

B I B L I O T E K A



Sunčeva Zraka

OLGA REZO

SANOVNIK

Svet Snova



SANOVNIK

Dobro Došli u Svet Snova



Sanovnik služi za brzo pronalaženje informacija o značenju i tumačenju snova, kao i za sticanje znanja o lucidnom sanjanju, natčulnim svetovima, duši i duhu, i drugim sličnim temama.

Knjigu možete posmatrati i koristiti na više nivoa. Manje ambiciozni čitaoci zadovoljiće se upotrebom ponuđenih interpretacija iz Sanovnika u smislu jednostavnog i lakog pronalaženja značenja i tumačenja sna. Tada to može biti jedna vrsta zabave ili rasonode, bez udubljanja u ličnu simboliku snova.

Ambiciozniji čitaoci će ponuđene interpretacije snova shvatiti kao uvod u kompilaciju svojih sopstvenih simbola sna i počće da prate svoje snove na dnevnom nivou dolazeći do sopstvenih uvida i interpretacija.

Oni najambiciozniji, knjigu će sa njenim razrađenim tehnikama lucidnog sanjanja, shvatiti kao osnovu za potpuno rasvešćivanje života svojih snova i po svojoj volji, lako prenošenje svoje budne svesnosti u nesvesni svet snova. Takvim pristupom, istraživanje snova postaje svojevrсна metoda duhovne samospoznaje. Knjiga proučava duhovnu osnovu sanjanja.

mišljenja, osećanja i akcija. To je itekako težak posao. Nagrada na kraju puta može biti veličanstvena. Nagrada je duboko prosvetljenje.

Ovo nije mudrost niti metafizička dosetka nego Istina:

“Smrti više biti neće, smrti umrećeš.

Običan dah deli život od večnog života”.

Leta Gospodnjeg 1610. god. – Helen Gardner

“Smrt je neproverena glasina” - Emir Kusturica

3. Česti Snovi

Poglavlje Česti Snovi sadrži kompilaciju snova koje ljudi našeg vremena najčešće sanjaju. Vrlo često se radi o upornim snovima koji spadaju u kategoriju noćnih mora ili nose veoma važnu poruku za budnu svest čoveka.

Leteti u snu

Svi sanjamo o letenju, dodirivanju zvezda, letenju sa pticama kao i veličanstvenom pogledu koji se pruža sa vrha sveta. Juriti kroz vazduh, osećati vetar i savršenu slobodu verovatno je najpoželjniji san svih ljudi kroz vekove. Iako ova vrsta motiva u snovima može da uključuje



bekstvo od neke neprijatne situacije, snovi o letenju brzo postaju ispunjeni radošću i srećom. Neki snovi o letenju su zastrašujući, dok se u drugima sanjač oseća egzaltirano. O simbolici ove vrste snova praktično se svi slažu, počevši od Artemidora iz Efesa, starogrčkog profesionalnog proroka koji je živeo u 2. veku nove ere, čuvenog grčkog tumača snova koji je napisao delo Oneirokritika - Interpretacija snova, pa sve

do savremenih tumača snova. Ovaj san odražava našu osnovnu am-

biciju. Njegovo tumačenje zavisi od ostalih detalja sna.

Prvi snovi o letenju javljaju se između treće i pete godine. To su veoma česti snovi koji se mnogo intenzivnije javljaju kod dece nego kod odraslih. Poznato je da snovi o letenju oslobađaju telo od napetosti i smanjuju noćne more. Lucidan san* može pružiti doživljaj letenja kao jedno lepo iskustvo.

Snovi o letenju mogu da odražavaju potrebu za kontrolom. Ovo uključuje potrebu da uspostavite kontrolu nad nekim aspektom koji vam izmiče, a može da znači i strah od preterane kontrole nad nečim.

Snovi o letenju nam ukazuju na našu potrebu da se rešimo ograničenja i da budemo slobodni. Ovaj san može takođe biti simbol vaše želje da pogledate na svoj život i iz druge perspektive, ne samo fizičke.

Ako uspešno održavate let tik iznad zemlje ili na osrednjoj visini, možete očekivati ostvarenje svojih želja bez mnogo poteškoća.

Ako pokušavate da dosegnete velike visine, to je znak da je vaša ambicija veća od vaših mogućnosti i da treba da se korigujete. Može da ukazuje i na probleme u braku.

Snovi o letenju mogu biti vezani i za duhovne aspiracije. Nebo je simbol spiritualnosti, mira i nove nade za nadolazeće događaje u životu. U nekim slučajevima na nebu možete sresti svoje duhovne vodiče u obliku anđela, vila ili ptica. U tom slučaju veoma pažljivo slušajte njihove reči mudrosti i zamolite ih da vam pomognu na vašem životnom putu.

Ako je lepota sna o letenju umanjena kišom, tamom, maglom ili oblacima, to znači da ste sputani ograničenjima iz budnog života i da želite prevladati ove prepreke. Isto značenje važi i ako pokušavate da letite, ali vam to ne uspeva, jednostavno se ne možete izdići iznad zemlje.

Ako sanjate da usred leta počinjete da padate, to može da se tumači kao strah od neuspeha i nedostatka kontrole.

Leteti nisko, skoro iznad zemlje predviđa bolest ili nepoželjno stanje

*San u kome ste svesni da sanjate. Imaginativne ličnosti i kreativni mislioci češće sanjaju ovu vrstu snova.

opasnosti i negativnosti sa kojima nismo spremni da se suočimo. Interpretacija značenja životinje u snu zavisi od vašeg odnosa prema njoj u budnom životu. Životinje predstavljaju osobine karaktera ili specifične aspekte ličnosti. Mogu da predstavljaju i vaše intuitivne i instinktivne delove ličnosti, ili da služe samo kao glasnici nesvesnog. Životinje imaju različite stepene sećanja i sposobnosti držanja pažnje. One u snu ukazuju na naše navike i šablone ponašanja u budnom stanju.

Opasne divlje ili domaće životinje česte su u dečjim snovima. Životinje koje proganjaju decu u snovima predstavljaju situacije u kojima je sigurno uključena neka osoba iz budnog života, problematična za dete. Odrasli takođe mogu doživeti ovu vrstu snova. Tu se često radi o anksioznosti koja nema veze sa životinjskim carstvom već sa stvarima ili osobama koje vas proganjaju. U ovom slučaju, važno je razmisliti o povezanosti sanjane životinje sa stvarnim problematičnim iskustvima budnog života.

4. SANOVNIK

Snovi i njihova tumačenja su oduvek zauzimali centralno mesto u životu drevnih naroda. Današnji ubrzani razvoj modernog društva i pomahnitali tempo života je ovu temu, čini se nezasluženo, gurnuo u drugi plan. Često se snovi i sanjanje predstavljaju kao nešto nebitno, kao beznačajni deo čovekovog života, bez koga se može i mora ići kroz život. Pogrešno se veruje da su snovi sporedni proizvod spavanja. Ako se život posmatra samo kroz materijalističku prizmu, možda je to tako, ali bilo kakva ozbiljna duhovnost je nemoguća bez obraćanja pažnje na snove i analize bogate palete slika iz noćnog života. U svemu tome, dodatnu poteškoću stvara i činjenica da su snovi subjektivni i da jedan isti simbol iz sna može da znači dve različite stvari

za dva različita čoveka. Zato vam se u najboljem slučaju može samo nagovestiti ili ukazati na moguća tumačenja, a zatim je na vašim sopstvenim uvidima i sposobnostima da date konačnu interpretaciju svog sna, vodeći računa o svim njegovim detaljima. Rad na snovima i sanjanju je odličan način da ovu nesvesnu aktivnost osvestimo i integrišemo u svoj život. Onda ćemo, na kratke staze, biti u stanju da dobijamo uvide i naznake u kom smeru treba da se krećemo, a dugoročno moći ćemo da ulepšamo i preporodimo svoj život.

Ova knjiga će vam pomoći u tumačenju snova, sa ključnim rečima, simbolima i različitim značenjima pojedinih snova. Ova značenja nisu, ni na koji način, poslednja reč u tome šta vaš san znači, ali nadam se da će vas nadahnuti da istražujete i prisvojite jednu sugestivnu polaznu osnovu za razumevanje sopstvenih snova. Ne postoji jednoznačno tumačenje snova koje odgovara svima.

Sticanje sposobnosti da tumačite svoje snove moćan je alat. Analizirajući snove, možete doći do svojih dubokih tajni i skrivenih ili potisnutih osećanja. Niko nije bolji stručnjak za tumačenje vaših snova od vas samih.

Kada počnete beležiti svoje snove, vremenom ćete steći razumevanje tajnovitih poruka koje vaši snovi pokušavaju da vam prenesu, da vam predskažu i označe, da vam nagoveste, simbolizuju, ukažu, predvide, najave ili da vas upozore. Simboli su jezik snova. Simbol se može pozivati na osećaj ili ideju i često ima mnogo šire i dublje značenje nego što bilo koja reč može da prenese. Snovi najčešće predviđaju moguću budućnost za koju se treba pripremiti. To ne znači da će se vaše želje, brige i strepnje uvek ostvariti. Jednostavno treba da poslušamo njihova upozorenja i donesemo pravilnu odluku u budnom životu. Naš cilj je da ostvarimo dobre snove i izbegnemo ostvarenje loših snova.

Svaki detalj, čak i najsitniji element u vašem snu, važan je i mora se uzeti u obzir prilikom analize sna. Svaki simbol predstavlja osećaj, raspoloženje, sećanje ili neki drugi sadržaj iz vašeg nesvesnog. Pažljivo pogledajte likove, životinje, predmete, mesta, emocije, pa čak i boju i

brojeve koji su prikazani u vašem snu. I najtrivijalniji simbol iz vašeg sna može biti značajan. Sanovnik, zajedno sa vašim ličnim iskustvima, sećanjima i okolnostima, poslužiće vam kao vodič i inspiracija kroz proces smislene i lične interpretacije.

Snovi na slovo A

Abdomen

Videti svoj abdomen ukazuje da imate prevelika očekivanja u životu. Moraćete se suočiti sa tuđom tvrdoglavošću i udvostručiti svoju energiju i trud da biste ostvarili očekivano.

Naboran abdomen predviđa da ćete biti progonjeni i suočeni sa lažnim i zlonamernim prijateljima.

Natečen abdomen naznaka je velikih poteškoća, koje ćete uspešno savladati i uživati u plodovima svog rada.

Videti kako abdomen lagano krvari označava moguću nesreću i tragediju u porodici.

Abortus

Ako žena sanja da njoj rade abortus, to je upozorenje da će joj poduhvat koji planira doneti neuspeh ili nesreću.

Ako lekar sanja da izvodi ili učestvuje u abortusu, njegova nepažnja na poslu doneće mu velike probleme.

Adresa

Ako sanjate da ste pronašli lokaciju željene adrese, to nagoveštava da ćete dobiti poklon. Možda ste nešto žarko želeli u prošlosti i zaboravili na to. Sada će vam se ispuniti želja.

Ako ste izgubili adresu, to simbolizuje da se trenutno osećate prilično izgubljeno. Plašite se da vam život ne krene u nepoznatom pravcu. Možda ste okruženi ljudima koje ne razumete ili koji ne razumeju vas.

Ako čitate, pišete ili samo vidite adresu, nadajte se gostima. Možda očekujete važnu posetu ili pomoć uticajnih osoba u vezi sa poslom

ili svojim školovanjem.

Advokat

Sanjati advokata predskazuje brigu, novčane izdatke i druge vrste neprijatnosti.

Kada sanjate da ste angažovali advokata to znači da ćete se suočiti sa finansijskim problemima. U teškoj ste situaciji, jer ne znate u kom pravcu da usmerite svoju karijeru ili posao.

Ponekad sanjati advokata predstavlja zaštitu od sile koja je usmerena protiv vas. Možda vam san govori da protiv životnih oluja ne treba da se borite grubom silom, već da vam je potrebna specijalna pomoć većih osoba.

Advokat u snu može da znači i da vas očekuju problemi sa zakonom. Još uvek nije kasno da se promenite i svoje poslove uskladite sa zakonskim normama.

Ako ste vi advokat u snu, to označava da se ne slažete sa nekim ko pokušava da organizuje vaš život. Pobrinite se da rešite svoje trenutne konflikte, nesuglasice i nedoumice.

Aerodrom

Videti aerodrom znak je dalekog putovanja.

Videti aerodrom simbolizuje dolazak ili odlazak.

Ući u avion ili izaći iz njega nagoveštava dugo očekivani period mira i sreće u svakodnevnom životu.

Ako je na aerodromu gužva, to ukazuje na vašu želju za slobodom, visoke ideale, velike ambicije i očekivanja. U tom smislu, aerodrom može da simbolizuje početak ili kraj vaših ideja i planova. Možda će uskoro neko otići iz vašeg života, ili se nova ideja sprema da poleti.

Sanjati aerodrom može da znači i odlazak na putovanje, promenu u životu, posetu novim i nepoznatim mestima ili duhovno putovanje.

Agresija

Ako sanjate da pucate na nekoga ili da ste na neki drugi način agresivni prema nekoj osobi, to ukazuje na potisnutu ljutnju koju ste akumulirali tokom dana. Ako ne možete da ispunite očekivanja, zahteve i

SADRŽAJ

Dobro Došli u Svet Snova

| | |
|----------------------------------|----|
| 1. Ljudska Duša | 6 |
| 2. Natčulni Svetovi | 13 |
| 3. Česti Snovi | 18 |

Leteti u snu, Padati u snu, Biti gonjen, Biti go ili neprikladno obučen na javnom mestu, Biti ranjen, bolestan ili na samrti, Biti na ispitu, Izgubiti kuću, posed ili druge vrednosti, Zakasnuti na prevoz, Zubi koji ispadaju, Biti zarobljen, Osećanje izgubljenosti, Isceljenje ili preporađanje, Venera, Smrt, Nevidljivost, Elementali, Hrana, Snovi o vodi, Životinje u snu.

4. SANOVNIK

| | |
|-------------------------------|----|
| Snovi na slovo A | 40 |
|-------------------------------|----|

Abdomen, Abortus, Adresa, Advokat, Aerodrom, Agresija, Ahat, Ajkula, Akrobata, Akvarijum, Alat, Alimentacija, Alkohol, Amputacija, Anđeo, Antikvarnica, Apces, Apetit, Apoteka, Arhiva, Atomska bomba, Autobus, Automobil, Averzija, Avion, Azbuka-Abeceda, Aždaja-Zmaj.

| | |
|-------------------------------|----|
| Snovi na slovo B | 52 |
|-------------------------------|----|

Bacati nešto, Badem, Badnjak, Bagrem, Bajka, Baka, Baklja, Bal, Balerina, Balet, Balkon, Balon, Banana, Bandit-Razbojnik, Ban-ka, Banja, Bar-Kabare, Bara, Baraka, Batak, Batine, Bašta, Ba-zen, Benzin, Berba, Berza, Besneti-Psovati-Vikati, Besposlen biti, Bešika, Bežati, Biber, Biblija, Biblioteka, Bicikl, Bič, Bik, Bilijar, Biljke, Bioskop, Biseri, Bitka, Bivo, Bivši muž-Bivši dečko-Bivši ljubavnik, Blagajnik, Blago, Blato, Blizanci, Blud, Bodež-Nož-

Mač, Bog, Bogalj, Bogataš, Boje, Bojiti-Farbati, Bojište, Bokal-Pehar, Bolest, Bolnica, Bolničarka, Bomba, Bombone, Bor, Bore, Boriti se, Bos biti, Bosiljak, Božić, Božićna jelka, Brada, Brak, Brašno, Brat-Sestra, Brdo, Brkovi, Briga, Brijati se, Brod, Brojevi, Bršljan, Bube-Insekti, Bubrezi, Buda, Budilnik, Buditi nekoga iz sna, Buka, Buket cveća, Bumbar, Bunar-Zdenac, Burgija, Buva.

Snovi na slovo C 89

Cement, Cenjkati se, Cigarete, Cigla, Cipele, Cirkus, Creva, Crkva, Cveće.

Snovi na slovo Č 94

Čaj, Časna sestra, Čaša, Čelo, Četka-Češalj, Čudovišta.

Snovi na slovo Ć 97

Ćelavost-Alopecija, Ćerka, Ćurka.

Snovi na slovo D 98

Daviti se, Deda, Delfin, Dete-Beba, Devojka, Detelina, Dijamant, Dim, Diviti se, Dokumenti, Dolina, Dom-Mesto stanovanja, Droga, Drvo, Drvoseča, Dugme, Duga, Duh-Umrta osoba, Dugovi, Dvogled, Dvorište.

Snovi na slovo Dž 107

Džak-Ruksak-Torba, Dželat, Džep, Džezva, Džokej, Džungla.

Snovi na slovo Đ 108

Đak, Đavo, Đubre-Smeće, Đubrište, Đubrivo, Đurđevak.

Snovi na slovo E 111

Eksplozija, Ekseri, Ekspedicija.

Snovi na slovo F 112

Fabrika-Preduzeće-Korporacija, Fakir, Farma, Farmer-Seljak-

Poljoprivrednik, Februar, Fenjer, Feribot-Trajekt, Fermentacija-Vrenje, Fetus, Film, Flamingosi, Flaša, Foka, Fontana, Fotografisanje, Frižider, Fudbal.

Snovi na slovo G 117

Gaće, Galeb, Gavran, Gibanica, Gitara, Glas, Gladiole, Glava, Glečer, Glumac-Glumica, Gnezdo, Godišnja doba, Golotinja, Golubovi, Gosti, Gozba, Grlo, Grmljavina-Grom, Groznica, Grožđe, Groblje, Grudi, Gubitak, Guska, Gušenje, Gušter.

Snovi na slovo H 125

Haljina, Harem, Harfa, Hladnoća, Hleb, Hodanje, Hotel-Motel, Hrast, Hrabrost.

Snovi na slovo I 130

Igla, Ime, Inostranstvo, Isposnik-Asketa, Isus Hrist, Iznad, Izgubiti se, Izgubiti nešto, Izmet, Izvor.

Snovi na slovo J 133

Jablan, Jabuka, Jadikovanje, Jagnje, Jagode, Jaje, Jama-Rupa, Jarac, Jastog, Jastuk, Jarak, Javna kuća, Jedro, Jelen, Jelo, Jesen, Jetra, Jezero, Jezik.

Snovi na slovo K 140

Kada, Kafa, Kafana, Kaiš, Kaleidoskop, Kamen, Kamila, Kamin, Kancelarija, Kanjon, Kapa-Šešir, Kapija, Karneval, Karte, Kasarna, Kasniti, Katanac, Kavez, Kiša, Kišobran, Kit, Klupa, Ključevi, Knjiga, Kobasica, Kofer, Kokoška, Kolači, Koleno, Koliba, Konobar, Konj, Kopanje, Korenje, Kornjača, Korpa, Kosa, Kositi, Kost, Košulja, Kozmetika, Kovčeg, Koža, Krađa, Krastavac, Krava, Krivica, Krojač-Šnajderka-Modiskinja, Krokodil-Aligator, Krompir, Krug, Kruna, Kruška, Krv, Kuća-Zgrada-Fabrika-Građevina-Banka, Kuhinja, Kupati se, Kupus.

Snovi na slovo L 161

Labud, Laktovi, Lale, Lanac, Lasta, Lav, Lavirint, Led, Leđa, Leto, Lice, Lift, Limun, Litica, Lobanja, Lov, Lubenica-Dinja, Luk, Luka-Pristanište.

Snovi na slovo Lj 170

Ljiljan, Ljubav-Ljubavnici-Ljubavni jadi.

Snovi na slovo M 172

Mačka, Mađioničar, Magarac, Majka, Majmun, Manastir, Mapa, Maska, Maslina, Mašina-Aparat, Matematika, Medved, Melodija-Pesma-Zvuk, Mesec-Mesečina, Mesto stanovanja, Mikrofon, Mikroskop, Mikrotalasna pećnica, Miš, Mišići, Mlad biti, Mleko, Molitva, Monah, More, Most, Mozak, Mreža, Munja, Muzika, Muve, Muž-Suprug.

Snovi na slovo N 188

Naći nešto, Nadimak, Nagrada, Nakit, Naočare, Napustiti-Biti napušten, Narandža, Narukvica, Nasip, Nasleđe, Naušnice-Minđuše, Nebesa, Nebo, Neboder-Soliter, Nemost-Mutavost-Ćutanje, Neptun, Neprijatelj, Nesvestica, Nevesta-Mlada, Nevidljivost, Nevreme, Nilski konj, Noge, Noj, Nokti, Nos, Novine, Novac, Novčanik, Nož, Nuklearna bomba.

Snovi na slovo Nj 200

Njiva

Snovi na slovo O 201

Obilje, Oblaci, Obrazi, Obrve, Oči, Odron, Odsutnost, Ogledalo, Ograda, Ogrlica, Oltar, Opasnost, Optužbe, Orao, Orhideja, Orman sa registratorima, Otac, Ovca.

Snovi na slovo P 210

Pacijent, Pacov, Padobran, Palac, Palma, Papagaj, Paprika, Papir, Paradajz, Pas, Pasulj, Patuljak, Paun, Pčele, Pčelinjak, Pečina, Perje, Peškir, Pisanje, Pištolj, Petao, Plakati, Planina, Plaža, Ples, Plivanje, Ploviti, Pluća, Pod, Podrum, Poklon, Poljubac, Poplava, Povračanje, Prati nešto, Prašina, Predskazivanje budućnosti, Prevara, Prijatelji-Drugovi, Prodavnica, Proleće, Prosjak, Prostituisanje, Provalija, Prozor, Prsten, Prsti na rukama, Prsti na nogama, Pruga, Post, Ptice, Pupak, Pušiti, Putovanje Brodom-Vozom-Autobusom-Kolima-Biciklom, Putovanje kroz vreme, Pustinjak, Putokaz, Puž.

Snovi na slovo R 238

Računi, Ramena, Raskrsnica-Raskršće, Rastanak, Reka, Raketa, Rep, Reproductivni organi, Riba, Ribar, Ribarska mreža, Roda, Rođendan, Rođendanski poklon, Rođendanska torta, Rođenje-Rađanje, Roniti, Rosa, Rubin, Rudnik, Ruke-Šake, Rukopis, Ruzmarin, Ruševina, Ruža.

Snovi na slovo S 248

Sablja, Saobraćajna nesreća, Sat, Sedlo, Sekira, Semafor, Seme, Seno, Sin, Sir, Sirena, Siroče, Sirotinja, Slika-Slikanje, Skelet-Kostur, Slepilo-Biti slep, Slon, Sluga, Smokva, Smrt, Sneg, Soko, So, Soba, Sova, Spomenik, Srce, Srebro, Staklo, Starac-Starica, Starenje, Staza, Stena, Stepenice, Sto, Stolica, Stomak, Stopala, Strah-Uplašenost, Stranac, Strela, Sudija, Sukob, Sunce, Suncobran, Svatovi, Svadba, Svadbena torta, Sveštenik, Svetionik, Svinja.

Snovi na slovo Š 273

Šala-Vic, Šargarepa, Šetnja, Šešir, Škola, Školjka, Škorpija, Šljiva, Šminka, Šofer, Štala, Šuma, Šunka.

Snovi na slovo T 279

Taksa, Taksi, Talasi, Talisman, Tama, Tavan, Telefon, Televizija, Temperatura-Toplomer, Telo-Delovi tela, Tigar, Toalet, Top, Torba, Tramvaj, Trava, Trepavice, Trešnja, Tući se-Potući se.

Snovi na slovo U 288

Ubrzanje vožnje, Učitelj, Ujak-Stric, Ulaz-Portun, Ulica-Put, Ulje-Nauljiti, Umetnička galerija, Unuka-Unuk, Usluga, Usne-Usta, Usvojenje, Uši, Utroba-Stomak-Materica, Uže-Konopac.

Snovi na slovo V 294

Vanzemaljac, Vatra, Vatrogasna kola, Venčanje, Venčanica, Venčani prsten-Burma, Vene, Ventilator, Vetar, Vetrenjača, Veverica, Vic, Video igrice, Vile, Vilica-Čeljust, Vinograd, Vitez, Voće, Voda, Vodopad, Vojnici, Voz, Vozačka dozvola, Vrabac, Vrat, Vrata, Vrba, Vuk, Vukodlak, Vulkan.

Snovi na slovo Z 308

Zabava, Zaboraviti, Zadatak, Zamak-Dvorac-Kula, Zastava, Zebra, Zec, Zemlja, Zemljotres, Zevanje, Zid, Zima, Zlato, Zubi, Zvono.

Snovi na slovo Ž 316

Žaba, Ždral, Ždrebe, Žeđ, Železnica, Žito, Životinje, Žuriti se.

5. Pripreme za Lucidno Sanjanje 320

6. Kako Posmatrati San 322

7. Dnevnik Snova 325

8. Postanite Bliski sa Svojim Snovima 327

9. Usavršite Sećanje na Snove 329

10. Proširenje Budnog Stanja Svesti 331

| | |
|---|-----|
| 11. Povezivanje Svoje Svesnosti sa Snovima | 333 |
| 1. Provera stvarnosti | |
| 2. Najefikasniji načini provere stvarnosti | |
| 12. Meditacije za Lucidno Sanjanje | 337 |
| Relaksacija - opuštanje | 337 |
| Pranajama - vežba disanja | 339 |
| Meditacija | 340 |
| 1. <i>Metod Meditacije Budnosti</i> | |
| 2. <i>Metod Neutralnog Posmatrača</i> | |
| 3. <i>Imaginacija</i> | |

