

Universita Karlova v Praze  
Fakulta humanitních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2006

Eva Kindlová

Universita Karlova v Praze  
Fakulta humanitních studií

## LUCIDNÍ SNY

vedoucí práce: doc. PhDr. Václav Břicháček

vypracovala: Eva Kindlová

Praha 2006

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a souhlasím s jejím eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 21.6.2006

*Eva Kindlová*  
podpis

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat doc. PhDr. Václavu Břicháčkovi za velmi cenné rady a připomínky, za jeho trpělivost a také za to, že mi dovolil pustit se do tématu, které české odborné veřejnosti není doposud příliš známo.

Dále děkuji všem, kteří mne při mé práci podpořili, poradili, nabídli pomocnou ruku a také těm, kteří projevili o danou problematiku zájem, čímž mne naplnili novou energií a chutí do další práce.

## Obsah:

### TEORETICKÁ ČÁST

1. <b>Sny a spánek</b> .....	1
1.1 Tradiční pojetí .....	1
1.1.1 Stadia spánku .....	1
1.1.2 Teorie spánku .....	4
1.1.3 Sny .....	4
1.1.4 Teorie spánku se sny .....	4
1.2 Lucidní sny .....	6
1.2.1 Vysvětlení pojmu .....	6
1.2.2 Lucidní snění a řízení snů .....	6
1.2.3 Lucidní snění a meditace .....	7
1.2.4 Lucidní snění a zážitky blízké smrti .....	8
1.2.5 Lucidní snění a astrální cestování .....	8
1.2.6 Autoři věnující se tematice lucidního snění .....	10
2. <b>Tibetská jóga snu a spánku</b> .....	11
2.1 Podstata snů a jejich využití .....	11
2.2 Praxe jógy snu .....	12
2.3 Jóga spánku .....	14
3. <b>Stephen LaBerge a The Lucidity Institute</b> .....	15
3.1 Svět lucidního snění podle S. LaBerge a jeho společnosti .....	15
3.2 Příprava na učení se lucidnímu snění .....	16
3.3 Procitnutí ve světě snů .....	16
3.3.1 Reality testing .....	16
3.3.2 MILD .....	17
3.3.3 Elektronické pomůcky .....	17
3.4 Upadání do snu při vědomí .....	18
3.4.1 WILDS .....	18
3.4.2 Spánková paralýza .....	18
3.5 Budování snů .....	18
3.6 Podstata LS a jejich nácvik .....	19
3.6.1 Prodlužování snu a kontrola nad ním .....	19
3.6.2 Cestování .....	19
3.6.3 Snové vjemy .....	19
3.7 Dobrodružství a průzkumy .....	19
3.8 Nácvik pro život .....	20
3.9 Kreativní řešení problémů .....	20
3.10 Překonávání nočních můr .....	21
3.11 Léčivý sen .....	21
3.12 Život je sen: Zprávy o širším světě .....	22
4. <b>Robert Moss a vědomé snění u Irokézů</b> .....	23
4.1 Irokézové .....	23
4.1.1 Irokézové a jejich duchovní svět .....	23
4.1.2 Význam snů .....	23
4.2 Aktivní snění .....	23
4.2.1 Stát se lapačem snů .....	23
4.2.2 Inkubace snů .....	24
4.2.3 Devět klíču k vašim snům .....	24
4.2.4 Zkoumání snů s partnery .....	25
4.2.5 Vědomé snění .....	26

4.2.6	Šamanské snění .....	27
4.3	Mocné sny .....	27
4.3.1	Používání snového radaru .....	27
4.3.2	Sny o zesnulých .....	28
4.3.3	Snoví průvodci a andělé strážní .....	28
4.3.4	Léčivé sny .....	28
4.3.5	Kreativní síla snů .....	29
5.	<b>Některé další používané techniky</b> .....	30
5.1	Lucid Crossroads .....	30
5.1.1	Myšlenka projektu Lucid Crossroads .....	30
5.1.2	Místo setkávání .....	30
5.1.3	Jak si ověřit, že šlo o sdílený sen .....	30
5.2	Hemi-Sync .....	31
5.2.1	Robert Monroe a vynález Hemi-Sync .....	31
5.2.2	Využití zařízení Hemi-Sync .....	31
5.2.3	Zařízení fungující na podobném principu .....	32
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>		
	Dotazníkové šetření .....	33
	Základní informace .....	33
	<b>Dotazník o lucidním snění</b> .....	34
	<b>Výsledky dotazníku</b> .....	35
	<b>Závěr</b> .....	39
	<b>Literatura</b> .....	41

## Úvod

Tato práce se věnuje tematice lucidního snění (tedy snění, během něhož si uvědomujeme, že jsme právě ve snu). Je uvedeno nejprve v kontextu běžného pojetí snů a dále porovnáno s některými stavy změněného vědomí (řízení snů, meditací, zážitky blízkými smrti a astrálním cestováním), mezi něž je možné lucidní sny také zařadit.

V další části jsou představena tři různá pojetí lucidních snů – tibetská jóga snu, která řadí toto téma do roviny duchovně-náboženské; lucidní sny podle S. LaBerge, který částečně z tibetské jógy vychází, avšak snaží se toto téma převést do podoby pro moderní západní společnost a používat při tom vědeckých metod; a vědomé snění podle R. Mosse, jenž pracuje s některými indiánskými šamanskými praktikami. Poslední kapitola teoretické části pojednává o projektu, který se snaží odhalit, zda je možné potkávat se v lucidních snech s jinými snícími a zmíněny jsou také některé elektronické pomůcky, které mají lucidní snění navozovat.

Praktická část – dotazníkové šetření – má ukázat, jaký typ lidí se v českém a slovenském prostředí o lucidní sny zajímá, kde se o nich dozvěděli a jak s nimi pracují. Nejzásadnější otázkou, kterou má tento výzkum zodpovědět, je, zda může zkušenost s lucidním sněním ovlivnit nějakým způsobem život člověka. Pokud by se ukázalo, že může mít nějaký pozitivní vliv, stálo by za zvážení, zda by nebylo možné zapojit nějakým způsobem techniky lucidního snění do systému péče o duševní či duchovní složku lidského života a tím zlepšit jeho kvalitu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Sny a spánek

### 1.1 Tradiční pojetí

Záhada spánku zaměstnává myslitele a vědce od počátku lidstva (Smolík, 2002). Proč trávíme tolik času ve spánku? Proč se nám zdají ve spánku sny? Jaké jsou neuronální a neurochemické mechanismy spánku? Lidé po celou historii hledali ve snech nějaký význam. Z fyziologického hlediska byly popsány jako odpověď na neurální procesy během spánku, z psychologického jako odrazy nevědomí a duchovně jako zprávy od Boha nebo předpovědi budoucnosti (Wikipedia, 2006).

Sen je zakoušen jako představy, hlasy, nebo další vjemy během spánku. Sny často zobrazují události, které jsou ve skutečnosti nemožné nebo nepravděpodobné a obvykle jdou mimo kontrolu snícího. Mnoho lidí uvádí, že ve snech prožívají silné emoce a děsivé nebo znepokojující sny se nazývají noční můry (Wikipedia, 2006).

Spánek je často chápán jako protiklad vědomí, avšak ve skutečnosti mají spolu tyto dva stavy hodně společného. Například jev snění ukazuje na to, že během spánku přemýšlíme, ačkoli co do kvality jinak, než v bdělém stavu. Ze skutečnosti, že si po probuzení sny pamatujeme, vyplývá, že se ve snu musí vytvářet vzpomínky. Spánek není ani stavem úplného klidu – lidé během něj provádí různé pohyby, někteří dokonce i chodí. Spící lidé nejsou také úplně odtrženi od svého okolí – jsou schopni reagovat na některé podněty, nebo je začlenit do svého právě probíhajícího snu (Atkinsonová a kol., 2003).

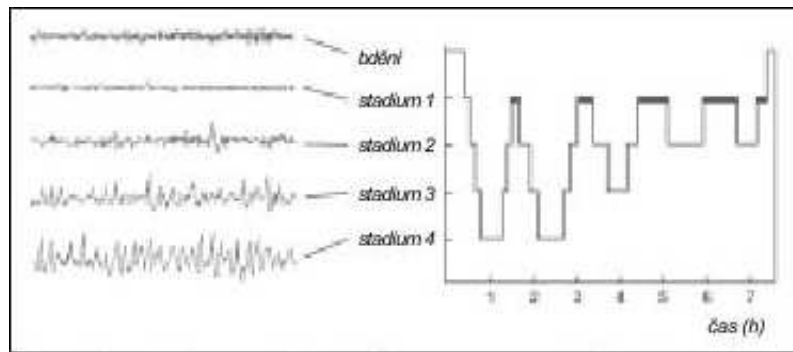
#### 1.1.1 Stadia spánku

Atkinsonová a kol. (2003) uvádí, že s výzkumem spánku začali ve 30. letech minulého století zejména Loomis, Harvey a Hobart. Rozsáhlý výzkum byl však zahájen teprve v 50. letech, kdy Aserinsky a Kleitman popsali zvláštní typ spánku, který se v mnoha ohledech liší od ostatních spánkových stádií – takzvaný REM spánek. Byly vyvinuty speciální techniky pro měření hloubky spánku a pro stanovení stádií, v nichž se vyskytují sny. Pracuje se s přístroji, které zaznamenávají elektrické změny na pokožce hlavy, jež souvisejí se spontánní mozkovou aktivitou během spánku a s očními pohyby při snění. Grafický záznam těchto změn se nazývá *elektroencefalogram* (EEG).

Z analýzy průběhu mozkových vln vyplývá, že se spánek skládá z pěti stádií: čtyř spánkových stádií s různou hloubkou spánku a ze spánku paradoxního (spánek s rychlými očními pohyby, REM – Rapid Eye Movement).

V bdělém uvolněném stavu nabývají mozkové vlny charakteristického průběhu s frekvencí 8–12 Hz/s, které se označují jako *alfa vlny*. S přechodem do prvního spánkového stádia se vlny stávají nepravidelnými a jejich amplituda se snižuje. Ve druhém stádiu se typicky vyskytují *spánková vřeténka*. To jsou krátké úseky rytmických vln s frekvencí 12–16 Hz/s. Jejich amplituda v průběhu celého záznamu náhle vzrůstá a klesá (tzv. *K-komplex*). Následují ještě hlubší spánková stádia 3. a 4., charakterizovaná pomalými vlnami (frekvence 1–2 Hz/s), které se označují jako *delta vlny*. V průběhu těchto dvou stádií bývá obvykle těžké jedince probudit, i když se může vzbudit vlivem subjektivně důležitého podnětu (vyslovení známého jména, pláč dítěte, ...).





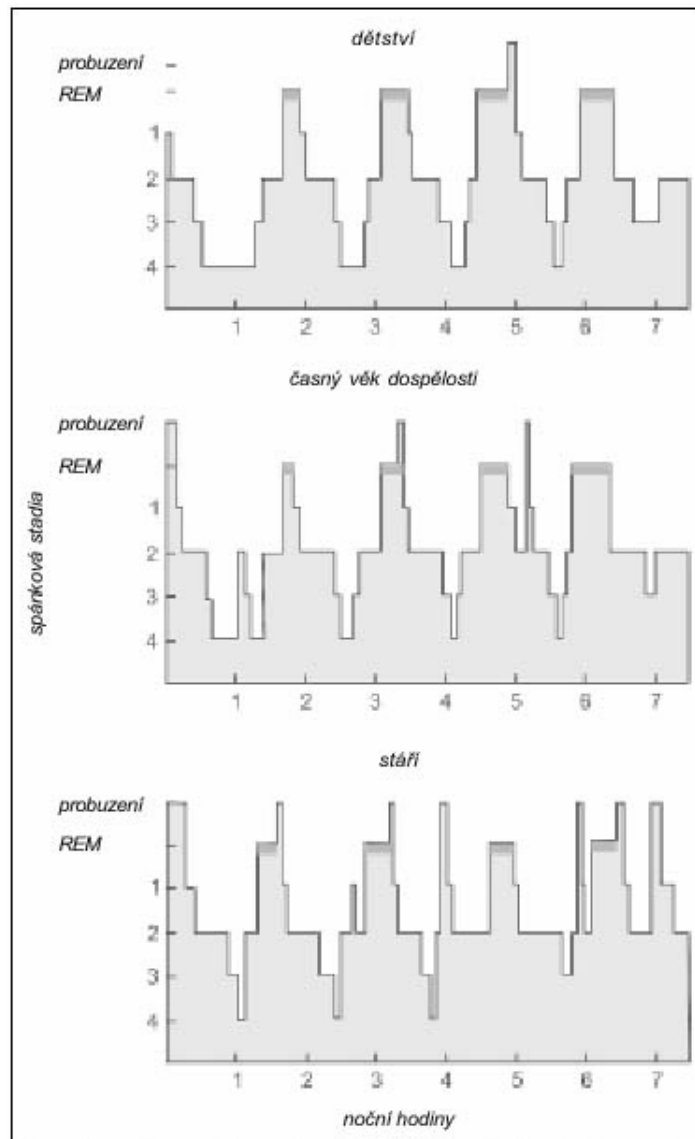
**Obr. 1: Záznamy EEG v průběhu různých stádií bdění a spánku**  
(Smolík, 2002; převzato z Kelly DD. Physiology of sleep and dreaming. Chapter 40.  
In: Principles of Neural Science. Kandel ER, Schwartz JH eds., Elsevier, 1981.)

### *Sled spánkových stádií*

Atkinsonová a kol. (2003) uvádí, že zhruba po hodině spánku dospělého jedince se záznam EEG aktivizuje (ještě více, než kdyby byl vzhůru), ale on se neprobouzí. Objevují se oční pohyby. Ty bývají tak výrazné, že je může pozorovatel zaznamenat i přes zavřená oční víčka. Toto stádium se označuje *REM spánek*, předcházející čtyři se nazývají *nREM spánek* (nebo též *non-REM*).

Těchto pět stádií se během noci střídá. Spánek začíná nREM stádiem a skládá se z několika spánkových cyklů, z nichž každý obsahuje nREM i REM stadia. Běžný průběh spánku mladé dospělé osoby začíná rychlým přechodem ze stavu bdění do hlubokého spánku (4. stádium). Po asi 70 minutách se znovu objevuje druhé stádium a pak rychle následuje první REM fáze. Většina hlubších spánkových stádií se vyskytuje v první polovině noci, zatímco většina REM spánku se objevuje v polovině druhé. Hlubší spánková stadia mají obvykle tendenci se ve druhé polovině noci ztrácet v souvislosti s tím, jak se zvýrazňují období REM spánku. Během osmihodinového spánku se průměrně vystřídá čtyři až pět období REM spánku s příležitostnými krátkými probuzeními nad ránem.

Přesný průběh spánkového cyklu je individuální a mění se i s věkem. U novorozenců se až polovina spánku odehrává v REM fázi, v pěti letech klesá tento poměr na asi 20–25% z celkové doby spánky a na této hodnotě zůstává až do stáří. V té době klesá na přibližně 18% či méně. Staří lidé tráví méně spánku ve třetím a čtvrtém stádiu a v průběhu stárnutí se objevuje přirozená nespavost (Atkinsonová a kol., 2003).



**Obr. 2: Cykly spánkových fází u různých věkových skupin**  
 (Smolík, 2002; převzato z Roche Seminars on Aging: Aging in Sleep. Zepelin, 1982)

#### *Srovnání spánku REM a nREM*

REM a nREM spánek se od sebe velmi odlišují, stejně jako se každý z nich odlišuje od stavu bdění. V průběhu nREM se oční pohyby prakticky nevyskytují, srdeční tep a frekvence dechu se zřetelně snižují, prohlubuje se svalové uvolnění a výrazně se zpomalí metabolismus mozku. Naproti tomu v průběhu REM spánku dochází k náhlému výskytu očních pohybů (trvajících 10–20 sekund), srdeční tep i metabolismus mozku se zvyšují a blíží se hodnotám v bdělém stavu. V průběhu REM spánku jsme téměř zcela paralyzováni, pohyblivý zůstává jen srdeční sval, bránice, okohybné svaly a hladké svalstvo (např. svalstvo trávicí soustavy a cév). Ve shrnutí je tedy nREM spánek typický neaktivním mozkem a relaxovaným tělem, zatímco při REM spánku je mozek bdělý a tělo je paralyzováno.

Během REM spánku je mozek do značné míry izolován od svých senzorických a motorických spojení, podnětům z jiných částí těla je bráněn vstup do mozku a nedochází k motorickým projevům. Přesto je mozek stále aktivní, protože je spontánně stimulován vzruchy z obřích neuronů, které vycházejí z mozkového kmene. Výběžky těchto neuronů sahají do částí mozku, které mají na starosti oční pohyby a motorické aktivity. V REM

spánku tedy mozek zaznamenává, že neurony, které se normálně podílejí na řízení chůze a vidění, jsou aktivovány, přestože tělo se samo o sobě nijak nepohybuje.

Spící jedinec, který je probuzen v průběhu REM spánku si je téměř vždy vědom toho, že snil. Je-li však probuzen v nREM spánku, udává snění v jen asi polovině případů. Popisované sny z REM fáze jsou obvykle zrakově živé a mají emočně nabitý a neologický charakter. Sny z nREM fáze jsou oproti tomu zrakově méně živé, nebývají emočně nabitě a bývají více spojeny s událostmi z bdělého stavu. Z toho všeho vyplývá, že duševní aktivita se v období REM a nREM spánku dosti odlišuje (Atkinsonová a kol., 2003).

### 1.1.2 Teorie spánku

Přední odborníci ve výzkumu spánku Dale Edgar a William Dement se zabývali otázkou, proč jsme v určitou dobu vzhůru a jindy zase spíme. Nakonec dospěli k *modelu protikladného procesu spánku a bdění*. Podle nich se za účelem řízení tendence spát a naopak zůstat vzhůru v mozku odehrávají dva protikladné procesy – *pud homeostatického spánku a proces bdění řízený časem*.

Pud homeostatického spánku je fyziologický proces, jenž má za úkol zajistit takové množství spánku, aby byl bdělý stav přes den stálý.

Proces bdění řízený časem podléhá kontrole *biologických hodin*, které se skládají ze dvou drobných neurálních struktur ve střední části mozku. Tyto biologické hodiny řídí řadu duševních a fyziologických změn včetně rytmu bdění, tzv. *cirkadiálního rytmu*, který se opakuje přibližně každých 24 hodin.

Tyto dva protikladné procesy fungují ve vzájemné interakci a výsledkem této „spolupráce“ je cyklus bdění a spánku. Během dne převažuje proces bdění řízený časem, večer je naopak aktivnější potřeba spánku a stav bdění se snižuje (Atkinsonová a kol., 2003).

### 1.1.3 Sny

„*Snění je stav změněného vědomí, ve kterém se obrazy uchovávané v paměti a fantazie dočasně mísí s událostmi vnější reality.*“ (Atkinsonová a kol., 2003, s. 202)

Jak dokazují záznamy REM spánku, sny se zdají každému, přestože mnoho lidí si je ráno nedokáže vybavit. Proč si někteří lidé své sny pamatují a jiní nikoli? Jedna teorie říká, že lidé nevybavující si sny si je zapamatovávají hůř než ostatní. Jiná předpokládá, že někteří lidé se uprostřed REM spánku snadněji probouzejí, a proto si jsou sny schopni vybavit spíše než lidé s hlubším spánkem. Nejrozšířenější hypotéza staví na tom, že rozhodujícím faktorem je to, co se děje při probuzení. Pokud po probuzení následuje alespoň krátké období bez vyrušování, vzpomínka na sen se upevní. Dojde-li však k nějakému vyrušení, sen si nezapamatujeme. Jestliže si chceme sen pamatovat, je potřeba se ihned po probuzení snažit vybavit si nějaké detaily snu.

Jak dlouho sen trvá? Některé sny proběhnou v setině sekundy. Délka běžného snu se dá odhadnout podle výsledků výzkumu, kdy osoby probuzené v průběhu REM spánku měly přehrát události, které se ve snu odehrály. Ukázalo se, že doba nutná k přehrání celého snu byla téměř tak dlouhá jako období REM spánku. Z toho lze usoudit, že události ve snu trvají téměř tak dlouho jako v reálném životě (Atkinsonová a kol., 2003).

### 1.1.4 Teorie spánku se sny

#### *Freudův Výklad snů*

Jednou z prvních teorií funkce snů byla teorie Sigmunda Freuda. Podle něj jsou sny „královskou cestou k porozumění nevědomým procesům mysli“. Věřil, že sen souvisí s přáními, potřebami nebo myšlenkami, které jedinec shledává nepřijatelnými a vytěsňuje je do nevědomí. Tato přání, potřeby a myšlenky představují *latentní obsah snu*. Tento

obsah je však jakousi vnitřní „cenzurou“ přeměněn do manifestního obsahu (tedy osob a událostí, které tvoří vyprávěný obsah snu). Cenzura spícího vlastně chrání, protože mu umožňuje vyjádřit vytěsněné obsahy, přičemž se vyhne pocitům viny nebo úzkosti, které by se objevily, kdyby se tyto obsahy projevíly v plné podobě.

Přeměna latentního obsahu do obsahu manifestního probíhá prostřednictvím tzv. *snové práce*. Ta má za úkol kódovat a převádět nevědomý materiál tak, aby mohl vstoupit do vědomí. Sen tedy vyjadřuje přání, potřeby nebo myšlenky, které jsou pro vstup do vědomí příliš bolestivé nebo nepřijatelné.

Tuto Freudovu teorii se snažila dokázat celá řada výzkumů, avšak nebyly nalezeny žádné důkazy, které by potvrzovaly jeho rozlišení latentního a manifestního obsahu snu a myšlenku „snové práce“ (Atkinsonová a kol., 2003).

### *Christopher Evans*

Evansova teorie pokládá spánek a především jeho REM fázi za období, kdy mozek přerušuje spojení s okolním světem a třídí a přeskupuje množství informací získaných za celý den. My sami si však tohoto procesu třídění během REM spánku nejsme vědomi. Ke vzniku pseudoudálostí, které jsou pro sny tak typické, dochází tak, že při snění mozek chvíli pracuje v „reálném čase“ a vědomá mysl má v tomto okamžiku příležitost sledovat malý vzorek modifikací a reorganizací informací, které se mozek snaží vysvětlit stejným způsobem jako působící podnět z vnějšího světa. Sny tedy nejsou nic jiného, než malá část velkého množství informací, které jsou v průběhu REM spánku sledovány a tříděny. Sny mohou být užitečné jako zdroj informací při zkoumání celkového zpracování informací, které probíhá v REM spánku, ale jsou příliš malým souborem na to, abychom podle nich mohli odvozovat odvážnější dedukce (Atkinsonová a kol., 2003).

Existuje množství dalších teorií týkajících se snů. Například J. Allan Hobson (uvádí Atkinsonová a kol., 2003) se domnívá, že pro snění je typické formální zrakové zobrazování, které připomíná halucinace; nestálost času, místa a osob a také neschopnost vybavovat si vzpomínky. Snění se tedy podle Hobsona blíží deliriu.

Podle některých plní snění funkci řešení problémů (např. G. Cartwright). Bylo však zjištěno, že obsah snu sice může odrážet osobní konflikty, ale nelze předpokládat, že funkcí snů je i tyto konflikty řešit.

Je nutné podotknout, že události předešlého dne odráží pouze asi polovina snů. Navíc se ukazuje, že stupeň agrese ve snech je vyšší než v bdělém životě a projevuje se v nich i více negativních než pozitivních emocí. Proto sny nelze považovat za rozšíření činností z předešlého dne.

V obsahu snu se odráží věk pohlaví a mezikulturní rozdíly a podobnosti. Proto někteří odborníci (dle Atkinsonové a kol., 2003, autoři Antrobus, Domhoff a Foulkes) považují snění za kognitivní proces. Ve snech se projevují různé představy a obavy, nicméně snění se od bdělého stavu liší v záměrnosti a stupni reflexe. Lze tedy předpokládat, že účelem snů není řešit problémy (Atkinsonová a kol., 2003).

## 1.2 Lucidní sny

### 1.2.1 Vysvětlení pojmu

Lucidní sen je takový sen, ve kterém víme, že sníme. Dle The Lucidity Institute (2004) termín *lucidní snění* zavedl nizozemský spisovatel Frederik van Eeden (1860 – 1932), který použil slovo „lucidní“ ve smyslu jasného vnímání (lat. *lucidus* – jasný; výraz odborně používaný jako přívlastek pro vědomí).

K navození lucidity dochází obvykle uprostřed snu, když si snící uvědomí, že probíhající události nejsou ze skutečného světa, ale že se odehrávají ve snu. Někdy je toto zjištění spontánní (snící si to uvědomí bez nějaké vnější příčiny), často však bývá spuštěno událostmi, ke kterým v běžném životě obvykle nedochází (létání, setkání s již zemřelou osobou, ...). Pouze v malé míře (podle LaBerge a kol., The Lucidity Institute, 2004, asi 10%) dochází k lucidnímu snu v důsledku návratu do REM spánku přímo z probuzení bez porušení reflektivního vědomí.

Lucidní snění není pouze jednovrstevný stav, nýbrž nabývá různých úrovní. S vysokou mírou lucidity je vše prožívané ve snu vnímáno s vědomím, že zde není žádné reálné nebezpečí, a že právě spíte v posteli a následné probuzení trvá jen krátce. S luciditou na nízké úrovni si lze uvědomit některé skutečnosti, jako například létání nebo změněné chování, ale nestačí již na uvědomění si toho, že vlastně zrovna ležíte v posteli.

Lucidní snění je z fyziologického hlediska vlastně normálním sněním (Svršek, 2001). Avšak na rozdíl od běžných snů nám může poskytnout mnohem více informací o nás samých. Jsme totiž schopni sledovat vývoj snu a usměrňovat své pocity a rozhodnutí. Lucidní snění není nic jiného, než vědomí vlastní existence během spánku.

Někteří přirovnávají lucidní sny ke zkušenostem se zážitky s virtuální realitou, avšak s tím rozdílem, že lucidní sny jsou daleko opravdovější a intenzivnější. Při dosažení lucidního snu má člověk pocity větší svobody, volnosti, psychického uvolnění a radosti.

V lucidních snech člověk může překonávat zkušenost reálného světa, v němž žije. Může být neviditelný, procházet zdmi, může omládnout. Oblíbenou zábavou mnoha lucidně snících je létání, při kterém je možno pociťovat závaný větru na vlastních tvářích, kinetické změny směru a další prožitky, které lze slovy jen těžko popsat.

Společnou vlastností lucidně-snových prožitků je jejich úžasná opravdovost. Nejedná se pouze o zmatení denních událostí způsobené nedokonalé vypnutým mozkem během spánku. Tyto prožitky jsou naopak tak reálné, že dokáží snícího znejistit v jeho postoji vyhraněného materialismu nebo dokonce navodit pochybnosti o jeho duševním zdraví (Široký, 2002).

### 1.2.2 Lucidní snění a řízení snů

Lucidní snění není synonymem k řízení snů (The Lucidity Institute, 2004). Je možné být lucidní a přitom mít jen malou kontrolu nad obsahem snů a naopak – lze značně kontrolovat sen, aniž si jste vědomi toho, že sníte. Přesto je pravděpodobné, že ovládne-li člověk techniku lucidního snění, jeho schopnost záměrně ovlivňovat obsah snů se zvětší. Jakmile k tomu dojde, snící si často vybírá takové činnosti, které jsou možné právě jen díky neobvyklé svobodě a možnostem snů.

Kontrola nad sny může nabývat různých podob. Je například možné pokračovat v činnosti spojené s dějem snu po nabytí lucidity s vědomím, že sníte. Lze ovládat vlastní jednání, ale je možné určovat i cokoli dalšího – měnit sebe i jiné snové postavy, nebo dokonce proměňovat objekty či celé scény. Posledně zmiňované transformace však již vyžadují poměrně značnou praxi a úspěšnost zřejmě dosti závisí také na sebevědomí snícího.

Pro lucidní snění i řízení snů však lze najít mnoho společného – shodují se některé metody nácviku (obě staví na pamatování a zapisování si snů) a do určité míry i jejich účinky.

### 1.2.3 Lucidní snění a meditace

Meditace je stav určitého zaměření mysli, často formulovaný do specifického postupu. Meditace je většinou známá jako součást východních náboženství. Zahrnuje celou řadu duchovních cvičení, která zdůrazňují mentální činnost nebo setrvání v klidovém stavu. Meditace může být využita také pro osobní růst a mimo náboženský kontext, jako například cvičení v hatha józe (Wikipedia, 2006).

Meditace bývá často definována jedním ze čtyř následujících způsobů (Wikipedia, 2006):

1. stav zakoušený ve chvíli, kdy se mysl rozpouští a je prostá veškerých myšlenek
2. zaměření mysli na jediný objekt (například na náboženskou sochu, dech praktikujícího či mantru)
3. mentální „otevírání se“ božskému, vzývání vyšší síly, která by praktikujícího doprovázela
4. rozumová analýza náboženských učení (například pomíjivost v buddhismu)

Rituál a rozjímání spojené s meditací se podobají modlitbě v západních náboženstvích, avšak modlitba zdůrazňuje komunikaci s vyšší bytostí, zatímco meditace se zaměřuje na osobní růst jednotlivce.

Z psychologického hlediska může meditace vyvolávat změněné stavy vědomí. Pro mnoho nábožensky zaměřených lidí nejsou však takové stavy cílem. Účelů meditace může být celá řada a sahají od duchovního osvětlení přes změny postoje až k lepšímu kardiovaskulárnímu zdraví (Wikipedia, 2006).

Lucidní snění, mimotělní zážitky, zážitky blízké smrti a meditaci spojují specifické pocity jasnosti, veselí a svobody, které přichází s vytvořením nezaujatého vnímavého postoje uprostřed našich každodenních záležitostí – ať už ve snu nebo ve skutečnosti (Hunt, 1986). Lucidní sny jsou v podstatě spontánní formou stavu, o který se usiluje při meditacích. Přeměňují sny stejným způsobem, jako meditace přeměňuje bdění.

První problém, se kterým se setkáváme, je, že meditaci běžně spojujeme nikoli s rovnováhou mezi pozorným já a stálou zaangažovaností na dění, ale s izolací a stažením se do sebe. Tak tomu je jen v počátečních fázích. S tím, jak se rozvine schopnost prostého pozorování, stále větší část života meditujícího se blíží kvalitě lucidního snu – člověk se ho účastní, avšak současně je od něj oddělen a pozoruje ho, což v něm vyvolává pocity „jasnosti“ a „skutečného bytí“.

Nejlepší doklad o tom, že můžeme stav lucidity a meditace klást na stejnou úroveň, pochází z rozvoje lucidních snů v pokročilých technikách tibetského buddhismu. Lucidní sny jsou zde totiž chápány jako druh meditace dostupný během spánku.

Studie, na které Harry Hunt spolupracoval s Barbarou McLeodovou, ukazuje, že lidé, kteří dlouhodobě meditují, mají významně častěji lucidní sny a jejich výskyt koreluje také s lety meditační praxe. Vzhledem k tomu, že nebyla zjištěna žádná souvislost mezi stupněm lucidity ve snech a úmyslnými pokusy snícího změnit své sny na lucidní, je možné, že lucidita a ovládání snu se vyvíjí automaticky jako důsledek dlouhodobého provádění meditací. Obzvláště zajímavé bylo zjištění, že někteří účastníci studie si sami nebyli jisti, jak zařadit své velmi neobvyklé sny – někdy nedokázali říct, zda se probudili a spontánně meditovali, nebo zda spali a měli lucidní sen.

A tak Harry Hunt definuje lucidní sny jako druh meditativního stavu v tom smyslu, že praktikující si je vědom jak kontextu, tak specifického zapojení se, a že se dostavuje pocit jasnosti a veselí. To základní, co je pro lucidní sny a meditaci společné, je

vyjádřeno způsobem, jakým se meditace postupně rozpíná do stavu snění stejně jako lucidita, a způsobem, jakým jsou rozvinuté lucidní sny stále více vizionářské a orientované směrem k duchovnímu pojetí života.

Podle Hunta je část tradiční „funkce“ každé vážně míněné duchovní víry vytvářet „lucidní“ pocit, že jsme zároveň součástí tohoto světa a jeho událostí, ale že jsme od něho odděleni účinky neurčitěho porozumění souvislostem, které nám běžně unikají. Lucidní sny a stavy při meditaci mohou přímo vyvolávat stejné vědomí souvislostí (Hunt, 1986).

#### 1.2.4 Lucidní snění a zážitky blízké smrti

Zážitek blízký smrti je vjem, který popsala osoba, jenž byla na pokraji smrti nebo byla klinicky mrtvá a následně znovu oživená. K takovýmto zážitkům dochází poměrně běžně, zejména od dob, kdy byly vyvinuty resuscitační přístroje. Lidé často popisují podobné zkušenosti, jejichž součástí bývá nezdělaná mimotělní zážitek (Wikipedia, 2006).

Podobné zážitky se někdy mohou vyskytnout také ve snech. George Gillespie v článku *Near Death, Near Dream* (Gillespie, 1991) popisuje svůj zážitek blízký smrti, ke kterému došlo zřejmě bez jakýchkoli zdravotních příčin. Roku 1985 měl sen, ve kterém nějakým lidem popisoval, jaké to je zemřít. Pak ve snu nastala určitá změna a on se najednou vznášel v temnotě. Vůbec nevěděl, co se s ním děje. Pak ho najednou něco začalo zvedat vzhůru a octl se ve světle, o kterém si byl jist, že představuje přítomnost Boha. Po chvíli si začal uvědomovat, že se nachází v posteli, pomalu se probudil a velice ho udivilo, že není mrtvý.

#### 1.2.5 Lucidní snění a astrální cestování

Poznatky o lucidním snění se někdy, zvláště na českých diskusních fórech, vyskytují v souvislosti s *astrálním cestováním*. Astrální cestování je mimotělním zážitkem (OOBE – *Out Of Body Experience*), při němž dochází k projekci v reálném čase blízko fyzického těla (Svršek, 2001). Při takovémto stavu dochází podle parapsychologů k oddělování fyzické a duchovní podstaty člověka (Liška, 2002).

Nejčastěji lidé zakoušejí pocit „opouštění vlastního těla“, když leží na posteli a náhle začnou pociťovat celou škálu převážně tělesných pocitů, jenž často zahrnují vibrace, pocit tíže a paralýzy. Pak mají jasný pocit oddělování se od „fyzického těla“ a poté se často začnou vznášet nad postelí (The Lucidity Institute, 2004).

Důležité je odlišovat skutečnost OOBE a různé interpretace podobných zkušeností. Co se doopravdy děje, když pociťujeme, že „opouštíme své tělo“? Jedni se domnívají, že skutečně dochází k oddělování od fyzického těla, avšak toto vysvětlení neobstojí snadno před vědeckým prozkoumáním. Koneckonců, tělo, které běžně pociťujeme, je spíše tělem mentálním nežli fyzickým. Prostor, který vidíme kolem sebe není fyzický, jak se prostým náhledem zdá, ale jak ukazuje moderní psychologie – je spíše světem mentálním. V obecnosti je naše vědomí mentálním modelem světa (The Lucidity Institute, 2004).

Zastánci OOBE označují lucidní snění jako základní kámen k astrálnímu cestování (The Lucidity Institute, 2004). A naopak – mnoho lucidně snících zažilo na začátku snu pocit, že „opouští své tělo“. Z laboratorních studií Lucidity Institute vyplývá, že k OOBE může dojít při stejném fyziologickém stavu, při kterém se objevují lucidní sny. Lucidní sny navozované z bdělého stavu (WILDs – *Wake-Initiated Lucid Dreams*) byly třikrát častěji označovány jako OOBE než jako sny vyvolávající sny lucidní. Pokud si myslíte, že jste byli při takovémto zážitku vzhůru, pak můžete věřit tomu, že jste skutečně opustili své fyzické tělo v nějaké mentální či „astrální“ formě a vznášeli se po „skutečném“ fyzickém světě. Pokud chápete takovouto zkušenost jako sen, pak můžete astrální tělo označit za tělo vytvořené snovou představivostí a okolí jako snový svět.

Psychiatri Glen O. Gabbard a Stuart W. Twemlow ve své knize *With the Eyes of the Mind* z roku 1984 (dle Petersona, 1999) uvádějí následující odlišnosti mezi OOBÉ a lucidním sněním:

- Lucidní sny se vyskytují u 50-70% populace, zatímco OOBÉ u 14-25%.
- Lucidní sny jsou dvojího druhu – DILDs (*Dream-Initiated Lucid Dreams*; tedy lucidní sny vyvolané ze snu) a WILDs (viz výše; sny vyvolané z bdělého stavu, vyskytující se v začáteční fázi spánku). Oba tyto druhy snů přicházejí pouze během spánku nebo při jeho počátku. Typická OOBÉ je vyvolána za bdělého stavu, skoro jako u WILD, avšak některá se může vyskytnout i nečekaně.
- Při lucidních snech lidé dovedou vědomě programovat svůj sen, zatímco ti, kdo prožívají OOBÉ, jsou většinou pasivní pozorovatelé.
- Lidé s lucidními sny vidí ucelený obraz svého těla, zatímco lidé prožívající OOBÉ se vidí odděleni od fyzického těla, které je nehybné a bezmyšlenkovité.
- Lidé s lucidními sny mají vědomí příliš živé, dokonce až mystické, zatímco při OOBÉ má jejich vědomí reálnější formu.
- Lidé s lucidními sny se dívají na svůj zážitek jako na produkt mysli, zatímco při OOBÉ jej vnímají jako skutečnou realitu.
- Lidé s lucidními sny mají mozkové vlny typické pro spánek, zatímco mozek při OOBÉ nevykazuje typicky spánkové vlny (během encefalografického měření mozku byly evidovány změny mozkových frekvencí, jejich typologie se nachází někde mezi spánkem a bděním, tedy stavu podobnému snění).
- Lidé s lucidními sny procházejí fází REM, při OOBÉ však tato fáze nebyla zpozorována.
- Při lucidním snění lidé obvykle nevidí svoje fyzické tělo, při OOBÉ je naopak většinou vidí.
- Pouze některé lucidní sny mají na jednotlivce trvalý pozitivní dopad, zatímco OOBÉ obvykle vykazují velice pozitivní a trvalý dopad.
- V lucidních snech se člověku obvykle nezdá o tom, že je ve svém pokoji, jak je běžné u OOBÉ.
- Po probuzení z lucidního snu člověk akceptuje „nereálnost“ daného snu, po OOBÉ člověk většinou důrazně tvrdí, že zážitek byl „reálný“.
- Četné lucidní sny mají sexuální obsah (podle Patricie Garfieldové celé dvě třetiny), OOBÉ však mívají sexuální obsah jen málokdy.
- Lucidní sny – stejně jako běžné sny – není snadné si zapamatovat, pokud k tomu člověk nemá předpoklady. OOBÉ si však člověk přesně pamatuje i po několikalet, a to bez předchozích podmínek.

Robert Peterson (1999) se domnívá, že je potřeba více vědeckých studií tohoto fenoménu, neboť by bylo předčasné dělat závěry, že „OOBÉ jsou vlastně jistou interpretací lucidních snů,“ jak navrhuje Stephen LaBerge.

Podle Petersona (1999) může být fyzické tělo během OOBÉ dokonce uvolněnější než během normálního spánku. Tím, že se člověk naučí fyzicky takto relaxovat, přispívá ke snížení krevního tlaku a k odstranění stresu. Kromě toho je astrální cestování přípravou na posmrtný život a zbavuje tak strachu ze smrti.

Liška (2002) se domnívá, že hodnoty naměřené při encefalografickém měření mozku v průběhu OOBÉ, zcela jasně napovídají, že se v tu chvíli s naším mozkem opravdu něco děje (tento stav je něčím mezi spánkem a bděním – stav podobný snění, ale bez rychlých pohybů očí). Aspoň prozatím musíme zařadit tento fenomén mezi parapsychologické jevy, i když otázka zapojování našeho mimosmyslového vnímání je v tomto případě stále diskutabilní. Zatím jsou mimotělní prožitky považovány většinou za



jeden z projevů stavu změněného vědomí. To však k odhalení záhady astrálního cestování nepřispívá.

### 1.2.6 Autoři věnující se tematice lucidního snění

S fenoménem lucidního snění se můžeme setkat ve všech kulturách a dobách (Široký, 2002). Například tibetská jóga snu a spánku zná techniky lucidního snění již tisíc let. Fascinující jsou také záznamy francouzského markýze d'Hervey Saint-Denys žijícího v 19. století a nebo již zmíněného holandského spisovatele a psychiatra Frederika van Eedena, který zapisoval a klasifikoval své sny na přelomu 19. a 20. století. S bohatým rozpracováním problematiky lucidních snů se můžeme setkat především v angloamerické odborné literatuře.

Téma lucidních snů se dostalo do oblasti zájmu vědeckých pracovníků, kteří se snažili o verifikaci této techniky. Občasné pokusy na toto téma však nevzbuzovaly ve vědeckém prostředí důvěru. Jak výzkumně uchopit tuto pozoruhodnou, ale ryze introspektivní skutečnost, a jak ji prokázat? Odpověď se objevila až okolo roku 1980 nezávisle v Anglii a v USA.

Nejnámější výzkumy lucidního snění probíhaly na kalifornské Stanfordské universitě pod vedením Stephena LaBerge (Široký, 2002). LaBerge zjistil, že odhad času uplynulého ve snu zhruba odpovídá času, který v reálném světě skutečně uplynul. Což znamená, že aktivity probíhající v lucidním snu se odehrávají v „reálném čase“. Snové činnosti aktivují ve srovnatelné míře stejná mozková centra, jako kdyby byly tyto činnosti skutečně prováděny. Pohybová soustava, stejně jako u běžných snů, na snový pohyb nereaguje, tělo je paralyzováno. Pohlavní orgány vykazují u mužů i u žen shodné fyziologické projevy jako při bdělé sexuální aktivitě s tou výjimkou, že snová ejakulace nemá odpovídající fyziologický projev.

Po vydání první LaBergovy knihy, *Lucid Dreaming*, v roce 1986 v USA zaslalo autorovi několik tisíc lidí dopisy popisující své zkušenosti s lucidním sněním. Velkou oblibu tohoto tématu ukazuje také množství internetových stránek a diskusních fór, které se lucidnímu snění věnují.

Americký psychoterapeut Robert Bosnak vytvořil praktický psychoterapeutický postup snového transferu po snovém zážitku, kdy chtěl své vědomí lucidity sdílet se snovou postavou taxíkáře. Ten si poté, co chvíli poslouchal nadšeného Bosnaka, který radostně vykřikoval, že vše okolo je jen jeho sen, poklepal na čelo a odjel pryč. (Výpovědi lucidně snících o tom, že snové postavy nereagují příliš pozitivně na naše uvědomění si, že se nacházíme ve snovém stavu, jsou časté.) Bosnak hovoří o duální podstatě snových postav: ty jsou jednak součástí snícího – jedná se právě a pouze o jeho sen; zároveň jsou to však samostatně jednající entity – během interakce s taxíkářem prožíval naplno svou vlastní neomezenou identitu. Bosnak vede své pacienty k obohacujícímu novému pohledu pomocí řízené imaginativní identifikace se snovými postavami.

Paul Tholey, německý pracovní psycholog, přispěl svou metodou nácviku lucidního snění a následného tréninku v tomto stavu k přípravě světově proslulých sportovců.

Značnou obtíž při výzkumu lucidních snů způsobil *fenomén naplnění očekávaného*. Pokud jedinec nebo skupina jedinců věří v nějaké pravidlo, dochází k jeho uplatnění. Ruský filosof a mystik Petr Ouspensky dospěl k závěru, že v lucidním snu není možné vyslovit svoje jméno. Tento předsudek potvrdily i Celia Greenová a Patricia Garfieldová, významné osobnosti na poli výzkumu lucidního snění. Toto mylné tvrzení však později vyvrátila LaBergova skupina. Ale právě jejich kolektiv zase věří, že v lucidních snech nelze číst psaný text, s čímž jinde není problém (Široký, 2002).

## 2. Tibetská jóga snu a spánku

Kniha Tenzina Wangyala (2002) vychází z tibetských jóg bönisticko-buddhistické tradice. Autor představuje téma, které donedávna patřilo mezi tajné nauky Tibetu. Jóga snu vychází z přesvědčení, že prostřednictvím cvičení můžeme rozvíjet bdělé uvědomění v každém okamžiku svého života. Nabízí různé metody, jimiž můžeme zkvalitnit svůj obyčejný život a také připravuje na život posmrtný.

Tibetský buddhismus (zvaný někdy lámajismus) je formou mahájánového buddhismu, který vznikl v Tibetu a okolní oblasti Himalájí v sedmém století. Tibetský buddhismus zahrnuje filosofii madhjamiky a jógačáry, tantrické symbolické rituály, theravádovou řádovou disciplínu a šamanské rysy původního náboženství bön (ReligionFacts, 2004–2006).

### 2.1 Podstata snů a jejich využití

Ačkoli bývá sen obvykle považován za „neskutečný“ v protikladu ke „skutečnému“ životu, který žijeme, když nespíme, je podle této nauky normální bdělý život stejně neskutečný jako sen. Sen skrývá obrovský potenciál, jehož lze využít na duchovní cestě.

Podle tibetského učení (Wangyal, 2002) vše, co zažíváme, vzniká z nevědomosti (například lpění na určitých věcech, předsudky atd.) Ve skutečnosti je však vše, co nás trápí, v naší mysli; prvotní příčinou je vrozená nevědomost a z ní plynoucí touha, aby vše bylo jinak, než je. Jakákoli naše volba učiněná v reakci na jakoukoli vnitřní či vnější situaci, má své následky (tzv. *karma* a *karmické stopy*). Nejlépe odpovíme na negativní emoce, setrváme-li v nedualistickém bděle uvědoměném stavu a bez lpění i odporu umožníme emocím, aby samy sebe osvobodily. Během snění se pak karmické stopy projevují ve vědomí nespoutaném racionální mysli. Jóga snu má zvýšit naše bdělé uvědomění a prohloubit vhled, abychom dokázali volit v životě pozitivní řešení. Po odstranění všech karmických nečistot zůstane v mysli jen čiré světlo vědomí; není už snícího ani snu, zůstává jen zářivá základní podstata, která je nejvyšší skutečností. Proto znamená osvícení konec všeho snění a nazývá se „probuzením“.

Každá zkušenost, kterou zažíváme v bdělém či snovém stavu, má svůj energetický základ (nazývá se životní energie neboli *prána*). Každá tato zkušenost má svou vnitřní strukturu, jež je přesnou kombinací různých podmínek a příčin. Porozumíme-li, proč a jakým způsobem vzniká zkušenost, a začneme-li rozpoznávat její dynamiku, můžeme pak vytvářet zkušenosti, které podporují duchovní praxi, a vyhýbat se těm, které jí škodí. Energie v lidském těle proudí pomocí kanálů; zaujímáním různých poloh při různých příležitostech měníme proudění prány v těle a otevíráme či uzavíráme tak ohniska energie – tzv. *čakry*. Uvědomujeme-li si tok energie v těle, dokážeme se snadněji pohroužit do meditace. Snění je dynamický proces; obsah snů je vytvářen mysli, ale základem vitality a animace snů je prána. Na duchovní cestě je nezbytné rozvinout mentální stabilitu; mysl musí být pevná, pozorná k přítomnosti a soustředěná. Pro schopnost zažívat vědomé (lucidní) sny musíme být dostatečně pevně ukotveni v přítomnosti, abychom dokázali stabilizovat sny vytvořené pohybem karmické prány a abychom nad nimi postupně získali kontrolu.

Tibetská učení na rozdíl od některých západních směrů psychologie, podle nichž by snící neměl sen ovládat, nepovažují tento postoj za správný. „*Pro toho, kdo je v průběhu snění pozorný a bděle uvědomělý, je lepší, aby sen ovládal, než aby byl sám pouze snem. Totéž platí pro myšlenky – je lepší, když ten, kdo přemýšlí, své myšlenky ovládá, než aby myšlenky ovládaly jeho.*“ (Wangyal, 2002, s. 51)

Ve spánku mysl bloudí, je přitahována k čakrám, které „volají o pomoc“; nečistá stopa bude vyléčena tím, že se projeví ve snu, čímž se vyčerpá. Když však nebude snící během tohoto snu bděle uvědomělý, zareaguje na sen v souladu s tím, co mu nadiktují navyklé karmické sklony a zaseje další karmická semena.

Tibetská nauka rozlišuje tři druhy snů (Wangyal, 2002):

1. *Běžné sansárické sny* – vznikají z karmických stop, snící v nich může být lucidní i ne-lucidní. Význam, který v nich nacházíme, je význam, jež do nich promítáme. Takový sen proto nemá svůj vlastní inherentní význam.
2. *Jasně sny* – vznikají z transparentních karmických stop, snící v nich může být lucidní i ne-lucidní. Vznikají, když jsou mysl a prána v rovnováze. Sny se projasní, jsou podrobnější a více si z nich pamatujeme. V těchto snech je mysl stabilní.
3. *Sny čirého světla* – objevují se ve stavu nedualistického bdělého uvědomění, snící je v nich vždy lucidní a setrvává v pravé podstatě mysli.

Sny mají největší hodnotu v kontextu duchovní cesty. Ve snech se nám nabízí možnost udělat mnohé z toho, co v běžném bdělém stavu udělat nemůžeme, včetně určitých cvičení, která usnadňují náš růst. Na sny se podle Wangyala (2002) lze obrátit v otázkách diagnóz různých onemocnění, neboť sny na hluboké úrovni vypovídají o stavu snícího a o jeho vztazích k různým energiím. Pro některé Tibeťany jsou sny nejdůležitějším prostředkem komunikace s hlubšími úrovněmi sebe samých i s jinými světy. Jasně sny se využívají k věštění, budoucnost však není podle tibetského učení pevně dána a my ji můžeme svými činy měnit.

Jógy snu lze využít buď pouze k dosahování cílů v relativním světě (představuje dočasný způsob využití snu), nebo k tomu, abychom se osvobodili od všech relativních podmínek a ne je pouze zlepšovali.

Tibetský lama Tarab Tulku XI. ve svém článku *A Buddhist Perspective on Lucid Dreaming* uvádí, že pracovat ve stavu lucidního snění přímo a vědomě není pro mnoho lidí dostupné. Proto se rozhodl vyvinout způsoby, jak pracovat se sny, aby se praktikujícímu dostalo průpravy ke skutečné praxi jógy snu – probíhající ve stavu lucidního snění – a kterých by zároveň mohlo být účelně využito k čelení a odstraňování problematických psychologických konstrukcí účinněji, než kdyby se tato problematika řešila v běžném bdělém stavu. Proto Tarab Tulku hovoří o dvou různých úrovních cílů – nižší psychologické a vyšší spirituální.

## 2.2 Praxe jógy snu

Podle Wangyala (2002) není-li člověk bděle uvědomělý ve svých vizích, je nepravděpodobné, že bude bděle uvědomělý ve svém chování. Nejedná-li člověk s bdělostí, není pravděpodobné, že bude bdělý ve snu. A není-li bdělý ve snu, nebude pravděpodobně bdělý ani v posmrtném životě. Pěstujeme-li ve snu setrvávání v přítomnosti, připravujeme se na smrt.

Prvním krokem je utišení mysli (tzv. *žinā*), praktikující se učí setrvávat v přítomnosti. Se zklidňováním mysli se sny prodlouží, budou méně přerušované a snadněji zapamatovatelné a lucidita se prohloubí.

Následují čtyři základní cvičení (Wangyal 2002):

1. *Změny karmických stop* – během dne se praktikující snaží rozpoznávat, že život se ve své podstatě podobá snu, a pokračuje tak dlouho, až se totéž uvědomování projeví i ve snu.
2. *Odstranění lpění a odporu* – bdělé uvědomění se směřuje přímo do emocionálně zabarvených reakcí, které jsou naší odpovědí na různé prvky zkušenosti.

3. *Posílení záměru* – praktikující se před spaním ohlédne za prožitým dnem a posílí svůj záměr, že bude v průběhu noci cvičit.
4. *Rozvoj vzpomínání a radostného úsilí* – provádí se hned ráno po probuzení. Posiluje záměr i naši schopnost pamatovat si události uplynulé noci.

Následuje bezprostřední příprava na noc. Praktikující před spaním co nejdůkladněji očistí svou mysl, což mu přináší více přítomnosti a pozitivních vlastností. Provádí se *devět očistných dechů*, *gurujóga* (vytváření srdečního spojení s mistrem) a *ochrana* (zamezení pocitu úzkosti nebo ohrožení vytvořením představy ochranných božstev).

Poté se provádí hlavní část praxe. Bdělé uvědomění se v představě přenáší do středního energetického kanálu. Praktikující usíná a následně se po asi dvou hodinách probouzí a provádí cvičení na prohlubování jasného uvědomování. Asi čtyři hodiny od usnutí se provádí cvičení na posilování přítomnosti a po dalších dvou hodinách cvičení na rozvinutí nebojácnosti.

Jakmile se jednou upevní bdělé uvědomění, lze ve snech provádět jakákoli cvičení, a některá z nich dokonce účinněji a s lepšími výsledky, než kdyby byla praktikována přes den. Lucidní snění není sice samo o sobě cílem praxe, ale při provádění této jógy představuje důležitou vývojovou fázi. Vliv snů se může rozšířit i na běžný život, pokud jich využijeme k řešení neuzavřených psychologických záležitostí nebo k překonání energetických potíží. Ve snech totiž můžeme vyloučit omezení své mysli a překonat je. V lucidních snech se učíme proměňovat vše, co potkáváme, čímž se zvyšuje pružnost naší mysli, a my tak můžeme lépe rozvíjet své schopnosti. Sen je zdroj neomezených transformačních zkušeností (lze se v něm v cokoli proměnit). Lucidita vnáší do pojmové mysli více světla a procvičovaná pružnost povoluje uzel podmiňování, který ji svírá. Ve snu máme sice neomezené možnosti, ale měli bychom provádět spíše změny k lepšímu.

Tarab Tulku popisuje práci se sny ve čtyřech krocích. Prvním krokem je naučit se rozpoznat, kdy se praktikující nachází ve snu. Druhým krokem je „ovládnutí snu“. Poté, co praktikující rozpozná, že sní, vyvíjí vlastní energii, aby vůlí ovládal své tělo. To mu umožní aktivně nakládat se snovými předměty způsobem, podobným tomu v bdělém stavu. Třetím krokem je „měnění snu“. V této fázi začíná praktikující přímo bořit některé ze svých nejzákladnějších přesvědčení: přesvědčení o tom, že předměty jsou pevné a nepochybné, přesvědčení o tom, že jsme od předmětů odděleni, přesvědčení o časové linearitě a fixaci prostoru. Poté, co člověk dosáhne této schopnosti, dokáže prostřednictvím síly vůle a schopnosti být v jednotě překročit běžná prostorová a časová omezení. Posledním stupněm jógy snu je „splynutí s jednotou jemněhmotného těla/myšli“.

Tarab Tulku uvádí, že pro praktikujícího bývá účinné, když tyto stejné metody provádí nejprve v pomyslném stavu snění. Tento stav představuje stav hlubokého uvolnění, v němž praktikující vstupuje do snu, na který si vzpomíná a s nímž chce pracovat. Nevýhodou tohoto stavu však je, že bývá snadněji ovlivnitelný perspektivou hruběhmotného racionálního vědomí. Je-li však praktikující schopen vstoupit do pomyslného stavu snění, aniž by byl rušen či ovlivňován hruběhmotnou racionální perspektivou, zdá se, že nácvik metod jógy snu může být přesto účinný (Tarab Tulku).

Podle Wangyala (2002) se některé školy západní psychologie domnívají, že manipulovat se sny je škodlivé, neboť prostřednictvím snů se reguluje fungování nevědomí nebo způsob komunikace mezi složkami našeho nitra a do těchto pochodů bychom neměli zasahovat. Nevědomí existuje a je místem, v němž se ukládají zkušenosti a významy; nevědomí vytváří sen a vštěpuje mu význam, který je buď jednoznačný,

zřejmý, nebo skrytý, a sen je třeba vyložit. Nevědomí, význam a vědomé já však existují pouze tehdy, když hledáme skutečnost v tom, co samo o sobě není skutečné. Význam snu sám neexistuje, dokud jej někdo nezačne zjišťovat. Mimo dualitu sansáry neexistuje žádný obecný význam. Pokud má smysl dospět k úplnému osvobození, musí být opuštěna představa existence smyslu, a to je základní účel jógy snu.

### **2.3 Jóga spánku**

Zatímco jóga snu rozvíjí luciditu ve vztahu ke snovým obrazům, v józe spánku žádné obrazy nejsou. Ačkoli spánek definujeme jako nevědomý stav, temnota a zakoušená prázdnota však nejsou jeho podstatou. Když pohyblivou mysl nezatěžují zatemnění, sny ani myšlenky, rozpouští se do své přirozené podstaty a místo nevědomého spánku vyvstávají jasnost, klid a blaženost. Praxe spočívá na přímém rozpoznávání bdělého uvědomění bdělým uvědoměním, světle, které osvětluje sebe sama. Později, když je stabilita v čirém světle upevněna, už snícího snové obrazy dále nerozptylují a fáze snu ve spánku se rovněž objeví v čirém světle. Takové sny potom nazýváme sny čirého světla. (Wangyal 2002).

### 3. Stephen LaBerge a The Lucidity Institute

Stephen LaBerge představuje u nás asi nejznámějšího autora věnujícího se tématu lucidního snění. Dá se říci, že do jisté míry navazuje na učení tibetské jógy snu, avšak jeho pojetí se snaží přiblížit západnímu myšlení, klade důraz na vědecké uchopení problematiky lucidního snění, opírá se o vlastní výzkum a experimenty. Zároveň se snaží, aby se s tímto tématem seznámila i nejširší veřejnost.

LaBerge je psychofyziolog a s výzkumem lucidních snů začal na Stanfordské univerzitě, když zde psal svou doktorskou disertační práci (Wikipedia, 2006). V roce 1987 založil akciovou společnost *The Lucidity Institute*, jejímž základním úkolem je pokrok ve výzkumu podstaty vědomí a jeho možností a využití tohoto výzkumu pro zlepšení lidského zdraví a životní pohody (The Lucidity Institute, 2004).

Členové *The Lucidity Institute* dostávají prostřednictvím e-mailu krátké aktualizace (tzv. *LUCIDITY\*FLASHES*), které mohou obsahovat články o lucidním snění – nové objevy, možnosti využití, teorie, inspirující příklady, či experimenty, na kterých se lidé mohou podílet doma. Výsledky jsou zveřejňovány v následujícím rozesílaném e-mailu, aby z nich bylo možno dále těžit. Členové mají navíc k dispozici diskusní fórum, kam mohou psát své vlastní zkušenosti, názory, či dotazy.

*The Lucidity Institute* se v poslední době zaměřuje zejména na tři témata: mapování mozkové aktivity při navozování lucidity, studium metod tibetské jógy snu zaměřených na navozování a zacházení s lucidními sny a vzdělávání odborníků zkoumajících stav vědomí (The Lucidity Institute, 2004).

Mezi nejvýznamnější LaBergovy spolupracovnice patří J. Allan Hobson, Patricia Garfieldová, Tore A. Nielsen, Mark Solms a Frank Crick. Stephen LaBerge v současnosti přednáší na univerzitách a dalších profesionálních institucích a uvádí nejruznější konference o lucidním snění (Wikipedia, 2006).

#### 3.1 Svět lucidního snění podle S. LaBerge a jeho společnosti

Sny jsou výtvorem naší vlastní představitivosti. Proto lidé, kteří si jsou vědomi, že právě sní, mohou své sny ovlivňovat – mohou vytvářet a měnit předměty, osoby, situace, celé světy i sami sebe.

V lucidních snech je možno dosáhnout čehokoli – vedle prožívání nejrůznějších fantazií je lze využít jako nástroj pro řešení problémů, sebe-uzdravování a osobní růst. Lucidní snění (dále LS) může pomoci najít vaši nejhlubší identitu – odhalit, kdo opravdu jste. LS je známo již po staletí, ale donedávna zůstávalo v ústraní a téměř nepochopeno. LS může být neobyčejně živé, příjemné a vzrušující. LS ve svých důsledcích dokonce umožňuje zlepšení kvality života.

Knihou *Exploring the World of Lucid Dreaming* navazuje na knihu *Lucid Dreaming* od S. LaBerge. Jedná se o návod pro samouky, jak se naučit používat techniku LS. Jedná se pravděpodobně o první detailní popis LS pro širokou veřejnost.

Důležitým předpokladem pro naučení se LS je náležitá motivace. Lidský život je krátký a navíc jej čtvrtinu až polovinu prospíme – proto je dobré naučit se i spánek nějak účelně využít. Příjemné snové zážitky navíc navozují dobrou náladu i po probuzení. Ve snu neplatí žádné vnější zákony, a tak jsou naše možnosti zcela neomezené. Zdokonalováním vědomého bytí ve snech se člověk stává více vědomým (a vnímavým) také v bdělém životě (LaBerge, Rheingold, 1990).

### 3.2 Příprava na učení se lucidnímu snění

LS se někdy objeví i u lidí, kteří tuto techniku neovládají (tzv. spontánní lucidní sny). Pro začátek je důležité vést si o svých snech zápisník a zdokonalovat se ve vybavování si snů z předešlé noci.

I spící mozek je natolik aktivován, že je schopen vytvořit v mysli model světa. Spánek není pouze pasivní stav. Má dvě fáze: klidovou a aktivní (REM fáze), které se navzájem liší v biochemických, fyziologických i psychologických procesech a v chování – během REM fáze jsou patrné pohyby očí, svalové napětí. V průběhu noci se délka periody REM stále prodlužuje a zkracují se intervaly mezi ní (od 90 minut k 20–30 minutám po 8 hodinách spánku). Protože pohyby očí ve spánku představují rozhlížení se ve snu, lze existenci LS ověřit předvedením předem smluvených pohybů učí.

LS probíhají na rozdíl od normálních snů v téměř reálném čase, běžné sny bývají „zrychlené“. Snové aktivity produkují reálné odezvy pro mozek a tělo, podobně jako v bdělém stavu. Pro náš mozek je tedy stejné dělat něco ve snu jako dělat to doopravdy.

Většina LS je pozitivních. Člověk je schopen frekvenci LS regulovat – nemůže se stát, že by LS měl, kdyby sám nechtěl a ani není možné, aby se všechny sny proměnily v lucidní. Sny nejsou zprávami z nevědomí, ale zkušenostmi vytvořenými interakcemi nevědomé a vědomé mysli. Nebyly prokázány žádné zraňující důsledky LS, ty ani nemohou trvat nekonečně – jejich doba je omezená REM periodou (tj. maximálně asi hodinu). Nelze zjistit, zda smrt ve snu má za následek i smrt opravdovou. Při LS si člověk odpočine stejně jako během běžného spánku, naopak LS vyžaduje dobrý spánek a mentální energii pro soustředění.

Základem je naučit se vybavovat si pro probuzení své sny – bez toho bychom si jednak většinu LS ani nepamatovali, jednak nás učí rozpoznávat sny od skutečnosti. Důležité je mít dostatek spánku, motivace a vyvinout si z této aktivity zvyk.

Vedení si záznamů o snech pomáhá vyzorovat často se vyskytující snové symboly (tj. jevy, které indikují, že jsme právě ve snu – např. spatření růžového slona, zemřelého člověka, schopnost létat, ...). Postupně nám uvědomění si takových symbolů pomůže rozpoznat, že se nacházíme ve snu.

Pro dosažení nejlepších výsledků je třeba změnit časový rozvrh našeho spánku. Jako účinná se ukazuje metoda vstát dvě hodiny před tím, než se běžně probouzíme, být dvě hodiny vzhůru a pak jít na další dvě hodiny spát – tím se prodlouží fáze REM a máme větší šanci dosáhnout LS.

Protože LS vyžadují koncentraci, je důležité naučit se relaxovat – uvolnit se, zhluboka dýchat, uvolnit všechny svalové skupiny, nechat odejít veškeré napětí. Jógová technika používá v takovéto situaci prodýchávání čaker (viz LaBerge, Rheingold, 1990, s. 54–56).

### 3.3 Procitnutí ve světě snů

Předpokladem pro pokračování je být již schopen reprodukovat alespoň jeden sen denně a mít v zápisníku zaznamenán určitý počet snů.

#### 3.3.1 Reality testing

Jednou z přípravných metod je tzv. „*reality testing*“ (zkoumání skutečnosti). Ta vyžaduje naučit se v běžném životě doopravdy uvažovat o tom, zda sníme či bdíme. Stane-li se z toho zvyk, začneme to pak samovolně dělat i ve snech a tak si můžeme uvědomit, že sníme. Jednoduché testování reality spočívá v tom, že se pokusíme vzlétnout. Další možností je přečíst nějaký nápis, podívat se na chvíli jinam a znovu text přečíst (podle LaBerge se v LS nápisy vždy nějak změní; stejně to funguje i s čísly na digitálních hodinkách).

### 3.3.2 MILD

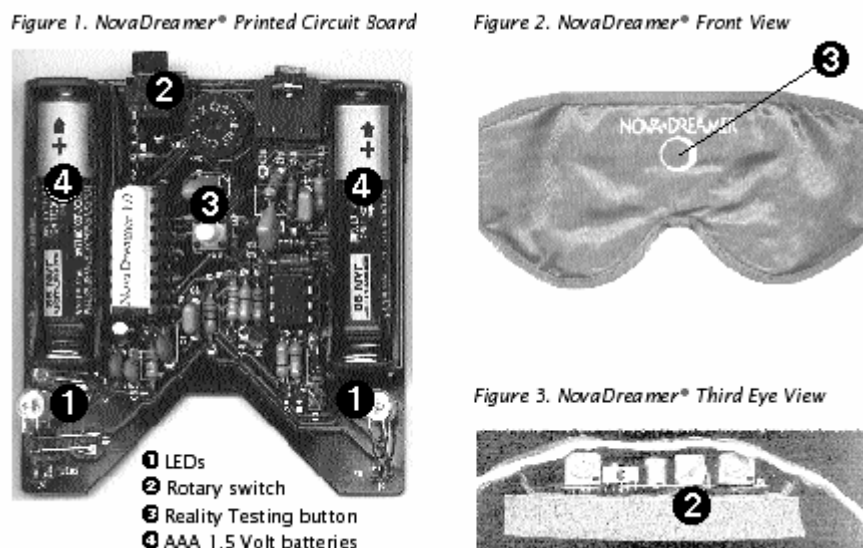
Jednou z možných technik navozování LS je tzv. *MILD* (*Mnemonic Induction of Lucid Dream* – tj. mnemotechnické navozování LS). Spočívá v tom, že se před spaním pevně rozhodneme, že rozpoznáme, že sníme. Důležitou roli při tom hraje motivace. Dále si stanovujeme denní cíle – spojíme si zkoumání skutečnosti s určitým okamžikem či situací (např. vždy, když vidím květinu).

Patricia Garfieldová užívá metody autosugesce a hypnózy. Tato metoda je však dle LaBerge (LaBerge, Rheingold, 1990) méně efektivní, než metody jiné.

### 3.3.3 Elektronické pomůcky

Možná je také elektronická indukce LS (LaBerge, Rheingold, 1990). K tomu se využívá přístroj, který během spánku monitoruje mozkové vlny (respektive pohyby očí) a jakmile zaznamená REM spánek, dá spícímu zvukové, taktilní nebo vizuální signály, které ho mají uvědomit o tom, že sní (tak byl vytvořen přístroj *DreamLight*).

Přes prototypy, které bylo nutno používat výhradně ve spánkové laboratoři, se vyvíjí zařízení *NovaDreamer*, jež je možno zakoupit a individuálně používat v domácím prostředí. *NovaDreamer* je v podstatě měkká maska na oči, která obsahuje blikající světla, reproduktor a zařízení detekující oční pohyby (veškerá elektronika je tedy včleněna přímo do masky).



Obr. 3: Zařízení NovaDreamer (The Lucidity Institute, 2001)

*NovaDreamer* může snícím pomoci dvojitým způsobem. Jednak mu prostřednictvím daných signálů poskytnout vodítko, že se právě nachází ve snu, jednak může posloužit jako nástroj pro prozkoumání skutečnosti. Na přední straně masky je tlačítko, které po stisknutí rozsvítí jasné světlo. Lidem, kteří *NovaDreamer* používají, se často zdá, že jej na sobě mají, a protože ve snech nefunguje vše tak, jako ve skutečnosti, je pravděpodobné, že když ve snu tlačítko stisknou, žádné světlo se nerozsvítí a oni si tak mohou uvědomit, že právě sní.

Používání takového zařízení však zdaleka nezaručuje, že budou mít lucidní sny. *NovaDreamer* může pouze poskytnout vodítko, díky nimž si snící může uvědomit, že sní. Signalizační světlo může navíc ve snu nabývat různých podob – spící mysl zapracovává světelný záblesk do snu, a ten se může transformovat například do podoby blesku a zcela přirozeně tak zapadne do děje.

Zdá se, že se osvědčuje kombinace používání zařízení *NovaDreamer* a metody mnemotechnického navozování (The Lucidity Institute, 2004).



### 3.4 Upadání do snu při vědomí

#### 3.4.1 WILDS

Další technika se nazývá *WILDS* (*Wake-Initiated Lucid Dreams* – LS vyvolané za bdělého stavu). Jedná se o přímý přechod z bdělého stavu do lucidního snu. Když se totiž během usínání udrží mysl dostatečně aktivní, tělo usíná, ale mysl zůstává bdělá.

Existují dva typy: *WILDs* (*Wake-Initiated LD*) – tj. vědomé upadání do snu a *DILDs* (*Dream-Initiated LD*) – lidé si okamžitě uvědomí, že sní, ale stane se tak poté, co usnuli nevědomě. *WILDs* jsou daleko méně časté.

Nejčastější způsob, jak dosáhnout *WILDS*, je pozorovat během usínání své vizuální (tzv. hypnagogické) představy a když se vytvoří snová krajina, nechat se do ní „zatáhnout“. Další možností je počítat před spaním od jedné a po každém čísle si říct „je to sen“. Člověk se plynule dostane do snu a vyslovením onoho „je to sen“ si uvědomí, že sní (LaBerge, Rheingold, 1990).

#### 3.4.2 Spánková paralýza

Během REM fáze je většina svalů téměř úplně paralyzována – člověk by se jinak pohyboval stejně jako ve snu. Někdy se může stát, že tělo je paralyzováno, ačkoli mysl je bdělá (tzv. „*sleeping paralysis*“). Ačkoli tento stav může budit nepříjemné pocity, lze v něm snadno navodit LS, protože se obvykle zrovna nacházíme na hranici REM fáze. Důležité je ležet uvolněně (mnoho lidí je v takové situaci napjato a stresováno, snaží se za každou cenu pohnout, což celou situaci jen zhoršuje). Lucidní sen můžeme navodit tak, že si představíme „dvojče“ našeho těla, které, zatímco to fyzické leží, může vstát. Tento zážitek („*Out-Of-Body Experience*“) se může podobat astrálnímu cestování, ale zde prozkoumání skutečnosti ukazuje, že svět kolem není skutečný – že jsme tedy ve snu (LaBerge, Rheingold, 1990).

### 3.5 Budování snů

Sny jsou důsledkem stejného vjemového a mentálního procesu, který prožíváme, abychom za bdělého stavu porozuměli světu. Abychom tedy porozuměli snění, musíme pochopit proces bdělého vnímání. Vnímání záleží z velké míry na očekávání – co vnímáme, je to, co nejvíce očekáváme; velký vliv mají také předchozí zkušenosti a motivace. V mysli člověka jsou mentální modely všech předmětů, aby je mohl rozpoznávat – takové modely mají mnoho společného se stereotypy. V běžném životě často na tato schémata spoléháme a nevěnujeme pozornost detailům. Neaktivní schémata jsou uložena v nevědomí, aktivací některého se aktivují i další schémata s ním spojená.

Sny jsou simulacemi světa vytvořeného vjemovým systémem. Během REM fáze spánku vystávají jednotlivá schémata a objevují se ve vědomí. Proto zakoušíme věci, které v té chvíli nejsou bezprostředně v našem okolí. To, jaká schémata se během spánku aktivují, záleží na očekávání a motivaci. Sny většinou nejsou změtí obrazů, ale příběhem – k tomu dochází zřejmě v důsledku aktivace schématu příběhu. Interpretací snů je možné odhalit naše zájmy a zkušenosti, protože sny jsou vytvořeny z obsahu naší mysli.

Když se ve snu přihodí něco neobvyklého, máme tendenci to vysvětlit takovým způsobem, aby to zapadalo do našeho schématu, do naší představy. Naše představy o tom, co je možné, nás tedy ve snech velmi svazují (LaBerge, Rheingold, 1990).

## 3.6 Podstata LS a jejich nácvik

### 3.6.1 Prodlužování snu a kontrola nad ním

Nováčci v technice LS se často probudí ihned po tom, co se dostanou do vědomého spánku. Postupně, díky speciálním technikám, se však daří délku snu prodlužovat.

Když se sen začne ztrácet, je dobré zaměřit se na zvukové a hmatové vjemy, které ve snu přijímáme. Oblíbenou technikou je tzv. „*spinning*“ (otáčení se). Spočívá v tom, že se snící začne ve snu rychle otáčet (důležitý je velmi reálný pocit rotace), dokud se sen opět nestabilizuje. Následně se často octneme v nové scénérii, než v níž jsme byli před započítím této techniky. Nežádka však dochází k tzv. „falešným probuzením“ – máme dojem, že jsme vzhůru, často se octneme ve své posteli, ale ve skutečnosti nejde o probuzení a my jsme stále ve snu.

Dojde-li přesto k probuzení, je dobré zůstat bez hnutí ležet, zrelaxovat a pokusit se znovu vědomě vstoupit do snu.

Může však nastat i opačná situace – totiž že jsme ve snu, ale chceme se z něj probudit. Užitečné je přestat si všímat okolního dění, nebo upřeně hledět na jedno místo („překazít“ tak typické REM oční pohyby). I zde však často následují falešná probuzení.

Kontrola nad sny má dvě dimenze: ovládání okolí (určujeme, jak bude vypadat krajina, či jak se budou snové postavy chovat) a sebe-ovládání (tento způsob kontroly nám pomůže naučit se řešit i problémy v běžném životě – neutíkat a čelit jim) (LaBerge, Rheingold, 1990).

### 3.6.2 Cestování

Cestování ve snech je velice snadné. Člověk zde může jednak létat, což je zároveň spolehlivý způsob, jak si ověřit, zda sníme či nikoli. Schopnost létat nám navíc může pomoci při překonávání nočních můr o padání z výšek a strachu z výšek obecně.

Dalším způsobem, jak se ve snu dostat na určité místo, je před spaním formulovat záměr, kde se chceme ve snu objevit. Hledat či vytvořit požadovaná místa lze však také během spánku – například užít metodu „*spinning*“ a během otáčení si opakovat, kde se následně chceme objevit (LaBerge, Rheingold, 1990).

### 3.6.3 Snové vjemy

Vnímání ve snech všemi smysly sny nesmírně obohacuje, kromě toho také značně pomáhá při udržení snu. Vyvinutí si takovéto schopnosti plného vnímání přítomnosti a veškerých vjemů má vliv i na stejné rozšířené vnímání za dne – běžně si totiž často takové vjemy neuvědomujeme, čímž se značně ochuzujeme.

Ve snu lze dělat opravdu cokoli – například stát se květinou, procházet zdmi, dýchat pod vodou, létat či cestovat do vesmíru. Záleží jen na fantazii a schopnosti překonat mentální bloky, které nás svazují tím, že nám říkají, co je uskutečnitelné a co nikoli (LaBerge, Rheingold, 1990).

## 3.7 Dobrodružství a průzkumy

Ve snu si lze splnit přání, která ve skutečnosti nejsou možná. Psycholog Havelock Ellis říká: „*Dreams are real while they last, can we say more of life?*“ (*Sny jsou skutečné dokud trvají, můžeme říci víc o životě?*; LaBerge, Rheingold, 1990, s. 165).

Pocity radosti a uspokojení, které splněním přání (byť jen ve snu) vznikají, mají pozitivní vliv na tělesný stav (snížení krevního tlaku, pokles rizika srdečních onemocnění a rakoviny, lepší imunita, snížení bolestivosti). LS mohou být také terapií sexuálních dysfunkcí.

Svět LS je fascinující, neustále se měnící a plný nadpozemské krásy (někdy bývá těžké rozpoznat, že sníme, protože nás zmáta opravdovost a realita, kterou můžeme pozorovat). Cestování ve snech je příjemné, bezpečné a nic nestojí. Při zkoumání snového světa můžeme dokonce objevit i sami sebe.

LS nabízí možnost prožít nejrůznější dobrodružství – lze využít i motivy známých příběhů a postav z knih. Prožíváním takových dobrodružství se uspokojuje nejen touha po napětí a zábavě, ale lze se také ponořit hlouběji do lidského nitra a zkoumat například i klasické mýty – cesty iniciace a lidského vývoje, které mohou pomoci při naší duchovní cestě (LaBerge, Rheingold, 1990).

### **3.8 Návčik pro život**

Vrcholný výkon vyžaduje špičkovou souhru těla a mysli. LS jsou velmi silnou a živou odrůdou mentální představitosti. Proto se návčik různých činností v LS může projevit následně i v realu. Při snech o určitých činnostech tělo i mozek odpovídají, jako kdyby byly dané pohyby skutečně prováděny, pouze svaly zůstávají v důsledku REM procesu paralyzovány. A proto může touto cestou docházet k posilování nervových spojů pohybů, které jsou k dané aktivitě potřeba.

Lze tak zlepšovat různé senzomotorické dovednosti, trénovat náročné či nebezpečné aktivity, které by byly v reálném světě příliš riskantní. LS je možno využít k návčiku sportů, tance, ústních projevů na veřejnosti, důležitých rozhovorů, ... LS pomůže zvyšovat naši důvěru ve vlastní schopnosti a možnosti. Lze takto trénovat i asertivitu. Takovýto návčik nejrůznějších dovedností nám pak pomůže budovat lepší budoucnost (LaBerge, Rheingold, 1990).

### **3.9 Kreativní řešení problémů**

Sny fungují jako zdroj inspirace v téměř každém oboru. Kreativita je vlastní každému člověku – nemyslíme tím jen kreativitu umělce. Kreativní vyjádření je proces, ačkoli to často budí dojem, že inspirace se objeví náhle; toto „náhlé osvětlení“ je však součástí celého procesu. Tento proces má tři fáze: saturace (sbírání informací a hledání různých cest k cíli), inkubace (nedělat nic; člověk přestává problém řešit a odsouvá ho do nevědomí) a osvětlení (dochází k němu, když se setká vědomí a nevědomí, což se děje také právě při LS).

Pojem nevyslovená vědomost zahrnuje věci, které víme, ale nedokážeme je vysvětlit, nebo je víme, ale myslíme si, že je nevíme. Ve skutečnosti tedy víme více, než si uvědomujeme. Sny mají intenzivnější kontakt s těmito vědomostmi, než za bdělého stavu, což je dáno právě kontaktem vědomí a nevědomí.

Jak může člověk využít takový potenciál snů? LS lze užít ke zkoumání či porozumění určitým problémům, či k tomu, aby nám pomohly rozhodnout se o určité věci.

Kreativních LS lze dosáhnout tak, že v LS hledáme odpověď na svou otázku, či si záměrně necháme zdát sen právě o daném problému. Důležité je vzbudit se ihned po nalezení řešení, jinak hrozí, že je do rána zapomeneme.

Kromě vytvoření mentálního modelu pro specifický problém lze také vytvořit „dílnu“ pro řešení všech druhů problémů – vytvořit si specifické snové místo a umístit do něj různé osoby (např. Alberta Einsteina, Leonarda da Vinci či Sherlocka Holmese). Vždy, když řešíme nějaký problém, se pak záměrně přeneseme na toto místo a tam se o něm poradíme (LaBerge, Rheingold, 1990).

### 3.10 Překonávání nočních můr

Ačkoli postavy a situace ve zlých snech jsou pouze imaginární, náš prožívaný strach z nich je skutečný. Většina lidí, když si uprostřed noční můry uvědomí, že spí, se rozhodne ihned se probudit. Když se stanete ve snu opravdu bdělí, uvědomíte si, že se vám nemůže nic stát, a že tudíž není potřeba utéct pomocí toho, že se probudíte. Je lépe zůstat ve snu a hrůze se postavit – může se to pak přenést i do běžného života – před problémy neutíkáme, ale čelíme jim.

Něco mezi třetinou až polovinou dospělých trpí občas nočními můrami. Frekvenci zlých snů může ovlivňovat nemoc, stres, problematické vztahy či traumatické zážitky (a dále některé léky či drogy). Noční můry se vyskytují méně často, když se cítíme bezpečně.

Noční můry si vytváříme z vlastních obav – nebezpečí se ve snech více objevuje, když ho očekáváme. Důležité je tedy zbavit se bezdůvodného strachu a to i v denním životě.

Freud říká, že noční můry jsou důsledky masochistických přání. Ve skutečnosti jsou však spíše důsledky maladaptivních reakcí. Někdy je těžké vyléčit noční můry, aniž bychom léčili osobu, které se zdají; avšak vcelku zdravým lidem můžou v tomto směru lucidní sny výrazně pomoci. Strach je ve snech největším nepřítelem.

Nováčci v LS mají většinou tendenci před nebezpečím prchat, i když vědí, že se jim ve skutečnosti nemůže nic stát. Nemá cenu využívat luciditu k útěkům před nepříjemnými situacemi – čelení konfliktům ve snech zlepšuje naše mentální zdraví a zvyšuje sebevědomí.

Nepříjemným zážitkem může být spánková paralýza (viz výše) – člověk se „vzbudí“, ale nemůže pohnout končetinami, zároveň se mohou objevit halucinace, většinou zvuk hlasitého bzučení, pocity vibrací a někdy i zdánlivá přítomnost podivných postav. Postupně se vzhled okolí může měnit, člověk má pocit, že opouští své tělo. Ale není čeho se bát, když si uvědomíme, že se jedná o sen, nikoli skutečnost.

Když oslovíme snovou stvůru, většinou se transformuje v něco příjemného. Není dobré na příšery fyzicky útočit – mohou reprezentovat nějakou naši vlastnost a tímto útokem bychom ji mohli symbolicky zavrhnout. Řešením je otevřít své srdce a přijmout příšery jako součást sebe sama.

U dětí jsou noční můry většinou ještě častější než u dospělých. Je dobré utěšit děti tím, že jim řekneme, že se jim ve snu nemůže nic stát, a že si v něm mohou dělat, co budou chtít. Mají-li málo fantazie, můžeme jim pomoci vymyslet alternativní konec jejich zlého snu a ony ho přistě mohou zrealizovat (LaBerge, Rheingold, 1990).

### 3.11 Léčivý sen

Zdraví můžeme definovat jako schopnost adaptivních reakcí na nejrůznější životní výzvy. Zdraví je víc než jen pouhá nepřítomnost nemoci – součástí psychologického růstu je naučit se novým strategiím, jak se přizpůsobovat situacím, se kterými se poprvé setkáváme. Tím se zvyšuje celistvost, která se blíží konceptu ideálního zdraví.

Důležitá je sebe-integrace – lucidně snící dokážou rozpoznat a přijmout, a tím i symbolicky integrovat části svých osobností, které dříve odvrhli, nebo popřeli. Jung říká, že odmítnuté prvky naší osobnosti ve snech přijímají podobu nestvůr, draků či d'áblů (tyto symbolické postavy nazývá stínem).

Můžeme si také i úmyslně vyvolat ve snu něco nepříjemného, a tím, že tyto těžkosti následně řešíme, se vnitřně posilovat.

V LS je možné řešit také problémy, které v reálu vyřešit nedokážeme (např. smířit se se smrtí blízkého – můžeme se s ním ve snu setkat, říct mu, jak ho máme rádi a rozloučit se s ním).

LS nám mohou pomoci uvidět, jak dělat věci lépe, rozvíjí se interní locus of control (pocit, že svým chováním můžeme ovlivnit okolí; že nejsme jen „vlečení“ osudem).

LS lze používat také k léčení fyzického těla. Léčebný proces během spánku se odehrává na všech úrovních – biochemické, psychologické i sociální. LS jsou jako forma mentální energie a mají tak terapeutickou moc. Existuje silná souvislost mezi snovou představivostí a fyziologickými odpověďmi – LS může pomoci dosáhnout vysoké úrovně kontroly nad naším tělem, což může být značně účinné pro sebe-léčení (LaBerge, Rheingold, 1990).

### **3.12 Život je sen: Zprávy o širším světě**

Ve snu si lze položit otázky typu: „jaký je smysl života?“ či „proč jsem zde?“. Odpovědi se dostávají, ale jen zřídka ve srozumitelných slovech – může se jednat například o trojrozměrné živoucí matematické modely, které jsou nad naše chápání.

LS mohou sloužit jako dopravní prostředek k prozkoumávání reality – umožňují nám uvědomit si, že zakoušení skutečnosti je subjektivní. Díky tomu se naše koncepty a sebepojetí, které nás svazovaly, mohou začít rozplývat a naše identita tak přestává být rigidní a zároveň se prohlubuje úroveň našeho vědomí. Když si uvědomíme, že vše je jako sen, přestanou pro nás těžkosti být takovým problémem, vše budeme řešit s lehkostí.

Ve svých snech můžeme také hledat „Nejvyššího“ (tj. Boha, či jak to chceme nazvat). Musíme si však udržovat zdravý odstup – jedná se přeci o sny a ty jako takové mohou stejně snadno představovat blud i pravdu.

Naše sny většinou dávají více smysl a nabízejí daleko více možností, když jsme si vědomi toho, že sníme; analogické poznání v našem bdělém životě povede k většímu pochopení kontextu našeho života a lepšímu přístupu k našim potenciálům a kreativitě. LS nemusí znamenat přímou cestu k osvícení, ale rozhodně slouží jako vodítko k tomu, jak dosáhnout vyššího vědomí (LaBerge, Rheingold, 1990).

## 4. Robert Moss a vědomé snění u Irokézů

### 4.1 Irokézové

#### 4.1.1 Irokézové a jejich duchovní svět

Irokézové jsou indiáni žijící na severovýchodním pobřeží Ameriky. Jejich hlavní duchovní představy zahrnují pojetí života jako boje mezi silami dobra a zla. Všeobjímající otcovské božstvo Orenda<sup>1</sup> nemá žádnou konkrétní podobu a k přímým kontaktům s lidmi dochází jen zřídka. Duchové ožívují veškerou přírodu a řídí střídání ročních období. Klíčové náboženské slavnosti se kryjí s hlavními událostmi zemědělského kalendáře (Wikipedia, 2006).

V minulých stoletích Irokézové považovali sny za průvodce svým životem, který určoval, jak se mají rozhodovat ohledně rybaření, lovu, války, tance, manželství a dalších významných životních událostí. Pozorně naslouchali zejména snům, které jejich lidé měli před nadcházející válkou či lovem – válčící strana se mohla dokonce vrátit zpět, pokud se někomu z jejich členů zdálo před bojem o porážce (Yupanqui, 1998).

Irokézové používají termín „velké“ sny, který označuje, když máme během spánku mimotělní zážitky, nebo když k nám přichází důležitý snový návštěvník, což může být jiný snící, který vycestoval z těla nebo může přicházet z dimenzí skutečnosti za fyzickou sférou. Pro Irokéze jsou sny centrem léčení, jsou „přáními duše“ (Moss, 1996).

#### 4.1.2 Význam snů

Z pohledu Irokézů představovalo ignorování snů přivolávání nemoci, šílenství či neštěstí tím, že člověk vzdoruje poselství od boha, které je v nich obsaženo. Sny mohou pomoci vyléčit fyzickou chorobu, stejně jako nemoci mysli, které považovali za důsledek nevědomých přání, která se odhalují ve snech – většinou zášť a nenaplněné potřeby a přání. Věřilo se, že tato přání nepocházejí pouze z osobnosti člověka, ale také ze skrytých tužeb duše, které se někdy nemusí vztahovat k vědomým záměrům. Skrze sny a jejich sdílení dochází podle Irokézů ke kontaktu s posvátnou silou Orenda.

Irokézové nezřídka věřili, že sny volají po svém znovupřehrání – snový příběh má být herecky ztvárněn za sledování či aktivního zapojení dalších členů společenství. Sdílení snů bylo většinou zážitkem pro celé společenství, napětí zažívané ve snu bylo vyjádřeno a uvolněno skrze společenské sdílení a jeho interpretaci (Yupanqui, 1998).

## 4.2 Aktivní snění

### 4.2.1 Stát se lapačem snů

Každý člověk sní, jen si to někteří nepamatují. V naší moderní kultuře platí takové zvyklosti, že muži nemají odhalovat své vnitřní já; zabývat se svými sny je pro ně tedy ohrožením jejich maskulinity. Malé děti si však své sny pamatují a jsou pro ně důležité, protože ještě nepodlehly tlaku společnosti, která říká, že sny jsou „jen sny“.

Podle šamanů si ve snech vybíráme cesty, kterými půjdeme v našem bdělém životě. Proto bychom se měli naučit si své sny pamatovat – stát se tím, kdo „chytá sny“ (Moss, 1996):

1. Jasně si stanovit svůj záměr pamatovat si své sny.
2. Mít u postele připravené psací potřeby.
3. Nechat si ráno čas na to si vybavit sny, které se nám té noci zdály.
4. Zapsat si sny dříve, než vstaneme z postele.

<sup>1</sup> Viz Abecední encyklopedie náboženství, rok vydání neuveden.

5. Několika slovy bezprostředně sen shrnout, rozšířit a upravit lze zápis do deníku až později, když je k dispozici dostatek času.
6. Důležité je sny necenzurovat a neinterpretovat (nezamítnout obsah, protože se zdá „divný“ nebo „banální“).
7. Všimnout si svých pocitů, které sen vyvolal, protože mohou být klíčem k nalezení jeho významu.
8. Pokud si po probuzení nic nepamätujeme, je třeba se uvolnit; někdy pomůže vrátit se do stejné polohy, v jaké se nám sen zdál.
9. Pokud si stále nic nepamätujeme, sepsat si, jak se právě cítíme a na co myslíme; tyto pocity a myšlenky mohou být pozůstatky snů.
10. Kromě vedení si deníku je dobré se o sny podělit s partnerem.

Zapisování snů pomáhá mobilizovat intuici. Je také důležité pozorovat souvislosti mezi sny a událostmi v bdělém životě. Všimáním si snů je možno vypořádat opakující se prvky a témata. Podstatné je také zaznamenat, když se vaše sny překrývají se sny někoho jiného – někdy se totiž zdá, že klíčem pro vysvětlení snu jednoho, může být sen toho druhého (Moss, 1996).

#### 4.2.2 Inkubace snů

Ve společnostech, které sny oceňují, využívají metod jako například putování na posvátná místa, kde by se zdál „velký“ sen. Důležitý však není rituál, ale záměr (Moss, 1996):

1. Stanovit si záměr (vyslovit otázku či požadavek).
2. Záměr si zapsat a během dne si ho připomínat.
3. Zapsat si sny a zkoumat, jestli na otázku odpověděly.
4. Podstatné je přijmout, že zdroj snů je moudřejší než ego.

#### *Práce s nočními můrami*

Pokud se nám zdroj snů snaží něco sdělit a my odmítáme poslouchat, použijte metody, které nás mají šokovat, aby zaujaly naši pozornost. Proto lidé někdy mívají takzvané noční můry. Důležité je zůstat ve snu, neutíkat před nebezpečím (Moss, 1996):

1. Ptát se „čeho se bojím“, „před čím utíkám“.
2. Hovořit se svým snovým protivníkem.
3. Přemýšlet o tom, jak by se dalo změnit naše chování ve snu.
4. Představit si, jak by se měl sen odehrávat.
5. Pokud si nevíme rady, můžeme si nechat poradit od postav ve snu.

#### 4.2.3 Devět klíčů k vašim snům

Moss (1996) ve své knize uvádí devět zásad, jimiž bychom se měli řídit, chceme-li se svými sny pracovat a dozvědět se tak něco sami o sobě a svém nejhlubším nitru:

1. *Důvěřovat svým pocitům.* Po probuzení si všimnout pocitů a tělesných vjemů – ty mohou lépe naznačit relativní naléhavost a důležitost snu a jeho pozitivní či negativní důsledky.
2. *První asociace.* Sepisovat si první asociace, které nás v souvislosti se snem napadnou.
3. *Ověření skutečnosti.* Mnoho snů obsahuje přesné a užitečné informace pro budoucnost. Realisticky vyhlížející, ale neznámá místa mohou být ta, která v budoucnu skutečně navštívíme. Sny přitom zahrnují jak budoucnost, tak i minulost. Krom zjevného obsahu může mít sen také význam symbolický.
4. *Opětovný vstup do snu.* Význam snu je uvnitř snu samého. Uvolníme ho tak, že se naučíme vracet se zpět do našich snů ve zrelaxovaném stavu. Po

probuzení toho ze snu mnoho zapomeneme a tímto způsobem můžeme vzpomínky obnovit a získat tak užitečná vodítka. Tato technika vyžaduje schopnost jasně se v představě zaměřit na scénu ze snu, kterou si pamatujeme a zároveň se uvolnit a nechat vědomí vplout zpět do této scény.

5. *Rozhovor se snovými postavami.*
6. *Stopování našeho snového já.* Sledováním toho, jak naše „snové já“ jedná, se naučíme rozpoznávat své vnitřní motivace.
7. *Zkoumání symbolů.* Ačkoli zdroj snů se s námi snaží komunikovat co nejjasněji, musí někdy hovořit v symbolech, aby nás provedl přes omezení každodenní mysli. Stejně symboly mohou však mít pro jednotlivé snící různé významy. Řeč symbolů nás může dostat hluboko do kolektivního nevědomí.
8. *„Která moje část?“* Sny z nás vytváří celek, ukazují nám množství našich aspektů a pomáhají nám je spojit v jedno. Proto bývá užitečné pokládat si otázku „kterou moji část“ různé postavy a prvky snu mohou představovat. Tato metoda funguje zejména u krátkých a relativně nekomplikovaných snů.
9. *Snová ustanovení.* S důležitými sny bychom měli vždy něco dělat; zapisovat si je, zkoumat je a dělit se o ně s ostatními.

#### **4.2.4 Zkoumání snů s partnery**

##### *Sdílení snů u Irokézů*

V irokézké společnosti bylo sdílení snů téměř vždy veřejnou záležitostí. Práci se sny představuje zejména Svátek snů o zimním slunovratu, jedna z nejposvátnějších slavností v irokézké společnosti.

Práce se sny u Irokézů není jen předchůdcem práce se sny a psychoanalýzy u Freuda a Junga, ale dokonce se velmi podobá postupu při interpretaci snů dnes používanému mnoha psychology, kteří pracují s freudovskými, jungiánskými a gestalt technikami.

K aktu sdílení snů dochází zejména během svátku zimního slunovratu. Nejváženější členky jednotlivých rodin přivádí své příbuzné, kteří měli v uplynulém roce nějaký sen, který by chtěli ostatním sdělit. Irokézové vypráví jak sny, kterým nyní porozuměli a které je v uplynulém roce provázely, tak ty, kterým neporozuměli a přejí si je interpretovat.

Irokézové vypráví svůj sen určité části kmene, s jejímiž odborníky na výklad snů se radí, jak se mají zachovat s ohledem na význam snu. Kromě toho se zapojí i celý kmen a poskytuje návrhy, které vycházejí z pocitů, které v nich sen vyvolal a z jejich vlastní interpretace. Pokud se dotýčný, kterému se sen zdál, domnívá, že jsou interpretace užitečné, dává interpretujícímu „zástavu“ – dárek nebo laskavost – čímž se mezi nimi vytváří pouto přátelství.

Interpretace snů pomáhá snícímu objasnit, jak sen vyjadřuje jeho neuspokojenou potřebu, touhu nebo přání. Jakmile je toto jednou určeno, kmen pomáhá jedinci naplnit jeho „snové přání“. Pokud se ukáže, že by naplnění přání bylo agresivní, mohlo ublížit druhým nebo by jeho provedení bylo příliš náročné či dokonce zcela neuskutečnitelné, bývá snové přání naplněno symbolickým způsobem. Takovéto symbolické naplnění se odehrává obvykle v podobě předávání symbolických darů nebo sehrání snu se členy kmenu, což by se dalo označit za určitý druh psychodramatu. Další způsob, jak naplnit snové přání, zahrnuje konfrontaci se skutečnými osobami, které se ve snu chovaly agresivně a snaží se určit a vyřešit veškeré interpersonální problémy, které se mezi nimi vyskytují.

Ačkoli jsou rituály interpretace snů většinou vážné a mají spirituální důležitost, jsou pro Irokéze také časem hraní a her. Touha po tom, aby snu jedince byla věnována pozornost, bývá často velmi silná; někteří zpívají, vykřikují a tančí, čímž se dožadují, aby



se jako další odhaloval jejich sen a jejich přání tak byla splněna. V některých kmenech soupeří s kmenovou skupinou jiná skupina, která se tak snaží odhalit sen jako první. V jiných kmenech chodí jednotliví členové od domu k domu, vyprávějí své sny a žádají od druhých, aby se je snažili odhalit. Takové odhalování může spočívat v popisování snu, jeho interpretaci, hledání řešení problému, který je v něm vyjádřen, nebo poskytnutí užitečné rady.

Irokézové své sny někdy vyjadřují pomocí pantomimy, nebo je popisují pomocí různých převleků, a žádají, aby jejich sousedé odhalili skutečný obsah snu, a poté uspokojili přání snícího, který tak znovu nabude své celistvosti.

Podle tradice má vždy ten, kdo nejlépe sen odhalil, pomáhat následně s jeho uspokojením či naplněním. Takováto účast při splnění snu není chápána jako povinnost, ale spíše jako pocta a určitý způsob, jak významně pomoci svým přátelům z kmene a také přispět ke kontinuitě a duchovním tradicím Irokézů vůbec. (Yupanqui, 1998).

#### *Sdílení snů pro moderní západní společnost*

Postup sdílení snů nabízí celou řadu různých náhledů, které mohou osvětlit mnoho úrovní snu. Přitom je však třeba dodržovat určité zásady (Moss, 1996):

1. Člověk sám je konečnou autoritou při rozhodování o významu svého snu.
2. Nikomu druhému nemůžeme říct, o čem jeho sen je. Můžeme mu jen říct, co by znamenal, kdyby byl našim snem.
3. Zachovávat si právo na soukromí a současně od druhých nepožadovat detaily, které nechtějí sdělit.
4. Sny sdílené v určitém kruhu by neměly být vyprávěny jiným bez povolení toho, komu se zdály.

Skupina se při setkáních formuje do kruhu, následuje práce s energií. Poté probíhá sdílení asociací spojených s daným vyprávěným snem. Návrat do snové krajiny určitého snu může pak být veden buď řízeným vstupem, který vede terapeut, nebo pomocí šamanského bubnování (Moss, 1996).

#### **4.2.5 Vědomé snění**

Vědomé snění („*conscious dreaming*“) znamená, když během snění víte, že sníte (Moss, 1996). Když se této dovednosti člověk naučí, může se dostat na úroveň snění, které byly zcela mimo jeho chápání. Moss (1996) nepoužívá výraz „*lucid dreaming*“, protože podle něj současní nadšenci „*lucidního snění*“ vyvolali dojem, že jejich cílem je provádět ovládní snů: manipulovat sny, aby sloužily účelům bdělého ega. Přestože se LaBerge snažil tento dojem napravit ve své skvělé knize *Exploring the World of Lucid Dreaming*, žádostivost „ovládání vašich snů“ stále propagují další zastánci lucidního snění.

Podstata tkví v tom, že sny jsou moudřejší než naše každodenní myšlenky a přicházejí z daleko hlubšího zdroje. Metody lucidního snění mohou někdy někomu fungovat, ale nejsou nejjednodušším ani nejvýhodnějším způsobem, jak se stát vědomě snícím. Spontánní lucidita může být ve snu spuštěna různými věcmi (například děláním něčeho, co by pro naše fyzické tělo bylo obtížné nebo nemožné). Podle Mosse (1996) je dokonce možné ve snech navštěvovat Snovou knihovnu, kde lze číst knihy, které ještě nebyly publikovány.

Nejsnazším způsobem, jak se stát vědomě snícím, je začít experimentovat s hypnagogickými obrazy, které se objevují na prahu bdění a spánku. Z představ si vybrat tu, která se nám nejvíc líbí a pokusit se udržet na ní pozornost, poté ji následovat do snu, přičemž si udržíme vědomí, že sníme.

Ve snech dochází běžně k mimotělním zážitkům, můžeme se také setkat s dalšími snícími. Někdy se opakovaně dostáváme na místa, která vypadají poměrně stabilně, a některá z těchto snových prostředí určitě vytvořili jiní snící.

Být doopravdy vědomý znamená být si vědom toho, jak naše myšlenky a emoce tvarují svět, v němž žijeme; a to, že máme sílu je měnit. Vědomé snění zahrnuje sdílené snění: naši schopnost ve snech následovat svého partnera (Moss, 1996).

#### **4.2.6 Šamanské snění**

Běžnými tématy iniciačních snů potenciálních šamanů bývá smrt, znovuzrození, únos a roztrhání zlými duchy (Moss, 1996). U budoucího šamana se často objeví těžká nemoc, kterou nakonec duchovní cestou překoná (tzv. „iniciační krize“). Život šamana není snadný, často bývá izolován od společnosti. Při zvolení cesty šamana se dotyčný bude setkávat s dvojím druhem snových návštěvníků: s duchy zemřelých (zejména členů rodiny a to i vzdálených předků) a duchy souvisejícími s místem, kde žije. Člověk mající šamanské sny je vědomě snící, který si vyvinul schopnost vstoupit na přání do snového světa, aby komunikoval se snovými průvodci, cestoval napříč časem a prostorem a do jiných druhů reality a přinášel zpět dary léčení a vhledu, z nichž budou mít jiní užitek. Šamanům jsou také přičítány schopnosti měnit se ve zvířata. Šamani rozpoznávají, že i bdělý život je sen, a že svět k nám bude promlouvat stejně jako sen, pokud víme, jak mu naslouchat.

Tohoto snění se dosahuje pomocí „přesunutí pozornosti“ v relaxovaném stavu, nejčastěji pomocí monotónního bubnování (naše mozkové vlny se sladí s údery, čímž nastolí vzorce stavu theta a odpovídající proud obrazů, tj. hypnagogických obrazů).

### **4.3 Mocné sny**

#### **4.3.1 Používání snového radaru**

Ve snech se může vyskytovat nadmyslové vnímání (Moss, 1996). Mezi ně patří jasnovidectví (takzvané „sledování na dálku“, příčinou je pravděpodobně mimotělní zážitek během snu), telepatie (sdílení pocitů na dálku) a jasnozřivost (takové sny nám poskytují přesné informace o lidech a událostech ve vnější realitě, do níž jsme předtím neměli přístup).

Takovéto sny reflektují spíše nadmyslové než mimosmyslové vnímání (šamani je vysvětlují jako důsledky výpravy ve snovém těle nebo jako dar od snového návštěvníka, což může být duch). Tyto sny jsou „jasné sny“: mají dosti skutečný obsah, v němž zobrazují situaci ve vnější skutečnosti, která je od snícího vzdálena v místě či čase a je popisována se značnou přesností. Tento druh snů je velmi náročný, protože se nás zdroj snů stále snaží připravovat na výzvy, které na nás číhají za rohem. Důležité je si vždy položit otázku: mohlo by se toto stát? Podstatné je všítat si ve snu (Moss, 1996):

- neznámých, ale realistických lokalit, kde se sen odehrává.
- témat komunikace – zpráv ve snu prostřednictvím telefonu, faxu, dopisu, ...
- snových postav z vaší minulosti – zejména těch, s nimiž jste už dávno ztratili kontakt.
- snových událostí ze života někoho jiného.
- když se snová zpráva tu noc opakuje – tím je zdůrazněna její důležitost.
- když si navodíte sen na specifické téma, neboť tím tak žádáte o přímou radu zdroj snů.
- když zpráva přichází na rozhraní bdění a spánku – v tuto chvíli totiž přichází nejjasnější snové zprávy.

Povede-li se takovouto zprávu, kterou sen prezentuje, zachytit, je možné změnit svou vlastní budoucnost (Moss, 1996).

#### 4.3.2 Sny o zesnulých

Náhled na smrt je možné získat při zkušenostech blízkých smrti, podobných zážitků lze však dosáhnout i ve snech. Prostředníka při tom může zastat někdo ze zesnulých členů rodiny. Naši zesnulí jsou stále s námi, nejčastěji k nám promlouvají ve snech, protože v nich neděláme tak striktní rozdíly mezi živými a mrtvými. Takové sny ukazují, že duše přežívá i po fyzické smrti, a že se zesnulými je tak možné komunikovat. Kontakt s mrtvými však nemusí být vždy pozitivní (stejně jako živí mohou být žárliví, pomstychtiví, ...).

Je dobré, podaří-li se udělat si ze zesnulého přítele a učitele. Někdy zůstávají mrtví připoutáni ke světu (ti, co spáchali sebevraždu, se bojí trestu; ti, co zemřeli náhle, nevědí, že zemřeli). Měli bychom se vyhýbat kontaktům s duchy, kteří s námi hovoří jako podřazení nebo nadřazení.

Ve snu je možno letmo nahlédnout na to, jak by mohlo vypadat „peklo“ či „nebe“. Při práci s takovými sny můžeme ve smrti najít vlastní smysl. Smrt se nyní stává našim přítelem, můžeme se na svět dívat novými očima (Moss, 1996).

#### 4.3.3 Snoví průvodci a andělé strážní

Snoví průvodci mohou pocházet z řad od zesnulých blízkých až po božská stvoření ze světla. Ve snech se může objevovat záhadný společník, většinou stejného pohlaví, který může poskytnout pomocnou ruku, přinášet určité zprávy. Tento společník může nabývat různých podob. Otázkou však zůstává, jak můžeme rozpoznat, zda se jedná o transpersonální kontakt či o vyčleněný aspekt osobnosti snícího.

S našimi spirituálními průvodci je každopádně dobré nastolit přímou osobní komunikaci. Při komunikaci se světem duchů bychom se však měli snažit (Moss, 1996):

- rozpoznat entitu, s níž se setkáme (zeptat se na jméno a další prvky identifikace; hledat specifické informace, které můžeme později ověřit).
- vyhnout se kontaktu s entitou, která s námi hovoří jako podřazený nebo nadřazený.
- jsme-li pod vlivem omamných látek, nebo máme-li mnoho negativních myšlenek, je nepravděpodobné, že budeme vedeni někým z vyšších sfér.
- dávat si pozor na zranitelnost během návratu po putování mimo tělo.
- pozorovat úroveň energie po kontaktu (aby nám někdo nevyšával energii).
- důvěřovat svým pocitům.
- udržovat si smysl pro humor.

#### 4.3.4 Léčivé sny

Často dostáváme ve snech varování dlouho předtím, než se projeví fyzické příznaky nějaké nemoci. Sny přitom neprezentují problémy, aniž by navrhly způsob jejich řešení. Místo navozování pasivní závislosti na autoritativní postavě lékaře nám nabízejí možnosti, jak pracovat na našem vlastním uzdravení. Sny ukazují význam nemoci, i její pozitivní aspekty a spojují nás tak s našim Vnitřním léčitelem.

Například růst rakovinových buněk bývá ve snech často znázorněn jako zamoření místností v domě pavouky, netopýry nebo představou něčeho nechtěného v těle snícího. Pokud si dokážete možný problém takto představit, můžete prostřednictvím pozitivních představ změnit takové scény na něco lepšího, čímž je zahájen léčebný proces. Snový lékař spojuje léčení s celkovostí a zkoumá vaši celkovou kondici – fyzickou, emocionální, mentální a spirituální.

Důležité je zbavit se negativních emocí a v rámci psychické sebeobrany posilovat a opravovat energetické pole, čistit prostředí a přerušovat nezdravé kontakty. Sny nám ukazují nejen rozdílné aspekty nás samých, ale nabízí nám cestu k celkovosti a integraci (Moss, 1996).

#### **4.3.5 Kreativní síla snů**

Sny nám pomáhají projít školou života. Když se naučíme mít vědomé sny, můžeme vědomě použít funkci snového radaru, abychom si nacvičili nadcházející události (přijímací pohovor, proslov, ...). Sny, které doprovází či následují takové události jako ztrátu zaměstnání, náhlou nemoc či rozpad rodiny nám mohou pomoci chopit se příležitosti nového růstu a najít novou rovnováhu. Sny navíc pravděpodobně ukazují tyto body obratu dluho předtím, než na ně narazíme. Práce se sny velice pomáhá kreativnímu procesu, protože zdroj snových obrazů a zdroj kreativní inspirace nejsou od sebe oddělené.

## 5. Některé další používané techniky

### 5.1 Lucid Crossroads

#### 5.1.1 Myšlenka projektu Lucid Crossroads

Projekt *Lucid Crossroads* byl vytvořen zejména proto, aby se ukázalo, je-li možné se v lucidním snu setkat s dalšími lucidně snícími a také s astrálními cestovateli, kteří nabyli luciditu. Jedná se tedy v podstatě o experiment týkající se sdílení snů.

Při sdílených snech nejde o to, že by se v nich lidé setkali v nějakém reálném hmotném snovém či astrálním světě. Jedná se spíše o způsob, jak se integrují informace ze spánkové telepatie mezi myslí dvou či více spících. Tento způsob se velmi podobá operačnímu systému počítače, který překládá jeho složitý systém do podoby, které může člověk porozumět a používat jej. *Lucid Crossroads* jsou jako operační systém, který poskytuje prostor, v němž může telepatie nabýt „hmatatelné“ podoby a vytvoří se tak místo pro setkání, které mysl dokáže přijmout a následně být schopná je znovu vytvořit do podoby snové „skutečnosti“ (Lucid Crossroads, 2002–2005).

#### 5.1.2 Místo setkávání

Virtuální místo určené pro setkávání je na stránkách *Lucid Crossroads* detailně popsáno a popis je doplněn řadou obrázků vytvořených na počítači, což má snícím pomoci představit si takové místo a následně se na něm ve snu ocitnout. Jedná se vlastně o jakousi recepci, kde snícího přivítají dvě bytosti s modrou pletí. Na místo setkání se lze dostat mnoha způsoby – doletět na něj, přijít jedním z mnoha portálů, projít zrcadlem, nebo se vynořit z jezírka, které se uprostřed *Lucid Crossroads* nachází.

Když se dva nebo více lidí rozhodnou ocitnout se ve stejný čas na stejném místě, je větší šance, že se spustí proces, který umožňuje sdílené snění. To však znamená, že aby takováto možnost nastala, bude třeba velkého množství lidí, kteří budou mít ve stejnou chvíli usínání v hlavě představu tohoto místa. Problém je tedy nasnadě – pravděpodobnost, že budou alespoň dva lidé ve stejný okamžik snít o stejném místě a že si přitom navíc budou vědomi, že sní, je velice malá (Lucid Crossroads, 2002–2005).

#### 5.1.3 Jak si ověřit, že šlo o sdílený sen

Když budeme mít dojem, že jsme se ve snu setkali s jiným skutečným člověkem, nejprve bychom se ho měli zeptat, jestli někdy slyšel o *Lucid Crossroads* (v tu chvíli se tam totiž nemusíte nutně nacházet) a pokud ne, sdělit mu, že známe způsob, jak potvrdit, že jsme oba sdíleli stejný sen. Snící si zvolí určité jednoduché ale neobvyklé heslo. Po probuzení pak najdou na internetu stránky *Lucid Crossroads* a zde se dozvědí, že mají autorovi zaslat e-mail s heslem. Pokud se pak sejdou dva či více e-mailů se stejným heslem, jejich odesílatelé budou navzájem zkontaktováni (Lucid Crossroads, 2002–2005).

## 5.2 Hemi-Sync

### 5.2.1 Robert Monroe a vynález Hemi-Sync

Vynálezcem této technologie je Robert Allan Monroe (1915–1995). Ten je světově veřejnosti znám zejména díky trilogii knih *Journeys Out of the Body* (*Cesty mimo tělo*; v českém překladu dosud nevyšla), *Far Journeys* (*Daleké cesty*; nakl. Lott, 2003) a *Ultimate Journey* (*Návrat k pramenům*; nakl. Lott, 2004). V nich popisuje své zážitky, při nichž putoval mimo své tělo ne fyzickými realitami, od roku 1958, kdy se poprvé a celkem nečekaně ocitl v mimotělním stavu. Monroeovi se tím obrátil život naruby, dokonce se obával, že onemocněl nějakou chorobou, v jejímž důsledku prožívá „halucinace“ mimotělních zážitků, avšak lékařská a psychiatrická vyšetření vyvrátila jakýkoli patologický proces. Postupně si vypracoval způsob, jak kontrolovaně a prostřednictvím vůle vystupovat z vlastního těla a rozhodl se tuto schopnost využít pro zkoumání jiných realit a netělesných energií. Monroe se také začal, spolu s dalšími výzkumníky, zabírat otázkami možnosti urychlování procesů učení a také možnostmi výuky během spánku. Protože – jak Monroe zjistil – většina mimotělních zážitků se spontánně objevuje během spánku nebo je s ním nějakým způsobem spojená, začali se výzkumníci zaměřovat i na tuto oblast.

Experimenty probíhaly v laboratorních podmínkách a pokusným osobám se ne vždy zcela úspěšně dařilo dosáhnout „na požádání“ stavu hluboké relaxace na hranici mezi bděním a spánkem a zároveň neusnout úplně. Proto bylo potřebné najít způsob, který by pokusným osobám umožnil dokonale se uvolnit a přitom si zachovat bdělou mysl. Jednou z možností, jak toho dosáhnout, bylo využít vliv zvukových frekvencí, kterým by byly pokusné osoby vystaveny a které by navodily a udržely takovýto stav vědomí. Monroe a jeho spolupracovníci vycházeli ze zkušeností a poznatků ze svých předchozích zkoumání spánku a jeho navozování zvukovými signály s nízkými frekvencemi. Během experimentů s vlivem určitých zvuků totiž učinili objev, že mozek reaguje na zvukové signály tak, že se na ně „naladí“ a „rezonuje“ ve frekvenci, které je vystaven. Tento jev byl pojmenovaný *Frequency Following Response* a v roce 1975 byl patentovaný. Takto vznikla audio-neurotechnologie, kterou Monroe pojmenoval *Hemi-Sync* (Šimkovič, 2001).

### 5.2.2 Využití zařízení Hemi-Sync

Metoda *Hemi-Sync* byla v průběhu let díky dalšímu výzkumu a vývoji zdokonalována. Dosud probíhající pokusy, sbírání dat a analýzy se provádějí v laboratořích *The Monroe Institute*, který Robert Monroe založil v roce 1971 (Šimkovič, 2001), se snaží názorně vyložit vzájemný vztah mezi subjektivními zkušenostmi pokusných osob a objektivními elektronickými měřeními. Mnohaletý výzkum vyústil ve vývoj několika desítek jednotlivých produktů, které mají sloužit pro konkrétní využití – krom zlepšení kvality spánku a rozšířených stavů vědomí také zlepšení pozornosti, zvládnutí stresu, prohloubení meditace či snadnější zvládnutí bolesti.

Technologie *Hemi-Sync* má bezpečným způsobem změnit mozkové vlny pomocí víceúrovňových typů zvukových frekvencí. Praktikující osoba tyto zvuky poslouchá prostřednictvím stereofonních sluchátek. Princip spočívá v tom, že zvuk přehrávaný zvláště v levém a pravém uchu je slyšet jako jednoduchý tón, kdežto při současném přehrávání obou tónů osoba vnímá vibrato, které bylo v odpověď vytvořeno mozkem v podobě třetího zvuku, nazývaného binaurální rytmus (*Hemi-Sync.cz*, 2005–2006).

### 5.2.3 Zařízení fungující na podobném principu

#### *Psychowalkmany*

U nás asi známějším zařízením, které má rovněž sloužit k synchronizaci mozkových hemisfér, jsou psychowalkmany, ve světě známé spíše pod názvem *mind-machines* nebo *brain-machines*.

Psychowalkman je název pro malý přístroj velikosti kazetového přehrávače walkman. Je vybaven stereo sluchátky a speciálně upravenými brýlemi, v nichž jsou umístěné miniaturní světelné diody. Ty po zapnutí přístroje a zvolení konkrétního programu začnou před zavřenýma očima blikat a vytvářet tak rozmanité, kaleidoskopické světelné a barevné efekty. Tyto efekty, spolu se synchronizačními signály přiváděnými do mozku prostřednictvím sluchátek, mají naladit mozek do požadovaného stavu: relaxace, meditace, soustředěné pozornosti aj.

Šimkovič (2003) uvádí, že psychowalkmany jsou účinné, avšak oproti metodě *Hemi-Sync* poskytují jen základní nástroj pro naladění mozku do synchronizované aktivity. To není samo o sobě negativem, avšak *Hemi-Sync* – coby komplexní metoda a učební nástroj – pomáhá nejen „synchronizovat“ mozek, ale také učí a vede k tomu, jak stavy, které jsou pomocí něho navozeny, prakticky dále využít. Další nevýhodou psychowalkmanů je světelná stimulace. Zpočátku působí velmi zajímavě, je to něco nového a neobvyklého, ale později začnou mihotavá barevná světélka před očima působit rušivě, protože odvádí pozornost od koncentrace na vnitřní obrazy a zážitky (Šimkovič, 2003).

#### *BrainWave Generator*

*Brain Wave Generator* (zkráceně nazývaný *BW Gen*) je software, který nabízí celkem 23 možností stavů vědomí, do kterých se jeho prostřednictvím lze naladit (přes zaostřování pozornosti, jednoduchou relaxaci, zvyšování kreativity, léčbu bolesti hlavy až po hlubokou meditaci).

Podle Šimkoviče (2003) se jedná o program rovněž účinný, navozující dané stavy vědomí, avšak také nenabízí žádné další možnosti dalšího použití. Oproti psychowalkmanům má tu výhodu, že umožňuje vytváření si vlastních nastavení parametrů, jako je tvar vlnové formy, krycí zvuk atd. Při používání *BW Gen* není nutné stále sedět u osobního počítače, zvolené synchronizační frekvence je možno také vypálit na hudební CD nebo stáhnout do mp3 přehrávače a poslouchat na jakémkoli místě.

## **PRAKTICKÁ ČÁST**

### **Dotazníkové šetření**

V praktické části jsme prováděli dotazníkové šetření, které mělo ukázat, jaké osoby se o tematiku lucidního snění zajímají, kde se o něm dozvěděli, jak takový fenomén prožívají a jaké používají techniky navozování a udržování lucidních snů. Pro tento výzkum byla stěžejní zejména část, která zjišťovala, zda dotazované osoby zkušenost s lucidním sněním nějak ovlivnila a pokud ano, tak jakým způsobem.

### **Základní informace**

Odkaz na dotazník v elektronické podobě byl počátkem března 2006 umístěn na některá česká a slovenská diskusní fóra věnující se tematice lucidního snění a astrálního cestování (viz odkazy v použitých zdrojích). Nejvíce vyplněných dotazníků přišlo ihned s umístěním tohoto dotazníku, poslední přišel v druhé polovině června 2006.



## Dotazník o lucidním snění

- Věk: ....
- Pohlaví:
  - Žena
  - Muž
- Ukončené vzdělání:
  - Zatím dokončené žádné
  - Základní
  - Střední s výučním listem
  - Střední s maturitou
  - Vysokoškolské
- Kde jsem se o lucidních snech (dále jen LS) dozvěděl(a):
  - Prostřednictvím literatury (knihy, časopisy, ...)
  - Prostřednictvím internetu
  - Od známých nebo příbuzných
  - Jinak (doplňte prosím jak): .....
- První LS jsem měl(a) před:
  - Méně než měsícem
  - Méně než rokem
  - Méně než pěti lety
  - Více než pěti lety
- První LS byl vyvolán:
  - Spontánně, aniž bych dříve věděl(a) něco o LS
  - Spontánně, avšak poté, co jsem se o LS nějakým způsobem dozvěděl(a)
  - Záměrně
- Jak často míváte LS?
  - Jen výjimečně
  - Jeden nebo několik ročně
  - Jeden nebo několik měsíčně
  - Jeden nebo několik týdně
  - Jeden nebo několik téměř každou noc
- Jaké techniky pro navozování LS používáte? (stručně popište) ....
- Jaké techniky používáte k udržení snu? (stručně popište) ....
- Jakou obvykle míváte nad LS kontrolu?
  - Pouze vím, že sním (hraji svou roli ve snu a dodržuji ji)
  - Chovám se jak chci (roli dále nehraji)
  - Drobné změny (oblečení, „vyčarování“ drobných předmětů, ...)
  - Ovládání ostatních postav pouhým přáním
  - Zásadní změny (změna krajiny, teleport a jiná „magie“)
- Jakou jste kdy měl(a) nejvyšší kontrolu nad LS?
  - Pouze vím, že sním (hraji svou roli ve snu a dodržuji ji)
  - Chovám se jak chci (roli dále nehraji)
  - Drobné změny (oblečení, „vyčarování“ drobných předmětů, ...)
  - Ovládání ostatních postav pouhým přáním
  - Zásadní změny (změna krajiny, teleport a jiná „magie“)
- LS využívám nejčastěji k:
  - Vědomě LS nevyužívám
  - Zábavě
  - Nácvičku určitých činností (např. projev na veřejnosti, různé pohybové aktivity, ...)
  - Hledání odpovědí na duchovní otázky (hledání smyslu života, Boha, ...)
  - Jiným účelům: ....
- Ovlivnila zkušenost s LS nějak váš bdělý život? (pokud ano, stručně popište jak) ....
- Chcete-li ještě něco doplnit, máte možnost zde: ....

## Výsledky dotazníku

### Pohlaví a věk respondentů

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 79 osob z České a Slovenské republiky. Z celkového počtu respondentů bylo 17 žen (tj. 21,52%) a 62 mužů (78,48%). Průměrný věk respondentů byl 21,2 let, nejstaršímu bylo 37 let, nejmladšímu 12. Střední hodnota věku respondentů (medián) byla 20 let, nejčastější věk (modus) byl 16 let.

### Ukončené vzdělání

<i>Ukončené vzdělání</i>	<i>Počet respondentů</i>	<i>Procentní podíl</i>
Zatím žádné	10	12,66%
Základní	25	31,65%
Střední s výučním listem	2	2,53%
Střední s maturitou	28	35,44%
Vysokoškolské	14	17,72%

### Kde se respondenti o lucidních snech dozvěděli

<i>Zdroj informací</i>	<i>Počet respondentů</i>	<i>Procentní podíl</i>
Prostřednictvím literatury (knihy, časopisy, ...)	11	13,92%
Prostřednictvím internetu	48	60,76%
Od známých nebo příbuzných	9	11,39%
Jinak	10	12,66%

Jedna dotazovaná osoba tuto položku vůbec nevyplnila. Z respondentů, kteří na tuto otázku odpověděli, že se o lucidních snech dozvěděli jiným způsobem, většina (sedm z deseti) uvedla, že sama nejprve takovýto prožitek měla (často v dětství) a díky němu se o tuto problematiku začali zajímat. Jeden z respondentů (zřejmě v žertu) uvedl, že se o lucidních snech dozvěděl od mimozemšťanů. Další respondent nebyl schopen určit, kde získal prvotní informaci o LS, ale zdroji poznatků pro něj byly do určité míry všechny uvedené možnosti. Jeden respondent uvedl, že se o lucidních snech dozvěděl v souvislosti s jeho zájmem o astrální cestování.

### První lucidní sen

<i>K prvnímu LS došlo před</i>	<i>Počet respondentů</i>	<i>Procentní podíl</i>
Méně než měsícem	15	18,99%
Méně než rokem	15	18,99%
Méně než pěti lety	22	27,85%
Více než pěti lety	27	34,18%

<i>První LS byl vyvolán</i>	<i>Počet respondentů</i>	<i>Procentní podíl</i>
Spontánně, bez předchozí znalosti LS	46	58,23%
Spontánně, avšak již se znalostí LS	19	24,10%
Záměrně	14	17,72%

## Častost výskytu lucidních snů

<i>Jak často míváte LS</i>	<i>Počet respondentů</i>	<i>Procentní podíl</i>
Jen výjimečně	23	29,11%
Jeden nebo několik ročně	1	1,27%
Jeden nebo několik měsíčně	37	46,84%
Jeden nebo několik týdně	13	16,46%
Jeden nebo několik téměř každou noc	2	2,53%
Neuvedeno	3	3,80%

### Navozování lucidních snů

V této otázce měli dotazované osoby prostor, aby popsaly metodu nebo metody, které používají k navozování lucidních snů. 32 respondentů uvedlo, že LS nijak nenavozují či tuto položku nevyplnili (13 z nich uvedlo, že lucidní sny mívají spontánně a nemusí je proto uměle vyvolávat; 12 položku nevyplnilo; 2 respondenti uvedli, že neví a 5 napsalo, že žádné techniky navozování nepoužívají).

Ve vzájemné návaznosti se zde objevují dvě techniky – *WILD* (tedy lucidní sen vyvolaný z bdělého stavu) a další technika z LaBergovy knihy *Exploring the World of Lucid Dreaming*, známá v jiných modifikacích také jako *Birdova technika* či jako *WBTB* (neboli technika *Wake-and-Back-to-Bed*), která spočívá v tom, že se člověk vzbudí asi o dvě hodiny dříve než obvykle, je dvě hodiny vzhůru a následně jde na další dvě hodiny zpět do postele, což má zvýšit pravěpodobnost výskytu LS. Devět respondentů uvedlo, že tuto techniku používá, techniku *WILD* používá deset osob.

Využívané jsou také techniky, které bychom mohli zařadit spíše pod přípravné. Čtyřem respondentům pomáhá vybavování si a zapisování snů, všímání si snových znamení (čtyři respondenti) a vedení zdravého životního stylu (tj. dostatek spánku a nezneužívání škodlivých látek) pomáhá dvěma respondentům.

Dvacet respondentů využívá metodu zkoumání skutečnosti (*reality testing*), jedenáct používá *autosugesci*, čtyřem pomáhá uvolnění, dechová cvičení či meditace. Dva respondenti uvedli jako pomůcku (nikoli však jako hlavní metodu navozování) elektronické pomůcky – *psychowalkman*, *Hemi-Sync* a *BW Gen*. U jednoho respondenta dochází k lucidním snům v důsledku provádění technik k navozování astrálního cestování a jeden respondent má lucidní sny díky magickému výcviku podle Bardona<sup>2</sup>.

### Udržení a prodloužení lucidních snů

37 respondentů uvedlo, že nepoužívá žádné techniky pro udržení snu a dalších 14 tuto položku nevyplnilo. Nejvíce osob (14) používá metodu otáčení se kolem své osy; 9 se dívá na své ruce nebo je o sebe tře. Osmi respondentům pomáhá pro udržení snu, když se vnitřně zklidní nebo když promlouvají sami k sobě. Sedm respondentů se zaměřuje na děj snu a nebo se snaží soustředit na vjemy (zejména zrakové), které k nim přicházejí. Jeden respondent udržuje sen tím, že se podívá do snového zrcadla a jeden respondent žádá o pomoc při udržení lucidity některé snové postavy.

<sup>2</sup> František Bardón (1.12.1909 - 10.7.1958) byl český okultista, známa je zejména jeho kniha *Brána k opravdovému zasnění*.

## Ovládání snu

<i>Obvyklá kontrola nad snem</i>	<i>Počet respondentů</i>	<i>Procentní podíl</i>
Pouze vím, že sním	19	24,10%
Chovám se, jak chci	37	46,84%
Drobné změny	10	12,66%
Ovládání postav	5	6,33%
Zásadní změny	8	10,13%

<i>Nejvyšší dosažená kontrola</i>	<i>Počet respondentů</i>	<i>Procentní podíl</i>
Pouze vím, že sním	6	7,59%
Chovám se, jak chci	25	31,65%
Drobné změny	7	8,86%
Ovládání postav	6	7,59%
Zásadní změny	35	44,30%

## Využití lucidních snů

<i>LS využívám k:</i>	<i>Počet respondentů</i>	<i>Procentní podíl</i>
Vědomě nevyužívám	23	29,11%
Zábavě	29	36,71%
Nácviku dovedností	1	1,27%
Duchovnímu hledání	12	15,19%
Jiným způsobem	14	17,72%

Respondenti, kteří uvedli, že lucidní sny využívají jiným způsobem, ve třech případech svou odpověď dále nerozvedli. Další tři osoby používají lucidní snění jako mezistupeň astrálního cestování. Dva dotazovaní se nemohli rozhodnout pouze pro jednu možnost – stejně důležité bylo pro ně hned několik možností využití. Dva respondenti využívají LS ke zkoumání svých nebo obecně lidských možností vůbec. Pro jednoho je lucidní snění pomůckou pro šamanismus, jednomu pomáhá k jeho osobnímu duchovnímu růstu, další ho používá k relaxaci a jeden respondent se prostřednictvím LS setkává se svými přáteli.

## Vliv lucidního snění na bdělý život

Patnáct respondentů odpovědělo, že je lucidní snění nijak neovlivnilo a dalších 25 tuto položku nevyplnilo. Tři respondenty LS ovlivnilo spíše negativně – jeden uvádí, že se po lucidním snu probouzí ospalejší než po běžném spánku a další dva do určité míry ztrácejí kontakt s realitou. Ostatních 36 dotazovaných osob lucidní sny ovlivnily výhradně pozitivně (respondenti mohli v odpovědích uvádět i více oblastí, v nichž pocítili nějakou změnu).

<i>Pozitivní ovlivnění</i>	<i>Počet respondentů</i>
Duchovní rozvoj	9
Intenzivnější vnímání skutečnosti	6
Dobry pocit	6
Větší zájem o spiritualitu a mysticismus	5
Větší nadhled a uvědomění si iluze „reálného“ života	5
Osobnostní růst	4
Pozitivní vliv (blíže nespecifikováno)	2
Dobry pocit z nové zkušenosti	2
Pokles strachu a zmírnění depresí	2
Ztráta strachu ze smrti	1
Psychické zklidnění	1
Zlepšení reflexů	1
Uvědomění si opravdové svobody	1
Pocit sounáležitosti s druhými lidmi	1

## Závěr

V této práci bylo predestřeno několik různých přístupů k problematice lucidních snů. Nechceme je nijak hodnotit, to je na posouzení každého, kdo by se o toto téma zajímal. Je však patrné, že se od sebe jednotlivé přístupy liší, ale zároveň mají mnoho společného. Podobné jsou zejména metody navozování, rozdílný je naopak celkový přístup a pojetí lucidního snění.

Pro LaBerge a jeho společnost jsou lucidní sny spíše psychologickým fenoménem, snaží se držet vědecké roviny. Této roviny se dotýkají také metody, které pracují s elektronickým navozováním snů – operují se znalostmi neurofyzilogie a psychologie a k ověřování používají experiment. Na kolik jsou však skutečně účinné, není zcela jasné. V oblasti duchovní a náboženské se pohybují jak pojetí tibetské jógy snu, tak vědomé snění u Irokézů v interpretaci R. Mosse. Tyto přístupy přikládají snění a zejména snění lucidnímu velkou důležitost. Pro tibetskou jógu snu představuje pochopení podstaty snění uvědomění si skutečnosti, že „reálný svět“ je stejně pomíjivý a prázdný, jako sen. Lucidní snění je přípravou na posmrtný život. Pro Irokéze jsou sny poselstvím od bohů a prostředky, jak nahlížet do vlastního nitra a dále se rozvíjet. Projekt Lucid Crossroads pak v podstatě vychází z jednoho principu vědomého snění podle Mosse a sice, že ve snu je možné potkat také další skutečné snící. Tato teorie však není dosud vědecky ověřena.

Dotazníkového výzkumu, který byl předmětem praktické části práce, se zúčastnilo relativně málo osob (79). Proto není možné dělat z jeho výsledků nějaké obecnější závěry. Z tohoto šetření vyplývá, že se o lucidní sny zajímají nejvíce muži (78,48%) ve věku okolo 21 let (toto je průměrný věk, nejčastější hodnota byla 16 let) a s ukončeným základním (31,65%) nebo maturitním (35,44%) vzděláním. Vzhledem k nízkému věku respondentů však lze předpokládat, že alespoň část z nich ve studiu dále pokračuje.

Jednoznačně nejčastějším způsobem, jakým se o lucidním snění respondenti dozvěděli, byl internet (60,76%). V českém prostředí existuje totiž o lucidním snění jen minimum literatury, proto se lze o tomto tématu dozvědět hlavně ze zahraničních (převážně amerických) internetových stránek, nebo diskusních fór, která z těchto zdrojů původně vycházejí. Tímto faktem je možné částečně vysvětlit, proč se o lucidní sny zajímají převážně mladí lidé – ti se totiž často pohybují na internetu a většinou mají také alespoň základní jazykovou výbavu k tomu, aby si přečetli i zahraniční (anglické) stránky.

Vzhledem k této nízké informovanosti tedy nepřekvapí, že první lucidní sen měli respondenti spontánně, aniž by předtím o tomto jevu něco věděli (58,23%) a pro sedm z nich (8,86%) byl tento zážitek také hlavním důvodem, proč se o lucidní snění začali zajímat.

Nejběžnější frekvencí, s jakou respondenti lucidní sny mívají, je jeden nebo několik měsíčně (46,84%) a poměrně velká část z nich tyto sny nijak uměle nenavozuje (40,51%) a/nebo nepoužívá žádné techniky pro jejich prodlužování (46,84%).

Nejčastěji se dotazované osoby v lucidních snech chovají dle vlastního přání, ale sen jinak žádnými umělými zásahy neovlivňují (46,84%), nejvyšší možné kontroly nad snem (tj. změny snové krajiny, přemísťování se z místa na místo pouhým přáním atd.) bylo však někdy schopno 44,30% respondentů.

Dotazované osoby využívají lucidní sny nejčastěji k zábavě (36,71%), pro rozvíjení nebo kompenzaci psychických či duchovních stránek života je používají 3 (3,80%) respektive 17 (21,52%) respondentů.

40 (50,63%) dotazovaných osob lucidní sny nijak neovlivnily, nebo si toho nejsou vědomy. U třech dalších se dá zážitek lucidního snění spojit spíše s negativními dopady. Pro zbylých 36 (45,57%) jsou lucidní sny jasným přínosem, pozitivně ovlivňujícím jejich duchovní a psychické stránky a umožňujícím intenzivnější vnímání skutečnosti a větší nadhled.

I kdyby bylo lucidní snění přínosné pouze pro jednoho respondenta (při zachování minimálního počtu negativních zkušeností), jistě stojí zato zvážit, zda by se nemohlo – třeba po hlubším psychologickém výzkumu – stát jednou z možností, jak individuálně zlepšovat kvalitu vlastního života, či aspoň zažít zajímavou zkušenost nebo získat novou perspektivu pohledu na svět.

## Literatura

- Abecední encyklopedie náboženství, Karmelitánské nakladatelství a online knihkupectví (rok publikace neuveden), <http://www.kna.cz/encyklopedie.php>
- Ankhur: František Bardon – FRABATO, rok publikace neuveden, <http://www.trisoft-tech.cz/frabato/>
- Atkinsonová, R. L. a kol.: Psychologie, z angl. orig. Hilgard's Introduction to Psychology, Harcourt, Inc., 2000, přel. Erik Herman, Miroslav Petržela a Dagmar Břejlová, Praha, Portál 2003
- Gillespie, G.: Near Death, Near Dream, Spiritwatch (stránky dr. Jayne Gackenbachové), Lucidity Letter 1991, <http://www.spiritwatch.ca/near.htm>
- Hunt, H. T.: Lucid Dreams and Meditation, Spiritwatch (stránky dr. Jayne Gackenbachové), Lucidity Letter vol. 5, no. 1, Psychology Dept., Brock University St. Catharines, Ontario, Canada 1986
- LaBerge, S., Rheingold, H.: Exploring the World of Lucid Dreaming, New York, Ballantine Books 1990
- Liška, V.: Tajemství astrálního cestování, Regenerace 12/2002, Regenerace s. r. o., Praha 2002, <http://www.e-stranka.cz/regenerace/2002/12/astralni.htm>
- Lucid Crossroads dream world, share the same lucid dreaming space, 2002–2005, <http://www.lucidcrossroads.co.uk/>
- Moss, R.: Conscious Dreaming, New York, Three River Press 1996
- Peterson, R. S.: Astrální projekce – Jak dosáhnout mimotělové zážitky a co od nich očekávat, z angl. orig. Out of Body Experiences: How to Have Them and What to Expect, (nakladat. neuveden) 1995, přel. Marie Majtánová, Bratislava, Eugenika 1999
- ReligionFacts, 2004-2006, <http://www.religionfacts.com/>
- Smolík, P.: Spánek a sny – neurofyziologie, neuroanatomie, neurochemie, cirkadiánní rytmicita, evoluce. Psychiatrie 2002;6(2):121–129. <http://www.tigis.cz/PSYCHIAT/PSYCH202/08.htm>
- Svršek, J.: PA-VĚDO: Lucidní snění, Neviditelný pes – Universum, 2001 [http://archiv.neviditelnypes.zpravy.cz/veda/clanky/16910\\_0\\_0\\_0.html](http://archiv.neviditelnypes.zpravy.cz/veda/clanky/16910_0_0_0.html)
- Šimkovič, M.: Hemi-Sync®: Brána do vnitřního vesmíru, DreamingWolf Project, 2001– 2004, <http://www.dreamingwolf.sk/>
- Široký, E.: Lucidní snění, Psychologie Dnes 1/2002, Praha, Portál 2002
- Tarab Tulku XI: A Buddhist Perspective on Lucid Dreaming , Spiritwatch (stránky dr. Jayne Gackenbachové), Copenhagen University, Denmark (rok publikace neuveden) <http://www.sawka.com/spiritwatch/cehsc/spiritwatch/abuddhis.htm>
- Technologie Hemi-Sync® – Hudební internetový obchod Hemi-Sync.cz, 2005–2006, <http://www.hemi-sync.cz/>
- The Lucidity Institute, 2004, <http://www.lucidity.com>
- Wangyal, T.: Tibetská jóga snu a spánku, z angl. orig. The Tibetan Yogas of Dream and Sleep, Snow Lion Publications 1998, přel. Iva Prokopová a Lenka Fegutová, Praha, Dharma Gaia 2002
- Wikipedia – The Free Encyclopedia, 2006, <http://wikipedia.org/>
- Yupanqui, T.: Iroquois Dreamwork and Spirituality, Iroquois Indian Dreamwork, Tika Yupanqui's Machu Picchu site 1998 <http://www.webwinds.com/yupanqui/iroquoidreams.htm>



*Adresa umístění elektronického dotazníku použitého v praktické části bakalářské práce:*

- <http://www.formbuddy.com/cgi-bin/formdisp.pl?u=malenka&f=LDform>

*Některá diskusní fóra, na něž byl dotazník umístěn:*

- Astral  
<http://astral.unas.cz/index.php?odkaz=novinky>
- Astral by Greenfrog.cz  
<http://www.greenfrog.cz/astral/>
- Astrální cestování a lucidní snění  
<http://www.acl.d.mysteria.cz/index2.htm>
- Fórum 3oko  
<http://www.3oko.sk/>
- Klub Lucidní snění na Okounovi  
[http://www.okoun.cz/boards/lucidni\\_sneni](http://www.okoun.cz/boards/lucidni_sneni)
- Kokopelli  
<http://www.kokopelli.sk/viewforum.php?f=3>
- Lidé.cz – fórum: Lucidní snění  
[http://forum.lide.cz/forum.fcgi?akce=forum\\_data&forum\\_ID=4288&auth=](http://forum.lide.cz/forum.fcgi?akce=forum_data&forum_ID=4288&auth=)
- Marlitanovy stránky o astrálním cestování  
<http://marlitan.iglu.cz/>