Vēl apbrīnojamāk man šķiet tas, ka neskaitāmi cilvēki, kas pret sapņos piedzīvoto izturas ar nopietnību un atvērtību, agrāk vai vēlāk rod tajos būtiskas atbildes uz saviem nomoda dzīves jautājumiem. Lai tas būtu iespējams, nav jāapgūst niansētas, sarežģītas tehnikas, – uz to norāda arī daudzas senās tradīcijas. Visbiežāk svarīga ir atvērtība un vērības pievēršana tam, ko redzam nakts laikā. Citiem vārdiem sakot, ir tikai jānovērtē katrs sapnis un jācenšas saprast šī vērtīgā avota slēpto vēstījumu. Dažkārt tikai sapņos varam aiziet tur, kur nekad neesam bijuši, un būt tie, kas vēl neesam bijuši. Tas padara nakts sapņus par neizsīkstošu iedvesmas avotu, kas mudina turpināt pētīt, saprast un atklāt sevi no jauna.

Tu lieto savdabīgu apzīmējumu – “nakts sapnis”.

Jā, es izmantoju šo terminu, lai nošķirtu nakts sapņus no procesiem, kas mūsu prātā un iztēlē notiek nomoda laikā: tā sauktās diensapņošanas (angļu valodā – *daydreaming*) un cita veida pieredzēm un sajūtām, ko daudzi cilvēki dažādos laikos dēvējuši par redzējumiem vai vīzijām. Lai

gan sarunā nedaudz pieskarsimies visiem šiem fenomeniem, mūsu mērķis ir galvenokārt pievērsties tiem sapņiem, kurus redzam nakts laikā, guļot ciešā (vai ne tik ciešā) miegā.

Sapņi un sapņu pasaule ir kas tāds, kas ir pieejams mums visiem. Mēs visi sapņojam, lai gan liela daļa cilvēku sapņus ne vienmēr atceras. Un sapņi kā sevis iepazīšanas instruments – tādā vai citādā izpratnē – visos laikos ir raisījuši cilvēku interesi. Galu galā diennakti var nosacīti iedalīt divos uztveres posmos jeb divos apziņas līmeņos: nomoda stāvoklī, kad mūsu apziņa lielā mērā darbojas caur zināšanām, attieksmi, uzskatiem un visu citu, kas veido mūs kā cilvēkus. Šis stāvoklis ir ja ne kontrolējošs, tad vismaz neobjektīvs, jo mēs visu uztveram caur savas unikālās pieredzes filtru. Un ir arī cits apziņas līmenis, kas izpausmi rod nakts sapņos, kurus ietekmēt ir daudz sarežģītāk, kurus īsti nevaram kontrolēt, kuri parādās un plūst neatkarīgi no tā, vai to vēlamies vai ne. Tāpēc tie ikvienam var daudz pastāstīt. Ne velti sapņi ir saistījuši cilvēku interesi arī pirms simt, divsimt, tūkstoš un vairākiem tūkstošiem gadu – cik zināms, jau kopš aizvēstures.

Tiešām jau kopš tik seniem laikiem? Vai to var tik noteikti apgalvot?

Jā, pētnieki uzskata, ka senā cilvēka pasaules uztvere atklāj daudz par viņa domāšanas veidu un pasaules izpratni arī attiecībā uz sapņiem. Lai gan trūkst precīzu pētījumu par aizvēsturiskajiem laikiem, var izdarīt secinājumus pēc tām senajām kultūrām, kas pastāvēja rakstu valodas attīstības laikā. Gandrīz visās senajās tradīcijās bija dažādi ticējumi, interpretācijas un uzskati par sapņu nozīmību – sākot ar Mezopotāmiju un Seno Ēģipti un beidzot ar Seno Grieķiju, Indiju, Ķīnu, Skandināviju, Ziemeļamerikas indiāņiem un aborigēniem.

Protams, ir grūti precīzi noskaidrot, kā aizvēsturiskie cilvēki ticēja vai uztvēra sapņus, jo trūkst pietiekama izpētes materiāla. Tomēr var droši teikt, ka arī senie cilvēki uzskatīja sapņus par nozīmīgiem. Taču dažādos laikos arī vienā un tajā pašā kultūrā pastāvēja diezgan pretrunīga sapņu izpratne. Šajā ziņā mūsdienas ne ar ko neatšķiras no senajiem laikiem.