

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut sociologických studií

Natanael Herrmann

**Konstrukce realit osob ovlivněných
mimotělnými zkušenostmi**

Bakalářská práce

Praha 2015

Autor práce: **Natanael Herrmann**

Vedoucí práce: **Mgr. Miroslav Grznár**

Rok obhajoby: **2015**

Bibliografický záznam

HERRMANN, Natanael. Konstrukce realit osob ovlivněných mimotělními zkušenostmi. Praha, 2015. 42 s. Bakalářská práce (Bc.) Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut sociologických studií. Vedoucí diplomové práce Mgr. Miroslav Grznár.

Abstrakt

Tato bakalářské práce se zaměřuje na osoby, které prožily mimotělní zkušenosti. Zkoumá je z hlediska sociální konstrukce reality a zaměřuje se na symbolický jazyk, kterým konstruují ony reality vyhraněných oblastí významů, do kterých se během svých zkušeností dostaly. Práce vychází jak z knihy Petera Bergera a Thomase Luckmanna *Sociální konstrukce reality*, tak z dalších knih týkajících se mysticismu, lucidního snění, zkušeností blízkosti smrti, psychedelických látek a šamanismu. Využívá metodu narativní analýzy a prostřednictvím rozhovorů s respondenty ukazuje vliv takových zkušeností na konstrukci naší každodenní reality a také na jejich pohled na smrt. Dále se zabývá souvislostmi různých technik navození mimotělních zkušeností s hloubkou následných prožitků.

Abstract

This bachelor thesis concerns people who went through out-of-body experiences. It examines them in the perspective of social construction of reality. It concerns symbolic language which these people use to describe realities of finite provinces of meanings which they experience in their out-of-body experience. This thesis is mainly based on the book from two sociologists Peter Berger and Thomas Luckmann *Social construction of reality*. The theoretical part is also based on books about mysticism, lucid dreaming, near-death experiences, psychedelic substances and shamanism. As a method autor uses narrative analysis and in interviews with informants he shows how these experiences affect them in their view on our everyday life and also in their attitude to death. Last thing which this thesis concerns is the relation between different techniques of induction of these out-of-body experiences and the depth of these experiences.

Klíčová slova

Mimotělní zkušenost, sociální konstrukce reality, symbolický jazyk, vyhraněné oblasti významů, mysticismus, lucidní snění, zkušenosti blízkosti smrti, psychedelické látky, šamanismus

Keywords

Out-of-body experience, social construction of reality, symbolic language, finite provinces of meaning, mysticism, lucid dreaming, near-death experience, psychedelic substances, shamanism

Rozsah práce: 99 972 znaků

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto seminární práci zpracoval samostatně a veškeré prameny a literaturu uvádím v seznamu. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne.....

.....

podpis

Poděkování

Chtěl bych poděkovat především svému vedoucímu práce Mgr. Miroslavu Grznárovi za jeho komentáře, vlídný přístup ke mně i k mé práci. Za další komentáře a pomoc bych také rád poděkoval Mgr. Haně Herrmannové, Mgr. Barboře Spalové, Mgr. Jakubu Grygarovi Ph.D., Martě Píchové a v neposlední řadě také mým rodičům. Dále bych chtěl poděkovat svým respondentům a všem ostatním, kteří si udělali čas a nějakým způsobem mi s mou prací pomohli.

Institut sociologických studií
Projekt bakalářské práce
Natanael Herrmann

Fakulta sociálních věd UK, Sociologie a sociální antropologie

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Grznár

Předpokládaný název bakalářské práce: Mimo sebe: srovnání mimotělních spirituálních zážitků a jejich významů prožitých ve stavu klinické smrti a po intoxikaci DMT

Téma výzkumu

Mou hlavní výzkumnou otázkou je, jak si vysvětlují lidé své spirituální zkušenosti. Zejména mě bude zajímat rozdíl mezi věřícími a nevěřícími. Myslím, že v průběhu přibude i jedna další skupina, a to věřící, kteří se nehlásí k žádné církvi nebo nějakému institucionálnímu náboženství.

Je důležité přesně specifikovat, jaký druh spirituální zkušenosti budu zkoumat. Zaměřil bych se především na stavy transu a konkrétně na mimotělní zkušenosti (z anglického out-of-body experience, zkráceně OBE). Budu vyhledávat zejména (avšak ne pouze) ty osoby, které jsou schopny se do tohoto stavu dostat úmyslně. OBE jsou stavy, kdy člověk nevnímá hranice mezi sebou a okolím, zkrátka nevnímá, že by byl pouze ve svém těle. Buď své tělo opustí úplně, nebo se rozšiřuje za jeho hranice, nebo na něj hledí z jiného místa nebo se cítí být na více místech zároveň. V tomto výzkumu pro mě tedy bude velice důležité využívat poznatky z psychologie náboženství, neuroteologie a ze sociologie spirituality.

Hlavní výzkumná otázka

Jaký je rozdíl ve způsobech, kterými věřící a nevěřící zvýznamňují své spirituální zkušenosti spojené se subjektivním pocitem pobytu mimo vlastní tělo?

Vedlejší výzkumné otázky

Změnil se u těchto lidí po prožití jejich zážitku nějakým způsobem pohled na svou (ne)víru?

Jaké techniky používají a jak hlubokých prožitků poté dosahují?

Zkoušejí více technik?

Jsou rozdíly mezi navozením transu pomocí drog a bez jejich pomoci?

Jak tyto zážitky celkově ovlivnily jejich smýšlení o životě nebo o nich samých?

Metodologie a sběr dat

Za výzkumnou metodu jsem zvolil zakotvenou teorii podle Strausse a Corbinové. Spíše než tvorbu teorie budu používat její postup založený na opakovaných vstupech do terénu a na neustálém přehodnocování zjištěných věcí a rozvíjení teoretické citlivosti. Jako základ mé teoretické citlivosti poslouží literatura a mé osobní zkušenosti.

Respondenty budu vyhledávat přes různá internetová fóra, zabývající se tímto tématem. Některé získám od svých známých. Dále je budu zkoušet vyhledat technikou nabalování. Dohromady předpokládám osm až dvanáct respondentů, kterým budu slibovat anonymitu.

Rozhovory budou polostrukturované. Budu mít připravené některé otázky, ale počítám s tím, že v průběhu výzkumu se budou objevovat další a k respondentům se poté budu vracet.

Cíle práce

Tento výzkum by měl sloužit k tomu, aby ukázal, jaké jsou techniky uvádění se do transu v českém prostředí. Jaké jsou více nebezpečné a jaké méně. Také zda je to nějakým způsobem prospěšné. Zejména by však měl tento výzkum přispět k lepšímu objasnění této problematiky, protože je to velice staré téma a výzkumů na toto téma je v ČR velice málo. Také by mohl ukázat, že změněné stavy vědomí nemusí souviset jen s drogami a mohou přinést i velice pozitivní následky, zejména co se týče seberealizace.

Předpokládaná struktura bakalářské práce

1. Úvod
2. Teoretická východiska
3. Metody
4. Deskriptivní část
5. Analytická část
6. Závěry
7. Přepisy rozhovorů

Předpokládané zdroje

Bourguignon, Erika, *Religion, Altered States of Consciousness, and Social Change*, Columbus: Ohio State Univ. Press 1973.

Durkheim, Emile, *Elementární formy náboženského života*, Praha: Oikoymenh 2002.

Eliade, Mircea, *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*, Praha: Argo 1997.

Hendl, J., *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*, Praha: Portál 2005.

Huxley, Aldous, *Věčná filozofie*, Praha: Onyx 2002.

James, William, *The varieties of religious experience*, 1902.

Jung, C. G., *Psychology and Religion*, Yale Univ. Press 1992.

Locke, Ralph G., Kelly, Edward F., „A Preliminary Model for the Cross-Cultural Analysis of Altered States of Consciousness,“ *Ethos*, roč. 13, č. 1 (jaro 1985) 3-55.

Newberg, Andrew B., *The Mystical Mind: Probing the Biology of Religious Experience*, Minneapolis: Fortress Press 1999.

Pargament, Kenneth I., *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*, New York: Guilford 1997.

Strauss, A.L., a Corbinová, J., *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*, Brno: Sdružení Podané ruce 1990.

Watts, Alan, „Psychedelics and Religious Experience,“ in: *California Law Review*, Vol. 56, No. 1, January 1968, 74-85.

Wulff, D. M., *Psychology of Religion: Classic and Contemporary*, New York: Wiley 1997.

Yinger, J. Milton, *Religion, Society and the Individual. An Introduction to the Sociology of Religion*, New York: Macmillan 1957.

Obsah

Úvod	1
1. Teoretická část.....	2
1.1. SOCIÁLNÍ KONSTRUKCE REALITY	2
1.1.1. <i>INTENCIONÁLNÍ VĚDOMÍ</i>	2
1.1.2. <i>VYHRANĚNÉ OBLASTI VÝZNAMŮ</i>	3
1.2. MIMOTĚLNÍ ZKUŠENOSTI	4
1.3. VYBRANÉ MOŽNOSTI VYVOLÁNÍ ČI ZÍSKÁNÍ MIMOTĚLNÍCH ZKUŠENOSTÍ.....	5
1.3.1. <i>MYSTICISMUS JAKO CESTA K ODOSOBNĚNÍ</i>	6
1.3.2. <i>LUCIDNÍ SNĚNÍ JAKO TECHNIKA „ASTRÁLNÍHO CESTOVÁNÍ“</i>	7
1.3.3. <i>ZKUŠENOST BLÍZKOSTI SMRTI JAKO NEJČASTĚJŠÍ PŮVODCE MIMOTĚLNÍCH ZKUŠENOSTÍ</i>	8
1.3.4. <i>LSD, MESKALIN A PSYLOCIBYN JAKO LÁTKY VĚDECKÉHO ZÁJMU V 60. LETECH</i>	9
1.3.5. <i>DMT, ŠALVĚJ DIVOTVORNÁ A AYAHUASCA JAKO LÁTKY SPECIFICKY MĚNÍCÍ VĚDOMÍ</i>	10
1.3.6. <i>ŠAMANISMUS A NEJSTARŠÍ TECHNIKY EXTÁZE</i>	12
2. Praktická část.....	15
2.1. CÍLE VÝZKUMU.....	15
2.2. DESIGN VÝZKUMU	15
2.2.1. <i>VÝZKUMNÁ METODA – NARATIVNÍ ANALÝZA</i>	15
2.2.2. <i>METODA VÝBĚRU CÍLOVÉ SKUPINY</i>	16
2.2.3. <i>METODA SBĚRU DAT</i>	17
2.2.4. <i>REFLEXE VÝZKUMNÍKA</i>	18
2.3. PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH KAZUISTIK	19
2.3.1. <i>RESPONDENT Č. 1 – ALEXANDR</i>	19
2.3.2. <i>RESPONDENT Č. 2 – BOŘIVOJ</i>	20
2.3.3. <i>RESPONDENT Č. 3 – CYRIL</i>	21
2.3.4. <i>RESPONDENT Č. 4 – DALIMIL</i>	21
2.3.5. <i>RESPONDENT Č. 5 – EDGAR</i>	22

2.4. ANALÝZA PŘÍBĚHŮ	22
2.4.1. <i>SOUVISLOSTI ZPŮSOBU NAVOZENÍ MIMOTĚLNÍCH ZKUŠENOSTÍ A HLOUBKY JEJICH PROŽITKU</i>	22
2.4.2. <i>KONSTRUKCE REALIT VYHRANĚNÝCH OBLASTÍ VÝZNAMŮ A POUŽITÍ SYMBOLICKÉHO JAZYKA</i>	26
2.4.3. <i>VLIVY MIMOTĚLNÍCH ZKUŠENOSTÍ NA KONSTRUKCI NAŠÍ KAŽDODENNÍ REALITY</i>	28
2.4.4. <i>POHLED NA SMRT</i>	35
Diskuse	37
Závěry	38
Abecední seznam zdrojů	41

Úvod

Ve své práci se zabývám osobami, které prožily mimotělní zkušenosti. Zkoumám, jak konstruují tyto *reality vyhraněných oblastí významů* a jaký k tomu používají *symbolický jazyk*. Tyto termíny jsem převzal z knihy *Sociální konstrukce realit* od sociologů Petera Bergera a Thomase Luckmanna [Berger, Luckmann 1999]. Dále se zabývám tím, jak se po prožití takových zkušeností mění jejich konstrukce naší *každodenní reality*, a také tím, zda mají tyto zkušenosti vliv na jejich pohled na smrt.

V teoretické části seznamuji čtenáře se základními koncepty výše zmíněné knihy a definuji samotný termín mimotělní zkušenosti jako subjektivní pocit pobytu vědomí mimo vlastní tělo. Dále představuji několik možností, jak je možné mimotělní zkušenosti záměrně vyvolat a také některé, kterými je možné ji spontánně získat, a ukazuji mezi těmito jednotlivými možnostmi některé významné paralely ohledně prožitků vědomí a jejich výsledného hlubokého vlivu na jedince. Jde například o prožitek vlastní smrti, oddělení vědomí od těla a následné prožití nepopsatelného zážitku. V metodologické části popisuji, jak jsem získal respondenty, jaká byla struktura rozhovoru, a představím cíle práce, které následně v analytické části zpracovávám.

Zejména tedy zkoumám, jak respondenti konstruují reality vyhraněných oblastí významů a jaký k tomu používají symbolický jazyk. Velkou část analýzy také tvoří podkapitola o vlivu mimotělních zkušeností na následnou konstrukci naší reality každodenní. Dále se zabývám tím, jaké jsou souvislosti mezi různými způsoby navození těchto zkušeností a hloubkou či mírou následného prožitku. Zde pracuji s pojmy *setu* a *settingu*. Poslední podkapitolu analýzy tvoří zkoumání toho, jaký mají takovéto zkušenosti vliv na pohled na smrt. V diskusi poté hodnotím limity výzkumu a navrhuji některé další cesty, kterými by se mohl podobný výzkum ubírat. V závěrečné části shrnuji výsledky svého výzkumu.

1. Teoretická část

1.1. SOCIÁLNÍ KONSTRUKCE REALITY

Ve své práci budu vycházet z knihy dvou sociologů Petera Bergera a Thomase Luckmanna *Sociální konstrukce reality*. Jak napovídá sám název knihy, autoři tvrdí, že realita je sociálně konstruovaná tím způsobem, že se objektivizují subjektivní významy a procesy, čímž vzniká intersubjektivní svět naší reality. Sociologie vědění tedy musí analyzovat procesy této konstrukce, a tedy to, jak je vytvářena objektivní realita pomocí subjektivních významů. Za realitu považují autoři vše, co je vnímáno okolo nás jako objektivně skutečné, a vědění je vědomí toho, že to je opravdu skutečné. Také dávají přednost zkoumání toho, jak se utváří vědění o realitě v každodenním, neteoretickém světě běžných lidí, a ne u odborníků na myšlení. Každodenní život je naše tady a teď, spojené s uvědomováním si minulosti a vědění, že existují i ostatní lidé, kteří realitu uchopují stejným způsobem, tedy nakládají s objekty okolo sebe v čase [Berger, Luckmann 1999].

1.1.1. INTENCIONÁLNÍ VĚDOMÍ

Autoři ve své knize používají termín *intencionální vědomí*, které je vždy zaměřené na nějaký objekt, který patří do vnějšího fyzického světa, nebo je součástí vnitřní subjektivní reality. Tyto různé objekty pojímá vědomí v různých sférách reality, např. moji blízcí vs. postavy ze snu. Autoři z toho vyvozují, že vědomí je schopno pohybovat se v nespočtu různých dalších „realit“. Důležité je pro mě to, že je schopno se vůbec pohybovat. Mimotělní zkušenosti pro mě nemusí nutně znamenat pohyb do jiného prostoru či reality, ale i pohyb vědomí v našem prostoru beru jako mimotělní zkušenost. (Zde narážím na zvláštní výjimku, kdy se vědomí pohybuje uvnitř svého vlastního těla, může jít například o různé jogínské techniky, což bych také rád bral jako mimotělní zkušenost, tady opravdu můžeme vidět, jak je náš jazyk v popisu takových zkušeností nepřesný.) Přechody mezi těmito různými realitami, nebo i samotný pohyb vědomí, provází *šok* – např. procitnutí ze snu, nebo návrat z mimotělní zkušenosti či častěji spíše právě přechod do mimotělní zkušenosti [Berger, Luckmann 1999].

1.1.2. VYHRANĚNÉ OBLASTI VÝZNAMŮ

Realita každodenního života je realita *par excellence*, má výsadní postavení mezi ostatními realitami a je vnímána jako uspořádaná (má jistý neměnný řád), objektivizovaná (shodneme se na tom, že objekty v této realitě jsou pro všechny stejné), intersubjektivní (tuto realitu sdílíme s ostatními a každý si ji vykládá po svém) a je základem přirozeného vnímání světa.

Ostatní reality se zdají být ve srovnání s každodenní realitou *vyhraněnými oblastmi významů* – jsou to malé ostrůvky realit, obklopené ze všech stran celkově nadřazenou realitou, a přestože mohou být tyto další reality ztvárněny velmi přesvědčivě, po návratu do každodenní reality se zdají být mlhavé a pomíjivé. A přestože jiné reality mohou být vnímány jako nikoli podřadné vůči naší každodenní realitě, tato realita si své výsadní postavení zachovává, protože pro výklad realit vyhraněných oblastí významů je nutné použít její jazyk. Z téhož důvodu je ovšem takový výklad vždy zkreslený. Ve své práci se budu zabývat tím, jak budou mít respondenti konstruovat ony reality vyhraněných oblastí významů a také zda jejich zkušenost nějakým způsobem ovlivní jejich konstrukci naší reality každodenní [Berger, Luckmann 1999].

„Teoretický fyzik tvrdí, že jeho pojetí prostoru nemůže být zachyceno jazykovými prostředky, a stejně tak to prohlašuje umělec o svých dílech a mystik o svých setkáních s Bohem. Přesto však všichni tito lidé – snílek, fyzik, umělec a mystik – také žijí v realitě každodenního života. Jedním z nejdůležitějších problémů, se kterými se potýkají, je vysvětlit společnou existenci této nadřazené reality s ostrůvky jiných realit, v nichž se odvážili pobývat“ [Berger, Luckmann 1999: 32]. K tomuto vysvětlení musí použít symbolický jazyk vytvořený z prvků jazyka naší každodenní reality. Budu se tedy také zabývat tím, jaký symbolický jazyk mají respondenti k popisu jimi navštívených realit vyhraněných oblastí významů použijí.

Pokud obrátíme svou pozornost k mimotělním zkušenostem, kterými se hodlám především zabývat, ocitají se sice lidé při těchto stavech v realitě vyhraněné oblasti významů, ale nejen v momentě samotné zkušenosti, nýbrž ani po návratu do každodenní reality nepovažují naši každodenní realitu za nutně nadřazenou té, v níž se ocitli v rámci svých mimotělních cest. Tyto mimotělní reality považují za stejně reálné, ne-li reálnější než je naše realita každodennosti. Řekl bych, že bychom se shodli spíše na označení paralelní či hlubší realita, než podřadná. O tom ale více v analytické části.

1.2. MIMOTĚLNÍ ZKUŠENOSTI

Mimotělní zkušenosti je termín, který poprvé použil George N. M. Tyrell v roce 1943 ve své knize *Apparitions*, kde tento termín vztahuje k zážitkům blízkosti smrti [Tyrell 1943]. Tento termín se ukázal být jako celkem problematický, protože ne všichni mí respondenti ho uznávají. Zastávají totiž kupříkladu názor, že se tyto zkušenosti odehrávají sice v jiném prostoru, ale oni mají s sebou stále své tělo, nebo si mohou představovat, že cestují jen do skrytých oblastí uvnitř sebe samých. Proto termín mimotělní zkušenost mnozí z nich chápou jako zavádějící. Může to být způsobeno tím, že mimotělní zkušenost je pro ně spjatá s pozorováním sebe sama zvnějšku, a pokud tento stav nenastane, nikde neberou jistotu, že nutně své tělo opustili. Jako můj první respondent, který hned ze začátku po vybídnutí k vyprávění o svých mimotělních zkušenostech říká: „*Musím teda říct, že jsem neměl podle mě úplně klasický mimotělní zkušenosti, jak jsou jakoby většinou brány. Měl jsem v podstatě akorát takovej stav, který je takový hodně silně disociativní se dá říct podle mě. V tu chvíli se člověk ocitne ve vlastní hlavě, že se ocitne někde úplně jinde. Ale nedá se vůbec rozhodnout, jestli jsi pořád ve vlastních představách, nebo jestli došlo k něčemu, co by se dalo nazvat nějakou mimotělní zkušeností.*“

Ve své práci jsem se chtěl vyhnout také termínu změněný stav vědomí či mimořádný stav vědomí, protože za změněné či mimořádné stavy vědomí, jakožto odklon od běžného každodenního vnímání, je možné považovat téměř cokoli, od spánku přes stav po požití kávy, až například po lásku či rozzlobenost. Mimotělní zkušenosti také nemusí probíhat ve změněných stavech vědomí, a mnohdy jsou právě o to zajímavější, jak dokládá můj respondent Alexandr: „*Člověk se ocitne v jiném prostoru, ale přemýšlí pořád stejně, nedochází ke změně myšlení. I když si dám kávu, tak cítím obrovskou změnu v myšlení. Ale na tom DMT jsem nezaznamenal žádnou velkou změnu v myšlení. Tak jak jsem v tu chvíli přemýšlel, tak jsem kontinuálně prošel do jiného prostoru, který byl smyslově plnohodnotný a byl celkově, nevím, přišlo mi to jako úplně jiný časoprostor. ... Jako kdyby moje mysl včetně mého těla, protože jsem ho poznával a furt sem z něj měl stejnej pocit, byla v jiným prostoru. Čili i moje ruce, když jsem na něco sahal, tak jsem fakt cejtíl, že na to sahám, mohl jsem s tím manipulovat a tak. To je hlavní charakteristika toho zážitku. Něco podobného jsem zažil na DXM a na LSD trošku, ale na DXM to bylo nepříjemný v tom smyslu, že jsem neměl tu čistotu té mysli, kterou mám na tom DMT. ... A podstatnější a zajímavější pro mě je ten typ toho mimotělního zážitku, kdy seš furt sám sebou, s čistým vnímáním a objevíš se v jiným prostoru.*“

Další respondent, Dalimil, o nezměněném stavu vědomí při svém prvním prožitku mimotělní zkušenosti mluví takto (tučně mluvím já): „*Byl jsem absolutně při vědomí, pamatoval jsem si, co mě k tomuhle stavu přesně dovedlo, neměl jsem žádný výpadky paměti prostě nic. Jako kdyby prostě zášleh světla a dostal jsem rázovou vlnu a normálně jsem byl celou dobu úplně při vědomí. **Takže žádný změněný vědomí?** Ne, prostě stejně jak tady teď s tebou sedím, jenom jsem byl prostě najednou mimo a koukal jsem na sebe.*“

Mimotělní zkušenosti pro svou práci definuji jako subjektivní pocit pobytu vědomí mimo vlastní tělo. Jde mi tedy zejména o to, aby sami respondenti interpretovali svou zkušenost jako mimotělní. Je však pravda, že kvůli výzkumům klinické smrti si snad všichni mí respondenti představují mimotělní zkušenost jako stav, kdy vidí své vlastní tělo. Toto je pro mě však jen jeden druh mimotělní zkušenosti. Sám bych rozdělil mimotělní zkušenosti na čtyři druhy.

První již zmíněný, kdy se vědomí pohybuje v našem běžně známém prostoru, a může tedy například pozorovat „své“ tělo. Typickým příkladem může být právě klinická smrt. Za druhé je to takový stav, kdy se vědomí dostane do zcela nového prostoru, který s tím naším každodenním nemá nic společného. V tomto prostoru má člověk vždy nějaké tělo, ale není to naše tělo fyzické, jelikož když se subjekt po tom prostoru pohybuje, jeho tělo v našem prostoru se nehýbe. Příkladem takové zkušenosti může být jednoduše snění. Za třetí, jestliže se vědomí rozšíří až za hranice našeho fyzického těla, a vnímá tak jako svou součást i své okolí. Například celou místnost nebo celý dům, ve kterém se nachází. A poslední druh mimotělní zkušenosti je pro mě ten, kdy se vědomí ocitá ve více prostorech a s více těly najednou. Například v tom našem a ve dvou dalších, a zároveň ovládá všechna tři těla.

1.3. VYBRANÉ MOŽNOSTI VYVOLÁNÍ ČI ZÍSKÁNÍ MIMOTĚLNÍCH ZKUŠENOSTÍ

V tomto oddíle představím několik možností, jak je možné vyvolat či spontánně získat mimotělní zkušenosti. Spontánní získání probíhá zejména při stavu klinické smrti. Může se to také stát ve spánku při lucidním snění, ale pokud se lidé vyloženě snaží prožít lucidní sen, cvičí různé techniky nebo si jinak zkouší napomáhat, neberu to jako spontánní získání takových zkušeností. Pro mou práci je tento oddíl důležitý z důvodu, že moji respondenti používali různé metody, které nakonec vedly k těmto prožitkům. Chci proto ukázat, jaké různé cesty mohou k mimotělním zkušenostem vést, jaké jsou více či méně obvyklé a co o nich bylo zatím vyzkoumáno. Čtenáře chci také na tomto místě seznámit s různými

psychedelickými látkami, které mohou působit jako spouštěče mimotělních zkušeností a pro některé mé respondenty to byly právě ony, které jim navodily některé takové hluboké zkušenosti. Následujícími kapitolami se budu zabývat, abych poukázal na podobnosti různě navozených stavů mimotělních zkušeností.

1.3.1. MYSTICISMUS JAKO CESTA K ODOSOBNĚNÍ

Jelikož mohou mít mimotělní zkušenosti spirituální charakter a mohou souviset s duševními cvičeními a meditací, řekl bych, že jako velmi důležité teoretické východisko poslouží právě poznatky mystiků.

Tito lidé jsou totiž opravdoví odborníci na transcendentní stavy, jejich cesta za takovýmto poznáním je značně komplikovanější, delší, čistší (vy smyslu, že nepoužívají různé zkratky, jako například látky měnící vědomí, ani jiné šamanské techniky dostávání se do transu, jako například bubnování, tanec do absolutního vyčerpání aj.) a přistupují obecně k těmto věcem s větší úctou a pokorou.

Důležité je také to, že mystici jsou lidé, kteří absolvovali celou tuto duchovní cestu, aniž by její vrchol považovali za výsledek svého vlastního úsilí, a zejména v případě křesťanských mystiků je vše vždy bráno jako dar od Boha. Také jim nijak nejde o zvýšení svého sociálního statutu či prestiže, jako to může být například u šamanů či současných uživatelů drog. Je pro ně celkem nedůležité, co si ostatní lidé myslí, mystikům jde zejména o vztah s Bohem, či s nějakým vyšším vědomím [Benda 2007]. Tímto se značně liší od šamanů, kterým naopak tyto zkušenosti mohou dodávat velkou prestiž.

Anglická mystička Evelyn Underhill navrhuje čtyři teze, kterými vymezuje mystické stavy:

- 1. Mystika je praktická, ne teoretická* – je to organický životní proces týkající se celého já, je to věc prožívání, cítění, chtění a myšlení, ne slov a pouhého filozofování, jde o duchovní konání
- 2. Mystika je výlučně duchovní činnost* – její cíle jsou veskrze transcendentní a nemá žádné světské ambice, zcela se vzdává vlastního já a jde jí jen o lásku, tím se odlišuje od magie, která hledá poznání, moc, osobní prospěch a je zjištná a egoistická, mystice jde výlučně jen o sjednocení s Absolutnem
- 3. Cestou a cílem mystiky je láska* – to ji odděluje od jiných transcendentních praktik, jelikož jí jde pouze o nesobeckou lásku k Bohu a všemu tvorstvu

4. *Mystika přináší jistou psychologickou zkušenost* – jde o radikální proměnu celého já, které se odříkáním všech tužeb postupně sjednocuje s Nejvyšším, a ve chvíli, kdy není rozdílu mezi intencemi duše a Boha, dochází ke *sjednocení* (původně používaný termín extáze není podle autorky přesný) [Underhill 1928]

Pro mou práci je důležitý termín převzatý od sv. Jana od Kříže *Temná noc ducha* [Jan 1995]. Tato fáze je také někdy nazývána *mystickou smrtí*. Jde o stav, kdy mystik prožívá ta nejstrašnější muka, zdá se mu, že je zavržen a opuštěn Bohem. Terezie z Ávily říká, že je celá její duše naplněna ďáblem. Jde o největší zkoušku, kterou musí mystik překonat. V této fázi paradoxně dochází k největším duchovním pokrokům, jelikož mystik se musí zbavit veškerých svých tužeb, návyků i vztahů ke své identitě a plně a pokorně přijmout a sjednotit se s Duchem Božím. Zcela se ztrácí sám sebe a odevzdává se Bohu [Benda 2007].

Další důležitý pojem *let ducha* si vypůjčím tentokrát od Terezie z Ávily též nazývané Terezií od Ježíše. *Let ducha* popisuje Terezie jako stav, kdy se mystik cítí být vytržen se svého těla a jeho duše cestuje obrovskou rychlostí různými „krajiny“, které se zdají být zcela odlišné té naší, kde dostává nesmírné množství informací a jsou mu odhalována nejrůznější tajemství, které není možné slovy vyjádřit. Jsou mu zjevovány v jednom okamžiku tak velké věci a tajemství, které si ani nelze představit, i kdyby se o to člověk snažil celý život [Terezie 1991].

Chtěl bych shrnout, že mystici zažívají něco, co označují jako *mystickou smrt*, aby mohli dosáhnout stavu *sjednocení se s Bohem*. Také zažívají stav *letu ducha*, kdy se jejich duše oddělí od těla a jsou jim zjevovány *nepopsatelné* obrazy a vysvětlena nesmírná tajemství. Takové vize je hluboce *ovlivní*. V dalších kapitolách uvidíme paralely mezi tímto popisem a popisem zážitků blízkosti smrti nebo šamanských stavů vědomí. Teď však udělám krátkou odbočku k lucidnímu snění.

1.3.2. LUCIDNÍ SNĚNÍ JAKO TECHNIKA „ASTRÁLNÍHO CESTOVÁNÍ“

Lucidní snění je snění, ve kterém si člověk uvědomuje, že sní. Takové sny jsou více živé než normální, ale je celkem obtížné se v takovém snu udržet dlouhou dobu. Jednoduše se může stát, že se buď člověk probudí, nebo ve snu zůstane, ale už zase přestane vědět, že sní. Zažít lucidní sen není nijak neobvyklá zkušenost, ale dokázat se „probudit“ v každém snu vyžaduje velkou dávku cvičení. Existuje několik doporučených technik. Jedna z nich může být taková, že si člověk před spaním snaží pořád opakovat větu „jsem ve snu, jsem ve snu“ až projde do snění, ve kterém si tuto větu také řekne, a tím si to uvědomí. Také prý hodně

pomáhá si hned po probuzení zapsat své sny, čímž se obecně zlepšuje schopnost si své sny lépe pamatovat a prodloužit jejich dobu trvání. Nejzmiňovanější technikou, kterou jsem zatím zaznamenal, je vytvořit si asociaci, kdy si člověk při pohledu na své ruce položí otázku, zda sní či bdí. Když pak člověk uvidí své ruce ve snu, vytane mu tato otázka v paměti a on si uvědomí, že sní [LaBerge 2006].

Ještě zde krátce představím *Caleu zacatechichi* (nebo též *Calea ternifolia*), což je mexická rostlina, kterou lze u nás v ČR legálně koupit přes internet. Užívá se buď jako čaj nebo se kouří před spaním právě v souvislosti s lucidním sněním, protože její účinek prodlužuje dobu snění a také zvyšuje pestrost, barvitost a počet snů. Indiáni oaxackého kmene Chontal užívají tuto květinu k domluvě s bohy, předpovídání budoucnosti i k léčení a nazývají ji list bohů (*thle-pelakano*) [Diaz 1977].

1.3.3. ZKUŠENOST BLÍZKOSTI SMRTI JAKO NEJČASTĚJŠÍ PŮVODCE MIMOTĚLNÍCH ZKUŠENOSTÍ

Klinickou smrt a zážitky blízkosti smrti s hlubokými stavy změněného vědomí poprvé důkladně zkoumal americký psycholog Raymond Moody v 70. letech 20. století, kdy svému prvnímu výzkumu podrobil 50 lidí, kteří prožili v souvislosti s klinickou smrtí mimotělní zkušenosti. Postupně vyzpovídal stovky lidí s takovými zkušenostmi a odhalil mezi jejich výpověďmi množství paralel, které nakonec shrnul do devíti klíčových elementů těchto mimotělních zkušeností, odehrávajících se na prahu života a smrti. Tyto elementy jsou následující: 1. *pocit smrti*, 2. *klid a bezbolestný stav*, 3. *mimotělní zkušenost*, 4. *průlet tunelem*, 5. *setkání s bytostmi světla*, 6. *setkání s nejvyšší bytostí světla (Bohem)*, 7. *promítnutí celého života*, 8. *rychlé stoupaní do nebe*, 9. *neochota vrátit se zpět* [Moody 1991].

Je velmi málo doložených případů, ve kterých zážitky obsahují všechny tyto rysy, většinou jde vždy o kombinaci několika z nich. To, co Moody dále zaznamenal, jsou proměny ve vnímání času a prostoru. Zvláštní je ovšem to, že Moody se skoro vůbec nezmiňuje o zážitcích, které by nebyly pozitivní a příjemné, protože stejně tak jako člověk může vystupovat do nebes a vidět světelné bytosti (křesťané by je jistě nazvali anděly a nejspíše by se jim i tak zjevili), tak může sestoupit i do podsvětí či se setkat s velmi ohavnými bytostmi a celkově zážitek může být hodně negativní. Buď je Moody záměrně zatajoval, nebo mu takoví lidé nechtěli své zážitky sdílet [Liester 2013].

Moodyho respondenti začínají vesměs své vyprávění o svém zážitku tak, že je naprosto slovy *nepopsatelný* [Moody 1991]. Kdybychom se snažili tyto zážitky nějakým

způsobem zobecnit a slovy popsat, mohli bychom použít následující schéma inspirované svědectvím reverenda Howarda Storma, který jako jeden z mála, prožil zážitek, ve kterém byly téměř všechny elementy až na přímé setkání se s *Nejvyšší světelnou bytostí*, od které byl nějaký kus vzdálen a více se přiblížit nechtěl [Storm 2000].

Člověk nejprve cítí, jak opravdu *umírá*, přičemž poté, co umře, se jeho duše oddělí od těla a zažije *mimotělní zkušenost*, kdy tedy pozoruje své bezvládné tělo, a po chvíli se před ním objeví *tunel* a *světelná andělská bytost*, která ho potom vede tunelem vzhůru do *nebes*, kde se mu promítne celý jeho *život*. Poté se setká s *Nejvyšší světelnou bytostí*, která mu ukáže pravou lásku a dokonalost nebeskou, a člověk zažije tak nesmírný *klid a lásku*, že už se velmi *zdráhá vrátit se* zpět na zem. Ale tato nejvyšší bytost nebo jiné *světelné bytosti* ho k tomu přimějí a člověk se vrátí zpět do svého těla, které najednou znovu obživne [Storm 2000].

Howard Storm byl před svou zkušeností zarytý ateista, který se věřícím vyloženě vysmíval. Je jeden z mála lidí, kteří na své cestě z těla *vzhůru do nebes* zažili velmi nepříjemné pocity, kdy byl v temnotě roztrháván na kusy, ponižován a zostuzován ohavnými bytostmi, dokud se nepomodlil a nepožádal Boha o pomoc. Poté co zažil zbytek své zkušenosti a vrátil se zpět na zem, tak přijal víru a do dnes působí v církvi, maluje náboženské obrazy, píše knihy a je celkově značně ovlivněn svou zkušeností [Storm 2000].

Zde bych chtěl připomenout podobnosti s mystickou cestou. Člověk zažije vlastní *smrt*, jeho *duše se oddělí od těla*, prožije *nepopsatelnou* zkušenost a na chvíli se také *sjednotí s Bohem*. Po návratu zpět je zkušeností hluboce ovlivněn.

1.3.4. LSD, MESKALIN A PSYLOCIBYN JAKO LÁTKY VĚDECKÉHO ZÁJMU V 60. LETECH

Poté, co v roce 1943 Albert Hoffman objevil LSD [Hoffman 1997] a Aldous Huxley v roce 1954 napsal *Brány vnímání* [Huxley 1996] o svém prvním meskalinovém tripu, nastal obrovský boom zájmu o tyto látky. K jejich zpopularizování přispěl asi největší mírou Timothy Leary, který coby harvardský profesor prováděl velké výzkumy, kdy dobrovolníkům podával LSD, lysohlávky, či DMT [Leary 2003]. Ale rozhodně nebyl jediný. V té době se s těmito látkami hojně experimentovalo. Asi nejdůležitější výsledek těchto výzkumů bylo ustanovení termínů *set* a *setting* [Zinberg 1984], pomocí kterých se poukázalo na to, že tyto látky mohou být velmi nebezpečné při špatném a velmi obohacující při správném setu a settingu. Jako set se označují vnitřní a jako setting vnější okolnosti těchto stavů. K těmto termínům je dobré ještě přidat termín *sitter*, který označuje člověka, který na experimentující

subjekt dohlíží.

I když změněné stavy po aplikaci těchto látek nejsou zpravidla totožné s mimotělními zkušenostmi, chci se o nich zmínit právě proto, že chci poukázat na onen rozdíl mezi nimi. Tyto látky jsou sice silně psychedelické, ale mimotělní zkušenosti pro ně nejsou tak typické. Naopak takové případy jsou spíše vzácné, na rozdíl od dalšího oddílu psychedelik – tzn. ayahuasce, DMT a šalvěje divotvorné.

1.3.5. DMT, ŠALVĚJ DIVOTVORNÁ A AYAHUASCA JAKO LÁTKY SPECIFICKY MĚNÍCÍ VĚDOMÍ

Pro tato psychedelika je mnohem typičtější, že se člověk může dostat za hranice svého těla či, jak by řekli někteří mí respondenti, do jiné dimenze. Také jsou to asi nejsilnější přírodní známá psychedelika a stavy jimi navozené se svými charakteristikami velmi blízce podobají těm v klinické smrti. V České republice o nich není tolik rozšířené povědomí a obecně nejsou tolik známá jako látky zmíněné v předchozí kapitole, a proto se jimi budu zabývat o něco více.

Šalvěj divotvorná je velmi silná psychoaktivní rostlina. Kouří se zejména extrakt, obohacený o Salvinorin A, což je její hlavní psychoaktivní složka. Používá se při léčení, šamanských cestách nebo pokusech o duchovní vhléd. Může vyvolat hluboké mystické stavy, ve kterých vás může zavést do značně odlišných světů, v nichž ztratíte své tělo a také zátěž běžného vnímání. Lze pocítit proud hyperdimenzionálních vírů, a proto nemá prakticky žádnou zábavnou hodnotu. Nezkušená mládež by s ní neměla experimentovat, doporučuje se jen pro velmi duchovně vyspělé dospělé [Ball 2009: 22].

Ayahuasca je psychoaktivní nápoj, který připravují šamani v Amazonii vyvážáním několika bylin, nejdůležitější jsou však dvě z nich, *Banisteriopsis caapi* a *Psychotria viridis*.¹ Ta druhá obsahuje velké množství DMT, což je endogenní látka, která je přítomná v našem těle v každé buňce (podle nejnovějších teorií je náš mozek schopný DMT sám produkovat, a tato produkce může být tedy zodpovědná za mystické či šamanské stavy vyvolané bez psychedelik) [Strassman 2005, 2010].

Ayahuasca je ze všech psychedelických látek v poslední době nejvíce zkoumaná pro své terapeutické a léčivé účinky. Může léčit závislosti na drogách, deprese, či jiná duševní onemocnění, ale také některé vyloženě fyzické nemoci [Strassman 2010]. Přestože s ayahuascou má zkušenost jen jeden můj respondent, zmíním se o ní podrobně také

¹ *Psychotria viridis* je používána zejména v Peru a Brazílii, v Ekvádoru a Kolumbii se místo ní používá *Diplopterys cabrerana*, rostlina s také velmi velkým obsahem DMT.

z důvodu, že její psychoaktivní substancí je DMT, se kterým mají zkušenost další dva mí respondenti.

Asi největší výzkum ohledně účinků ayahuascy provedl izraelský psycholog Benny Shanon, výsledky shrnul ve své knize *Antipodes of mind: charting the phenomenology of the ayahuasca experience*. Provedl rozhovory s více než 170 lidmi a sám ayahuascu požil přibližně 130 krát [Shanon 2002]. Shanon rozdělil změny ve vnímání pod vlivem ayahuascy do pěti kategorií, které zde zmíním podrobněji, abych ukázal, jaké takové stavy mohou být a jaký mohou mít na člověka vliv:

Percepční změny – 1. *halucinace* – vidiny bez vnějšího relevantního a adekvátního stimulu (oproti *iluzi*, kdy lze stimul nějakým způsobem dohledat), 2. *zvýšené smyslové vnímání* – oči například vnímají, jako by byly mikroskop a dalekohled zároveň, 3. *vizualizace* – do této kategorie Shanon zařazuje všechny možné obrazce, čáry, kaleidoskopické obrazy, scénérie, vize světla, ale právě i vize virtuální reality, kdy je „ten, co se ayahuascy napil, přenesen do jiného světa, který považuje za velmi reálný ...“ [Shanon 2002: 92]

Obsahy ayahuascových vizí – 1. *osobní a autobiografický materiál*, 2. *lidské bytosti* – většinou ve významu učitelů, guruů, nositelů vědění, 3. *přírodní svět*, 4. *mytologické a fantasmagorické bytosti a kreatury* – od andělů, Panny Marie, Ježíše a Buddhy, přes demony, monstra, mrtvé duše až po mimozemšťany, gobliny, elfy atd. 5. *kulturní svět* – různé budovy, mechanismy, umění, vozidla, 6. *místa a krajiny*, 7. *historie evoluce, náboženství a mýtů*, 8. *posvátné vize* – cesty na začátek vzniku vesmíru, setkání s Bohem, získání nějaké zásadní informace, 9. *ostatní* – např. let do vesmíru či kolem naší planety atd.

Emocionální změny – 1. *strach*, 2. *extáze*, 3. *mír*, 4. *láska*

Kognitivní změny – 1. *hlubší pochopení sebe sama i okolí*, 2. *kosmické vědomí* – pocit nebo náhled, že existuje nějaký vědomý základ, podstata veškeré reality, a že všechno je spojeno jedním velkým vědomím – *anima mundi* – lidé pak často přijímají animistický náhled na svět, 3. *intuitivní vědomí* – jasnozřivost, 4. *rozšířené vědomí* – dočasný pocit pochopení všeho, 5. *synchronicita* – vše do sebe zapadá a dává smysl

Transcendentní rysy – 1. *jednota*, 2. *transcendence časoprostoru*, 3. *noesis*, 4. *pocity blaženosti, míru, radosti*, 5. *pocity posvátnosti*, 6. *paradox*, 7. *nepopsatelnost zážitku* [Shanon 2002]

Mitchell Liester srovnává ve svém článku „Near-death experiences and ayahuasca-induced experiences – two unique pathways to a phenomenologically similar state of consciousness“ Moodyho a Shanonovo rozdělení, přičemž doplňuje Moodyho poznatky o další pohledy vyzkoumané například Kenethem Ringem a dalšími a ukazuje, že z těch devíti klíčových elementů NDE je osm klíčových i pro stavy pod vlivem ayahuascy. Jediný velký rozdíl spočívá v tom, že lidé, kteří jsou opravdu v klinické smrti, se nechtějí vrátit zpět do života každodennosti a vlastně je někdo (ten Nejvyšší) k tomu musí přemluvit, zatímco lidé pod vlivem ayahuascy nebo i jiných látek se vždy vrátit chtějí [Liester 2013].

Tyto látky mohou vyvolat podobné stavy, jako nalézáme u osob, které prožily zkušenost blízkosti smrti, nebo u mystiků. Opět může jít o stavy, kdy člověk prožije pocit *vlastní smrti*, poté zažije *mimotělní zkušenost*, při které může vidět nejrůznější vize, které jsou poté slovy naší každodenní reality *nepopsatelné* a mohou mít opravdu přímý vliv, jak uvidíme ve výpovědi mého respondenta, který právě čtyři ayahuascová sezení zažil.

1.3.6. ŠAMANISMUS A NEJSTARŠÍ TECHNIKY EXTÁZE

Rumunský filosof náboženství Mircea Eliade shromáždil obrovské množství faktů o šamanismu z celého světa a zasadil je do historie náboženství v knize *Šamanismus a nejstarší techniky extáze*, která by se dala označit za encyklopedii šamanismu. Především z této knihy budu vycházet [Eliade 1997].

Šamanismus byl nejdříve objeven na Sibiři a ve střední Asii. Z této obrovské oblasti pocházejí první zmínky o šamanech a také právě výraz *šaman*, který je evenckého původu. Později se však zjišťovalo, že šamanismu více či méně podobné magicko-náboženské jevy jsou rozšířeny po celém světě, největší podobnosti můžeme nalézt u kultur ze severní, střední a jihovýchodní Asie, Arktidy a Ameriky. Zde je šaman hlavní osobou náboženského života, protože ovládá extázi a má přímou náboženskou zkušenost. Funguje jako prostředník mezi společnostmi a nadpřirozenými bytostmi. Plní tedy velmi důležitou sociální funkci. Zprostředkovává všechen kontakt s nadpřirozenem, ať už jde o léčení fyzického, nebo psychického zdraví, komunikaci s duchy, bohy, zemřelými, kouzlení aj. Šaman nemusí být ve společnosti jediným člověkem, který má kontakt s posvátnem, ale je tou nejpovolanější osobou, protože je mistrem extatické zkušenosti [Eliade 1997].

Šamanismus může existovat v jakékoli náboženské tradici a „zpravidla existuje vedle jiných forem magie a náboženství“. Vědci se shodují vesměs v tom, že šamanismus není náboženství, a Eliade jej označuje za „*techniku extáze*“ [Eliade 1997: 25].

„Při porovnávání materiálů vztahujících se k šamanismu různých oblastí – sibiřskému, severoamerickému, jihoamerickému, indonéskému, oceánickému atd. – identifikoval Eliade stále znovu se opakující motivy šamanských zážitků: sestup do podsvětí, rozhovor s bohy či duchy, nelidské mučení a zkoušky, výstup na nebesa a také iniciační téma smrti a znovuzrození. Všechny tyto motivy objevující se často i v nejrůznějších světových mytologiích nalézáme ale také u mystiků. Zdá se, že šaman i mystik během extatického vytržení vstupují do kontaktu s týmiž univerzálními obsahy kolektivního nevědomí, které Jung nazýval archetypy. Branou k těmto hlubinným vrstvám lidské psychiky je přitom v obou případech druh extáze popisovaný šamany jako 'kouzelný let' (magical flight) a Terezií z Avily označovaný termínem 'let ducha'“ [Benda 2007: 40].

Tento kouzelný let je nejdůležitějším prvkem šamanismu a je to právě ona schopnost, která dělá šamana šamanem. Při tomto letu ducha může šaman cestovat nahoru „do nebes“ nebo dolů „do podsvětí“. Dají se také použít termíny nebe a peklo. Eliade píše: „Šaman je léčitelem a psychopompem proto, že zná techniky extáze, tj. proto, že duše může beztréstně opustit tělo a vydat se velice daleko, proniknout do podsvětí a vystoupit na nebesa. Z vlastní extatické zkušenosti zná cesty mimozemskými oblastmi. Může sestoupit do podsvětí a vystoupit na nebesa, protože už tam byl. Nebezpečí, že člověk v těchto zakázaných končinách zabloudí, je vždy veliké, ale šaman, posvěcený iniciací a mající své strážné duchy, je jedinou bytostí, která tomuto nebezpečí může čelit a vydat se do mystických krajů“ [Eliade 1997: 167].

Také se může stát, že se extatický zážitek odehraje při kataleptickém stavu, kdy se šaman jeví jako mrtvý, což není nijak neobvyklá zkušenost. Při iniciaci adepti často musí zažít svou symbolickou smrt. Výskyt rituálu smrti a zmrtvýchvstání šamanských adeptů je velice rozšířenou součástí iniciace.

Britská sociální antropoložka Fiona Bowie uvádí čtyři základní druhy nazírání na šamanismus. Za prvé, že je to celosvětově rozšířená znalost, za druhé, že je to první forma náboženství, za třetí, že je to fenomén specifický jen pro Sibiř a Arktidu, a čtvrtý nový pohled, že šamanem se může stát kdokoli [Bowie 2006: 175]. Tento poslední pohled zastával například americký antropolog Michael Harner, který se proslavil svou knihou *Cesta šamana* [Harner 2010]. Spolu s Carlosem Castanedou přinesli svými bestsellery informace o šamanismu v 60. letech do americké široké veřejnosti [Castaneda 1997]. V té době začaly být atraktivní alternativní formy náboženství a změněné stavy vědomí. Mnoho lidí užívalo různá psychedelika, což také jistě přispělo k rozvoji zájmu o šamanismus, a Harner byl mezi prvními, kteří tvrdili, že každý může nastoupit na svou cestu šamana [Harner 2010]. Britský

antropolog Piers Vitebsky píše, že na tento zájem působilo mnoho faktorů, ale že šlo hlavně o snahu vymezit se vůči institucionalizovaným náboženstvím a politickým systémům, a mluví o demokratizaci šamanismu. Říká, že to není náboženství, ale spíše pohled na svět nebo efektivní technika [Vitebsky 1995: 150-151].

I u šamanů tedy můžeme nalézt výše zmíněné charakteristiky, které považují za důležité v souvislosti s mimotělními zkušenostmi. Šamani rovněž musí zažít *pocit vlastní smrti*, často se ocitají *mimo své vlastní tělo*, ve světech, kde získávají různé druhy informací a pro popisy svých cest používají často podobenství, z čehož usuzují, že se ocitají ve stejně *nepopsatelných* světech jako mystici nebo lidé při prožitku zkušenosti blízkosti smrti.

Ve své práci se jimi zabývám zejména proto, že vliv jejich zážitků na ně je sociálně významný. Tyto zkušenosti je totiž staví do jisté sociální pozice šamana, který musí nějak ve své společnosti fungovat. On zprostředkovává kontakt s těmito *realitami vyhraněných oblastí významů*, do kterých se dostává. V tom vidím zásadní rozdíl mezi mystiky, uživateli drog a lidmi co zažijí prožitek blízkosti smrti při stavu klinické smrti. Tito lidé totiž poté většinou nezačnou zastávat nějakou sociální funkci ve společnosti, i když příklad právě reverenda Howarda Storma je v tomto výjimkou. Jde o to, že bych specifikoval to, co tvrdí Michael Harner, že šamanem se může stát každý. Myslím, že tyto prožitky může zažít každý, ale ne každý poté může zastávat tuto sociální funkci šamana ve společnosti. Jinými slovy, každý se může vydat na tuto duševní cestu, ale ne každý může s touto cestou pomáhat ostatním.

2. Praktická část

2.1. CÍLE VÝZKUMU

Ve svém výzkumu jsem se zaměřoval na respondenty, kteří prožili subjektivní pocit pobytu svého vědomí mimo své tělo. Neprováděl jsem rozhovory s lidmi, kteří takovýto stav zažili spontánně, ale zaměřil jsem se jen na ty, kteří si ho vyvolali úmyslně. Mezi mými respondenty tedy není nikdo, kdo by takový zážitek prožil například při klinické smrti. Moji respondenti se do takových stavů dostali pomocí meditace, lucidního snění nebo si ho navodili požitím psychedelických látek. Zajímalo mě, jak se k takovým stavům dostali, jaký symbolický jazyk pro popis a vysvětlení svých zážitků používají a jak tuto realitu vyhraněných oblastí významů konstruují. Dále jsem zkoumal, jaké vlivy měly tyto zážitky na jejich konstrukci naší každodenní reality a jak takovéto zkušenosti ovlivnily jejich pohled na smrt. Výzkumné otázky jsou tedy následující:

Jak souvisí způsob navození takových zážitků s hloubkou prožitků?

Pomocí jakého symbolického jazyka a jakým způsobem konstruují tyto reality vyhraněných oblastí významů?

Jaký mají poté tyto zkušenosti vliv na konstrukci naší každodenní reality?

Jaký mají tyto zkušenosti vliv na pohled na smrt?

2.2. DESIGN VÝZKUMU

2.2.1. VÝZKUMNÁ METODA – NARATIVNÍ ANALÝZA

Narativní analýzu jsem zvolil proto, že mé rozhovory jsou spíše než výzkumným rozhovorem, kde bych se já ptal a ověřoval si hypotézy, dlouhými vyprávěními samotných respondentů a spíše jejich monologem, který se já snažím moc neovlivňovat. Snažím se neovlivňovat jejich symbolický jazyk, kterým se tyto zkušenosti snaží popsat. Výjimkou je samotný termín *mimotělní zkušenosti*, který používám vždy, na základě vymezení, které jsem uvedl v teoretické části.

V narativním přístupu se na vyprávění nahlíží jako na specificky sociálně situovanou aktivitu [Hájek 2014: 162]. Je tedy nutné reflektovat interakční kontext takového vyprávění. Ten by se v zásadě dal shrnout tak, že respondenti vždy věděli, že své vyprávění adresují někomu, kdo je zamýšlí zpracovat jako akademickou práci při studiu sociální antropologie a kdo si toto téma vybral na základě svých vlastních zkušeností a znalostí v této oblasti.

Narativní výzkum vychází z toho, že příběhy zkušeností jsou vyprávěním strukturovány a interpretovány a že pomocí této narativní konstrukce dávají respondenti svým zkušenostem tvar, řád, význam a smysl. Výzkumník se tedy musí zaměřit na způsoby narativních konstrukcí, a ty následně interpretovat. Jedná se tudíž o interpretaci interpretace či rekonstrukci konstrukce. Tato rekonstrukce by měla být interpretována z hlediska významů struktur, které jí dávají sami respondenti. Postihnoutí těchto významů znamená zaměřit se právě na způsob narativní strukturace [Chrzą 2004].

2.2.2. *METODA VÝBĚRU CÍLOVÉ SKUPINY*

Respondenty jsem vybíral tak, že jsem se ptal v širším okruhu známých, zda znají někoho, kdo zažil mimotělní zkušenosti, a s takovými lidmi jsem pak dělal rozhovory. Neurčoval jsem, jakým způsobem se do těchto stavů dostali, ale bylo pro mě důležité, aby svým zkušenostem přisuzovali velkou váhu a vnímali tento zážitek jako pro ně důležitý. Všechny cesty dosahování takových stavů mi připadají pro mé účely stejně relevantní, ať už je to meditace, lucidní snění, nebo intoxikace látkami jako DMT, ayahuasca či šalvěj divotvorná. Nejdůležitější je pro mě jejich subjektivní pocit pobytu mimo vlastní tělo a to, že realitu, ve které se mentálně ocitnou, považují za reálnou. Sami respondenti mě utvrdili v tom, že např. mimotělní zkušenosti pod vlivem DXM nebo LSD nemají tak silný vliv a nepůsobí tak realisticky. Na začátku svého výzkumu bych rozhodně neřekl, že všechny tyto výše zmíněné cesty pro mě budou stejně relevantní, ale postupem času jsem zjistil, že mají společné rysy.

Rozhovor jsem nakonec neudělal jen s jednou osobou, která zažila v dětství mimotělní zkušenost při klinické smrti, kdy viděla samu sebe ze shora, ale nepřisuzovala tomuto stavu žádnou důležitost, protože pro ni, jako křesťanku, prý nebylo nic nového, že duše a tělo jsou dvě odlišné věci a že je možné, že se od sebe mohou oddělit. Dále také tvrdila, že takovéto stavy člověka jen odvádějí od pravého smyslu života, který pro ni spočíval v tom, nalézt správnou cestu a po ní spokojeně jít.

2.2.3. METODA SBĚRU DAT

Sběr dat probíhal pomocí přepisů nahrávek polostrukturovaných rozhovorů, které jsem s respondenty prováděl v jimi zvoleném prostředí. Chtěl jsem navodit příjemnou atmosféru, při které se nám bude dobře povídat a nic nás nebude rušit. Vždy jsme byli v soukromí a na rozhovor jsme měli dost času, tím jsem chtěl omezit vlivy nežádoucích faktorů, jako vyrušování třetích stran nebo tlak na určený čas. Proto byly některé rozhovory velmi podrobné a dlouhé.

Struktura rozhovoru byla následující:

1. Říkal jsi, že jsi prožil nějaké/ou mimotělní zkušenosti, resp. že ses cítil mimo své vlastní tělo, popiš mi prosím, jak ses k takovému zážitku dostal, a zkus mi ho převyprávět.

- a) Jak ses k takové zkušenosti dostal?
- b) Jakým způsobem sis takový stav navodil?
- c) Při jaké příležitosti/ kdy a kde se to stalo?
- d) Co jsi před tím o takových stavech věděl?
- d) Jak bys popsal vnímání prostoru, času, sebe v tom stavu?
- e) Jak reálný ti ten stav připadal?
- f) Jak ses cítil bezprostředně potom?

2. Ovlivnil tě nějak tento zážitek? Jak?

- a) Např. ohledně témat, jako je tvá identita, smrt, posmrtný život, vědomí, bůh, náboženství, světonázor, láska nebo ohledně tvé role ve společnosti?
- b) Jak si zážitek vysvětluješ?
- c) Jaký symbolický jazyk používáš k popsání a vysvětlení?
- d) Jak si vysvětluješ, že se to stalo právě tobě?

3. Měl jsi další mimotělní zážitky?

- a) Jak tě to dále ovlivňovalo?
- b) Máš nějaké strategie na zvládání rizik s těmito stavy spojenými?

c) Máš strategie pro maximální vytěžení přínosů těchto zkušeností?

4. Co si myslíš o absenci odborníků na tyto stavy vědomí v naší kultuře (šamanů) a důsledcích toho pro naši společnost?

5. Chceš něco dodat?

Tato struktura neměla být výchozím bodem pro členění rozhovorů. Spíše měla sloužit jako nástroj k rozpovídání respondentů a k tomu, aby sami mluvili o svých zážitcích a z toho plynoucích ovlivnění a já mohl sledovat symbolický jazyk pro tato témata použitý.

2.2.4. REFLEXE VÝZKUMNÍKA

Zde je vhodné přiznat, že jsem také nějaké mimotělní zkušenosti zažil a na jednu stranu to mohlo být nevýhodné, protože jsem měl o mimotělních zkušenostech vytvořenou představu, ovlivněnou mými zkušenostmi, a proto pro mě bylo někdy těžké přijmout zcela jiný pohled na tyto fenomény. Zejména šlo o to, že já cítím velké propojení mezi mimotělními zkušenostmi a náboženstvím, moje práce také měla být celkově postavena na konceptech náboženství. V průběhu výzkumu jsem ale zjistil, že pro mé respondenty tam tak silné pojící pouto není, a byl jsem nucen od náboženství upustit a zaměřit se jiným směrem, což se nakonec podařilo.

Z rozhovorů s mými respondenty se může zdát, že si člověk aplikuje nějakou drogu a zažije mimotělní zkušenost. Tak to opravdu není, v životě jsem se setkal s desítkami lidí, kteří experimentovali s psychedelickými látkami, a nepoznal jsem mezi nimi nikoho, kdo by měl mimotělní zkušenost.

To, že jsem nějaké zkušenosti zažil, ale ve výsledku mělo značně pozitivní efekt a ovlivňovalo to celou podobu rozhovoru, jelikož jsme se bavili v rámci diskursu, ve kterém si rozumíme. Z toho důvodu jsou tyto zážitky pro respondenty lépe sdělitelné. V průběhu rozhovorů jsem si všiml toho, že respondenti seznámení s mými mimotělními zkušenostmi, dokázali mnohem lépe sami mluvit a nedostávali se do nejistoty z toho, jestli rozumím tomu, co říkají.

Jak říká jeden z mých respondentů Bořivoj: *„Je fakt, že když komunikuju nebo když se o tom bavíme v okruhu lidí, který tyhle oblasti zná nebo zkoumá nebo nějak to takhle sdílíme, a potom když se vyloženě bavíš s někým, koho tohle vůbec nezajímá a ten jeho*

horizont je docela malej, nebo je zaměřenej úplně jinam, tak je vidět, jak jiný to může bejt, že se lidi můžou zaměřovat úplně jinam. A že tam nevidíš vůbec žádný spojení, že by chápali, o co jde.“ Pokud se bavíme o něčem, co je velmi složitě popsatelné a uchopitelné, tak může dojít k zajímavým prohloubením našich znalostí. Jelikož lidé, kteří se takovými věcmi zabývají, aniž by měli své přímé zkušenosti, nemohou plně do takové diskuse vstoupit. Je to naprosto stejný problém jako v Platónově mýtu o jeskyni. Kdo jednou vylezl ven, nikdy nevysvětlí těm, kteří v té jeskyni celý život sedí, jaké světlo je venku a jaké temno je uvnitř.

2.3. PŘEHLED JEDNOTLIVÝCH KAZUISTIK

V této kapitole představím každého z mých respondentů, shrnu, jak se respondenti ke svým zkušenostem dostali, a nastíním, jaký na ně měly vliv. Jejich jména budou změněna kvůli anonymitě a nebudu uvádět ani jiné osobní údaje, snad jen mohu říci, že věk všech mých respondentů se pohybuje od 24 do 28 let, jsou tedy vesměs o pár let starší než já, a všichni jsou to muži, kteří žijí v Praze a studovali nebo studují vysokou školu. Všichni se také o oblast změněných stavů vědomí, meditací a drog zajímají a mají zkušenosti s marihuanou a s LSD.

2.3.1. RESPONDENT Č. 1 – ALEXANDR

S mým prvním respondentem jsem dělal rozhovor 27. 2. 2014 u respondenta doma. Jeho pokoj byl útulný a na zdech měl nakreslené různé magické symboly. Alexandra už jsem před tím párkrát viděl, ale pořádně jsme si popovídali jen jednou, nicméně jsme se už znali. Oba dva jsme byli do rozhovoru tak zabraní, že kromě jednoho respondentova odchodu na záchod (asi po 70 minutách) jsme se věnovali 100 minut pouze rozhovoru a ani jsme se nenapili, nedali si přestávku na cigaretu nebo podobně. To už samo o sobě podle mě ukazuje, jak velký význam těmto zkušenostem on přisuzuje. Také jsem v podstatě nemusel téměř ani klást otázky, protože dokázal mluvit sám a v zásadě procházel postupně všechna témata, o kterých jsem chtěl mluvit, bez mého vyzvání.

Alexandr je velmi přemýšlivý člověk, má hluboký zájem o antropologii, psychologii, neurologii, náboženství, psychedelickou kulturu, fyziku i biologii. Samostudiem, debatováním s kamarády a experimentováním strávil již stovky hodin a je to na něm poznat. Se skupinou svých známých organizuje různé semináře, kde přednáší, píše články do svého blogu a na

každou informaci se podívá z mnoha různých úhlů pohledu, než ji opustí a jde studovat další. Má opravdu hodně načteno a také napozorováno na youtube, kde sleduje přednášky a dokumenty o širokém spektru věcí.

Se skupinou známých také dříve provozovali psychedelická sezení a za svůj život měl rozhodně desítky sezení s LSD, lysohlávkami a jinými psychedeliky. Vyzkoušel mimo jiné také DXM, DMT, šalvěj divotvornou i Caleu zacatechichi a mimotělní zkušenosti zažil pod vlivem všech těchto látek. Je vidět, že ho všechny tyto zkušenosti ovlivnily opravdu velkou měrou, protože velká část našeho rozhovoru byla o tom, jaký náhled mu takové zkušenosti daly a jak strašně moc nechápe, proč v naší společnosti lidé nevidí, necítí, nechápou podobně, když jsou téměř veškeré informace vlastně všude dostupné. Šlo například o to, proč lidé neustále podporují konzum, neustále se ženou za penězi, mají potřebu válčit, projevovat nenávisť a násilí, podporovat stávající politické režimy, proč nezkusí třeba spolupracovat, a celkově jak můžou nepřemýšlet o světě kolem sebe. Příležitostně také medituje, ale nikdy při meditaci nezažil mimotělní zkušenost.

2.3.2. *RESPONDENT Č. 2 – BOŘIVOJ*

S mým druhým respondentem Bořivojem proběhl rozhovor 12. 4. 2014 také u něj doma, seděli jsme na zemi a pili vodu. Jeho pokoj byl prostorný a jednoduše zařízený, na zemi bylo hodně místa, nejspíše aby se mohl věnovat józe, kterou už několik let praktikuje. Bořivoje jsem potkal poprvé, a tudíž jsme se neznali a moc nevěděli, co od toho druhého čekat. Celkově ale působil velmi vyrovnaně a spokojeně, asi nejvíce ze všech mých respondentů. Rozhovor trval přibližně hodinu a půl, ale první půlhodina se nenahrála. V té první půlhodině mluvil mimo jiné právě o tom, jak pomocí jógy a meditace dokáže dosáhnout takových stavů, jež mu navodí mnohadenní stavy plné pozitivní energie.

Bořivoj se k mimotělním zkušenostem dostal přes svůj několikaletý velmi hluboký zájem o jógu a meditaci. Vlastně když ještě bydlel s rodiči, tak se prý tři roky věnoval józe v podstatě na plný úvazek a nedělal téměř nic jiného. Bral to jako takový mnišský pobyt v klášteře a rodičům to vysvětlil tak, že s tím neměli problém.

Jeho nejsilnější mimotělní zkušenosti tedy pocházejí právě z jógové praxe, kdy se pomocí různých cvičení naučil sám sebe dostávat do stavů hlubokého transu, nebo řekněme velkého klidu. Má také zkušenosti s psychedelickými látkami, jako jsou lysohlávky, LSD, DMT nebo ibogain. Poslední dvě zmíněné mu navodily i mimotělní zkušenosti.

2.3.3. RESPONDENT Č. 3 – CYRIL

Třetí rozhovor proběhl 27. 4. 2014 také u respondenta doma a trval 115 minut. Seděli jsme na židlích u jeho stolu s počítačem a občas mi na něm ukazoval nějaké fotky nebo obrázky. Bylo zajímavé, že mě za ním poslal můj první respondent, protože jsou to dobří kamarádi, a poradil mi, ať Cyrilovi neříkám, o co půjde. Což bylo zábavné, jelikož když jsem mu položil první otázku, ve které jsem zmínil mimotělní zkušenosti, odpověděl něco ve smyslu, no, tak to je silné téma, to bude na dlouho.

Tento respondent nemá až tak silné mimotělní zkušenosti ve srovnání s ostatními, zato má podobně jako první respondent velké zkušenosti s psychedelickými látkami, jako je např. LSD. Vlastně svoji jedinou velkou mimotělní zkušenost zažil intoxikován velkou dávkou DXM, zkoušel i Caleu zacatechichi nebo šalvěj divotvornou, ale při nich neměl pocit odtržení se od svého vlastního těla, respektive při Calee nezažil skutečně lucidní sen, ve kterém by se například díval na své spící tělo, jako se stalo jiným respondentům při lucidním snění, ať už s Caleou, nebo bez. Jeho mimotělní zkušenost mu pomohla ukázat, že člověk opravdu není zvíře ovládané pudy a že naše opravdová já je naše duše, která bývá často tělesnými instinkty manipulována k dělání nedůležitých a mnohdy zlých či špatných věcí.

2.3.4. RESPONDENT Č. 4 – DALIMIL

Rozhovor s mým čtvrtým respondentem probíhal 11. 3. 2015 v jeho oblíbeném baru, kde hrála hudba, mluvili ostatní lidé u jiných stolů, a rozhovor trval 160 minut, proto je tento přepis velmi komplikovaný a některým částem bohužel není rozumět. Dalimila jsem také už párkrát viděl, ale pořádně jsem s ním mluvil před naším rozhovorem jen jednou. Délka rozhovoru mě rovněž po čase začala vyčerpávat a byly chvíle, kdy už jsem nedokázal dávat pozor na to, o čem mluví, bylo toho totiž opravdu hodně.

Řekl bych, že ze všech mých respondentů zažil Dalimil jedny z nejneobyčejnějších zkušeností, které jsem kdy v životě slyšel. Také se k mimotělním zkušenostem dostal všemi možnými způsoby. Nejprve se mu to povedlo prostřednictvím meditace, poté přes lucidní snění, poté několikrát přes kouření šalvěje. Jeho přístup je zajímavý tím, že na rozdíl od ostatních nemá tolik zkušeností s LSD nebo lysohlávkami, což jsou mnohdy takoví předskokani pozdějších mimotělních zážitků. Obecně těchto zkušeností dosáhl spíše soustavným cvičením a meditační praxí, než experimentováním s psychedeliky. Jak by řekl on sám, tyto zkušenosti mu pomáhaly v cestě za tím stát se sám sebou.

2.3.5. RESPONDENT Č. 5 – EDGAR

Rozhovor s pátým respondentem probíhal opět u něj doma dne 28. 4. 2015, pili jsme čaj a viděli jsme se poprvé. Rozhovor trval 70 minut.

Edgara přitahovaly změněné stavy vědomí již dlouho, ale dříve, než přešel k experimentování, si o těchto stavech a o různých psychedelických látkách přečetl mnoho textů, aby byl připraven. Také předtím praktikoval meditační cvičení, zajímal se o filozofii, mystiku, náboženství, spiritualitu a religionistiku. K mimotělním zkušenostem dospěl meditací, ale první skutečný experiment se změněnými stavy vědomí podnikl, když se vydal sám na chatu, kde požil LSD. Od té doby věděl, že ho tyto věci budou nadále zajímat. Několik měsíců potom se mu naskytla výjimečná příležitost odletět s průvodkyní a přáteli do Peru za šamany, kde společně zažili čtyři ayahuascová sezení. Ta teprve měla zásadní vliv na jeho život a také zdraví. Je také asi jediným mým respondentem, kterému tyto zkušenosti přinesly opravdové fyzické uzdravení, jednalo se například o časté bolesti zad nebo nachlazení, chřipky apod.

2.4. ANALÝZA PŘÍBĚHŮ

2.4.1. SOUVISLOSTI ZPŮSOBU NAVOZENÍ MIMOTĚLNÍCH ZKUŠENOSTÍ A HLOUBKY JEJICH PROŽITKU

Zde bych chtěl říci, že zažít mimotělní zkušenost není vůbec snadné ani obvyklé. Chtěl bych tedy ukázat, k čemu jsem na základě této práce dospěl, totiž co byly podle mě hlavní příčiny toho, že mí respondenti takovou zkušenost získali.

Důležitou úlohu podle mě i mých respondentů sehrála v této souvislosti meditační cvičení. Bořivoj to popisuje po mé otázce, jak se k takovým stavům dostal, takto: „*Vlastně jsem k tomu inklinoval vždycky, protože někdy třeba v šestnácti jsem se začal zabývat takovým autogenním tréninkem. Nevím, jestli to znáš, je to taková progresivní relaxace, že si lehneš a uvolňuješ postupně jednotlivé části těla, v nich pak cejtíš, jak se tam rozleývá to teplo, a takhle to postupně uvolníš. Pochází to od nějakýho Němce a asi je to adaptovaný z nějakýho jógovýho cvičení. To byla asi taková předehra k tomu, že jsem chtěl zkoumat tyhleto oblasti.*“ Toto cvičení se vyloženě snaží o rozpuštění hranic mezi tělem a okolím. Člověk se postupně zaměřuje na všechny části svého těla, a když se mu podaří po celém těle rozlít teplo, může se

poté snažit rozlít teplo i právě za hranice svého těla. Bořivoj se tedy o zážitek mimotělní zkušenosti vyloženě sám snažil, jelikož tato technika je asi nejznámější způsob je se dostat za hranice svého těla, i když samotná mimotělní zkušenost není hlavním cílem. Mimotělní zkušenost této techniky je prostředkem k hlubokému uklidnění a navození pozitivní nálady. To byla Bořivojova hlavní motivace ke zkoušení této techniky. Dnes už ji velice dobře ovládá a pozitivní nálada mu prý z jedné takové meditace vydrží dny až týdny.

Podobně mluví i Dalimil, když popisuje, jak se dostal ke své první mimotělní zkušenosti: *„Jsem používal takovou techniku, že si lehneš a prostě necháš svoje tělo od konečků prstů na nohou až nahoru po temeno hlavy jakoby ztěžknout, aby bylo úplně těžký, a cejtíš, jak postupuje ta těžkost jako vlna tím tělem, a vím, že je tam takový určitý zpoždění mezi tím, co si představuješ, a co prožíváš, protože já když jsem někde u kolen v těch představách, tak cejtím, že kotníky už mám ztuhlý a že jakoby můžu se hejbat nohama od kotníků dolů, ale vlastně nechci, což je přesně ten stav, kterýho chci dosáhnout, aby se člověk uložil do toho klidu, kde vlastně není potřeba to tělo budít, jako není to paralýza, je to uvolněnost.“* Dalimil ji zkoušel ze stejného důvodu, jak říká, aby se uložil do klidu a byl uvolněn. Hlavní motivací pro oba tedy nebylo samotné získání mimotělní zkušenosti, ale spíše navození vnitřního klidu a pozitivní nálady.

Dalimil poté zkoušel i další meditační techniku, která mu nejspíše pomohla navodit jeho druhou mimotělní zkušenost: *„Prostě jsem začal dělat najednou, že jenom zavřeš oči a jako pozoruješ ty myšlenky a nesmíš se na nich zastavit, nesmíš se na žádný z nich zastavit. Prostě jenom musej prolítávat a ty je jenom pozoruješ a v tom jsem byl pak jako už neskutečně dobřej. Ty pak jako zjistíš, že se ti v hlavě tvoří jeden obraz, kterej se přetvoří do jinýho a i ta metamorfóza mezi nima a ty tvary i ty konotace mezi nima jsou jako pokřivený a to všechno najednou dává smysl.“* Dalimil zkoušel nejen tyto meditace, ale mnoho dalších různých věcí, už když byl mladý – k telekinetickým pokusům užíval klasickou techniku s kyvadlem, telepatii prozkoumával pomocí Zenerových karet, četl si o parapsychologii apod. Přitahovaly ho od mala tyto abnormální jevy a chtěl zkusit mnoho z nich, aby sám zjistil limity, čeho je člověk schopen.

Tuto techniku meditace s pozorováním myšlenek používá i můj pátý respondent Edgar. Když jsem se ho zeptal, co je pro něj meditace, odpověděl: *„Tu hlavní meditaci vnímám, nebo to, co se vlastně děje při meditaci, je držení se jen toho bytí, nebo snaha držet se jen toho bytí a zastavit ten proud myšlenek, asociací, možná je i meditace stát se nezávislým pozorovatelem, že ty myšlenky tam můžou bejt, ale ty je jen nezávisle pozoruješ, nehodnotíš je nijak.“* Edgar se svou motivací více přibližuje Bořivoji, oběma jde zejména

o vnitřní klid. A mimotělní zkušenosti berou spíše jako nějaké projevy těchto praktik, než jejich samotný cíl. Pro Dalimila to tak úplně neplatí, protože ten chtěl opravdu vyzkoušet všechno možné, bez ohledu na to, zda mu to navodí pocit klidu nebo neklidu, jeho zajímaly vlastně paranormální jevy obecně.

Když jsem se Edgara ptal, jak k těmto mimotělním stavům dospěl, řekl mi: „*No hele, mě nějak fenomén změněných stavů vědomí zajímal dlouho a nějak jsem věděl, že se u mě stane, že do sebe intoxikuju nějaký látky měnící vědomí, tak jsem o tom nejdřív začal studovat literaturu, nejdřív jsem si načetl knížky a na podzim 2012 jsem si pořídil LSD a odjel jsem na chatu a lupnul jsem si LSD. ... No takže já jsem se k tomu dostal tak nějak zájmem, možná i meditací, možná i zájmem o religionistiku, filozofii, obecně prostě zájmem o duševno, pak jsem si vzal to LSD a krátce na to se objevila úplně haluzní možnost jet s takovou skupinou do Peru za šamanama ... a tak jsem tam odjel a měl jsem čtyři sezení.*“ V Peru měl tedy již zmíněné čtyři zkušenosti s ayahuascou, které jsou pro něj zároveň nejsilnější zkušenosti takovýchto mimořádných stavů vědomí. Sám své zkušenosti pod vlivem ayahuascy neinterpretuje jako mimotělní, i když i fyzicky pocítil stavy boření hranic mezi svým tělem a okolím. Pro mne to tedy jistý druh mimotělní zkušenosti je, i když ne tak hluboký.

Tyto souvislosti jsou pro mě velice zajímavé, protože jsem do terénu vstupoval s tím, že mimotělní zkušenosti budou souviset buď s drogami, nebo s klinickou smrtí. To byla totiž nejčastější témata, o kterých se v literatuře, ke které jsem se dostal, v souvislosti s mimotělními zkušenostmi psalo. Trochu mě tedy zaskočilo, že i když drogy mohou sehrát velkou roli, možná nakonec větší roli má meditace a duševní cvičení, které poté při aplikaci drog umožní takovýmto uživatelům s látkou dobře pracovat a dostat se třeba i pod vlivem této látky mimo své tělo. Bořivoj k tomu říká toto: „*Já si myslím ... že třeba Buddha ... [lidem] zprostředkovává nějakou cestu ke stabilitě vědomí. Když nemáš stabilní vědomí, když si neuvědomuješ sebe jasně, když není v tomhleto ta jasnost, tak potom těžko dělat něco dalšího. ... Myslím si, že pokud je někdo hodně trénovanéj, má hodně dobrou koncentraci, je hodně dobře vnitřně integrovanej, že opravdu si prošel ty meditační cesty, ví, co to jeho vědomí dělá. Ví, jak vypadá, když je prázdný, ví, jak vypadá, když je stabilní. Jak vypadá, když nevnímá tělo. Ví, jak vypadá, když se tam jevěj jenom nějaký jemný věci z těla. Má tohle prochozený bez těch látek, tak potom je schopnej poznat, má tu stabilitu, aby poznával něco dalšího, něco, co je jiný.*“ Bořivoj tu mluví o důležitosti *setu*, tedy o důležitosti správného duševního rozpoložení, pro to, aby mohl být takový zážitek vědomím dobře zpracován, není tedy jen důležitá dobrá nálada, ale i to, jak dobře člověk se svým vědomím umí pracovat a jak dobře zná různé stavy vědomí. Vlastně součástí *setu* je i duševní příprava, kterou vidím právě

v meditačních cvičeních.

Bořivoj poté mluví i o důležitosti *settingu*, tedy správného prostředí, a v některých případech i o důležitosti *sittera*: „*Tak pokud děláš ty praxe, tak tam je to jasný, tam je to definovaný tím, jak se to dělá. Když ležíš někde, tak se nemá nic, tak se jako nic moc neděje vnějškově, a to si myslím, že je pro mě smysluplný i využití těchhle věcí taky* [myšleno těch látek], *důležitý je chráněný prostředí.*“ Dobrým *settingem* je pro Bořivoje zejména chráněné prostředí, kde člověk nemusí řešit vlastně žádné vnější vlivy. Pro tento kontakt s vnějším světem doporučuje přítomnost *sittera*, který tento kontakt zprostředkovává, pokud je potřeba. Také je důležitý správný *set*, kdy je člověk opravdu zvnitřněn a nesoustředí se na fyzické pohyby: „*Když je potřeba sitter, tak sitter. Aby věděl, co se děje, aby se mohl o tebe fyzicky postarat, aby zprostředkoval kontakt s nějakým neočekávaným událostma, aby tys nemusel řešit vůbec nic. ... když jdeš spát, tak taky spíš na bezpečném místě a nespíš na silnici žejjo ... tak stejně tak při užití čokoliv, bezpečný místo, zprostředkovanéj kontakt s okolím, zamezená možnost tvýho kontaktu s okolím, myslím jako minimalizace tohodle rizika, že se něco stane. ... Mít tu dohodu s tím sitterem ... a třeba v těch hlavních časech, kdy probíhá nějaký takovejhle vnitřní proces, tak opravdu bejt zvnitřněnej ... jakože posuneš nějakým předmětem, něčeho se najíš, něčeho se napiješ, to je v takový chvíli dost irelevantní.*“ *Sitter* je zejména při prvních zkušenostech s psychedelickými látkami velmi důležitý. Při meditacích samozřejmě důležitý není, protože člověk ovládá své stavy sám. Při použití psychedelických látek však plní úlohu udržovatele vhodného chráněného *settingu*, a zároveň je důležitý částečně i pro *set*, jelikož může v těžkých chvílích utěšovat či zprostředkovávat „normální“ realitu.

O významu *setu* a *settingu* mluví také Edgar: „*Já jsem se vlastně nějaký měsíc před tím postil od tvrdýho alkoholu, masa, později i měkkýho alkoholu a na místě už jsem nejedl ani ryby, jenom zeleninu, kaše. Takže jsem tomu dal ještě takovou přípravu postní a každej ten drogověj zážitek, což mi teda bylo jasný už předtím, nejenom z tý literatury, ale ještě než jsem se dostal k tý literatuře, tak je tam ústředním bodem úspěchu celé akce je ten set a setting a pro mě byl setting v tom Peru jednak tím půstem a jednak tím, že to bylo prostě úplně na druhý polokouli a vidíš tam hvězdy, který si nikdy neviděl*“ Jako svůj *setting* bral i fyzickou přípravu nejen vnějšího prostředí, ale také vnitřního. Půst je vždy v souvislosti s ayahuascou doporučovaný a to, že ho vlastně držel měsíc před tím, mělo jistě vliv na výsledný prožitek. Také byl při jeho zážitcích v Peru samozřejmě přítomný *sitter* v podobě šamana, což mělo také jistě pozitivní vliv průběh zážitku.

V této kapitole jsem ukázal, že pro navození hlubokého prožitku mimotělní zkušenosti

je důležitý zejména správný *set* a *setting*. *Set* nemusí být jen momentální mentální rozpoložení, ale jedná se o dlouhodobou duševní přípravu, která může spočívat v různých duševních cvičeních, jako je například meditace. *Setting* je nutný ustanovit jako chráněné prostředí se zamezeným kontaktem s každodenní realitou. Aby člověk dosáhl kýžených prožitků, nesmí se soustředit na vnější vlivy, ale být absolutně zvnitřněn a nenechat se rozrušovat fyzickou či materiální stránkou skutečnosti. K tomu může sloužit *sitter*, který v případě neočekávatelných vnějších vlivů může zasáhnout a situace řešit.

Ačkoli jsem před svým výzkumem o důležitosti *setu* a *settingu* slyšel a četl několikrát, až po uskutečnění této analýzy mě vlastně došlo, co je onen správný *set* a *setting*. Dříve jsem si to představoval spíše jako dobrou náladu a netraumatizující prostředí. Nakonec však vyplynulo, že *set* je mnohem propracovanější stav, kterého se musí dosahovat postupnými duševními cvičeními, a mezi ně může patřit například jógová či meditační praxe.

2.4.2. KONSTRUKCE REALIT VYHRANĚNÝCH OBLASTÍ VÝZNAMŮ A POUŽITÍ SYMBOLICKÉHO JAZYKA

Mí respondenti nejsou příslušníky žádné institucionalizované církve a spíše si budují vlastní synkretickou víru, složenou ze svých studií různých náboženství a filozofií. A mnohdy vlastně rozdělují víru a tyto zkušenosti jako dvě různé věci, což u věřících lidí nenacházíme. Ti se často ve výkladu svých zkušeností odvolávají na symboly a fenomény vlastní jejich náboženství. Například výzkumy ze Spojených států amerických často mluví o andělech, Bohu, nebi atd. [Moody 1991], a například jihoameričtí šamani na druhou stranu mluví o duších pralesa, květin nebo mystických zvířatech [Shanon 2002]. Takováto vyprávění se u mých respondentů neobjevují a mám důvod se domnívat, že je to tím, že naše česká společnost je velmi specifická ve svém postoji k náboženství a neexistuje tu žádný jednotný myšlenkový proud, který by těmto zkušenostem a jejich vysvětlením dával jednotnou formu. Lze však vysledovat vliv naší sociální reality jako takové. Bytosti, které mí respondenti potkávají, se jim zobrazují v různých podobách. Dalimilovi se například při několika zkušenostech zjevovaly jako zvířátka z jeho oblíbené dětské knížky, v jednu chvíli si to uvědomil a zeptal se jich: „*Proč vypadáte jako zvířata? jsem jim říkal. A oni mi na to řekli, že je to proto, že je to pro mě natolik příjemná a přijatelná, krásná vzpomínka a myšlenka, že to usnadňuje tu komunikaci, a tím pádem se nebudu bát.*“ Toto není zcela neobvyklý fenomén. Bytosti, které člověk vidí v mimotělních zkušenostech, často na člověka působí pouze svou vizáží, jelikož v takových stavech nefunguje běžný způsob komunikace, a proto

než se člověk naučí tamní „telepatickou“ komunikaci, probíhají výměny informací pomocí obrazů.

Při jedné další zkušenosti, kdy se Dalimil dostal na něco obdobného jako zkoušku z čar a kouzel, kde bylo úkolem neutralizovat útočící síly v jakési aréně, zkouškou neprošel, jelikož je krvelačně ničil. Tím navodil atmosféru velkého zklamání, byl vyloučen a procházel místnostmi, které vypadaly jako kanceláře a: *„Tam jsem vstoupil do nějakýho kanclu a tam stál Adam [jeho kamarád] a já jsem se na něj podíval a byl jsem furt při vědomí, tak říkám: 'Ty nejsi Adam.' a on říká: 'Ne.' a já říkám: 'Proč?' A on: 'Protože je autoritativní.'“* Zde opět Dalimil viděl bytost v jisté symbolické formě, aby mohla být usnadněna následná komunikace mezi nimi.

Dalimilovi se při jeho mimotělních zkušenostech stává, že buď se jeho vědomí oddělí od těla tak, že na sebe sám hledí, nebo stejně jako ve dvou výše zmíněných zkušenostech se objeví ve zcela jiném časoprostoru. Do jiného časoprostoru se dostal i Alexandr, přičemž v naší realitě to trvalo přibližně pět až deset minut a v té jiné strávil několik hodin. O tomto jiném časoprostoru mluví takto: *„Tam je podle mě nejdůležitější, že je to stoprocentní pocit prožitku smyslovýho až nějaký jiný reality nebo existence. To je jediný, co se o tom dá říct, že je to jakoby ultimátní virtuální realita, kterou nejsme jinak schopný dosáhnout, a ani to není možný cejtít virtuálně, protože nemáš pocit, že to můžeš vypnout, nemáš pocit, že nad tím máš kontrolu. Nemáš to pod kontrolou jinak, než máš normálně svůj život pod kontrolou, což je hrozně zajímavý.“* Alexandr i Dalimil vlastně tyto reality popisují jako něco paralelního té naší, jako něco, co existuje mimo náš svět a samo o sobě to má smysl, svá pravidla a své obyvatele. Nepovažují žádnou z nich za nadřazenější, berou je na stejné úrovni.

Naopak například Bořivoj mluví o realitě, do které se dostal on trochu jinak, a spíše ji vztahuje k té naší realitě, ale umísťuje ji někam hlouběji. Je to pro něj hlubší vnímání naší reality: *„Když rozložíš ty vyšší struktury, který ti dávají nějaké bdělé vědomí, tak když to dostatečně hodně rozložíš nebo jdeš dostatečně hluboko, tak jsi schopný vidět tuhle úroveň. A pak jsi schopný vidět úroveň, na kterých se to pořád dál a dál skládá. ... V pár minutách projedeš přes osobní úroveň a pak jdeš přes různé tělesné úrovně výš, jak ti to skenuje tělo, ožívují se jednotlivé tělesné části, vidíš to nějakým rentgenem a vidíš, jak se aktivují různé tělesné systémy. A potom jdeš hlouběji a jsou ti ukazovaný spousty různých, to tomu říkám, takových genetických oblastí, kde prolítáváš různé oblasti, který není to jako fantazie, je to jako že jsi v tom úplně ostře jako třeba teď tady, akorát máš horizont toho, co vnímáš, úplně jinde. Je změněný. ... Procházíš různé světy různých bytostí, třeba různých bytostí, který jsou zotročený, který vykonávají různé činnosti a pořád se točí v nějakých cyklech, a pak procházíš*

třeba právě ty genetický oblasti, kde se zanoříš hluboko, jako bys jel do jádra země, ale není to země, je to jádro nějakého životního procesu, který se třeba jenom lokalizuje na zemi, ale jako kdybys měl život, jak se proplítá všemi svými variantami, tak kdybys šel do základu těch variant, tak jako by tě to z těch větviček stahovalo do hlavních kořenů, a tam vidíš takový bytosti nebo takový entity, který programují všechny životní formy a jsou hrozně rychlý a snaží se expandovat do všech možných oblastí a zkouší všechny cesty, který je možné organicky vyzkoušet. Jsou to programátoři.“

Významné je, jaký symbolický jazyk k takovým vysvětlením a popisům respondenti používají a jaké hodnoty těmto realitám přisuzují. Je mi líto vidět, že žádný z respondentů neuvádí náboženský slovník, ale spíše „vědeckotechnický“. Objevují se slovní spojení jako *virtuální realita* (Alexandr), *jako kdyby vybuchla supernova* (Dalimil), *jsme takovým průtokovým ohřívačem* (Edgar), *programátoři* nebo *genetické oblasti* (Bořivoj) či *jako kdybych cestoval do nějakých vnitřních vesmírů* (Cyril).

Z toho lze podle mého názoru soudit, že respondenti jsou silně ovlivněni vědou, technikou a českým nejasným postojem k náboženství, vyhýbají se náboženským dogmatům a bezpečně se cítí právě ve „vědeckotechnických“ vysvětleních. Není jim blízké ani šamanské vysvětlení pomocí duchů rostlin, ani křesťanské pomocí andělů a démonů, a jak každý z nich studuje trochu něco jiného a má načteny jiné knihy, zhlédnuty jiné dokumenty atd., vzniká tím ona neporovnatelnost jejich zážitků. Tedy nejen ony popisy a vysvětlení oněch zážitků, ale i jejich samotná podoba, která je nejspíše hodně ovlivňována kulturními a sociálními vzorci, ve kterých tyto lidé vyrůstají. A vzhledem k tomu, že v naší republice žádné pevně ustanovené vzorce k takovým stavům nejsou, každý poté zažívá naprosto rozdílné zkušenosti, které naprosto různě interpretuje. Toto považuji za jeden z nejvýznamnějších závěrů své práce.

2.4.3. Vlivy mimotělních zkušeností na konstrukci naší každodenní reality

Jak jsem se snažil nastínit už v předchozí kapitole, situace v našem státě je oproti světu celkem specifická v tom, že se všeobecně neupínáme nikam vzhůru, nevztahujeme se tolik k transcendentním silám a obecně jsme hodně spjati s naší individualitou. Věříme v jakési duše, životní síly či energie, ale není to pro nás obecně nic konkrétního. Naše individualita je však pro nás něco tajemného, něco, co vyžaduje zkoumání, a je to něco, co stále není dobře uchopeno, pochopeno. Mým respondentům je tedy společné, že je tyto stavy dostávají blíž k nim samým, než že by je oni sami vztahovali k nějaké vyšší síle. Také to může být dáno tím, že jejich mimotělní zkušenosti nevznikly spontánně, ale o tom se můžeme jen dohadovat.

Všechny tyto zkušenosti interpretují jako výsledek své vlastní cesty, své duševní práce, svého cvičení.

Takto obecně o tom mluví Edgar: *„Pro mě je to cesta k sobě samému především. Tam je pak zajímavý, že jdu k sobě samému a na těch krásnejch stavech se ten sám samý rozplývá. ... No vlastně když řekneš, že je to cesta k sám sobě, pak třeba v tom pralese cejtíš tu sounáležitost s tím okolím bezprostředním a začne se bortit hranice mezi individualizovaným já a ostatním světem, což tenhleten moment považuju za jeden z nejdůležitějších vůbec těhle drogovejch zážitků spirituálních, tam je asi potřeba rozdělit, jestli je to drogovej zážitek jako fetu nebo jestli je to záměrná intoxikace, tak jak to známe že jo od Learyho, Huxleyho a prostě tak, že to je vlastně duševní práce, takže ten moment toho boření tý hranice toho individualizovanýho já mi hrozně pomohl.“* Zde Edgar naráží na to, že cesta k sobě samému, pochopení toho, kdo jsem a schopnost být sám sebou, jde ruku v ruce s odosobněním se od hranic své vlastní individuality. Jde o to, že člověk se začne cítit jako součást veškerého života, na okamžik pocítí propojení s vesmírem nebo prožije silný pocit, že všechno je jedno (samozřejmě ve smyslu jednoty, a ne lhostejnosti). Naše materialistická společnost totiž může vyvolávat pocit, že jako lidé jsme od sebe oddělení, že každý máme své vlastní množství atomů a molekul vlastních jen nám samým. Tyto stavy však navodí pocity, o kterých mluví například kvantová fyzika, že vše je nějakým způsobem propojené a hranice mezi námi jsou iluzorní.

Edgar pokračuje: *„Obecně to vnímám u sebe jako velkou očistu, jako cestu k sobě a jako takový vnitřní léčení právě asi v otázce kdo jsem. Ústřední vlastně otázka tady v tom je pro mě, kdo jsem, což z nějaký jistý mystiky je i zásadní otázka meditační a je to i způsob, jak se dostat normálně za bdělýho stavu do stavu změněnýho vědomí stálým opakováním, nebo vyslovením tý otázky a nechat ji stát, a vyslovováním tý otázky a necháváním ji stát vzniká to, čemu, nebo teda já se tak k tomu připodobňuju, čemu Heidegger říkal die fuge, spára, ve který v tý realitě musíme najít to svoje místo, vlastně když se řekne, že účelem našeho života je být sám sebou, najít sám sebe, jo už od tý evropský filozofie, už od Aristotela každá věc tenduje ke svému účelu, ke svému místu, a stejně tak každý člověk jde vlastně tou cestou života a hledá to, kde má bejt, což i třeba z čistě praktickýho hlediska mně na tý ayahuasce došlo.“* Najít sám sebe tedy znamená najít svůj správný účel v interakci s okolím, zasadit se do spáry, a doplnit tím mozaiku našich individualit, nežít odděleně, ale naopak v souladu s ostatními.

Výrazně mu tedy tyto zkušenosti pomohly v otázce kdo jsem a utvrdily ho například v tom, že to, co studuje, si vybral dobře, že to tělo, do kterého se narodil, je jeho správné tělo a lepší mít nebude. Také že jeho narození v České republice má také svůj smysl, a intuitivně

mu pomohly odpovědět na mnoho otázek, které analytickým rozumem můžeme řešit celý život, a stejně si nebudeme jistí, že to, co děláme, děláme správně: „*Ta ayahuasca mi nabídla jako to, že není potřeba pochybovat a furt to jako analyzovat, a v daleko jasnějších obrazech mi vykreslila, takhle to jako je ta realita, to pole, nebo takhle jsou ty fyzikální zákony nebo prostě takový jsou ty podmínky, pravidla, takováhle je hra, jakože ty nemůžeš úplně všechno, ale ta hra je tady jakoby pro tebe, ty jseš tady pro tu hru, nebo jakoby ve stavu tý ayahuascy většina problémů, který jsem měl se svým vlastním životem, najednou byla bez otázek nebo samy ty otázky nepotřebovaly ty odpovědi přesný, protože jenom tím, že vlastně vznikla ta samotná otázka, tak ta odpověď byla intuitivně jasná, takže zásadní z tý ayahuascy je to utlumování racionalismu, utlumování analýzy a posílení intuice. ... Nemusí ti to nikdo vykládat, nemusíš na to dlouho studovat, nemusíš jako prostě hmm, jako jednoznačný posílení intuitivní stránky, iracionální stránky. ... Jako posun z racionality, ale ta iracionalita se zdá být jako daleko důvěryhodnější, přirozenější.“*

Zde vidím velkou podobnost s tím, o čem psala Terezie z Ávily. Edgar také během krátké chvíle prožil intuitivní odpovědi na mnoho otázek a byly mu zodpovězeny takové věci, o kterých by mohl uvažovat bez výsledku celý život. Sám velmi zdůrazňoval tuto nevyslovitelnost svých zážitků a těchto iracionálních pochopení vlastních problémů.

Cyril na druhou stranu mluví o tom, že mu tyto změněné stavy pomohly ukázat to, co není. Zodpovídaly tedy spíše otázku kdo nebo co nejsem. Sám by každému psychicky zdravému člověku, který je vnitřně vyrovnaný, doporučil psychedelickou zkušenost, protože člověka změní na celý život, a ukáže mu tak nepředstavitelně nové perspektivy vnímání, což je podle něj pro každého přínosné. Na druhou stranu mimotělní zkušenost zažil jen pod vlivem DXM, a to nepokládá za zrovna nejpřirozenější způsob navození takového stavu, ale na otázku, zda ho mimotělní zkušenost ovlivnila více než ty psychedelické, odpověděl takto: „*Já si myslím že jo no, protože já si myslím, že když se narodíš do týhle reality a prostě všechno máš hrozně moc spojený se svým fyzikem a jako samozřejmě, a je to tak silný, že často nad tím ani nemáš kontrolu nějak pořádně, třeba jak to máš s chutěma například, když vidíš nějakou sladkou věc nebo nějaký dobrý zrádlo, tak okamžitě začneš cejtít potřebu to sníst, tyhle ty instinktivní divný věci, a tím pádem jakoby jak se ti tohle děje jako čistej automatismus, tak je těžký si uvědomit, že tohle je jen moje tělo, to je fakt jenom instinkt, to nejsem jako já JÁ, to není moje osobnost, moje zkušenosti, moje přemejšlení, moje přesvědčení, moje ideály, ale je to prostě moje tělo, který nějakým způsobem reaguje ... i ta psychedelická zkušenost, ti to do jistý míry ukáže tyhle věci a máš šanci se nad tím zamyslet z jiný perspektivy, ale ta mimotělní zkušenost ti to fakt jako potvrdí, že prostě to nejseš ty, že je*

to jen aspekt nějaké tebe, nějaké další nástroj, se kterým musíš pracovat a nějak s ním fungovat, ale není to to opravdový JÁ ... tak tenhle nadhled ti dá právě tu možnost se chovat jinak, možnost dělat uvědomělý rozhodnutí, takže tímhle si myslím, že mě to dost obohatilo, že mi to ještě víc potvrdilo a ukázalo tenhle aspekt té zkušenosti.“

Konkrétní věci, ve kterých ho tyto zkušenosti ovlivnily, poté popisuje Alexandr, který se na mou otázku ohledně vlivu těchto zážitků rozpovídal ze všech respondentů nejvíce. Celkově hlavní vliv jeho zkušeností bych viděl v tom, že když dojde k přesunu vnímání z jeho běžné pozice lokalizované někde v mozku nebo v hlavě někam jinam na jiné místo, subjekt zákonitě začne pohlížet na svět z jiné perspektivy, což ve výsledku vede k uvědomění toho, že existuje obrovská spousta perspektiv, ze kterých je možné se na věci dívat, a jak říká Alexandr, trochu to znemožní nad věcmi nepřemýšlet: *„Člověk pak dokáže formulovat myšlenky z úplně úchylnejch hledisek jako. Třeba když něco říkám, tak mi v hlavě běží těch sto způsobů toho, jak bych to mohl říct prostě. Jako ztratil jsem možnost mluvit, aniž bych o tom přemejšlel. Hrozně mimo no. Prostě snažím se brát zodpovědnost za to, co ty slova můžou znamenat, což jsem předtím vůbec neměl, předtím jsem kecal a bylo mi úplně jedno, co to způsobuje. Jako my jsme to shrnuli docela brutálně do jedné myšlenky, která mi přijde, že jako dobře ukazuje, co to člověku může přinést, ta myšlenka je, že identita člověka není jenom jeho, nepatří jenom tomu člověku, že identita je proces a fenomén, který je mnohem širší, že tvoji identitu utváří všechno, co se kolem člověka děje, a on utváří zase všechno, co se kolem něj děje.“* Alexandr zde shrnuje v poslední větě, to co jsem se snažil vysvětlit výše u Edgara. Naše identita není uzavřená jen v našich tělech, naše identita prosakuje skrze naše názory, slova a činy do identit ostatních lidí a identity ostatních prosakují zase do nás samých.

To, že pak člověk vidí takové věci, a vlastně se cítí, že se jimi musí zabývat, Alexandr popisuje jako pro něj negativní, protože: *„To člověka zpomalí, strašně, úplně pekelně to člověka zpomalí, protože začneš řešit etický otázky, morální a estetický, který by normálně lidi neřešili, a je to strašný peklo prostě. Třeba někdo ti řekne: 'To jsem támhle toho týpka ukecal,' a já nevím 'prodal jsem mu to 60% nad cenou' a tak. A všichni tam seděj, popíjej pivko a: 'hahaha to seš fakt obchodník' a já úplně vidím tu řetězovou reakci v té civilizaci, co to způsobuje, nebo ji cejtím a neumím ji pochopit, ale cejtím úplně brutálně, jak to způsobí strašnou kaskádu divnejch věcí a je to všechno úplně v hovnech.“* Alexandr zde ukazuje, že cítit tuto obrovskou síť navzájem propojených vztahů může být dosti ubíjející, protože člověk přestane dělat nerozvážná rozhodnutí. Alexandr to má opravdu tak, že před každým svým činem se musí zamyslet nad tím, zda to bude mít na výslednou síť životních vztahů dobrý či špatný vliv. Takovéto uvažování o věcech člověka může dosti zpomalit.

Zkrátka říká, že se stal mnohem citlivějším na nějaké světlé a temné stránky věci, například: *„Začneš víc vnímat umění, víc slzíš u filmů ... vidíš, jak nádherný věci existují, a teď ty si je fakt prohloubíš tu zkušenost téma drogama a najednou je všechno poezie a všechno je hudba a všechno je fakt nádherný a dává to smysl a příroda je prostě geniální symfonie a všechno.“* Když totiž člověk začne cítit tu obrovskou síť propojených vztahů, činy, které v této síti vytvářejí hodnotné, velké a krásné věci, začnou nabývat nesmírně nádherných významů a naopak činy, které vztahy v této síti narušují nebo vytváří nějaké konflikty, začnou nabývat nesmírně špatných významů.

Tuto druhou stranu špatných činů popisuje takto: *„Pak máš druhou věc, taky celkem negativní, že začneš vnímat tu temnější stránku věci. ... A teď ta hloubka té temnoty je úplně ultimátní v tom stavu ... a veškerý vize pekla, který si dokážem představit, jsou úplně hovno jako ... A když všechno, s čím se lidi setkají, co má něco společného s meditací, co má společného s drogama, co má společného s transem prostě, s těmahletěma věcmi, s lucidním sněním, tady se furt ozývají jenom hlasy, který jim říkají, jak je to všechno skvělý, jak budou mít lepší sex a budou mít víc peněz a tak dál, a to spirituálně je pak jako hobby, že někdo začne hrát na kytaru, tak takhle lidi chápou tohle to, jak nový hobby prostě. To je hrozně divný. A je to proto, protože jim nikdo neukáže, jak moc jim to prohloubí to chápání té temné stránky. ... Takže já si myslím, že fakt jako lidi páchají díky tomu úplně brutálnímu nedostatku jiných zkušeností, protože oni jsou úplně uzavřeni v určitéch druzích zkušeností, ale to zjištění, že v přírodě existují látky, to je fakt jako na materialistický úrovni podle mě zásadní zjištění jo, na nejbrutálnější, nejjednodušší věci, že existují látky, který vždycky, když si to vezmeš, tak ti způsobí zkušenost, kterou jsi v životě nezažil a v životě by sis ji nedokázal představit. Vždycky prostě něco nečekaného, fakt jako nevíš vůbec, co se děje. Fakt jako tohle lidi potřebují, protože oni mají pocit, že je tady nějaký cyklus, a žijou v nějakém spektru emocí a v nějakém spektru zkušeností ... ale to ti rozbije prostě jedna zkušenost s nějakým psychedelikem.“* Alexandr tedy doporučuje lidem zažít nějakou zkušenost s psychedelikem zejména proto, aby více lidí dokázalo cítit tuto síť vztahů, a aby lidé pochopili, že negativitou, zlostí a nenávistí ovlivňujeme síť, již jsme sami součástí a vlastně konáme zlo nejen proti všem ostatním, ale také sami proti sobě.

Alexandr ale mluví také o pozitivních vlivech takových zkušeností, jako například: *„A nejpozitivnější věc pro mě je, jakoby nevím, jak to říct, ale občas se stane, že má člověk jakoby moment sebereflexe, že prostě se dokážeš zamyslet nad tím, kam směřuješ v životě, a teď to může být tak velkej šok, že si řekneš tohle bych neměl dělat, tohle bych měl dělat, tohle bych měl dělat líp, jako když si uděláš harmonogram, a teď prostě ta hloubka té*

sebereflexe je díky těmhle zkušenostem mnohem podstatnější a brutálnější, než jak sem byl zvyklej do teďka. I když se bavím s takovejma těma úchylnejma manažerama, korporátama, který čtou selfhelp knížky, protože se často bavím i s nějakějma milionářema, který maj spirituální krizi a chtěj si o tom pokecat, tak to jsou lidi, který maj geniálně zorganizovanej čas a geniálně naplánovanej život a jsou úplně v prdeli.“

Zde se dostávám k tomu, jaký mohou mít tyto zkušenosti sociální vliv. Mnoho studií již od 60. let potvrdilo přínosy psychedelické terapie. Ta však v dnešní době není možná, ale jak říká Alexandr, alespoň si s takovými lidmi, kteří by takovou terapii potřebovali, může někdo v těchto věcech zasvěcenější popovídat a předat jim alespoň kousek ze svého ovlivnění. Připomíná to roli, kterou sehrávají šamani ve svých kmenech, zejména oni podnikají tyto psychedelické výlety do odlišných světů a realit, a poté působí jako léčitelé především psychicky způsobených onemocnění. Zde je ale důležité říct, že Alexandr je jediný z mých respondentů, kteří jsou schopní zastávat tuto „šamanskou“ funkci ve společnosti. Nabízí se proto dělení na mystické a šamanské vlivy mimotělních zkušeností, kdy v prvním případě jde o individuální cestu a v druhém je člověk schopný plnit i důležitou sociální funkci v individuální cestě pomáhat ostatním.

Bořivoj ohledně léčení psychicky způsobených nemocí a provádění psychedelických terapií přichází s tvrzením o něco silnějším, když říká: *„No mně přijde, že nemusí jít jenom o terapie, jakože pokud terapie tě má dostat do nějakýho normálního stavu, ale já si myslím, že tadyto tě má možnost dostat ještě někam víc, než jenom do normálního stavu, protože normální považuju za relativně neuspokojivý.“*

Také jsem se ho ptal na to, jak vnímá absenci odborníků na změněné stavy vědomí v naší společnosti, protože se domnívám, že tu žádní šamani nebo guruové, kteří by pomáhali s nalezením duševní cesty, nejsou, nebo alespoň nejsou obecně přijímáni. Tento problém se mnou sdílel, když řekl: *„No určitě to vnímám ve svém životě docela dost, jakože třeba tři roky jsem se věnoval józe jakoby na fulltime řekněme, že jsem bydlel s rodičema, a ty s tím nějak neměli problém, že sem vlastně nedělal skoro nic jinýho, byl to takovej jako retreat dlouhej, takovej mnišskej pobyt, třeba jako jsem jim říkal, že kdyby tady byly nějaký funkční systémy nějakých klášterů, prostě je normální, že člověk jde do kláštera a nejde tam na celý život, jde tam prostě za tímhle druhem vzdělání a vyloženě se to tak bere, kdy si procházíš nějakou životní etapou, kdy je tohle adekvátní, tak prostě je v pohodě třeba v těch devatenácti se sebrat a jít na pár let do kláštera, a tam dostaneš, nebo jako já si představuju, že tam v ideálním případě fakt dostaneš finální vzdělání, co se týče tohodletoho, nebo co se týče nějaký osobní transformace nebo i nějakým procházením třeba spirituálníma krizema nebo*

nějaký vyhrocenější situace.“

Bořivoj zde mluví o tom, že by sám dříve potřeboval někoho s takovou „šamanskou“ sociální funkcí v naší společnosti. A tím, že nikoho takového nenašel, musel si pomoci sám. Nesnaží se však tuto funkci nějak zastávat. Je možné, že je to tím, že zde nefunguje ona instituce předávání takovýchto šamanských znalostí, a proto když už se tím někdo zabývá, bere to častěji jako svou individuální cestu. Obecně čtyři z pěti mých respondentů berou tyto věci individuálně a nedochází k ovlivnění jejich role ve společnosti. Jen jeden respondent pomáhá ostatním lidem, píše články, pořádá semináře a diskuse a jistou sociální funkci tedy v tomto ohledu plní.

V této kapitole jsem se dotkl mnoha témat, o kterých moji respondenti mluvili v souvislosti s vlivem mimotělních zkušeností. Společnou nití, která jemně a ne zcela zřetelně provazuje všechna tato témata, je touha respondentů po specifickém druhu vzdělání. Jde o vzdělání, které naše společnost nenabízí, a proto u některých lidí vzniká hlad po takové formě a obsahu edukace. Jak bylo ukázáno na začátku této kapitoly, toto vzdělání se týká především nás samých. Jde o to zjistit, kdo jsme, kdo nebo co nejsme a zamýšlet se hlouběji nad naší vlastní identitou.

Bořivoj toto vzdělávání vzal do vlastních rukou, když se domluvil s rodiči, že se na několik let zavře doma a udělá si vlastně ze svého pokoje jakýsi druh kláštera, kde bude praktikovat různé formy tělesných i duševních cvičení. Jak říkal, nešlo mu jen o zbavení se nějaké psychospirituální tísně a dostání se na „normální“ úroveň, protože „normální“ považuje za neuspokojivé. Šlo mu o co nejhlubší pochopení sebe sama a svého vědomí.

Alexandr s Cyrilem a dalšími svými známými si vytvořili celou skupinu lidí, kteří se pomocí samostudia, experimentování, debatování a také společných přednášek snaží o proniknutí hlouběji k pochopení nejen sebe samých, ale také společnosti, ve které žijí. Témata, která studují, nejsou jen o jejich vlastní identitě, ale obecně o tématech kontrakultury, psychedelických látek, změněných stavů vědomí, duševních cvičení, ale například i o občanské angažovanosti atd. Také se dosti zajímají o onu temnou stránku naší reality. Dalo by se s nadhledem říci, že v této skupině zastává Alexandr jakousi úlohu „šamana“ či duchovního vůdce. Pro tuto funkci jistě není důležité jen zažít mimotělní či jiné mimořádné zkušenosti, ale člověk pro to musí mít jisté vlohy.

2.4.4. POHLED NA SMRT

Jedna z mých původních hypotéz byla taková, že když někdo zažije pocit vědomí odděleného od těla, tak už poté nebude věřit tomu, že po smrti je černota a nicota, a přestane mít ze smrti strach. To se ukázalo jako problematická představa, protože to vlastně žádný z respondentů přímo nepotvrdil. Přestože jsem si myslel, že Bořivoj je o tom přesvědčen, na mou otázku, jak ho jeho zkušenosti ovlivnily, odpověděl takto: *„Tak jako obecně určitě pokud máš nějaký strach ze smrti, tak se můžeš ujistit, že nic takového potom mít nebudeš.“* Zeptal jsem se proč? *„Proč? Protože proporce tvého života jsou naprosto miniaturní oproti tomu, co se děje v celku.“* Touto odpovědí vlastně jen potvrdil, že je zbytečné mít strach ze smrti, ale ne, že existuje posmrtný život.

Názor všech mých respondentů patrně dobře shrnul Cyril, když řekl: *„Já nemám žádný pevný přesvědčení duchovní ani do jistý míry filozofický, protože si myslím, že to není úplně správný alespoň v tuhleto dobu mít takovýhle nějaký přesvědčení, protože si myslím, že Robert Anton Wilson, což je můj teď jako docela oblíbenej spisovatel ... on říkal, že víra je smrt inteligence, a já si myslím, že je to do určitý míry pravda, že jakmile začneš něčemu věřit, tak to automaticky znamená nějaký dogma, a tohleto dogma, to obrácený dogma, že máš vlastně dogma toho, že nemít dogma je fakt špatný, je fakt zdravý.“*

Dalimil zažil jednu z nejsilnějších mimotělních zkušeností, kdy během několika sekund v naší každodenní realitě prožil celý život v indiánské vesnici, a z tohoto zážitku má prý podobný objem vzpomínek jako z naší každodenní reality. Přesto když jsem se ho zeptal, jestli věří v život po životě či reinkarnace, nejdříve odpověděl, že jinak si tu vesnici nedokáže vysvětlit, ale vzápětí hned dodal, že to mohla být paralelní realita a že je to tak stejně pravděpodobné. Nakonec tvrdil, že v život po životě věří, ale že mu to připadá jako zakázaná myšlenka, a proto radši neví.

Nejpropracovanější názor na smrt měl asi Alexandr, který podobně jako Cyril nepřijímá žádná dogmata a o psychedelických zkušenostech mluvil takto: *„Jako to je ten bod, kde se může dít několik věcí různých a ty prostě nevíš jako, co se stane. A proč se spokojit s tím, že bude nic jako? Nebo proč věřit, že bude nebe? To jsou jako dvě možnosti, že bude život po životě nějakýho typu, nebo nicota. Pak k čemu třeba já dost často sklouzávám, je, že si myslím, že je prostě pokračování přírody a že příroda prostě jede dál, že prostě existuje komplexní nějaký ekosystém duší, nějaká spiritualita, že když umřeš tady, tak si myslím, že se probudíš nebo narodíš v realitě, která je úplně přirozená kontinualita naší přírody a jsou tam prostě nemoci, predátoři, nějaký druh hmoty a tak, můžeš tam mít děti a můžeš tam zase*

umřít a tak. ... No a čtvrtá možnost je, jak už jsem říkal, že náš vesmír je nějakým způsobem omezené proces, který má nějaký účel až mechanické až technické, co jsem říkal s tím časem. A to už máš čtyři možnosti! Tak kde ty lidi berou aroganci na to, aby nejenom sami něčemu věřili, ale ještě přesvědčovali další lidi, aby něčemu věřili, když je tolik možností?“

Kdybych měl tedy formulovat, jak mimotělní zkušenosti ovlivnily tyto lidi v uvažování o smrti, řeknu, že jim daly jen nějaký možný náhled, jak by to mohlo vypadat. Ale po všech těch zkušenostech, co zažili, knihách, co četli, a diskusích, které na taková témata měli, by nejspíše řekli, že neví a že vědět nemůžou. A že jim tyto zkušenosti vlastně daly možnost různých náhledů na takové otázky, jak říká Bořivoj: „Odpovědi mohou být prostě různé, já si myslím, že už ti to otevírá otázky, otevírá to možnost se na něco zeptat. Že to problematizuje nějaké věci, nějaké kroky, nějaké odpovědi, který už byly nalezený skrz výchovu nebo předchozí generace, že je našli, tak určitě se na to můžeš podívat nějakým způsobem znova a říct si, jak to teda je. Odpovědět si na to můžeš určitě různě. Řekl bych, že je to dost podstatná součást zkoumání tohoto, zkoumání této oblasti.“

Diskuse

V rámci diskuse se pokusím uvést limity, které vyplynuly v průběhu výzkumu i poté při diskusích s kolegy. Také se pokusím nastínit některé další cesty, kterými by se mohl podobný výzkum ubírat.

První limit je jistě počet respondentů. Nejprve jsem chtěl sehnat respondentů o něco více, ale bohužel to nebylo tak jednoduché, jak jsem si původně představoval. Myslel jsem, že se budu ubírat metodou sněhové koule, ale jen jeden z respondentů mi dokázal poradit někoho dalšího.

Dalším limitem je absence ženských respondentek. Dostal jsem se sice do kontaktu se třemi dívkami, které prožily ayahuascovou seanci, ale ani jedna z nich neprožila nějak významně hlubokou zkušenost, ani zkušenost mimotělní, proto jsem je do výzkumu nezařadil. Celý zájem o tuto problematiku ale nastartovala jedna žena, která si svou jógovou praxí dokáže navodit velmi zajímavé mimotělní zkušenosti, ale bohužel nemá moc času, a navíc již několik let nežije v České republice. I když jsem primárně chtěl udělat rozhovor s ní, bohužel se nám nakonec nepodařilo se setkat.

Třetí limit této práce spočívá v tom, že jsem nevyhledal žádné respondenty, kteří by zažili tyto zkušenosti při klinické smrti nebo jinak spontánně navozené, například vyčerpáním. Ačkoli to pro práci může být limitující, sám jsem kvůli rozsahu práce zvolil raději konzistentní výzkumný vzorek a ani jsem takové respondenty nevyhledával. Přijde mi nakonec vhodné, že mí respondenti toho mají hodně společného a že mezi nimi nejsou tak velké rozdíly.

Posledním pro mě důležitým limitem bylo to, že jsem nenašel žádnou osobu, která by byla nějak silně věřící. Nemohl jsem tedy ověřit hypotézu, ke které jsem touto prací dospěl, a tedy, že náboženské přesvědčení může do jisté míry ovlivňovat jak symbolický jazyk použitý pro konstrukci reality vyhraněných oblastí významů, tak i vize samotné.

Při dalších výzkumech na toto téma bych doporučil srovnat konstrukce osob, které si takový stav samy navodily, s lidmi, kteří prožili tyto zkušenosti v důsledku klinické smrti. Také bych doporučil srovnat zážitky a výpovědi věřících a nevěřících a rovněž zahrnout ženské pohlaví. Zejména srovnání věřících a nevěřících osob by mohlo pro analýzu konstrukcí realit být velmi přínosné a zajímavé.

Závěry

Závěrů mé práce je několik. Dospěl jsem k nim interpretováním narativních výpovědí pěti respondentů, kteří prožili mimotělní zkušenosti, tedy subjektivní pocity pobytu vědomí mimo své vlastní tělo. Tyto zkušenosti považovali za jedny ze svých nejsilnějších životních zkušeností vůbec a přiznali, že je značně v jejich životě ovlivnily. V první podkapitole analýzy příběhů jsem se zabýval souvislostmi navození mimotělních zkušeností a jejich následné hloubky. Z té nakonec vyplynulo, že *set* a *setting* jsou naprosto klíčové věci pro hluboký prožitek mimotělní zkušenosti a ujasnil jsem si tedy, co je vlastně správný *set*.

Set je jednoduše duševní rozpoložení. Ale správný *set*, žádoucí pro opravdu hluboké prožitky mimotělních zkušeností, není jen o momentálním duševním rozpoložení. Jedná se o velmi složitý dlouhodobý proces duševního cvičení. Může jít o jogínské techniky nebo meditace, pomocí kterých člověk získá velmi dobrý přehled o tom, jak vypadají různé stavy jeho vědomí. Člověk se musí naučit se svým vědomím velmi dobře pracovat, aby se i například při intoxikaci psychedelickými látkami dokázal do stavu mimotělní zkušenosti vůbec dostat. Také je poté potřeba umět zvládat další techniky, které mu zajistí se v takovém stavu udržet. Musí být také dosti vyrovnaný a klidný, aby z takového stavu neměl šok nebo se tak neznámého prostředí nebál. Když totiž člověk není připraven, mohou tyto stavy působit nanejvýš děsivě, přeci jen se jedná o našimi slovy nepopsatelné reality, mnohdy obývané naprosto neznámými bytostmi, kde pohyb ani komunikace není vůbec na bázi naší běžné každodenní reality.

Pro správný *setting* je důležité zejména chráněné prostředí s minimalizací možnosti vnějších vlivů. Naprostá většina mimotělních zkušeností mých respondentů se odehrála u nich doma, z čehož usuzuji, že to ve výsledku může být lepší prostředí než například v přírodě, kde může být velké množství nežádoucích vlivů.

Důležitou částí mé práce je zkoumání konstrukce *realit vyhraněných oblastí významů* a použití *symbolického jazyka* pro tyto interpretace. Zde mne velice překvapilo, že jsem nenašel téměř žádné spojitosti mezi výklady mých respondentů. Zdálo se, že každý zažil naprosto jinou zkušenost a že byl každý přenesen do jiné „reality“. Toto jsem také nečekal, protože například z literatury ohledně zkušeností blízkosti smrti jsem měl pocit, že všichni popisují přibližně stejnou realitu, ve které jsou andělé, nebe s dušemi mrtvých příbuzných, Bůh a všezařující světlo [Moody 1991]. Naopak z literatury o šamanismu jsem měl pocit, že se většinou šamani dostávají kamsi do podsvětí, kde to připomíná spíše peklo, nejprve

zažívají opravdová muka, musí zažít vlastní smrt, a poté teprve mohou komunikovat s různými bytostmi [Eliade 1997]. Nic takového však mí respondenti nezažili.

Světy, které popisovali, byly srovnatelně příjemné s tím naším, prostor v takových stavech byl až na výjimky podobný tomu našemu, bytosti, které tam potkali, měly také často lidskou či zvířecí formu nemálo podobnou té, na kterou jsme zvyklí z našeho každodenního světa. Moje interpretace těchto zkušeností nemusí být správná, ale myslím, že to může souviset s tím, že kultury, ve kterých se prováděly výzkumy ohledně zážitků blízkosti smrti, jsou většinou silně věřící, většinou je tam velmi rozšířené institucionalizované náboženství. Naopak v šamanských kulturách je často rozšířený animismus a šamani často mluví o tom, že rozmlouvali s duchy rostlin. A přestože jeden z mých respondentů byl v Peru na ayahuascovém obřadu s šamanem, který dokonce poprvé dělal takový obřad pro bílé lidi, a můj respondent viděl nebo cítil jakési entity, se kterými komunikoval, tak to v rozhovoru se mnou neinterpretoval jako duchy rostlin ani anděly ani nic takového. Řekl, že neví, co to bylo za entity, ale že by se přikláněl k tomu, že jsou to nějaké součásti jeho vlastního podvědomí. A rozdíl je podle mě tedy ten, že naše česká kultura je nevyhraněná, co se týče přístupu k náboženství. Neexistuje zde žádný jednotný názor, který by lidé sdíleli, a každý věří vlastně tomu, čemu sám chce. To podle mě může být důvod, proč mí respondenti podle svých interpretací zažívali neporovnatelné zážitky.

Také je tu silně zastoupený materialistický, „vědeckotechnický“, evolucionistický světonázor, což podle mě má za následek, že všichni mí respondenti k popisu svých zkušeností používali „vědeckotechnický“ symbolický jazyk. Nebyl to tedy jazyk náboženský, jogínský, ani šamanský. Symbolický jazyk tedy používali stejný, ale konstrukce jimi navštívených realit byla jiná.

Dalším tématem, které jsem ve své práci zkoumal, byl vliv mimotělních zkušeností na konstrukci naší každodenní reality. Zde jsem se celkově zaměřoval na to, jak tyto stavy respondenty ovlivnily v uvažování o našem světě a společnosti. Téma, které bylo přítomné ve všech rozhovorech v různých kontextech, bylo to, že v naší společnosti chybí určité duševní vzdělání, které by pomohlo „uzdravit“ naši společnost. Respondenti se k mimotělním zkušenostem dostali také svou snahou si toto chybějící vzdělání doplnit a také je mimotělní zkušenosti utvrdily, že je takové vzdělání nezbytně nutné pro duševní zdraví. Jde například o instituce klášterů, ve kterých by se člověku dostalo takového vzdělání, aby byl schopen pracovat se svými psychickými problémy, nebo o instituce „šamanské“, kam by člověk mohl přijít a zasvěcení lidé by mu pomohli například z jeho psychospirituální tísně či krize.

Respondenti také zastávají názor, že tyto zkušenosti jim značně pomohly v chápání

jejich identity a poskytly jim vhled do toho, kdo jsou a kdo nebo co nejsou. Tato identita je následně chápána jako součást nějaké vyšší sítě vztahů mezi veškerým životem. Podobá se teorii strun z kvantové fyziky, kde zabrnkání na strunu v jedné části vesmíru rezonuje celým vesmírem. Jde zde o to, že vliv těchto zkušeností spočívá v tom, že si lidé začnou uvědomovat propojenost vlastní identity s identitami ostatních a to, že všechny dobré i zlé činy rezonují celou touto sítí, a když konáme zlo nebo projevujeme nenávisť, vkládáme tyto činy do celé sítě vztahů, které jsme sami součástí, a konáme tedy zlo i sami na sobě. Stejně tak konání dobra a projevy lásky jsou nesmírně přínosné nejen pro nás, ale i pro celou síť života.

Poslední částí mé analýzy je zkoumání vlivu těchto zkušeností na pohled na smrt. Na začátku výzkumu jsem měl hypotézu, že se pohled na smrt musí dramaticky změnit a že po zážitku oddělení vědomí od těla a prožití reálně působících zkušeností v „jiné“ realitě by mělo dojít k zavržení konceptu, který tvrdí, že po smrti nic není a vše skončí. Také jsem ovlivněn literaturou o zážitcích blízkosti smrti předpokládal, že stejně jako u těchto prožitků se lidé zcela přestanou smrti bát. Myslím, že jsem se ve svých předpokladech dosti mýlil, protože mí respondenti si mimotělní zkušenosti se smrtí až tolik nespojují a nevytvářejí si žádná dogmata o tom, jak to bude po smrti vypadat. Podle nich se může stát cokoliv, a přestože jeden respondent vyloženě tvrdil, že strach ze smrti nemá, nemůžu to tvrdit o ostatních. Tento můj předpoklad tedy respondenti vyvrátili.

Na závěr bych chtěl říci, že mi výzkum mimotělních zkušeností přinesl plody značně přesahující kontext mé bakalářské práce. Dovedl mě k nesmírně zajímavým lidem, vyslechl jsem neuvěřitelné příběhy a vzdělal jsem se díky němu v širokém spektru různých oborů. Děkuji všem, co se na práci podíleli a pomáhali mi s ní, bylo mi ctí.

Abecední seznam zdrojů

Ball, M. W., *Duše šalvěže*, Praha: Dybbuk 2009.

Benda, J., *Mystika a schizofrenie*, Ústí nad Labem: Vydal autor vlastním nákladem 2007.

Berger, P., Luckmann, T., *Sociální konstrukce reality*, Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury 1999.

Bowie, F., *Antropologie náboženství*, Praha: Portál 2008.

Diaz, J. L., „Ethnopharmacology of Sacred Psychoactive Plants Used by the Indians of Mexico,“ *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, roč. 17, Palo Alto: Annual reviews inc 1977, 647-675.

Eliade, M., *Šamanismus a archaické techniky extáze*, Praha: Argo 1997.

Jan od Kříže, *Temná noc*, Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství 1995.

Hájek, M., *Čtenář a stroj. Vybrané metody sociálněvědní analýzy textů*, Praha: SLON 2014.

Harner, M., *Cesta šamana*, Praha: Dharmagaia 2010.

Hoffman, A., *LSD – mé problémové dítě*, Praha: Profess 1997.

Huxley, A., *Brány vnímání*, Praha: Dharmagaia, Maťa 1996.

Chrz, V., Výzkum jako narativní rekonstrukce in M. Miovský, I. Čermák, & V. Řehan (Eds.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku III*, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci 2004.

LaBerge, S., *Lucidní snění*, Praha: Dharmagaia 2006.

Leary, T., *Velekněz*, Praha: Dharmagaia, Maťa 2003.

Liester, M. B., Near-death experiences and ayahuasca-induced experiences – two unique pathways to a phenomenologically similar state of consciousness, in *The Journal of Transpersonal Psychology*, roč. 45, č. 1, Colorado: Monument 2013.

Moody, R. A., *Život po životě, Úvahy o životě po životě, Světlo po životě*, Praha: Odeon 1991.

Shanon, B., *The Antipodes of the Mind: Charting the Phenomenology of the Ayahuasca Experience*, Oxford: Oxford University Press 2003.

Storm, H., *My descent into death: and the message of love which brought me back*, London: Claireview 2000.

Strassman, R., *DMT: Molekula duše*, Praha: Dybbuk 2005.

Strassman, R., *Vnitřní cesty do vnějšího vesmíru*, Praha: Dybbuk 2010.

Terezie od Ježíše, *Hrad v nitru*, Kostelní Vydří: Tiskárny Vimperk 1991.

Tyrell, G. N. M., *Apparitions*, London: Gerald Duckworth 1943.

Underhill, E., *Mystik*, München: Verlag Ernst Reinhardt 1928.

Vitebsky, P., *Svět šamanů*, Praha: Práh 1995.

Zinberg, N. E., *Drug, Set, and Setting: The Basis for Controlled Intoxicant Use*, New Haven: Yale University Press 1984.