

Univerzita Palackého v Olomouci
Katedra psychologie Filozofické fakulty

MOŽNOSTI VYUŽITÍ LUCIDNÍHO SNĚNÍ V PRAXI



Diplomová práce

Autor: **Pavel Škapa**

Vedoucí práce: **Mgr. Miroslav Charvát, Ph.D.**

Olomouc
2009

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a všechny použité prameny řádně citoval a uvedl.

V Olomouci dne 18. listopadu 2009

Děkuji Mgr. Miroslavu Charvátovi, PhD. za čas strávený konzultacemi této práce a za provedení metodologickými úskalími kvalitativního výzkumu.

Děkuji účastníkům výzkumu za jejich ochotu sdílet svou zkušenost.

Diplomovou práci věnuji sobě a Tobě.

Obsah

	Úvod	6
I.	Ohraničení pojmu lucidní snění a výzkum lucidního snění	8
1.1.	Význam pojmu lucidní snění	8
1.2.	První průniky do světa lucidních snů	10
1.3.	Lucidní snění a psychofyziologický výzkum	12
1.4.	Revoluce ve výzkumu lucidního snění	14
1.5.	Další výzkumy v oblasti lucidního snění	15
II.	Lucidní snění v kontextu psychoterapie a osobnostního rozvoje	16
2.1.	Psychologická koncepce C.G. Junga	16
2.2.	Význam snů v Jungově koncepci	17
2.3.	Terapie a osobnostní rozvoj	19
2.4.	Lucidní snění a setkání se stínem	21
2.5.	Lucidní snění a podpora somatického léčení	24
2.6.	Lucidní snění jako tvůrčí inspirace	25
2.7.	Lucidní snění jako Pandořina skříňka	27
2.8.	Lucidní snění jako mystický zážitek	29
III.	Lucidní snění v pojetí tibetské a toltécké kultury	31
3.1.	Tibetská koncepce snění	31
3.2.	Terapie Tarab Tulkua	34
3.3.	Toltécká vize lucidního snění	37
IV.	Techniky navozování lucidních snů	40
4.1.	Obecná doporučení	40
4.2.	Techniky Roberta Mosse	41
V.	Konkluze teoretické části	44
VI.	Cíle, otázky a metodologický rámec	45
6.1	Cíle výzkumu	45
6.2.	Výzkumné otázky	45
6.3.	Výzkumný rámec: zakotvená teorie	45
VII.	Metody výběru vzorku a sběru dat a popis výzkumného souboru	47
7.1.	Metody výběru výzkumného souboru	47
7.2.	Popis výzkumného souboru	48
7.3.	Metody získávání, záznamu a zpracování dat	49

VIII.	Analýza dat	50
8.1.	Popis procesu analýzy dat	50
8.2.	Rozbor realistického modu	52
8.3.	Rozbor nerealistického modu	67
8.4.	Antityp	75
8.5.	Vedlejší fenomény	76
IX.	Diskuze	79
X.	Závěr	83
10.1.	Zakotvená teorie lucidního snění	83
10.2.	Lucidní snění a terapie	84
XI.	Souhrn	86
	Příloha č. 1: Zadání diplomové práce	90
	Příloha č. 2: Anotace diplomové práce	92
	Příloha č. 3: Screeningový dotazník lucidního snění	94
	Příloha č. 4: Otázka polostrukturovaného interview	95
	Příloha č. 5: Interview s účastníkem zařazeným do realistického modu (protokol č.2)	96
	Příloha č. 6: Interview s účastníkem zařazeným do nerealistického modu (protokol č.7)	102
	Seznam použité literatury	110

Úvod

Nepěstujeme totiž psychologii s pouhými akademickými nároky, jejíž vysvětlení jsou prakticky bezvýznamná, nýbrž potřebujeme praktickou psychologii, která je prakticky správná a přináší taková vysvětlení, jež se musí potvrdit ve svých praktických výsledcích.

Nejpřednější úkol psychoterapie je sloužit rozvoji jedince.

C.G.JUNG

Volbu tohoto tématu ovlivnila naše vlastní zkušenost s lucidním sněním a obeznámenost s věděním tradiční tibetské a toltécké kultury, které se tímto jevem prakticky zabývaly. Na základě vlastních zkušeností, z poznatků tradičních kultur i psychologických výzkumů jsme dospěli k názoru, že lucidní snění skýtá terapeutický potenciál a může hrát roli při osobnostním rozvoji jedince.

Tibetáné a Toltékové vědí o potenciálu lucidního snění pro duševní růst již tisíce let. Západní vědě otevřel na konci sedmdesátých let minulého století cestu ke zkoumání tohoto jevu Stephen LaBerge, když ve stanfordské laboratoři prostřednictvím očních pohybů podložil existenci lucidních snů objektivním důkazem. Přestože od té doby proběhla řada dalších výzkumů lucidního snění, do širšího povědomí akademické obce se pojem lucidní snění zatím nedostal, což je podle našeho názoru na pováženou, pokud si uvědomíme, jaké možnosti tento fenomén nabízí.

Ambicí této práce je zhodnotit možnosti praktického využití lucidního snění, přičemž slovo praktický používáme v duchu výše citovaných Jungových výroků; máme tedy na mysli jeho využití z hlediska podpory duševního vývoje jedince. Tomuto záměru jsme přizpůsobili formu a obsah této práce, kterou dělíme do jedenácti kapitol. V první kapitole ohraničujeme pojem lucidní snění a zaobíráme se dosavadním výzkumem v této oblasti. V druhé kapitole se zabýváme styčnými body mezi terapií, osobnostním vývojem a lucidním sněním, přitom vycházíme z Jungovy koncepce psyché. Jungův koncept jsme zvolili zejména pro jeho pojetí duchovní evoluce jedince, ve kterém vidíme zdroj smysluplnosti lidského života. Dále pak z toho důvodu, že autoři zabývající se lucidním sněním (např. LaBerge, Moss, Ball), si často

vypůjčují pojmy z okruhu analytické psychologie (např. nevědomí, stín, Self apod.) a operují s nimi při popisu některých jevů a procesů, k nimž dochází během lucidního snění. Ve třetí kapitole popisujeme duchovní koncepce dvou tradičních kultur – toltécké a tibetské, pro které je lucidní snění zásadním zdrojem poznání a které jej empiricky prozkoumaly. Ve čtvrté kapitole uvádíme techniky používané k navození stavu lucidního snění. V páté části shrneme zásadní teze vyplývající z teorie, které tvoří bázi, podle níž volíme cíle a rámec výzkumu, který popisujeme v šesté kapitole. Náplní sedmé kapitoly je způsob výběru výzkumného souboru, jeho základní parametry a způsob záznamu, sběru a zpracování dat. V osmé kapitole popisujeme postup analýzy dat podle zakotvené teorie a uvádíme výsledky tohoto procesu. V deváté kapitole Diskuze se zamýšlíme nad validitou, metodologií a výsledky výzkumu. V desáté kapitole Závěr předkládáme zakotvenou teorii lucidního snění a vyvozujeme možnosti využití lucidního snění v praxi. V jedenácté kapitole Souhrn uvádíme resumé celé práce.

I. Ohraničení pojmu lucidní snění a výzkum lucidního snění

1.1. Význam pojmu lucidní snění

Vcelku vyčerpávající definici lucidního snění podávají LaBerge & Gackenbach (2000) v článku *Lucid Dreaming*: „Lucid dreaming is clearly anomalous in comparison with the usual mildly delirious experience of nonlucid dreaming. The term lucid is used in the psychiatric sense, indicating a condition of clear insight and correct orientation to reality in opposition to the clouded insight and deluded disorientation of the delirious. Just as there are degrees of delirium there are degrees of lucidity. In the best of cases, lucid dreamers claim to be fully in possession of their cognitive faculties while dreaming: They report being able to reason clearly, to remember the conditions of waking life, and to act (or not act) voluntarily upon reflection or in accordance with plans decided on before sleep. At the same time, they remain soundly asleep, experiencing a dream world that can seem vividly real. The usual definition of lucid dreaming is simply dreaming while knowing that one is dreaming.“¹ Tento zvláštní stav se může objevit spontánně, nebo je vyvolán záměrně, případně se vyskytuje jako průvodní fenomén některých mentálních aktivit, jejichž cílem je dosažení, udržení nebo posilování koncentrace, jako je např. meditace. Podle tibetských lámů má lucidní snění smysl jen právě tehdy, jestliže k němu člověk dospěl duchovním cvičením. Na druhou stranu lucidní snění může být inspirací k duchovnímu růstu, neboť základním předpokladem k dosažení bdělosti ve snu, je rozvíjení bdělosti jako takové v běžném stavu. Jednou z technik k navození lucidního snu je neustále si během dne plně uvědomovat přítomný okamžik „já jsem zde“, čímž dochází zastavení a uvědomění si momentu tady a teď. Schopnost být „tady a teď“ je také například základním účinným faktorem v gestalt terapii. Podle Perlse (1996) je člověk tvořivý a vynalézavý tehdy, jestliže je v „ted“. Úroveň lucidity je dána mírou uvědomění si „ted“, které v sobě spojuje minulost s budoucností, což mimo jiné znamená, že se orientujeme v tom, kdo jsme, kde jsme, odkud jsme přišli, známe své možnosti a jsme plně připraveni reagovat na nastávající situaci. Bdělé vědomí se pak může přenést do snu. Prožitek, který doprovází moment, kdy si uvědomíme, že jsme ve snu, popisuje Sanchez

¹ Lucidní snění je zjevně neobvyklé v porovnání s mírně zmateným stavem běžného mráкотného nelucidního snu... Pojem lucidní je používán v psychiatrickém smyslu, poukazuje na čistý náhled a orientaci v realitě v kontradikci k zamlženému vnímání, desorientaci a zmatku mráкотného snu. Stejně jako existuje míra úrovně mráкотného zmatení, existují různé stupně lucidity. V nejlepších případech vykazují kognitivní schopnosti lucidních snivců stejnou úroveň jako během bdění: Uvádějí, že jsou schopni jasného úsudku, pamatují si okolnosti svého života a mohou se svobodně rozhodnout o svém jednání (nebo nejednání) na základě aktuální reflexe, nebo podle záměru, který si před spaním zvolili. Zatímco zjevně spí, prožívají snový svět, který může působit stejně živě jako skutečný. Běžná definice lucidního snění je, že sníme, zatímco víme, že sníme. (Podobným způsobem – v poznámce pod čarou – budeme uvádět i následující překlady.)

(1999, s. 191) následovně: „Pocit, který se dostaví, když člověk najde ve snu své ruce², je nanejvýš zvláštní a intenzivní. Pociťuje něco tak divného, co by pociťoval čtenář, kdyby přesně v tuto chvíli kniha, již má v rukou, anebo pokoj či místo, kde se právě nachází, mu zmizely před očima a na jejich místě se zjevila nějaká fantasmagorická skutečnost. Přirozeně, že nad takovou věcí by každý velice užasl a cítil by se pohnut tím, že objevil nový svět, o jehož existenci neměl ani tušení.“ Objevení tohoto světa s sebou přináší otázku po původu a charakteru tohoto světa. Běžně jsou uváděny dvě, respektive tři alternativy: buď se nacházíme exklusivně ve své vlastní mentální projekci (nevědomí), nebo se nacházíme v paralelním, na nás nezávislém, světě, respektive lze nevědomí, nebo jeho (kolektivní) část, chápat jako objektivní psyché, jak je tomu v Jungově koncepci. Případy, kdy se pohybujeme na úrovni projekcí nevědomé mysli, se pak většinou označují jako lucidní snění, v případech paralelních světů se většinou mluví o astrálním cestování, jakožto určitém druhu mimotělesného zážitku (OBE). Pamela Ball uvádí v knize *Lucid Dreaming* tabulku diskriminující lucidní snění a OBE:

Tabulka č. 1: Diskriminace lucidního snění a mimotělního zážitku (Ball, 2000, s. 124)

LUCID DREAMS	OUT-OF-BODY EXPERIENCES
Zažívá 50-70 procent běžné populace ³ .	Zažívá 14-25 procent běžné populace.
Dochází k němu během spánku.	Obvykle se vyskytuje v bdělém stavu.
Snivec se cvikem může naučit vědomě ovlivňovat sen.	OBE jsou objektivnější a pokojnější.
Snivec a fyzické tělo nejsou prožívány odděleně. Fyzické tělo většinou není nazíráno.	Vzniká silný pocit oddělenosti mezi fyzickým a nefyzickým tělem. Fyzické tělo je většinou nazíráno.
Doprovázené živým vnímáním všech aspektů snu, avšak se snovou kvalitou. ⁴	Vnímání je blíže bdělému stavu, zkušeností živější.
Sen je prožíván jako subjektivní výtvar vnitřního já – „toto je můj sen“.	OBE je prožíváno jako jsoucí mimo já – „zkušenost se mi přihodila“.
EEG stopy ukazují REM spánek.	Doposud neprobádáno.
Vzpomínky na ně jsou klasifikovány jako sny, pozitivní účinek je větší pouze při prohlubované zkušenosti.	Často velmi pozitivní vliv, ať už se přihodí spontánně či nikoli.

Levitan (Levitan et al, 1999) na základě rozboru 107 lucidních snů, jež byly indukovány ve

- 2 Najít ve snu své ruce je jedna z technik vedoucích k navození lucidního snu navržená Carlosem Castanedou v knize *Cesta do Ixtlanu* (1996).
- 3 Je třeba upozornit, že tato data se týkají i např. jen zábleskové lucidity. Jde většinou o momenty pozdějších fází spánku před probuzením, kdy se stává, že si člověk matně uvědomí, že sní. Tento jev je častý a uvedené procento by tomu odpovídalo. U plné a opakované lucidity, taková zkušenost není tak častá.
- 4 Pamela Ball zde má znovu spíše na mysli stav neúplné – zábleskové lucidity nebo semi-lucidního snění. Ve stavu plné lucidity mohou prvky snu působit zcela skutečně (a neskutečně zároveň, pokud si uvědomíme, že jsme ve snu). Důkazem toho jsou tzv. testy reality, které často snící provádějí, aby zjistili, jestli se skutečně jedná o sen.

spánkové laboratoři, dochází k závěru, že za tzv. OBE zážitky jsou často pokládány zvláštní případy lucidních snů, k nimž dochází při přechodu do REM fáze spánku po krátkém probuzení a že oba fenomény jsou výsledkem stejných mozkových procesů. Jiní autoři předpokládají, že svět, jenž je vnímán ve spánku, je sice formován naší nevědomou apercpcí, ale sám o sobě je na nás nezávislý: „Snový svět je podle mého názoru paralelním světem, který je na nás zcela nezávislý. Žijí v něm bytosti, které mají vlastní duši, a funguje podle vlastních zákonitostí, které jsou samozřejmě jiné než v naší realitě; to ale neznamená, že by neexistovaly.“ (Gareth, 2006, s.11)

1.2. První průniky do světa lucidních snů

V archaickém Řecku se v Homérově Illiadě setkáváme s popisem snů, které bychom mohli považovat za lucidní, nevíme však, nakolik se jedná o autentické zážitky Řeků a nakolik o básnickou licenci autora. (Dvořák, 2004) V naší kultuře je tak první, kdo se zmiňuje o možnosti vědomé reflexe snového stavu Aristoteles: „Právě tak i ve spánku: vnímáme-li že spíme a že jsme ve stavu, v němž se opět objevuje vjem, a to tím způsobem, jak se to děje při spaní, snové představy sice přicházejí, avšak něco v nás nám říká, že Koriskos se nám zjevuje pouze v představě, ale že skutečný Koriskos není přítomen (často se totiž stává, že spícímu něco v duši praví, že to, co se mu zdá je pouze sen).“ (Aristoteles 1984, str. 393)

První zaznamenaný lucidní sen se objevil v roce 415 v dopise sepsaném svatým Augustinem, který na podporu existence posmrtného života uvádí sen kartáginského lékaře Gennadia, jehož ve snu navštívil mladík pozoruhodného vzhledu a vyzval ho k následování. Mladík jej zavedl do města, ve kterém zněl nádherný zpěv překonávající vše, co doposud slyšel. Poté, co mu bylo sděleno, že se jedná o chvalozpěv požehnaných, se probudil. Příští noc se mu mladík zjevil podruhé. Poté, co se mladík ujistil, že si jej pamatuje, vyžádal si podrobné vylíčení předchozího setkání. Pak se mladík zeptal, jestli se setkali ve snu nebo v bdělém stavu. Gennadius správně odpověděl, že ve snu, načež mu mladík sdělil, že rovněž nyní se nachází ve snu. (LaBerge, 2006)

Důkaz, že středověká Evropa věděla o lucidním snění, nacházíme u Tomáše Akvinského, který uvádí, že v některých úsecích spánku je rozum částečně osvobozen a nahlédne, že se jedná o sen, avšak „vzhledem k tomu, že sny měly ve středověku všeobecně špatnou pověst – byly totiž častěji považovány za výtvar démonů než dílo boží – jakákoli veřejná diskuze o lucidním snění by pravděpodobně měla předčasnou dohru v podobě osobní audience u místní

inkvizice.“ (LaBerge, 2006, s. 30) Seriózním výzkumem lucidních snů se začal zabývat až v 19. století markýz d'Hervey Saint-Denys, který v roce 1867 vydal knihu *L'Art de diriger ses rêves*⁵, kterou rozdělil na dvě části. V první popisuje své postupy při rozvíjení schopnosti lucidně snít a v druhé hodnotí dosavadní teorie snů a rozvíjí své vlastní teorie. Méně úspěšný při snaze dosáhnout bdělosti ve snu byl badatel z Cambridge Frederic W.H. Myers, když uvádí, že se mu přes značné úsilí podařilo dosáhnout lucidity pouze ve třech případech ze tří tisíc. (LaBerge, 2006)

Dalším významným badatelem v této oblasti byl holandský psychiatr a spisovatel Frederik Williems van Eeden, který zavedl výraz lucidní snění. Ačkoli se zabýval všemi aspekty snění, speciální pozornost věnoval lucidním snům, o kterých v roce 1913 předložil Společnosti pro psychický výzkum pojednání, které obsahovalo záznamy 352 případů jeho vlastních lucidních snů, které charakterizoval takto: „The seventh type of dreams, which I call lucid dreams, seems to me the most interesting and worthy of the most careful observation and study ... In these lucid dreams the reintegration of the psychic functions is so complete that the sleeper remembers day-life and his own condition, reaches a state of perfect awareness, and is able to direct his attention, and to attempt different acts of free volition. Yet the sleep, as I am able confidently to state, is undisturbed, deep and refreshing.“⁶ (Van Eeden, 1913) Van Eeden popsal některé fenomény jako falešné probuzení, nebo pravděpodobnější výskyt lucidních snů v pozdějších fázích spánku, které byly později potvrzeny ve spánkové laboratoři. (Dvořák, 2004)

LaBerge (2006) uvádí, že k výzkumu lucidních snů přispěla německá badatelka Mary Arnold-Fosterová, která se naučila rozeznávat, že její děsivé sny jsou pouze sny. Rozsáhlý výzkum lucidního snění prováděl Hugh Calloway pod pseudonymem Oliver Fox, který lucidní sny nazýval „sny poznání“, neboť v nich člověk dochází k poznání, že sní. Ruský filosof Pjotr D. Uspenskij nazýval sny, v nichž byl zcela při vědomí a u nichž věděl, jak vznikají, z čeho jsou stvořeny, co je jejich příčinou i obecně co je příčinou a co následkem, tzv. „polosnovými stavy“. První pojednání o lucidních snech, které bylo publikováno v seriózních vědeckých kruzích, byl článek Alwarda Emburyho Browna z roku 1936 „Dreams in which the dreamer knows he is asleep“⁷, uveřejněný v *Journal of Abnormal Psychology*; autor v něm uvádí, že zažil a zaznamenal téměř sto případů lucidních snů. V druhém článku, který byl uveden o dva roky později v německém psychologickém časopise, popisuje svých 22 lucidních snů Dr. Harold von Moers-Messmer. (LaBerge, 2006)

5 Sny a jak je řídit

6 Sedmý typ snů, které nazývám lucidní, shledávám nejzajímavější a hodné pozornosti a studia...V těchto snech je reintegrace psychických funkcí natolik kompletní, že si spící pamatuje okolnosti denního života i své vlastní podmínky, dosahuje dokonalého uvědomění a je schopen řídit svůj záměr a pokoušet se o rozličné akty svobodné vůle. Přitom spánek zůstává, jak mohu spolehlivě prohlásit, nenarušený a osvěžující.

7 Sny, ve kterých snící ví, že spí

1.3. Lucidní snění a psychofyziologický výzkum

Vlna zájmu o lucidní sny, která se vzedmula na přelomu 60. a 70. let, souvisí s rozvojem psychofyziologického výzkumu snění, s kterým je spojeno objevení REM spánku, jež bylo umožněno rozvojem techniky polysomnografie⁸. Název pro REM (rapid eyes movements) spánek je odvozen z očních pohybů, které tuto fázi doprovázejí. Jevu si všiml mladý asistent Nathaniela Kleitmana Eugene Aserinsky v roce 1953 při experimentálním pozorování spánku nemluvňat a malých dětí. REM spánek se kromě rychlých očních pohybů vyznačuje úbytkem svalového napětí; mozková aktivita na záznamu EEG vykazuje beta a theta vlny. „Aktivita většiny neuronů připomíná jejich aktivitu v bdělém stavu a některé skupiny neuronů (most Valorův, části talamu a okcipitální kortex) dokonce vykazují vyšší aktivitu než při bdění. REM spánek je obvykle spojován s živými sny halucinatorního charakteru.“ (Dvořák, 2004, s. 12) U mužů je častá erekce. REM fáze spánku nastává vždy po předešlých fázích non-REM spánku, které jsou podle typu elektrické aktivity mozku rozlišeny do čtyř stádií: 1. stádium – usínání vykazuje theta vlny; 2. stádium – lehký spánek vykazuje tzv. spánkové vřetena (K-komplexy); 3. stádium a 4. stádium – hluboký spánek, který je charakteristický zvyšující se delta aktivitou. Fáze REM spánku se v jeho průběhu prodlužuje a non-REM zkracuje.

Černoušek (1988) uvádí, že sny jsou častější v REM spánku – dobrovolníci probuzení v tomto stádiu popisovali v 80 procentech své sny, zatímco v non-REM spánku pouhých 20 procent. Rovněž charakter snů je odlišný. „Experimentální dobrovolníci uváděli, že při NREM fázi měli dojem, že spíše myslí, než sní ... S určitou nadsázkou můžeme konstatovat, že kvalita snů koresponduje s kvantitativními ukazateli očních pohybů. Méně četné a pomalejší oční pohyby doprovázejí klidné, pasivní sny, zatímco rychlejší, neuspořádanější a kontinuálnější oční pohyby ukazují na aktivnější a emocionálnější sny.“ (Černoušek, 1988, s. 40) Výzkumy s deprivací REM fáze spánku ukázaly, že organismus má tendenci v následujících usnutích neproběhlou REM fázi spánku dohnat a že délka REM fáze se spontánně zvyšuje. Během experimentu se rovněž ukázalo, že „lidé, průběžně zbavení snových spánkových period, jsou zpočátku klidní, ovšem po několika dnech u nich narůstá tenze a začíná se objevovat úzkost. Každý další den experimentu se obtížněji soustřeďovali, jejich pozornost značně kolísala, cítili se unavení, docházelo k menším poruchám vstřípivosti paměti, objevila se zvýšená podrážděnost.“ (Černoušek, 1988, s. 44) Je tedy pravděpodobné,

⁸ V rámci polysomnografie se měří elektrická aktivita mozku (EEG – elektroencelelograf), oční pohyby (EOG – elektrookulograf) a svalová aktivita (EMG – elektromyograf).

že REM fáze spánku je pro organismus důležitá. LaBerge (2006) uvádí, že ozdravné procesy, které probíhají během spánku jsou holistické, probíhají na všech úrovních lidského systému a na vyšších psychologických úrovních pravděpodobně probíhají během REM fáze spánku.

„Psychofyziologický výzkum snění v 50. a 60. letech byl v tomto smyslu nepochybně důležitý, neboť stanovil základní metodologii laboratorního zkoumání snění, využívanou pak od konce 70. let i při výzkumu lucidních snů.“ (LaBerge, 2006, s. 57) Ještě než došlo na laboratorní výzkumy lucidních snů, vyšla v roce 1968 kniha *Lucid Dreams*⁹ anglické parapsycholožky Celie Greenové, která vycházela z dříve vydaných spisů, případů a svědectví nashromážděných Institutem pro psychofyzický výzkum, kterého byla ředitelkou. (LaBerge, 2006) LaBerge se domnívá, „že jednou z příčin toho, že konvenčnější vědci nejevili o výzkum lucidních snů zájem, byl právě fakt, že parapsychologové o něj zájem měli, čímž mu vtiskli neopodstatněný punc čehosi na úrovni duchů, telepatie, létajících talířů a dalších fenoménů, považovaných tradiční vědou za pověřivé nesmysly.“ (LaBerge, 2006, s. 57) Greenová k tomu uvádí: „V případě lucidního snění člověka napadne, že paradoxní povaha tohoto fenoménu vzbudí mimořádný zájem o jeho důkladné prozkoumání. Že by každému mělo připadat zajímavé zjistit, v jakém fyziologickém stavu se nachází člověk, jehož mysl je rozumově aktivní, ačkoli jeho tělo v tu chvíli spí. Pokud by vyšlo najevo, že jeho stav je naprosto stejný jako u člověka, který spí a zdá se mu obyčejný sen, bylo by to zvláštní a zajímavé. Pokud by se ukázalo, že je jiný, povaha onoho rozdílu by mohla objasnit pravou podstatu spánku a rozumové duševní činnosti.“ (in LaBerge, 2006, s. 57-58) Větší pozornost než práce Greenové vzbudila antologie *Altered States of Consciousness*¹⁰ Charlese T. Tartara z roku 1969, která obsahovala 35 vědeckých prací na rozmanitá témata včetně účinků psychedelických drog, hypnózy, meditace, snového vědomí atd. (LaBerge, 2006) K dalším popularizátorkám lucidního snění patřila Ann Faradayová, která považovala lucidní snění za nástroj sebepoznání, a Petricie Garfieldová, která napsala knihu *Creative Dreaming*¹¹, o níž LaBerge (2006, s. 59) uvádí, že měla „neocenitelný vliv na současnou revoluci v práci s lucidními sny.“

9 Lucidní snění

10 Změněné stavy vědomí.

11 Tvořivé snění

1.4. Revoluce ve výzkumu lucidních snů

O další revoluci se postaral Stephen LaBerge, když se mu v roce 1978, v rámci své doktorské práce z psychofyziologie (v jejíž komisi byl např. Karl Pribram nebo William Dement), podařilo vyslat zprávu do vnějšího světa během probíhajícího lucidního snění. LaBerge si byl vědom, že jeden z mála pohybů, který je fyzické tělo schopné vykonat během REM spánku a který zároveň dokážou zaznamenat přístroje, jsou pohyby očí. „Dřívější výzkumy snění ukázaly, že je občas možné pozorovat zřejmou souvislost mezi směrem pohybu očí snícího a tím, kam se dívá ve svém snu. V jednom pozoruhodném případě byl subjekt probuzen z REM spánku poté, co pozorovatelé zaznamenali sérii zhruba dvou tuctů pravidelných horizontálních očních pohybů. Subjekt uvedl, že ve svém snu pozoroval pingpongový zápas a těsně předtím, než byl probuzen, právě snovým zrakem sledoval dlouhý odpal. Věděl jsem, že se lucidně snící mohou svobodně rozhlížet kterýmkoli směrem, protože jsem to sám zažil. Napadlo mě, že kdybych pohyboval svýma (snovýma) očima v rozpoznatelném sledu, mohl bych tak vyslat vnějšímu světu znamení, že vím, že sním.“ (LaBerge, 2006, s. 69) Průběh experimentu, který znamenal první objektivní důkaz existence lucidního snu, popisuje LaBerge¹² (2006, s. 70) takto: „Spal jsem opravdu dobře a po sedmi a půl hodinách v posteli jsem měl svůj první lucidní sen v laboratoři. V jednu chvíli jsem snil – a v následující si byl jist, že spím, protože jsem nic neviděl, necítil ani neslyšel. S nadšením jsem si uvědomil, že vlastně spím v laboratoři. Kolem mě proplul obraz něčeho, co mohl být návod k použití nějakého vysavače nebo jiného zařízení. Byl jako pouhá vlnka na hladině mého vědomí, ale jak jsem se na něj zaměřil a pokusil se ho přečíst, obraz se postupně ustálil a měl jsem pocit, jako když otvírám své (snové) oči. Pak se objevily ruce a zbytek snového těla a já se do zmíněného manuálu díval vleže na posteli. Snový pokoj, ve kterém jsem se nacházel, byl poměrně dobrou kopií místnosti, ve které jsem skutečně spal. Protože jsem teď měl snové tělo, rozhodl jsem se udělat očima znamení, na kterém jsme se dohodli. Zdvihl jsem prst před sebe po svislé trajektorii a sledoval jej pohledem. Ale vzrušení myšlenkou, že se mi to konečně podařilo, narušilo můj sen natolik, že se vypařil a já se o několik vteřin později probudil. Na záznamu z polygrafu jsme poté našli dva výrazné pohyby očí, zaznamenané těsně před tím, než jsem se probudil z třináctiminutové REM fáze. Měli jsem před sebou konečně objektivní důkaz, že alespoň jeden lucidní sen skutečně proběhl během REM fáze!“ Tento objev přináší nové možnosti nejen pro výzkum lucidních snů, ale pro psychofyziologický výzkum snů jako takových. Při běžném snění nemůže vědec kontrolovat

¹² Ve skutečnosti podnikl stejný experiment se stejným výsledkem o dva roky dřív Alan Worsley, který je však nepublikoval. LaBerge se o tomto výzkumu dověděl až posléze. (LaBerge, 2006)

činnost snícího během experimentu a je tak do značné míry odkázán na náhodný výskyt, kdežto při lucidním snění je možné se předběžně domluvit na aktivitě, o jejímž začátku a konci dá snící signál pohybem očí. Otázkou však zůstává, jestli je možné generalizovat výsledky zjištěné výzkumem lucidních snů na běžné sny.

1.5. Další výzkumy v oblasti lucidního snění

Další výzkum lucidních snů, založený na principu podávání zprávy pohybem očí, naznačuje, že snový čas se téměř shoduje s fyzickým časem¹³. (LaBerge, 2006) Snící v těchto experimentech signalizují pohybem očí začátek experimentu, poté počítají např. do deseti, načež, opět pohybem očí, signalizují konec experimentu. Podobně se zkoumá aktivita mozkových hemisfér během předem domluvených činností. Výsledky experimentů přinesly zjištění, že „mozek vykazuje stejné vzorce selektivní aktivace při zpívání a počítání během REM spánku jako během bdění.“ (LaBerge, 2006, s. 88) Z předběžného výzkumu sexuální aktivity vyplývá, „že sexuální aktivita a zážitek orgasmu v lucidních snech jsou podle všeho spojeny s fyziologickými změnami, které jsou velmi podobné těm, které se odehrávají během odpovídajících aktivit.“ (LaBerge, 2006, s. 93) Z výzkumu kardiovaskulární aktivity při snovém provádění dřepů vyplývá, že tato aktivita je doprovázena zvýšenou srdeční aktivitou. (Erlacher & Schredl, 2008) Z jiného výzkumu vyplývá, že zatímco lucidně snící potřebuje k počítání stejný čas jako v běžné realitě, provádění dřepů ve snu vyžaduje delší čas. (Erlacher & Schredl, 2004) Z výzkumu věnovaného porovnání rozdílu v elektrofyziologické aktivitě při běžném a lucidním snu vyplynulo, že lucidně snící vykazují tendenci k vyšší beta-aktivitě v oblasti temenního laloku, která je spojována s přisuzováním významu a sebeuvědomováním. (Holzinger, LaBerge, Levitan, 2006) Z novějšího výzkumu elektrofyziologické aktivity mozku během lucidního snění se ukazuje, že zatímco delta a théta aktivita odpovídá hodnotám REM spánku, gama aktivita je vyšší, a to ve frontální oblasti. Autoři z výzkumu vyvozují, že lucidní snění je hybridní stav vědomí se specifickými rozdíly v elektrofyziologické aktivitě, lišící se jak od bdělého stavu, tak od REM spánku. (Vos a kol., 2009)

13 Existuje však také subjektivně prožívaný čas, který se může značně lišit od fyzikálního času.

II. Lucidní snění v kontextu psychoterapie a osobnostního rozvoje

2.1. Psychologická koncepce C.G. Junga

Jung vychází z ideje duchovní podstaty psychických fenoménů v době, kdy je populární vyvozovat duševní z materiálního. Podle něj je příklon k hypotéze ducha či hmoty podmíněn duchem doby a hmota je nakonec stejně záhadná a víme o ní stejně málo jako o duši. Podle Junga (1994, s. 16) není hypotéza ducha „o nic fantastičtější než hypotéza hmoty. Vždyť skutečně nemáme ani potuchy, jak může psychično vznikat z fyzického, a psychično přece nějak existuje – a tak můžeme jednou předpokládat opak – že totiž psyché vzniká z duchovního principu, který je podobně nepřístupný jako hmota.“ Co vlastně míníme, když mluvíme o duši? Jung (1994) na základě etymologického rozboru slova duše (Seele, soul, atd.), které je ve většině jazycích uváděn do souvislosti s pohyblivostí, silou, dechem, duchem, větrem nebo motýlem, vyvozuje, že se jedná o prvotní hybnou životní sílu. „Psychično se tu jeví jako zdroj života, jako *primum movens*, jako duchovní, avšak objektivní přítomnosti.“ (1994, s. 17) Toto objektivní psychično se ve velké míře vymyká kontrole našeho vědomí a ta část duše, která se vymyká naší vědomé kontrole, je nevědomí, jeden z ústředních pojmů Jungovy psychologie. Teprve z něj, jakožto mateřského prázakladu, se emancipuje a emanuje vědomí. „Vědomí je později narozeným potomkem nevědomé duše. Bylo by ovšem nesmyslné, kdybychom život předků vysvětlovali z pozdějších epigonů. Proto je také podle mého soudu chybné interpretovat nevědomí v kauzální závislosti na vědomí. Opačný postup je proto asi správnější.“ (Jung, 1994, s. 21)

Domníváme se, že o nevědomí můžeme mluvit teprve vzhledem k vědomí, a že protiklady jsou principiálně komplementární, tzn. že jeden bez druhého nemůže existovat, proto je sporné mluvit o prvotnosti jednoho nebo druhého. Význam nevědomí však popřít nelze. Nevědomí se ze své přirozenosti vzpírá uchopení, je to něco, čeho si nejsme vědomi. Zažíváme však jeho působení a můžeme pozorovat jeho projevy. V nevědomí je usazená veškerá zkušenost lidstva. „Lidské nevědomí obsahuje celou zděděnou životní a funkční formu řady předků, takže u každého dítěte existuje adaptovaná funkční připravenost už před veškerým vědomím.“ (Jung, 1994, s. 20) Tyto funkční formy neboli archetypy jsou univerzálně děděné možnosti představ, formy nazírání, duševní síly života. (Jung, 1995) Archetypy připomínají Platónovu teorii idejí, které jsou rovněž reálně existující a, i když je běžnými smysly nelze vnímat, jsou skutečnější než běžnými smysly vnímaný svět, který je na

rozdíl od idejí pomíjivý. Takto široce pojaté nevědomí, které Jung nazval kolektivní, aby jej odlišil od osobního nevědomí, nemá daleko k pojmu bůh a Jung (1994) uvádí, že tzv. stará psychologie skutečně pojímala duchovní systém světa (nevědomí) jako bytost s vůlí a vědomím, tedy jako boha.

Další vlastnosti nevědomí odvozuje Jung z výzkumu snů a ze zkušeností psychopatologie. Nevědomí disponuje všemi funkcemi jako vědomí: vnímá, má úmysly a předtuchy, cítí a myslí, rozdíl je však v tom, že zatímco vědomí je intenzivní, koncentrované, zaměřené na bezprostřední přítomnost, nejbližší minulost a budoucnost a má přístup pouze k individuálnímu zkušenostnímu materiálu, který zahrnuje jen několik desetiletí, nevědomí není koncentrované, ale „zšeřelé až temné, je svrchovaně extenzivní a tím nejparadoxnějším způsobem vedle sebe může řadit nejrůznorodější prvky. (Jung, 1994, s. 20).

2.2. Význam snů v Jungově koncepci

Podle Junga je sen, stejně jako vědomí, složitý a neprobadatelný fenomén. Je to „spontánní sebezobrazení aktuálního stavu nevědomí v symbolické formě.“ (Jung, 2000, s. 195) Jung stejně jako Freud (1994) rozlišuje manifestní a latentní obsah snu, přikládá však větší význam manifestním snovým obrazům, se kterými pracuje metodou amplifikace, tj. rozhojněním snových obrazů na základě asociací. Snové obrazy promlouvají jazykem podobenství. Sen je třeba chápat nejen z kauzálního hlediska, které má sklon přikládat symbolům jednoznačné významy, ale rovněž z finálního hlediska, tj. z hlediska zaměření na cíl, které nepředpokládá pevně daný význam symbolů. „Finalitou míním pouze imanentní psychologické zaměření na cíl. Místo „zaměření na cíl“ říkávám také „smysl pro účel“. Všechny psychologické jevy v sobě takový smysl obsahují – týká se to i pouze reaktivních fenoménů, například emocionálních reakcí. Vztek způsobený urážkou má svůj smysl a účel v pomstě, na odiv stavěný smutek má svůj smysl a účel v tom, že vyvolává soustrast druhých lidí.“ (Jung, 2000, s. 166)

Pro správný výklad snů je důležitý kontext, tzn., že je třeba vycházet ze srovnání s jinými sny a s aktuálním stavem a postojem vědomí. Sen nezobrazuje „nevědomí vůbec, nýbrž jen určité obsahy, jež asociačně přitahuje a vybírá momentální stav vědomí ... Jestliže chceme sen vyložit správně, potřebujeme zevrubnou znalost momentálního stavu vědomí, neboť sen obsahuje jeho nevědomé doplnění – je to materiál, který v nevědomí konsteluje momentální

stav vědomí.“ (2000, s. 175) Sen má vzhledem k vědomému postoji komplementární funkci. To znamená, že kompenzuje vědomý postoj tam, kde je jednostranně zaměřen a umožňuje vidět to, co člověk předtím přehlížel nebo vytěsňoval. Pokud například vnímáme někoho jako „psího čumáka“, může se nám ve snu odhalit v nějaké situaci jako vlídná, příjemná, laskavá a společenská osoba. Sen nám umožňuje odhalit aspekty, které jsme přehlíželi a nepouštěli je do vědomí. Může se to týkat například morálního stanoviska, které si člověk nepřipouští. Jung (2000) uvádí příklad muže, kterému se zdálo, jak stojí v zahradě, trhá jablko ze stromu a přitom se rozhlíží, jestli není někým spatřen. Z mužových asociací vyplývá, že si nepřipouští morální konsekvence svého erotického jednání a sen jej pak přivádí k tomu, aby si toho hledisko uvědomil. Sen o jablku zároveň představuje ukázkou tzv. archetypálního snu, ve kterých se objevují typické motivy, které mají univerzální platnost. „Krádež jablka je v našem snu typický snový motiv, který se v četných obměnách vrací v mnoha snech. Je to také velice známý mytologický motiv, na který narazíme nejen v příběhu o ráji, ale i četných mýtech a pohádkách ve všech dobách a zeměpisných oblastech. Je to jeden z obecně lidských obrazů, které se mohou autochtonně vynořit v každém člověku a v kterékoliv době.“ (Jung, 2000, s.175) Z hlediska komplementarity by se dalo vysvětlit, proč je většina snů prožívána jako nepříjemné. (Dvořák, 2004) Člověk přirozeně vpouští do vědomí spíše příjemné a nepříjemné odsouvá. Možnosti kompenzace jsou nesčetné a její povaha vždy úzce souvisí s povahou jedince.

Jung (2000) zároveň upozorňuje, že nepokládá kompenzační teorii snů za jedinou možnou nebo že vysvětluje všechny fenomény snového života a formuluje také další funkce snů. Jendou z nich je funkce anticipační, která v nevědomí vystupuje jako předpověď budoucí vědomé činnosti, přičemž se nejedná o proroctví, ale o prognózu; jsou to „pouhé předběžné kombinace pravděpodobností, které se sice mohou shodovat se skutečným během věcí, ale nemusí nezbytně souhlasit do všech podrobností. Teprve pokud by souhlasily všechny detaily, dalo by se mluvit o proroctví.“ (Jung, 2000, s. 185) To, že prospektivní funkce snu převládne nad vědomými kombinacemi je dáno tím, že „sen je výsledkem vzájemného splývání podprahových prvků je to tedy kombinace všech vjemů, myšlenek a pocitů, jež vědomí nezaznamenalo, neboť byly příliš nevýrazné.“ (Jung, 2000, s. 185) Jako příklad takového snu lze použít sen Williama Dementa, který sám předpokládal, že „snění bude jednou sloužit k prožívání alternativních podob budoucích událostí v kvazirealitě snu, a pomáhat tak člověku učinit informovanější rozhodnutí“ (LaBerge, 2006, s. 183): „Ještě před několika lety jsem byl těžkým kuřákem – kouřil jsem až dvě krabičky denně. Pak se mi jednou v noci zdál extrémně živý a realistický sen, ve kterém jsem zjistil, že mám neoperovatelnou rakovinu plic. Pamatuji

si, jako by to bylo včera, jak jsem se díval na ten zlověstný stín na rentgenu svého hrudníku a uvědomoval si, že je zasažena celá plíce. Stejně tak živě si vybavuji i následné tělesné vyšetření, při kterém můj kolega odhalil metastázy rozšířené v mých podpažních a tříselných mízních uzlinách. Prožíval jsem strašlivá muka vědomí, že můj život brzy skončí, a že nikdy neuvidím své děti vyrůstat a že nic z toho by se nestalo, kdybych přestal kouřit cigarety hned poté, co jsem se poprvé dozvěděl o jejich rakovinotvorném potenciálu. Nikdy nezapomenu ten údiv, radost a úžasnou úlevu, které mě zaplavily po probuzení. Cítil jsem se jako znovuzrozený. Není snad ani třeba dodávat, že díky tomuto zážitku jsem okamžitě přestal kouřit. Můj sen nejenže předpověděl problém, ale rovnou ho i vyřešil, a to způsobem, který je vlastní snad právě jedině snům.“ (LaBerge, 2006, s. 183)

Dalším typem snů jsou sny reaktivní, které jsou způsobené fyzickou lézí nervového systému nebo jinými chorobnými tělesnými procesy. Při analýze snů se lze také setkat s tzv. telepatickým fenoménem. (Jung, 2000) Klimeš (1998) ve Slovníku cizích slov popisuje telepatii jako schopnost přenášet a zachycovat city, představy atd., jiným kanálem než prostřednictvím známých smyslových orgánů, čímž vznikne např. představa, že se blízké osobě přihodilo neštěstí, aniž mezi osobami došlo ke kontaktu. Dalo by se říct, že zde dochází v určitém smyslu k transcendenci. Naopak o určité imanenci, kdy snové obrazy představují pouze vlastní aspekty snícího, se dá hovořit při výkladu snů na rovině subjektu¹⁴. Na této rovině chápeme všechny snové představy jako „naše představy, do jejichž podoby je vetkána celá naše bytost; jsou to subjektivní faktory, které se ve snu seskupují tak či onak a vyjadřují ten či onen smysl z nejintimnějších pohnutek naší duše, nikoli z vnějších důvodů. Celé vytváření snu je samou svou podstatou subjektivní a sen je divadlo, v němž je snící scénou, hercem, nápovědou, režisérem, autorem, obecnstvem a kritikem.“ (Jung, 2000, s. 199)

2.3. Terapie a osobnostní rozvoj

Podle Junga má psychoterapie sloužit rozvoji jedince a rozvoj jedince znamená cestu k dosažení celosti. Co znamená dosažení celosti? Celost je cíl, k němuž směřuje individuální proces, na jehož konci je harmonizovaná osobnost, která v sobě dokázala sloučit protiklady. „V dosažení osobnosti netkví nic menšího než co možná nejlepší rozvinutí celku určitého jednotlivce. Ani nelze domyslet, jak nekonečné množství podmínek je k tomu zapotřebí splnit. K tomu je potřeba celého lidského života se všemi jeho biologickými, sociálními a

¹⁴ V rámci hlubinné psychologie je na význam snu nahlíženo převážně z privátního hlediska. V některých kulturách (např. u afrických sangonů) je naopak vyloučené, aby sen něměl význam pro ostatní členy komunity. Barasch (2002) v takových případech mluví o „rodovém snění“.

duchovními aspekty ... Osobnost je činem největší životní odvahy, absolutního přitakání individuálně jsoucího a činem úspěšného přizpůsobení univerzálně danému za co možná největší svobody vlastního rozhodnutí.“ (Jung, 1994, s. 56) Možnost svobodně se rozhodovat úzce souvisí s odpovědností a ta je možná jen do té míry, na kolik jsme schopni si uvědomit následky svého jednání. Míra svobody tedy závisí na míře uvědomění. Vznik osobnosti tak má „stejný význam jako zvětšení uvědomění.“ Jung (1994, s. 69) Pokud se osobnost má vyvíjet, je třeba naslouchat hlasu svého nitra, který „je hlasem plnějšiho života, hlasem širšího, rozsáhlejšiho vědomí.“ (Jung, 1994, s. 69) Člověk se stává duševně nemocným, pokud hlasu nitra nenaslouchá. „Jelikož neuróza je porucha vývoje osobnosti, jsme my, lékaři duše, už svou profesionální potřebou nuceni zabývat se zdánlivě vzdáleným problémem osobnosti a vnitřního hlasu. V praktické psychoterapii tyto jinak vágní a tak často do frázovitosti zdegenerované duševní skutečnosti vystupují z temnoty své neznámosti a blíží se viditelnosti. Ovšem jen zřídka se to děje spontánně jako u starozákonních proroků; zpravidla to stojí velikou námahu učinit vědomými duševní skutečnosti, které poruchu způsobují. Obsahy, které vycházejí najevo, však zcela odpovídají „hlasu nitra“ a znamenají osudové poslání, které – pokud ho vědomí přijme a začlení – přivodí vývoj osobnosti.“ (Jung, 1994, s. 68) Léčení a vývoj probíhá tzv. asimilací nevědomých obsahů do vědomí, přičemž asimilací je míněno vzájemné pronikání vědomých a nevědomých obsahů. (Jung, 2000)

Člověk směřující k celosti by měl nejen naslouchat hlasu svého nitra, ale také být schopen adaptivně a kreativně odpovídat na požadavky vnějšího světa. Neuróza v tomto smyslu může být chápána jako stereotypní opakování maladaptivních vzorců jednání. Pokud bychom použili daseinsanalytický slovník, člověk směřuje k tomu, stát se „sám sebou“ (Čálek, 2004) a vzhledem k tomu, že člověk je vždy „bytí ve světě“ (Heidegger, 1996), nemůže se stát sám sebou na úkor ostatních a bez ohledu na vnější podmínky. Avšak k tomu, aby se stal sám sebou, je zároveň třeba, aby se individualizoval z tzv. „veřejného ono se“ (Heidegger, 1996) (které odpovídá Jungovu termínu konvence). Jung i daseinsanalýza, jak se domníváme, mluví o stejném procesu, kdy na jedné straně nasloucháme hlasu svého nitra a na druhé straně kreativně odpovídáme na požadavky okolí, což je možné pouze ve stavu autentického bytí, nikoliv ve stavu „veřejného ono se“ (v zajetí konvencí). „Konvence jsou totiž samy o sobě bezduché mechanismy, které už nikdy nejsou s to postihnout víc než rutinu života. Tvořivý život je však vždycky mimo konvence. Proto se stává, že převládne-li pouhá rutina života ve formě tradičních konvencí, musí následovat ničivý výbuch tvůrčích sil. Tento výbuch je však katastrofální jen jako masový jev, ale nikdy není takový u jednotlivce, který se těmto vyšším silám podřizuje vědomě a dává do jejich služeb své schopnosti. Mechanismus konvence

udržuje lidi nevědomé, neboť pak jako divoká zvěř mohou dojít odedávna navyklým změnám bez nutnosti vědomého rozhodování.“ (Jung, 1994, s.64)

Analytická psycholožka von Franz (Jung et al, 1968) uvádí, že proces individuace je řízen z organizujícího centra našeho psychického systému. Jung toto centrum nazýval Self a popisoval ho jako totalitu duše, aby jej odlišil od ega, které tvoří pouze její malou část. Různé kultury si byly intuitivně vědomy existence takového vnitřního centra. Řekové jej nazývali daimon, egyptané Ba-soul a např. indiáni Naskapi jej nazývali Mista'peo neboli Velký Muž. Podle von Franz (tamtéž) psychický vývoj není možný bez naslouchání hlasu hlubšího já, které promlouvá prostřednictvím snů. Během tohoto procesu se dříve nebo později setkáme se složkami osobnosti, které bychom z různých důvodů raději neviděli příliš zblízka. Jung tuto část nevědomí nazýval stínem, protože ve snech často vystupuje v personifikované podobě. Oblast nevědomí není tvořena pouze stínem. Stín tvoří neznámé nebo málo známé vlastnosti ega, často popírané nebo vkládané do druhých osob jako je egoismus, duševní lenost, pohrdání, nezájem, intrikářství, neúměrná láska k penězům a další malé hříchy, o kterých jsme si dříve říkali „to nevadí, nikdy si nevšimne, ostatní to taky přece mají“, a které stejně tak dobře mohou být vědomé. (von Franz, in Jung et al, 1968, s. 174)

2.4. Lucidní snění a setkání se stínem

Rolo May (1975) uvádí, že úzkost vychází z neschopnosti orientace ve vlastní existenci. Podle Svobody (Svoboda et al, 2006, s. 223) „úzkost a strach mají pro organismus adaptivní funkci. Problém začíná tam, kde se úzkost a strach objevují příliš často, trvají příliš dlouho a intenzita je vzhledem k situaci, která je spustila, příliš velká nebo když se objevují v nepřiměřených situacích.“ Takovou nepřiměřenou situaci může být noční můra, kde problém spočívá v neadekvátním odhadu situace, neboť reagujeme na své vlastní psychické obsahy a reálné nebezpečí nám tedy nehrozí. Důsledkem nefunkční adaptace nedochází ani k redukci strachu a úzkosti, ani k vyřešení problému. Zbývá tak jediná možnost, stát se lucidním a postavit se svému vnitřnímu „ne-příteli“ tváří v tvář. LaBerge (2006, s. 172 – 173) uvádí, že „úzkost prožívanou v nočních můrách lze chápat jako známku selhání přirozené funkce snů. Úzkost se objevuje ve chvíli, kdy se ocitneme v situaci, kde jsou naše navyklé vzorce chování neúčinné. Pokud někdo prožívá opakující se úzkostný sen, to, co zjevně potřebuje, je nový přístup ke zvládnutí situace daným snem reprezentované. Uvědomit si to nemusí být snadné vzhledem k tomu, že takový sen je očividně důsledkem nevyřešených konfliktů, kterým se snící odmítá postavit v bdělém životě ... Když ve snech prožíváme úzkost, nejadaptivnější

reakcí je uvědomit si, že jde o sen, a postavit se situaci kreativním způsobem. Ve skutečnosti úzkost skutečně často vede ke spontánním lucidním snům ... Vlastně bychom měli teoreticky vždy na úzkost ve snech reagovat luciditou, pokud jsme poučení o možnosti takového řešení.“ Dále pak uvádí, že „schopnost jednat svobodně na základě uvažování a nikoli automaticky podle naučených reakcí umožňuje lucidně snícímu přijmout, a tím pádem integrovat dříve potlačené aspekty osobnosti.“ (2006, s. 167)

LaBerge uvádí následující sen jako ukázkou toho, jak je možné se na základě bdělého zhodnocení situace vyrovnat se strach-a-úzkost-vzbuzující situací: „Zdálo se mi o tom, že jsem ve školní třídě uprostřed rvačky, židle létají vzduchem a rány padají jedna za druhou. Odpudivý ramenatý primitiv s poďobaným obličejem, skutečný Goliáš mezi ostatními zuřivci, mě právě držel v železném sevření, z něhož jsem se zoufale pokoušel uniknout. V tu chvíli jsem si uvědomil, že je to sen, vybavil si, co jsem se naučil při řešení podobných situací, a okamžitě přestal zápasit. Jakmile jsem si uvědomil, že rvačka je součástí snu, pochopil jsem, že v podstatě zápasím sám se sebou. Bylo mi jasné, že tento odporný barbar jen zastupuje něco, co odmítám a čemu se pokouším za každou cenu vyhnout. Možná to bylo jenom ztělesnění někoho, kdo je mi nepříjemný, nebo něčí vlastnosti, která mi vadí. Ať už šlo o cokoli, bylo to pro mě asi důležité, když to vyvolalo takový sen a já věděl, že jediný způsob, jak dosáhnout vnitřní rovnováhy, je přijmout vše, co v sobě objevím – včetně takového odpudivého primitiva – jako součást sebe sama. S pomocí tohoto přístupu se mi předtím vždy podařilo s konečnou platností vyřešit jakékoli vnitřní konflikty a přiblížit se tak svému cíli – jednotě se sebou samým ... Nakonec se mi to podařilo, pohlédl jsem tomu hromotlukovi přímo do očí a důvěřoval intuici, že mi pomůže najít ta správná slova. Překrásná a plná smíření pak skutečně vyšla z mých úst a v ten okamžik se mnou můj obr splýnul. Co se týče okolního zmatku, zmizel beze stopy. Sen skončil a já se probudil s pocitem úžasného klidu.“ (2006, s. 19)

LaBerge a Rheingold (1990) uvádějí ve své knize Prozkoumávání světa lucidních snů některé účinné postupy při vyrovnávání se s nočními můrami; jedním z postupů je metoda navržená Tholeyem (in LaBerge & Rheingold, 1990), založená na dialogu a usmíření. Pokud navážeme s nepřátelskými objekty (zvířaty, démony, nestvůrami, lidmi atd.) přátelský dialog, začnou se tyto objekty a jejich chování transformovat do mírumilovnější formy; z ne-přítele se tak stává přítel. Autoři v podobných případech navrhují použít následující otázky: Kdo jsi? Kdo jsem já? Z jakého důvodu tady jsi? Proč se chováš tak, jak se chováš? Co mi tím chceš říct? Proč se to a to děje v tomto snu? Co si myslíš a co prožíváš? Co ode mě očekáváš? Co by ses mě chtěl zeptat? Co bych měl vědět? Můžeš mi nějak pomoci? Můžu nějak pomoci já tobě? Ball

(2000) navrhuje v podobných případech použít tzv. RISC techniku, která se skládá ze čtyř fází: rozpoznání (recognition), identifikace (identification), zastavení zlého snu (stopping a bad dream), změna snu (changing the dream). V první fázi si máme uvědomit, že nemusíme prožívat strach, hněv nebo jinou negativní emoci, v druhé máme zjistit, co v nás negativní emoci vzbudilo, ve třetí si uvědomit svoji kontrolu nad snem, což nám umožní si zvolit, jestli se z něj probudíme, nebo v něm zůstaneme, najdeme řešení situace a negativní změním v pozitivní. Pilotní studie Spoormakera & Bouta (2006) naznačuje, že podobné techniky¹⁵ mohou vést k redukci frekvence nočních můr.

Tholey popisuje vlastní sen, v němž metodu navázání kontaktu s objektem strachu aplikoval: „I became lucid, while being chased by a tiger, and wanted to flee. I then pulled myself back together, stood my ground, and asked, "Who are you?" The tiger was taken aback but transformed into my father and answered, "I am your father and will now tell you what you are to do!" In contrast to my earlier dreams, I did not attempt to beat him but tried to get involved in a dialogue with him. I told him that he could not order me around. I rejected his threats and insults. On the other hand, I had to admit that some of my father's criticism was justified, and I decided to change my behaviour accordingly. At that moment my father became friendly, and we shook hands. I asked him if he could help me, and he encouraged me to go my own way alone. My father then seemed to slip into my own body, and I remained alone in the dream.“¹⁶ (in LaBerge & Rheingold, 1990, s. 237-238)

Navazování vztahu a jednání se snovými postavami jako se sobě rovnými může přispět k tomu, abychom podobně jednali i v běžném životě. Schopnost navazovat vztah je jedním ze základních znaků zdravé osobnosti a např. v gestalt terapii je to vedle schopnosti se odpovědně rozhodovat jedním ze základních pilířů při výstavbě zdravé osobnosti. Vymětal (Vymětal et al, 2004) řadí mezi obecné účinné faktory psychoterapie schopnost přijmout existenci alternativ, nahrazení vztahů založených na závislosti vztahy rovnocennými, přijmutí neakceptovaných a stinných stránek osobnosti a uvědomění si odpovědnosti za vlastní problémy. Z výzkumu Patricka & Durndella (2004) zaměřeného na výzkum osobnost lucidně snících vyplývá, že vykazují zvýšený výskyt vnitřního místa kontroly na Rotterově LOC (locus of control) škále a ve větší míře jsou nezávislí na poli (ve Witkinově pojetí). Osoby s

15 V tomto případě byla použita kognitivně-restrukturační technika LDT (lucid dreaming treatment), která sestává z rozvíjení tří dovedností: vystavení (exposure), zvládnutí (mastery) a bdělosti (lucidity). (Spoormakera & Bout, 2006)

16 Lucidním jsem se stal ve chvíli, kdy mě honil tygr a já před ním utíkal. Dodal jsem si odvahy, zaujal pevnou pozici a zeptal se: Kdo jsi? Tygr byl vyveden z rovnováhy, ale pak se změnil v mého otce a odpověděl: Jsem tvůj otec a teď ti řeknu, co máš dělat. Na rozdíl od mých dřívějších snů jsem se nepokusil ho udeřit, ale zkusil jsem s ním navázat dialog. Řekl jsem mu, že nemá právo říkat mi, co mám dělat. Odmítl jsem jeho výhrůžky a urážky. Na druhou stranu jsem musel připustit, že některé námitky byly oprávněné a rozhodl jsem se své chování náležitě korigovat. V tu chvíli se můj otec stal přátelský a potřásli jsme si rukama. Požádal jsem jej o pomoc a on mě podpořil, aby šel svou cestou. Můj otec pak jakoby pronikl do mého těla a já jsem ve snu zůstal sám.

vnitřním místem kontroly se podle Svobody (2005, s. 226) „domnívají, že mohou řídit dění v okolí, že dovedou zvládnout většinu požadavků tím, že provedou to, co je třeba. Považují výsledky svého chování ve značném stupni za predikovatelné a jsou přesvědčeny, že podmínky důležité pro regulaci výsledku jsou umístěny v nich samých.“ Osoby nezávislé na poli se podle Nakonečného (1998, s. 113) řídí „vnitřním referenčním rámcem“. Domníváme se, že fakt, že lucidně snící jsou si vědomi možnosti aktivně ovlivňovat události a že se necítí být pasivními oběťmi vnějších podmínek, do určité míry plyne z jejich snové zkušenosti, kde mají díky luciditě možnost se rozhodnout a aktivně ovlivňovat běh událostí.

2.5. Lucidní snění a podpora somatického léčení

Podle LaBergeho (2006) je ve stavu zasnění možné vlastní silou podpořit léčebný proces. Pokud chápeme člověka jako bio-psycho-sociální komplex, představuje léčení z fyziologického hlediska „proces uzdravování se a regenerace; z hlediska emocí jde o vytváření nových přístupů vedoucích k nastolení vnitřní harmonie; v oblasti duševní zahrnuje syntézu nových myšlenek.“ (LaBerge, 2006, s.161) Z léčebného hlediska v sobě lucidní snění potenciálně spojuje výhody takových terapeutických technik, jako je autogenní trénink či hypnóza, a v jistých směrech je i překračuje. Autogenní trénink je relaxační technika, která je kromě příznivého vlivu na nervovou soustavu vhodná pro autosugestivní ovlivnění prostřednictvím individuálně vytvořených formulí. Rozlišují se fyziologické formulky, které jsou zaměřeny na posílení ozdravovacího procesu při obtížích na tělesné úrovni a intenční formulky, které jsou směřovány k pozitivnímu ovlivnění duševních funkcí, postojů nebo chování. (Kratochvíl, 2006) Hypnóza je pak „dočasně změněný psychický stav charakterizovaný a) zvýšením sugestibility b) vztahem závislosti hypnotizovaného na hypnotizérovi a za c) změněným stavem vědomí. Tyto změny umožňují dosáhnout u hypnotizované osoby pohlčení sugerovanými zážitky a prožívání sugerovaných změn vnímání, úsudku, emocí a paměti tak, jako by v daném okamžiku odpovídaly skutečnosti.“ (Kratochvíl, 2006, s. 133) Lucidní snění je oproti autogennímu tréninku potenciálně účinnější reálností navozených zážitků a oproti hypnóze větší mírou svobody a odpovědnosti, neboť jsme to my, kteří si sugerujeme žádoucí změnu.

LaBerge (2006) staví lucidní sny, vzhledem ke svému potenciálu podporovat léčebné procesy prostřednictvím uzdravujících představ, ke stavům jako je denní snění, hypnagogické vize, psychedelické stavy po užití některých drog atd. Vzhledem k tomu, že představy v lucidním snění jsou charakteristické svou reálností a že míra účinnosti obrazů „je do jisté míry závislá na tom, nakolik se svou formou přibližují vnímání skutečnosti, zdá se tedy pravděpodobné, že

uzdravující vize v lucidních snech by měly být zvláště efektivní. To proto, že lucidní sny nám nejen připadají velmi realistické a živé; bez přehánění lze říci, že lucidní snění je nejživější a realitě nejbližší forma představ, jakou může normální člověk zažít. Co se odehrává v lucidních snech má tedy na snícího pochopitelně velmi silný dopad, a to jak z prožitkového, tak z fyzického hlediska ... Skutečnost, že naše laboratorní výzkumy odhalily vysoký stupeň korelace mezi aktivitou ve snu a fyziologickými reakcemi, předestírá jedinečnou možnost vyvinout neobvyklý stupeň kontroly vlastních tělesných pochodů, kterou by mohlo být využito v procesu léčby. Mohli byste ve snech provádět činnosti speciálně určené k vyvolání žádoucích fyziologických procesů. Často popisovanou součástí technik obvykle používaných takzvanými léčiteli je představování si pacienta ve stavu dokonalého zdraví. Vzhledem k tomu, že ve snech si představujeme sama sebe v podobě snového těla, proč by nemohlo být možné vyvolat proces uzdravování vědomým vizualizováním našeho snového těla jako zcela zdravého? A pokud se naše snové tělo jeví jako nezdravé, můžeme je stejným způsobem symbolicky vyléčit. Naše výzkumy na Stanfordu ukazují, že něco takového je možné.“ (LaBerge, 2006, s. 165) Ball (2000) rozlišuje sedm fází vývoje snu, který doprovází léčebný proces: varovný, diagnostický, krizový, post-krizový, léčebný, zotavující a návrat ke zdraví. Potenciál lucidních snů je možné využít především ve fázi léčebné a zotavující. Ve fázi léčebné je možné podpořit ozdravný proces představováním si postižených částí těla jako zdravých. Ve fázi zotavující použitím pozitivních formulací jako např. „cítím se zcela zdravý“ nebo „mám právo na to, abych se cítil dobře“. (Ball, 2000)

2.6. Lucidní snění jako tvůrčí inspirace

Jestliže předpokládáme, že během snění máme přístup k hlubšímu a rozsáhlejšímu zdroji informací a vědění, nabízí se využití pro tvůrčí řešení rozmanitých problémů. Je popsána řada objevů, k jejichž odhalení přispělo snění. Jeden z nejznámějších je Kekulého objevení molekulární stavby benzenu, které on sám popisuje takto: „Má mysl byla někde jinde...Obrátil jsem si židli směrem ke krbu a napůl usnul. Atomy opět poskakovaly opět poskakovaly před mýma očima. Menší skupina se tentokrát držela většinou v pozadí. Oko mé mysli vytrénované opakováním podobného charakteru, rozeznalo nyní větší formace různých tvarů. Dlouhé řetězce ... Všechno to bylo v pohybu, kroutilo se a otáčelo jako klubko hadů. A hledme, co je tohle? Jeden had uchopil ústy vlastní ocas a ten tvor se provokativně točil před mýma očima. Probudil jsem se jako zasažený bleskem; tentokrát jsem znovu probděl zbytek noci nad vědeckým zpracováváním těchto – výsledků.“ (Norbu & Katz, 2001, s. 11) Ruskému chemikovi Dimitriji Mendělejevi se jedné noci potě, co se mnoho let pokoušel o utřídění

chemických prvků, vyobrazila tabulka, kde „všechny prvky zapadly přesně na svá místa, jak bylo potřeba“; nakonec bylo pouze na jednom místě potřeba udělat opravu. (LaBerge, 2006, s. 178) Další badatel, Elias Howe přišel podobným způsobem k vynálezu šicího stroje. Teorie relativity se Albertu Einsteinovi údajně částečně vybavila ve snu. (Norbu & Katz, 2001) Mezi literární výtvoři inspirované sněním jsou řazeny např. Dantova Božská komedie, Volterův Candide, Poeův Havran a Joyceho Odyssea. (Norbu & Katz, 2001)

Surrealismus je umělecký směr, založený převážně na snové inspiraci. Jeho zakladatel André Breton jej definoval jako „čistý psychický automatismus, kterým má být vyjádřeno, ať už ústně, ať už písmem, nebo jakýmkoli jiným způsobem, reálné fungování myšlení. Diktát myšlení za nepřítomnosti jakékoli kontroly prováděné rozumem, mimo jakýkoli zřetel estetický nebo morálnív ... Surrealismus je založen na víře ve vyšší realitu určitých forem asociací až do jeho doby opomíjených, ve všemohoucnost snu, v nezaújatou hru myšlení.“ (2005, s. 35)

LaBerge (2006, s. 180-181) se domnívá, že nezáleží na povaze problému, který se snažíme vyřešit, a že ve snění může dojít dokonce ke zlepšení motorických činností, což dokládá případem golfisty Jacka Nicklause, kterému se prostřednictvím snu podařilo zlepšit odpal, díky němuž se mu poté, co se mu po sérii vítězství na šampionátech přestalo dařit, opět vrátila forma: „Zkoušel jsem všechno možné, abych přišel na to, co je špatně. Dostával jsem se do fáze, kdy mi 76 na kolo přišlo jako slušný výkon. Minulou středu se mi ale zdálo o tom, jak odpalují. Šlo mi to neobvykle dobře a najednou jsem si uvědomil, že hůl nedržím tak, jak to mám poslední dobou ve zvyku. Mám problém s uvolněním pravé ruky při vedení hole, ale ve snu jsem to dělal perfektně. Takže když jsem přišel včera ráno na hřiště, zkusil jsem to stejným způsobem jako v tom snu a ono to fungovalo. Zahrál jsem 67 včera a dnes 65 a věřte mi, je to takhle mnohem zábavnější. Připadám si trochu jako blázen, ale skutečně se to stalo ve snu. Stačilo jenom trochu změnit způsob držení hole.“

Jako příklad podobného jevu v rámci lucidního snu uvádíme ukázkou z dopisu, který poslala LaBergeovi lucidně snící dívka, která své bruslení, které bylo do té doby pouze dobré, přivedla díky lucidnímu snu takřka k dokonalosti: „V tom snu jsem byla ještě s mnoha dalšími lidmi na kluzišti. Hráli jsme hokej a já bruslila tak jako vždycky – obstojně, ale trochu váhavě. V tu chvíli jsem si uvědomila, že je to sen, a tak jsem si řekla, že se nechám vést svým instinktem. Zcela jsem se odevzdala a zažila to, co lze nazvat jedinečně jako „dokonalé bruslení“. Najednou byl strach ten tam, nic mě nedrželo zpátky a já bruslila jako

profil a cítila se volná jako pták. Když jsem šla příště na kluziště, rozhodla jsem se experimentovat a vyzkoušet toto absolutní odevzdání se i ve skutečné situaci. Opět jsem v sobě vyvolala pocit, který jsem cítila tenkrát ve snu, a jako herec hrající svou roli jsem se jednoduše „stala“ dokonalou bruslařkou. Pak jsem vstoupila na led ... a moje nohy poslechly moje srdce. Byla jsem na ledě svobodná. To se stalo před dvěma a půl lety. Od té doby cítím tutéž svobodu pokaždé, když bruslím, a totéž prožívám i na kolečkových bruslích a při lyžování.“ (LaBerge, 2006, s. 182)

Bogzaran (2003) uvádí v článku *Lucid Art and hyperspace lucidity*¹⁷ paralely mezi uměním a lucidním sněním, přičemž jako „lucidní umění“ nazývají umění, které je přímo inspirované zážitky z lucidních snů.

2.7. Lucidní snění jako Pandořina skříňka

Tvůrčí řešení problému obvykle probíhá ve čtyřech fázích: příprava – období aktivního shromažďování informací a testování; inkubace – fáze, kdy se vstřebávají nashromážděné informace; iluminace – spontánní vyjevení správného řešení; a verifikace – testování řešení. Přitom iluminace pravděpodobně probíhá v nevědomých oblastech, v této fázi by mělo dojít ke změně zaměření pozornosti, během níž se rozšíří „asociační možnosti a vynoří se nové alternativy, takže dojde k reorganizaci daného problému.“ (Plháková, 2003, s. 298) Ve většině případů z předcházející kapitoly nastala fáze inkubace (nebo její část), potažmo iluminace ve spánku. Pokud má však fáze inkubace proběhnout čistě automaticky, nabízí se otázka, jestli během lucidního snu nemůže vědomým vstupem do snu dojít k jejímu narušení, respektive k tomu, že tato fáze neproběhne. V širším smyslu to vede k otázce, jestli lucidita ve snu jako taková může zabránit přirozenému toku duševního dění. Takovou spekulaci uvádí např. Jeřábek (in Jeřábek & Správcová, 2005). LaBerge (2006) uvádí, že pokud jsme ochotni připustit, že sny mohou léčit, měli bychom přijmout i možnost, že mohou škodit. Jak je to v případě lucidních snů?

Lucidní snění samo o sobě je v podstatě zvýšené uvědomění a jako na takové na něj můžeme těžko vztáhnout hodnotící kategorie dobré-špatné, neboť vědomí není ani dobré, ani špatné. Z hlediska úrovně vývoje osobnosti však můžeme říct, že je dobré, pokud jsme vědomí co nejvíce, neboť tím vzrůstá paleta možností, z nichž můžeme volit; čím jsme vědomější, tím méně jsme omezení a více zodpovědní a svobodní. Domníváme se, že není opodstatněné

¹⁷ Lucidní umění a nadprostorová lucidita

apriori předpokládat negativně intervenující charakter vědomí do psychického dění. Pokud použijeme analogii k dechu – jakmile si uvědomíme svůj dech, aniž bychom jej ovlivňovali, dech se nezastaví, ani se nijak nenaruší, ale přirozeně prohloubí a tím se podpoří i jeho blahodárné účinky. Na principu vědomého volného průběhu je založeno některé umění nebo extatické techniky. Např. při aztéckém tanci se tančící dostávají do stavu přirozené harmonie se sebou i přírodou, vše se děje spontánně a zároveň s plným a ještě rozšířeným vědomím. V buddhistické a taoistické filosofii je podobný stav konečným naplněním, v jejich tradiční terminologii se hovoří o wu-sin, stavu bez mysli. (Watts, 1997) Problém pravděpodobně nastává ve chvíli, kdy se proces začneme snažit nemístně ovlivňovat a řídit. Moss (2009) v tomto ohledu terminologicky rozlišuje mezi lucidním sněním, kdy se ego snaží snový proces nemístně kontrolovat (zde by tedy mohlo dojít k případným narušením), a vědomým sněním, kdy procesu, ve výše uvedeném smyslu, necháváme vědomě volný průběh a bděle následujeme poselství snu.

Jiným možným nebezpečím může být síla a neobvyklost prožitků, jejichž integrace může být nesnadná a případně může vést k mentální nerovnováze. Ball (2000) uvádí, že změna vnímání je v důsledku zvyšující se bdělosti nevyhnutelná, avšak integrovatelná do běžného života. Je také fakt, že vědomí může vrhnout světlo na některé aspekty naší osobnosti, které zatím nejsme připraveni integrovat. Prevencí je v takovém případě neusilovat násilně o dosažení lucidity za každou cenu. Ball (2000, s. 96-97) v takovém případě přirovnává lucidní snění k Pandořině skřínce: „For this reason alone it is wise not to try to force lucidity ... each change of awareness occurs naturally and of its own accord. Trying to force it is like using crowbar to open a box. Pandora's box ultimately contained Hope, but not before a great deal of sorrow was released into the world. You will wish to release your own inner joy and tranquillity, not things you cannot easily handle. Be gentle with yourself and work to achieve a sense of balance within.“¹⁸ Dalším možným úskalím může být to, že jakmile se jednou naučíme vstupovat do snového světa a ovládat jej, hrozí nebezpečí, že – vyjádříme-li se psychoanalytickým slovníkem – vložíme více libida do snového, než běžného života.

Specifickým negativním zážitkem je tzv. spánková paralýza, během které se subjekt dostává do stavu, kdy, ačkoliv při vědomí, se nemůže pohybovat. Zároveň se mohou dostavit halucinace v podobě vibrací, hlasitých zvuků a děsivých figur v jeho blízkosti. Zkušenost se

18 Z tohoto důvodu není moudré násilně navozovat luciditu ... každá příležitost uvědomění se stane přirozeně a v souladu. Zkoušet násilím přivodit luciditu je jako otvírat krabici krompáčem. Pandořina skříňka sice nakonec obsahuje Naději, ale až po vleklé zkušenosti utrpení, které bylo vpuštěno do světa. Budete si přát vpustit do vědomí vnitřní radost a pokoj, nikoli věci, se kterými je těžko se potýkat. Buďte jemní sami k sobě a pracujte na dosažení smyslu pro vnitřní rovnováhu.

může proměňovat, může dojít k pocitu vytahování z těla nebo propadání se do postele. Pravděpodobnou příčinou je, že zatímco mysl je probuzená, tělo zůstává v paralyzovaném stavu REM spánku. V těchto případech se doporučuje se uvolnit a nechat stav přirozeně odplynout, neboť snaha o vyproštění může navyšovat pocit úzkosti. (LaBerge & Rheingold, 1990)

2.8. Lucidní snění jako mystický zážitek

Mystický zážitek spočívá v transcendenci ega a prožití „já“ skrze životní princip, který podle příslušných kulturních souvislostí můžeme nazývat Bůh, Tao, Self, Velký duch, Vědomí, Atman atd. Člověk, který toto prožije pak může společně s Thomasem Mannem říct: „Nyní již tedy vím, že nesníme pouze v naší osamocené duši. Sníme anonymně, společně, každý však svým způsobem. Ona velkolepá duše, jíž jsme všichni součástí, může snít naším prostřednictvím, naším způsobem snění, svoje vlastní tajné sny...“ (in Barasch, 2002) Lucidní snění může být mystickým zážitkem samo o sobě nehledě na jeho obsah nebo může mystický zážitek zprostředkovat. LaBerge (2006) uvádí, že k tomu může dojít, pokud se povzneseme nad bezprostřední uspokojení zálib našeho ega a zaměříme se na to, „co je za tím“. Svůj vlastní mystický zážitek popisuje takto: „Jednoho pozdního letního rána před několika lety jsem tiše ležel v posteli a zaobíral se snem, z něhož jsem se právě probudil. Objevil se živý obraz silnice a zaměřením pozornosti na něj se mi podařilo do scény vstoupit. V tu chvíli jsem už necítil své tělo, z čehož jsem usoudil, že spím. Jel jsem ve svém sportovním oblečení a zcela jasně si uvědomoval, že sním. Těšil jsem se pohledem na úžasně překrásnou scenérii, a po chvíli jsem na silnici kousek před sebou spatřil velmi atraktivní, dalo by se říct přímo *snovou* stopačku. Nemusím asi říkat, že jsem pocítil silné nutkání zastavit a nechat ji nastoupit. Pak jsem si ale řekl: - *Tenhle* sen už jsem měl mnohokrát. Co zkusit tentokrát něco jiného? - Minul jsem ji a rozhodl se raději hledat své *Nejvyšší*. Jakmile jsem se odevzdal a nechal vést, moje auto se vzneslo do vzduchu, rychle letělo vzhůru, až za mnou nakonec zůstalo jako odpojovací se část kosmické rakety. Letěl jsem výš a výš do mraků, kde jsem minul kříž na špičce kostelní věže, Davidovu hvězdu a další náboženské symboly. Když jsem vystoupil ještě výš, nad mraky, ocítl jsem se v prostoru, připomínajícím nekonečnou mystickou říši: nezměrnou prázdnotu, která byla nicméně naplněna láskou; neomezený prostor, kde jsem se z nějakého důvodu cítil doma. Moje nálada se odpovídajícím způsobem zvedla a já začal zpívat jako v extázi. Můj hlas byl v tu chvíli skutečně úžasný – obsáhl celou škálu od nejhlubších basů po nejvyšší soprán – a měl jsem pocit, jako bych v jeho ozvěně obsáhl celý vesmír. Improvizovaná melodie, kterou jsem zpíval, se zdála dokonalejší, než cokoli jsem předtím kdy slyšel, a najednou jsem pro smysl své písně našel i ta pravá slova: Tebe, Bože, velebím!“ (LaBerge,

2006, s. 255-256) Autor uvádí, že se jednalo o jeden z nejpřínosnějších zážitků s obrovským významem pro jeho život.

Ball uvádí (2000), že „cesta do transcendence“ vyžaduje pevnou disciplínu a je závazkem. Integrovat vědomí „zdroje životní síly“ jsoucí za vším znamená projít čtyřmi stádii: přechod k vyššímu uvědomění, rozvinutí schopnosti vhledu, rozvoj duchovního Já (Self), použití potenciálu „Velkých Snů“, rozvoj smysluplného vztahu k „Nejvyššímu“. V průběhu těchto stádií je třeba využít snové práce k pročištění mysli a zvýšení uvědomění, že zdroj života je mimo naše ego. V momentě, kdy získáme kontakt se „zdrojem“, je třeba jej prohlubovat, přitom může dojít k tomu, že budeme muset změnit naše navyklé postoje. Na rovině lucidních snů se tato fáze má projevit jako převzetí odpovědnosti za snové prostředí a schopnosti jej kdykoliv změnit (stejně jako převzetí odpovědnosti v běžném životě). Ball (2000) uvádí, že během procesu změny se můžeme setkat s neporozuměním, případně být dokonce označeni za psychicky nemocné.

III. Lucidní snění v pojetí tibetské a toltécké kultury

3.1. Tibetská koncepce snění

Tibetská škola buddhismu nazvaná dzogčhen rozvinula systém duchovní praxe jógy snu, která je jednou z cest vedoucí k osvobození. Vychází z předpokladu, že substance veškeré existence, všech jevů, procesů a jednotlivců je neoddělitelnost prázdnoty a jasnosti – totalita, v tibetštině nazývaná künži, kterou si jedinec může uvědomit v podobě tzv. rigpy – uvědomění pravdy. Dokud si jedinec neuvědomí pravou povahu skutečnosti a mylně se domnívá, že věci nebo on sám je nezávislá existence oddělená od podstaty bytí, zmítá se – rozlišujíc subjekt a objekt – v nevědomosti duální mysli, které s sebou přináší lpění a odpor, a tedy utrpení. Tento stav se nazývá sansára. Veškerá zkušenost, tedy i spánek a sny, je iluzorní a vychází z nevědomosti, neboť neobsahuje inherentní, nezávislou podstatu v sobě samé. „Podstatou všech bytostí je tedy prázdnota, což znamená, že věci nemají svou samostatnou, skutečnou existenci. A pokud je za skutečné považujeme, je to jenom konceptuální uchopení – dočasné a pomíjivé. Jakmile se podmínky, které určitou existenci podpořily, změní, vytvoří se nové podmínky a změní se i tato existence. Jestliže zapálíme strom, vznikne oheň, popel a nakonec po něm nezůstane ani stopa. Kam se strom poděl? Podmíněný, konceptuálně vytvořený, proměnlivý a pomíjivý je i náš subjektivní pocit o existenci našeho já.“ (Wangyal, 2005, s. 172)

Z hlediska tibetského buddhismu se rozlišují tři druhy spánku: nevědomý spánek¹⁹, sansárický spánek a spánek čirého světla. Nevědomý, neboli hluboký spánek připomíná hlubokou temnotu a zažíváme jej jako vyprázdňenost bez sebeuvědomění nebo vědomí – zkrátka zmizíme. Sansárický spánek je také nazýván velký klam a je to spánek, při němž se zdají sny. Wangyal (2002, s. 172-173) přirovnává tento spánek k velkému městu, kde se dějí nejrůznější věci: „Lidé se tam objímají, hádají, povídají si a vzájemně se opouštějí. Jsou tam lidé hladoví i zámožní, obchodníci i zloději, jsou tam krásná místa, chudinské čtvrti i místa, která vzbuzují hrůzu. V každém městě lze najít projevy všech šesti říší, a sansárický spánek je městem snů, neomezenou říší mentální aktivity, která se rodí z karmických stop našich minulých činů. Na rozdíl od nevědomého spánku, při němž hrubá pohyblivá mysl zaniká, vyžaduje sansárický spánek účast hrubé mysli a negativních emocí. Zatímco příčinou nevědomého spánku je tělo, prvotní příčinou snu je emocionální aktivita.“ Spánek čirého světla nastává tehdy, jestliže jsme překonali nevědomost a dokážeme spočívat v bdělém uvědomění rigpy. V takovém

¹⁹ Rozlišení na bezvědomý a sansarický spánek je srovnatelný s REM a non-REM spánkem.

případě tělo spí, ale vědomí se neztrácí v temnotě ani ve snech. (Wangyal, 2002)

Co se týče snů, ty vznikají z tzv. karmických stop, což jsou otisky našich minulých činů. Podle buddhismu každý fyzický, verbální nebo myšlenkový čin zanechává v proudu mysli stopy, jejichž souhrn podmiňuje každý okamžik prožívání jedince kladným i záporným způsobem. „Karmické stopy jsou jako fotografie, na kterých jsme zachytili všechny své zkušenosti. Každá reakce, vycházející z lpění a odporu, na jakoukoli zkušenost – na vzpomínky, pocity, smyslové vjemy či myšlenky – je jako stisknutí spouště fotoaparátu. V temné komoře svých snů pak tento film vyvoláváme. To, které z těchto snímků vyvoláme a kdy přesně k tomu dojde, je určováno druhotnými podmínkami, s nimiž jsme se poslední dobou setkali. Některé obrazy či stopy se do nás hluboce vrývají vlivem našich silných reakcí, jiné, vyvolané povrchními zkušenostmi, v nás zase zanechají jen nepatrnou stopu. Naše uvědomění osvětluje stopy, které byly stimulovány, jako světlo promítacího projektoru, a ty se projevují ve snu jako obrazy a zkušenosti. Splétáme je dohromady v jeden film, protože to je způsob, jakým se naše psychika dobírá smyslu, a výsledkem je příběh sestavený z podmíněných sklonů a navyklých identit – sen.“ (Wangyal, 2002, s. 33-34)

Tibetáné rozlišují tři druhy snů: běžné sny, které vznikají z karmických stop, které mohou být ne-lucidní nebo lucidní; jasné sny, které vznikají z transpersonálních karmických stop a které mohou být rovněž lucidní nebo ne-lucidní, a sny čirého světla, které jsou mimo dualitu subjektu a objektu a jsou tedy pouze lucidní. Rozdíl mezi běžnými a jasnými sny je ten, že zatímco první jsou podmíněny karmickými stopami, druhé vycházejí z hlubší úrovně vědomí, která zahrnuje více „objektivního poznání, jež povstává z kolektivních karmických stop a je přístupné vědomí, které není zapleteno v individuálních karmických stopách. Vědomí pak není omezeno časem, prostorem ani minulostí člověka, a snící se může setkat se skutečnými bytostmi, přijmout učení od skutečných učitelů a získat informace, které pomohou jemu stejně jako dalším lidem.“ (Wangyal, 2002, s. 72-73) Sny čirého světla pak nejsou vymezeny obsahem snu, neboť se stírá rozdíl mezi objektem a subjektem a spící spočívá v čirém uvědomění.

Podle Wangyala (2002) mohou mít sny přínos z hlediska duchovní cesty, případně se mohou sny stát duchovní cestou samotnou. Rozlišují se zde čtyři kategorie z hlediska možného přínosu snu: zkušenost ze snu, vedení a rady, věštění, předávání učení. Vzhledem k jeho tvárnosti je ve snu možné učinit vše, co v bdělém stavu nemůžeme. V rámci zkušenosti můžeme např. léčit zraněnou psychiku, odstraňovat energetické bloky a střetávat se s

temnými aspekty své mysli. Co se týče vedení a rad, jsou sny považovány za místo, kde můžeme požádat božstva a ochránce o radu týkající se např. diagnózy onemocnění. Podobně je tomu u věštění, které vychází ze skutečnosti, že zárodek budoucnosti je již obsažen v přítomnosti. V případě předávání učení se jedná o sérii snů, kdy navazuje jeden na druhý do té doby, než dojde k dokonalému předání učení do nejmenších podrobností. (Wangyal, 2002)

Aby člověk dokázal využít potenciál snů co nejlépe, je vhodné, aby byl lucidní. Úroveň lucidity může být různá. „Zcela na povrchu si člověk možná uvědomí, že se mu zdá sen, ale je málo jasný a on nemá dost sílo ho ovlivnit. Lucidita se objeví a zase zmizí a logika snu získá nad vědomým záměrem snícího převahu. Na druhé straně mohou být lucidní sny až neuvěřitelně živé, zdánlivě „skutečnější“ než běžná zkušenost v bdělém životě. S přibývajícými zkušenostmi získáte ve snu více svobody, pevné hranice mysli zmizí, a vy budete moci ve snu uskutečnit doslova cokoli, co si zamanete.“ (Wangyal, 2002, s.140) Rozvinutí schopnosti lucidního snění slouží v rámci dzogčhenu kromě již uvedeného k rozvinutí pružnosti mysli tím, že se ve snu učíme proměňovat vše, co potkáváme. Tato schopnost nám pak umožňuje snáze překonávat v bdělém stavu lpění a odpor. „Neexistuje hranice omezující naši zkušenost, kterou by nebylo možné ve snu zbořit; můžeme dělat, cokoli nás napadne. Když proboříme navyklá omezení zkušenosti, mysl bude stále pružnější a poddajnější. Nejdříve rozvíjíme luciditu a pružnost mysli, a pak tuto pružnost uplatňujeme ve všech oblastech svého života.“

Wangyal navrhuje následující činnosti, které rozvíjí pružnost mysli a rozšiřují meze našich možností: změna velikosti, množství, kvality, rychlosti, dosažení, přeměna, vyzařování, cestování, vidění, setkání, zážitek. V rámci změny velikosti nabádá k tomu, abychom se změnili do velikosti komára a následně se stali velkými jako hora. Co se týče množství, pokud se v našich snech objeví jeden buddha, máme z něj učinit tisíc buddhů. Naopak z tisíců problémů udělat jediný. V rámci kvality změnit jakoukoliv negativní emoci v lásku. Z hlediska rychlosti můžeme jeden okamžik učinit celým světem nebo navštívit sto různých míst v jedné minutě. Jako příklad dosažení, kde můžeme dokončit vše, co jsme v životě nedokončili, uvádí Wangyal (2002, s. 145) tento svůj příklad: „Rok poté, co má matka zemřela, se objevila v mém snu a žádala mě o pomoc. Zeptal jsem se jí, co pro ni mohu udělat. Podala mi obrázek stúpy a požádala mě, abych ji pro ni postavil. Věděl jsem, že se mi to zdá, ale úkol jsem přijal, jako by šlo o skutečnost. V té době jsem byl v Itálii, kde platí celá řada stavebních omezení a místních nařízení. Nevěděl jsem, jak získat potřebná povolení, peníze ani pozemek. Napadlo mě tedy, že se zeptám svých ochránců. Právě to totiž

doporučuje Mateřská tantra: jste-li postaveni před úkol, o němž si myslíte, že jej nedokážete zvládnout, požádejte o pomoc snové ochránce. Ochránci na mou žádost o pomoc zareagovali a projevíli se. Ve snu jsem viděl stát obrovský strom bódhi, který ochránci náhle proměnili ve stúpu. V naší kultuře věříme, že postavíme-li stúpu pro člověka, který zemřel, pomáháme mu tím vstoupit do dalšího zrození. Má matka byla ve snu spokojená a já také. Cítil jsem, že jsem pro ni udělal něco důležitého, co pro ni zřejmě v Indii, kde zemřela, nikdo neudělal. Teď bylo její přání splněno, a měli jsme z toho oba velkou radost. Tento pocit se přenesl do mého běžného života.“ V případě přeměny se máme pokusit změnit v králíka, ptáka, psa, Garuda²⁰, draka, v rozlobeného člověka, v soucitnou bytost, v žárlivce, buddhu atd. Proces vyzařování se od přeměny liší pouze tím, že, pokud se proměníme např. v buddhu, máme vyzařovat mnoho dalších těl, jež mohou prospívat jiným bytostem. Při cestování máme navštívit všechna místa, po kterých toužíme. V rámci vidění se můžeme podívat na dělicí se buňky, své srdce při práci, vrcholek Mt. Everestu nebo podívat se na svět očima včely. Setkání můžeme využít k tomu, abychom se s kýmkoliv z minulosti nebo s někým na vzdáleném místě. Máme možnost prožít jakýkoliv zážitek, který jsme dosud nezažili jako projít zdí, dýchat jako ryby, létat jako motýl atd. Wangyal (2002) zároveň upozorňuje, že tyto kategorie jsou pouze doporučení a nemáme zůstat u těchto relativních konceptů, ale rozvíjet své vlastní nápady. Meze možností jsou mezemi naší představivosti.

3.2. Terapie Tarab Tulkua

Tarab Tulku (in Watson et al, 1999), vycházejí ze stejných zdrojů tibetského buddhismu, navrhuje v knize *Psychology of Awakening* (Psychologie probouzení) originální terapeutickou koncepci práce s lucidním sněním, již nazývá *Unity in Duality*²¹. Technika se zakládá na následujících předpokladech: Od chvíle početí je každá lidská bytost vystavována tvoření stop (imprints) na základní úrovni mysli. Je mnoho druhů a úrovní stop a způsobů jejich působnosti. V zásadě mohou být rozlišeny tři základní druhy stop: ty, které utvářejí naše koncepty a mají kardinální vliv na naši apercepci; ty, které utvářejí naše emoce a pocity a mají vliv na sebeprožívání a vztahování se k druhým; ty, které utvářejí podobu, jakou se jevy projevují. Stopy se projevují v běžném životě i ve snu.

Lze rozlišit dvě příčiny snů, které jsou spojeny se stopami: ty, které vznikají z reziduí z předchozího dne, může to být jakákoliv denní zkušenost a ty, které plynou ze stop, které byly

20 Mytologický pán ptáků.

21 Jednota v dualitě

způsobeny traumatickou zkušeností, při níž došlo k oslabení psychické rovnováhy. Tato druhá skupina je referentem našeho zájmu. Podle Tulku mnoho dětí v raném a starším školním věku (early or later childhood) postrádají žádoucí podporu, která tvoří důležitou součást formování základních mentálních struktur a vztahů k vnější realitě. Zkušenosti vytvářející nerovnováhu ve struktuře osobnosti se mohou projevat na úrovni psychické, mentální a na úrovni energetické. Přírozenou funkcí snů je tyto dysbalance vyrovnávat. Na úrovni snů se projevují jako určité subjekt-objektové konstelace, většinou v podobě agresivního objektu a slabého subjektu.

Tulku popisuje čtyři stupně tradiční tibetské snové jógy:

1. Udržení snu. Tento stupeň koresponduje s tím, co se na západě nazývá technika lucidního snění, a znamená uvědomit si ve snu, že jsme ve snu. V tibetské józe existují dva možné způsoby jeho kultivace: první používá sílu vůle, druhá používá energii. Metoda síly vůle je spojena s používáním rozličných meditací a rituálů, kdy se praktikující prostřednictvím vizualizací a rituálů propojuje s božstvy, které ho posilují a pomáhají mu vědomě vstoupit do snu. Součástí bývá vizualizace ohnivé koule v krční čakře.²² Energetická metoda používá různé techniky k dosažení snového těla, např. vázové dýchání, praxe vnitřního ohně a různé práce s energiemi čaker. Praxe prvního stupně je vhodná pro lidi, kteří chtějí použít snění pro duchovní vývoj, ale jsou také vhodné pro rozvoj snové paměti, dosahování lucidního snění, posilování vědomí vlastní subjektivity ve snu a vědomí jako takového. To vše posiluje duševní zdraví.
2. Očista a zvládnání snu. Druhý stupeň je především o tréninku zvládnání snu tak, abychom byli schopni jednat ve snu dle vlastního rozhodnutí. To je základ pro to, být schopen se aktivně postavit snovému objektu. Základní praktikou je procvičování snových smyslů a schopnosti se zaměřit na detaily snu. Dalším krokem je posilování statutu subjektu ve vztahu vůči objektu. Toto může probíhat přímo ve snu nebo ve stavu snové imaginace, i když efekt je silný u obou možností, první je účinnější. Vhodné je začít posilování subjektu na úrovni snové imaginace. Děje se tak, že je klient doprovázen do stavu mezi spánkem a bděním, kde jsou tělo a mysl těsněji propojeny. V tomto stavu je klient veden, aby dokončil sen, v němž byla narušena jeho rovnováha. Tulku uvádí tři strategie vyrovnávání se s agresivním objektem: útěk, boj, odevzdání se. První rada v rámci metody „jednoty v dualitě“ je neutíkat před negativitou, ale utkat se sní, nebo, ještě lépe, nechat, ať

²² Čakra je energetické centrum v těle.

se sama zničí – tj. sjednotit se s negativitou. Abychom pochopili, jak tato metoda funguje, je třeba porozumět dynamice negativity. Obecně prožíváme příjemné pocity, je-li objekt podpůrný a negativní pocity, je-li naše identita ohrožována. Konstelace mezi slabým subjektem a agresivním objektem tedy reprezentuje strach ze ztráty identity. Pokud utečeme, vzdáváme se možnosti pracovat se slabou identitou a místo toho znovu vyjadřujeme slabost. Pokud se subjekt cítí silný, může bojovat s objektem ohrožujícím jeho identitu. Sílu je možné získat identifikací s jemnějšími úrovněmi těla a mysli, nebo vnější pomocí v podobě čehokoliv, co pro subjekt symbolizuje sílu dle jeho víry (svaté předměty, symboly, hrdinové, přátelé atd.). Pomoc může buď přímo působit na snový objekt, nebo podpořit snový subjekt, případně umožnit subjektu se identifikovat s jemnějšími tělesně-duševními (mental/physical) úrovněmi, které dodávají opravdovější zkušenost sebebytí. Snící může rovněž nechat zničit snový subjekt a tak se spojit s negativitou. Jestliže negativita zničí snový subjekt, zničí to, s čím se identifikujeme. Jakmile je slabá identita zničena, dostaneme se za ni, transcendentujeme ji a dosáhneme bohatší, jemnější a autentické úrovně bytí. Pokud chybí identifikace se slabou identitou, nic už neudrží interakci mezi strachem a negativitou, protože ani jedno neexistuje. Pokud jsme schopni plně zvládnout tuto metodu, vyléčíme tím i psychické potíže, které problém způsobovaly. Aplikování této strategie vede k transformaci, která připomíná proces umírání a je proměnou směrem k plnějšímu bytí. Schopnosti získané praktikováním druhého stupně můžeme využít také k získávání různých znalostí ve snu. Například je možné, pokud chceme hlouběji porozumět nějakým tématům z oblasti umění nebo vědy, naladit se na energetické vibrace toho kterého pole.

3. Třetí stádium - vykouzlení iluzí nebo zázraků, přesahuje použití v rámci terapie a osobnostního vývoje a vyžadují vysoký stupeň dosažení. Jsou vhodné pouze pro pokročilé duchovní praktikanty. Učí se zde překonávat nejsilnější víry mysli: víry v pevnost a stálost objektu, víru v oddělenost objektu a subjektu, a víru v časovou linearitu a danosti prostoru. Adept se prostřednictvím kontaktu se základní strukturující energií učí měnit předměty a dle vlastní vůle vytvářet nové.
4. Ve čtvrtém stupni snové jógy dosahuje adept spojení s jednotou jemnohmotného těla. Zde se již nezachází se snovým objektem a snovými jevy, ale přímo s jemnohmotnou ženskou a mužskou energií snového subjektu, která mu umožňuje se dostat za snové jevy a projevit se v jiné formě i v běžné realitě, dosahuje tedy stavu bytí blíže spojeného s tím, co se nazývá iluzorní tělo. (Tulku, in Watson et al, 1999)

3.3. Toltécká vize lucidního snění

Toltécký popis světa je založen na dualitě tonalu a nagualu. Tonal vychází z toltéckého „tonalli“ - jevit se, ukazovat, být viditelný; je tvůrcem popisu světa a zároveň popisem samotným: „My všichni jsme tonal, je to naše já, naše osoba, vše, co víme, známe a poznáváme.“ (Classen, 2003, s. 29) Tonal lze ztotožnit s vědomím. Nagual vychází z toltéckého „nahualli“ - skrývat se, maskovat se; pro oblast nagualu, kterou lze ztotožnit s nevědomím, neexistuje způsob pojmenování; můžeme se pouze setkávat s jeho působením, představíme si ji proto jako určitou sílu. (Classen, 2003) Existují však možnosti, jak nagual vnímat. Jednou z nich je snění. „Toltécký sen však není identický s běžným nočním sněním, ani nemá nic společného s denním sněním nebo toužebnými představami. Je to praktický systém vědomé kontroly vlastního jednání ve snovém dění.“ (Classen, 2003, s. 35)

Snění je v podstatě způsob ovládnutí vědomí mimo rámec běžného vnímání. Schopnost a úloha vstupovat do jiných úrovní vědomí, orientovat se v nich a přinášet z těchto cest vědění, přináší v přírodních společenstvích šamanovi. Moss (2009) uvádí, že slovo šaman, znamenající „ten, kdo je vyvýšený“, vychází z jazyka Tungusů a označuje člověka schopného ve stavu transu vystoupit sám ze sebe. Sám pak, po zvážení významů tohoto slova napříč kulturami, navrhuje definici, v níž šamanské schopnosti mají úzký vztah ke schopnosti vědomě snít: „Šamanský snící je vědomý snící, jenž si vypěstoval schopnost vstupovat podle vlastního přání do snového světa a komunikovat se snovými rádci, cestovat v prostoru a čase a do jiných řádů reality a přinášet nazpět dary v podobě uzdravení a vzhledů k užtku druhých.“ Právě Toltékové ve vysoké míře rozvinuli schopnost snění, propracovali mapy změněných stavů vědomí a techniky a návody, jak se v nich orientovat. Autoři jako Norbert Classen, Victor Sanchez nebo Carlos Castaneda ve svých knihách popisují styčné body toltéckého snění a svou vlastní zkušenost se snovým cestováním. Classen (2003), inspirovaný Castanedou, systematizuje proces učení se snění do tří fází:

1. Nastavení snění zahrnuje schopnost uvědomit si ve snu, že jde o sen a ustálení snových obrazů tak, že jasnost vnímání snového prostředí odpovídá nebo přesahuje jasnost bdělého stavu. Znamená získání funkční kontroly nad snem. Prvním úkolem snícího je ve snu objevit své ruce a vzpomenout si, že je ve snu. Postupně pak rozšiřuje pole vnímání tím, že se pohledem střídavě zaměřuje na prvky prostředí a znovu na své ruce. „Toto opatření oživuje vědomí, protože do snu vnáší určitou míru reflexivity. Snící člověk stále těká z

rukou na ostatní snové kulisy, až konečně nad snem ztratí kontrolu, což znamená, že pro tentokrát vyčerpal energii k snění. Tím končí první cvičení v umění snít.“ (Classen, 2003, s. 115)

2. Pohyb ve snu. Tato fáze spočívá ve zvládnutí schopnosti se vědomě libovolně pohybovat ve snovém prostředí. Způsob pohybu ve snu se může značně lišit od běžného pohybu. Je možné se např. naučit různé způsoby létání nebo změny snového prostředí. Jeden ze způsobů, jak toho dosáhnout, je představit si žádoucí scénu v myslí a zastavit myšlenkový tok. „Tyto techniky umožňují snivci přecházet od jedné scény k libovolné jiné, což se může odehrát i ve zlomku sekundy.“ (Classen, 2003, s. 117) K dalšímu kroku této fáze patří koordinace snového a reálného času. Tzn. že pokud sníme v noci, měl by se sen odehrávat v noci a vice versa. Po zvládnutí této fáze se dřívější učení stává mistrem snění.
3. Snové tělo. Předchozí dvě fáze jsou přípravou k získání tzv. snového těla. Poté, co jsme synchronizovali reálný čas a prostor se snovým, jsme připraveni setkat se ve snu se svým spícím tělem. „V tom snu člověk obvykle vidí sám sebe v posteli a pozoruje, jak jeho normální já spí. Místo aby se probudil, věnuje se snivec, který je nyní ve svém dvojníkoví, nějaké činnosti. Jedná, jako by byl v normálním těle. To však neznamená, že by měl dvojník schopnosti normálního těla. Nemůže třeba jíst nebo pít. Zato je vybaven všemi původními schopnostmi snového těla; může létat a procházet zdmi; má také podivuhodnou schopnost proměny v jakoukoli životní formu, ve zvířata nebo rostliny.“ (Classen, 2003, s. 119)

Dosažením snového těla se otvírá v podstatě neomezený rozsah možností toho, co je možné vnímat, poznat a zažít. Mnoho z těchto prožitků, např. zážitek proměny v jinou formu života je těžko popsateľný slovy, dosah podobné zkušenosti na sebepojetí snícího je však často dalekosáhlý.

Classen např. líčí zkušenost setkání s kánětem a proměnu v káně. Ve chvíli, kdy v jednom ze série létacích snů, letí nad známou krajinou, připojí se k němu káně a nápadně snivci naznačuje způsob, jakým se správně létá. Po několika neohrabaných pokusech se mu skutečně podaří napodobit dravcovy pohyby. „Začal jsem točit hlavou způsobem, jaký mi káně ukazovalo. Těžko se mluví o tom, co následovalo. Stal jsem se kánětem a cítil jsem se tak, jako bych jim byl odjakživa. Se svým druhem jsem na neviditelném vzdušném proudu kroužil do výše. K tomu pohybu jsem nemusel vynaložit žádnou sílu; bylo to, jako bych klouzal na

neviditelném teplém polštáři. V tom okamžiku jsem o oněch ptácích věděl prostě všechno, protože jsem byl jedním z nich. To vědění lze těžko popsat slovy, ale v té chvíli jsem je cítil hluboko uvnitř. Vědění bylo obsaženo v pohybech křídel, v otáčení hlavy, prostě ve všech částech ptačího těla – a tím ptákem jsem byl já.“ (2003, s. 123)

Domníváme se, že zkušenosti podobného typu jsou pro osobnost dotyčného hluboce obohacující. Sám Classen na základě podobných zkušeností vyvozuje, že svou nejvnitřnější povahou není ani člověkem „ani orlem, nýbrž – jak je tomu u každé živé bytosti – čistým vědomím nebo, jak říkají Toltékové, čistou světelností.“ (Classen, 2003, s. 124) K tomu apelativně dodává, že pokud člověk chce dosáhnout porozumění s jinými formami života a nezpůsobit globální pohromu, musí se vzdát statutu pána tvorstva, jenž je symptomem sebezpyčnění. (Classen, 2003)

IV. Techniky navozování lucidních snů

4.1. Obecná doporučení

Existuje celá řada rozličných technik vedoucích k navození lucidních snů. Jejich společným principem je podpora čtyř základních faktorů, které jsou předpokladem k dosažení lucidity:

1. Podpora snové paměti. Základním předpokladem k rozvoji lucidity ve snu je, být schopen si vybavit své sny. Pokud toho schopni nejsme, je nepravděpodobné, že se staneme lucidními, neboť jedním z důležitých momentů, jak se rozpomenout, že jsme ve snu, je důkladná obeznámenost s vlastním snovým prostředím a s prvky, které se v něm vyskytují. Schopnost zapamatovat a vybavit si sny je indikátorem schopnosti dosáhnout lucidity. Prvním předpokladem k rozvoji lucidity je tedy rozvinutí schopnosti vzpomenout si na obsah snů. Někdy stačí si před spaním připomenout, že si chceme sen zapamatovat. Účinný způsob, jak tento záměr posílit, je zapisování si všeho, co si po probuzení vybavíme. LaBerge (2006, s. 137) uvádí, že „spolehlivou metodou k zapamatování snů je naučit se položit si každé ráno otázku: „O čem se mi právě zdálo?“ Musí to být vaše první myšlenka po probuzení, jinak sen nebo jeho část záhy díky vlivu ostatních nesouvisajících myšlenek zapomenete. Nesmíte se vzdát příliš brzo. Pokud si sen stále nevybavujete, zkuste si vzpomenout, na co jste právě mysleli a jak se cítíte. Prozkoumání momentálních myšlenek a pocitů je často potřebným spouštěčem k vybavení si celého snu.“
2. Z hlediska motivace je důležitá formulace záměru mít lucidní sen, která může mít např. podobu věty „dnes v noci chci mít lucidní sen“ nebo „až budu příště snít, chci si uvědomit, že sním“. Tuto formulaci si můžeme opakovat během dne a před usnutím.
3. Rozvíjení bdělosti a sebeuvědomění. Co se týče dosažení bdělosti v běžném životě, nelze jí docílit na základě formulky nebo jednoduchého receptu. Bdělost je spíše výsledek životního stylu, s nímž může souviset celá řada aktivit jako je meditace, jóga, kultivace pozitivních emocí a harmonických vztahů se svým prostředím, vyhýbání se spěchu, stresu, negativním emocím atd. Součástí zdravého životního stylu se může stát i kultivace bdělosti ve snění nebo naopak – v rámci záměru dosáhnout bdělosti ve snu je možné kultivovat bdělost v běžné realitě zdravým životním stylem. Pro podporu sebeuvědomění je možné si přes den opakovat „já jsem“. LaBerge (2006, s. 140) uvádí, že v „esoterické psychologii je formulka *já jsem* používaná k navození stavu vědomí zvaného *sebe-upamatování*.“ Sebe-

upamatování je symbolizováno dvojitým šípem, které představuje dvojí vědomí sebe sama – herce a objektivního pozorovatele. Tento stav „se tak nápadně podobá lucidnímu snění, že praktikování sebe-upamatování v bdělém stavu pravděpodobně může podpořit i navození lucidity během snění.“ (LaBerge, 2006, s. 141)

4. Testování reality je postup, kdy si během dne klademe otázku, jestli náhodou zrovna nejsme ve snu. Tato technika vychází z předpokladu, že denní aktivita se promítne do snu a je tedy pravděpodobné, že si tuto otázku položíme také ve snu. Tuto techniku je dobré neprovádět automaticky, ale skutečně se zastavit a rozhlédnout se kolem sebe, jestli se kolem nás nenacházejí bizarní prvky nebo nesouvislosti, které by implikovaly, že jsme ve snu. Můžeme si například přehrát sled událostí, jež vedly k tomu, že jsme tam, kde jsme. Ukázka toho, jak reflexe nesrovnalosti v kauzalitě může vést k luciditě, je sen, který uvádí Dvořák: „Jsem na mé bývalé střední škole spolu s kamarádem ze studií. Stojíme snad někde dole, v prvním patře. Petr mi říká, že mám učit francouzštinu. Jdeme směrem nahoru po širokých točitých schodech. Cítím, že se děje něco zvláštního. Míjím jednoho ze svých bývalých učitelů. Hovoří s nějakou osobou. Opět si uvědomuji, že něco není v pořádku – neměl bych tady být. Ještě ráno jsem ležel na posteli ve studentské ubytovně v Olomouci a teď jsem tady v Zábřehu, jenže si vůbec nepamatuji, jak jsem se sem dostal. Říkám Petrovi, že musím snít, že to, co se děje, je jenom sen, a vysvětluji mu proč. Odpovídá, že se mám upokojit. Není přece možné z mezer v mé paměti vyvodit, že sním, namítá, ale nepřesvědčí mě. Než mohu cokoli dalšího říci, bere mě kolem ramen a vede mě chodbou. Já jsem si už ale jistý, že vše, co se kolem mě odehrává, je sen. Fascinující pocit – cítím, že je jen na mě, co v tomto nereálném světě udělám...“ (2004, s. 63)

4.2. Techniky Roberta Mosse

Podstatou Mossova přístupu, který popisuje v knize *Vědomé snění* (2009), je naučit se naslouchat důležitým poselstvím obsaženým ve snu. Moss synkretizuje vědění přírodních kultur, šamanismu, západní psychologie a psychoterapie a předkládá v devíti klíčovém konceptu komplexního přístupu k práci se sny, jenž zahrnuje také vědomé snění, v jehož rámci nabízí tři komplexní techniky umožňující vědomý vstup do snu:

1. Zábava v zóně smíšených signálů. Tato technika spočívá v tom, že se v relaxovaném stavu – např. než jdeme spát – soustředíme na sled přicházejících představ, které mohou obsahovat komplexní scénérie nebo pouze neurčité tvary a barvy. Z těchto představ si vybereme tu, která nás nejvíce zaujme a následujeme až do chvíle, kdy se vědomě

ocitneme v plnohodnotném snu. Není přítom na místě pokoušet se tok obrazů násilně manipulovat. „Jelikož jste při vědomí, máte možnost zvolit si směr i to, co budete dělat. Dostanete-li se do situace, která vám není příjemná, můžete samozřejmě ze snu odejít. Sen však nikdy není jenom snem a existují dobré důvody pro to ve snu zůstat a pokusit se vzniklé problémy na místě řešit. Každopádně můžete vždy požádat o pomoc.“ (Moss, 2009, s. 147) Požádat o pomoc můžeme své snové rádce a spojence, kterými mohou postavy, zvířata nebo prostě jen vnitřní hlas; v rádce se může také proměnit bytost, původně nahánějící hrůzu, která se však při změně našeho přístupu promění ve spojence (o snových postavách dodávajících sílu viz také kapitola Terapie Tarab Tulkua). Pokud se naučíme na základě zkušenosti s vědomým sněním sledovat obsahy své mysli, můžeme tento odstup využít i v bdělém životě. Podobnou techniku popisuje také Nairin (2007) v knize *Žítí, snění, umírání*.

2. Strom jako vstupní brána. K této technice nabízí Moss (2009) vizualizační cvičení během něhož se v představě napojujeme a ztotožňujeme se stromem, skutečným nebo snovým. S tímto stromem, pokud je skutečný, navážeme vztah, v tichu si k němu sedneme a požádáme jej o moudrost, pokud není, najdeme jeho skutečný protějšek a uděláme totéž. „Pokud jste svůj jedinečný strom našli – upřímně našli s pomocí svého vnitřního přesvědčení – pak se k němu můžete při snění kdykoliv vrátit. Můžete v jeho kořenech objevit cestu do Dolního světa a hledat své zvířecí rádce. Z jeho větví můžete vzhlížet vzhůru a hledat radu a uzdravení v mnoha dimenzích světa Horního. Váš strom se může stát výchozím bodem pro cesty světem Středním, na nichž budete zkoumat věci budoucí a navštěvovat lidi a místa vám vzdálená.“ (Moss, 2009, s. 164)
3. Cestování a stopování ve snové krajině. V tomto případě se jedná spíše o rituál a terapeutickou techniku, během níž dvojice lidí společně vstupuje do snu se záměrem zodpovědět otázku, která vyplynula z obrazu, který je navozen před vstupem do snu. Celý rituál má sedm fází: vyčištění prostoru, přivolání snu, sdělování snu partnerovi, návrat do snu a stopování, porovnání záznamu z cesty, výměna rolí, pocta snům. Během fáze přivolání snu se za doprovodu bubnování navozuje obraz nějakého důležitého snu z minulosti. Tento obraz poté slouží jako brána, přes kterou se dvojice za doprovodu bubnů společně dostává zpět do daného snu, tentokrát vědomě, a snaží se nalézt odpověď na otázku, která byla předtím formulována ve fázi sdělování snu partnerovi. Následně se průběh snění zaznamená a hledají se důležité momenty z hlediska odpovědi na položenou otázku. (Moss, 2009)

Výzkum korelací mezi výskytem lucidních snů a osobnostními charakteristikami, který provedl Watanabe (2003), naznačuje, že schopnost navodit lucidní sen není determinována specifickými osobnostními vlastnostmi, podmínkou je však rozvoj sebe-uvědomění.

V. Konkluze teoretické části

Domníváme se, že k asimilaci vědomých a nevědomých obsahů může docházet během lucidního snění, které již ze své definice znamená spojení vědomí a nevědomí a že lucidní snění lze ztotožnit s tím, co Jung nazýval *tertium non datur*, když hovořil o transcendentní funkci. Podle Sharpa (2005, s. 155) používal Jung tento termín, aby vyjádřil skutečnost, že řešením konfliktu není příklon ani k jednomu z vědomých protikladů, ale vytvoření něčeho *třetího*, logicky nepředvídatelného. „Toto třetí by mohl být právě stav lucidního snění. Léčivý účinek funkce spočívá ve sladění napětí mezi vědomím a nevědomím a v překročení jednostrannosti. Pokud bychom vycházeli z této teze, spočíval by léčivý účinek lucidního snění imanentně v něm samém již tím, že by představoval most spojující vědomí s nevědomím. Lucidní snění, které je samo o sobě prolínání protikladů, by zároveň mohlo znamenat asimilační, a tedy terapeutický proces. Pokud vyjdeme z premis, že „každý sen je orgán informace a kontroly, a tedy nejúčinnější pomoc při výstavbě osobnosti“ (Jung, 2000, s. 150) a že lucidní snění znamená bezprostřednější přístup ke snovým obsahům, tedy nevědomým informacím, pak lze usoudit, že lucidní sen potenciálně představuje nejúčinnější pomoc při výstavbě osobnosti.

VI. Metodologický rámec výzkumu

6.1. Cíle výzkumu

Na základě teoretických předpokladů docházíme k následujícím výzkumným cílům:

1. Popsat a kategorizovat zkušenost s lucidním sněním.
2. Na základě této deskripce a kategorizace kriticky zhodnotit využitelnost lucidního snění (dále už jen LS) v rámci terapie a osobnostního vývoje.
3. Vytvořit teoretický koncept zkušenosti s LS.

6.2. Výzkumné otázky

Pro lepší uchopení výzkumného záměru formulujeme následující výzkumné otázky, které jdou napříč zvolenými cíli a na které se budeme snažit odpovědět:

- A) Čím a jak je formovaná zkušenost s LS a jak tato zkušenost zpětně ovlivňuje běžný život?
- B) Dochází během LS k prolínání vědomých a nevědomých obsahů? Pokud ano, jak?
- C) Dochází během LS k procesům, které by se daly označit jako terapeutické? Pokud ano, ke kterým?
- D) Jakou roli hraje LS v osobnostním vývoji jedince?

6.3. Kvalitativní design: zakotvená teorie

Vzhledem ke stanoveným cílům, otázkám a povaze zvolené problematiky, kdy chceme detailně popsat zkušenost s lucidním sněním a pohybujeme se tedy na úrovni deskripce, volíme kvalitativní metodologii. Protože zároveň chceme zkušenost zachytit v její dynamice, interakci a kontextu a vytvořit ucelený teoretický koncept, volíme rámec zakotvené teorie. „Pojetí výzkumu založené na zakotvené teorii je kvalitativní výzkumná metoda, která používá systematický soubor postupů k tvorbě induktivně odvozené zakotvené teorie o nějakém jevu. Výsledkem výzkumu je spíše teoretické vyjádření zkoumané reality než sada čísel nebo skupina volně vtažených pojmů. Podle této metodiky jsou pojmy a vztahy mezi nimi nejen

vytvářeny, ale také prozatímně ověřovány.“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 15) Zakotvená teorie stojí na těchto principech: „(a) pokud chceme vědět, o co jde, je třeba vyrazit do terénu; (b) teorie zakotvená v realitě je pro rozvoj disciplíny velmi důležitá; (c) zkušenost a zážitky se v podstatě neustále vyvíjejí; (d) lidé aktivně utvářejí svět, v němž žijí; (f) mezi podmínkami, smyslem a jednáním existují vzájemné vztahy.“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 15)

VII. Metody výběru vzorku a sběru dat a popis výzkumného souboru

7.1. Metody výběru výzkumného souboru

Vzorek byl pořízen na základě dvou metod: sněhové koule a samovýběrem. (Hendl, 1999) Podmínkou účasti ve výzkumu byla aktivní, dlouhodobá zkušenost s LS. Prostřednictvím metody sněhové koule jsme shromáždili skupinu šesti subjektů. Hledání probíhalo jednak příležitostně, tzn. že během konverzace došlo na téma tohoto výzkumu a dotyčný se zmínil, že podobnou zkušenost má, nebo někoho s takovou zkušeností zná, a dále byly cíleně osločovány osoby, u nichž byl předpoklad, že se o něco podobného zajímají, nebo že mohou někoho takového znát. Jednalo se přitom (kromě jedné osoby) o okruh lidí, kteří se nějakým způsobem zabývají duchovními naukami. Při prvním kontaktu, který probíhal telefonicky nebo prostřednictvím mailu, jsme účastníka seznámili s účelem výzkumu a jeho podmínkami a požádali jej o vyplnění screeningového dotazníku. Po jeho vyplnění a obdržení jsme participanta znovu kontaktovali s žádostí o osobní rozhovor. Metodou samovýběru se nejprve přihlásilo asi čtrnáct lidí, kteří odpověděli na inzerát, že hledáme účastníky výzkumu LS, vyvěšený na několika webových fórech věnovaných LS se sdělením. Na následnou pobídku o vyplnění screeningového dotazníku odpovědělo deset lidí, z nichž na žádost o osobní rozhovor odpověděli čtyři.

Z celkového součtu deseti lidí byl jeden účastník vyřazen na základě odpovědi na první otázku, jejímž cílem bylo ověřit, jestli se shodujeme ve významu termínu LS, která zněla: „Co si představujete pod pojmem LS?“. Účastník zaměnil pojem LS za denní snění, po vyjasnění terminologie sice uvedl, že zkušenost s LS sice má, ale minimální a tudíž podmínky pro zařazení do výzkumu negratifikující. Konečný počet účastníků výzkumu je tedy 9.

7.2. Popis výzkumného souboru

Základní vlastnosti výzkumného souboru jsme zachytili ve screeningovém dotazníku (příloha č. 3), shrnutí uvádíme v následující tabulce:

Tabulka č. 2: Základní vlastnosti výběrového souboru

	Věk	Vzdělání	Zaměstnání	Délka zkušenosti s LS	Četnost zkušeností s LS	Smysl zkušenosti	Co jej k tomu přivedlo
1	21	SOŠ	OSVC, poskytovatelka administrativních služeb	od dětství	téměř denně	duchovní praxe	spontánní výskyt
2	45	VŠ, psychologe*	Svobodný podnikatel, psychoterapeut*	2 roky	denní	Sebe poznání	vnitřní práce
3	31	VŠ	Učitelka	od 6 let věku	4 krát týdně až 2 krát do roka	především duchovní praxe*	spontánní výskyt
4	30	Magistr filosofie, anglistika	oficiálně nezaměstnaný, překladatel*	4 roky	zhruba 2-3 krát do měsíce	duchovní praxe	duchovní praxe a zájem o kognitivní vědu
5	37	VŠ, psychologe	psycholožka	od 10 let věku	několikrát týdně až 2 krát do roka	zbavení se stresu a negativních emocí	Noční můra
6	34	Střední odborné	Jeřábek, dálkově studující religionistiku	3 roky	téměř denně	zábava	zájem o esoteriku
7	22	Střední odborné, chemik operátor	nezaměstnaný	3 roky	2 krát až 1 krát týdně	experimenty	zvědavost
8	19	Střední	student VŠ, obor humanistika	3 roky	několikrát do týdne	zábava, poznání	náhoda
9	15	Základní	student SŠ	2 roky	několikrát týdně	rozšíření možností	článek v časopise

Údaje označené hvězdičkou jsme doplnili z rozhovoru. Položka místo bydliště, která rovněž

figurovala mezi otázkami a která sloužila pro naši orientaci, není z hlediska výzkumu směrodatná, proto uvádíme pouze výčet navštívených lokalit: Plzeň, Praha, Pardubice, Olomouc, Litovel, Ostrava.

7.3. Metody získávání, záznamu a zpracování dat

Základní údaje o souboru byly získány prostřednictvím screeningového dotazníku, který byl účastníkům zaslán emailem (viz předchozí kapitola). První kolo rozhovorů bylo pořízeno metodou osobního polostrukturovaného interview (příloha č. 4), které proběhlo nejčastěji v místě bydliště participanta v prostředí s dostatkem soukromí (např. byt, čajovna); v jednom případě navštívil participant nás. Rozhovory byly zaznamenány na diktafon a v plném znění přepsáno. Všichni účastníci byli seznámeni s cílem výzkumu, možností kdykoliv jej přerušit i ujistěni o anonymitě a ochraně dat. Jeden z účastníků (č. 9) si nepřál osobní setkání a přistoupil pouze na rozhovor přes skype (internetové telefonování). Druhé kolo rozhovorů proběhlo opět formou polostrukturovaného interview, z nichž tři proběhly formou osobního setkání, jedno přes skype (internetové telefonování) (tyto čtyři byly zaznamenány na diktafon a relevantní části transkribovány) a dvě přes email a internetovou diskuzní službu (ICQ). Průměrná délka rozhovoru činila přibližně 45 minut, což v přepisu činilo průměrně 5-6 stránek textu formátu A4 (ukázky přepisů rozhovorů viz příloha č. 5 a 6). Přepisy byly dále analyzovány dle zakotvené teorie pomocí softwaru určeného pro zpracovávání kvalitativních dat Atlas_tj. Celý proces probíhal v rozmezí od podzimu 2007, kdy byli osloveni první účastníci, do září 2009, kdy proběhl poslední rozhovor a byly zpracovány údaje z druhé vlny rozhovorů.

VIII. Analýza dat

8.1. Popis procesu analýzy dat

Proces analýzy dat probíhal dle zakotvené teorie (Strauss, Corbinová, 1999) prostřednictvím otevřeného, axiálního a selektivního kódování. V průběhu otevřeného kódování byly v datech na základě společných vlastností označovány významové jednotky (pojmy), který byly dále tříděny do kategorií a subkategorií (vlastností kategorií). Vytvořené kategorie a jejich vlastnosti byly umístěny na dimenzionální škále. Během axiálního a selektivního kódování byly kategorie a subkategorie, vytvořené během otevřeného kódování, uvedeny do vzájemných vztahů s ohledem na kódovací paradigma zakotvené teorie zahrnující podmiňující vlivy, kontext, intervenující proměnné, strategie jednání a interakce a následky; zároveň zde byla určena centrální kategorie *vhled*.

Obrázek č. 1: Paradigmatický model podle ZT (Strauss, Corbinová, 1999, s. 73):

PŘÍČINNÉ PODMÍNKY > JEV > KONTEXT > INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY >
STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE > NÁSLEDKY

Kontext, který představuje soubor podmínek, za kterých jsou uplatňovány určité strategie jednání nebo interakce, byl stanoven za základě dimenzionální škály: důraz na kontrolu / důraz na poznání.

Obrázek č. 2: Dimenzionální škála tvořící kontext jednání uplatňovaného během zkušenosti s LS.

kontrola -----poznání

Z analýzy dat vyplynulo, že zatímco jedna skupina participantů zdůrazňuje při popisu zkušenosti s LS možnost ovlivňovat dění (kontrola), druhá skupina akcentuje možnost poznání (ne-kontrola). Na základě této distinkce jsme rozdělili participanty do dvou skupin, v nichž účastníci aplikují různé způsoby jednání v rámci LS, působí zde různé podmínky a

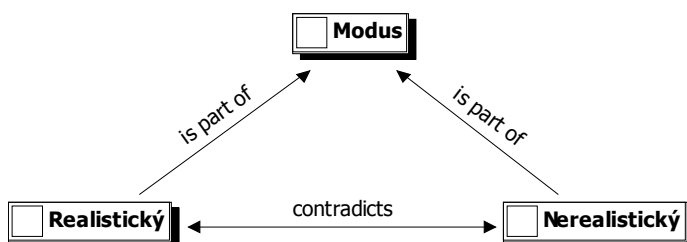
okolnosti a vyplývají různé následky. Celý soubor podmínek, kontextu, způsobů jednání a následků označujeme jako modus. Z analýzy těchto modů vyplynulo, že základní vlastností, která oba mody rozlišuje, je míra kongruence mezi LS a reálným životem.

Obrázek č. 3: Dimenzionální škála rozlišující dva mody na základě míry propojenosti LS a reálného života.

kongruentní-----inkongruentní

Souhlasně s tímto poznatkem jsme mody nazvali jako *realistický* a *nerealistický*.

Obrázek č. 4: Názvy dvou modů vyplývající z míry kongruence mezi LS a reálným životem.



Každý z těchto modů je tvořen čtyřmi účastníky; v tabulce č. 2 odpovídá obsazení realistického modu účastníkům č. 1-4 a nerealistického modu 6-9. Účastnice č. 5 danému vymezení neodpovídá, proto jej označujeme jako *antityp* a popisujeme zvláště v kapitole 8.3. Následující kapitoly jsou věnovány rozboru realistického a nerealistického modu.

8.2. Rozbor realistického modu

Kategorie realistický modus se skládá z těchto subkategorií (vlastností): *individuace*, *poznání*, *duchovní aktivity*, *podpora duchovního vývoje*, *vhled*, *realnost*, *lucidní sen*.

Popis vlastností realistického modu

Motivujícím činitelem (příčinnou podmínkou), který stanovuje podobu zkušenosti s LS je snaha o *poznání*. Cílem, a zároveň následkem i probíhajícím procesem, je zde duchovní vývoj (*individuace*). Zkušenost s LS je v terminologii zakotvené teorie jevem, jehož následkem je za daných příčinných podmínek *vhled*, který nahlížíme rovněž jako probíhající proces.²³ Vhled jsme určili jako centrální kategorii, neboť je momentem, kdy se část nevědomí stává vědomou a dochází k asimilaci, kterou chápeme jako terapeutický a osobnost rozšiřující proces. Z hlediska záměrů našeho výzkumu se tedy jedná o krucální moment. Podle naší analýzy zde probíhají dva procesy: *individuace* a *vhled*. Protože *vhled* je konkrétní zkušeností aktuálního uvědomění a *individuace* je dlouhodobý proces skládající se ze sekvence dílčích *vhledů*, definujeme *individuaci* jako proces probíhající na *makroúrovni* a *vhled* jako proces probíhající na *mikroúrovni*. Dalším charakteristickým znakem tohoto modu je, že výskyt LS není indukován prvoplánově, navozováním k tomu určenými technikami, ale je důsledkem nebo součástí duchovních aktivit. Význam, jaký participanti v tomto modu lucidnímu snění přikládají, je *podpora duchovního vývoje*. *Realnost* tohoto modu je dána kongruencí mezi zkušeností s LS a realitou; tato propojenost je manifestována v podobě *individuace*, jejíž součástí je i zkušenost s LS.

Souhrn vlastností realistického modu

- Cílem účastníků je *individuace* (následek, proces na makroúrovni);
- motivujícím činitelem je snaha o *poznání* (příčinná podmínka);
- LS je chápáno jako *podpora duchovního vývoje* (intervenující podmínka);
- centrální kategorií je *vhled* (následek, proces na makroúrovni)
- výskyt LS neplyne ze samoúčelného navozování technikami, ale je důsledkem nebo součástí *duchovních aktivit* (strategie jednání a interakce);
- *realnost* (kontext), tj. kongruence mezi realitou a zkušeností s LS (jev).

²³ Z hlediska zakotvené teorie se klade důraz na procesuální zachycení jevů, přičemž jako proces je zde myšlen rovněž způsob, jakým analytik uvažuje o změnách a jak je vysvětluje. (Strauss, Corbinová, 1999)

Schéma realistického modu aplikované na paradigmatický model dle ZT pak vypadá následovně:

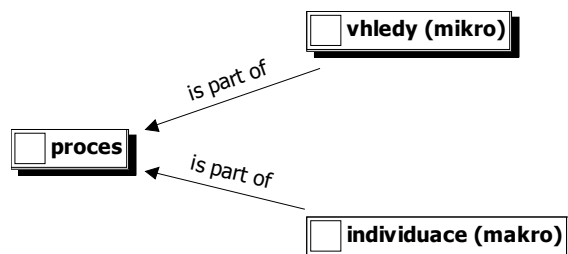
Obrázek č. 5: Schéma realistického zasazené do paradigmatického modelu ZT:

POZNÁNÍ (PŘÍČINNÉ PODMÍNKY) > LUCIDNÍ SEN (JEV) > REÁLNOST (KONTEXT) > PODPORA DUCHOVNÍHO VÝVOJE (INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY) > DUCHOVNÍ AKTIVITY (STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE) > VHLED A INDIVIDUACE (NÁSLEDKY)

Kategorie *vhled* a *individuace* jsme rovněž identifikovali jako procesy, které jsme rozdělili podle toho, jestli probíhají na:

- A) *mikroúrovni*, kterou rozumíme jednotlivou zkušenost s LS a její aktuální přesah do reality, v tomto modu jsou touto zkušeností *vhledy*, které zároveň tvoří centrální kategorii;
- B) *makroúrovni*, kterou rozumíme vývoj v delším časovém měřítku, probíhá *individuální* proces, jehož příznakem je mimo jiné odklon od experimentování k aktivitám souvisejícím s duchovní praxí.

Obrázek č. 6: Rozdělení procesů na makro a mikro úroveň.



Popis a interpretace subkategorií realistického modu:

Poznání:

Čtyři participanti zařazení do realistického modu uvedli poznání jako důležitý životní motiv. Tento motiv vyjádřili buď explicitně: „*Já se pokouším, pokud jsem na něco zaměřenej, odníst si z toho poznání, pochopení, porozumění...*“ (protokol č. 2)²⁴, nebo akcentováním důležitosti duchovní nauky pro jejich život, což chápeme jako formu realizace snahy o poznání: „*Ted' se hlavně snažím praktikovat tu atmavičáru...*“ (protokol č.1), „*Když se mě zeptáš na jakoukoliv oblast mého života, tak nakonec dojdeme k tomu dzogčenu...*“ (protokol č. 3)

Leitmotivem dotazovaných je duchovní vývoj, jenž se realizuje buď formou konkrétní nauky jako dzogčhen (viz kap. č. 3.1.) nebo atmavičára²⁵, nebo formou samostatné vnitřní práce. Společným cílem duchovního snažení je dosažení stavu, jenž se podle druhu tradice nazývá například osvobození, osvícení nebo stav ryzí existence. Tento stav je výsledkem poznání „pravého stavu věcí“. Tomuto poznání předchází proces, který se dle náležité tradice nazývá vymazání karmických stop (dzogčhen) nebo rozpuštění negací (atmavičára), jenž lze z hlediska hlubinné psychologie chápat jako integraci nevědomých obsahů do vědomí, ve smyslu zvědomění nevědomých návyků a tendencí, čímž dochází k osvobození od těchto stereotypů. Proces poznání koresponduje s procesem osvobození.

Podpora duchovního vývoje

Význam, jaký účastníci zařazení do tohoto modu přikládají LS, spadá do intencí osobnostního a duchovního vývoje: „*v LS vidím obrovskoj přínos v urychlení vlastního vývoje, duchovního*“ (protokol č. 2) Účastníci přitom vycházejí z předpokladu, že sen je zdrojem vědění a možnosti se učit nebo vyrovnávat se s vlastními konflikty. Být ve snu lucidní je pak považováno za určitý bonus, za bezprostřednější přístup k potenciálu snu, kdy je možné vědění čerpat přímo, nebo se na místě konfrontovat s nevyřešenými konflikty a tím se vyvíjet: „*měním se i během toho snu, tak jak se měním během dne, dovidám se nové věci, nějakým způsobem se vyvíjím, tak to samé dělám ve snu a v tom LS je to mnohem jednodušší než v tom*

²⁴ Protokolování odpovídá číslování z tabulky č. 2.

²⁵ Duchovní praxe, jejímž základem je stav ryzí existence a cílem v něm spočinout. Toho má být dosaženo pročištěním negací a meditací, během níž se subjekt ztotožňuje s vědomím pozorovatele. (více viz např. www.duchovnisrdce.cz)

běžném, zmateném snu.“ (protokol č. 3)

Význam LS spočívá v otevření bezprostředního přístupu k moudrosti nebo k podstatě vnitřních konfliktů prostřednictvím snu, jenž tak dává možnost učit se a rozvíjet se. Předpokladem je zkušenost, že existuje zdroj této moudrosti a že právě prostřednictvím snu je možné s ním navázat kontakt a komunikovat. V rámci dzogčhenu např. může moudrost promlouvat skrze duchovní průvodce nebo posvátné texty, jenž jsou emanací Velké dokonalosti. V kontextu analytické psychologie pak můžeme mluvit o různých projevech a reprezentacích Self, jakožto obrazu duševní celosti. Průvodním jevem je dosahování bdělosti a jasnosti mysli, která umožňuje integraci „temné stránky mysli“ do vědomí.

Duchovní aktivity

Čtyři participanti zařazení do tohoto modu uvádějí v souvislost výskyt LS s duševní prací. Participant č. 2 uvádí, že se nezabýval technikami navozující LS, ty se podle něj objevily v návaznosti na dlouhodobé, systematické zkoumání vlastních snů a snů jeho klientů: „(Snům) *jsem vždycky věnoval významnou pozornost a vždycky jsem hledal to, čemu ten Jung říká transcendentní funkce, což vlastně znamená spojit to nevědomí s tím vědomím.*“ (protokol č. 2) Další tři participanti uvádí ojedinělý spontánní výskyt v dětství a pozdější objevení LS v souvislosti s četbou duchovní literatury a zájmu o duchovno nebo s konkrétní duchovní praxí: „*Jsem začala víc číst věci, které se tady toho jiného vědomí týkaly, tak mě to možná začalo znovu zajímat.*“ (protokol č. 3) V těchto případech se LS vyskytly buď na základě toho, že to participant pouze zamýšlel: „*A co si třeba řeknete? No, že se chci prostě probudit ve snu.*“ (protokol č. 3), nebo jsou vyvolány technikami, které buď souvisí s duchovní praxí: „*...třeba vizualizace bílého A uprostřed těla nebo zaznění A jako zvuku spojený s tou vizualizací, nebo představa gurua nad hlavou a jeho rozpuštění do toho A uprostřed těla nebo zkrátka jenom pozorování myšlenek...*“ (protokol č. 4), nebo s ní nejprve nesouvisí a participant v prvotní fázi seznamování s LS experimentuje s různými technikami a možnostmi různých aktivit LS, ale postupně spolu s integrováním duševní nauky do života začne převládat praktikování této nauky i v rámci LS, jako je tomu u účastnice č. 1 a 3. Participant č. 4 uvádí výskyt LS jako důsledek dzogčhenové praxe.

LS je spontánní důsledek vnitřní práce nebo duchovních aktivit, pokud se objevuje užívání určitých technik, jsou integrální součástí vnitřní práce nebo duchovní praxe, nebo mají pouze podpůrný charakter, tzn. že nejsou prvoplánové a není na ně kladen přílišný důraz v tom

smyslu, že by participant věnoval v bdělém stavu energii tomu, aby propracovával strategie vedoucí k dosažení LS, případně k dosažení jiných cílů přímo v LS. Někteří účastníci následují přímé instrukce (techniky) guru (duchovního učitele), které se mohou týkat přípravy ke spánku nebo přímo aktivit ve snu. Spánek a příprava na něj jsou pak součástí duchovní praxe. Pokud se u těchto participantů v počáteční fázi objevilo experimentování s technikami a možnostmi různých aktivit bez spojitosti s duševní praxí, bylo od něj upuštěno spolu s celkovým příklonem k duchovním aktivitám, které se pak staly také součástí snové praxe.

Vhled (proces na mikroúrovni)

Vhledem chápeme moment prolnutí vědomí a nevědomí, jehož výsledkem je určité pochopení, tedy zvědomění do té doby neznámé části nevědomí. Tím, že vědomí vhlíží do nevědomí, se jeho určitá část přidává k již známému a dochází k rozšíření vědomí. Jde o proces poznávání. Vyjádřeno Jungovým termínem, dochází k asimilaci – prolnutí vědomých a nevědomých obsahů. Podmínkou označení jevu jako vhledu je to, že dojde k trvalému zvědomění části nevědomí, jehož následky jsou zjevné v reálném obohacení běžného života byť „jen“ na intrapersonální úrovni (např. změna vnímání otce má významný vliv na prožívání jeho i sebe, i když otec objektivně zůstává stejný). Pro zařazení jevu do kategorie vhled je důležitý kontext sdělení, z něhož vyplývá, že dotazovaný hodnotí dopad prožitého na vnímání skutečnosti jako signifikantní, tj. že zážitek má transformativní charakter.

Kategorii vhled jsme rozdělili podle toho, jaké životní oblasti se týká:

1. Vztahový vhled;
2. vhled rozšiřující možnosti;
3. prognostický vhled;
4. mystický vhled.

1. Vztahové vhledy jsme dále rozlišili podle způsobu, jakým k němu dochází:

1. A. Přímá konfrontace s problémem;
1. B. konstelace snových obrazů;
1. C. odbourávání energetických bloků;
1. D. aposteriorní pochopení.

2. Vhledy rozšiřující možnosti jsme rozdělili toho, jestli:

2. A. rozšiřují schopnosti již existující

2. B. odkrývají dosud nepoznané možnosti.

3. (Prognostický vhled dále nečleníme)

4. Mystické vhledy dělíme do tří skupin podle typu:

4. A. Zážitek singularity;

4. B. pochopení universálních procesů;

4. C. předávání duchovní nauky a duchovní praxe.

Tabulka č. 3: Přehled výskytu jednotlivých forem vhledů.

Účastník/vhled	1.A.	1.B.	1.C.	1.D.	2.A.	2.B.	3.	4.A.	4.B.	4.C.
Participant 1	3	-	4 *	1	1	-	-	1	-	*
Participant 2	3 *	-	-	1	-	-	1	-	4 *	-
Participant 3	-	1 *	-	-	-	1	1	-	-	*
Participant 4	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-

V tabulce uvádíme četnost výskytů jednotlivých vhledů v rozhovorech s účastníky zařazených do reálného modu. Čísla v tabulce uvádějí počet konkrétně uvedených příkladů toho kterého vhledu. V některých z rozhovorů účastník uvedl, že LS běžně využívá k určitému „účelu“ (např. získávání duchovních nauk), s tím, že si nepřál uvádět konkrétní případy – tyto eventuality jsou označeny hvězdičkou. V některých případech účastník uvedl běžný výskyt určité aktivity (např. odbourávání energetických bloků), uvedl několik konkrétních případů s tím, že zdaleka nevyčerpal všechny – za těchto okolností označujeme případ číslem, které udává počet uvedených příkladů, i hvězdičkou.

Rozbor jednotlivých vhledů se zaměřením na zachycení procesu:

1. Vztahový vhléd

1. A. přímá konfrontace s problémem

Takto označujeme případy, kdy přímo během LS dojde prostřednictvím konfrontace s problémem k pochopení a korekci neadekvátního postoje s následným přesahem do běžného života. Tento typ vhlédu se vyskytl u účastníků č. 1, 2 a 4. Ukázku tohoto vhlédu uvádíme z protokolu č. 2, přičemž ji ponecháváme v jejím plném rozsahu, abychom zachytili a ilustrovali proces vhlížení. V této praxi pokračujeme dále na místech, kde se snažíme zachytit proces na mikroúrovni. Některé ukázky na sebe tematicky navazují a naznačují rovněž proces na makroúrovni, což je na příslušných místech připomenuto a blíže podrobena analýze v části věnované individuaci.

„Já jsem roky měl podivnej vztah s dvouma lidma, který bych označil jako mágy, manželé, muž a žena, a nikdy jsem jako přesně neporozuměl tomu, co tam je jako problémem tý komunikace, měl jsem víc snů, které jakoby na to napovídaly, ale když jsem o těch snech chtěl s něma mluvit, tak jsem přesně narážel na tu magickou rovinu a mě to jako nebaví a nezajímá, takže ta komunikace tam jako neprobíhala a ten sen, který mi na to dal odpověď, byl sen, kde jsem se setkal s touhletou ženou, která mě jakoby zavřela do nějakýho prostoru, ze kterýho prostě nebyly žádný dveře, nebyl z něj žádný východ, byl takovej umělej, trošku futuristicky působil, a teď já jsem jakoby chodil v tom prostoru, hledal jsem z něj nejdřív východisko, ten východ, který tam teda nebyl, pak se ukázalo, že ta žena se se mnou prostě chce vyspat, já jsem si říkal, ničím pro mě nikdy nebyla přitažlivá, proč bych se s ní měl vyspat, přesto jsem o tom přemejšlel a myslím, že tím, že jsem se vědomě začal zabývat tím problémem, aniž bych se z toho snu probudil, tak jsem si uvědomil, že tam jsem, takhle nějak to bylo. A pak jsem si řekl, no, koneckonců, proč já bych se s ní vlastně nevyspal, vždyť mně je to v podstatě jedno a když ona to chce, třeba to otevře nějakou cestu ven. A když mě tohle napadlo, tak jsem pocítil, že se mi chce hrozně čůrat a začal jsem hledat záchod, který tam taky nebyl. Tím jsem si ještě víc všiml, jak ten prostor je sterilní, jak on je, já si osobně myslím, že to fakt byl ten magicky vytvořený prostor, taková klec zvláštní, a záchod tam nebyl, tak jsem si říkal, to je divný, tak čůrat se mi chce, záchod tu není, tak co budu dělat, pak jsem si všiml, že v rohu tý místnosti takhle na podlaze je jakoby otvor, jakoby tam kus podlahy nebyl, tak jsem si řekl no co, tak se vychčiju tam, no co a dokonce mi to připomnělo obraz, já píšu takovej scénář, kde někdo nalívá čaj, praskne takhle podlaha a ten soused seshora nalévá takhle konvicí čaj těm sousedům dolů, takže jsem si na to i vzpomněl a říkám si, tak to

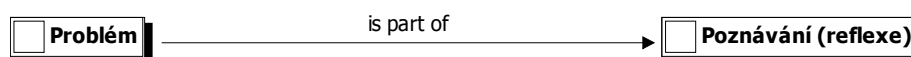
je sranda že, takováhle věc, tak jsem tam jako prostě začal močit do ty díry a opravdu tam byl, vylez nějaký soused a něco na mě volal, něco jako, co to jako je, co to jako děláš a já jsem si řekl, mně už to je jedno, já se teď prostě potřebuju vychcat, tak to udělám. No a v tu chvíli ten prostor zmizel, všechno bylo pryč, byl jsem tam jenom já svobodnej a volnej, nic z tý klece, z toho magickýho působení tam už nebylo.“ (protokol č.2)

Na tomto příkladu lze pozorovat proces poznávání a způsob, jak funkce vědomí a s tím spojená reflexe umožňuje orientaci a řešení problémové situace. Je rovněž ilustrací průběhu LS, způsobu, jakým jsou v něm zapojeny funkce myšlení, vnímání, citění a intuice a způsobu řešení situace ústící v pochopení.

Nejprve je zde problémová situace (vnímání, citění), jež vede k potřebě ji řešit, což vede k zapojení úsudku (myšlení), s kterým se zároveň zapojuje vědomá reflexe, která umožňuje se zorientovat v situaci a hledat adekvátní řešení.

Celý poznávací proces lze zjednodušit takto:

Obrázek č. 7: Schéma poznávacího procesu.



Přítom emočně-racionální vyhodnocování ovlivňuje způsob, jakým je celá situace vnímána a naopak – vnímání situace ovlivňuje její vyhodnocení. Řešení problému je jeho poznání. Celý proces se odehrává na základě zpětnovazebné smyčky mezi reflektujícím a reflektovaným, přičemž jedno podmiňuje druhé. Vědomí (poznání, že existuje problém) je přitom imanentně přítomno již na počáteční úrovni, jinak by se nemohlo aktivizovat (není možné, aby vzniklo něco z ničeho).

Sám participant chápe v tomto případě moč jako vztah, který je původně zabrzděný a on se ocitá v izolaci, při následném uvolnění, které souviselo se změnou postoje, se vztahový koridor otvírá, v důsledku čehož dochází k vymanění se z uzavření. Podobně bychom tento proces mohli nahlížet z hlediska gestalt terapie, kde je schopnost navázání vztahu znakem zdravé osobnosti a tím celý tento proces chápat jako terapeutický. V tomto smyslu můžeme

dále mluvit o odstranění bariér, odblokování, uvolnění tenze, přijetí situace, rozšíření vědomí.

I.B. Konstelace snových obrazů:

Účastnice č. 3 uvádí častý výskyt vhlédů, kdy se jí na základě situování obrazů snové scény ukáže význam znamenající vhléd do záležitosti související s reálným vztahem. Vhléd může například poukazovat za první plán jevové reality tím, že odkrývá skryté motivace zainteresovaných osob. Následující ukázka popisuje, jakým způsobem k tomu dochází:

„...mám LS a vzhledem k tomu, že vazba k tomu člověku je hodně silná, tak se to ukáže i v tom snu, jakoby se to do toho natáhlo, je tam takové spojení s tím normálním světem. Takže se tam třeba ten člověk objeví a dělá něco tak markantně jasně, že se to nedá zaměnit. Kdežto normálně třeba něco říká, něco jiného dělá a vy nevíte, co přesně z těch dvou věcí, je pravda. Takže získáváte vhléd do motivů těch lidí? Třeba, ale i do svých. Takže jste v tom snu, ten člověk se tam objeví... Nebo ta situace je tak jasná, že vím, že se jedná o tady ten vztah nebo člověka, že to je třeba symbolické v tom snu, ale zároveň je to jasné, protože normální sen je jenom symbolický, ale v tom LS i když je to symbol, tak se to dá použít.“ (protokol č. 3)

Zde je zdůrazněn rozdíl mezi normálním a lucidním snem vzhledem k jejich čitelnosti a jasnosti významu. Lucidní sen je na rozdíl od běžného uchopitelný bezprostředně a není nutné se k jeho sdělení složitě dopracovávat. Pokud vyčteme výhody lucidního snu z hlediska možnosti pochopení jeho významu, jsou to v tomto případě: 1. Sen si pamatujeme a nejsme odkázáni na to, jestli si později rozpomeneme; 2. k pochopení dochází ihned, nikoliv na základě pozdějšího výkladu; 3. na základě předchozích dvou bodů dochází k asimilaci vědomí a nevědomí a integraci do běžného života.

I. C. Odbourávání energetických bloků:

Několik vhlédů touto formou uvádí účastnice č. 1. Práce s energetickými bloky je přitom zakotvena v nauce, kterou se účastnice zabývá (atmavičára), kdy určité manipulace se snovým tělem vedou ke zprůchodnění toku energie, což má za následek odblokování fixovaných emocí a jejich pročištění, které je doprovázeno uvědoměním si příčiny bloku.

„Takže ty sis procvičovala snové tělo? Přesně tak, a mělo to vliv na to, že se odbourávaly bloky. Jako třeba ublíženost z dětství, pocit, že nemůžu někomu odpustit, nenávisť k někomu,

to jsem vůbec nevěděla, že něco takového chovám, a pak jsem zjistila najednou, že cítím nenávist k vlastní mámě za to, že mi někdy v minulosti ublížila. A pak na základě snový praxe jsem to dokázala přijmout, že jsem to tak opravdu prožívala a teď už třeba nějakou nenávist necítím, teď už mám mámu moc ráda.“ (protokol č.1)

U této participantky dochází během LS k uvědomění si negativních emocí dříve přisuzovaných matce, to znamená, že dochází ke stažení projekcí, konfrontaci s vlastní negativitou a následnému přijetí a odpuštění matce i sobě. Terminologií analytické psychologie můžeme hovořit o setkání se stínem, jeho akceptaci a integraci, jež má transformativní dopad na průběh jejího dalšího života. Z hlediska gestalt terapie je přijetí odpovědnosti (např. za vlastní negativní emoce) předpokladem pro možnost navázání vztahu a tvoří základ zdravé osobnosti.

I.D. Aposteriorní pochopení:

U tohoto typu nedojde k vhledu přímo během LS, ale je podmíněn aposteriorní reflexí zkušenosti. Následující ukázka je příkladem takového procesu; zároveň navazuje na předchozí ukázkou a ilustruje část procesu, kdy prostřednictvím LS kontinuálně dochází ke zvědomování části nevědomí, čímž dochází k rozšiřování osobnosti.

„Byli jsme třeba v nějakém snovém prostředí a on viděl něco jiného než já a já jsem se snažila, abychom viděli stejným úhlem pohledu ... tak to bylo taky krásnou symbolikou a pomalým chápáním toho, že jsme každý jiná bytost a každý vidíme trochu jinak, i když by se zdálo, že jdeme velice podobnou cestou a ještě jsem si uvědomila, že co tobě je sympatický, mně může být nesympatický, kde tobě je zima, mně může být teplo.“ (protokol č.1)

Toto uvědomění navazuje na předchozí ukázkou a je pochopením vzájemných rozdílů ve vnímání světa mezi mnou a druhým, což je předpoklad tolerance, respektu k druhému a možnosti navázání plnohodnotného vztahu, který je základem plnohodnotné lidské existence. Z hlediska existenciální psychoterapie se člověk může stát autentickým jen v případě, že vystoupí z neurčitého veřejného bytí. K tomu je pochopení vzájemných rozdílů a jejich respektování jedním ze základních předpokladů. Jedná se tedy opět o ozdravný proces vedoucí k plnému bytí.

2. Vhled rozšiřující vlastní možnosti

Jedná se o situaci, kdy dojde k určitému odblokování ve smyslu rozšíření vlastních možností, jichž si jedinec do té doby nebyl vědom. Můžeme jej rozdělit do dvou skupin podle toho, je-li ve snu odkryta zcela nová schopnost nebo je rozšířená schopnost již existující. Zdůrazňujeme slova odblokovat a odkrýt, neboť nedochází k naučení se novému (ve smyslu tréninku), ale o zvědomění neuvědomovaného.

2. A. Vhled rozšiřující schopnosti již existující

U participanta č. 2 a č. 4 se objevil jev (proces), kdy na základě pochopení plynoucího ze zkušenosti s LS došlo ke zlepšení již osvojené schopnosti, v jednom případě hry na kytaru a v druhém zvládnutí určité jogínské pozice, jejíž zvládnutí účastníku do té doby činilo problémy. Uvádíme ukázkou rozvolnění hry na kytaru:

„Jednou jsem se ve snu setkal - a to byl taky LS - jsem hrál v kapele s Milesem Davisem, já jsem hrál na basu, jeden můj kamarád hrál na bubny a ten Davis tam hrál na trumpetu a to bylo zajímavé, že jsem cejtil, jak to hraje a jak to jde do určitý roviny a najednou jsem koukal, jak ten Davis je na mě zaměřený v určitým smyslu a já jsem si říkal, o co mu jde a pak jsem si říkal, no jo, vždyť ono by to šlo uvolnit, šlo by to úplně pustit a to jsem udělal a ta muzika vlastně neuvěřitelně nastartovala, to bylo neuvěřitelný. A možná, že i sekundárně vlastně v mém herním projevu, jsem najednou cítil větší uvolněnost...(protokol č. 2)

Principiálně zde dochází k témuž procesu jako při vztahovém vhledu: odblokování, uvolnění, uvědomění, pochopení, jehož důsledkem je změna duševního stavu ve směru rozvolnění tenze a dosažení plynulosti.

2. B. Vhled odkrývající dosud nepoznané možnosti

Tento vhled je obdobou předchozího s tou obměnou, že v tomto případě snícího inspiruje ke zcela nové činnosti, aniž o možnosti, že by se jí mohl věnovat, předtím vědomě přemýšlel.

„No tak najednou jsem se octla někde, kde všichni tancovali, tak jsem si řekla, to je moc pěkné, to si vyzkouším taky a fakt to bylo tak pěkné, jak to vypadalo, že když jsem tancovala, tak to bylo strašně příjemné. Pak jsem to zkusila ve dne, tam jsem zjistila, že mi to výborně

jde, tak v tom pokračuji. Normálně bych se o to ani nezajímala, nebo ... nepouštěla bych se do toho, kdyby se mi o tom nezdálo.“ (protokol č.3)

Opět dochází ke zvědomění, odkrytí, odblokování, přičemž v tomto příkladě je podtržen význam toho aspektu lucidního snění, který spočívá v možnosti vědomého rozhodování – v tomto případě možnosti vyzkoušet tančit. Pojícím činitelem mezi možnostmi bezprostředního pochopení a možnostmi se rozhodovat je vědomí. Rozhodovat se i chápat je možné jen vědomě. Aspekty LS jako je reflexe a rozhodování, které vycházejí z vědomí, se vzájemně podporují a umožňují pochopení.

3. Prognostický vhled

Jevy, které bychom explicitně zařadili do této třídy vhladů, se objevily u účastníka č. 2 a 3. Jsou obdobou běžného prognostického snu z Jungovy snové typologie (viz kapitola 2.2.), kde zapojení nevědomé části mysli umožní komplexnější pohled na situaci. Tyto vhlady bychom mohli také označit jako diagnostické, chceme však zdůraznit jejich dynamickou a prospektivní povahu, jejich časový a účelový charakter. Z globálního hlediska dlouhodobé zaměření na sny, a propojování vědomé a nevědomé složky, podle některých autorů (např. Moss, 2009) rozvíjí intuici, která obsahuje časový rozměr. To znamená, že jsme schopni prognosticky anticipovat určitou situaci včetně jejích budoucích dopadů.

„Já jsem držel dvanáct dní hladovku a tenhle sen jsem bral jako zprávu o tom, že tu hladovku už mám ukončit. Plavu ve vodě, široko daleko není nic než voda, sem tam z ní vyčnívá pár prutů, zdá se, že zem je zatopená. Vedle mě plave ještě někdo, nevím, kdo to je, ale vím, že máme něco společného. Ve chvíli, kdy si říkám, že už je jen otázkou času, kdy nám dojdou síly, objeví se na obzoru kus pevniny, před kterou je nějaké plavidlo, rychle se to celé k nám přibližuje, i ta pevnina a všechno, i to plavidlo, kousek před námi se to celé zastaví, jako by to o nás nevědělo, jakoby proběhlo něco ve smyslu, už nemá cenu dál hledat, už tam nikdo není a celá se to vydává opačným směrem a v tuhle chvíli udělám pár rychlých temp a jsem na pevné půdě - a to je přesně to, co je přínos LS, že v tuhle chvíli, kdybys měl sen, tak máš sen, plavu, něco připlave, málem mi to pomohlo, ale otočilo se to a odplavalo to zpátky. A v tuhle chvíli vlastně já jsem, už to, že tam plavu v ty vodě, nebylo nic moc příjemného, pro mě to bylo zatopeno tou nevědomostí ten svět a teď jako plavu, najednou - z mého pohledu to mohla být transformační záležitost, ta vyšší dimenze, která přichází na tu pomoc, na to propojení a teď jako kdyby řekli no tady už nic není, prdíme na to, vracíme se zpátky a v

tuhletu chvíli jsem těžce zaakceleroval a řekl jsem si nenene, chci na tu pevninu, tak jsem se na ni dostal, koukám, kde je ten druhý - potápí se, jsou z něj už vidět jenom kalhoty, natáhnu se pro něj a vytáhnu ho nahoru, pak jsem si uvědomil, že to jsou kalhoty, které nosím doma.“ (protokol č. 2)

V tomto případě obsahoval sen varovnou informaci o stavu organismu. Pochopení situace vyplynulo z vědomě podniknuté akce v rámci LS, jejich následků a konfrontace s reálnou situací. Domácí kalhoty podle účastníka symbolizovaly jeho fyzickou část, která po dvanácti dnech hladovky začala strádat, bylo třeba vzít ji zpátky (začít jíst) a propojit s duchovní částí, dosáhnoucí vyšší roviny (pevniny).

4. Mystický vhled

Za mystický vhled považujeme zkušenost, během níž se jedinec dostává do kontaktu s univerzálními, posvátnými principy a chápe sebe sama ve vztahu k těmto principům, případně se dovídá něco o způsobu fungování těchto principů.

4. A. Zážitek singularity

V případě tohoto typu mystického vhledu jednoty dochází k překonání duálního rozlišování na subjekt a objekt zkušenosti. Tento typ vhledu se vyskytl u účastnice č. 1.

„Ten děj všechn kolem jsem vnímala podobně jako ten snovej, jako by byl ve mně, já jsem byla vším a ten děj se odehrával ve mně, ve vědomí, v existenci, a vlastně i když zazpíval ptáček venku nebo někdo prošel, tak jsem přesně věděla, že se to stane, věděla jsem proč se to děje a v tu chvíli, teď si to nedokážu vybavit zkušeností, ale v tu chvíli tam přišel vhled pochopení existence všeho, celého vesmíru, to pro mě bylo hodně posilující, že tady to by se dalo žít neustále, jak učí spousta náboženství, buddhismus atd.“ (protokol č.1)

Jedná se o transcendentní zážitek, z něhož vychází pochopení sebe jako součásti celku. Poznání světa a sebe se slučuje a stává se sebezpoznáním. Vyznačuje se vynecháním řídicí funkce ega a s tím spojenou tendencí do čehokoli zasahovat, tedy určitou ponechavostí spojenou s pocitem splynutí s řádem. Maslow uvádí, že podobné vrcholné zážitky jsou součástí nejvyššího stádia sebeaktualizačního procesu. V tomto stádiu se lidská psychika a mezilidské vztahy proměňují „ve zcela nevšední druh existence“, která se vyznačuje pocitem

zdraví, naplnění a vysokým stupněm vývoje. (Cakirpaloglu, 2004, s. 258-259)

4. B. Pochopení univerzálních procesů

Vhledy tohoto typu jsou založeny na předpokladu existence určitých přírodních procesů, fází vývoje, jež lze odhalit, pochopit a následně efektivně jednat v souladu s tímto pochopením. Tato kategorie vhlédů se vyskytla u účastníka č. 2.

„Zase si hned vybavuju přitom jeden sen, ve kterým jsem já a dva moji kamarádi a ještě jeden, o kom jsem nevěděl, kdo on je, sestoupili do jakéhosi kamenného podzemí a tam jsme uviděli, že tam umírá nějaký člověk a já jsem říkal - on tam seděl a umíral - to je blbý, ať tady neumírá takhle blbě, přenesem ho na nějaký - vedle byl katafalk, tak jsme ho zvedli a nesli jsme ho na ten katafalk a jak jsme ho tam nesli, tak jsem se nemohl ubránit dojmu, že to je Klement Gottwald, přinejmenším mu byl nesmírně podobnej, byla to vlastně doba, kdy podle mayského kalendáře jakoby určitá temnota končí, odumírá - přesně to korespondovalo. A tak jsme ho položili na ten katafalk, šli jsme vedle, tam jsme meditovali a najednou koukám poměrně dost much tam lítalo, tak říkám - kluci, kde jsou mouchy, tam není daleko mrtvola -, tak jsme prostě šli se podívat a on vypadal, že už je prakticky mrtvej, z nosu mu tekla krev, ale už byla černá a zaschlá, taková hrozně hustá, ale nejzvláštnější na tom všem bylo, že jak on tam ležel, tak měl takhle natažený ruce a v jedné ruce měl zrcátko, kterým jakoby se pokoušel podívat na sebe, nebo vidět ten proces, jakoby tu smrt chtěl vidět v tom zrcátku, což mi přišlo teda strašně zvláštní.“ (protokol č.2)

Úryvek je částí snové řady skládající se z několika na sebe navazujících snů, během nichž účastník poznává původ a atributy destruktivní síly projevující se ve světě. Poznávání prostřednictvím LS je doplněním vědomého poznávání. Obě sféry se vzájemně prolínají, doplňují a podporují. Význam tohoto snu byl účastníkem dán do významové souvislosti s mayským kalendářem, podle něhož v době, kdy se účastníkovi sen zdál, končí cyklus ve znamení Tezkatlipoky – v tomto období se projevují temné aspekty universa. Umírající Klement Gottwald představuje končení cyklu a moment, kdy umírající sveřepě svírá zrcátko a pokouší se v něm ještě uvidět, naznačuje, že přestože je na odchodu, bude do poslední chvíle uplatňovat svůj vliv. Slovy účastníka: *„Bude do poslední chvíle kvrdlat v polívce.“* (protokol č. 2) Sám účastník označil tuto destruktivní sílu jako ego a její charakter jako domestikaci.

4. C. Předávání duchovních nauk a duchovní praxe

Do této skupiny řadíme případy, kdy účastnice (č. 1 a 3) dostávají přímé pokyny od duchovního mistra nebo objevují texty s duchovními naukami: „...dostanu třeba stránku textu a z toho jsem třeba dejme tomu pět slov schopna si zapamatovat...“. (protokol č. 3), a dále pak případy, kdy dochází k duchovní praxi přímo ve snu: „...snažím se usnout v pozorovateli a nebo v tom vědomí a uvědomit si, že tělo usíná, že tělo má spánek beze snů, že tělo se probouzí, takhle ten přechod je ideální, to tam pak není žádný sen, ale celý vědomý děj ve světle, v existenci...“. (protokol č. 1)

V těchto případech dochází k předávání specifických praxí určité duchovní nauky (dzogčhen, atmavičára), které jsou dále uplatňovány a rozvíjeny v denních praxích, případně jsou praxe aplikovány přímo ve snu. V případě konkrétní meditační praxe atmavičáry, kdy se účastnice snaží spočívat ve stavu čiré existence nebo v ní spočívá, nejde o typický vhléd, ale spíše o proces kontinuálního vhlížení do podstaty bytí a spočívání v něm; tedy o trest' duchovního snažení.

Tímto jsme vyčerpali centrální kategorii vhléd (která je zároveň subkategorií realistického modu) a přecházíme k další.

Individuace (proces – makróroveň)

Individuací rozumíme osobnostně-duchovní růst. Ten může mít rozmanité projevy, jejichž společným jmenovatelem je probíhající transformace, na niž lze usuzovat především z druhých rozhovorů, které byly pořízeny zhruba se sedmiměsíčním odstupem. Participant č. 2 v druhém rozhovoru uvedl, že se mu sny již nezdaří. Účastnice č. 1 a 3 uvádějí, že se během LS soustřeďují stále více na duchovní praxi a odpadají případné jiné aktivity.

U účastníků dochází k vyčleňování jiných snových aktivit než jsou ty, které podporují osobnostně-duchovní vývoj. U tří účastníků, se kterými jsme provedli druhý rozhovor (1, 2, 3), jsme evidovali dynamickou změnu zkušenosti s LS ve směru její větší integrace do osobnostního a duchovního rozvoje, jakožto hlavní životní náplně. Spánek beze snů, který v druhém rozhovoru uvádí účastník č. 2, tvoří vlastní cíl jógy spánku i duchovního snažení jako takového. Z hlediska tibetské koncepce (viz kapitola 3.1.) se jedná o tzv. „spánek čirého světla“, který nastává tehdy, jestliže jsme překonali nevědomost a dokážeme spočívat v bdělém uvědomění rigpy. V takovém případě tělo spí, ale vědomí se neztrácí v temnotě ani ve

sneh (nejde tedy o nevědomý spánek). (Wangyal, 2002) V buddhistické a taoistické tradici se tento stav konečného naplnění nazývá „wu-sin“, stav bez mysli. (Watts, 1997)

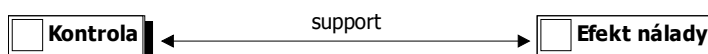
8.3. Rozbor nerealistického modu

Kategorie nerealistického modu skládá z těchto subkategorií (vlastností): *kontrola, kompenzace, techniky, kompenzující aktivity, stagnace, lucidní snění, efekt nálady, falešný vhled*.

Popis vlastností nerealistického modu:

Motivujícím činitelem (příčinnou podmínkou), který udává podobu zkušenosti s *lucidním sněním* (jev), je *kompenzace* neuspokojivé životní situace. Tato kompenzace se projevuje snahou *kontrolovat* (intervenující proměnná) snové děti prostřednictvím *technik* (strategie jednání a interakce), kterými je LS navozováno a *kompenzujících aktivit* (strategie jednání a interakce) prováděných v rámci LS. Povaha těchto aktivit je vůči realitě negativní, neboť odčerpává jednosměrně životní energii do snového světa. Takový člověk pak žije více ve snu než v realitě. Odtud nereálnost modu. Jedná se o bludnou smyčku, jejíž součástí je na úrovni jednotlivé zkušenosti s LS, *efekt nálady*, což je příjemný pocit vyplývající ze získání kontroly nad snem. Pocit z úspěchu zpětně podporuje snahu o znovudosažení kontroly prostřednictvím LS a stává se tak součástí bludného kruhu (intervenující proměnnou). Celý bludný kruh lze znázornit následovně:

Obrázek č. 8: Bludný kruh kontroly a efektu nálady.



Následkem dané konstelace je na úrovni jednotlivé zkušenosti s LS *falešný vhled* (následek), kterým označujeme prožitek, který je mylně považován za pochopení. Na úrovni delšího časového úseku je pak výsledkem této konstelace *stagnace* (následek).

Souhrn vlastností nerealistického modu:

- *Motivujícím* činitelem je *kompence* neuspokojivé reality (příčinná podmínka);
- *kontrola* je cílem zkušenosti LS a udává význam této zkušenosti (intervenující proměnná);
- výskyt LS plyne z navozování *technikami* (strategie jednání a interakce);
- ústřední kategorií v tomto modu jsou *kompenzující aktivity* (strategie jednání a interakce);
- dochází k jevům, které jsme nazvali *efekt nálady* (intervenující proměnná);
- následkem *neréalnosti* (kontext) dané inkongruencí mezi snovou a bdělou zkušeností je na rovině dílčí zkušenosti *falešný vhled* (následek, proces) a na rovině delšího údobí *stagnace* (následek, proces).

Schéma nerealistického modu aplikované na paradigmatický model dle ZT pak vypadá následovně:

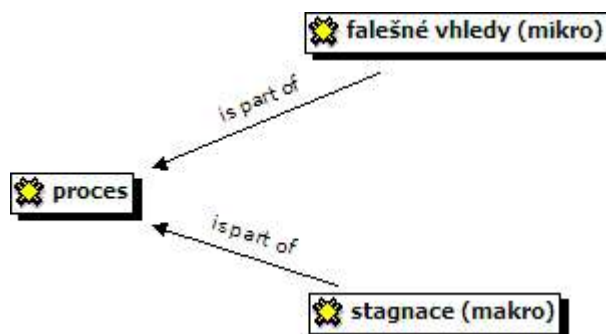
Obrázek č. 9: Schéma realistického zasazené do paradigmatického modelu ZT:

KONTROLA JAKO DŮSLEDEK KOMPENZACE (PŘÍČINNÉ PODMÍNKY) > ZKUŠENOST S LUCIDNÍM SNĚNÍM (JEV) > NEREÁLNOST (KONTEXT) > EFEKT NÁLADY (INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY) > TECHNIKY+KOMPENZUJÍCÍ AKTIVITY (STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE) > FALEŠNÝ VHLED+ STAGNACE (NÁSLEDKY)

Procesy, které jsme v tomto modu registrovali, dělíme opět na:

- A) Mikroúroveň – rovina jednotlivé snové zkušenosti: na této rovině dochází k *falešným vhledům* a probíhá prostřednictvím *kompenzujících aktivit* vyrovnávání problémové životní situace;
- B) makroúroveň – rovina delšího časového úseku: na této hladině dochází ke *stagnaci* vývoje.

Obrázek č. 10: Procesy na makro a mikroúrovni



Popis a interpretace subkategorií nerealistického modu:

Kompenzace a kontrola

Tato motivace se objevuje u všech čtyř participantů zařazených do nerealistického modu. Na to, že životní situace je neuspokojivá, a že snaha o kontrolu ve snu je pravděpodobně kompenzace nespokojenosti v životě, usuzujeme buď z mimovolné formulace: „*neříkám, že je to pro mě zrovna únik, ale ty možnosti jsou tam (v LS) a to prostě neskutečně oceňuju*“ (protokol č. 9), z explicitní formulace: „*já bych si chtěl ten svůj život ovlivnit, abych měl povolání, které by mě zajímalo, abych dělal věci, které mě jenom baví a ne ty, které mě nebaví...*“ (protokol č. 6) nebo z pozorování a informací, které o účastníku máme, např. nezaměstnaný, omezené sociální kontakty (nebo převážně virtuální), během rozhovoru několikrát do pokoje vstoupí matka; respektive ze souhry těchto faktorů a celkového kontextu a průběhu komunikace se subjektem a dojmem, jakým působil. Motiv kompenzace jde ruku v ruce s tématem kontroly, které promínuje u všech čtyř účastníků zařazených do tohoto modu. „*Pod pojmem lucidní sen si představím možnost ovládat svůj vlastní svět.*“ (protokol č. 9)

Vlastnosti – kompenzace a kontrola – uvádíme pospolu, protože jsou vzájemně spjaty a do značné míry se prostupují. V podstatě není možné určit, kde končí kompenzace a začíná kontrola. Určitá míra kontroly je samozřejmě přirozená, zde je míněna neurotická snaha o kontrolu, jejíž neurotičnost je dána tím, že má vynahrazující charakter. Mohli bychom ji tedy označit jako neurotickou, nebo kompenzující. Lucidní snění představuje potenciálem kontrolovat vezdejší snové dění ideální pole pro plnění přání, potřeb a tužeb nespokojených v běžné realitě. Je zde využíván ten aspekt LS, který dává možnost být pánem svého

vlastního, byť iluzorního světa a ovlivňovat jej ve směru splnění vlastních potřeb a přání. Sen má v tomto případě funkci sytiče přání, které je na rozdíl od Freudova pojetí (1994) – kde sen plní nevědomé přání a skutečný význam je zakryt cenzurou – uspokojováno s plným vědomím a záměrně. Možnosti LS a míra kontroly nad situací jsou přitom nadhodnocené, neboť subjekt je jednak hnán potřebou nasytit své potřeby a je tedy spíše ovládán, než že by měl věci pod kontrolou, jednak nedokáže tyto potřeby saturovat reálně a plnohodnotně, a tedy je odkázán na snový svět – musí tedy počkat, až usne a jejich splnění si vysnit.

Techniky

LS je zde na rozdíl od realistického modu přímým důsledkem navozování technikami, které nesouvisí se souvislým duchovním úsilím. Čtyři účastníci zařazení do kategorie nerealistického modu, vykazují používání technik navozujících stav LS, přičemž tyto jsou značně propracované (zejména u účastníků č. 6, 7 a 9) a je do nich investována vysoká dávka času, energie a úsilí. Jeden z účastníků (č. 6) si také pořídil přístroj navozující LS: *„Takže tyto dvě techniky používám a teď, asi před pár dny jsem si sehnal „hemisim“, jestli víš, co to je. To jsou takové nahrávky, něco jak psychowalkman.“* (protokol č. 6) Vyjma účastníka č. 8 neuvádějí v nerealistickém modu na rozdíl od realistického předchozí spontánní výskyt LS. Kromě technik navozujících LS jsou další techniky rozvíjeny pro udržení snových obrazů a manipulaci s nimi. Většina technik, se kterými jsme se u účastníků setkali, se shoduje s těmi, které uvádíme v kapitole Techniky (např. snový deník, testování reality, podívání se na ruce, následování obrazů, využívání prodlužujícího se REM spánku atd.). Různé další návody se vyskytují na internetových fórech (např. astral.unas.cz nebo acld.mysteria.sz).

Techniky jsou značně propracované a jsou prvoplánové v tom smyslu, že nejsou vedlejší produktem nebo součástí snahy o poznání, ale slouží k navození LS, v němž prováděné aktivity vynahrazují (pro subjekt) insuficientní každodenní realitu. Energie, která by mohla být využita plnohodnotně v realitě, je investována do propracovávání manipulace s fantazijním světem (funkce fantazie je použita – domníváme se – méněcenně, neboť odvádí od skutečnosti místo toho, aby ji obohacovala). V tomto smyslu – podobně jako u kontroly – nechce být tvrzeno, že techniky jako takové jsou negativním faktorem, pouze konstatujeme jejich kompenzující charakter.

Efekt nálady

Čtyři účastníci zařazení do tohoto modu uvádějí pozitivní psychické účinky LS, projevující se jako příjemné naladění po prožitém LS nezávisle na jeho obsahu (pokud není LS vysloveně negativní, viz kapitola č. 8.4.): „*Určitě, každý lucidní sen mě ovlivní. Ráno se vzbudím perfektně nalezen, celý den jsem dobře nalazen.*“ (protokol č. 6)

Efekt nálady spočívá v tom, že lucidně snící se většinou po probuzení cítí pozitivně naladění a to většinou v důsledku toho, že si splnili svá přání a zažili něco zajímavého a příjemného, co jim běžná realita neumožňuje. Tento efekt však v tomto kontextu podporuje odklon životního zájmu směrem k většímu zaměření se na snový svět a ke snaze dosáhnout „mistrovství“ v jeho navozování a ovládnutí. Efekt nálady v tomto smyslu navazuje a doplňuje již řečené. Za jistých okolností by mohl být pozitivním faktorem, ale v tomto případě podporuje ulpění na snovém světě.

Falešný vhled (proces na mikroúrovni)

Tímto označením pojmenováváme případy, kdy je jako odpověď na naši otázku sice popisováno určité pochopení, které však ve skutečnosti pochopením není buď proto, že:

1. Subjekt sám při bližším dotazování uznává, že jej zkušenost nijak významně v dalším životě neovlivnila;
2. z řečeného je evidentní, že se o pochopení nejedná, neboť výpověď postrádá smysl nebo je příliš vágní;
3. pokus o pochopení významu určité situace byl neúspěšný.

Falešný vhled se vyskytl u čtyř účastníků zařazených do nerealistického modu. Na následujících ukázkách zachycujeme a ilustrujeme momenty, které jsme interpretovali jako falešný vhled. Řazení odpovídá výše uvedeným důvodům, proč se nejedná o vhled.

1. „Mě zajímají hlavně změněné stavy vědomí. To je prostě můj koníček. A já si myslím, že osvícení je změněný stav vědomí, a Buddha byl osvícený, probuzený. Objevil jsem se před svým domem a vzpomněl jsem si na ten svůj záměr být Buddhou, tak jsem si to řekl, a v momentě se svět proměnil, je těžké to popsat, na to nejsou slova, najednou jsem byl celý vesmír; otevřela se mi hlava a já jsem pojal vesmír jedinou myšlenkou... Konkrétně ten

zážitek osvícení tě nějak ovlivnil? No ne, to zase zapomeňš jaké to bylo vlastně...“ (protokol č. 6)

Podobný zážitek uvádíme v kategorii mystický vhled s tím rozdílem, že oba zážitky jsou zasazeny do zcela odlišných kontextů a proto jinak nahlíženy, interpretovány a prožívány. Zatímco v případě mystického vhledu je prožitek podporou duchovního vývoje (je tak nahlížen a prožíván), v tomto případě nemá prožitek, který je označován za osvícení, efekt delší než pár okamžiků a vzhledem k tomu, že význam slova osvícení je kritická životní zkušenost, považujeme v tomto případě toto označení za neopodstatněné.

2. *„V dotazníku jsi psal, že ti dává LS jiné pohledy na svět... No, že tenhle svět je taky jenom sen. Pokud se naučíš ovládat LS, tak stejným způsobem můžeš ovládat i tuhle realitu...“* (protokol č. 7) Podobná formulace se objevila rovněž v protokolu č. 6 a 8.

V tomto případě při bližším dotazování vyšlo najevo (a v druhém rozhovoru se to potvrdilo), že pokusy o ovládnutí LS nejsou zdaleka tak úspěšné, jak je zprvu ideálně předpokládáno. Míra idealizace možností LS zřejmě určitým způsobem koresponduje s mírou neúspěšnosti pokusů o kontrolu a tuto úměru je možné vztáhnout i na běžné dění, které by mělo jít ovlivnit stejně jako LS. Ve většině případů je možnost ovládat sen do značné míry omezená, závisí na mnoha faktorech a analogie směrem k připodobnění reality a snu ve smyslu možnosti ovládat jedno nebo druhé jsou oboustranně neadekvátní, neboť nic nenavědčuje tomu, že by účastníci, které označujeme jako nerealistické, měli pod kontrolou jedno nebo druhé.

3. *„Tak na mě zaútočil nějaký tygr a místo abych s tím bojoval, tak jsem se nechal zežrat, že. A co se stalo? No nic, pak jsem se probudil. Nijak extra pokračování to nemělo, ale už jenom změna toho přístupu. Jsem s tím dál nebojoval, třeba se to dál projeví. Jakým způsobem tě sežral? No, sežral, kousal do mě, až mě sežral. Moc příjemné to nebylo, našťěstí bolest v LS není moc silná. Ale zas někdy je až moc reálná...“*

Tato odpověď následovala na otázku na případnou zkušenost s konfrontací se svými stinnými stránkami a vypovídá o neúspěšném pokusu o něco, co bychom mohli nazvat konfrontace se stínem (v podobě tygra), avšak forma jakou k tomu došlo, byla zřejmě neadekvátní a rozumíme ji jako pohlcení objektem (sežrání tygrem), při kterém k žádnému pochopení nedošlo. Za pochopení by mohlo být např. pokládáno odhalení, jakou složku osobnosti tygr v daném případě znázorňuje, podle čehož by dále bylo možné zvolit adekvátní postup směrem

k integraci do vědomí. Napohled podobný případ ženy, která byla rozsápána zvířetem a následně znovu poskládána, popisuje Moss (2009), v jejím případě se však jednalo o léčebný proces, na jehož konci byl pocit znovuzrození, který trval i nadále po probuzení – jednalo se tedy, na rozdíl od zde popisované zkušenosti, o transformující zkušenost.

Kompenzující aktivity

Během lucidního snění je možné si vyzkoušet jakoukoli aktivitu v realitě uskutečnitelnou i neuskutečnitelnou. Jedinou podmínkou a omezením je schopnost si tuto aktivitu představit a navodit. Aktivity dělíme do dvou skupin: v realitě neuskutečnitelné a v realitě uskutečnitelné. Mezi neuskutečnitelné řadíme experimenty spojené s porušováním fyzikálních zákonitostí, z nichž nejčastější je létání a procházení skrz zeď: „*Jak na kolotoči kdybys letěl, já vím, jsou to přirovnání, prostě letíš vzduchem všechno se míhá kolem tebe, nadnáší tě to.*“ (protokol č. 6). Mezi uskutečnitelné řadíme hédonisticky laděné aktivity, z nichž nejtypičtější je sex: „*většinou se odehrává na takovém místě, kde není problém, naposledy třeba na dámských sprchách. Objevil jsem se v dámských sprchách a tam bylo asi dvacet bab nahých. Tak jsem vlezl to jedné kóje a hned jsem byl hotový.*“ (protokol č. 6) Jinou aktivitou tohoto druhu je pobyt na příjemném místě – například u moře (účastník č. 9) nebo na večírku (účastník č. 6, 9). Dalším typem zážitků je setkávání s různými bytostmi lidskými, zvířecími nebo jinými. Tato setkání mohou nebo nemusí být vyvolána záměrně. Některá setkání mohou být využita v rámci kompenzujících aktivit (např. sex). Jeden z účastníků (č. 7) se pokusil vytvořit tzv. „umělou astrální bytost“, jež mu měla např. pomáhat pohybovat se světem LS a překonávat různé překážky nebo posílat pozitivní energii v běžném životě. Z druhého rozhovoru vyplynulo, že se pokus nezdařil. Účastník č. 6 uvádí setkání s Buddhou a Ježíšem (viz falešný vzhled). Aktivity tohoto druhu se objevují napříč spektrem účastníků nereálného modu a incidentálně i jiné speciální aktivity. Možnosti různých prožitků a experimentů jsou rozsáhlé, v rámci této práce není relevantní uvádět podrobnou taxonomii těchto zážitků, ale odhalit jejich podstatu a způsob, jakým jsou nebo nejsou propojeny s každodenním životem.

Zážitky v realitě nedostupné bychom mohli chápat jako obohacující. Takové by však mohly být vzhledem k něčemu, co je již naplněné a „bohaté“. U těchto účastníků však tato bohatost chybí a aktivity prováděné v rámci LS jsou její kompenzací. Chybí zde pozitivní návaznost na realitu a nelze mluvit o jejím obohacení.

Prožitky v realitě dostupné chápeme jako fantazijní uspokojení přání, pro jejichž saturaci se

nedostává prostoru v realitě. Jedněmi z příčin jsou pravděpodobně relativní snadnost s jakou lze dosáhnout cíle v iluzorním světě a nedostatek odvahy k podniknutí reálné akce. Ze způsobu komunikace a na základě pozorování lze usuzovat na vyšší míru asociálnosti účastníků v tomto modu. Soubor těchto faktorů vede ke spokojení se s fantazijním prožitkem namísto skutečného, přičemž hodnota tohoto prožitku bývá nadhodnocena; jeho hodnota je opět kompenzační, nikoli obohacující.

Stagnace (proces na makroúrovni)

Jestliže stejně jako v předchozím modu rozlišíme dvě úrovně procesu: mikro/makro úroveň, pak na mikroúrovni dochází prostřednictvím výše popsaných aktivit k uspokojování potřeb a přání, k jejichž uspokojení z různých příčin nedochází v každodenní realitě. Funkce LS je tedy instrumentální, účelově jednostranně zaměřená, nedochází k prolínání vědomých a nevědomých obsahů, nedochází k rozšiřování vědomí a na makroúrovni pak nedochází k osobnostnímu růstu. Naopak tato strategie vede ke stagnaci. Zkušenost s LS v tomto modu může vést ke dvěma možným vyústěním, jejichž společným jmenovatelem je stagnace:

1. Stagnace a lpění:
2. stagnace a zanechání snahy o LS.

1. *“Uhm, to je to, co tam chci rozvinout, častěji a déle, to přesně vystih, tohle se snažím teď zdokonalit, to je pro mě to nejdůležitější, co v té praxi dělám.”* (protokol č. 6)

2. *„Zkušenost s LS se nijak nevyvíjí a už o ni aktivně neusiluji.“* (protokol č. 8)

Z druhých rozhovorů, které jsme uskutečnili zhruba se sedmiměsíčním odstupem, se ukázalo, že zkušenost s LS se nijak nevyvinula, ani k žádnému pochopení nedošlo, přičemž z výpovědí je patrné, že účastníci trvají na nadnesených představách o potenciálně možném rozsahu, v němž je možné kontrolovat sen nebo realitu. Tato představa souvisí se sníženou schopností tyto dva stavy rozlišovat, což znejišťuje a fascinuje zároveň. Participanti jsou ohromeni možnostmi, které LS snění otvírá (kolik asi existuje takových paralelních realit?), zároveň jsou těmito možnostmi paralyzováni a nejsou schopni na tyto možnosti odpovědět svobodným činem. Pokud použijeme termín Maslowa, jedná se o „přehnanou komplexnost“ (Cakirpaloglu, 2004). Následkem je buď trvání na přeceněných možnostech LS a snahy o dosažení kontroly, nebo ztráta zájmu o LS.

8.3. Antityp

Účastnice č. 5 nespĺňuje podmínky pro zařazení do uvedených modů, neboť nedává do souvislosti výskyt LS s duchovním vývojem, ani neusiluje o navození LS prostřednictvím technik. LS tak u ní nemá funkci podpory duchovního vývoje, ani vynahrazování reality. Účastnice spojuje výskyt LS se dvěma momenty: 1. noční můrou z dětství; 2. emocionální zátěží.

1. Noční můra v dětství:

První LS si účastnice vybavuje v souvislosti s noční můrou prožívanou v dětství v deseti letech, kdy se jí opakovaně vrátil sen, v němž byla pronásledována čarodějnici. V několika na sebe navazujících snech vyvinula strategii, která končila zavoláním policie a odvozem čarodějnice, která se už nevrátila.

Možnost vědomě nalézat adekvátní řešení zřejmě napomohla k eliminaci problému s noční můrou, která se opakovala do té doby, než byla situace vyřešena. Čarodějnice byla, jak se domnívá účastnice, manifestací strachu, který v ní vyvolávala porodní bába z blízké nemocnice. Účastnice se prostřednictvím LS konfrontovala se svým strachem a úspěšně jej překonala.

2. Emocionální zátěž:

V současné době se LS vyskytují v návaznosti na emocionální zátěž plynoucí z náročné životní situace. Účastnice si tíhu situace zcela nepřipouští a nevyjádřené emoce se projevují v podobě nepříjemných snů, v nichž se odráží reálná situace vyžadující řešení. V takových momentech si účastnice uvědomí, že se jedná o sen a daný problém vyřeší na úrovni snu, čímž, jak uvádí, se jí uleví a získá klid a rozvahu pro zvládnutí situace v realitě. Sama tento proces interpretuje tak, že nevyjádřené emoce zůstávají „někde v tom podvědomí, nevědomí, no někde vevnitř a že vlastně potom se to objeví v tom snu, a možná že to jakoby vyčistí právě to vnitřní prožívání, takový to nevědomý, a udělá se mi asi líp, tím, že se mi to odezdá.“ (protokol č. 5)

Vědomá reflexe ve snu je aktivizována tíživou situací, jež vyžaduje řešení podobně jako v příkladu korekce postoje. V tomto případě má její vyřešení ve snu funkci redukce emočního

tlaku, ale nepřináší žádné další pochopení, tj. nedochází k vhledu. Účastnice uvádí, že po vyřešení situace v LS se cítí vyrovnaněji a pod menším tlakem při řešení v realitě. Dosah úspěšného zvládnutí problémové situace ve snu, která je důsledkem neřešeného reálného problému, přesahuje rámec snu a můžeme tak mluvit o jeho harmonizačním efektu. Výhoda LS oproti běžnému snu spočívá, jak se domníváme, v možnosti se problému postavit vědomě, z čehož je možné, pokud je výsledek kladný, čerpat sebevědomí pro zvládnutí dané situace v reálu. Pokud by se jednalo o běžný, nelucidní sen, problém by mohl být řešen stereotypně nebo neadekvátně, jak tomu bývá např. u nočních můr, kde nedochází k redukci emocionálního napětí.

8.4. Vedlejší fenomény

Uvádíme zde jevy charakteristické pro zkušenost s LS, které nejsou podmíněné zaměřením účastníků a vyskytují se nezávisle na kontextu popisovaných modů.

Sdílené snění (vztah snu a reality)

Jeden z jevů, k němuž dochází během LS, je tzv. sdílené snění, při kterém dochází na mentální rovině k setkání dvou skutečných lidí ve společném snovém prostředí. V našem výzkumu spontánně uvedli zkušenost s tímto fenoménem čtyři účastníci. Účastnice č. 3 pak uvádí výskyt snů, ve kterých se dostává na místa běžné reality, nebo do minulosti. „...*třeba cestuju za lidma různě, které dlouho nevidím. Nebo vyloženě cestuju někam, kde jsem už dlouho nebyla, nebo tam prostě potřebuju něco vyřídit.*“ (protokol č. 3) Sami účastníci uvádějí různé teorie a výklady o vztahu snu a reality. Nejčastějším vysvětlením sdílení snu nebo průmětu do běžné reality je existence kolektivní úrovně reality, kde je možné se pohybovat na nehmotné úrovni. Tuto rovinu pak nazývají například mysl (účastnice č. 3) nebo astrální rovina (účastnice č.1). Někteří účastníci (např. č. 2, 3) nepovažují sféru mysli a běžné reality za dvě separované reality. Zdánlivý rozpor mezi snem a realitou vysvětluje jedna z účastnic takto: „*Považujete tedy tu snovou realitu za spojitelnou s touto, že se kryje? Myslím si, že jo. Takže ji nepovažujete jenom za produkt své mysli... Tak to určitě jo, to taky. Moje mysl není oddělena od tohoto světa, takže proč by se to mělo nějak strašlivě lišit.*“ (protokol č. 3) Účastník č. 2 považuje sen a bdělou skutečnost za tutéž realitu nazíranou z pohledu různých frekvencí kmitu vědomí (théta a beta).

Podle Mosse (2009) sdílené sny „krásně dokazují existenci toho, co Jung nazýval objektivní

psyché.“ Domníváme se, že teze o existenci kolektivní nevědomé psychické úrovně, na které je možné se prostřednictvím LS setkat, je jedním z možných způsobů, jak tento fenomén vysvětlit. Domníváme se, že poznání (vědomí) a realita nejsou dvě separované entity, ale spojitě světy. Zkušenost s lucidním sněním dokazuje, – jak jsme ukázali na příkladu procesu vztahového vhledu – že poznání a to, co je poznávané jsou od sebe neoddělitelně spjaty. Poznání je také zároveň sebepoznáním, neboť poznávající poznává možnosti své vlastní mysli a tedy sám sebe.

Negativní zkušenost

Za negativní považujeme tu zkušenost, kterou jako negativní nebo nepříjemnou popisuje účastník. Negativně hodnocená zkušenost se vyskytla u čtyř účastníků. Pokud se taková zkušenost vyskytne, bývá spojena s prožitkem bolesti a neschopnosti se bránit, nemožnosti ze situace uniknout, případně ji transformovat v pozitivní prožitek. Vyřešení takové situace spočívá v přerušení snu a probuzení, po kterém bolest většinou již nepřetrvává: „*Co to bylo? Já nevím, jsem byl někde zamotaný do ostnatýho drátu nebo podobná hovadina. Nešlo se z toho nijak dostat, neměl jsem schopnosti, nic. Tak jsem se radši probudil.*“ (protokol č. 7) Objevil se jeden případ, kdy se účastnice (č. 2) dostala do emocionálně nepříjemné situace, kdy měla pocit, že se neprobudí a nedostane se z ní a v jednom případě (účastník č. 9) způsobil jev, který se objevil během LS, účastníku bolest, která trvala i po probuzení: „*Byl jsem v džungli, a potom se tam objevila velká černá díra, nevím, co to bylo, ale začlo to pohlcovat všechno kolem. A jakoby mě to žahlo, jako když šáhneš na medúzu a když jsem se probudil, tak neskutečná bolest hlavy.*“ Kromě těchto přímých negativních zkušeností, popsal účastník č. 2 dva příklady z terapeutické praxe, kdy přímé navození LS technikami vedlo k předčasnému otevření psychických obsahů, jež, jak se domnívá, mohly zůstat ještě nějakou dobu skryty a považuje proto podobné snahy za násilné.

Důvod relativní řídkosti výskytu negativní zkušenosti je pravděpodobně skutečnost, že vědomí neskutečnosti děje (je to jenom sen) s sebou přináší pocit bezpečí (kdykoliv je možné sen přerušit a probudit se). (O možných nebezpečích LS také viz část Diskuze.)

Představivost

Čtyři z účastníků (č. 3, 6, 7, 8) spojují LS se zlepšující se představivostí: „*Představivost, každopádně představivost. Protože jsem si všiml, že si teď dokážu vizualizovat různé věci,*

protože v tom snu si musíš něco představit, třeba si řeknu, teď když se otočím, tak se objevím na saharské poušti, musíš si to představit, aby to naběhlo ten obraz, takže musíš tu představivost rozvíjet.“

Pokud budeme rozumět snu jako specifické formě představy, pak přirozeně vyplyne, že během lucidního snu – kde je možné tyto představy do určité míry ovlivňovat nebo přímo vyvolávat – bude docházet k rozvoji představivosti.

Prostor, čas a pohyb

Z popisu snových zkušeností vyplývá, že všichni účastníci mají zkušenost s překračováním běžných časoprostorových zákonů. Dá se říct, že snový svět se řídí zákonem představivosti. Lze vnímat jiné dimenze prostoru (nebo prostor v jiných dimenzích): „...*jsem začala chodit skrz ty zdi. A strašně se mi to líbilo, protože to byl takový jiný pocit, jak když prostě plavání ve vatě, nebo jak když se cedí atom přes atom, takový příjemný pocit, takový jiný jako nový.*“ Tři účastníci uvádí zkušenost dilatace času v řádech hodin, dnů i měsíců: „*Může se stát, že v tom snu prožiju měsíce, což se mi stalo, pak jsem se probudila, když se mi to stalo poprvé, tak jsem hned volala kamarádce a musela jsem za ní jet, protože jsem chtěla vědět, jestli ona prožila jenom jednu noc.*“ (protokol č. 1) Rovněž představa vzdálenosti je pouhou představou a je možné překonat „mílové“ vzdálenosti rychlostí mrknutí (vnitřního) oka prostě tím, že si žádaný posun představíme.

Možnosti, které se zde nabízí, přesahující běžné hranice reality, jsou, jak vyplývá z analýzy dvou způsobů přístupu k LS, dvousečnou zbraní, kterou lze využít k vlastnímu vývoji, která ale také může být nástrojem odříznutí od reality, v níž jedině je možné se vyvíjet.

IX. Diskuze

Na následujících řádcích diskutujeme validitu, metodologii a výsledky výzkumu.

Miovský (2006) uvádí, že výsledky psychologického výzkumu jsou validní, pokud jsou tyto výsledky pravdivé a jisté, čímž se míní, že zjištěné závěry jsou podepřeny důkazy. Z perspektivy metodologického rámce, který jsme pro výzkum zvolili, tj. zakotvené teorie, je tento požadavek – požadavek zakotvenosti – formulován již v jejím názvu. Spočívá v neustálém vracení se zpět k datům a deduktivním ověřování vyvozených zobecnění. Zakotvenost má být také zaručena vracením se do terénu, kde by se měl výzkumník vracet v případě nejasností týkající se významu dat, aby předešel vytváření vlastních konstrukcí. V těchto případech hovoříme o validizaci participantem. Uvedené požadavky jsme se snažili dodržet a v rámci verifikace našich závěrů, a doplnění dat, jsme uskutečnili druhé kolo rozhovorů se šesti z devíti participantů. Domníváme se, že z hlediska výzkumu byly tyto rozhovory podstatné pro ověření generalizací vyššího řádu, zejména pak platnosti rozdělení účastníků do dvou modů. Z rozhovorů s třemi účastníky zařazenými do realistického modu vcelku jasně vyplynula pádnost tohoto zařazení, neboť všichni jasně potvrdili platnost styčných momentů realistického modu, totiž provázanost lucidního snění s duchovním vývojem, jakožto jejich základním životním tématem.

U participantů opačného modu jsme se snažili zjistit, jestli u nich skutečně (a stále) chybí propojenost mezi snovou a bdělou zkušeností a jestli se snaží získat vládu nad svými sny. Ve dvou rozhovorech (participant č. 6 a 7), ze tří provedených, se naše předpoklady potvrdily s tím, že zkušenost participantů se nijak netransformovala. Třetí rozhovor (participant č. 8) ukázal, že participant zanechal snahy o navozování lucidních snů, neboť přicházejí neočekávaně a jsou pro něj těžko kontrolovatelné, což potvrdilo náš předpoklad snahy o kontrolu.

Faktorem, který pravděpodobně ovlivnil dělení účastníků do dvou odlišných skupin, byl způsob výběru výzkumného souboru. Dvě metody výběru odpovídají dvěma modům, kdy participant vybrání metodou sněhové koule figurují v realistickém modu a účastníci vybrání formou samovýběru, formou internetového fóra, v modu opačném. Domníváme se, že účastníci, kteří se na inzerát vyvěšený na internetovém fóru přihlásili, jakožto pravděpodobní častější uživatelé internetu, vykazují specifické vlastnosti. Není v možnostech této práce tyto zvláštnosti fundovaně posoudit. Z výpovědí a průběhu komunikace v rámci našeho vzorku

však usuzujeme na menší míru sociability a odklon k fantazijnímu světu, který chápeme jako variantu reality, její náhražku. V rámci výběru formou sněhové koule pak rozložení účastníků, kromě samotné metody výběru, pravděpodobně ovlivnil fakt, že se více pohybujeme mezi osobami zaměřenými na spirituální hodnoty.

Domníváme se, že platnost námi vygenerovaných modů mohou do určité míry podpořit teoretické koncepce autorů Fromma, Bubera a Heidegger, kteří popisují dva způsoby bytí reprezentující dvě různé bytostné zaměření, která jsou podle příslušného autora popisována jako být a mít (Fromm), Já-Ty a Já-Ono (Buber) nebo autentický a neautentický modus (Heidegger). Domníváme se, že tito tři uvedení autoři popisují tři vzájemně se doplňující pohledy na dva možné způsoby bytí: autentický a neautentický. Charakteristickým znakem nevlastního modu je podle Fromma (1994), který jej označuje slovem „mít“, zaměření na vlastnění a spotřebovávání, podle Bubera (2005) je pro Já-Ono specifické zaměření na zakoušení „něčeho“, Heidegger (1996) totéž nazývá obstarávání. Na druhou stranu vlastní modus bytí je podle Fromma (1994) zaměřen na bytí samotné. Předpokladem autentického bytí je, jak uvádí Heidegger (1996), vytržení z nevlastního modu existence do autentického (sobě neodcizeného bytí). Podmínkou a vlastností autentického bytí je schopnost navazovat vztah s druhými. Podle našeho názoru je možné ztotožnit tyto koncepce s námi navrženými mody realistický a nerealistický, kde zaměření na bytí koresponduje se zaměřením na poznání a zaměření na zakoušení se zaměřením na kompenzující snahu o kontrolu (kontrolovat jako pojímat, mít, vlastnit), přičemž skutečný vztah je možné navázat pouze ve skutečném světě, nikoliv ve snovém.

Miovský (2006) uvádí, že z hlediska validity je také nutné zhodnotit samotného výzkumníka. „Musíme tedy zohlednit jeho připravenost ke kvalitnímu, validnímu výzkumnému procesu prostřednictvím posouzení jeho teoretické vybavenosti, praktických dovedností a osobní zralosti. Tento požadavek je tak možné chápat jako další rozměr chápání reflexivity a její úlohy v kontrole a zvyšování validity.“ Domníváme se, že naše osobní²⁶ zkušenost s LS, pokud jsme schopni ji reflektovat, zvyšuje validitu z několika důvodů:

1. Při rozhovoru s účastníkem usnadňuje komunikaci, zvyšuje účastníkovu sdílnost a autentičnost;
2. na základě dynamické interakce mezi naší zkušeností, diskuze s účastníky a četbou literatury se komplexně vyvíjí náš obraz LS a tím se zvyšuje naše teoretická citlivost;

²⁶ Abychom splnili požadavek zachování jednotné formy psaní diplomové práce používáme nadále plurál, i když se jedná o osobní zkušenost autora.

3. můžeme konfrontovat naši zkušenost se zjištěními z výzkumu.

Z hlediska naší zkušenosti a možnosti konfrontace můžeme rozlišit tři oblasti:

1. Jevy, se kterými máme zkušenost, a tato zkušenost se shoduje se zjištěními vyplývající z výzkumu;
2. jevy, se kterými nemáme zkušenost, které se však vyskytují ve výzkumu (samí k nim nemůžeme tedy nic říct);
3. jevy, se kterými máme zkušenost, ale neshoduje se zjištěními vyplývající z výzkumu.

Naši zkušenost můžeme rozdělit do dvou etap, přičemž naši první etapu bychom v tom případě zařadili do nerealistického modu, který byl zakončen stagnací, a druhou etapu bychom zařadili do realistického modu, ve kterém, jak se domníváme, se nyní nacházíme. Milníkem mezi oběma fázemi byla naše schopnost se otevřít vůči zdroji moudrosti. Co se týče první oblasti, máme zkušenosti s kompenzujícími aktivitami, se vztahovým vhladem, s konfrontací se strachem a jinými negativními emocemi, s vhladem rozšiřujícím možnosti, prognostickým a mystickým vhladem, sdíleným sněním. Z druhé oblasti nemáme zkušenost s falešným vhladem. Z třetí oblasti bychom zmínili dvě zkušenosti: 1. podpora léčení fyzického onemocnění, kdy jsme během LS aktivní koncentrací do oblasti krku eliminovali bolest v této oblasti, která nás trápili několik dní, a do dané chvíle se neumenšovala; 2. řada negativních zkušeností jednak ve formě frustrace z toho, že se nám – ještě během první etapy – nedařilo navodit LS nebo se v rámci snu nepodařilo uskutečnit stanovené záměry a jednak ve formě opakujících se zkušeností se spánkovou paralýzou. Tyto negativní zkušenosti jsou spojeny především s první etapou nerealistického modu.

Z konfrontace naší zkušenosti s výsledky výzkumu vyplývá:

1. Potvrzuje rozdělení do dvou modů a dodává, že životní zaměření se může změnit.
2. Potvrzuje, že zásadním momentem rozlišujícím reálný a nereálný modus je příklon k poznání otevřením se zdroji moudrosti.
3. Přidává zkušenost s podporou somatického léčení.
4. Negativní zkušenost se vyskytuje především v nerealistickém modu, což pravděpodobně souvisí s nepřirozenou snahou o násilné navozování lucidního snění „za každou cenu“ technikami za účelem kontroly.

Z hlediska stanoveným cílů z našeho výzkumu vyplývá, že k terapeutickému principu prolínání vědomých a nevědomých obsahů dochází v závislosti na hodnotovém zaměření jedince (realistický a nerealistický modus). Protože je hodnotová orientace zásadním momentem, který určuje, jestli během lucidního snění bude docházet k prolínání vědomých a nevědomých obsahů, nelze lucidní snění samo o sobě považovat za psychoterapii, i když při něm za zmíněných okolností dochází k vhlédům, které můžeme označit za terapeutické, neboť během nich dochází k prolínání vědomých a nevědomých obsahů. Domníváme se však, že lucidní snění by mohlo být psychoterapeuticky využito v rámci komplexnější techniky, jenž by umožňovala terapeutický rámec. Takovou technikou je např. cestování a stopování ve snové krajině popisovaná Robertem Mossem, kterou uvádíme v teoretické části. Tato technika se provádí ve skupině a umožňuje, aby zkušenost byla terapeuticky zakotvena. Měli jsme příležitost (mimo rámce tohoto výzkumu) ji experimentálně vyzkoušet se čtyřmi účastníky za přítomnosti profesionálního terapeuta. Výsledky sezení naznačují terapeutický potenciál, který bychom rádi ověřili a popsali v dalším výzkumu.

X. Závěr

10.1. Zakotvená teorie lucidního snění

Podobu zkušenosti s LS, tj. způsob přístupu k LS - proč, k čemu, jak a za jakých okolností dochází k této zkušenosti a jak je tato zkušenost interpretována a integrována do každodenního života, formuje hodnotové zaměření toho kterého člověka, přičemž existují dva základní možné formující způsoby: realistický a nerealistický. Pro reálnost je charakteristická kongruence mezi sférami reality a snu, která plyne ze zaměření spíše na pochopení věcí, než na snahu je ovlivňovat. Primární motivací je zde poznání. Pokud dochází ke změně – např. vyřešení vztahového problému – je důsledkem změny ve vnímání dané situace. Mechanismy, během nichž k pochopení dochází, jsou charakteristické určitým otevřením se (něčemu novému), přijetím (např. vlastních omylů) a odblokováním (emocí, energie). Lucidní snění je zde chápáno jako součást osobnostního nebo duchovního vývoje, není samoúčelné, a proto není příliš kladen důraz na praktikování konkrétních metod a technik k navození stavu lucidního snění a k jeho dalšímu propracování za účelem dosažení cílů, které nejsou součástí širšího zaměření na osobnostní nebo spirituální vývoj. Dochází zde ke „spontánním“ lucidním snům, které nejsou důsledkem speciálních aktivit, jejichž účelem by bylo je vyvolat, i když – a účastníci to sami uvádějí – jsou pravděpodobně vedlejším projevem aktivit, které souvisí s duchovní prací, jako je meditace, zaměření se na sny, komunikace s „hlasem nitra“, bioenergetické cvičení, vizualizace atd. Pochopení, ke kterému dochází během lucidního snění, nebo v jeho důsledku, a které je charakteristické pro realistický modus, jsme nazvali vhléd. Tématem, které je pro tento modus reprezentativní je osobnostně-duchovní růst, jenž je motivován snahou o poznání, respektive sebepoznání, neboť, jak vyplývá i z naší analýzy, poznání je vždy zároveň sebepoznáním, neboť svět (my) a jeho pochopení jsou vzájemně neoddělitelné. Slovy epistemologa Zdeňka Neubauera „poznání je vždy sebe-pochopením, a to se týká jak poznávajícího, tak poznání samotného, a také i toho, co skrze poznání do mysli vstupuje.“ (2001, s. 20) Snaha o poznání formuje význam, jaký má pro daného participanta lucidní snění, což ovlivňuje aktivity prováděné během lucidního snění a jejich smysl. (Životní zaměření a význam aktivit prováděných v lucidním snu jsou kongruentní).

Pro nerealistické zaměření je naopak charakteristická inkongruence mezi sférou bdění a snění, vědomí se neprolíná s nevědomím, což plyne ze zaměření na ovlivnění běhu věcí bez snahy o pochopení jejich významu. Mechanismy, které zde převládají, a aktivity, které z toho

vyplývají, jsou většinou spojené s kontrolou, manipulací nebo ovlivňováním a pravděpodobně vyplývají z pocitu nespokojenosti v běžném životě a neschopností jej ovlivnit. To vede ke snaze o *kompensaci* ve snovém světě, který do určité míry skýtá potenciál snáze než v realitě ovlivnit průběh událostí a prožít pocit moci a kontroly. Z toho plyne důraz na techniky a metody, které vedou ke stavu lucidního snění a k jeho dalšímu propracování. Mezi nejčastější aktivity prováděné během lucidního snění jsou v tomto modu různé druhy kompenzujících aktivit. Označením nereálnost nechceme ubrat na významu prožitků z lucidního snění, ale zdůraznit fakt, že tento význam je vůči realitě negativní – životní zájem (energie, libido) je „odčerpán“ z reálného do snového (nereálného) světa. Zaměření aktivit v lucidním snu má tedy povahu kompenzační. Navzdory tomu, co jsme uvedli, k určitému přesahu do běžného života dochází, a to ve formě jevu, který jsme nazvali efekt nálady, jenž spočívá v tom, že lucidně snící se většinou po probuzení cítí pozitivně naladěni a to většinou v důsledku toho, že zažili něco zajímavého a příjemného. Tento efekt však v tomto kontextu vede k většímu zaměření se na snový svět a ke snaze dosáhnout „mistrovství“ v jeho navozování a ovládnutí. Pokud je v tomto nastavení (v návaznosti na naši otázku) uváděn nějaký vhled (pochopení), jedná se zpravidla o tzv. falešný vhled. Jeho „falešnost“ plyne z neurčitosti nebo absence významu; spojitost mezi pochopením a lucidním snem je nejasná, nebo žádná. Nehledě na tyto dva rámce je možné se prostřednictvím LS postavit nočním můrám, efektivně se vyrovnat s vlastním strachem nebo s potlačenými emočními tlaky a tensemi. V tomto směru lze hovořit o harmonizační funkci LS. Negativní zkušenost s LS se vyskytuje zřídka, což je pravděpodobně dáno možnostmi (do určité míry) ovlivňovat přicházející události a vědomím, že se jedná pouze o sen a tedy možnost se kdykoliv probudit. Zkušeností s LS dochází k vývoji představivosti, což pravděpodobně souvisí se skutečností, že LS lze považovat za vědomý pohyb představ mysli (vědomý přitom neznamená kontrolující). V LS neplatí tradiční fyzikální časoprostorové zákonitosti a veškeré existující hranice, jsou hranicemi představivosti mysli. Zkušenost sdíleného snění poukazuje na možnost existence kolektivní úrovně mysli.

10.2. Lucidní snění a terapie

Terapii i vývoj osobnosti chápeme jako zvědomování nevědomých obsahů, které probíhá formou asimilace (prolínání) vědomých a nevědomých obsahů. Z našeho výzkumu vyplývá, že při lucidním snění k tomu dochází formou vhledů, kdy vědomí vhlíží do nevědomí a nevědomé obsahy se tak stávají vědomými. Identifikovali jsme tyto druhy vhledů: vztahový, prognostický, mystický a vhled rozšiřující možnosti. K těmto dějům dochází za předpokladu,

že subjekt považuje sen za možný zdroj (sebe)poznání a že o (sebe)poznání usiluje. Lucidní sen můžeme pak nazírat jako otevření přímého přístupu k poznání. Na druhé straně je prostřednictvím lucidního snění možné se od reality vzdálit, jestliže slouží jako náhražka reality. Kterou variantu jedinec upřednostní, záleží na jeho hodnotové orientaci, přičemž jsme rozlišili dvě základní orientace: realistickou a nerealistickou. Při realistickém zaměření dochází k prolínání vědomých a nevědomých obsahů, zatímco při nerealistické dochází ke kompenzování reality.

XI. Souhrn

Volbu tohoto tématu ovlivnila naše vlastní zkušenost s lucidním sněním a obeznámenost s věděním tradiční tibetské a toltécké kultury, které se tímto jevem prakticky zabývaly. Na základě vlastních zkušeností, z poznatků tradičních kultur i psychologických výzkumů jsme dospěli k názoru, že lucidní snění skýtá terapeutický potenciál a může hrát roli při osobnostním rozvoji jedince.

Lucidní snění je snění, při němž snící ví, že sní. O tomto jevu se v pojednání *Člověk a příroda* zmiňuje již Aristoteles, když uvádí, že se často stává, „že spícímu něco v duši praví, že to, co se mu zdá je pouze sen.“ (Aristoteles 1984, str. 393) Zprávy o podobných snech se vyskytují napříč starověkem, středověkem i novověkem. Systematickou pozornost ve vědeckém slova smyslu ji však v našem kulturním prostředí věnoval až van Eeden (1913), který ve svém pojednání popsal speciální druh snů, při nichž si je snící vědom, že sní a nazval tuto kategorii snů jako lucidní. Revoluci ve výzkumu lucidních snů znamenal experiment, který provedl LaBerge, během nějž podal prostřednictvím očních pohybů zprávu ze snového světa do světa reálného. Tím připravil půdu pro další výzkumy lucidního snění a vnesl toto téma do akademické obce.

Jako interpretační rámec pro komparaci procesů, ke kterým dochází během lucidního snění, terapie a osobnostního vývoje, volíme koncepci C. G. Junga, kde hrají významnou roli pojmy jako vědomí, nevědomí, stín nebo Self. Jung chápe osobnostní rozvoj jako dosahování celosti prostřednictvím růstu vědomí. Terapie je pojímána jako prolínání vědomých a nevědomých procesů. U osobnostního růstu i u terapie tak jde o proces zvědomování nevědomých obsahů. Celoživotní rozvoj nazývá Jung individuací, která je řízena z organizujícího centra našeho psychického systému. Jung toto centrum nazýval Self a popisoval ho jako totalitu psyché, aby jej odlišil od ega, které tvoří pouze malou část psyché. (Von Franz, in Jung et al, 1968) V rámci terapeutického a individuálního procesu hrají podstatnou úlohu sny, v kterých k nám symbolickou řečí promlouvá ta naše nevědomá část, která chce být integrována do vědomí. Jednu z částí psychického aparátu, která je vědomím obtížně přijatelná, nazval Jung stínem, jehož manifestací mohu být úzkost a strach vyvolávající sny. Je popisována řada případů, kdy prostřednictvím lucidních snů došlo k odhalení podstaty těchto snů a došlo k integraci stinných aspektů osobnosti. Teoreticky je možné použití lucidních snů v rámci zvýšení léčivých efektů při tělesném onemocnění a využití v rámci tvůrčího řešení problémů. Zamýšlením se nad možnými negativními efekty lucidních snů docházíme k závěru, že

negativní dopad pravděpodobně hrozí především v případě násilné snahy o navození lucidních snů, kdy mohou být odhaleny obsahy, na které nejsme připraveni.

Koncepce snění dvou tradičních kultur (tibetské a toltécké) mají co do činění se šamanismem (tibetská koncepce v sobě propojuje šamanismus a buddhismus). Moss (2009) uvádí, že slovo šaman, které znamená „ten, kdo je vyvýšený“, vychází z jazyka Tungusů a označuje člověka schopného ve stavu transu vystoupit sám ze sebe. Sám pak, po zvážení významů tohoto slova napříč kulturami, navrhuje definici, v níž šamanské schopnosti mají úzký vztah ke schopnosti vědomě snít: „Šamanský snící je vědomý snící, jenž si vypěstoval schopnost vstupovat podle vlastního přání do snového světa a komunikovat se snovými rádci, cestovat v prostoru a čase a do jiných řádů reality a přinášet nazpět dary v podobě uzdravení a vzhledů k užitku druhých.“ Tarab Tulku, vycházející ze znalostí tibetské tradice i západní psychoterapie, navrhuje psychoterapeutickou metodu, kde se prostřednictvím lucidních snů konfrontujeme s částmi osobnosti, které se z různých příčin odštěpily a které se na úrovni snů projevují jako snové objekty, které jsou v opozici ke snovému subjektu. Obě koncepce nabízejí škálu metod a technik zacházení s lucidními sny.

Techniky navozování lucidních snů lze rozdělit dle čtyř principů: rozvíjení snové paměti, motivace mít lucidní sen, pěstování bdělosti a sebe-uvědomění a testování reality. Snovou paměť je možné rozvíjet zaznamenáváním snů a vedením snového deníku. Motivaci mít lucidní sen můžeme podporovat různými intencními formulkami jako „dnes chci být bdělý ve snu“. Bdělost je záležitost vyplývající z celkového životního stylu a nastavení, kdy zdravý životní styl vede k větší bdělosti. Ta je také určující složkou všech seriózních duchovních nauk. Testování reality spočívá v pokládání otázky „není toto sen?“ během dne, za účelem transferu reflexivního vědomí do snového stavu. Robert Moss (2009) rozpracovává tři komplexní techniky, jimiž jsou: zábava v zóně smíšených signálů, strom jako vstupní brána a cestování a stopování ve snové krajině. Všechny tři techniky slouží k navázání kontaktu s moudrostí obsaženou ve snech.

Na základě teoretických předpokladů se domníváme, že k asimilaci vědomých a nevědomých obsahů může docházet během lucidního snění, které již ze své definice znamená spojení vědomí a nevědomí a že lucidní snění lze ztotožnit s tím, co Jung nazýval *tertium non datur*, když hovořil o transcendentní funkci. Podle Sharpa (2005, s. 155) používal Jung tento termín, aby vyjádřil skutečnost, že řešením konfliktu není příklon ani k jednomu z vědomých protikladů, ale vytvoření něčeho „třetího“, logicky nepředvídatelného.“ Toto třetí by mohl být

právě stav lucidního snění. Léčivý účinek funkce spočívá ve sladění napětí mezi vědomím a nevědomím a v překročení jednostrannosti. Pokud bychom vycházeli z této teze, spočíval by léčivý účinek lucidního snění imanentně v něm samém již tím, že by představoval most spojující vědomí s nevědomím. Lucidní snění, které je samo o sobě prolínání protikladů, by zároveň mohlo znamenat asimilační, a tedy terapeutický proces. Pokud vyjdeme z premis, že „každý sen je orgán informace a kontroly, a tedy nejúčinnější pomoc při výstavbě osobnosti“ (Jung, 2000, s. 150) a že lucidní snění znamená bezprostřednější přístup ke snovým obsahům, tedy nevědomým informacím, pak lze usoudit, že lucidní sen představuje nejúčinnější pomoc při výstavbě osobnosti.

Z těchto předpokladů vyvozujeme adekvátní výzkumné cíle: Popsat a kategorizovat pomocí kvalitativní metody zakotvené teorie zkušenost s lucidním sněním a na základě toho kriticky zhodnotit využitelnost lucidního snění v rámci terapie a osobnostního vývoje; vytvořit teoretický koncept zkušenosti s lucidním sněním. Pro lepší uchopení výzkumného záměru formulujeme tyto otázky: Čím a jak je formována zkušenost s LS a jak tato zkušenost zpětně ovlivňuje běžný život? Dochází během LS k prolínání vědomých a nevědomých obsahů? Pokud ano, jak? Dochází během LS k procesům, které by se daly označit jako terapeutické? Pokud ano, ke kterým? Jakou roli hraje LS v osobnostním vývoji jedince? Vzhledem ke stanoveným cílům, otázkám a povaze zvolené problematiky, kdy chceme detailně popsat zkušenost s lucidním sněním a pohybujeme se tedy na úrovni deskripce, volíme kvalitativní metodologii. Protože zároveň chceme zkušenost zachytit v její dynamice, interakci a kontextu a vytvořit ucelený teoretický koncept, volíme rámec zakotvené teorie. (viz Strauss & Corbinová, 1999)

Výběr výzkumného souboru byl proveden metodou samovýběru a metodou sněhové koule. Počet participantů takto vybraných činí 9. Postup zpracování a interpretace dat formou zakotvené teorie spočívá v sekvenci otevřeného, axiálního a selektivního kódování. Cílem těchto postupů je kategorizovat data a uvést do vzájemných vztahů v duchu paradigmatu zakotvené teorie: **PŘÍČINNÉ PODMÍNKY > JEV > KONTEXT > INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY > STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE > NÁSLEDKY**. Zakotvená teorie přitom klade důraz na zachycení jevu jako procesu.

Na základě dimenzionální škály zaměření na kontrolu/zaměření na poznání jsme došli ke dvěma odlišným modům, které udávají ráz zkušenosti s lucidním sněním. Tyto módy jsme nazvali realistický a nerealistický. V rámci realistického zaměření slouží zkušenost s lucidním

sněním jako podpora duchovního vývoje a nástroj poznávání, ke kterému dochází prolínáním vědomých a nevědomých obsahů formou vhladů. Identifikovali jsme tyto druhy vhladů: vztahový, prognostický, mystický a vhlad rozšiřující možnosti. V kontextu nerealistického modu slouží zkušenost s lucidním sněním jako náhražka reality projevující se kompenzujícími aktivitami, které jsou vyjádřením snahy o kontrolu.

K terapeutickému principu prolínání nevědomých a vědomých obsahů během lucidního snění dochází nebo nedochází v závislosti na hodnotovém zaměření jedince.

Příloha č. 1: Zadání diplomové práce

Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Akademický rok: 2007/2008

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Katedra:psychologie.....

Příjmení, jméno:Škapa, Pavel.....

Osobní číslo studenta: F04516.....

Studijní obor:psychologie, magisterské denní.....

Zadané téma²⁷:

Možnosti využití lucidního snění v praxi

Název práce v angličtině²⁸:

Potential of practical usage of lucid dreaming

Rozsah práce²⁹: 60 – 100 stran

Zásady pro vypracování:

Cílem práce je z psychologického hlediska posoudit možnosti využití lucidního snění v životě člověka, například pro osobnostní rozvoj, rekreaci a relaxaci či léčbu psychických obtíží. Speciálně se práce zaměří na zkušenosti lidí, kteří již v nějaké formě lucidní snění zažívají či praktikují. Metodologický rámec výzkumu bude kvalitativní s cílem popsat a zmapovat tuto problematiku.

Student bude svůj postup práce pravidelně konzultovat s vedoucím práce a při

27 Předpokládaný název práce, česky nebo v jazyce, v němž bude práce napsaná. Vyplňuje se tiskacím písmem. Případné drobné změny na titulní straně práce při jejím odevzdání (včetně psaní velkých a malých písmen či jiných typografických atypičností) budou ve STAGu opraveny dodatečně. Při zásadní změně názvu tématu musí posluchač podat nové zadání BDP se všemi náležitostmi.

28 Anglický překlad předpokládaného názvu práce .

29 Viz Prováděcí norma Studijního a zkušebního řádu UP v Olomouci na FF UP, článek 8 bod 5.

vypracovávání bude postupovat v následujících krocích:

- A) Provede rešerši relevantní literatury a výzkumů k tématu lucidního snění.
- B) Připraví osnovu kvalitativního rozhovoru a případně podle potřeby i screeningový dotazník vlastní konstrukce. Po administrování prvních rozhovorů provede prvotní analýzu a na jejím základě i korekci osnovy rozhovorů. Bude takto ve vlnách postupovat i při dalších rozhovorech, aby dosáhl dobré saturace vzhledem ke zkoumané problematice.
- C) Výběr účastníků bude vzhledem k tématu pravděpodobně provádět pomocí účelového výběru či metodou sněhové koule, přičemž bude usilovat o pestrost svého výběrového souboru. Počet účastníků bude v rozmezí 15 – 30.
- D) Autor se též zavazuje k dodržování základních etických pravidel výzkumu.
- E) Zpracuje písemnou podobu práce dle norem katedry.

Seznam odborné literatury³⁰:

Hendl, J.: Úvod do kvalitativního výzkumu. 1999, Praha

Miovský, M.: Kvalitativní metody v psychologickém výzkumu. 2006, Praha

Ball, P.: Lucid dreaming. 2000, Leicester

La Berge, S.: Lucidní snění. 2006, Praha

Rinpoče, T. W.: Tibetská jóga snu a spánku. 2002, Praha

Termín zadání práce:

Vedoucí diplomové práce, titul: Mgr. Miroslav Charvát, Phd.

.....
podpis vedoucího práce

.....
podpis vedoucího katedry

.....
datum

.....
podpis děkana

30 Uvádějí se pouze stěžejní prameny (asi 5 titulů).

Příloha č. 2: Anotace diplomové práce

Jméno a příjmení: Pavel Škapa
Název katedry a Fakulty: Katedra psychologie, FF UP Olomouc
Název diplomové práce: Možnosti využití lucidního snění v praxi
Název práce v AJ: Potential of practical usage of lucid dreaming

Počet stran: 112

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 55

Abstrakt:

V teoretické části této práce se snažíme zmapovat vývoj zájmu o lucidní snění v kontextu západní vědy. Poté využíváme koncept C. G. Junga, abychom poukázali na společné znaky mezi terapeutickým principem prolínání vědomých a nevědomých obsahů a lucidním sněním, které již ze své definice znamená propojení vědomých a nevědomých obsahů. Poukazujeme na vědění tradiční toltecké a tibetské kultury, které považují lucidní snění za důležitý zdroj poznání. V praktické části, v rámci zakotvené teorie, popisujeme a kategorizujeme zkušenost devíti účastníků s lucidním sněním. Snažíme se zjistit, jestli během jejich zkušenosti s lucidním sněním dochází k procesům, které bychom mohli považovat za terapeutické a osobnostní růst podporující. Docházíme k závěrům, že během lucidního snění dochází k prolínání vědomých a nevědomých obsahů prostřednictvím vzhledů u jedinců s hodnotovým zaměřením na duchovní vývoj a poznání. Naopak u jedinců zaměřených na kontrolu snového světa k vzhledům nedochází a lucidní snění u nich slouží jako náhražka reality.

Klíčová slova:

lucidní snění – psychotherapie – duševní růst – analytická psychologie – asimilace – tradiční kultury – zakotvená teorie – hodnoty

Abstract:

The theoretical part of the thesis charts process of getting knowledge about the topic of lucid dreaming in western scientific society. Then we use Jung's theoretical concept to show joint princip between psychotherapy, personal development and lucid dreaming, which is assimilation of conscious and unconscious contents. We point out key place of lucid dreaming for mental development in traditional toltec and tibetian cultures. In practical part we use grounded theory to describe and classify experience with lucid dreaming of 9 participants. We try to discover if the psychotherapeutic and self-development processes are taking place. We come to the conclusion, that assimilation of conscious and unconscious contents occurs during lucid dreaming through insights, if subject is focused on mental or spiritual values. On contrary, if subject tends to control world of his dreams, no insights take place and lucid dreaming is used to compensate reality.

Key words:

lucid dreaming – psychoterapie – mental development – analytic psychology – assimilation – traditional cultures – grounded theory – values

Příloha č. 3: Screeningový dotazník lucidního snění

1. Věk

2. Dosažené vzdělání

3. Současný stav - student, učeň (čeho), pracující (co), nebo nezaměstnaný

4. Místo bydliště, popř. studia

5. Co Vás přivedlo k lucidnímu snění?

6. Jak dlouho se lucidním sněním zabýváte?

7. Jak často máte lucidní sny?

8. Používáte lucidní snění k nějakým konkrétním účelům? Jestli ano, k jakým.

9. Pokud Vás napadá něco, co souvisí s tématem a chtěli byste to uvést, zde máte možnost...(prosím tak max. dvě, tři věty)

Uveďte prosím kontakt (email, telefon, ICQ), kde se na Vás můžu obracet:

Pozn.: Pokud si některou z položek nepřejete vyplňovat, nechte ji nevyplněnou.

Příloha č. 4: Otázky polostrukturovaného interview

I. část – technická.

1. Co si představujete pod pojmem LS?
2. Kdy jsi poprvé měl/a lucidní sen?
3. Jak často máte ls?
4. Co vás k lucidnímu snění přivedlo přivedlo?
4. 5. Používáte nějakou konkrétní techniku?
Co nejčastěji děláš během LS?

II. část - využití

1. Podařilo se vám pomocí LS získat manuální schopnost, která se přenesla do reálného života (naučit se jezdit na lyžích, psát všemi deseti, chodit po rukách, řídit auto atd.)?
2. Podařilo se vám pomocí LD vyřešit emocionální či vztahový problém (zbavit se strachu, úzkosti, fobie, nočních můr, vyřešit konflikt či problematický vztah (na intrapsychické úrovni) atd.)?
3. Podařilo se vám pomocí LD vyřešit racionální problém (vyřešit matematický, filosofický, vědecký nebo jiný myšlenkový problém, popř. udělat objev či získat nový náhled v některé z těchto oblastí)?
4. Podařilo se vám pomocí LD reintegrovat psychické vlastnosti, které jse obtížné přijmout – tzv. setkání se stínem (uvědomit si negativní sklony, které obvyklé promítáme do druhých, přijmout je a integrovat do svého já atd.)?
5. Podařilo se vám pomocí LD vyřešit či pozitivně ovlivnit zdravotně-tělesný problém (zbavit se, nebo utišit bolesti části těla, vyléčit či ovlivnt nějakou nemoc atd.)?
6. Podařilo se vám pomocí LD zkvalitnit či pozitivně ovlivnit nějakou psychickou fci (zlepšit paměť, zrychlit, zkvalitnit myšlení, zlepšit intuici, pozitivně programovat mysl – nastavování podvědomí atd.)?
7. Podařilo se vám pomocí LD prožít situace a zážitky, které vám nejsou dostupné v reálném světě, nebo je prožívat jinak (létání, sex, extáze, porod atd.)?
8. Podařilo se vám pomocí LD uvědomit si nebo prožít možnost přesahu vlastního ega - emocí, myšlení a paměti a případně prožít sebe sama jako součást něčeho vyššího (transcendence, duchovní zážitky, objevy a sebepřesahy atd.)?
9. Prožili jste v některých z těchto oblastí zkušenost, která vás negativně ovlivnila (setkání s těžko přijatelnými aspekty vlastní osobnostmi, desintegrace, mentální nerovnováha, nespavost atd.)?
10. K čemu jinému by se podle vás LD dalo využít?
11. Co jiného vám lucidní snění dalo nebo vzalo?

Příloha č. 5: Interview s účastníkem zařazeným do realistického modu (protokol č.2)

Co si představuješ pod pojmem ls?

Podle mě ls je sen, ve kterém mám k dispozici určitou část svého vědomí, to znamená, že tam mám jakousi vůli, rozhoduju se...když jsem měl dřív sny, který nebyly lucidní, tak jsem se prostě z toho snu probudil a uvědomil jsem si, že jsem měl nějaký sen a potom jsem o tom mohl nějak uvažovat. Ale ls je sen, ve kterém jsem podobně jako jsem teď tady a disponuji nějakou vůlí a můžu se rozhodovat. Takhle to vnímám já.

Kdy se ti stalo poprvé, že jsi měl ls?

To se mi stalo...dva, tři roky to můžou bejt, já si sny zapisuju, takže bych to mohl vědět i přesně, ale...zhruba je to totiž od doby, kdy...já jsem si od té doby sny už moc nezapisoval, já jsem si je nejdřív zapisoval víceméně skoro každéj den a vod tý doby, co jsem měl sny lucidní, tak si je vlastně pamatuju a víceméně jsem si je přestal zapisovat, ale myslím si, že to je zhruba dva roky.

A bylo to způsobené tím, že ses na to zaměřil a začal jsi praktikovat nějaké techniky, nebo to přišlo samo?

Přišlo to samo, já si osobně myslím, že to přišlo proto, že snům věnuju pozornost už opravdu velmi dlouho, možná...jako systematickou, možná od roku 1991, což znamená, že už to je nějakých 15, 16 let a ono jednak se tím zabývám ve své praxi, tzn. že zkoumám sny svých klientů, ale hlavně zkoumám svoje sny, těm jsem vždycky věnoval významnou pozornost a vždycky jsem hledal to, čemu ten Jung říká transcendentní funkce, což vlastně znamená spojit to nevědomí, s tím vědomím. A podle mě smysluplný výklad snu, není racionalistickéj výklad, kdy pochopím, ten sen se mi zdá proto a proto, ale spíš si myslím, že to je moment, ve kterém pocítím, co mi ten sen sděluje, co skutečně je to sdělení, protože v tom sdělování, který ten sen posílá, není racionální rovina, spíš bych řekl, že je tam rovina intuitivní, taková vyšší a ona tím pádem, když se člověk snaží těm snům porozumět, tak se vlastně ta intuitivní rovina otvírá. A dokonce jsem četl – a to jsem se chtěl zeptat – jestli jsi to taky nečetl, když píšeš tu diplomku, ta kniha se jmenuje přímo lucidní sny.

Od toho LaBergeho?

Ano, od toho LaBergeho, já jsem ji teda začal číst, přestala mě bavit asi po šedesáti stranách, jsem se dočet docela daleko, ale pak už mě to nebavilo, furt tam jenom číst, jak tam někdo ve snu experimentuje, jestli bude souložit, nebo ne, čekal jsem, jestli z toho nebude vyvozovat něco zajímavějšího a že jsem potom furt dával nějakou šanci a pak přišlo, že je to jenom furt vršení furt stejných zkušeností, ze kterých se nic nevyvozuje, třeba ke konci něco vyvodil, ale já už jsem neměl...nění to můj klient, takže jsem mu nevěnoval tolik času a prostoru, ale von tam píše, myslím, že tam dokonce někoho cituje, že nějaký psycholog má ten názor, že lucidní sen vlastně znamená praktický završení té transcendentní funkce, což jakoby chápu tak, že se opravdu postaví most mezi nevědomím a vědomím a ten most je průchozí oboustraně, ty můžeš z vědomí jít do nevědomí a z nevědomí přicházejí obrazy a obsahy do tvého vědomí a ten lucidní sen jsem skutečně takhle vnímal, protože si přesně pamatuju, co to bylo za sen a vím, že i pro mě vnitřně znamenal velkou změnu ve vnímání nevědomějš obsahů. Jestli tě to zajímá, tak já ti ho můžu i říct, protože ten sen byl hrozně zajímavý.

Určitě...

Já jsem roky měl podivnej vztah s dvěma lidma, který bych označil jako mágy, manželé, muž a žena, a nikdy jsem jako přesně neporozumněl tomu, co tam je jako problémem tý komunikace, měl jsem víc snů, které jakoby na to napovídaly, ale když jsem o těch snech

chtěl s něma mluvit, tak jsem přesně narážel na tu magickou rovinu a mě to jako nebaví a nezajímá, takže ta komunikace tam jako neprobíhala a ten sen, který mi na to dal odpověď, byl sen, kde jsem setkal s touhletou ženou, která mě jakoby zavřela do nějakýho prostoru, ze kterýho prostě nebyly žádné dveře, nebyl z něj žádný východ, byl takovej umělej, trošku futuristicky působil, a teď já jsem jakoby chodil v tom prostoru, hledal jsem z něj nejdřív východisko, ten východ, který tam teda nebyl, pak se ukázalo, že ta žena, se se mnou prostě chce vyspat, já jsem si říkal, ničím pro mě nikdy nebyla přitažlivá, proč bych se s ní měl vyspat, přesto jsem o tom přemýšlel a myslím, že tím, že jsem se vědomě začal zabývat tím problémem, aniž bych se z toho snu probudil, tak jsem si uvědomil, že tam jsem, takhle nějak to bylo. A pak jsem si řekl, no, koneckonců, proč já bych se s ní vlastně nevyspal, vždyť mně je to v podstatě jedno a když ona to chce, třeba to otevře nějakou cestu ven a když mě tohle napadlo, tak jsem pocítil, že se mi chce hrozně čůrat a začal jsem hledat záchod, který tam taky nebyl. Tím jsem si ještě víc všiml, jak ten prostor je sterilní, jak on je, já si osobně myslím, že to fakt byl ten magicky vytvořený prostor, taková klec zvláštní, a záchod tam nebyl, tak jsem si říkal, to je divný, tak čůrat se mi chce, záchod tu není, tak co budu dělat, pak jsem si všiml, že v rohu té místnosti takhle na podlaze je jakoby otvor, jakoby tam kus podlahy nebyl, tak jsem si řekl no co, tak se vychčiju tam, no co a dokonce mi to připomnělo obraz, já píšu takovej scénář, kde někdo nalívá čaj, praskne takhle podlaha a ten souseď seshora nalévá takhle konvicí čaj těm souseďům dolů, takže jsem si na to i vzpomněl a říkám si, tak to je sranda že, takováhle věc, tak jsem tam jako prostě začal močit do té díry a opravdu tam byl, vylez nějaký souseď a něco na mě volal, něco jako, co to jako je, co to jako děláš a já jsem si řekl, mně už to je jedno, já se teď prostě potřebuju vychcat, tak to udělám. No a v tu chvíli ten prostor zmizel, všechno bylo pryč, byl jsem tam jenom já svobodnej a volnej, nic z té klece, z toho magickýho působení tam už nebylo. Takže to byl můj první ls, kterej si velice přesně vybavuju.

A co si myslíš, že byl ten zásadní moment, že to zmizelo teda?

Podle mě to, že jsem prostě sáhl k tomu uvolnění, to vypuštění, ta moč v tomhle smyslu je ten vztah, který byl nějak zabrzděný, kde jakoby jsem si já držel tu ženskou čarodějnici jakoby od těla, myslel jsem si, že tím se mi podaří se z toho vyvázat z toho jejího působení a najednou jsem se ocitl v naprostém už uzavření, ve zvláštním, sterilním a pořád jsem jako manipulovanej z určitýho hlediska do chvíle, než jsem si řekl no a co, vždyť mně je to jedno, tak proč bych se s ní teda nevyspal a nebylo to proto, že bych se s ní vyspal proto, že ona to chce, nebo proto, že se chci dostat ven, ale prostě proto, že jsem si řekl no a co, já na tom nebudu bazírovat, protože v tu chvíli se mi začalo chtít čůrat, to bylo na tom to zvláštní, protože si myslím, že v tom se jako uvolnil ten vztahovej nákej koridor jo, někdo by řekl ta druhá čakra se dala do pohybu, protože v tom prostoru to nebylo možný se vlastně uvolnit, protože byl opravdu magicky sevřenej, tak vlastně tam byla ta trhlina Lao'covská a tou trhlinou jsem já – řekněme tu vztahovou část – začal vypouštět ven. Teďka jak to říkám, mě napadá, že možná i tím, jak ten souseď na to zareagoval, tak najednou, Jung by třeba řekl, jakoby bych se dovolal určitýho vztahovýho rámce někde jinde, myslím, že takhle by to mohlo bejt a tím pádem by ta magická rovina by už neměla se o co opřít, jo, to vztahový pole, který je reálnější, řekněme je mimo ten prostor, tak to jakoby rozrušila.

Ještě nějaký zážitek tohoto typu?

Mně se hrozně často stává ve snech právě, že pokud se mi podaří uvidět a pojmenovat protivenství, tak skutečný nositel toho protivenství se prostě rozplyne. Normálně tam najednou není.

Vzpomeneš si ještě na nějaký zajímavý ls?

No, ony jsou většinou všechny zajímavé, všechny jsou silný. Měl jsem teda mimořádně zajímavý sen. Já si teď zapisuju tak tři, čtyři sny do roky. A tenhle sen byl vyloženě

archetypovej a měl silný přesah.

Když jsi kritizoval toho LaBergeho, co děláš teda v ls ty?

Pro mě je to tak, já když jdu spát, tak mě rozhodně nezajímá jako pozorovat, jestli budu s někým souložit a co to jako znamená. Mně u toho Bergeho zaujaly jenom dva sny, jeden z nich, jak se tam perou v té třídě a on přesně uchopí to protivenství a nějakým způsobem se s ním dostane do kontaktu. To byl sen, který ve mně vzbudil velký očekávání a pak už to šlo jenom dolů. Pak už jenom pozorovali, jestli někomu stojí péro, když se mu zdá o souložení a mně to jako opravdu nezajímá, tomuhle věnovat pozornost v tom nevidím smysl. Pak se mi ještě hrozně líbilo, jak tam říkal, že Tibetský buddhismus na základě studia ls zjistil, že všechno je sen. A mně to stačí... Tak já ti přečtu co tady mám. Synchronicita ke mně poslala zprávu, že v dávné době – V Lemurii, jsem neuznal vodu, jako plnohodnotný princip, lze to chápat i tak, že na citové rovině jsem se v kritických momentech nerozvíjel. Začal jsem na tom pracovat, bylo to lepší i v souvislosti s emočním tělem, které ve mně dává do pohybu dcera. Teď držím pátý den hladovku a dostávám se někam ke kořeni. Včera v sauně jsem požádal Velkého Ducha, jestli by mi s tím problémem nepomohl a vodu, zda by mi ho nepomohla odplavit, cítil jsem, jak z mého srdce odešlo něco temného. V noci jsem měl silné sny, ze kterých si pamatuju jen části, v podstatě šlo o to, že různí lidé v různých situacích dokázali na základě poznání rozpoznat, že to, co jim je nabízeno, nikam nevede, proto se raději vzdávali lákavých možností, byla tam zvláštní čtveřice – dva muži a dvě ženy, čtyři aspekty božství v podobě jakýchsi herců, odmítli hrát v nějakém projektu, pak se scéna změnila – a to je to, co považuju za nejsilnější: Na jakémsi místě tábořil kmen přírodních lidí, žili v lese na skalnatém ostrohu – a já jsem vlastně celý ten sen viděl jako pozorovatel, celý jsem to sledoval a zároveň jsem s nima byl v telepatickým kontaktu a voni mi jako říkali dobře se dívej – dole pod nimi byla planina a na ni velmi zvláštní místo, otvor do země, kruhový jako studna vycházel z něho velký žár – to bylo něco neuvěřitelného, něco skoro až, dalo by se říct, spojené s jádrem matky země – jakokdyby otvor až někam tam do té hlubiny a z toho vycházel ten žár, to mě na tom strašně dostalo – kolem rostly nádherné stromy – nejméně metr v průměru a také tam bylo jisté množství pařezů, indiáni, kteří tam žili považovali to místo za přímé spojení Matky Země s Velkým Duchem, před časem sem dorazila civilizace bílých lidí, chtěli tam na posvátném místě zbudovat jakési výzkumné pracoviště, káceli stromy a házeli je do toho otvoru – to byl ten výzku. Potom k nim promluvila síla, také oni pochopili, že tu nemají co pohledávat se zničeností a odešli. Pak se něco stalo. Nevím, jestli to byl příslušník kmene, nebo někdo příchozí, vrhl se na to místo sám a začal zběsile kácet ty obrovské stromy, indiáni ho nechali a s nejvyšším údivem pozorovali jeho počínání. Rozřezával stromy na menší kusy a sám je házel do toho otvoru. Jak mu docházely síly, indiáni se v kruhu přibližovali, potom vyčerpáním klesl na zem, jeden indián ho popadl a hodil ho do toho otvoru. Nastal úplný klid. Dokonce se duch toho člověk vrátil očištěný znovu na zemi v lidské podobě. Úplně nakonec jsem viděl kostru Sitingbula, bylo jasné, že zabila rána do týla, ale ještě i po té ráně dokázal dlouho tančit kolem obřadního ohně, vlastně už byl mrtev, ale ještě pořád tančil, myslím, že to nějak souvisí s tím, že jsem pochopil, že poznání je rozpominání, to, co je ve mně zapomenuto, znovu poznávám, jinak bych to už nemohl poznat, kdybych to vlastně neznal. Ještě najdu nějaký sen, kde je to volní jednání.

Tedy, kdy to volní jednání není, to vlastně to, že jsi lucidní, usnadňuje to pochopení...

Ano, přesně tak.

Takže dá se říct, že přínos ls je v takových případech v tom, že máš bezprostřednější přístup k poselství toho snu?

Ano, to je jedna věc a druhá věc je, že v tomhle tom snu, kdy se tam objevil ten šílenec, který tam prostě házel ty kmeny a rozřezával je, tak já jsem vlastně měl tendenci s tím něco dělat, ale když jsem viděl, co dělají ti indiáni, že naprosto klidně to jenom sledují, tak to jsem řekl,

tady se mám co učit. Tady je třeba další takový sen. Před spaním jsem požádal Velkého Ducha o vizi. Noc byla napůl meditační, pak přišel sen. Jakási síla vyslala destruktivní vlnu – ten sen vlastně přesně navazuje na tam ten – její základní charakter: domestikační. Bylo třeba vyvážit tuto sílu, silou divoké přirozené přírody, to se také stalo, pracoval jsem na tom i já, výsledkem bylo zastavení zkázy, poslední obraz: kupujeme s L3 selské stavení s dostatkem půdy. Když jsem se potom na ten sen díval asi po roce a půl, tak jsem si ještě k tomu poznamenal – ten poslední obraz vnímám jako tendenci k regresu. Že jsme vlastně zastavili tu destruktivní vlnu, která je domestikační, ale poslední obraz je taky trochu domestikační. Tak jsem si říkal, pozor na to, člověk musí být pořád bdělej. Já považuju ls za obrovskou šanci právě v tý bdělosti uvnitř něčeho, co normálně se děje samo.

Nemůžeme tou bdělostí udělat do toho nevědomí nějaký zásah, který by narušil něco, co má samo přirozeně proběhnout?

Já jsem měl vždycky určitou námitku k tomu, dělat cvičení, který mě mají přiblížit k tomu ls. Měl jsem i pár klientů, kteří si vlastně někde přečetli, že je dobré se ve spaní podívat na své dlaně...

To je z Castenedy...

No to jsou i jiní autoři, dokonce u jednoho autora jsem to četl i vysvětlený, kdy on říká, že když člověk se fyzicky postavil na dvě, tak se mu uvolnili ty dlaně, že a on je mohl uvidět a stejný je to, když se napřimuje duchovně skrze tu tendenci mít lucidní sny tak taky uvidí ty dlaně a tímhle způsobem se to dá iniciovat, tím, že se soustředíš a podíváš se na svoje dlaně, tak já měl tři případy lidí, kteří mi všichni vyprávěli, že tohle se jim tedy po určitým úsilí podařilo, podívali se na ty dlaně, a potom, co se podívali na ty dlaně, tak se měli podívat, co je kolem nich. A všichni se shodli na tom, což bylo zajímavý, že jakmile se podívali, co je kolem nich, tak se prostě s hrůzou probudili a velmi dlouho jim trvalo, než znovu našli v soubě sílu pokoušet se dál o tyhle činnosti. Protože jako vlastně svým způsobem i kvůli tomuhleto cvičení se jim to otevřelo předčasně, z mého pohledu – v uvozovkách předčasně a tím pádem uviděli něco, co jim ještě mohlo zůstat skryto, než by na dostali svoji vnitřní sílu, kterou by to byli schopni integrovat, takže to mělo spíš opačne efekt. Zatímco já jsem žádný cvičení nekonal, ani jsem o žádný ls nežádal, přišly spontánně. A kdybych já měl vyjádřit svůj názor, jako spíš lidskej, než vědeckej, tak snažit se o to nějakým cvičením, považuju za násilnej zásah a nechat to přijít spontánně se mi zdá jako daleko přirozenější.

V čem si myslíš, že by ještě mohl být přínos ls, kromě toho setkání se stínem a třeba toho, jak si říkal, že tibetští bud. přišli na to, že život je sen?

Já tam vidím obrovskej přínos v urychlení vlastního vývoje, duchovního, potažmo – což bych dal do velkých uvozovek – snad působit i v rámci celku efektivněji. Zase si hned vybavuju přítom jeden sen, ve kterým jsem já a dva moji kamarádi a ještě jeden, o kom jsem nevěděl, kdo on je, sestoupili do jakéhosi kamenného podzemí a tam jsme uviděli, že tam umírá nějaký člověk a já jsem říkal – on tam seděl a umíral – to je blbý, ať tady neumírá takhle blbě, přenesem ho na nějaký – vedle byl katafalk, tak jsme ho zvedli a nesli jsme ho na ten katafalk a jak jsme ho tam nesli, tak jsem se nemohl ubránit dojmu, že to je Klement Gotwald, přinejmenším mu byl nesmírně podobnej, byla to vlastně doba, kdy podle mayskýho kalendáře jakoby určitá temnota končí, odumírá – přesně to korespondovalo. A tak jsme ho položili na ten katafalk, šli jsme vedle, tam jsme meditovali a najednou koukám poměrně dost much tam lítalo, tak říkám „kluci, kde jsou mouchy, tam není daleko mrtvola,“ tak jsme prostě šli se podívat a on vypadal, že už je prakticky mrtvej, z nosu mu tekla krev, ale už byla černá a zaschlá, taková hrozně hustá, ale nejzvláštnější na tom všem bylo, že jak on tam ležel, tak měl takhle natažený ruce a v jednom ruce měl zrcátko, kterým jakoby se pokoušel podívat na sebe, nebo vidět ten proces, jakoby tu smrt chtěl vidět v tom zrcátku, což mi přišlo teda strašně zvláštní, když jsem to říkal svojí ženě ten sen, tak řekla, že zůstal narcisem až do konce, ale já jsem za tím cítil něco jako významnějšího a zdálo se mi, že ten

sen říkal, že tato síla už sice je na odchodu, protože není ničím podporovaná, ale stále bude do poslední chvíle uplatňovat jakýsi magický princip, takovej podivnej magickej princip. Takže mně se zdá, že z určitýho hlediska to nemusí být jenom o poznání jako sebeznání, ale že může, když člověk jako – protože, řeknu to takhle: když nejses lucidní, tak si to představ, jdeš můžeš doprava nebo doleva prostě někam to zahne a ty se probudíš a říkáš si, tak teď to zahrulo tam, pak to zahrulo tam, tam bylo tohle a tam bylo tohle, ale když jsi lucidní, tak stojíš dejmetomu před nějakým rozcestím a ty se rozhodneš, kam pudeš, co tebe zajímá, to znamená, že se ti svět začne víc otvírat, víc vědomě můžeš zkoumat tajemství tohoto světa, jak to třeba ukazuje tenhle sen. Že já můžu skrze tento sen uvidět, jednak můžu ty síle vyjádřit určitou úctu, jasně ji ukázat prostě deklarovat ano, úcta, no druhé věc, díky tomu uvidím, co ta síla je vlastně zač, co můžu od ní očekávat.

A co je možné od ní očekávat?

No to jak říkám, že prostě do poslední chvíle bude prostě kvrdlat v polívce.

A je to ta destruktivní síla, která byla v tom snu předtím?

Ano, ano. Je to síla, kterou bych označil jako ego.

Myslíš si, že ls je možné využít nějak v terapii?

No, vono je to už terapie sama, asi. Podle mě v momentě, kdy někdo dosáhne roviny ls, tak už ani nějak moc terapie v tomhle smyslu nepotřebuje. Protože pak tu terapii už má, je tam u toho Mistra a může s ním mluvit vědomě...

Já se třeba ptám lidí, jestli se jim tam třeba podařilo vyřešit nějaký emocionální problém a často říkají, že si jim v tom ls ten vztah zobrazil v takové podobě, že hned věděli, o co tam jde...

Jasně, že se jim to prostě ukáže. No já musím říct, že si myslím, nevím, jestli jsi na to narazil v té své práci, že ls právě do jistý míry i zneužívá a dokonce si myslím, že jsou rozvinuté techniky – staletí a tisíciletí – na určitý typ magie, kterou lze uplatňovat.

Mám tady otázku na manuální schopnosti – jestli je možné se něco takového naučit v ls?

Já v tomhle asi nejsem ten správný proband, já i z těch snů, který jsem ti tady četl, jsem zaměřený na tu nejhlubší podstatu, ale pravda je, že jednou jsem se ve snu setkal – a to byl tak ls – jsem hrál v kapele s Milesem Davisem, já jsem hrál na basu, jeden můj kamarád hrál na bubny a ten Davis tam hrál na trumpetu a to bylo zajímavé, že jsem cejtil, jak to hrajeme a jak to jde do určitý roviny a najednou jsem koukal, jak ten Davis je na mě zaměřený v určitým smyslu a já jsem si říkal, o co mu jde a pak jsem si říkal, no jo, vždyť ono by to šlo uvolnit, šlo by to úplně pustit a to jsem udělal a ta muzika vlastně neuvěřitelně nastartovala, to bylo neuvěřitelný. A možná, že ji sekundárně vlastně v mém herním projevu, jsem najednou cítil větší uvolněnost, ale zase bych to neoznačil jako manuální schopnost, ale spíš jako duchovní, která potažmo se může projevit jako manuálně, ale pro mě manuální činnost je odrazem duchovního stavu, když ten duch je prostě otevřenější, tak ty ruce ti to dělají samy a dělají to přesně.

Jedna paní zkoušela tančit ve snu, tam jí to šlo a tak si řekla, proč bych to nezkusila i v reálu a tam jí taky šlo a od té doby tančí...

No, to je paráda, já si právě myslím, že není vyloučený, že se tam odblokuje něco, něco se prostě uvolní...

Jinak nevím ještě, jestli jsi dostal do ruky tu knížku Norbert Classen Vědění Toltéků. Tu já považuju za fantastickou, v myslím, že tomu ls se on tam hodně věnuje. Oproti tady tomu Berge vyznívá jako takový experimentátor. Tam je rozdíl v úhlu pohledu, pro to LaBergeho je to jistým způsobem senzace a on to jako senzaci taky zkoumá, ale to je úděl každýho, když se

někdo s něčím setkává poprvý, nebo se s něčím začíná setkávat v nějaký oblasti. Zatímco tihleti indiáni nebo tenhleten úhel tý tradice tam je prostě tisíce let kultivované, takže oni jdou k podstatě.

Ale zase on tenhle fenomén, o kterém se třeba u nás v učebnicích psychologie nepíše, vnáší do té akademické obce...

No to rozhodně. Podle mě se teď ls bude otvírat víc lidem a zřejmě to bude jako lavinovej efekt, protože jak probíhá ta transformace, tak ta země vlastně uvolňuje ty krunýře, kterými jsme byli vždycky jako víc zatemňovaný a jak jsou uvolňovaný, tak se právě otvírají i tyhle věci.

Napadá tě ještě nějaký přínos toho ls?

No jak říkám, já to chápu jako cestu k osvobození, to je to nejpodstatnější. No já si vlastně myslím, že dost podstatnej sen, ve kterým je přínos tý lucidity může být tady ten: Já jsem držel dvanáct dní hladovku a tenhleten sen jsem bral jako zprávu o tom, že tu hladovku už mám ukončit. Plavu ve vodě, široko daleko není nic než voda, sem tam z ní vyčnívá pár prutů, zdá se, že zem je zatopená. Vedle mě plave ještě někdo, nevím, kdo to je, ale vím, že máme něco společného. Ve chvíli, kdy si říkám, že už je jen otázkou času, kdy nám dojdou síly, objeví se na obzoru kus pevniny, před kterou je nějaké plavidlo, rychle se to celé k nám přibližuje, i ta pevnina a všechno, i to plavidlo, kousek před nám se to celé zastaví, jako by to o nás nevědělo, jakoby proběhlo něco ve smyslu, už nemá cenu dál hledat, už tam nikdo není a celá se to vydává opačným směrem a v tuhle chvíli udělám pár rychlých temp a jsem na pevně půdě – a to je přesně to, co je přínos ls, že v tuhle chvíli, kdybys měl sen, tak máš sen plavu, něco připlave, málem mi to pomohlo, ale otočilo se to a odplavalo to zpátky. A v tuhle chvíli vlastně já jsem, už to, že tam plavu v té vodě, nebylo nic moc příjemného, pro mě to bylo zatopeno tou nevědomostí ten svět a teď jako plavu, najednou – z mého pohledu to mohla být transformační záležitost, ta vyšší dimenze, která přichází na tu pomoc, na to propojení a teď jako kdyby řekli no tady už nic není, prdíme na to, vracíme se zpátky a v tuhle chvíli jsem těžce zakceleroval a řekl jsem si nenene, chci na tu pevninu, tak jsem na ni dostal, koukám, kde je ten druhý – potápí se, jsou z něj už vidět jenom kalhoty, natáhnu se pro něj a vytáhnu ho nahoru, pak jsem si uvědomil, že to jsou kalhoty, které nosím doma. Pak jsem si uvědomil, že jsem jakoby, když jsem pak o tom přemýšlel, že to jsou ty dvě moje části – ta duchovní a ta fyzická a já jsem tou duchovní už se dostal na tu transformační vyšší rovinu, ale bejval bych tam to tělo nechal vlastně. Pro mě to bylo strašně zajímavý – otočím se a vidím, on už nemůže, tak se natáhnu a vytáhnu ho prostě nahoru a byli jsme tam tím pádem oba. A pak jsem o tom snu – pořád jsem nevěděl, co mi chce ten sen říct, a pak jsem až během dne, protože to byl třiáctej den tý hladovky a mě hrozně rychle ubejvaly síly, já jsem den předtím hrál fotbal a asi jsem se vyčerpal a prostě najednou jsem cítil inhibice, představení jsme měli, taktak jsem to zvládal a večer jsem se najed, protože jsem si říkal aha, ten tvůj duch prostě už někam startuje tou hladovkou, ale ono to tělo by se taky mohlo odpojit úplně, vem si ho prostě zpátky. Tak jsem začal zase jíst. Takže ten přínos bych vnímal prostě v tom, kdybych to zobecnil, jako přímější přístup k tomu vnitřnímu Mistrovi, snadnější nalezení orientace.

Příloha č. 6: Interview s účastníkem zařazeným do nerealistického modu (protokol č.7)

Co si představuješ pod pojmem ls?

Člověk sní a je si vědomý toho, že sní, je si vědomej toho, že je to sen. Není to stejný jako kdyby ten sen ovládal.

A může ten sen ovládat?

Může ho ovládat, ale není to spojené s tou luciditou. Může ho ovládat i kdyby nevěděl, že je to sen.

Ano?

Jo, může, máš sny které ovládáš a nejsi si vědomý, že je to sen, myslíš si, že je to realita. V tom je docela podstatný rozdíl, třeba když jsem dělal sugesce na ls a blbě jsem zvolil sugesci – ovládám své sny – já jsem je ovládal, ale neměl jsem tam bdělý vědomí.

Já si představuju, že to já je spojeno právě s tím vědomím.

Není úplně. Tam je důležitá ta změna, že víš, že je to sen.

V ls?

V ls.

Jinak normální sen můžeš ovládat, ale myslíš si, že je to realita, máš třeba falešný vzpomínky.

Kdy jsi měl poprvé ls?

Někdy v půlce roku 2004 byl první asi po třech týdnech cvičení, kdy jsem zkoušel techniku dívání se na ruce. Prvního půl roku jsem měl asi nějakých pět ls tou jednou metodou dívání se na ruce..

Používáš tuhle techniku ještě?

Používám ji v trochu upravené formě, zdokonalenou dalšíma metodama.

Tys měl nejdřív pět ls za půl roku, od té doby?

Když jsem na tom začal pracovat, tak se to zlepšilo, pak to bylo ls tak každěj druhej den.

A teď?

Teďka jednou dvakrát do měsíce, jak se tomu vůbec nevěnuju.

Jaké jsou ty metody?

Hlavní metody jsou: psaní deníku – to je asi nejdůležitější, tím se zlepší snová paměť, tam záleží dost na tom, jak se člověk vzbudí, samotný probuzení, nehejbat se, neotvírat oči, nemyslet na nic, co se ten den stane, myslet jenom na sen, někdy pomůže vzpomínání po zpátku, co nejvíc si toho zapsat, každý detail, i kdyby se nezdál důležitý, pak se k tomu po čase vracet a hledat tam určitý znaky, který se tam opakují, když máš hodně snů, který se odehrávají doma, tak můžeš navrhnout test reality, který se bude věnovat přímo té oblasti. Další věc jsou ty testy reality – testování reality jestli je to skutečnost nebo sen, jedna z nejdůležitějších věcí je mít bdělý vědomí přítom, většina lidí ty testy dělá automaticky a proto nefungují. Třeba si myslí, že jenom tím opakováním se to dostane do snu, to sice jo, pak ten test uděláš aji v tom snu, ale uděláš ho automaticky a neuvědomíš si, že to byl sen, přejdeš to bez ňákých dalších věcí. U těch testů je hrozně důležitý kombinovat co nejvíc věcí naráz. Já když jsem měl hodinky, tak jsem se třeba podíval na hodinky, několikrát opakovaně, abych zkontroloval, jestli se mění čas, podívám se do dlaně, nazpátek, zkontroluju, jestli mi

fungují smysly, jestli vidím, slyším, cítím, pak se porozhlídnu po okolí, jestli je všechno normální a pak ještě třeba zkusit telekinezi nebo litaní.

Ta telekineze...

Hýbání věcmi myšlenkou

To děláš ve snu?

Ve snu to funguje, v realitě to funguje taky, ale ne tak dobře.

Zápisky si děláš ráno, nebo během noci?

Záleží jak se mi chce, většinou su dost líný, takže je nápišu až ráno a moc z nich nezbyde, ale když je něco pořádného, tak to napíšu hnedka v noci. Dřív jsem to psal do deníku, jenže pak jsem měl problém to z něho přečíst, takže teďka to píšu rovnou do počítače. Taky je důležitý tam dát třeba červený pozadí, nedávat tam třeba modrý, ono to mění neurochemii v mozku a rychlejš tě to probudí, když tam červený, tak se ti bude líp vzpomínat. Záleží na vlnové délce, to pak mění hladinu serotoninu v krvi.

Dá se nějak odhadnout jaká je délka těch ls?

Od pár vteřin tak do třičtvrtě hodiny. Většina tak kolem těch pěti až deseti minut. Těch pětáctičet minut je maximum. Teoreticky by se dalo dosáhnout víc, ale tam už by se musela použít deformace času. Jinak jsi omezený tou délkou REM fáze. Ty poslední REM fáze trvají až 45 minut, ale ty jsou až k ránu. Tam je ten problém, že ten sen sice může trvat dýl, lépe se do toho ls dostává, ale je míň stabilní. Se ti rozpadá, prolíná se ti realita se snem. Většinou jsou tak kolem pěti minut, ze začátku je člověk rád, když to udrží pár vteřin, protože to neumí stabilizovat a když má radost, tak se hnedka probudí.

V dotazníku jsi psal, že to používáš k experimentům, co tam třeba děláš?

Zrovna teďka jsem zkoušel vytvořit umělou astrální bytost.

Můžeš to nějak přiblížit?

Vlastně vytvoříš shluk energie a pak ho určitým způsobem naprogramuješ, aby plnil nějaký úkol.

Co třeba?

Zatím toho moc neumí, zatím jsem to zkoušel na posílání energie, že ty pošleš energii té bytosti, ona ti ji vrátí a tím se energie zvyšuje, třeba ti to odstraní únavu, cítíš se potom líp, doplní ti to energii.

V noci?

Přes den, nebo se s ní můžeš setkat i v tom ls. Zatím to zkouším ne tak dlouho, ale už se mi povedlo se s ní setkat. Můžeš se s ní pak normálně bavit v tom ls. Zatím nevím, z jakýho pohledu to brát, jestli je to samostatný bytost nebo část podvědomí, ale hlavně, že to funguje.

Takže tys ji vytvořil a teď se s ní setkáváš?

Teď se s ní setkávám, můžu ji učit nové věci a můžou se s ní setkávat i ostatní. Tady je obrázek, který jsem použil jako předlohu. To je jenom předloha, abych tomu dal nějaký tvar, aby se ti lidi na to mohl zaměřit a stabilizovat ten otisk v astrálu.

Jací lidi?

Z fóra třeba. Já jim dám odkaz na ten obrázek a metodu na to přivolání, on si tu bytost může přivolat a použít ji. Třeba se s ní setkat v tom snu nebo si zvednout energii, cokoliv dalšího, třeba pomoc při dosažení ls.

Má nějaké jméno?

Ainý.

Můžeš mi to poslat?

Jasně, ono je to zatím ve vývoji, takže nevím, jak to bude fungovat, ono se tam může i dost věcí zvrtnout.

Co třeba?

No, když to používali ve staré magii, tak tomu říkali larvy, oni v podstatě můžou ovládnout toho, kdo je stvořil. Proto tam jsou různé pojistky, aby se to nestalo. Aby ji někdo nemohl zneužít, nebo použít proti mně.

A ti ostatní lidé oni používají to co jsi ty vytvořil tu energii?

Používají to, co jsem vytvořil a ještě tomu dodávají vlastní energii tím, že se na to soustředí. Jako tohle jde použít i z magického hlediska, kdyby to bylo z psychologického, tak si vytvoří jenom část sebe, která za to bude zodpovídat. Není moc důležitý zatím, co to je, ale že to funguje.

A jak to funguje teda?

Zatím k tomu zvyšování energie, časem se to pokouším naučit další věci, takové experimenty, pomocí při dosažení ls, že by ti prohloubilo relaxaci a takhle, tam je vlastně jednou, jestli ti to dělá ta bytost, nebo jestli si to sám vsugeruješ.

A jak ti to zvedá tu energii?

To je na dlouho, pak si to můžeš vyzkoušet. To bude asi nejslejší, protože nemáš to jak fyzikálně změřit, já to měřím kyvadlem a to není zrovna průkazná vědecká metoda.

Potom jsi ještě psal v tom dotazníku, že poznáváš sám sebe?

Různý změněný stavy vědomí, poznáš svou osobnost, jak se tam chováš, ale to souvisí i s tou magií a s těma věcmi kolem, nejenom s těma ls. Třeba se mi povedl jednou v ls rozšířený stav vědomí. Najednou všechno chápeš, všechno je ti jasné.

Jak jsi to dokázal?

Jsem prostě chtěl, aby se mi rozšířilo vědomí a ono se rozšířilo. Problém je, když se vracíš. Protože většinu z toho zapomeš, zůstane ti jenom ten pocit. Je strašný problém z toho rozšířeného vědomí nějakou informaci do toho normálního. Podobný problém jako dostat něco ze snu sem, ale ještě větší. Jediná možnost je postupný vyfázování. Že měníš stav vědomí od toho superzvětšeného až po ten normální a postupně si ty informace kopíruješ dál a dál, furt si je opakuješ

Co jsi získal za informace?

Nic důležitého, nějakých pár slov. Zatím se mi to rozšířené vědomí povedlo asi třikrát, nebo čtyřikrát. Jednou to bylo v ls a jinak to bylo v astrálním cestování.

Co ti tak nejvíc ls dává?

Tak zatím je to převážně zábava. Chtělo by to dělat nějaký důležitější věci, nějaký výzkum, ale většinou to skončí u zábavy. Většinou lítání.

Kvůli tomu pocitu?

Taky.

A?

Sdílený snění jsem zkoušel, s někým se tam setkat v tym snu. Povedlo se to párkrát, ale je strašně těžký toho dosáhnout. Pokud ten druhý to ls taky netrénuje, tak mu většinou v paměti

nic nezůstane.

Takže se tam s ním setkáš, ale on na to zapomene?

Většinou na to zapomene. Povedlo se pár případů, kdy jsme si to oba pamatovali.

Můžeš to nějak popsat?

Tak nejdřív jsme řešili problém, jak toho druhého vůbec přivolat. Tak jsme zkoušeli třeba jenom čistý zavolání. Většinou se tam ten druhý objeví, ale je snovej klon, tvá vymyšlená představa. Pak jsme vymysleli, že si domluvíme nějakou kontrolní otázku, na kterou ten druhý má odpovědět a v tom snu mu ji řekne a ve skutečnosti se to ověří. To se zatím nepovedlo, zatím nebyla příležitost, ale měli jsme více lidí stejný sen, se stejným průběhem, se stejnými věcmi.

Jak to probíhalo?

No to bylo docela zajímavý, to bylo s kámošem, já jsem ho chtěl přivolat tak, já jsem nechtěl přivolat přímo ho, já jsem vytvořit portál a tím projít do jeho snu, tak jsem pomocí jedné techniky vytvořil portál, prošel jím do jeho snu, ale zrada byla v tom, že jsem se já objevil v jeho těle. On dělal nějaký věci ve svém snu a já jsem byl v jeho těle jako vědomí, který to vnímalo to okolí. Vnímám jsem tím tělem, co on dělá, nemohl jsem ho ovládat, jenom jsem ho vnímal. Vlastně jsem viděl ten portál otevřený, viděl jsem díru do jeho snu, tam jsem prošel a haluz byla, já jsem to pozoroval, pozoroval a pak jsem se po nějakém čase probudil, pak jsem si to zapsal, pak jsme se po čase bavili, on měl zapsaný ten svůj sen, bylo z toho něco zajímavého, že, on taky, viděl nějaký portál, potom se mu prolínaly dva obrazy, on byl ve svém těle ve svém snu, něco dělal a zároveň byl i v mém těle v mém snu. Na dvou místech zároveň, že. A z toho mého těla v mém snu si ještě pamatoval nějaký lidi, který jsem tam měl zavolaný. Pak byl ještě jeden dobrý případ, jsme zkoušeli jednu básničku na přivolání, která nás měla pospojovat, bylo to ještě stanovené tak, že se to stane nezávisle ne prostoru a čase, kdy vlastně nezáleželo kdo kdy spí, kdo má kdy REM fázi. No ono to bylo trochu účinnější, než jsem čekal. On totiž ten sen, který jsme měli sdílený se zdál každému jinej den. Takže jsme se setkali ve snu mimo čas. Tam čas neexistuje, takže se vlastně můžeš setkat s kýmkoliv. Pak jsem se setkal s různými teoriemi co by se stalo, kdybych se setkal sám se sebou, jaké by to mělo důsledky. Že bych si mohl z jedného ls zapsat čas, a z toho pozdějšího se do něho vrátit a předat si nějaký informace. Ale jaký by to mělo následky na kauzalitu to fakt nevím. Já si myslím, že by vznikl nověj, paralelní vesmír s tou možností. Takže pro mě v budoucnosti se nic nezmění, ale ten v té minulosti může získat ty informace a jít tou novou linií. Nebo to taky funguje možná úplně jinak.

Třeba to už na nějaké úrovni děláš, že?

No právě, tam pak otázka toho, že pokud by se změnila ta původní linie, tak ty už nebudeš mít potřebu ty informace do té minulosti předat, když už je budeš mít.

Ještě nějaké jiné setkání třeba?

Pár podivnejch setkání s nějakými bytostma. Tam těžko říct, jestli to byla jenom postava ze snu, nebo jestli to bylo něco víc. Třeba v jednom z prvních ls jsem byl v nějakým tibetským chrámu, jsem tam dojel tramvajou, ale to není důležité. Tam jsem přišel, kde jsou nějaký ty hlavní dveře, přišel ke mně nějaký mnich, položil mi ruku tady někde na břicho a ptal se, jestli něco cítím, já že nic, najednou jsem cítil teplo a když jsem se probudil, tak jsem to cítil ještě, pak když jsem s tím pracoval pozdějš, tak si myslím, že je to aktivní čakra, že mi to vlastně aktivoval v tym snu.

Třetí čakru?

Jo.

Pak různý setkání s různými průvodcema, kde jsem získával nějaké informace, ale nepodařilo se mi to zapamatovat. Nebo jednou to byl zajímavý rozhovor, to byl rozhovor jenom asi s nějakou vymyšlenou snovou bytostí, jsem kecal s nějakým asi 600 let starým démonem. Prostě nějaký rozhovor šílenej, mám to ještě někde zapsaný.

Jak vypadal?

Vypadal normálně, akorát jeden čas mluvil přes nějakýho kluka, který byl o kus jinde.

Je třeba něco, co sis zapamatoval z rozhovoru s těmi bytostmi a co tě třeba ovlivnilo do života?

Možný pár informací, pár nějakých rad, ale nic důležitýho, já jsem to totiž většinou zapomněl.

A jak k těm setkáním dochází?

Prostě jsi v ls a někoho potkáš.

Většinou jsou to lidé?

Jo.

A ty s nima mluvíš...

Normálně s nima mluvím. Třeba v tom astrálním cestování jsou to třeba nějaké energie. Tato to bylo většinou v podobě bytosti.

Myslíš, že to jsou jenom bytosti z tvého podvědomí, nebo...

Zatím to nemám jako zjistit, takže to zatím neřeším. Našel jsem metodu, kterou by se to možná dalo zjistit v ls, kdy vlastně budeš chtít vidět energii, co vytváří energii v tom ls. Pokud to vlastně bude tvůj sen, tak budeš vlastně jediným zdrojem energii ty a kdyby tam měla být nějaká bytost, tak bych teoreticky měl vidět, jak z ní vyzařuje energie. Ale ls dokáže nasimulovat všechno, takže i tohle vidění může být jenom sen, ale už by to alespoň nějakou změnu mohlo udělat.

V dotazníku jsi psal, že ti dává jiné pohledy na svět...

No, že tenhle svět je taky jenom sen. Pokud se naučíš ovládat ls, tak stejným způsobem můžeš ovládat i tuhle realitu, akorát že to je obtížnější. Je přirovnání, že sen můžeš ovládat sám, máš jedno vědomí, zatímco tady máš šest miliard lidí, kteří se o to taky snaží. A když něčemu věří, tak ta realita bude dejme tomu šest miliard krát stabilnější než ls, ale pořád máš šanci něco tady změnit, každá myšlenka může tuhle realitu změnit, to už jsem si taky vyzkoušel.

A tohle ti došlo během ls?

Taky, ty ls k tomu dost napomohly.

Takže cítíš větší potenciál měnit věci i v realitě?

No tak potenciál, už jenom to zjištění, že můžeš. Prototě většina lidí ani netuší, že by tuhle schopnost měla. Druhá otázka je, jestli to můžeš měnit, ale jestli bys měl. Docela velká zodpovědnost něco měnit. To s tím počásím, tam je to docela...někomu pomůžeš, ale nemůžeš pomoci všem, někdo jiný zase na tebe bude nasraný.

A jak jsi vyřešil tohle morální dilema?

Zatím jsem to moc nevyřešil, omezil jsem to. Používám to jenom, když musím. V té první fázi jsem to zkoušel na každou blbost. Třeba jsem si otvíral dveře od paneláku myšlenkou.

Šlo to?

Šlo to.

Normálně v realitě?

Normálně v realitě. Normálně jsem měl naprogramovaný štít, naprogramoval jsem mu určitou myšlenku pomocí vizualizace, dal jsem tam představu prostě, že ty dveře jsou otevřené, vyslal jsem z toho štítu vlastně paprsek k těm dveřím na dálku, a když jsem k těm dveřím přišel, tak buď byly otevřené, nebo zrovna někdo kolem šel a otevřel. Samozřejmě nemůžeš určit, jestli by to bylo, i kdybys to neudělal. Zajímavá věc tam je, že vlastně tu událost v přítomnosti můžeš změnit nějakou věc z minulosti, která změní budoucnost. Takových případů bylo víc, nejenom otvírání dveří, třeba jednou jsem se měl taky s kýmisi setkat v Olomouci, šel jsem do knihovny, a jak jsem listoval jednou knížkou, většinou si je máš prolistovat, než si je vezmeš, tentokrát jsem to neudělal, dal jsem je do tašky a šel jsem, pak jsem si říkal, no hodily by se nějaký peníze, že do té hospody, vytáhnu knížku, otevřu a tam dvoustovka.

Dá se říct, že ls ti dali vědomí toho, že můžeš věci měnit?

Že ta realita není daná, že se dá ovlivňovat. A že má povahu snu, nebo spíš, že sen je stejně reálný, jak tahle realita. Záleží taky co je to realita a co je to reálnost, podle čeho to chceš hodnotit a popisovat.

Takže ti v tom ls pomohlo...

Jo, předtím to byly spíš takové teorie a náznaky a to mi hodilo ten impuls se tomu víc věnovat a že to půjde. Uvědomit si možnost, že tady můžeš něco změnit, že nejseš jenom loutka systému.

Podářilo se ti pomocí LS získat manuální schopnost, která se přenesla do realného života (naučit se jezdit na lyžích, psát všemi deseti, chodit po rukách, řídit auto atd.)?

Já jsem to nikdy pořádně nezkoušel, nejspíš by to šlo, nějak sport nebo něco. Ale spíš než manuální, tak práce s tou energií, na té esotericko-magické úrovni, spíš tam by to šlo použít.

Udělal jsi něco takového?

Zkoušel jsem telekinezi pak i v reálu a povedlo se po měsíci tréninku. Rozvinout by se to dalo, ale k čemu ti je telekineze, zvednout nic těžkého nemůžeš, točit kouskem papírku na jehle, ale je to zajímavý.

Podářilo se vám pomocí LD vyřešit emocionální či vztahový problém (zbavit se strachu, úzkosti, fobie, nočních můr, vyřešit konflikt či problematický vztah (na intrapsychické úrovni) atd.)? Tak rozhodně psychika vyrovnanější než byla předtím. A taky noční můru, když máš ls, tak s tím už absolutně žádný problém. Každému se tam můžeš přímo postavit.

Udělal jsi něco takového?

Jo, tak teďka už jsem změnil taktiku, ne tam s tím strachem, když mě tam něco napadne, tak s tím nechcu bojovat, ale spíš zjistit, co je to zač, promluvit si s tím, zjistit toho účel, to se mi povedlo zatím jenom dvakrát, většinou to dopadne tak, že když mě něco nasere, tak to zničím, zvlášt v ls, když tě něco napadne, tak většinou nemáš moc chuť se s tím bavit. Ale určitě je to cesta, jak pochopit problémy a jak je dál řešit, dostat se k jejich jádru.

A ty dva příklady, jak jsi to řešil?

Tak na mě zaútočil nějaký tygr a místo abych s tím bojoval, tak jsem se nechal zežrat, že.

A co se stalo?

No nic, pak jsem se probudil. Nijak extra pokračování to nemělo, ale už jenom změna toho přístupu. Jsem s tím dál nebojoval, třeba se to dál projeví.

Jakým způsobem tě sežral?

No, sežral, kousal do mě, až mě sežral. Moc příjemné to nebylo, naštěstí bolest v ls není moc silná. Ale zas někdy je až moc reálná. Výhoda je, že se tam můžeš léčit, že.

Jak tam prožíváš bolest?

Většinou je utlumená, ale někdy bývá až zatraceně moc reálná. Výhoda je, že se můžu bránit, nebo zdrhnu a vyléčím se.

A jak se léčíš?

Vezmu ruku, jedu nad tím zraněním a normálně to energii vyléčím.

Podarilo se ti takhle vyléčit nějaké reálné zranění třeba?

Zkouším to a funguje to, uzdravíš se rychlejš, můžeš tím zmírnit, nebo zastavit bolest hlavy. Čistě jenom energii.

To se ti podařilo? Že tě bolela hlava a tys..

No, nebo jak jsem ti říkal o tom předávání energie, tak třeba když máš málo energie nebo máš negativní, tak tě bolí hlava, když tu negativní odstraníš a zvedneš, tak tě hlava přestane bolet a je ti líp, máš víc energie, jsi aktivnější.

Ještě nějakou jinou nemoc?

Zatím jsem neměl příležitost to vyzkoušet. Zatím se hravu v té energii a zkouším, jak to funguje a jak s tím pracovat dál. Ale občas to nevyjde a skončí to špatně. Třeba jsme si s kámošem posílali energii a něco se na nás napíchlo, nebo něco se zvirtlo a místo aby mi energie rostla, tak se mi snížila úplně na minimální hodnotu a bylo mi špatně na zvracení. Pak jsem toho asi půl hodiny zbavoval.

To bylo už po probuzení?

Ne, to bylo v bdělém stavu přímo.

Nějaké negativní zážitky ještě v tom ls?

Vyloženě negativní tak dvě ls, že jsem se dostal do situace, z které jsem se pak nemohl dostat a byla to bolestivá situace, tak jsem se raději probudil.

Co to bylo?

Já nevím, jsem byl někde zamotaný do ostnatýho drátu nebo podobná hovadina. Nešlo se z toho nijak dostat, neměl jsem schopnosti nic. Tak jsem se radši probudil. Jinak většinou pozitivní a když už mě něco napadlo, tak jsem se s tím nějak vypořádal. Třeba někoho umlátit bagrem a podobný hovadiny.

Podarilo se vám pomocí LD vyřešit racionální problém (vyřešit matematický, filosofický, vědecký nebo jiný myšlenkový problém, popř. udělat objev či získat nový náhled v některé z těchto oblastí)?

Ne třeba přímo vyřešit, ale poskytlo to nový náhledy a nový myšlenky. Třeba mě v tom snu něco napadlo, nějaká myšlenka, kterou jsem mohl dál použít. Třeba i při různých blbost, když jsem třeba hrál jednu počítačovou hru a nevěděl jsem, jak dál, tak ve snu přišla odpověď, jak se dál posunout.

V ls?

Aji v normálním, aji v lucidním.

Něco jiného kromě té hry koknrétního?

Já už nevím, něco to bylo určitě, můžu se pak podívat do deníku, teď si nevzpomenu. Zajímavý byly taky sny, kde jsem viděl kousky budoucnosti. Většina snů, i normálních

obsahuje části budoucích událostí. Problém je, že jsou většinou symbolický a je problém je poznat. Ale v pár snech to je tak, že přímo vidíš tu událost, co se později stane. Někdy to byly blbosti, třeba jsem viděl, co bude další den ve zprávách. Nebo si zapíšeš sny, zapneš televizi a vidíš tam kousky těch snů. Pak byla i nepříjemná situace, že jsem věděl, že se někomu něco nepříjemného stalo. Pak zvonil telefon, že a nebylo to moc příjemné...

Podářilo se vám pomocí LD reintegrovat psychické vlastnosti, které jse obtížné přijmout – tzv. setkání se stínem (uvědomit si negativní sklony, které obvyklé promítáme do druhých, přijmout je a integrovat do svého já atd.)?

Zatím ještě ne, zatím jsem proti němu spíše bojoval, než bych ho přijmul, proto právě chci změnit pohled na to a začít na tom pracovat, ještě jsem právě furt proti nim bojoval, místo abych je přijmul a integroval do sebe.

Ještě nějaké zážitky, které ti nejsou dostupné běžné, říkal jsi to létání, ještě něco?

Létání, všechny možný schopnosti, procházení zdí, telekineze.

Nějaké pozitivkářské věci?

Moc ne, ale pár jich taky bylo, že. Sex párkrát. Problém je, že problém je udržet koncentraci a člověk se většinou probudí. A různý další hovadiny. Nebo třeba jsem tam udělal narozeninovou párty, přivolal jsem tam asi 40 lidí, udělal jsem tam jídlo, kapalu, všechno. Nevím, jestli to byl někdo ze skutečnosti, nebo to byly jenom klony, ale zábavá byla.

Ještě nějaká inspirace do toho reálného života?

Určitě, kdybych uměl kreslit, tak by to bylo hodně zajímavých obrazů. Všechno možný, různý myšlenky, nápady, většinou inspirace do oblasti té magie, třeba s tou bytostí, nebo energetické štíty zlepšení.

Ty energetické štíty to dostáváš nápady, jak je vylepšovat nebo je tam přímo vylepšuješ?

Obojí, můžu je vytvořit a vylepšit.

Můžeš ty energetické štíty nějak popsat ještě, k čemu ti jsou?

Můžu je použít na všechno možný, na obranu před nějakými negativními energiemi, útokům, jak v ls, tak v atrálu, tak tady. Když je na tebe někdo zlej, tak se můžeš ubránit těm emocím aby tě zasáhly, proti tomu, aby ti vysávali energii. Nebo do nich můžeš cokoliv naprogramovat, to jsem používal spíš já, když jsem naprogramoval a mohl jsem cokoliv ovlivnit.

Třeba?

Třeba to otvírání dveří. Jakoukoliv blbost, třeba si zvýšit rychlost downloadu na počítači.

Napadá tě ještě něco, k čemu jsi ls použil a co jsi nezmínil?

Já bych to chtěl dál používat v kombinaci s tím šamanským cestováním, kdy se můžeš přímo učit od jiných bytostí. Tam se můžeš třeba učit o léčení, rostlinách, o všem, nebo někoho přes to léčit na dálku. Tam bych se chtěl propracovat.

Seznam použité literatury:

- Aristotelés (1984). Člověk a příroda. Praha. Svoboda.
- Ball, P. (2000). Lucid dreaming and the art of dreaming creatively. Leicester. Arcturus.
- Barasch, M. I. (2002). Léčivé sny. Zkoumání snů, jež mohou změnit náš život. Praha, Nakl. Lidové noviny.
- Bogzaran, F. (2003). Lucid Art and hyperspace lucidity. *Dreaming*, 13(1), 29-42. From: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2003-04489-003&site=ehost-live>>Lucid. (3.5.2009, 12:33)
- Breton, A. (2005). Manifesty surrealismu. Praha. Herrman & synové.
- Buber, M. (2005). Já a ty. Praha. Kalich.
- Cakirpaloglu, P. (2004). Psychologie hodnot. Olomouc. Votobia.
- Castaneda, C. (1996). Cesta do Ixtlanu. Praha. Volvox Globator.
- Castaneda, C. (1998). Umění snít. Praha. Volvox Globator.
- Classen, N. (2003). Vědění Toltéků. Praha. Volvox Globator.
- Čálek, O. (2004). Skupinová dasensanalýza. Praha. Triton.
- Černoušek, M. (1988). Sny a snění. Praha. Horizont.
- Dvořák, P. (2004). Sny a vědomí. Historie a současnost výzkumu snů. Unpublished master's thesis. University of Palacky. Olomouc.
- Eeden, Frederik van. (1913) A Study of Dreams. [Electronic version] *Proceedings of the Society for Psychical Research*. 20. Zdroj: <http://www.lucidity.com> (29.2.2009, 23:33).
- Erlacher, D., & Schredl, M. (2008). Cardiovascular responses to dreamed physical exercise during REM lucid dreaming. *Dreaming*, 18(2), 112-121., from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=32775400&site=ehost-live>>Cardiovascular (21.9.2009, 12:32).
- Erlacher, D., & Schredl, M. (2004). TIME REQUIRED FOR MOTOR ACTIVITY IN LUCID DREAMS. *Perceptual & Motor Skills*, 99(3), 1239-1242. Retrieved from Academic Search Complete database. From <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2005-02252-024&site=ehost-live> (29.10.2009, 12:22).
- Freud, S. (1994). Výklad snů. Pelhřimov. Nová tiskárna.
- Fromm, E. (1994). Mít nebo být. Praha. Naše vojsko.
- Gareth (2006). Vědomé snění. Aktivní život v jiné dimenzi. Praha. Vodnář.
- Heidegger, M. (1996). Bytí a čas. Praha. Oikúmené.
- Hendl, J.(1999). Úvod do kvalitativního výzkumu. Praha.
- Holzinger, B., LaBerge, S., & Levitan, L. (2006). Psychophysiological correlates of lucid dreaming. *Dreaming*, 16(2), 88-95. from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=21900264&site=ehost-live>>Psychophysiological (29.10. 2009, 12:12)
- Jeřábek, J. & Správcová, B. (2005). Síť vnitřního umění. Praha. Lubor Kasal nakladatelství.
- Jung, C. G. (1994). Duše moderního člověka. Brno. Atlantis.

- Jung, C. G. (1995). *Člověk a duše*. Praha. Academia.
- Jung, C. G. (2000). *Výbor z díla I. Základní otázky analytické psychologie a psychoterapie v praxi*. Brno. Atlantis.
- Jung, C. G. et al. (1968). *Man and his symbols*. New York. Dell publishing.
- Klimeš, L. (1998). *Slovník cizích slov*. Praha. Státní pedagogické nakladatelství.
- Kratochvíl, S. (2006). *Základy psychoterapie*. 5. aktualizované vydání. Praha. Portál.
- LaBerge, S. (2006): *Lucidní snění*. Praha. DharmaGaia.
- LaBerge, S., & Gackenbach, J. (2000). Lucid dreaming. Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence (pp. 151-182). Washington, DC US: American Psychological Association. From: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2000-07111-005&site=ehost-live>">Lucid. (11.4. 2009, 11:42).
- LaBerge, S. & Rheingold, H. (1990). *Exploring the world of lucid dreaming*. New York. Ballantine books.
- Levitan, L., LaBerge, S., DeGracia, D., & Zimbardo, P. (1999). Out-of-body experiences, dreams, and REM sleep. *Sleep and Hypnosis*, 1(3), 186-196. Retrieved from PsycINFO database. from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2000-00997-006&site=ehost-live>">Out-of-body. (29.10.2009, 12:22).
- May, R. (1975). *The courage to create*. New York. A Bantam Book, W.W. Norton & Company.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní metody v psychologickém výzkumu*, Praha. Grada.
- Moss, R. (2009). *Vědomé snění. Duchovní cesta pro každodenní život*. Praha. Triton.
- Nairin, R. (2007). *Žití, snění, umírání*. Praha. DharmaGaia.
- Nakonečný, M. (1998). *Psychologie osobnosti*. Praha. Acamedia.
- Neubauer, Z. (2001). *Smysl a svět: Hermeneutický pohled na svět*. Praha. Moraviapres.
- Norbu, N. Rinpoče & Katz, M.. (2001) *Jóga snu a praxe přirozeného svět*. Praha. Avatar.
- Patrick, A., & Durndell, A. (2004). Lucid Dreaming and Personality: A Replication. *Dreaming*, 14(4), 234-239. from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=15752936&site=ehost-live>">Lucid (29.10.2009, 13:44).
- Perls, F. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Olomouc. Votobia.
- Plháková, A. (2003). *Obecná psychologie osobnosti*. Praha. Acamedia.
- Sanchez, V. (1999). *Učení dona Carlose*. Praha. Pragma.
- Sharp, D. (2005). *Slovník základních pojmů psychologie C. G. Junga*. Brno. Nakladatelství Tomáše Janečka.
- Spoormaker, V., & van den Bout, J. (2006). Lucid Dreaming Treatment for Nightmares: A Pilot Study. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(6), 389-394. From: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=22989764&site=ehost-live>">Lucid (29.10.2009, 16:20)
- Strauss, S. & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice. Albert.
- Svoboda, M. et al (2006). *Psychopatologie a psychiatrie*. Praha. Portál.

- Svoboda, M. (2005). Psychologická diagnostika dospělých. 3. vydání. Praha. Portál.
- Voss, U., Holzmann, R., Tuin, I., & Hobson, J. (2009). Lucid dreaming: A state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming. *Sleep: Journal of Sleep and Sleep Disorders Research*, 32(9), 1191-1200. Retrieved from PsycINFO database. From <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2009-14406-011&lang=cs&site=ehost-live>">Lucid (29.10.2009, 19:11)
- Vymětal, J. Et al (2004). *Obecná psychoterapie. 2., rozšířené vydání.* Praha. Grada.
- Watanabe, T. (2003). Lucid Dreaming: Its Experimental Proof and Psychological Conditions. *Journal of International Society of Life Information Science*, 21(1), 159-162. Retrieved from PsycINFO database. from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2003-03808-003&lang=cs&site=ehost-live> (29.10.2009, 12:46)
- Wangyal, T., Rinpoče. (2002). *Tibetská jóga snu a spánku.* Praha. DharmaGaia.
- Wangyal, T., Rinpoče. (2005). *Léčení formou, energií a světlem.* Praha. DharmaGaia.
- Watson, G. (1999). *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives.* Sydney. Random House.
- Watts, W. A. (1997). *Příroda, muž a žena. Filosofie spontaneity.* Olomouc. Votobia.

