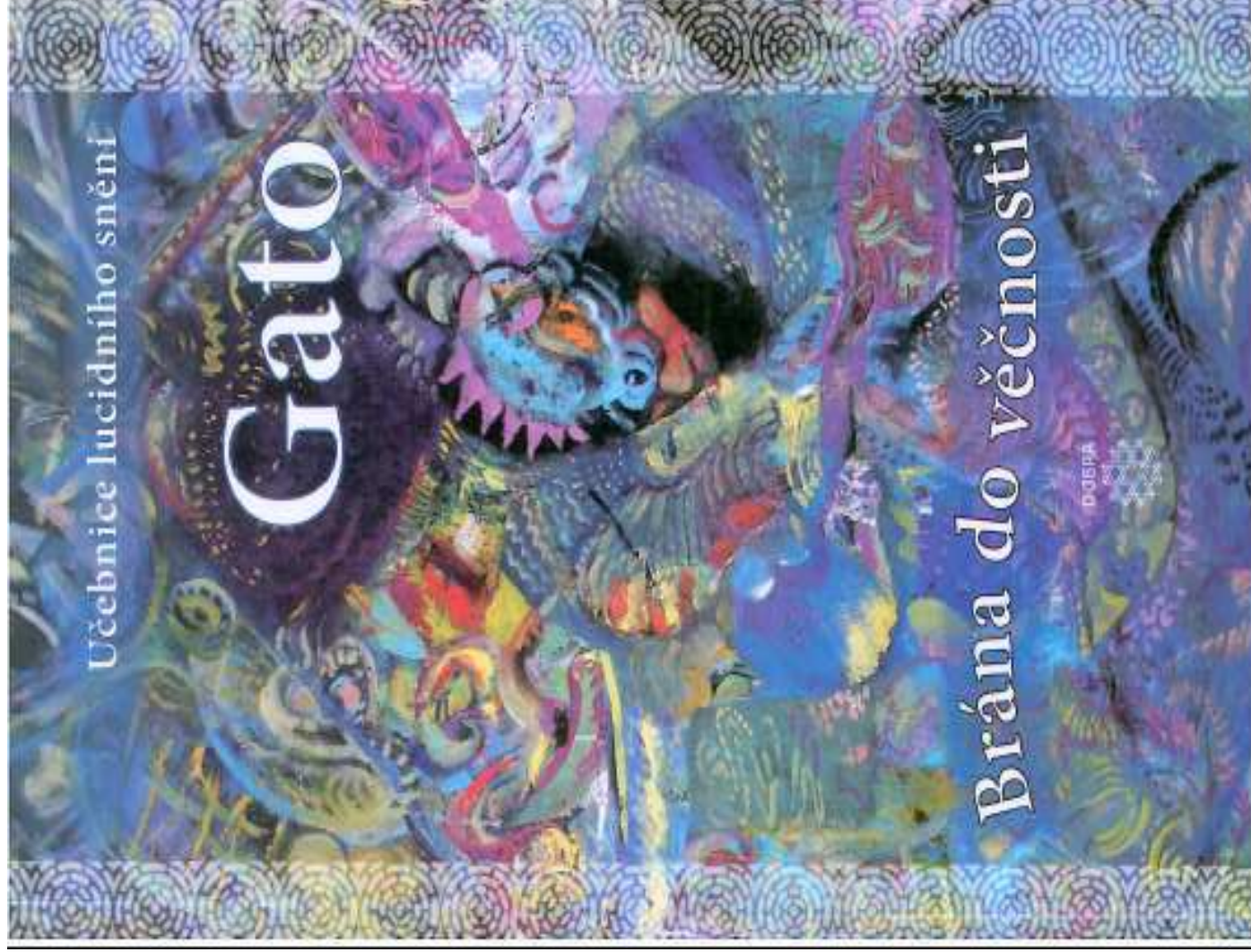


Obsah

Úvod	7
1. Co je to lucidní snění?	10
2. První lekce lucidního snění	13
Alternativní varianta	16
Osobní zkušenosti	17
3. Duchovní nauky zabývající selucidním sněním	21
Naguajské umění snění	23
Tibetská jóga snu	27
Ženový pohled na snění	30
Vědecký pohled na lucidní snění	32
4. Druhá lekce lucidního snění	34
Pohyb ve snění	36
Stabilizace snového prostředí	37
Osobní zkušenosti	40
5. Pomocné metody	43
Osobní zkušenosti	48
6. Lekce třetí – přesun ze snění do snění	50
7. Dimenze snění	57
Osobní zkušenosti	71
8. Průzkumníci z jiných světů	79
9. Hranice snění	82
Rozlišení snění od každodenního světa	82
Přechod ze snu do snění	83
10. Lekce čtvrtá: cvičení se v nebojácnosti	85



11. Další cvičení a hříčky	91
12. Lovci vědomí	98
13. Zasnění, iniciace a zkoušky	101
14. Rozhraní snu a snění	109
15. Velké sny	111
16. Prolínání realit	117
17. Setkání s naguaelem	124
18. Konečný cíl snění – velký přechod	129
19. Nebezpečí lucidního snění	134
20. Střet civilizací	138
21. Carlos Castaneda o snění	141
22. Tibetská jóga spánku	155

Závěr

Citované knihy

Úvod

Psát knihu o lucidním snění je jako pokoušet se chytat vítr. Na jedné straně je chytání větru synonymem pošetilosti, na druhé straně vedlo umění chytit „správný“ vítr k objevení mnoha nových a nevyzpytatelných zákoutí tohoto světa. Tedy alespoň v době, kdy byli dobrodruzi a cestovatelé na výpravách k jiným světům odkázáni pouze na vory a plachetnice. Do psaní této knihy se tedy pouštím s vědomím, že ji jeden čtenář může odložit po přečtení pár stránek, neboť se mu text bude jevit jako vrchol poštelilého bláznovství, zatímco druhý čtenář přistoupí k textu jako k magické plachetnici, která ho dopraví do světů a dimenzí, o kterých se mu dosud „ani nesnilo“.

Sny jsou v naší kultuře hrubě přehlíženy. Jsme pevně ukotveni v materialistickém přístupu ke světu. Cenu

pro nás obvykle má pouze to, na co si lze sáhnout a nějakým způsobem využít v běžném životě. Na sny se pohlíží jako na jakýsi odpad, kterého se v noci zbavuje vjemy přetížený mozek. V kontextu západní civilizace jsou sny nanejvýš dobrým psychologickým materiálem pro zkoumání podvědomí či nevědomí.

Naproti tomu v tradici tibetské, mexické a dalších je stav spánku pokládán za bránu, kterou lze projít do stavu osvícení a osvobození. Základní podmínkou je však udržení si bdělého vědomí. My, lidé za Západu, spojujeme spánek s nevědomím a zapomněním, proto se nám učení o bdělosti a plné pozornosti v době snů a spánku zdají bizarní a nepravděpodobné. Patrně totiž si myslela drtivá většina Evropanů raného novověku, když se dozvěděla o plachetnicích vyplouvajících obeplout kulatou zeměkouli. Naše kulturní předsudky bývají mocné a mnohdy je dokáže zlomit až osobní zkušenost s Pravdou.

Tuto knížku jsem nazval *Učebnice lucidního snění*, poněvadž mě nic lepšího nenapadlo. Chtěl jsem stručně a jasně vyjádřit, o čem budou následující stránky. Knihu o lucidním snění, kterému se věnuji více než dvacet let, jsem chtěl napsat už dávno. Stále jsem se hloubal, jakým způsobem k tomu mám přistoupit. Nakonec, jako všechny moje texty, vznikla kniha naráz a během pár dnů. Prostě ze mě „vypadla“. Jsem si vědom toho, že existují mnohem pokročilejší mistři lucidního snění, nicméně jejich praxe je spojena s určitou tradicí, která je

(alespoň se domnívám) nepřenosná do naší doby a našich podmínek. V této knížce jsem se pokusil z praxe snění osekát vše přebytečné. Ponechal jsem pouze jednotlivé postupy, které vedou k započítí a zdokonalení praxe snění. Uvedl jsem své vlastní zkušenosti a nastínil jakýsi kosmologický či teoretický rámec (vnitřního a vnějšího) prostoru (mysli a vesmíru), ve kterém se snění odehrává. Jsem si vědom toho, že některé popsané techniky, zážitky a zkušenosti jsou nepřenosné a nemusejí mít obecnou platnost. Není to však důležité, neboť každý má v sobě svého vlastního Mistra, a jediným úkolem učitelů věcí pojících se s duchem je zprostředkovat učedníkovi kontakt s tímto vnitřním Mistrem. Doufám, že k tomuto účelu je těch pár instrukcí a postřehů, které jsem napsal, postačujících.

Tato kniha je hlavně tím, co napovídá její název, tedy učebnicí. Lucidní snění je Velká Věc, cesta vedoucí z povrchu až k nejhlubšímu jádru. Je to stále se měnící holografický obraz. Snění má mnoho vrstev, mnoho interpretáčnických rovin. To je třeba mít na paměti. Lucidní snění někdy vypadá jako nevinná a rozpustilá kratochvíle, jindy jako boj na život a na smrt. O lucidním snění nemá smysl moc přemýšlet, důležité je ponořit se do něho a praktikovat. Vše se objasní samo... a přibývající praxí bude jedna naše část stále více intuitivně chápat a ta druhá – racionální – bude klást stále méně otázek. Připozdívá se, tak proč se na křídlech snění nevydat na cestu do neznáma...

vystupuji. Víím, že vše, co se děje, je sen – tedy ten, kdo snovou situací prožívá, jsem já ve svém snovém těle. Toto tělo je – stejně jako celé prostředí snu – nehmotné. Neplatí pro ně žádné fyzikální zákony a je svým způsobem (alespoň v rámci snu) nezranitelné a nesmrtné. Mohu se tedy pustit do jakýchkoliv cest a dobrodružství. Není se čeho obávat, neboť to, co prožívám, je lucidní sen, ze kterého se mohu kdykoliv probudit. Podobným způsobem, jako si uvědomuji sám sebe, si uvědomuji i celé prostředí snu. Je nehmotné, do značné míry je vytváří má vlastní mysl. Nemám se čeho bát, všechno ve snu mohu nějakým způsobem změnit nebo alespoň mít pod kontrolou. I ve snu je vše nehmotné. Mohu tedy například létat, pohybovat se pod vodou, aniž bych se (mé snové tělo) musel nadechnout, mohu procházet zdmi.

Tento okamžik hlubokého rozpořnenutí se na skutečnou podstatu snové reality, kterou právě ve spánku zažívám, je tedy počátečním bodem lucidního snění. Pouhé uvědomění si, že spím a zdá se mi sen, zdaleka ještě není lucidním sněním. V okamžiku, kdy začneme lucidně snít, se ohromně změří kvalita našeho vědomí a vnímání. Naše vědomí se stane mnohem ostřejší a koncentrovanější. (Mysl není rozptýlována objekty vnějšího světa a tudíž činností smyslu.) Je to obrovský kvalitativní přechod do změněného a zvýšeného stavu vědomí. Ostrost vnímání a hloubka uvědomění v okamžicích lucidního snění mnohonásobně přesahují běž-

1. Co je to lucidní snění?

V člověku existuje mnoho rovin uvědomění a vnímání. Duchovní nauky se shodují v tom, že skutečným cílem lidské existence je právě rozvíjení vědomí a vnímání, které vyústí v osvícení či osvobození. Lucidní snění je rozvíjením bdělé pozornosti během doby spánku. Jedna rovina lucidního snění vypadá asi takto: V noci, když spím a zdá se mi sen, si náhle uvědomím svou situaci – mé fyzické tělo leží na posteli a spí, mé myslí se zdá sen. V tom snu vystupuji já, jakýsi můj snový dvojník. Náhle se tedy ve snu proberu k realitě dané skutečnosti: jsem ve snu a zdá se mi sen, ve kterém

ný bdělý stav. Je to, jako bychom dostali od zenového mistra ránu holí do hlavy. Okamžitě se nám rozsvítí: „Tak toto je ono!“ Kdo zažil lucidní snění, ví, o čem mluvím.

2. První lekce lucidního snění

Záměr je vším. Vůbec není třeba mít nějaké teoretické poznatky o lucidním snění. Není třeba vytvářet nějaký duchovní rámec pro tuto praxi. Není třeba znát teorii nauk zabývajících se lucidním sněním. Není třeba hloubat nad tím, co se vlastně v okamžicích snění děje, kde se nacházejí „krajiny snění“, kdo snění režiruje. Není třeba se zaobírat texty pojednávajícími o „snovém těle“ či „astrálním cestování“.

Existují dvě metody, jak se „vsnit“ do lucidního snění. Jedna je relativně snadná, druhá je mnohem obtížnější. Obě však začínají vytvořením nezlomného zámě-

ru lucidně snít. Vytvořit záměr je totéž jako „neustále aktivně usilovat“. Prostě si řeknu: „Začínám s lucidním sněním a dosáhnu toho za každou cenu.“ S tím se pojí několik změn, zvláště v okamžicích usínání, spánku a po probuzení. Je třeba začít spát v takové poloze, která implikuje jistou bdělost. Mnoho lidí usíná tak, aby prostě co nejrychleji upadli do spánku, a to v poloze, která tomu napomáhá. Většinou tedy na boku, stočení do „klubíčka“ a podobně. Je třeba začít spát na zádech, s rukama buď položenými na hrudi či na pupku, nebo souměrně položenými vedle těla. Další vhodnou polohu uvádí tibetská tradice: muži spí na pravém boku, ženy na levém. (Podrobnosti a důvody uvedu později.) Myslím, že každý sám dobře pozná, jaká poloha v jeho případě vede k jisté bdělosti. Samotná doba usínání je velmi zajímavá a stojí za to ji sledovat bdělým vědomím. Během usínání je vědomí náhylné k různým sugescím, racionální bloky padají. V tomto stavu je nutné si stále dokola opakovat: „Za chvíli usnu a budou se mi zdát sny. UVědomím si, že spím a sním. „Probudím se ve snu. UVědomím se. Budu snít. Přejde snění... Snění... Snění...“ a podobně.

Existuje geniální naguealská technika, kterou popisuje Carlos Castaneda – vědomé vyhledání a podívání se (ve snu) na své ruce. Lucidní snění ze z běžného snu udělá tak, že se na něco dlouze a upřeně zadíváme. V tom okamžiku se něco v nás zapne a naše spící vědomí přeskočí do jiného modu. Mysl stále něco vytváří,

a tím, že na něco dlouze upřeme pohled, dojde k zastavení toku myslí a k momentu uvědomění si podstaty situace – tedy toho, že spíme a zdá se nám sen. V tom okamžiku do našeho spícího vědomí začne proudit tok bdělé pozornosti.

Je tedy dobré začít technikou záměrného vyhledávání vlastních rukou ve snu. Já sám jsem začínal tímto způsobem. Uložil jsem se na záda, zkrřížil ruce na hrudi (případě jsem je položil podél těla, prsty jsem držel v klasiscké jogínské mudře, kdy se palec dotýká s ukazováčkem a prostředníčkem), zavřel oči a pokoušel se vizualizovat ruce. (Mé vizualizační schopnosti jsou takřka nulové.) Stále dokola jsem si opakoval: „Podívej se ve snu na ruce ... nezapomeň se podívat na ruce ... za chvíli se ti bude zdát sen, nezapomeň se v něm podívat na ruce...“

Po probuzení (ještě v noci nebo až ráno) jsem se snažil vybavit si, v jakých okamžicích jsem se ve snu díval na ruce, ale zapomněl se na ně „dlouze zadívat“. Někdy jsem si před usnutím dal své fyzické ruce před oči a pozoroval je. Tímto způsobem jsem vytvářel záměr, stále si jej připomínal ... a do čtrnácti dnů jsem se skutečně vsnil do lucidního snu. Bylo to dlouhé a hluboké snění. Tento první cílený a vědomý úspěch mě povzbudil natolik, že jsem své úsilí ještě umocnil a lucidně snil skoro jednou týdně.

Při pokusech o lucidní snění je dobré – kromě záměru – zapojit do hry i paměť, pokusit se rozpomenout na povel „podívej se na ruce“.

Říká se, že záměr je spojen se vším, co je ve vesmíru; vesmír je naplánován tak, aby se v něm šířil život a vědomí. Náš záměr lucidně snít, a tím umocňovat či zvyšovat vědomí, je tedy ve shodě se Záměrem vesmíru. Proto musí být dříve či později vyslyšen. Když vybudujeme nezlomný záměr lucidně snít, je jen otázkou času, kdy se nám to podaří.

Jakmile uspějeme jednou, naše mysl si vytvoří cestičku, po které bude do lucidního snění vcházet znovu a znovu. V tom bodě bude mysl připravena na výcvik v novém druhu pozornosti a uvědomění.

Alternativní varianta

Druhý způsob vsnění je značně obtížnější. Je to vlastně vědomý přechod ze stavu bdění do stavu spánku a lucidního snění. Jednoduše se při usínání snažíme udržet tenký proužek bdělého vědomí (a záměr lucidně snít) až do okamžiku, kdy naše fyzické tělo spí. Je to poněkud delší proces, během kterého jednak pozorují svou usínající mysl a zároveň si stále dokola opakují: „Za chvíli usnu a začnu snít ... buď bdělý ... rozpomeň se a sni...“ Tímto způsobem je jedna moje část stále bdělá, zatímco smysly se pomalu rozplývají a utichají. V jednom okamžiku nadejde zlom, kdy už necítím tělo a spím, nicméně část myslí je stále vzhůru. Tímto způsobem se rovnou dostanu do lucidního snění. Tuto metodu patrně praktikují tibetští jogíni – sledují, jak jeden

mysl po druhém tichnou a rozplývají se v percepčním prázdnu. Pořádí, ve kterém smysly „mizí“, má přesně danou posloupnost. Podobný způsob popisuje i Carlos Castaneda – při usínání se napřed vytvářejí vize, které jsou jakoby bez pohybu – zamrzlé obrazy. Pak dojde k dynamickým vizím a posléze člověk usne, a pokud je dostatečně bdělý, vsní se do lucidního snu.

Tato varianta je určena pro zkušenější pozorovatele svého nitra a má svá úskalí – někdy tímto způsobem zaženu spánek a pak už nemohu usnout. Další potíž může být v tom, že jakmile si člověk uvědomí, že už usnul a sní, může se ihned probudit.

Lucidní snění vyžaduje zkušenost – nejenom při samotném počátečním vsnění, ale i při udržování tohoto stavu tak, abychom se jednak neprobudili, ale ani ne-sklouzli do obvyčejného nevědomého snu.

Osobní zkušenosti

Když jsem se na věci kolem lucidního snění podíval zpětně, uvědomil jsem si, že jsem lucidní sny měl už v raném dětství. Bohužel, tato činnost je v naší kultuře zcela ignorována, takže jsem jí záhy přestal věnovat pozornost a v praxi nepokračoval.

V dětství jsem sbíral malé modely aut – „angličáky“. Tu a tam se mi ve snu zdálo, že jsem na pískovišti, kopnu do písku a vyhrabu angličáka ... pak ještě jednoho ... a dalšího. Zkoumal jsem, co je to za modely

(znal jsem samozřejmě značky a typy všech možných aut). Jakmile jsem se takto na „snová autička“ dlouze zadíval, došlo mi, že je to sen. Ve svém snu o angličácích jsem byl zcela bdělý a říkal jsem si: „Teď sním, mám tady spoustu nových autíček. Když se vzbudím, všechno to zmizí. Musím tedy dál snít tento (bdělý) sen a během něho se pokusit přijít na způsob, jak přetáhnout autička ze snu do skutečnosti...“ Bohužel jsem na tu správnou techniku nikdy nepřišel. Možná i to byl důvod, proč jsem na dobrých dvanáct či patnáct let na lucidní snění zcela zapomněl.

O lucidním snění jsem se dozvěděl z jakési knihy o józe. Bylo mi asi dvacet. Pouhá informace, že jogíní dokážou být bdělí během snu, spustila jeden z nejhlubších lucidních snů, které jsem měl.

* * *

Moje první snění, nebo spíš bdělý sen, kdy jsem si byl všeho naprosto vědom a svým denním vědomím ovládal sám sebe, se odehrál v době, kdy jsem se usilovně věnoval meditaci a změněným stavům vědomí. V tomto snu jsem podstoupil zkoušku v jednom tibetském klášteře. Sen začal tak, že jsem stál na nádraží a čekal na vlak. Přijíždějící vlak se změnil a stal se jakýmsi mým karmickým vědomím (plynoucím bodem – myslí), jež přechází ze života do života. V tom okamžiku mi došlo, že se jedná o lucidní sen. Pak toto vědomí nabralo tělesné i duchovní tvary mé současné osoby

a ocitl jsem se před vstupní branou tibetského klášteřa. Po mém boku se objevil člověk, který mě pak po celou dobu snu doprovázel. Zeptal se, zdali chci vstoupit. Řekl jsem, že ano. V tu chvíli se otevřely dveře a za nimi stála stará žena a vpouštěla dovnitř. Spolu se mnou šla skupinka lidí. Já byl asi někde uprostřed. Když jsem měl projít branou, ta stará žena řekla, že už je plno, ať si počkám. Já jsem však bez jediného slova proklouzl kolem ní. Na schodišti jsem opět potkal svého průvodce, který se smál. Pak mě vedl do místnosti, v níž, jak jsem pochopil, se mělo odehrát jakési zasvěcení. Musel jsem si sednout doprostřed mezi svého průvodce a dalšího muže. V tu chvíli ti dva jako by zvedli křeslo, na kterém jsem seděl, a začali s ním kolébat ze strany na stranu. Výsledkem byl pocit, že jsem na lodi za mohutné mořské bouře. Kymácivé pohyby nabraly značných rozměrů. Hrozilo mi převrácení vzhůru nohama. Soustředil jsem se na bod hara - střed svého těla, do místa pod pupkem. Zanedlouho se všechno zklidnilo. Když jsem opět seděl v klidu, můj průvodce sňal ze stěny předmět podobný přílbě a se svým pomocníkem mi ji vší silou tiskl na kořen nosu – na místo třetího oka. Cítil jsem ostrou bolest a tlak se stále zvětšoval. Už jsem chtěl ze sebe tu přílbu strhnout, pak jsem si však opět uvědomil, že se všechno děje v rovině snu. Tak jsem uzavřel svůj energetický obvod mudrami na rukou a soustředil se. Tlak slábl a posléze mi oba muži přílbu sňali. Pak jsem vyšel ven se svým průvodcem. Ten se smál a řekl:

„Uspěl jsi tak na jedna minus.“ Věděl jsem, že jsem chybu udělal už při vstupu do kláštera, když jsem měl tu stařenu požádat o vstup. Ale jsem už takový, nerad mluvím a nerad někoho o něco žádám, raději si řeším věci po svém.

Zanedlouho poté se mi do rukou dostala kniha *Cesta do Ixtlánu* od Carlose Castanedy. Byl to konec osmdesátých let. Don Juan v ní učí Castanedu lucidně snít a dá mu jediný pokyn: ve snu se podívat na ruce. Okamžitě jsem se toho návodu chytil a do čtrnácti dnů měl svůj první záměrný lucidní sen. Ocitl jsem se v džungli, kde stála obrovská složitá budova podobná mayské pyramidě. Je celkem zvláštní, že jsem se už ve svém prvním lucidním snění pohyboval tak, že jsem létal a procházel pevnými překážkami. Setkal jsem se zde s jedním starým mužem, mluvili jsme spolu. Pověděl mi, že jsem ve stavu „snění“. Celý zážitek trval dost dlouho, dobrých deset minut. Když se na to dívám nyní, je mi celkem jasné, že mi během tohoto lucidního snu muselo „něco“ pomáhat. Dalšíh zhruba osm měsíců jsem měl jen velmi krátké a plytké lucidní sny, během kterých jsem se učil kontrole nad prostředím snu a nad svou snovou pozorností. V době svého prvního záměrného vsnění jsem se již nějaký rok věnoval praxi učení dona Juana a patrně jsem se napojil na jakýsi proud vědomí či energie mexických čarodějů. Něco podobného je v lucidním snění poměrně časté.

3. Duchovní nauky zabývající se lucidním sněním

Jiné kultury než ta naše západní berou mnohdy sny a lucidní snění hodně vážně, ne-li vážněji než normální bdělý život. Patrně existuje více nauk, které se podrobněji zabývají lucidním sněním, já však znám pouze dvě. Mexický nagualismus a tibetskou jógu spánku a snu. Pokusím se obě učení stručně nastínit, a vytvořit tak jakýsi teoretický rámec lucidního snění. Během své praxe jsem čerpal z obou nauk, hlavně z učení dona Juana, musím však podotknout, že obě nauky jsou velmi specificky spjaté se záměrem, dobou

a místem svých původních praktikantů. Jinými slovy, obě nauky jsou jako celek nepřenosné do našeho západního světa jednadvacátého století. Je absurdní, abychom se snažili uctívat tibetská božstva zavánějící feudalismem nebo podnikali snové cesty do říší mexických duchů. Nicméně cíl a techniky obou nauk jsou natolik univerzální, že z nich může čerpat každý.

Zatímco západní civilizace odsunula sny až na nějakou desátou kolej, přírodní národy se k nim stavějí jinak. Podle mnohých domorodých kmenů a dávných šamanských nauk jsou sny cestou duše do jiných světů. Definovat pojem duše je dost obtížné, každý si pod tím představí něco jiného – astrální či energetické tělo, vědomí, duchovní esenci člověka... Buď jak buď, je to něco, co má vlastní vědomí sebe sama a schopnost vnímání. Když duše opustí tělo člověka, ten je – spíše dříve než později – odsouzen k smrti. Přírodní národy to říkají jasně – během snů odchází duše z těla místem, které se nachází vzadu na temeni hlavy, a proto se může opět do těla vrátit. V okamžiku smrti odchází duše z těla hrudí, a proto je návrat nemožný. Sny či spánek byly pokládány za malou smrt. V každém případě tento dávný pohled operuje s duší (nehmotnou částí člověka, která je schopna samostatné existence), jinými světy (nedosažitelnými pro fyzické tělo, ale dosažitelnými pro duši) a cestami duše do jiných světů. Myslím, že to je krátký a výstižný popis lucidního snění.

Nagualské umění snění

Uměním vsnit se se dopodrobna zabývá učení mexických nagualů, které popisuje Carlos Castaneda. Já osobně mám jeho popisy a vysvětlení velmi rád, protože odpovídají mému nastavení mysli. Jeho vysvětlení jsou exaktní, neosobní a skoro až vědecká (pokud přistoupíme na nagualský popis světa). Vše do sebe hladce zapadá a odpovídá to mým zkušenostem. Než přistoupím k samotné nagualské teorii o snění, je třeba v krátkosti uvést jejich popis světa.

Nagualský popis světa je založen na technice „zření“, jehož součástí je i lucidní snění. Zření je přímý pohled do podstaty věci. Vnímání všech fyzických bytostí je podřízeno jednomu hlavnímu cíli – přežití živočišného druhu, tím pádem každý z „velkého světa“ vnímá jen něco. Různí živočiškové mají různé vyvinuté či zakrnělé základní smysly, někteří mají zcela speciální čidla, vnímají různá spektra zvuků či světla atd. Člověk není výjimkou, možná s tím dovětkem, že jeho vnímání je ještě navíc značně pokřiveno výchovou a socializací. Jinými slovy, to, co vnímáme a v čem žijeme, není skutečný svět (a vesmír), nýbrž náš popis světa, jehož odrazy vnímáme prostřednictvím našich nedokonalých smyslů, které jsou ještě navíc cenzurovány naší myslí. Ti, kteří prolomili bariéry vnímání, popisují svět jako konglomerát světelných vláken či strun, jež tvoří kostru hmotného světa. Nagualové to popisují zrovna tak: světelná vlákna vycházející ze zdroje nepředstavitelných proporcí, která se rozprostírají do všech stran, aniž

by se zasukovala či proplétala. Člověk sám má (v této energetické, astrální sféře) podobu světelného vejce či koule. Tímto vejcem prochází bezpočet světelných vláken, kterými je tvořen vesmír. Uvnitř světelného vejce člověka je intenzivně zářící bod o velikosti tenisového míčku. Tento bod je nazýván slučovací bod, protože se v něm slučuje či skládá dohromady naše vnímání. Jinými slovy, to, co neustále vnímáme (ve všech stavech myslí), jsou vnější (ale i vnitřní) stimuly působící na slučovací bod, který je převádí do koherentní a unitární podoby – výsledkem toho je naše souvislé vnímání „jednoho a téhož“ světa. Pro naše vnímání jsou v daném okamžiku přístupná pouze ta světelná vlákna, která procházejí skrze slučovací bod. Náš slučovací bod je víceméně fixován stále v téže poloze, proto z celého vesmíru (a mnoha jeho dimenzí a sfér) vnímáme pouze náš všední svět. Lidstvo jako celek vnímá zhruba totéž, protože všichni lidé mají slučovací bod umístěn zhruba v téže poloze (v rámci světelného vejce), podobně jako máme všichni skoro stejně umístěny oči nebo uši.

Pojem slučovací bod je alfou a omegou naguealské techniky snění. Pro lepší ilustraci uvedu ještě jedno přírovnání. Celý vesmír je v podstatě vlněním energie různého „skupenství“. Člověk se svou schopností vnímat je podobný televizoru, který je vyladěn na zachycování jednoho typu energetického vlnění, které je pomocí jistých zařízení uvnitř přístroje přeměněno ve výsledný obraz a zvuk. Když televizor přeladíme, můžeme sle-

dovat jiný kanál s jiným programem. Slučovací bod má funkci takového vyhledávače různých kanálů.

Nášemu vnímání jsou dostupné pouze ty emanace světelných vláken, která procházejí skrze slučovací bod. Slučovacím bodem je však možné pohnout, v tom případě se ozáří jiná světelná vlákna a my vnímáme něco více či méně odlišného. Klasickým případem posunu slučovacího bodu jsou změněné stavy vědomí – od meditací po stavy intoxikace až po sny a lucidní snění. To, co vnímáme v našem každodenním životě, se nazývá první pozorností. Vše, co můžeme vnímat ve změněných stavech vědomí, je druhá pozornost. Do druhé pozornosti patří i zaměření či soustředění myslí na magické a mystické síly a fungování vesmíru. Každý, kdo si dá trochu práce s pozorováním sebe a světa kolem, si začne všimnat jistých neviditelných zákonitostí a procesů. To je též druhá pozornost. Součástí druhé pozornosti je snová pozornost. Snová pozornost je vlastně naše bdělé vědomí během lucidních snů.

To, co náš slučovací bod fixuje v jedné poloze, je naše soustředění (na záležitost každodenního života) a vnitřní rozhovor myslí (myšlení). V okamžicích spánku obojí mizí, tím pádem dochází k uvolnění slučovacího bohu z jeho fixované polohy, k jeho posunu, a v důsledku toho i k ozáření (a vnímání) jiných světelných vláken. Jinými slovy, ocitáme se v jiném světě. Pomocí speciálního cviku snové pozornosti (myslí) jsme s to využít tohoto samovolného uvolnění slučovacího bodu a posouvat jej

stále dál a hlouběji. Tím pádem jsme schopni vnímat naprosto nové dimenze a reality. S přibývajícím praxí stále více pronikáme do tajemství „neviditelného“ vesmíru. Nagualové podstupují ve snění trénink, který má sedm úrovní. Existuje sedm bran či stavidel snění. Každá brána je něco jako přirozená (energetická a percepční) bariera, kterou musí každý praktikant překonat (pokud se chce dostat na další úroveň). První branou prochází ten, kdo si ve snu uvědomuje, že spí a sní a je schopen dosáhnout toho, že se předměty snu nerozplývají a nemizí. Druhou branou prošel ten, kdo je schopen procházet z jednoho snění do druhého, aniž by se probudil a aniž by ztratil svou luciditu. Kdo prošel druhou branou, nachází se v prostoru, který reálně existuje. Je to místo, kde se dá setkat s různými éterickými bytostmi či jinými praktikanty snění. Kdo prošel třetí branou, ten již zkompletoval své energetické (astrální, snové) tělo a je schopen v něm cestovat do jiných dimenzí i (jako jakýsi nehmotný přelud) do našeho běžného fyzického světa. Kdo prošel třetí branou, dokáže vnímat energetickou podstatu světa.

Projít čtvrtou branou znamená možnost cestovat do sfér, které existují pouze v záměru či myslí druhých lidí. Praktikant snění je tedy schopen dostat se do snu druhé osoby a fungovat zde jako v normálním fyzickém světě.

Další brány a stavidla jsou zaměřeny na vytvoření energetického snového těla v takové podobě a s takovými schopnostmi, že se snové tělo může pohybovat

a konat ve fyzickém světě jako jakýsi dvojnásob praktika snění... Dále je mistr snění schopen vtáhnout (obvykle bdělé spící) vědomí druhých lidí do svého snu a jednat – například učit či iniciovat svého učedníka...

Lucidní snění je vskutku technikou překračující tuto realitu. Je to brána do jiných světů, brána do věčnosti. Což dříve nebo později odhalí každý, kdo půjde po stezkách snění. Tato technika nás dovede k neobyčejným vizím a zřením skryté podstaty věcí.

Tibetská jóga snu

Zatímco se učení nagualů snaží objasnit fungování všeho možného (vesmíru, vnímání, zření...) a do tohoto kontextu zasadit osobní cestu ke svobodě, východní (zvláště buddhistický) postup je poněkud odlišný. Alfou i omegou je osvobození každého z nás, dosažení buddhovství. Vše ostatní je jaksi až ve druhém plánu. Buddha jasně řekl, že hlásá pouze to, co je nezbytné k dosažení osvobození; vše ostatní se stejně učedníkovi odhalí samo. Úkolem lidských bytostí je osvobodit ze z klamu, který je základem pro naše útrpné bytí ve světě podléhajícímu zkáze (samsáře). Jinými slovy, příčinou veškerého utrpení je klam, lékem proti němu je poznání. Klam, ve kterém žijeme jako individuální bytosti, s sebou nese dualistický pohled na svět. Neustále posuzování a vyhýbání se nepřijemnému a lpění na příjemném. Díky tomuto klamu nevidíme jasnou nedu-

alisticou Mysl (Absolutno), která je základem všeho a která neustále prosvěcuje všechny věci a všechny bytosti svým „čirým bílým světlem“. Úkolem učedníka tedy je zbavit se („zastavit“) svou malou individuální mysl žijící v klamu a tvořící protiklady a vstoupit do Velké (neohraničené, nezrozené, věčné...) Mysli, a tím se osvobodit. K tomuto účelu slouží různé meditace, včetně jógy snu a spánku.

Každý náš čin, slovo či myšlenka povstávající z malé mysli tvoří karmu. Karma je jakýsi otisk, nasměrování, vědomý či nevědomý záměr, který nás svou setravností vede k dalšímu a dalšímu konání. Já osobně si karmu představuji jako mnoho velkých či drobných magnetků, které však nemají pouze dva póly, ale mnoho pólů. Respektive každý magnet má jen pól „lpění“ a pól „odporu“, ale existuje mnoho magnetů – červený, černý, modrý, zelený, světlezelený, modrozelený... – které jsou přitahovány či odpuzovány pouze stejným druhem magnetů. Na své životní cestě „vnějším“ světem se pohybujeme podle toho, jaké „magnety a magnetky“ tvoří naši mysl a jaké magnety a magnetky jsou právě kolem nás. Naše činy jsou výslednicí sil (tendencí mysli), jež v tom kterém okamžiku vstupují do hry. Samozřejmě, že sílu magnetů lze překonat pochopením a uvědoměním si jejich existence a funkce ... tedy poznáním. Toho jsme schopni pouze tehdy, když máme odstup – jinými slovy, pouze tehdy, když zastavíme

naši malou mysl, když se napojíme na to větší, neindividuální. Nebo když nás někdo náležitě poučí.

Energetickou podstatou světa je takzvaná „prána“ - životní energie. Promítnutím naší karmy na pozadí či podklad, tvořené pránou, vznikají obrazy, které vidíme v bdělém stavu (tedy „vnější svět), i obrazy, které vidíme ve snech a snění. Prány existují dva (či tři) druhy. Jedna prána je čiré neosobní Absolutno - čiré bílé světlo, další dva druhy prány se pojí s karmou, jedna je prána moudrosti (která nás vede k poznání), druhá je negativní prána, který nás vede ke klamu (lépe řečeno, udržuje nás ve stavu duality).

Úkolem učedníka je „spalovat“ svou karmu, skrýt ze poznání se zbavovat všech klamů, které mu brání vnímat neduální podstatu světa. Nejlepší způsob, jak toho dosáhnout, je - skrze meditaci či jógu snu a spánku - setrvávání v „čirém bílém světle“ (ve stavu čisté, „prázdne“ mysli). Tímto způsobem se jeho klam zmenšuje a úměrně k tomu se zvětšuje jeho poznání. Tímto způsobem dosáhne buddhovství, Absolutna a vymaní se z koloběhu podmíněné existence. Tedy dosáhne velkého Osvobození.

Tibetáné mají rozpracovaný systém pojednávající energetických drahách a čakrách (místech, kde se sbíhá a hromadí velké množství energetických kanálů), tedy o životní energii (práně či čchi, kterou využívá akupunktura, akupresura atd.) a jejím koloběhu v těle

a vlivu na různé orgány, smysly a vědomí. Jednotlivé čakry – těch hlavních je v těle šest (sedmá, na vrcholku korunní se pojí s Absolutnem) – mají spojitost s přesně danými emocemi a šesti samsarickými světy (o těch se zmíním později). Zaměření netrénované lidské mysli stále kolísá a putuje od jedné čakry ke druhé. To má samozřejmě vliv na zabarvení naší nálady, duchovního rozpoložení i snů. V těle jsou tři hlavní energetické kanály. Prostřední, zhruba v místě páteře, se pojí s pránou čirého světla a dva boční (jeden z nich se pojí s karmickou pránou a druhý s pránou moudrosti). Tibetské techniky jsou založeny na soustředění na jednotlivé čakry a prostřední energetický kanál.

Myslím, že o čakrách, práně a dalších věcech souvisajících s jógou bylo napsáno hodně, takže se o těchto věcech nechci rozepisovat. Není to moje parketa a pro lucidní snění to není zásadní.

O tibetských technikách snění se rozeptí později.

Zenový pohled na snění

Klasický buddhismus či zen se lucidním sněním nezbývá, a to z jednoho prostého důvodu. Jejich cílem je samotný vrchol všeho – stav buddhovství. Lucidní snění je svým způsobem další iluzí, nadpřirozené schopnosti jsou vlastně prázdné a dočasné ... jednou utichnou a dozní jako sebedhlasitější a sebedešší zadutí

na trubku. Zen se ostražitě vyhýbá všemu, co nějakým způsobem odvádí od jasné a klidné mysli. Lucidní snění je svým způsobem zavádějící, má svá úskalí, vytváří karmu. Zen říká: když něco děláš, dělej to s plným soustředěním, a když spíš, tak spi. Praktickým cvičením zenu je meditace vsedě (zazen), ta pročistuje karmu. Naše karma vytváří sny i snění. Ten, kdo vyčistil svou karmu a dosáhl osvícení, má mysl prázdnou jako zrcadlo. Jeho mysl již nic nevytváří, tedy ani sny a snění. Během spánku prodlévá ve stavu, kdy vnímá jasné bílé světlo Absolutna. Právě tento stav je vlastně cílem tibetské jógy snění a spánku...

Mistr Seung Sahn, přímý dědic Buddhovy dharmy, říká: „Jak myšlení, tak snění je jen produkt tvého vědomí. Snění je velice jednoduché – je to činnost sedmé a osmé úrovně vědomí, které nejsou limitovány prostorem a časem. A tak ve snu můžeš navštívit různá místa. Ale při snění za bílého dne používáš šestého vědomí, které je spojeno s očima, ušima, nosem, jazykem a naším tělem, a tak je omezeno prostorem a časem.“ (Podle buddhismu je prvních pět vědomí spojeno se smysly, šesté kontroluje naše tělo, sedmé vědomí je naše malé já, které nás utlačuje požadavky typu „toto chci, toto nechci“. Osmá vrstva je jakýsi velkosklad pocitů a vzpomínek.)

Jinde Seung Sahn říká: „Snění je projevem sedmé a osmé vrstvy vědomí. Předtím jsi něco vytvořil a to

něco zůstalo v osmé vrstvě. V noci se šestá vrstva od-
děljuje od sedmé a osmé. Všechna zlá i dobrá karma je
uskladněna ve tvé osmé vrstvě. Když má někdo mnoho
špatné karmy, v noci se mu zdají zlé sny. Někdo má víc
dobré karmy, a tak se mu zdají dobré sny. Jenže tyto sny
jsou vlastně prázdné – neexistují. Budeš-li delší dobu
udržovat prázdnou mysl, zlá i dobrá karma se rozpustí,
zmizí a tvé vědomí se pročistí.“

Je dobré si při praxi lucidního snění zachovávat ten-
to zenový odstup... I lucidní snění je vlastně prázdné
... je to „pouze toto“.

Vědecký pohled na lucidní snění

Je záhodno dodat, že existenci lucidního snění musela
přijmout i vědecká komunita. V osmdesátých letech
20. století probíhaly na Stanfordské univerzitě pokusy
s praktikanty lucidního snění, kteří byli připojeni na
různé přístroje a měřiče. Důkazy o lucidním snění pro-
bíhaly tím způsobem, že když se pokusná osoba vsnila
do lucidního snu, musela vykonat nějaký předem za-
daný úkol: několikrát zahýbat očima, pohnout rukou
spícího těla, začít (ve snění) počítat nebo zpívat (což
vyžaduje činnost té části mozku, která během normál-
ního spánku nefunguje). Tímto způsobem se mapovala
aktivita lidského mozku a byly podány důkazy o „bdě-
losti“ spících a snících osob. Nicméně tuším, že tyto
pokusy se vždy pojily s REM fází spánku. Tedy tou fází,

kdy je náš spánek poměrně lehký a dochází k „rychlé-
mu pohybu očí“ a ke snům. Z vlastní zkušenosti vím, že
v REM fázi spánku je snění velmi snadné, ale poněkud
plytké. Během fázi hlubšího spánku je lucidní snění
mnohem zajímavější a úchvatnější, poněvadž se náš
slučovací bod posouvá mnohem dále či hlouběji.

Tibetáné toho dosáhnou soustředěním mysli na jeden bod těla (například krční čakru) a vizualizací světla vycházejícího z tohoto bodu.

Vše, co prožíváme na těchto úrovních snění, se nějakým způsobem poji k našemu snovému (energetickému) tělu. Toto tělo se též někdy nazývá astrální či bardické. Buď jak buď, je to část nás samých – na rozdíl od fyzického těla, které má své fyzické a hmotné parametry, je snové tělo tvořeno čistou energií – nemá žádnou hmotnost ani vlastnosti hmotných předmětů. S energetickým tělem se poji jistý druh vnímání či fungování, které obvykle stojí na periférii naší pozornosti. Jedná se o intuice, předtuchy, pocity atd. V každém případě se jedná o věci, které jsou na hony vzdáleny rozumu a racionalitě. Se snovým tělem se poji i mimotělní prožitky (out of body) a zážitky blízké smrti. Většinou se jedná o zážitky umírajících lidí, kteří se náhle ocitli mimo své fyzické tělo a odněkud z výšky pozorovali, jak je lékaři resuscitují atd. Někdy dojde k samovolnému a nechtěnému uvolnění snového těla i během snu nelucidních spáčů. Tibetická tradice nazývá toto tělo tělem bardickým. Podle tibetské tradice se bardické tělo formuje v okamžiku fyzické smrti a ještě nějakou dobu bloudí ve své nehmotné podobě fyzickým (i astrálním) světem. Před několika lety jsem četl zprávu, že vědci našli v mozku místo, které se poji s mimotělními zážitky a vnímáním snového těla. Při jeho stimulaci dochází k mimotělovým zážitkům. Ani armáda nezahálí. Podle

4. Druhá lekce lucidního snění

Poté, co jsme zvládli techniku vsnít se do lucidního snu, je třeba se zdokonalit ve dvou věcech. Za prvé je to pohyb krajinami snění. Za druhé je to schopnost fixovat nestabilní prostředí snu. Tím chci říci, že snové obrazy mají tendenci se měnit a rozplývat. Naším úkolem je naučit se je stabilizovat tak, aby svou stálostí připomínaly běžný fyzický prostor.

Další výcvik snové pozornosti je tedy založen na umění fixovat svůj slučovací bod. Díky vsnění jsme jej přesunuli do neobvyklé pozice a nyní je třeba jej v této pozici fixovat tak, aby naše vnímání nebylo chaotické.

Steva Greera, který má patrně přístup k materiálům zabývajícími se tajnými vojenskými projekty, existují takzvané nesmrtící (nonlethal) zbraně, které fungují tak, že nešťastníkově, na kterého je tato zbraň zaměřena, je odtrženo astrální tělo od fyzického. Následkem toho je samozřejmě smrt bez jakýchkoliv zjevných příčin. Týž pramen uvádí, že jiný vědecký tým přišel na to, že astrální tělo a astrální bytosti jsou víceméně tvořeny subatomárními částicemi – neutrinami – a vydávají takzvané neutrinové světlo. Pokud vím, i v Rusku probíhají pokusy s „lokalizací astrálních bytostí tvořených neutrinami“. Existenci snového, energetického těla si může ověřit každý, aniž by se zapletl do supertajných projektů. Stačí projít druhou branou snění.

Pohyb ve snění

Prostředí snu je samozřejmě nehmotné a totéž platí o snovém těle. Je třeba naučit se to využívat. V devadesáti procentech snění se pohybují tak, že létám nebo kloužu vzduchem či vodou. Klasická chůze fyzického těla je neohrabaná, zdoluhavá a zbytečně namáhavá. Klouzání, vznášení se a létání je tím správným pohybem. Někdy k takovému druhu pohybu dojde samovolně. Mnoho lidí létá i během obyčejných snů. Dobrá metoda je tato: když se vsníme a uvědomíme si podstatu situace, rozběhneme se, dělejme dlouhé skoky a pak prostě skrčme nohy pod sebe a víc se nedotýkejme země.

Výsledkem bude dlouhý klouzavý let nad zemí. Pak postupně budeme náš skok prodlužovat a prodlužovat.

Všechno učení ve snu (trénink snové pozornosti) má akumulativní charakter. To, co provedeme jednou, už nezapomeneme, umíme to jednou provždy (pokud se na to dokážeme rozpomenout, přivolat „ten“ pocit) a příště se budeme učit dále od bodu, kde jsme přestali. (V tomto bodě musím dodat, že zásadní roli hraje i náš energetický stav; někdy ve snění cítím, že k provádění jistých cvičení a technik nemám dostatek vnitřní energie.) Zároveň s pohybem – letem krajinami snění – se můžeme učit i další věc, která je v zásadním rozporu s naší fyzickou realitou. Tím mám na mysli nehmotnost okolního prostředí. Učme se pronikat, prolétávat pevnými překážkami, zdmi, dráty vysokého napětí, prostě vším, co nám stojí v cestě. Čím rychleji do něčeho „narazíme“, tím snadněji tím pronikneme, tak zní základní pravidlo. Zdokonalit jak pohyb, tak toto pronikání všemi možnými předměty je – ve své komplexnosti – zdoluhavý proces zdaleka překračující um začátečníka, takže se k němu vrátím později.

Stabilizace snového prostředí

Velkým nepřítelem snění začátečníků je nestabilní prostředí snu, které má tendenci proměnit se a „rozplynout“ vždy, když se na ně díváme delší dobu. Jak už jsem uvedl výše, je to proto, že jsme pohnuli svým

slučovacím bodem do jiné polohy a náhle se ocitli v neznámém prostoru (a energii), který se naše mysl snaží interpretovat podle a do věci a prostředí, které zná z běžného života. Náš slučovací bod má tendenci se vracet do poloh, které důvěrně zná, takže se samovolně snaží přemístit na původní místo, a tím pádem má prostředří lucidního snu tendenci měnit se a rozplývat. (Ti- beťané by řekli, že nás naše karmické stopy nutí k návratu do klamu a iluze, které jsou charakteristické pro spánek a sny nelucidních spáčů.) Tyto měnící se obrazy obvykle tak upoutají a zaujmou snovou pozornost začátečníka, že ten okamžitě zapomíná na to, že lucidně sní, a sklouzne zpět do obvyčejného nekontrolovaného snu. Tuto překážku lze překonat dvojím způsobem, jogínsky bdělým uvědoměním (koncentrací na prostřední energetický kanál a na světelný bod v čakře) nebo speciální nagualovskou technikou. K první variantě není moc co dodat; stále si musíme bděle opakovat, že jsme ve stavu lucidního snění, a vyhýbat se lpění i odporu vůči tomu, co vidíme. Varianta dvě navazuje na techniku vsnění se pomocí pohledu na vlastní ruce. V okamžiku, kdy se ve snu rozpomeneme a podíváme se na vlastní ruce, dojde k propojení naší snové pozornosti s bdělým vědomím. Dojde ke spojení vědomí našeho fyzického těla s vědomím těla energetického, snového. V ten okamžik vím, že moje fyzické tělo spí, že to, co vnímám, je sen, že mohu sám sebe ve snu ovládat tak, jako během jakékoliv běžné denní situace. V tomto

okamžiku začíná výcvik další techniky – podívám se na ruce a pak přesunu svůj pohled na další věc. Jakmile cítím, že má snová pozornost slábne (hrozí nebezpečí, že zapomenu, že lucidně sním), opět se podívám na své (snové) ruce. V tom okamžiku se moje snová pozornost obnoví. Ruce a pohled na ně tvoří jakýsi most mezi oběma typy vědomí, a kdykoliv se na ně podívám, má snová pozornost je obnovena. Takovýmto způsobem pokračuji stále dál... podívám se na ruce, pak se krátce podívám na jeden předmět snu, pak na druhý a opět se vrátím k pohledu na ruce... Postupně zvyšuji počet věcí a časový interval mezi opětovným pohledem na ruce. Na věci ze snu je třeba se dívat krátce, poněvadž se (v případě začátečníků) brzy začnou rozplývat a měnit v něco jiného. Vždy, když se takto začnou měnit, je potřeba vrátit se k rukám.

Podle tohoto nagualského návodu jsem se učil snít i já, ale brzy jsem tuto techniku vylepšil. Použil jsem účinný zlepšovák, který se skládal z toho, že jsem ve snu zvedl ruce do výšky hlavy a dál jsem se krajinou snění pohyboval s rukama před očima. Tím pádem má snová pozornost nemizela a já jsem nemusel pouze stát na místě a dívat se na věci, nýbrž jsem mohl létat a klouzat, kam se mi zachtělo.

V tomto bodě chci udělat malou poznámku. Nevím, zda je všem jasné, že ve snovém těle (se) vnímáme tak jako v těle fyzickém. Díváme se na věci tak jako ve fyzickém těle – tedy očima, které máme v hlavě. V oby-

čejném snu často vidíme postavu, se kterou se ztotožňujeme, tak, jako bychom se dívali na herce ve filmu – vidíme celou jeho postavu jako někoho druhého. Ve snění ze sebe vidíme tolik jako v běžném životě. Nevíme si ani hlavu, ani záda. Nicméně v počátcích snění je naše vnímání poněkud mlžné, takže ruce zvednuté před obličej nemusejí mít vždy dokonalou podobu rukou. Někdy jsou trochu rozmazané, ale to vůbec nevadí – i tak skvěle plní svůj úkol mostu mezi vědomím fyzického a snového těla.

Metoda, kterou jsem popsal, je mnohem dynamičtější než klasická nagualská technika. Můžeme cvičit několik věcí najednou a jsme mnohem mobilnější.

Snová pozornost se cvičí rychle. Po chvílce praxe zcela odpadne nutnost dívat se na ruce jak v počátcích vsnění, tak v jeho průběhu.

Osobní zkušenosti

Mé osobní zkušenosti z této fáze učení nejsou nijak zajímavé. Zpočátku bylo mé lucidní snění velmi krátké, někdy jen pár vteřin, a hned jsem nad ním ztratil kontrolu. Velice mi pomohla technika s rukama umístěnými před obličej. Nicméně snová pozornost sílí velmi rychle.

Pamatuji si, že v této fázi procesu jsem měl značné problémy s pohybem pomocí letu. Někdy jsem se vznášel jen kousek nad zemí, jindy jsem se pohyboval velmi rychle. Tyto potíže mám někdy i dnes, záleží na

tom, kolik mám v přítomném okamžiku energie a v jaké sféře snění probíhá. (Existuje několik rovin, kde se snění odehrává – od velmi plytkých až po skutečné výpravy do jiných světů či neosobní vize podstaty vesmíru.) Vybavuji si, že hned v počátcích mé praxe jsem ve snění potkal tři muže. Poletoval jsem po blízkém městečku, ale pořád jsem nebyl spokojen s kontrolou svého pohybu, tak jsem přistál na zem a chvíli stál na místě, a v tom okamžiku jsem uviděl, jak zdálky přilétají tři muži, jejich let byl dokonalý a rychlý. Zamával jsem na ně a oni přistáli kousek ode mě a vysvětlili mi, jak na to. Důležitá je poloha těla a rukou – někdy je dobré se ve vzduchu položit do horizontální polohy a dát ruce před sebe. Podobným způsobem je možné létat i pozadu. Hlavní je však pocit letu a záměr. Ti muži mi řekli: „Vyber se nějaký bod, ke kterému chceš letět, a pak se k němu pohledem přitáhni. Představ si, že jsi tam.“ Ve snění se skutečně všechno děje podobným způsobem, spouštěcím mechanismem je záměr a přání, které bychom měli říci nahlas. Důležitým atributem je též náležitý pocit a absence jakýchkoliv racionálních úvah a falešných zábran. Správný přístup je asi takovýto: „Jsem přece ve snění, tak je možné všechno!“

Když mě ti muži (mimochoodem, vypadali jako japonští mniši) poučili, vznesli se do vzduchu a rychle mi zmizeli z dohledu.

Horizontální let nebo let, kdy kopírujeme terén, je poměrně snadný. Obtížné je létat vertikálně, stát ne-

hnuté vysoko ve vzduchu a pomalu a kontrolovaně kle-
sat svisle k zemi. Po delší praxi jsem objevil (doufám,
že se jedná o univerzálně platnou techniku), že kolmo
vzhůru stoupám vždy, když stojím a rukou před sebou
dělám pohyb, jako bych hrál hru „kámen, nůžky, pa-
pír“. Při každém – je to tedy skoro svislý prudký po-
hyb (shora dolů) sevřenou dlaní před tělem – se vznesu
kolmo do výšky (například když stojím u úpatí kolmé
skály nebo domu a chci se dostat na vrchol). Když se
chci naopak velmi pomalu a svisle snášet k zemi, dělám
tentýž pohyb, ale opačným směrem (zdola nahoru). Po-
mocí podobných gest rukou lze stabilizovat let, stání ve
vzduchu a prudké změny směru letu.

Cvičení se v letu a pohybu vůbec je velmi zábavnou
kapitolou lucidního snění. K mým kratochvílím patří
chození po stropě, akrobatické létání a různé přemety
ve vzduchu a také prudký „nekontrolovaný“ pád z výš-
ky k zemi (mám při něm ten zvláštní závratný pocit
v žaludku, který zná z běžných snů asi každý).

V tomto bodě bych chtěl zdůraznit, že lucidní snění
se skutečně mnohdy odehrává v prostoru, který je stej-
ně reálný jako ten, ve kterém žijeme své všední životy.
Jinými slovy, jedná se o prostor, kam mají přístup i jiní
lidé a další bytosti. Tím pádem vskutku můžeme nara-
zit na někoho, kdo nám poradí či nějakým způsobem
pomůže. Samozřejmě platí i opak – můžeme narazit
na nějaké staré morouse nebo šprýmaře, kteří si z nás
udělají dobrý den.

5. Pomocné metody

Existuje několik věcí, které nám snění (a vstup do sně-
vání) usnadňují. Jsou to techniky, které můžeme pro-
vádět během bdělého stavu, pomůcky, polohy těla atd.

Za prvé je důležitá příprava na spánek a snění. Když
je člověk fyzicky unavený či opilý, snění je takřka vy-
loučeno. Stejně tak činnosti vysávající naši pozornost
– práce s počítačem, koukání na televizi – nejsou nej-
lepším stimulem pro vybuzení snové pozornosti. Nej-
úžasnější snění bývá v době po usnutí – v době nej-
tvrdšího spánku, kdy se náš slučovací bod přemísťuje
nejvíc. Nebo, jak by řekli Tibeťané, když je naše vědomí

spojeno s prostředním energetickým kanálem, a tudíž s čirým světlem, nikoli s naší osobní karmickou pránou. Čím více spánku máme za sebou, tím je snění snadnější. Velmi snadné je v REM fázi spánku a těsně před probuzením.

Je dobré před spaním usednout do meditace či alespoň zklidnit mysl a nějakým způsobem se vypořádat se shonem a všedními záležitostmi právě skončeného dne. Ze snění je třeba udělat svůj tajný život, klást na ně stejný důraz jako na věci „reálného“ světa.

Dobrou metodou k usnadnění snění je půlhodinová meditace uprostřed noci či k ránu. Po takovémto vyčištění myslí často ráno dochází k lucidnímu snění. Tibetská metoda doporučuje, abychom se v noci třikrát vzbudili – rozdělili si spánek na čtyři fáze po zhruba dvou hodinách, provedli očistný dech, zaujali náležitou polohu a opět se pokoušeli o vsnění.

K důležitým pomocným metodám patří i poloha těla a rukou. Tibeťané učí, aby muži spali na pravém boku s pokrčenýma nohama, s jednou rukou pod hlavou a druhou nataženou podél těla. Ženy spí na levém boku. Tímto způsobem se poněkud blokuje energetický kanál rozvádějící karmickou pránu, takže je pravděpodobnější, že naše sny a snění budou ovlivněny spíše pránou moudrosti či čirým světlem.

K dalším tibetským metodám patří vyzývání božstev a učitelů. Praktikant snění se snaží tato božstva vizualizovat a splynout s nimi. Modlí se, aby mu přinesla lu-

cidní sny. K této praktice se pojí i vytvoření vhodného prostředí – zapálení svíček, vonných tyčinek atd.

Podle nagualů leží centrum (čakra) snění zhruba uprostřed hrudi. V počátcích mi snění velmi usnadnilo to, když jsme se rukou dotýkali středu hrudi nebo když jsem spal s rukama sepjatýma na prsou. Carlos Castaneda tvrdí, že dávní čarodějové spali tak, že mezi prsty u rukou měli krystaly nerostů (zhruba o velikosti prstů). Takto vytvořený tlak na prsty zastavuje vnitřní dialog myslí a napomáhá snění. Když si sepneme ruce na hrudi, má to obdobný efekt. Další věc, kterou Castaneda doporučuje, je čelenka, která se nasazuje před spaním. Já osobně někdy používám kámen – tygří oko – který mi doporučil a ukázal šaman, jež jsem potkal ve snění.

Tyto předměty mají dvojitý vliv: za prvé nějakým způsobem tlačí či působí na ty energetické body fyzického těla, které napomáhají snění, a za druhé si pomocí nich tvoříme jakýsi rituál, který se pojí se sněním. Pomáhají nám v koncentraci, bdělosti a vyostření záměru.

Dobrym pomocníkem jsou i knihy o snění, které si čteme těsně před usnutím. Naše mysl se takto vyladí a zacílí. Znám lidi, kteří se vsnili vždy poté, když s někým hovořili o snění.

Existují i fyzická cvičení, která napomáhají rozvoji snové pozornosti a připravují nás na spojení s energetickým tělem. Jedním z těchto cvičení jsou Castanedovy magické pohyby určené pro snění. Je to sestava

devíti prostých tělesných cviků, které jsou zobrazeny a popsány v jeho knize *Magické pohyby*. Rád je cvičím večer v létě a na podzim před spaním. Během cvičení si stále opakuji svůj záměr: „Snění ... snění...“ Tyto cviky přispívají jednak k posílení záměru a jednak ke zkompletování energetického snového těla. Snění se stává plastičtějším a hlubším.

Jsem si jist, že jistá cvičení a polohy těla najdeme i v indické józe a tibetských naukách.

Tibetané a tuším že i Osho doporučují k usnadnění snění to, abychom si ve dne často položili tuto otázku – neotázkou: „Je toto sen...(?)“ Smysl takového cvičení je dvojitý. Za prvé si postupně začneme uvědomovat, že i náš bdělý život a „reálný svět“ jsou jen jakýmsi snem. Za druhé, když si tuto otázku budeme klást dost často, naučíme se ji pokládat i ve snu, takže si pak budeme moci odpovědět: „Ano, to, co teď prožívám, je sen“, a díky tomuto uvědomění se vsníme do lucidního snění.

Nagualové učí, že snění jde ruku v ruce s tím, jak odstraňujeme své psychické a energetické bloky. Totéž tvrdí i tibetští mistři. Karma úspěšného praktikanta snění nemůže být příliš složitá a zatížená palčivými záležitostmi. Obě nauky pro to mají své pomocné metody. Jedná se vlastně o jistý druh meditace či sebezpytování – postupně nahlížíme do bolestivých a nevyřešených záležitostí svého života, ožívujeme si vzpomínky na tyto okamžiky a sami zaujímáme pozici svědka, který vše jen pozoruje, aniž by zaujímal nějaký postoj či

názor. Když se dokážeme danou situací či záležitostí zabývat, aniž by v nás vznikaly jakékoliv emoce, je věc vyřešena. Samozřejmě se jedná o nagualskou techniku rekapitulace či východní techniku „vědomí svědka“. Vlastně každá dobrá meditace by nás měla osvobodit od tíživých vzpomínek a bloků tak, že nahlédneme vnitřní prázdnotu daného jevu. Právě poznání nás osvobozuje skrze správný náhled na pomíjivost a prázdnotu celého fenomenálního světa.

Pro úplnost, nagualská technika rekapitulace vypadá takto: Pomocí určité metody si zvolíme nějakou událost z naše života, na kterou zaměříme pozornost. Posadíme se tak, abychom měli rovná záda, vizualizujeme si prostředí, osoby a vše ostatní, co se pojí s danou událostí. A pak začneme s dechovou technikou: při výdechu otáčíme hlavou zleva doprava a vydechujeme (vizualizujeme si ji a cítíme, jak od nás odchází) veškerou cizí energii, která na nás během té události ulpěla. Při nádechu otáčíme hlavu opačným směrem a přitáhujeme zpět naši energii, kterou jsme během události „ztratili“. Tímto způsobem „provětráme“ všechny emoce nabitě situace.

I Tibeťané mají podobnou metodu, kdy si vizualizujeme, že vdechujeme bílé hojivé světlo a vydechujeme všechny negativní emoce, starosti, obavy atd.

Další pomocnou tibetskou technikou jsou takzvané očistné dechy, které se provádějí na posteli před usnutím nebo v noci, když se probudíme. Strídavě si jednou

rukou ucpáváme opačnou nosní díрку, nadechujeme se a vizualizujeme si různé druhy světla. Těchto dechů je dohromady devět (tříkrát tři) a pomocí nich se čistí tři hlavní energetické kanály.

Existuje i jedna metoda, která zlepšuje kontrolu nad samotným sněním. Vedle dechu (snové tělo nedýchá, ale ve snění můžeme ovládat dech našeho fyzického těla) je to i tisknutí jazyka na horní měkké patro ústní dutiny. V případě, že naše snění (či spíše vnímání) nemá potřebnou kohezi (to, co vnímáme, je neúplné, cárovité a rozmazané), je tato metoda velmi účinná. Během snění si skutečně lze říci: „Nyní přitisknu (svůj fyzický) jazyk na patro“, a udělat to. Lze si takto hrát i s dechem, pohybem fyzických očí, lze si uvědomit polohu spícího těla, pohnout rukou atd., aniž bychom se vzbudili.

Osobní zkušenosti

Ke svému kaménku „tygrímu oku“, které mi pomáhá při koncentraci na snění, jsem vlastně přišel díky lucidnímu snu. Během snění jsem létal nad krajinou, dokud jsem se nedostal do malého domu na kraji malého města v horách Latinské Ameriky. Byl to obchůdek s bylinkami, amulety, okultními předměty a vším možným, co potřebuje správný „curandero“ či šaman. Uvnitř byli majitelé – postarší pár – a jejich dcera. Bavili jsme se o snění a já jsem se jich zeptal, zda znají

postup, který by mi během spánku pomohl vidět „bílé světlo“ (což je cíl tibetských nauk). Ta mladá žena sahla do košíku a vytáhla krásný hnědožlutý kámen – tygří oko. Byl poměrně velký, na jedné straně zcela plochý. Podala mi jej a řekla, abych si s ním třel místo mezi obočím. Vzal jsem si kámen a dělal, co mi poradila. Byl to krásný pocit, místo třetího oka mi při tření kámenem změklo a cítil jsem v něm intenzivní vibrace. Tak snění skončilo.

Hned následující den jsem jel do Prahy do jednoho knihkupectví, abych si tam vyřídil nějaké svoje záležitosti. V ošatce vedle pokladny jsem uviděl přesně ten-
týž kámen, který jsem viděl ve snění. Koupil jsem si jej a od té doby ho používám, když se chci soustředit na snění. V noci si jej pokládám na místo třetího oka.

dobrodružství. Tímto skutečným dobrodružstvím mám na mysli cílevědomé putování do jiných realit. Čím větší zkušenost se sněním máme, tím je nám jasnější, že snění je tak reálné a odehrává se v tak reálném prostoru jako náš každodenní život. Tíbefané říkají: nic není skutečnějšího než sen. Naznačuji tím, že vše, co prožíváme, je jen jakási fata morgana, pomíjivý přelud a iluze. Ve snění se můžeme pravidelně setkávat s různými lidmi či bytostmi. Můžeme se vracet do stejných míst, můžeme navázat na činnost, kterou jsme včera přerušili. Stejně tak je nám jasné, že snění má své zákonitosti a atributy, které lze cíleně a důmyslně využívat.

Tato lekce je zaměřena na schopnost přemísťovat své snové energetické tělo z jednoho snění do druhého a z jedné dimenze do druhé, což odpovídá druhé bráně snění v učení nagualů. Tato činnost vyžaduje zkomplexované energetické tělo a vycvičenou pozornost. Snění se v těchto fázích učení již odehrává v prostoru, který je „objektivní“. Tím chci říci, že se nejedná o vize produkované spícím mozkiem, ale o místo, kam mohou, kromě nás, vstoupit i jiné bytosti a lidé. Zde je třeba udělat důležitou poznámku. Když říkám, že se snění odehrává v reálném a objektivním prostoru, v žádném případě tím nechci říci, že to, co v našem snění vidíme a vnímáme, je objektivní vjem. Naše energetické tělo se ocitá v prostoru, který má energetickou podstatu – mohou se v něm odehrávat různé reálné děje. Ovšem naše vnímání – snová pozornost a energetické tělo – si okol-

6. Lekce třetí – přesun ze snění do snění

Kdo zvládl předchozí dvě lekce, dokáže se vsnit do lucidního snění a udržet se v něm poměrně dlouhou dobu. Přestávky mezi jednotlivými sněními mohou být různé dlouhé. Někdy mívám i dvě snění za noc, jindy třeba tři týdny nic (to už pak začnu být nespávající a pořádně vyostřím svůj záměr). V době, když jsem se učil snít, jsem mívával tak jedno snění týdně, většinou se však nejednalo o nic hlubokého.

Buď jak buď, snová pozornost je již připravena na to, aby se naše energetické tělo pustilo do skutečných

ní prostor subjektivně interpretují. Jinými slovy, ocitáme se v reálném prostoru, otevřeném i pro jiné bytosti, ovšem to, že jej vnímáme třeba jako dům nebo zalesněný kopec, je už naše percepční interpretace okolních (astrálních) energií. Setkáme-li se zde se živou bytostí, naše energetické tělo ji může vnímat způsobem, který je nám blízký a který vlastně nemá moc společného s „reálnou“ podobou dané bytosti. Celý vesmír se všemi dimenzemi je do značné míry jen hrou vnímání.

Úkolem této lekce je naučit se přecházet z jednoho snění do druhého, aniž bychom se probudili. Znám pět metod, z nichž dvě jsou převzaté z učení nagualů.

První je nejnadnější a v porovnání s druhou se dá víceméně dost dobře popsat a cílevědomě praktikovat. Její základ spočívá v detailním pozorování a zkoumání objektů ze snění. Navazuje na druhou lekci, kdy jsme ve snu nejprve objevili naše ruce, uvědomili si, že sníme, a krátce se zadívali na určitý předmět ... pak druhý ... pak třetí a znovu jsme se podívali na ruce, čímž se obnovila naše snová pozornost. Nyní by již naše snová pozornost měla být tak vytrénovaná, že se můžeme na jakýkoliv předmět ze snění dívat, jak dlouho chceme, aniž bychom ztratili svou luciditu. Některé předměty ze snění mají zvláštní schopnost. Když se na ně dlouze zadíváme, náhle se začnou měnit a rozplývat. Když je naše snová pozornost zaměřena výhradně na tento objekt, záhy se začne rozplývat a mlžit celá krajina (prostředí) snění. My vzápětí ucítíme, že nás vtahuje

jakýsi vír, vše kolem nás se rozmaže a rozostří a my se za okamžik ocitneme v jiném prostředí, případně i v jiné dimenzi. (Jaký je rozdíl mezi jinou dimenzí a jiným prostorem, popíši v další kapitole.) Vír zmizí a naše vnímání se opět ustálí a nabere patřičnou kohezi (ostrost, jasnost, soudržnost, plynulost). Tímto způsobem se dá přecházet z jednoho snění do druhého tak dlouho, dokud nás to baví a dokud se naše snová pozornost nevyčerpá a my se neprobudíme.

Jak už jsem uvedl, tato technika plně závisí na určitých předmětech ze snění. Je velmi obtížné je specifikovat. Může to být takřka cokoliv – krabička, obrázek, rostlina, zvíře, hračka, kniha. Většinou se však jedná o něco, co nás nějakým způsobem zaujme. Něco nám na té věci nehraje, je něčím zvláštní, máme z ní divný pocit, žasneme nad ní. Všemi těmito způsoby se projevuje ona inherentní vlastnost té věci – schopnost přenášet nás dál a dál. Tato vlastnost neexistuje u věci z našeho všedního života, proto ji naše snová pozornost vnímá jako jakousi zvláštnost na jinak normálním předmětu.

Tato metoda má svoji variantu. Je to kombinace této techniky s technikou pohybu pomocí „přítáhnutí se pohledem“, o kterém jsem psal v předchozí kapitole. Například se nacházíme na kopci a v dálce nás zaujme nějaká stavba. Soustředíme na ni svůj pohled tak dlouho, dokud se k ní nepřeneseme. (Většinou se zvedne jakýsi vítr či vír a zanese nás tam, kam soustředíme

svůj pohled). Tuto variantu tedy používáme spíše tehdy, když se díváme do dálky a přenášíme se z místa na místo. První varianta se týká skoro výhradně rozměrově malých věcí, na které se díváme detailně a zblízka.

Další, druhá metoda jak putovat ze snění do snění, je víceméně samovolná. Její popis je velmi jednoduchý, vsníme se do lucidního snění a pak se nám zdá, že jsme se probudili. Neprobudili jsme se však do běžného všedního světa, ale přemístili jsme se do dalšího snění, popřípadě snu. Snění často probíhá v určitých epizodách, podobně jako sen. Když jedna epizoda skončí, buď se probudíme a jsme vzhůru, nebo začneme snít další sen či snění ve zcela jiném snovém prostředí. Při takovémto přechodu ze snění do snění dochází k podobným myšlenkovým úvahám: „(jedno snění skončilo) Měl jsem lucidní snění a (přechod do druhého snění) teď jsem se probudil. ... Ne, neprobudil jsem se, je to další snění v jiné krajině snění.“ Tímto způsobem lze procházet libovolným počtem snění. Vždy dochází ke chvilkovému chybnému vyhodnocení situace („Tak teď už jsem vzhůru.“).

V tomto bodě je třeba udělat malou odbočku. Pokud vím, existují tři způsoby ukončení snění (pokud naše fyzické tělo žije i nadále v běžném, všedním světě). První je normální probuzení, obdoba probuzení ze snu; druhý je přechod z lucidního snění do běžného nekontrolovaného snu, třetí je záměrná a náhlá ukončení snění tak, že naše snová pozornost okamžitě ukončí dob-

rodružitví energetického těla ve snění a my se ihned, s cuknutím fyzického těla probudíme. Je to něco jako záchranná brzda pro případ, že se v krajinách snění zapleteme do dobrodružství, které ohrožuje naše energetické tělo, a tím pádem i naše vědomí, a tudíž i náš život. Sám jsem takových situací zažil asi pět. K tomuto tématu se vrátím později.

Tuto metodu přechodu ze snění do snění nelze cíleně trénovat. Trénovat můžeme pouze to, že v okamžiku, kdy máme pocit, že jsme se probudili, znovu vyhodnotíme situaci a záhy zjistíme, zda „bdíme“ či „spíme“.

Třetí metodu jsem objevil poměrně nedávno a uvádím ji spíše jako kuriozitu či výzvu pro pokročilé praktikanty snění. Mým koníčkem ve snění je let. Strašně rád létám nad úžasnými krajinami snění, většinou jsou to hory, jezera, moře. Kopce plné nádherných a tajemných staveb. Pokud se nacházím v nádherné a tajuplné krajině, nepouštím se do žádných jiných cvičení a technik. Pouze letím dál a dál. Někdy se rozhodnu pro prozkoumání nějaké stavby. Během létání samozřejmě zkusím a trénuji, jak dosáhnout co největší rychlosti. Někdy letím tak rychle, že se všechno kolem mě začne mlžít a rozplývat jako velmi zrychlený film. Když se pak zastavím, jsem na jiném místě, v jiném snění.

Předposlední, čtvrtá metoda je z mého pohledu metodou královskou. Využívá zrcadlo. Myslím, že každý praktikant snění se zaraduje, když v krajině snění na-

razí na zrcadlo. (Mimoходом, zrcadlo se dá použít i při úplném začátku praxe snění – místo vyhledávání vlastních rukou vyhledáme zrcadlo a podíváme se do něho. Z toho, co uvidíme, nám bude jasné, že „nebdímé“.) Zrcadla jsou průchody do jiných dimenzí. Vždy stojí za to se u nich zastavit, podívat se sám na sebe a dostat se do světa za zrcadlem. Průchod zrcadlem je poněkud delikátní věc. Nelze se rozběhnout nebo rozlétnout a „skočit“ do něho. Musíme k němu přistoupit co nejlíže, tak, aby tvořilo skoro celé naše zorné pole, a pak se dívat do prostoru za zrcadlem a pomalu se do něho jakoby tlačit. Vzápětí budeme mít pocit, že jsme narazili na jemnou blanku, jakousi fólii, která nám přilne na obličej a na tělo. Následně se tlak fólie uvolní a my se octneme na druhé straně. Průchod zrcadlem téměř vždy znamená posun o jeden level – vstup do jiné dimenze. Tato technika vyžaduje cvik a obezřetnost, když se ocitneme ve světě za zrcadlem, můžeme pociťovat nepřijemný tlak na hrudi, strach, něco jako potíže s dýcháním, je to proto, že jsme se ocitli ve sféře s jinou energetickou konfigurací, na které si naše energetické tělo musí zvyknout podobně jako potápěč na tlak v hlubinách nebo letec na přetížení.

O posledním, páté metodě píše na jiném místě. Spočívá v tom, že zavřeme oči snového, energetického těla. V tom případě nevidíme tmou jako v běžném životě, ale jiný prostor. Krajinou snění se lze pohybovat i se zavřenými očima.

7. Dimenze snění

Lucidní snění a sny mají mnoho podob a mnoho vrstev. Od čistě osobních po univerzální vize a neosobní zření energetické podstaty vesmíru.

Snění a sny jsou cestou do jiných dimenzí a jiných světů. V jiných dimenzích se čas a prostor zcela liší od toho, co zažíváme naší lineární myslí v našem časoprostorovém kontinuu.

Tibetáné rozlišují tři druhy snů i či snění (které mohou být jak lucidní, tak nelucidní) – jedno se pojí s karmickou pránou, druhé s pránou moudrosti a třetí s pránou čiré bílého světla (Absolutnem).

Ten první druh je vlastně reakcí mysli na nějakou událost z našeho osobního života (popřípadě z minulých životů). Energie tohoto druhu prány vstupuje do interakce s nějakou vzpomínkou (otiskem v mysli) a vytváří snové vize, během kterých můžeme být lucidní.

Další druh snění, ten, který se pojí s pránou moudrosti, má většinou podobu jakési iniciace – něčemu se učíme, něco se nám objasňuje. Během těchto snění se setkáváme s různými učiteli atd. Jednou větou: v tomto druhu snění získáváme různé vědomosti a poznání.

Poslední druh – ten, který se pojí s bílým světlem – je velmi vzácný. Vlastně se jedná o neosobní zření Prázdnoty, podstaty vesmíru. Jsou to nedualistické, neosobní vize Absolutna.

* * *

Nejplytčí rovina lucidního snění se moc neliší od aktivní imaginace. Jsou to pouze vize tvoření naší mysli, které jsme s to určitým způsobem ovládat. K takovémuuto snění často dochází ráno těsně před probuzením. Jsou to víceméně přeludy, které nemají žádnou energetickou podstatu ... nebo ještě jinak, neexistují jinde než v naší mysli.

Skutečné lucidní snění je výprava našeho energetického těla. Cílem výpravy mohou být astrální říše, světy podobné tomu našemu, světy jiných bytostí, světy světa, záhrobní říše atd.

Tuším, že pouze mechanistická věda 19. století uznává existenci pouze tohoto jednoho našeho světa. (Paradoxem je, že mnoho významných představitelů této vědy bylo věřících, což implikuje existenci dalších světů.) Všechna náboženství, duchovní nauky, přírodní národy i lidová moudrost mluví o inteligentních bytostech z jiných sfér, které se tu a tam setkávají s lidmi a působí na ně. Samozřejmě to jsou andělé, démoni, bohové, polobohové, duchové, dévové, ďáblové ... víly, vodníci a nejrůznější typy strašidel. Tyto bytosti mají jednu věc společnou – nejsou z masa a kostí a jsou schopny uvědomělého a cíleného koňání. Nagualové o nich mluví jako o neorganických bytostech – k výživě svého (neorganického) těla, které není z masa a kostí, nepotřebují organické látky. Tyto bytosti přicházejí z jiných sfér či jiných světů, popřípadě jsou jakousi personifikací přírodních živlů (například vodníci a najády jsou obyvatele vodních říší).

První ucelený světónázor lidstva – šamanismus – tvrdí, že kromě našeho světa existují i podzemní říše duchů a nadzemní říše mocných bytostí, učitelů a rádců. Šaman je ve změněném stavu vědomí schopen sestoupit do podzemí a vytvořit si z duchů, které zde potká, své spojence a s jejich pomocí konat v našem světě skutky, které hračiči s magií a zázraky. Dobrý šaman je schopen vystoupat do nebeských světů a spojit se nebeským rádcem, jehož poznání je – v porovnání s lidským – takřka bez hranic.

Obdobnou schopnost měli v pozdějších dobách různí světci, kteří měli k dispozici radu a pomoc andělů – nebeských bytostí.

A naopak, lidé zatížení zlými skutky byli často pronásledováni různými druhy démonů a strašidel, připomínajícími jim jejich pekelné činy.

Přes tento malý úvod o jiných světech a jejich bytostech se opět vrátím k lucidnímu snění. Obecně platí, že lidé vnímající bytosti jiných sfér či přímo jiné sféry a jiné světy se nacházejí v neobvyklých stavech vědomí. Mezi jednotlivými světy či vrstvami vesmíru existují bariéry, jsou to bariéry vnímání. Jinými slovy, jiné světy existují tady a teď paralelně s naším světem a vesmírem, ale my je nevnímáme. Tuším, že něco podobného už tvrdí i moderní kvantová fyzika. Z toho plyne, že když najdeme prostředek k prolomení této bariéry, dokážeme vystoupit z našeho časoprostoru a vstoupit do jiných říší. Nagualové říkají, že to, co nás drží v tomto světě (to, co vytváří percepční bariéry), je fixace slučovacího bodu. Fixace slučovacího bodu je výsledkem našich zakořeněných názorů, racionálního uvažování a neustálého vnitřního dialogu mysli, která víceméně stále dokola omílá naše názory a racionální stanoviska. Když z jakékoliv příčiny dojde k uvolnění fixace slučovacího bodu, naše vnímání se osvobodí a my jsme s to proniknout bariérami vnímání. K uvolnění fixace slučovacího bodu (změněnému stavu mysli) dochází mnoha způsoby, jejich hlavním rysem je jakési zhroucení

či potlačení rozumu. Může k tomu dojít pomocí pústů (světci a jejich víze andělů), smyslové deprivace (mnišské dlouhodobě pobývající v uzavřeném prostoru a jejich víze buddhů), šamanských technik (bubnování či požití magických rostlin a víze spojenců a duchů-pomocníků), strachu z utopení (tonoucí a jejich víze vodníků a najád), děsu z osamělých temných zákoutí (víze strašidel) atd.

Královskou cestou do změněných stavů vědomí jsou hluboká meditace a lucidní snění. Podle mého názoru mohou tyto dva stavy v jednom bodě splynout v jedno. Snění je tedy prolomením bariéry vnímání a vstupem do jiných světů. Podle nagualů je náš svět, o kterém si myslíme, že je jediný a absolutní, pouze jedním světem uvnitř celé řady světů, které jsou uspořádány jako jednotlivé slupky cibule. Podle Tibeťanů (a dalších východních nauk) existuje mnoho světů. Šest takzvaných samsarických světů (každý z nich se pojí s jednou čakrou v energetickém těle člověka a s jednou základní emoci), jejichž bytosti jsou v neustálém koloběhu života a smrti (po smrti se daná bytost reinkarnuje do nového těla podle zásluh z právě skončeného života). Těchto šest světů (které se dále dělí na podsvěty) má šestero druhů obyvatel – bohové, polobohové (něco mezi bohy a démony), lidé, zvířata, hladoví duchové (strašidla a démoni) a obyvatelé pekel (i zde jsou jednotlivé světy odděleny bariérou vnímání, tato bariéra – z pohledu lidí – neexistuje pouze mezi světem zvířat

a lidí). Pak existují nadsamsarické světy, které jsou tvořeny duchovně velmi vyspělými (astrálními a světelnými) bytostmi. Jedná se o jakési bohy, patrony a učitele, kteří se dále vyvíjejí na své cestě k buddhovství. I další náboženství a nauky mají obdobně roztríděné světy a stupně existence.

Zpět ke snění... Lucidní snění (ale někdy i běžné sny) je prolomením percepční bariéry. Záleží pouze na tom, jak daleko jsme schopni zajít.

Většina mého lucidního snění se odehrává v prostředí, které je podobné jasným, živým snům. Většinou se jedná o kopce, hory, lesy – přírodní scenerie, které jsou však mnohem živější, velkolepější a zářivější. (Tuto jasnost a koncentraci vnímání během lucidního snění si vysvětluji i tím, že naše vědomí není rozptylováno žádnými vlivy zvenci, jak se tomu děje v běžném životě. Smysly jsou staženy či „usebrány“ z vnějšího světa a neruší nás. Totéž platí o rozumu a logice.) Když létám nad takovýmito krajinami, často se mi úžasem tají dech a jsem dojatý až k pláči. Podobnou svobodu a euforii snad lze zažít jen při extrémních sportech. Pokud se mé snění neodehrává v přírodní scenerii, odehrává se v (obvykle) zvláštních městech a budovách. Patrně každý praktikant snění má duši průzkumníka a objevitele – slídí po všem zvláštním a „mimozemském“. Poměrně často sním o tom, že procházím obrovskými paláci či muzei nebo galeriemi. Procházím jednotlivými sály a s napětím a úžasem čekám, co na mě čeká za další-

mi dveřmi. Samozřejmě dveře neotvírám, ale klouzavým letem procházím přímo skrze ně. Tento nejčastější druh snění se nepojí se žádným percepčním zmatkem ani zvláštními pocity fyzického či energetického těla. Mám z toho pocit, že jsem ve světě, který je nádherně tajemný, ale přitom přátelský a dobře známý. Nehrozí tu žádné nebezpečí. Nejsem si jist, zda má tato rovina „energetickou podstatu“, tedy zda její obyvatelé žijí a jsou si vědomi sebe sama tím stejným způsobem jako já. Tím chci říci, že se asi jedná o faktický astrální prostor, který má mysl vnímá tak, jak vnímá, ale bytosti, které v něm jsou, patrně nenávrtně zmizí ihned poté, co se probudím.

Pak existuje další rovina snění, kterou vnímám podobně, ale má svou vlastní energetickou podstatu. Je to jiný svět, kterého jsem dočasným návštěvníkem, když z něho odejdu (probudím se), tento svět i jeho obyvatelé budou existovat dál. Tento prostor vnímá mé energetické tělo jinak, vždy cítím zvláštní přetlak, zpočátku mám problém s mluvením, sípám a lapám po dechu. Nemohu mluvit pořádně nahlas. Je to, jako bych se ocitl v prostoru s jiným atmosférickým tlakem. Do těchto prostorů se téměř vždy přenesu pomocí průchodu skrze zrcadlo či pomocí skautů (vysvětlím později) nebo přes zvláštní prostory – vrstvy vědomí, jejichž průchod vnímám jako průnik skrze tenké fólie. Přejichod do těchto vrstev je často předznamenán jistým percepčním chaosem – slučovací bod se pohnul příliš hluboko

a chvíli trvá, než začne okolní svět vnímat souvislým a smysluplným způsobem. Přicházím do děje, který se zde odehrával před mým příchodem, je na nezávislý na mém snění. Tím nechci říci, že to, co vidím a vnímám, je „objektivní pravda“. Opět musím připomenout, že celý vesmír je jen hrou energií a naše vědomí má tendenci slučovat a interpretovat vnímané vjemy tak, aby mu připomínaly to, co už zná. V těchto světech hrozí energetickému tělu nebezpečí. Může se zatoulat příliš daleko, může být zničeno cizími energiemi, tak jako naše fyzické tělo může být zničeno srážkou s automobilem nebo pádem stromu. Pro tyto případy musí praktikant snění ovládat techniku okamžitého probuzení. Když mu něco v takovéto rovině snění začne „smdřít“, musí se umět okamžitě probudit – přitáhnout své snové, energetické tělo zpět do těla fyzického a ihned se s jistým škubnutím probudit.

Takto dalekým cestám energetického těla někdy předchází zvláštní stav zmatenosti – kdysi jsem jej zažil po požití většího množství kombinace dvou šamanských rostlin z Jižní Ameriky. Měl jsem pocit, že vypadávám z časoprostoru, že nevím, zda spím či bdím, či zda jsem vůbec něco požil, zda jsem živý či mrtvý. Tyto stavy se rychle ve vlnách střídaly. Slučovací bod se pohnul příliš rychle a daleko, než abych si podržel kohezi a uniformitu vnímání. Tento druh snění je velkou výzvou ... čím dále cestujeme, tím větší divy na nás čekají. Objevil jsem, že k tomuto snění napomáhá

spát na zádech s rukama složenýma za hlavou nebo na zádech s pokrčenými koleny a dlaněmi složenými na břichu v oblasti bodu hara (na pupku). Původně jsem se domníval, že spaní na zádech s rukama složenýma za hlavou vede k „ulítlým“ snům, pravdou však bylo, že jsem tehdy neuměl ovládat svou snovou pozornost.

Zpočátku snění jsem celkem často zažíval i další rovinu snění. Odehrávala se v jakémsi percepčním prázdnu – vnímal jsem jen tmou a své tělo. Měl jsem pocit, jako by mé (snové) tělo dělalo kotrmelce a válelo sudy. Někdy jsem měl tento pocit i na úplný konec běžného snění. Carlos Castaneda tvrdí, že tento pocit vzniká při interakci našeho energetického těla se světem neorganických bytostí. V každém případě se jedná o zvláštní sféru snění. Někdy je naše vnímání obrazů (krajiny snění) skoro nulové. Není třeba usilovat o to, abychom „něco viděli“. Je lepší zkoumat pocity našeho snového těla a vlnění energie.

Jednou jsem měl tento ojedinělý zážitek. Létal jsem nad horami velkou rychlostí. Náhle jsem se rozhodl (nebo jsem to neubrzdil), že vletím přímo do nitra skály. Procházet pevnými předměty je pro energetické tělo hračka, avšak nyní, když jsem vletěl přímo do nitra celého pohoří, se celé moje vnímání rozmazalo; viděl a slyšel jsem přesně to, co vidíme, když zapneme televizi, která není připojena k žádné anténě – bíločerné zrnění a šum a tomu odpovídající pocit brnění a vlnění. Samozřejmě jsem se hned probudil. Nicméně tibetskí

mistři říkají, že jsou schopni cestovat do středu Země. O této jejich technice nevím nic.

Další rovina snění může být astrální a archetypální. Vesmír má mnoho vrstev a rovin – existuje rovina, kde je vesmír stvořen jako dokonalá idea, další rovina je sférou čiré energie, světelné kostry či matrice, další je rovina zvuku, rovina kauzální, rovina karmická. Jedna vrstva tvoří nosnou kostru pro další, tak se na sebe nabalují čím dál „hmotnější“ a „tužší“ sféry kosmu, až nakonec vznikne hmotný, projevený vesmír. Naše snové tělo, které je tvořeno čirou energií, může vstoupit i do astrálního světa a vnímat astrální a archetypální matrici vesmíru. Nechci se pouštět na tenký led kosmogonie, mystiky a metafyziky. Pro lucidní snění to není důležité, chci pouze popsat další možnosti snění. Astrální prostor vypadá jinak než fyzický. Když se ocitnu v astrálním „dvojníkovi“ mého domu, neznamená to, že dům bude mít stejný půdorys jako můj fyzický dům. To by byl nesmysl, čas i prostor zde fungují jinak a zřejmě existují sféry, kde čas i příčina a následek neexistují vůbec. Nějakou dobu trvá, než se v „reálném, hmotném světě“ zhmotní a manifestují věci, kterou jsou už v astrálním světě vytvořené. Při mém neopozoruhodnějším astrálním snění jsem se náhle samovolně vznesl do vesmíru a prolétal kosmem, kde vše bylo prozářeno krásným tlumeným světlem. V mezihvězdném prostoru zněly nádherné tóny, když jsem se blížil ke hvězdám a planetám, neviděl jsem je jako koule tvořené hmotou,

ale jako archetypální světelné postavy. Každou hvězdu či spíše planetu reprezentovala jedna božská (člověku podobná) bytost, byla tvořená poloprůhlednými světelnými energiemi a vycházela z ní krásná melodie – kosmická hudba. Snad právě takovéto vize stály v pozadí charakteristiky planet naší sluneční soustavy a popisu jejich vlivů na lidskou psýché.

Další vrstvou lucidního snění je pouze vnímání osobních energií a světel. V tomto bodě musím dodat, že Tibet zná – kromě jógy snění – i jógu spánku. Naučit se této technice – být si vědom sám sebe i v okamžicích, kdy spíme a nezdají se nám sny – je mnohem těžší. Není se čeho chytit, jediným nástrojem a pomůckou je neustále bdělé vědomí sebe sama. Tato rovina snění je jakýmsi předjezdce jógy snu. Vždy, když ve snění vnímáme jen jakousi tmu či rozmazané obrazy, pokusme se z toho vytvořit vizi jasného světla. Být si skutečně vědom sebe sama v okamžiku bezesného spánku se mi podařilo jen jednou. Bylo to něco úžasného, o pár stupňů dál než lucidní snění. Byl to nepopsatelný jas, záření neuzrozené, věčné podstaty vesmíru a mysli. Byla to taková pecka, že jsem se za pár vteřin probudil. Podle Tíbetanů je sen jiný stav mysli a existence než bezesný spánek. V době bezesného spánku přímo vnímáme prazákladní, neduální podstatu všeho, pouze si toho nejsme vědomi, neboť naše vědomí sebe sama je zatemněno... Přeměna spánku v čiré světlo je znakem bytosti blížících se k završení vývoje své existence. V tomto

kontextu je dobré vědět, že lucidní snění může probíhat i v rovině „beze snů a vizí“ a může vést k bdělosti ve stavu hlubokého spánku. Sen je tedy jakýmsi mezistavem mezi bdělým vědomím a hlubokým spánkem.

Další druh snění, který znám, se pojí s mísením fyzické a snové reality. Nagualové učí, že ke třetímu stavu snění dorazíme tehdy, když se ve svém snovém těle dostaneme na místo, kde spí naše fyzické tělo, a pozorujeme je. Ten, kdo toto stavidlo překoná, vytrénoval své snové energetické tělo natolik, že je schopen v něm vstoupit do světa každodenní fyzické reality a pohybovat se v něm. Tento druh snění se mi vždy pojis se zvláštními pocity. Snění začalo tak, že jsem se buď (ve snovém těle) dostal na místo, jsem spal, nebo jsem se „probudil“ a uvědomil jsem si a vnímal své fyzické tělo ležící na posteli a viděl okolní místnost. V tu chvíli jsem si řekl: „Sním a vidím své spící tělo, pokusím se svým energetickým tělem vystoupit ze spícího těla.“ Zde, prosím, pozor, tělo energetické a fyzické jsou jak jedna věc, tak dvě věci. Nejlepším přirovnáním je připodobnit tyto dvě těla k pochvě a meči. Když je meč v pochvě, jedná se o jednu věc, obě věci je však možno oddělit a jsou schopné samostatného jednání. Když je energetické tělo zcela svázáno či napojeno na tělo fyzické, je člověk s to dělat nepředstavitelné kousky – viz mistry bojových umění atd.

V ten okamžik jsem měl pocit, že se zvedám z postele – z hrudi svého fyzického těla a začal jsem cítit

chlad. Prostě mi začalo být zima. Zvedl jsem se do výšky a pokoušel se „odejít“. Nicméně jsem cítil, jako by moje energetické tělo bylo v místě pupku připevněno gumou k tělu fyzickému. Čím víc jsem se vzdaloval (metr po metru), tím větší tah jsem musel překonávat a tím větší silou jsem byl tažen zpět. Tento pocit vždy hraničil s velkou fyzickou bolestí a velkou fyzickou námahou. Doslova jsem se vlekl decimetr po decimetru, dokud jsem nedosáhl na kliku dveří od pokoje, neotevřel je – z pokoje jdu rovnou ven – a neocítl se venku. Pak už bolest a tah zmizely, pocit zimy zůstal. Někdy se mi nepodařilo tah „gumy“ překonat. Tímto způsobem se (na fyzické úrovni běžného světa) odděluje energetické tělo od fyzického. Pohyb snového těla ve fyzické realitě tohoto světa je často doprovázen pocitem zimy. Některé tibetské i jiné prameny tvrdí, že fyzické tělo je se snovým (energetickým, astrálním) tělem spojeno v místě pupku „stříbrnou nití“, která se může roztahovat a prodlužovat do nekonečna jako vlákno pavučiny. Steven Greer, ten chlapík, který asi má přístup k super-tajným vojenským materiálům, říká, že existují zbraně, které dokáží „extrahovat“ astrální tělo, což působí strašně bolestí a zmatenost vědomí ... a zbraně, které pak dokáží přestříhnout „stříbrnou šňůru“ mezi oběma těly. Výsledkem je smrt. Když už jsem nakousl tuto neveselou stránku věci, měl bych dodat, že všechna učení operující i s potenciálem energetické těla člověka mluví o tom, že existují černí mágové a bojovníci temné stra-

ny, kteří dokáží ničit a vysávat energetické tělo druhých lidí. Tímto způsobem dokáží prodlužovat svou vlastní fyzickou existenci, případně dokáží vést úder své fyzické ruky tak, aby zničili energetické tělo soupeře. V okamžiku dopadu úderu necítí soupeř skoro nic, ovšem pak chřadne a „do roka a do dne“ zemře.

Rychle pryč z temných zákoutí energetického těla... Existují i jiné sféry a úrovně snění, o některých nemám ani tušení, o jiných jsem už slyšel a k dalším se vrátím později.

* * *

Snění je většinou pouze o radosti, úžasu a učení se o nových dimenzích vědomí a uvědomování si sebe sama. Až teprve díky snění se mi objasnilo mnoho věcí, které jsem pokládal buď za zkazky či báchorky, nebo magii a zázraky. Snění je tím prostředkem, který nás přivede k uzření velkolepé a vznešené nádhery vědomí a vesmíru.

Snění je tedy cestou do jiných světů, kde platí jiné kauzální i časoprostorové zákonitosti. Snění je též cestou do různých rovin (astrálních, kauzálních, energetických, archetypických atd.) našeho lidského světa. Když si udržíme dostatečně bdělé vědomí, takřka vždy nějakým způsobem cítíme a vnímáme, o co se jedná. Koneckonců, jedna naše část je vždy spojena s prvotním zdrojem a podstatou Všemohoucího.

Osobní zkušenosti

Osobních zkušeností, které bych mohl uvést k tomuto tématu, je bezpočet. Některé jsou humorné, jiné úchvatné a další nahánějí hrůzu.

Když jsem lucidní snění praktikoval tak čtvrtým rokem, vydal jsem se na toulky po Řecku. Po celonoční chůzi jsem došel ke klášterům v Meteorách. S rozbřeskem jsem se na skalách a ve snění setkal s patronem tohoto místa. Stál jsem na skále a náhle uviděl, jak se ke mně blíží vytáhlý chlapík s plnovousem a v bílé říze. Vypadl jako postava z El Grecových obrazů. Byl jsem tehdy poněkud neuctivý hledač cesty, neměl jsem z ničeho strach a často jsem byl v zajetí falešné „jasné myslí“. Když ten chlapík došel ke mně, dost nejspíše jsem se ho zeptal, proč se tak plouží, zda neumí létat. Asi se urazil, protože se hned otočil a odlétl pryč.

V Himálaji jsem se ve snění setkal s jakýmsi mocným démonem. Byl jsem sám a šel jsem skoro celý den, a když se šerilo, dostal jsem se ke skále, ve které byla jakási jeskyně či převis. Rozhodl jsem se zde přespát. Zmocnil se mě neklid, tak jsem na chvíli usedl do meditace a nahlas řekl okolí, že přicházím v dobrém a doufám, že ani to místo neublíží mně. V noci jsem měl velmi bdělý sen či snění, ve kterém se mi zjevil ohnivý červený démon s lidským obličejem. Jak mi sdělil, jeho záměrem bylo mě zničit. „Uvidíme, kdo je silnější,“ řekl a zmizel. Okamžitě jsem se probudil s ostrou bolestí hlavy. Asi za dva dny jsem měl první

dvě nehody, když jsem překračoval širší potok. Když jsem byl uprostřed, měl jsem náhle pocit, jako by mě někdo chytil za nohu. Spadl jsem a ošklivě jsem si rozbil koleno. O chvíli nato se mi to stalo ještě jednou, opět při přechodu přes tu říčku. O pár dnů později, v den, kdy jsem měl neblahé tušení, se mi udála nehoda, která jen o vlas neskončila skutečně tragicky. Jeli jsme s přítelem na motorce, on řídil. Když jsme přejížděli most, náhle dostal smyk a nabourali jsme se. On vyvázl bez zranění, já s otřesenou mozkou a rozdrčenou kyčlí. Další půlrok jsem ve své mysli pozoroval velmi rušivé prvky, proti kterým působí jen důsledná meditace. Když se na to dívám zpětně, ty zvláštní rušivé prvky v mysli mám tu a tam dodnes. Možná, že bitva stále trvá. V himálajské tradici se tento druh démonů pojí s živly – tedy i s vodními toky, a pouze v blízkosti svého živlu mají moc nad lidmi.

Jedno z lucidních snění, kdy mi spadla brada na hrud' a já koukal jako Alenka v říši divů, se pojí s cestou na planetu Mars. Tato událost se odehrála v době, kdy byl Mars neobyčejně blízko Zemi. Před usnutím sem se díval na nebe a pozoroval zářící rudou planetu. Říkal jsem si: „Mohl bych se tam podívat.“ Když jsem usnul a vsnil se, měl jsem snění, během kterého jsem letěl nad zalesněnou krajinou, dokud jsem se nedostal k moři. Kotvila tam nějaká jachta. Přistál jsem na palubě a odešel do kajuty, kde byli nějací lidé. Zeptal jsem se jich: „Nevíte, jak bych se dostal na Mars? Chci se po-

dívat na Mars.“ Tuším, že jsem ani nečekal na odpověď, otevřel jsem dveře ven a náhle se stalo něco úchvatného – vznášel jsem se nad rudou planetou. Nedovedu odhadnout výšku, ale dost detailně jsem viděl krátery a pomalou rotaci planety. Viděl jsem zakřivení jejího glóbu i hvězdný prostor. Byl to majestátní, úctu a bázeň nahánějící pohled... K tomu chci dodat, že mnoho věcí ve snění se odehraje právě takto: když nahlas vyřknete svůj záměr. Nikdo neví, jak to funguje, ale tímto způsobem – na křídlech záměru – přelétne snové tělo jakkoliv velký prostor v jediném mrknutí oka.

Další dobrodružství se odehrávalo v době, kdy jsem se učil procházet zrcadly. Byl jsem v jakési velké budově, něco jako hotel nebo hudební klub. Šel jsem chodbou a narazil jsem na velké zrcadlo. Rozhodl jsem se, že jím projdu na druhou stranu. Podařilo se mi to. Ocitl jsem se v novém prostoru, v další potměšile, elegantně vybavené budově. Cítil jsem, že jsem se dostal do jiné dimenze, mé vnímání bylo lehce zamlžené, měl jsem potíže s dechem, jako by mě svíral tlak okolního prostředí. Vzápětí jsem i zde objevil zrcadlo. Opět jsem jím prošel, opět jiná dimenze. Mé obtíže se ještě umocnily, měl jsem pocit, že omdlím. Za chvíli se to mírně zlepšilo. V prostoru, který zase připomínal hotel, jsem narazil na chlapíka, jenž hned poznal, že přicházím odjinud. Chvíli jsme si vykládali a chodili po budově, když jsem uviděl další zrcadlo, stál jsem před volbou ... zkusit ještě další průchod do ještě vzdálenější dimenze.

Ten chlapík mě zadržel slovy: „Nedělej to, už odsud se budeš dostávat jen horko těžko“. Bylo to skutečně riskantní, raději jsem se hned probudil. (Ten chlapík vlastně řekl „...horsko těžko...“, dávalo mi to soukromý smysl. Skutečně se ten stav v jiné dimenzi za zrcadlem dá trochu připodobnit k problémům spojeným s horskou nemocí.)

Jednou se mi podařilo dostat na místo, kterému sám pro sebe říkám „předvídátný vesmír“. Bylo to jedno z nejbizarnějších míst, která jsem navštívil. Dodnes nevím, co si o tom mám myslet... Vsnil jsem se a jednou jsem byl v sále plném lidí. Vypadalo to jako univerzitní aula nebo něco takového. Na pódiu byli dva muži, zpočátku jsem jim nevěnoval pozornost. Tak nějak jsem si řekl, že jsou buď přednášející nebo umělci – baviči. Rozhlížel jsem se kolem sebe. Vzápětí jsem však zpozorněl a žasl. A to když jsem přišel na to, že se v sále stane přesně to, co říkají ti dva na pódiu. Bylo to v tomto stylu: Jeden bavič řekl: „Támhle ten pán potřebuje vědět, kolik je hodin.“ Jeden muž v sále otočil zápěstím ruky, ve které držel sklenici s pitím, tak, aby se podíval na hodinky, a zároveň se mu obsah sklenice začal vylévat na oblek. „Ještě že má tak dobré sako“, pravil ten druhý na pódiu. V tu chvíli mu ze saka vyjelo něco jako podnos nebo nálevka, která zachytila všechnu tekutinu, takže sako toho muže zůstalo neposkvrněno. Tímto způsobem docházelo k různým „nehodám“, jejichž následky byly eliminovány ještě před jejich uskutečněním.

ním. Za chvíli mi v tom sále začalo být poněkud úzko. Netušil jsem, co to má znamenat. Nějakým způsobem jsem se dostal ven, nicméně v uších jsem nadále slyšel dialog těch dvou mužů. Začali mluvit o někom, kdo se chce proletět, vzápětí jsem uviděl postavu skákající z okna, než se stačila rozplácnout o chodník, z domu se vysunula záchranná síť a chytila ji. Šel jsem dál po ulici a viděl muže přitloukajícího něco hřebíkem na stěnu. V okamžiku, kdy už se měl bouchnout kladivem do palce, objevil se mu nad nehtem jakýsi kovový kryt, který zachytil úder. Bylo to prazvláštní, vlastně to tam bylo zařízeno tak, že se nikdy nikomu nic nestalo, jako by tvůrce toho světa vše předvídal a vždy včas zabránil nehodě ... a k tomu hlasy těch dvou mužů, kteří – jak se mi zdálo – všechno řídili. V jeden okamžik mi došlo, že mluvím o mně. Zmiňovali se o mně jako o cizinci či návštěvníkovi, bylo mi to nepřijemné, nechtěl jsem být terčem jejich manipulací, tak jsem se raději probudil.

* * *

Ze snění si nejvíce cením zážitku, který se mi udál na tureckém pobřeží Středozemního moře, v malé sevřené soutěsce, kde jsem spal snad metr či dva od moře. Bylo to již v době, kdy jsem se rozhodl, že ani ve snění nepůjdu dál ve stopách nagauských čarodějů, nýbrž svou vlastní cestou.

Uvědomil jsem si, že spím a sním. Mé snové tělo se ocitlo na jakési louce. Kolem mne se shluklo něko-

lik lidských i jiných bytosti se zjevně nepřátelskými úmysly. Začaly na mě útočit šavlemi a meči. Zůstal jsem absolutně nevyrušen a s myslí nezáčastněného svědka jsem vnímal, jak zbraně sekají mé snové tělo na kusy. Cítil jsem bolest, kterou mi to působilo, přesto jsem nepodnikl nic na svou obranu, ani jsem se nepokusil o útěk. Necítil jsem ani žádný odpor nebo negativní emoce vůči útočníkům. Tato scéna nějakou dobu pokračovala beze změny.

Pak přišel prudký zlom. Vše zmizelo, včetně vnímání mého snového těla a mysli. Mé vědomí se ocitlo v uzavřeném kulovitém prostoru. Tuto kouli jsem pociťoval jako svou individuální mysl. Koule se začala prudce zmítat a vířit kolem pomyslného středu, asi jako když zakotvený nafouknutý balonek rozvážeme a položíme na zem. Intuitivně jsem chápal, že se tímto prudkým zmítáním kolem pevného středu mysl očisťuje, zbavuje nánosů iluzí a odpadá z ní jedna vrstva za druhou. Dělo se to díky nehybnému soustředění-ne-soustředění, které je jádrem zenové meditace.

Posléze jako by se tato mysl-balonek úplně vypustila nebo praskla. Zmítání a pohyb zcela ustaly. Koule se změnila v lotos, který se postupně otevřel na čtyři světové strany. S úplným rozvinutím lotos zmizel a s ním i všechno, co jsem mohl pociťovat jako něco svého a individuálního – ať už vědomí, mysl či vnímání. Zanikla jakákoliv dualita. Vše, co bylo, bylo pouze bezbřehé neohraničené prázdno, nekonečný prostor světla

žlutozelený a donekonečna průhledný – tedy nikoliv jako obloha. A v tomto prostoru – prázdnu – bylo cosi jako vznášející se plátó, vrstva či rovina, která neměla žádný vnější tvar ani znak, ani nebyla tvořena ničím odlišným než prázdno okolo ní (jen jakýmsi neviditelným silovým polem či gravitací). Pouze jakýmsi záhadným způsobem existovala, plula prostorem, a přestože se na ní nenacházela jediná věc či bytost, obsahovala potencionální zárodek všech věcí, bytostí i celých vesmírů.

Abych byl schopen tento zážitek popsat, musím si protřešit. Ono plátó bylo v klidu i v pohybu zároveň. Bylo prázdne a bez jakýchkoliv znaků. Přesto když se od něho něco oddělilo a padalo jakýmkoliv směrem dál do prázdna, nabývalo toto oddělené různých vědomí, různých tvarů a znaků, získávalo individuální existenci.

Mohu-li si dovolit další přirovnání, pak spočívat na oné rovině znamenalo být buddhovskou myslí, prostou znaků, rozlišování, čehokoliv uchopitelného. Cokoliv se oddělilo od této roviny, začalo svou individuální existenci ve formě, času a prostoru. Čím více se tato již zrozená individualita vzdalovala od roviny, tím více zapadala do aspektů fenomenální existence té které konkrétní bytosti. Během snění jsem mohl sledovat, jak dochází k počátku tohoto zrození i mnoho nepopsatelných forem existence, kterých nabývala prapůvodní podstata – Podstata mysli – během své cesty prázdnem.

Za zmínku stojí i to, že spočívat na oné rovině tak, aby nedošlo k pádu, vyžadovalo hodně úsilí – asi jako když stojíme bez držení na loďce, která uhání po řece kymácejíc se sem a tam. (Jsem si dobře vědom, že i tato věta je hrubý protimluv, který předpokládá individualitu bránící se pádu. Nebylo zde však skutečně ani stopy po něčem individuálním.)

Intuitivně jsem pochopil, že toto snění se týkalo rozvíjení a získání buddhovské mysli. Ozřejmilo se mi, proč zenoví mistři říkají, že chceme-li dosáhnout buddhovství, naše mysl se musí učinit nevyrušitelnou a nehybnou jako žulový kvádr. Stejně tak díky tomuto zážitku chápu slova Šestáho zenového patriarchy, že Podstatou mysli je vtělení Prázdna a že Podstata mysli je vždy ve stavu takovosti. Chápu i patriarchova slova, že jakmile začne proces myšlení a uvažování, Podstata mysli se přemění v různá vědomí.

8. Průzkumníci z jiných světů

V jedné z předchozích kapitol jsem zmínil skauty – zvědy z jiných světů a dimenzí. S celou touto problematikou, která byla – podle Castanedy – doménou dávných čarodějů, nemám moc zkušeností.

O co jde? Jakmile se praktikant snění naučí vyhledávat zvláštní předměty, které ho přesouvají z jednoho snění do druhého, je připraven na vyhledávání zvědů ze světů neorganických bytostí.

Podle nagonalů je tajemný prostor snění otevřen jak nám, tak jiným bytostem. Obdobným způsobem, jako se v krajinně snění pohybuje naše snové tělo, pohybuje

se zde i nehmotné tělo (či někdy spíše vědomí) některých neorganických bytostí. Myslím, že každý zkušený praktikant snění začne – dříve či později – po něčem slídit, něco objevovat a zkoumat. Je to zcela přirozené. Takovýmto způsobem se chovali naši předci potulující se po liduprázdné zemi dávné historie. Krajiny snění někdy bývají podobně pusté. Nagualové tvrdí, že dávní čarodějové se v krajinách snění (jiných dimenzích) setkávali s různými duchy (neorganickými bytostmi) kvůli jistému obchodu či směně. Lidé propůjčovali duchům svoji energii a duchové lidem své poznání. Když se pořádně zamyslíme, něco podobného známe ze šamanismu, řeckých bájí, některých pohádek, taoistických příběhů...

Neorganické bytosti se v krajinách snění maskují jako velmi neobvyklé a záhadné předměty. Pravdou je, že v obyčejném snu vidíme takovychto předmětů mnoho, ve snění skoro žádné. Iracionalita běžných snů v lucidním snění mizí. Praktikant snění může takto zamaskovaného zvěda z jiných světů odhalit a izolovat. Když na něj zaměří veškerou svoji pozornost a nahlas řekne své přání „cestovat na zvědovi“ do světa, ze kterého zvěd přišel, může se tam skutečně přenést.

Během své praxe jsem odhalil pár takovychto zvědů. Když jsem na ně zaměřil svůj zrak, zakřičel jsem: „Hej, skaute! Vezmi mě tam, odkud přicházíš!“ Asi třikrát či čtyřikrát jsem se pak přenesl do zvláštního žlutého mlžného světa, kde jsem neviděl žádnou živou bytost.

Vždy jsem tam cítil tlak na prsou a určitou tíhu. Jednou, když jsem takto zakřičel, odpověděl mi nelidský plechový hlas, jako kdyby obří robot mluvil do plechové roury a dal si hlasitost svého projevu na maximum. Řekl: „Co po mně chceš?“ Bylo to tak zvláštní a překvapivé, že jsem se probudil.

K cestování do světa těchto duchů je třeba mít záměr a touhu se tam dostat. Já nemám ani jedno, ani druhé. A této praxe jsem už zcela zanechal. Chtěl jsem si jen vyzkoušet techniku, kterou popisuje Castaneda, a která se mu – podle jeho slov – málem stala osudnou.

pravidlo, vždy, když si nejsme jisti, když se ptáme „Je to lucidní snění nebo skutečnost?“ – jedná se o lucidní sen. Ten, kdo je bdělý a prožívá svůj běžný každodenní život, si nikdy takovou otázku neklade. Vždy ví, že to, co prožívá, je „skutečnost“. V lucidním snu to tak není, nejjednodušší poučka a pravidlo zní: když si nejsem jist, mám lucidní sen.

Přechod ze snu do snění

S postupem praxe se naše snová pozornost začne zdomalovat tak, že se v lucidním snu udržíme velmi dlouho – až do okamžiku probuzení. Bývají to i desítky minut. Jakmile se vsníme, ztráta lucidity hrozí pouze v počátku snění – na rozhraní mezi snem a sněním (viz předcházející kapitolku). Někdy je nutné odseparovat se od scény (prostředí a lidí) snu a plně vstoupit do snění. Uvedu příklad: Ve snu se bavím se skupinkou lidí, náhle si uvědomím, že je to sen, takže získám luciditu. Pokud si řeknu „Aha, vsnil jsem se a teď budu mít lucidní sen“ a nic dalšího pro to neudělám (neodseparuji se od scény snu), je skoro jisté, že se vrátím k hovoru s tou skupinkou lidí a ztratím luciditu. Další příklad: Mám sen, ve kterém něco nesu – třeba tašku. Můj sen je o tom, že jdu na nákup. Během cesty do obchodu si uvědomím: „Aha, jsem ve snu, takže nyní z toho udělám lucidní snění“, pokud však tu tašku ne zahodím a nepřeruším své nakupování, je víc než jisté,

Rozlišení snění od každodenního světa

Ikdyž se to zdá zvláštní, někdy je velmi obtížné odlišit „realitu“ od snění. Můžeme mít lucidní sen o tom, že jsme ve vlastním pokoji. Vše vypadá normálně, můžeme se dívat, na co chceme, a zkoumat, co chceme, všechno je, jak má být. V takovém okamžiku (vždy se jedná o okamžiky ihned po vsnění do lucidního snu) člověk skutečně někdy neví, jak na tom vlastně je. Pokud si brzy neuvědomíme, že jsme právě v lucidním snu, naše pozornost opadne a z našeho snění se stane obyčejný sen. Ztratíme luciditu. Existuje jednoduché

že za chvíli mě předmět v mé ruce obere o luciditu a mé snění se změní v obyčejný sen.

S nově získanou luciditou je důležité se umět „odseparovat“ od snu. Ihned a bezprostředně. Mou metodou je vznést se do vzduchu a odletět někam pryč. Někdy při tom dělám takový malý žertík: když jsem v nějakém domě s lidmi a náhle si uvědomím situaci, okamžitě oznámím: „Pánové a dámy, dovolte mi skočit z okna.“ Než se postavy z právě skončeného snu vzpamatují, již stojím na římsě a skáču dolů. Někdy před tím ještě hloubám: „Je to skutečně snění, není to realita?“ Nicméně už vím, že kdykoliv „nevím“, je to snění. Další mou oblíbenou technikou je odchod ze scény snu skrze zeď. Prostě se odseparuji tak, že skrze zeď či jinou pevnou překážku projdu do jiného prostoru, do jiné scény. Takovými „nadopřirozenými“ počiny, který je zcela v rozporu s mými možnostmi z reálného života, jen posílím svou snovou pozornost a nadobro mě oddělí od snu právě proměněného ve snění.

Tato potřeba odseparovat se od snu přichází až tehdy, když se dokážeme vsnit a udržet si snovou pozornost, aniž bychom museli používat techniku „dívání se na ruce“.

10. Lekce čtvrtá: *cvičení se v nebojácnosti*

Strach je krutý nepřítel, neustále testuje našeho ducha. V učení nagualů existují čtyři přirození nepřátelé muže poznání: strach, „falešná“ jasná mysl, moc a stáří. Ten, kdo se jednou provždy poddá strachu, nepozná nic, co leží na území za touto přirozenou bariérou. Ten, kdo na své cestě poznání překoná strach, záhy narazí na nebezpečí nepravé jasné mysli. Tato „jasná“ mysl nám dává falešný pocit, že víme, která bije, že víme do situace, že jsme tím, kdo má pravdu. Strach zatemňuje, falešná jasná mysl nás mámí svým zdánlivým

jasem a poznáním. Kdo překonal nebezpečí falešné jasně mysli, získává moc a sílu. Je tím, kdo dokáže tahat za neviditelné nitky, ví, jakým způsobem používat svůj záměr. Moc je jako droga, a jen ten, kdo ví, jak a kdy ji použít, nepodlehne síle moci. Posledním nepřitelem člověka poznání je stáří ... touha oddat se klidu a tise zapomínat...

Východní nauky se vypořádávají se strachem skrze poznání a nelpění, poznání iluzornosti světa a nelpění na své pomíjivé podmíněné existenci. Pomocí meditačních technik rozvíjejících poznání sebe sama v sobě adept východních nauk nalezne věčnou nesmrtelnou (a „nezrozenou“) podstatu, se kterou se ztotožní. Jinými slovy, přestane se ztotožňovat se svým smrtelným tělem (jménem a podobou) a přejde na druhý břeh oceánu života a smrti. Uvědomí si iluzornost a bezpodstatnost stvořeného a uchýlí se k tomu věčnému, nezrozenému. I tato východní stezka je strážena strašlivými démony nahánějícími hrůzu adeptům osvětlení. Tibetská jóga snění říká, že učedník si musí uvědomit prázdnotu a iluzornost všech jevů jak v běžném světě, tak ve snění. Uvědomit si prázdnotu jevů je částečně totéž jako překonat strach.

Ve snění se na tomto úkolu dá pracovat poměrně často a hodně a podle stupně našeho uvědomění se mění i metody a přístup k situacím vzbuzujícím strach. Chtěl bych jasně upozornit na to, že metody, které budu popisovat, používám pouze v těch rovinách snění, které

nejsou faktickými výpravami do jiných (energeticky existujících) světů, tedy tam, odkud by naše snové energetické tělo již nemuselo najít cestu zpátky do těla fyzického. Těžko se to vysvětluje, ale kdo s tím má zkušenost, chápe. V některých případech je skutečně nejlepší probudit se, a tím ukončit cestování energetického těla.

Na prvním místě tu je strach ze žvlů. Ve snění se potkáme s ohněm či vodou, které nás tím či oním způsobem ohrožují. Strach nesmí přemoci naši luciditu – snové energetické tělo může bez jakékoliv újmy pobývat jak v ohni, tak ve vodě. Může pobývat v prázdňném kosmickém prostoru. Může spadnout ze skály, být přejeto vlakem, létat skrze dráty vysokého napětí. Pro snové tělo je to jako nic. S trochou praxe to začne být zábava. Jakékoliv obavy zmizí a my můžeme zkoumat nové pocity a prostředí.

Velkou výzvou a velkým dobrodružstvím je pohyb pod vodou. Pod vodou se lze pohybovat stejně jako na souši či ve vzduchu. Stačí překonat potřebu se nadechnout – snové tělo samozřejmě nedýchá. Ze začátku, když jsem se ponořil pod vodu, zápasil jsem se strachem z udušení. Uvědomoval jsem si, že nemusím dýchat, přesto jsem s obavami čekal, jaké to bude. V okamžiku, kdy už jsem se „musel nadechnout“, jsem jen tak polkl (nebo polykal) na prázdno. S postupem praxe už na tento okamžik „prvního nadechnutí“ pod vodou nečekám. Pohybují se pod vodou stejně jako ve vzduchu. Nicméně jistý respekt k tomuto žvlvu stále přetrvá-

vá. Díky malé viditelnosti je to ještě napínavější – nikdy nevíte, jaká mořská obluda plave dvacet metrů od vás.

Obdobným způsobem lze překonat všechny další situace, které by byly pro fyzické tělo fatální. Se zážitky snového energetického těla se poji (mnohdy nepřijemné) pocity, které se nesmějí stát nepřekonatelnou překážkou. Tyto pocity jsou zhruba stejné jako v obyčejném snu (a dost možná i jako v „reálném“ světě). S pádem do propasti se poji pocit přetížení a závratě v žaludku, když prolétám skrze dráty vysokého napětí, cítím, jako bych procházel skrze kráječ na vajíčko. První okamžiky těchto situací nesou autentické fyzické pocity, nad tím však stojí bdělost a rozvaha myslí, která říká: „Nic se neděje, ten pocit (je vnitřně prázdný a) brzy skončí.“ Když s takovýmto přístupem začne praktikant snění zkoumat všechny situace, postoupí na hlubší neosobní úroveň snění – k vizím podstaty vesmíru, ke „zření“.

Tu a tam se mi stává, že se ve snění dostanu do situace, kdy jsem vystaven agresi a násilí jiných lidí a bytostí. Většinou se to stane tak, že poletuji někde, kde jsou další lidi (například ve městě). Náhle mě někdo zpozoruje a začne mě chytat. Snaží se mě strhnout na zem. Mou první reakcí býval pokus o útěk – prostě jsem se snažil uletět někam pryč. (Kladu si otázku, čím jsou tyto scény vyvolány. Létám někde v prostoru, který obývají další existující bytosti, a to, že na mě uprou svou pozornost, vnímám jako scénu s fyzickým atakem?) Když

metoda útěku nezabrala (nebo když šlo o jinou scénu, kdy bylo pácháno bezpráví na někom jiném, a já byl jediný, kdo mohl zasáhnout), rozhodl jsem se pro boj.

Ve vlastním lucidním snu můžeme porazit každého. Jakkoliv velkého obra, jakoukoliv přesilu. Nevím, nakolik je tato metoda překonání strachu univerzální a vhodná pro všechny. V mém případě takřka stoprocentně fungovala.

Buď jak buď, v poslední době používám metodu, která je zcela jistě vhodná pro všechny. Je mnohem účinnější, ale vyžaduje jistý odstup a ještě větší luciditu. Když se ve snění setkám s nějakými agresivními týpký, řeknu jim: „Pánové, jste v mém lucidním snu. Mrknutím oka se mohu probudit a v ve zlomku vteřiny přestanete existovat. Tak si raději prodlužte svou existenci a nechejte mě na pokoji. Toto je můj sen!“

Jakmile pronesu tuto zaklínací formuli, všichni lum-pové ode mě odstoupí a rázem je všude klid a mír. Je to skvělá metoda. Myslím, že pomocí ní by každý zahlal svoje noční můry. Tato metoda vyžaduje jistý odstup od situace, schopnost nenechat se vtáhnout do děje.

Nicméně se domnívám, že to není samotný vrchol lucidity. Mou zkušeností je, že naprostý vrchol je dokonale zaujetí pozice svědka. To znamená, když mám vize lidí, zvířat, živlů, démonů atd., kteří chtějí roztrhat a zničit mé snové tělo, nechám je být a s vyrovnaným vědomím pozoruji, jak mé tělo cupují na kousky, pozoruji své pocity bolesti a říkám si: „Toto tělo i pocity jsou

vnitřně prázdné – neexistují, není proč je bránit, snažit se jim vyhnout.“ S takovýmto uvědoměním se po chvíli celá scéna změnila v neosobní vize či obrazy mandal. Myslím, že praktikant snění, který dosáhne takového odstupů, překonal strach.

11. Další cvičení a hříčky

Každé snění je jako rybaření. Hodíme udici a nevíme, co se chytí, co vytáhneme. Nikdy nelze předeřít, v jaké snové scéně se ocitneme. Jak hluboké, živé a „plastické“ bude naše snění.

Někdy je lepší do snění moc nezasahovat, nevstupovat do děje, poněvadž se odehrává něco, co máme pouze bedlivě vnímat. Jindy se ocitneme ve scéně, která není moc zajímavá, a my se rozhodneme, jaké cvičení si vyzkoušíme. Snění také záleží na našem rozpoložení, chuti do akce, eventuálně na tom, co chceme prožít.

Také nelze říci, že by snění v počátku praxe muse-
lo být krátké a poněkud plytké. Někdy je už první či
druhé snění zážitkem, který zůstane nepřekonán po
mnoho let.

V této kapitole uvedu několik dalších cvičení, která
jsou většinou zábavná a nepojí se k žádné konkrétní
fázi učení se snění.

Ten, kdo zvládl průchod pevnými překážkami,
muže zkusit některé z následujících hříček. Jedná se
spíše o inspiraci než o nějaké techniky, které bych do-
kázal srozumitelně popsat.

Skutečné umění je dokázat projít zdi a dalšími „pevnými“ překážkami co nejpomalěji. V tom nám pomá-
há záměr, „pocit“ a praxe. A samozřejmě jistota, že je
něco takového možné. Když mám rozmařilou náladu,
procházím zdi „podél“. Vstoupím do zdi, a když jsem
přesně uprostřed, otočím se o devadesát stupňů a jdu
zdi. Jednu část těla mám na jedné straně zdi, druhou
část na druhé straně.

Další hříčkou je „vstoupit“ do někoho. Vyhlednu si
nějakého člověka a vstoupím do něho, takže v jednom
okamžiku jsme oba v témže prostoru, jen já mám oči
tam, kde on zadní část hlavy, a hrud' mám tam, kde on
záda. Musím přiznat, že jsem se ne vždy setkal s pocho-
pením, ten druhý byl spíše poněkud zděšený a někdy
jsem si ho musel „přidržet“.

Cítím, že bych zde měl udělat menší poznámku.
Krajiny snění mají zvláštní charakteristiku – mnohdy

se chovají podle našeho přání a očekávání. Když chci,
mohu zdi, skálou či jiným „pevným“ předmětem pro-
jít, jako by byly z plynu či tekutiny, když chci, mohu se
jich zachytit, chodit po nich a využívat je jako pevné,
fyzické objekty.

Další zábavou, která je o několik tříd lepší, jsou letací
manévry. Dělení přemetů ve vzduchu, létání pozpátku
(není třeba se bát, že do něčeho narazíme, protože naše
snové tělo stejně projde vším), létání kolmo vzhůru po-
mocí pohybu ruky (dříve jsem uvedl, že ke kolmému
letu či spíše postupnému stoupání do výšky používám
pohyb sevřené dlaně, loket je ohnutý v úhlu devadesá-
ti stupňů, připomínající hru „kámen, nůžky, papír“).
Když je pohyb veden shora dolů (rychlý pohyb pěstí
dolů a pozvolný nahoru), vznášíme se kolmo vzhůru,
když je směr opačný, pomalu svíse klesáme. Pomocí
této gesta lze i nehnutě stát ve vzduchu.

Další hříčkou je chození po stěnách. Napřed po
podlaze, pak nohama po stěně a nakonec nohama po
stropě. Člověk si připadá jako pavouk nebo moucha a je
to skutečně zábavné.

Mezi tibetské techniky patří i technika, jak sám sebe
zvětšit či zmenšit. Bohužel tyto techniky neovládám,
jakéhos takéhos zvětšení jsem dosáhl pomocí dechu,
kdy se nafukuji jako míč. Zmenšit se zatím nedokážu
vůbec.

Castaneda uvádí zajímavou metodu pro přímé zření
energie ve snění: ukázat na daný předmět malíčkem

levé ruky a nahlas říci svůj záměr: „Chci zřít energii!“ Zkoušel jsem to, ale nefungovalo to. Castaneda tvrdí, že je toho schopen ten, kdo prošel třetí branou snění a již zkompletoval své energetické tělo.

Já ke zření používám jinou metodu: prostě ve snění zavřu oči svého snového energetického těla. Samozřejmě se celá scéna změní. Vidím spíše jen energie, barevná světa, která vytvoří jinou scénu. Tímto způsobem se pohybuji. Tato technika je vhodná i pro přechod z jednoho snění do druhého. Pohybovat se sněním chvíli se zavřenýma a chvíli s otevřenýma očima je skvělý zážitek a dobrá metoda k posílení snové pozornosti.

Někde jsem vyčetl či slyšel (tuším, že to řekl Uspenski), že když člověk ve snu nebo snění řekne své jméno, či spíše zavolá sám na sebe, automaticky se vzbudí. Není to pravda. Když jsem si vědom situace lucidního snu, neprobudím se.

K dalším zajímavým cvičením patří zpěv manter. V každodenní realitě dávám přednost mlčení, ale zpívat mantry ve snění je povznášející zážitek. Když obrazy snění začnou rezonovat podle našeho zpěvu, já má mě posvátný úžas. Je to velmi mocné a slavnostní.

Další cvičení, které rozhodně stojí za to, je usednout ve snění do meditace nebo do džhány či zazení. Pozice zazení a vnitřní koncentrace a meditace energetického těla jsou velmi mocnými zbraněmi, které nás chrání a osvobozují od rušivých vlivů a ataku neorganických bytostí. O této věci se zmíním později. Když ve snění

usednu do zazení, někdy se mi stává, že se vynesu do výše a otáčím se kolem dokola jakoby ve stavu beztlíže. Jindy se přenesu do stavu hlubokého klidu a vidím různé mandaly a zdobené kříže. Tibeťané doporučují toto cvičení: během snění se svým snovým tělem usadit k meditaci a vizualizovat si (či cítit) modrý světelný bod v oblasti srdce a postupně s tím bodem splynout, což vede k rozpuštění individuálního já a prožitku Prázdnoty. Provést tuto techniku ve snění je jednodušší než v bdělém stavu, poněvadž nejsme rozptylováni vnějšími smyslovými předměty. Tuto techniku jsem zkoušel, ale zatím jsem se nedostal až na konec. Každopádně stojí za to.

Následující cvičení je vlastně samostatnou technikou. Díky této technice chápu různé kouzelnické a šamanské metody. Tibetské prameny uvádějí, že když v krajinách snění potkáme dévy, dákiní, duchy-ochránce či vznešené učitele, máme jim nabídnout obětinu v podobě květin. Zpočátku jsem si říkal něco jako: „To mám stále s sebou nosit kytici květin?!“ Až pak mně došlo, že je mohu kdykoliv „vyčarovat“. Prostě je v rámci scény snění zhmotním. Obrácenou metodou jsem přišel jsem na to, jak se to dělá. Prostě jsem něco odčaroval, nechal zmizet. Hned druhý rok své praxe jsem začal ve snění potkávat jednu mladou ženu. Seznámili jsme se tak, že jsem letěl nad mořem. V jednom okamžiku jsem se otočil a všiml jsem si, že za mnou letí jakási osoba. Když jsem dorazil k pevnině, rozhodl jsem

se přistát. Otočil jsem se, abych se ujistil, zda je stále za mnou, a dosedl jsem na zem, bohužel tak nešikovně, že jsem poválil několik lidí. Strhl se menší povyk, ti lidé křičeli: „Jaký nešika do nás vrazil!“ Dělal jsem jako by nic a v duchu jsem se trochu zlobil na tu ženu: byl jsem nervózní z toho, že mě sleduje, a zpackal jsem přistání. Ona se však na mě usmála a řekla: „Počkej na mě, jdu se převléct.“ Za chvíli se vrátila – byla krásná a atraktivní. Na vodítku si vedla dva pudly. Nemám ty psy rád, jsou na můj vkus moc hluční a vyraplení. A ještě navíc jsem se o pozornost té ženy nechtěl dělit s těmi hloupými uštěkanci.

Tak mě napadlo, že je nechám zmizet. Soustředil jsem na ně svou pozornost a přál si, aby zmizeli. Pak jsem mrkl a oni byli rázem pryč. Zbyla jen prázdná vodítka. Ta žena se rozesmála a řekla mi: „Vidíš, kolik už toho umíš.“ Odpověděl jsem něco v tom duchu, že ona toho dozajista ví daleko víc. Opět se zasmála a řekla: „Ne. Pamatuješ si toho víc než já, asi jako toho kocour ví víc než veverka.“ Od té doby jsem jí říkal Veverka a setkával jsem se s ní. Vždy to bylo velmi akční a něčemu jsem se nenásilnou formou naučil.

Pak jsem se naučil „zhmotňovat“ věci. Nechal jsem ve své ruce objevovat a mizet různé předměty. Chce to jen silně se koncentrovat a vyřknout či si v duchu říkat svůj záměr. Tímto způsobem jsem skutečně vyčaroval květiny a obětiny pro staré tibetské ženy, které jsem potkal ve snění. Někdy jsem se pokoušel něco zhmotnit

na své dlani, ale nešlo mi to, místo toho mi na dlani naskákaly puchýře. Samozřejmě zmizely ihned poté, co jsem přestal upírat pozornost na dlaň. Díky této technice – čarování a zhmotňování předmětů na astrální rovině – si dokážu představit, že někdo disponuje tak velkou koncentrací a záměrem, že je schopen zhmotňovat věci či odstraňovat nemocným nádory v naší fyzické realitě. Princip je týž, pouze jeho vědomí je natolik usebrané a koncentrované, že dokáže fungovat na více rovinách současně. Mý všichni svým záměrem čarujeme a „zhmotňujeme“, ale trvá nám to daleko déle. Měsíce, roky... Někdo je toho schopen hned.

Tato snová technika mi dost připomíná to, co dělají děti, když si něco toužebně přejí. Strašně se koncentrují na své přání a tisknou víčka co nejvíc k sobě. Při „čarování“ se někdy zhmotněný objekt objeví přímo před námi, někdy je potřeba na chvíli mrknout ... zavřít oči a je to tu! Stará šambalská technika...

Snění je mou oblíbenou aktivitou. Dřív, když jsem vlastně neměl vůbec žádné závazky, tak jsem rád jezdil po světě a zkoušel snění na různých místech. Spal jsem, kde se dalo, a pokoušel jsem se o snění: v Africe na břehu moře, v himálajských jeskyních, v mexických pouštích, v letadle, v transsibiřském expresu, ve velkoměstech, v amazonské džungli... Zkoumal jsem, jak se mé snění mění místo od místa. I to je dobré cvičení, při kterém se učíme cítit energii daného prostoru a krajiny.

ných, co se týče vědomí a vnímání, mnohem lépe vyba-
vených bytostí. Samozřejmě neorganických.

Chvilka reflexe ... lidé chovají a svým způsobem
pečují o bytosti, které pak exploatují. Bud' je dojí jako
krávy, nebo zabíjejí jako kuřata. A to všechno kvůli po-
travě, která je vlastně tak či onak maskovanou energií
nutnou k životu. V astrálních sférách existují bytosti,
které jdou rovnou k věci – vytahují si potřebnou ener-
gii, aniž by ničily fyzické tělo svých obětí. Je to mno-
hem efektivnější. Na astrální úrovni se vědomí může
rovnat energii. Emoce se též rovnají energii. To všechno
jsou projevy života v jiné než fyzické rovině.

Nagualismus říká těmto entitám živícím se přímo
a nepozorovaně lidskou energií – vědomím létavci.

Každý si o tom může myslet, co chce. Ve snění je
však tu a tam dokáže vnímat každý. V každodenním
světě se atak těchto okem neviditelných bytostí proje-
vuje náhlou depresí, steskem, pocitem ztráty energie či
náhlým ochabnutím chuti a elánu k vykonání toho, co
jsme si naplánovali. Ve snění (ale i ve snu), když naše
rozumové filtry, skrze které vnímáme každodenní svět,
spí, vnímáme atak létavců jinak. Vnímáme je jako dr-
tící tíži, která nám dosedla na hruď. Je to jako tuno-
vá pěřina či lavina, zpod které se nemůžeme vyhrabat
a zároveň se ani nemůžeme probudit. Je to takový malý
zákmit paniky, po kterém následuje něco jako zápas
nebo snaha sundat ze sebe to břemeno a probudit se.
Čím více se nám to nelíbí, čím větší cítíme strach, od-

Ted' z poněkud jiného soudku. Tibeťané říkají: to, že
nevěříte v existenci démonů, vás před nimi neza-
chrání. Stejně jako nikoho nezachrání před hladovým
tygrem to, že popře jeho existenci.

Také šamanismus a nagualismus zná duchy dobré
a zlé. Křesťané znají anděly a ďábly. To všechno jsou ne-
organické bytosti zasahující do života lidí. Posledních
několik století udělalo z nás, lidí ze Západu, pořádně
arogantní a zaslepené bytosti, které staví sami sebe na
nejvyšší stupeň evoluce. Nagualismus i jiné nauky
tvrdí opak. V jistém smyslu jsme pouhou potravou ji-

12. Lovci vědomí

por či paniku, tím je to horší. Nepomůže nám ani to, když se snažíme zápasit. Časem jsem zjistil, že existuje jediný protijed. Ve snění jsem přestal zápasit, usadil jsem se do zazení a svou mysl udržoval bez emocí a ve stavu meditace. Za chvíli drtící stisk ustal (mé snové tělo sedící v zazení se někdy vzneslo do výše a vznášelo se jako ve stavu beztlíže) a já jsem mohl svobodně dýchat a třeba se i probudit. V zásadě je tento postup univerzální – nevysílat žádné emoce, udržovat mysl prázdnou, vědomí posunout na neosobní rovinu meditace. Tito tvůrcové se živí naším vnitřním chaosem. Roztěkavostí naší mysli, vzdouvajícími se emocemi, našimi averzemi a připoutáním. Když je mysl prázdná a klidná, nemají se do čeho zakousnout a odlétnou pryč.

13. Zasnění, iniciace a zkoušky

V tibetské tradici je iniciace učedníka nacházejícího se ve stavu lucidního snění běžnou událostí. Učedník v rámci výcviku pobýval i několik let sám v temné jeskyni či poustevně. Věnoval se svým cvičením a instrukce od svého mistra dostával pouze ve snech. Mistr zběhlý v lucidním snění dokáže vtáhnout snové tělo žáka do prostoru, do snové scény, která existuje pouze v jeho mysli.

Celá jedna velká podskupina je vlastně určitým druhem zasnění, iniciací a zkoušek. Lucidní snění, během kterých je naše vědomí soustředěno v ener-

getickém kanále „prány moudrosti“, mají obvykle výpravny charakter iniciací a poučných scén. Během těchto událostí se praktikant snění setkává s různými bytostmi, které ho buď učí a zasvěčují, nebo naopak zkoušejí a testují jeho schopnosti. Tento typ snění většinou nemá prvoplánovou spojitost s každodenním světem a jeho záležitostmi. Já sám jsem podobných snění zažil několik. Již mé první snění (o kterém jsem psal na začátku této knihy) bylo jakousi zkouškou v tibetském klášteře. Během dalších podobných událostí mi byly například ukázány akupresurní body, které mám na sobě používat, když se chci dostat do stavu jasné mysli a zvýšené bdělosti. Tato snění mohou vypadat třeba tak, že se setkáme s hadem, který nás kousne do určitého místa. Místo abychom reagovali strachem nebo pokusem o odstranění hada, pozorně sledujeme, kam nás kousl a jak to (po překonání prvního úleku) na nás působí. Jindy jsem se setkal s jakýmsi šermířem, který mi špičku své zbraně pevně tiskl do dolíčku v bradě. Jak jsem si později ověřil, když si zatlačím na toto místo, okamžitě se mi zastaví vnitřní dialog mysli.

Několikrát jsem potkal různé bytosti, které mě braly s sebou na různé cesty. Testovaly mou schopnost proházet různými dimenzemi. Zde bych se rád zmínil o zvláštním stavu vnímání, který doprovází přechod z jedné dimenze do druhé. Mezi stupně je charakterizován jakýmsi percepčním vakuem – celá scéna zešedne,

pak následuje pocit, jako bychom prošli skrze nějakou membránu či strop a pak se vynoříme v další dimenzi.

Jednou jsem v přítomnosti zvláštní bytosti plnil různé zkoušky, dokud jsem se neocitl na skále, v jejímž středu byl vstup do jeskyně. Stál jsem před vchodem, který byl zatarasený kamennými dveřmi, v jejichž středu byla škvíra o velikosti klíčové dírký. Mým úkolem bylo projít do jeskyně. Vytušil jsem, že se mám zmenšit tak, abych prošel klíčovou dírkou. Techniku zmenšování sebe sama neovládám, chvíli jsem tedy bezradně stál, pak – jak se zdá – časový limit vypršel a já jsem se probudil. Game over, snad někdy příště. Když se na to dívám zpětně, mohl jsem se pokusit dostat dovnitř třeba průchodem skrze dveře. Buď jak buď, na tomto úkolu jsem ztroskotal.

Ve snění uvažujeme a chápeme jinak než rozumem. Skoro vždy intuitivně víme, co se po nás vyžaduje, a náš pocit z vykonaného či nevykonaného zcela jasně odhalí, zda jsme jednali správně. Člověk to prostě ví, a když se později probudí, je buď plný energie a chuti, nebo se cítí lehce deprimovaně.

Zde chci udělat důležitou poznámku: Nagualové tvrdí, že když posuneme svým slučovacím bodem (na příklad při získání lucidity ve snu) tak, že ozáří (učiní dostupným pro vnímání) další světelná vlákna (dimenze, sféry, oblasti mysli atd.), uvolní se ohromné množství energie, kterou pak máme trvale k dispozici. Jinými slovy z temné, nevědomé oblasti uděláme světlou

oblast využitelného poznání, a tím pádem jsme zase o něco moudřejší (naše břemeno nevědomosti je o něco menší, takže k jeho nesení potřebujeme méně energie), a tudíž máme více energie. Stoprocentně platí, že spánek s lucidním sněním nabíjí energii a já se pak vždy budím v povznesenějším a spokojenějším rozpoložení, než kdybych se nedokázal vsnít.

* * *

Některým tibetským mistrům byla ve snění vyjevena celá nauka, která již byla i několik století ztracena. Domnívám se, že každá nauka má své nesmrtelné ochránce, kteří se starají o její šíření. Žák může mít skrze snění přímý kontakt s mistrem, který žil před mnoha staletími...

* * *

V jistém smyslu je celý život jakousi zkouškou bdělosti a každé snění je zkouškou lucidity. Záleží jen na nás, jak daleko v tom pokročíme. Na závěr této kapitoly uvedu další zvláštní zkoušku, kterou jsem podstoupil. Poněvadž jsem už tento svůj zážitek jednou popsal ve své knize *Soumrakovit*, předkládám jej v originální podobě:

Té noci jsem měl prazvláštní bdělý sen. Je to takové to snění, kdy se část vědomí odpojí od spícího těla a putuje do mystických končin a časů, kde mýty jsou dosud skutečností. Snící člověk je na tato dobrodružství vy-

baven zvláštním snovým tělem s mimořádnými schopnostmi a neuvěřitelně bystrou a pronikavou myslí.

Occitl jsem se v místnosti, kde u stolu sedělo několik lidí a čekalo na své zasvěcení. Byl to kruh adeptů na ... vlastně nevím na co. Nejspíš na odhalení další tří-nácté komnaty vesmíru, na zjevení kusu pravdy o sobě samém.

Seděli jsme kolem stolu a při rozhovoru, který nebyl ani plynulý, ani příliš nezadrhával. Vtom do místnosti přišly tři neobyčejně vysoké postavy. Mohly mít něco kolem tří metrů. Vypadaly jako ten typ vyzábělých šlachovitých černošských basketbalistů. Pokynuly mi, abych je následoval. Sotva se za námi zavřely dveře, occitl jsem se ve zvláštním prostoru. Byl to vnitřek ohromného domu, který měl v místnostech jenom samé dveře a žádná okna. V každé místnosti byly čtyřery dveře, v každé stěně jedny. Všechny dveře byly zavřené a já musel najít jednu konkrétní místnost, která byla jiná než všechny ostatní. Byl to zvláštní pocit putovat rozlehlým domem, jehož vnitřní prostor snad neměl konce. Otvírat jedny dveře po druhých a se zatajeným dechem očekávat, jaké tajemství a překvapení skrývá další pokoj. V celém domě nikdo nebyl, i když jsem měl pocit, jako by mnohdy někdo právě odešel nějakými jinými dveřmi z místnosti, když jsem já vstoupil dovnitř.

Okamžitě jsem poznal, že jsme v místnosti, kterou hledám. Tato místnost měla jen jedny dveře, kterými jsem vstoupil a které se okamžitě proměnily ve stěnu, jakmile jsem byl uvnitř. Mým úkolem bylo dostat se ven. Věděl jsem, že nejsem poután fyzickými překážkami těla, a začal jsem procházet zdí. Procházet pevnými předměty je pro mě ve snění celkem běžná rutina,

ovšem většinou těmito překážkami prolétávám velkou rychlostí; nyní jsem musel přijít ke zdi a pomalu jí prostoupit. Napřed jsem cítil velký tlak, podobný tomu, jako kdybych v bdělém stavu chtěl projít pevnou překážkou a cítil na obličejí a na hrudi odpor stěny, která mi nechce ustoupit. Jakmile tlak a bolest z toho plynoucí přesáhly určitou mez, odpor ustoupil, já jsem prošel zdí a dostal jsem se do prostoru pod vodní hladinou. První instinkt zněl zalapat po dechu, cítil jsem dušení, touhu po odepraném doušku kyslíku, polykal jsem naprázdno a cítil bolest v krku a na hrudi.

Pak mi jasně uvědomění, že se celé dobrodružství odehrává ve snovém těle, které je čistou energií, a tudíž nepotřebuje kyslík, přineslo úlevu. Vyplul jsem na hladinu a před sebou spatřil vysokou věž. Byla hladká a lesklá, nebyl do ní žádný vchod. Na vrcholku věže stály ty tři vysoké postavy a mávaly na mě. Věděl jsem, že se k nim mohu dostat jedině letem. Létání během snění je mojí zamilovanou činností. Nedělá mi problém, my slétávat z kopců do údolí, létat nad vodní hladinou či povrchem země. Ovšem vylétnout kolmo vzhůru do výšky několika desítek metrů je problém. Snažil jsem se o to už mockrát a většinou jsem to vzdal poté, co jsem vylétl do výšky několika metrů, případně se můj let stal klasickým klouzavým pohybem nad povrchem Země. Při létání ve snění používám ruce k nasměrování letu, případně pomocí různých gest měním směr nebo rychlost letu.

Po několika neúspěších letět kolmo vzhůru pomocí vůle a přání mě napadlo ovládat let pomocí gest ruky. Sevřel jsem dlaň pravé ruky do pěsti a udělal gesto, jako když se tlouče pěstí do stolu nebo když děti hrají „kámen, nůžky, papír“. Fungovalo to, s každým takovýmto gestem jsem plynule vylétl několik metrů kolmo vzhůru

a bez problémů se dostal až ke svým třem zasvěcovatelům. Když se tak stalo, opět jsem se ocitl v místnosti u stolu pohromadě s dalšími muži.

Zanedlouho přišel čas na druhou zkoušku. Opět přišli ti tři a vyvedli mě z místnosti. Jakmile se za námi zavřely dveře, ocitl jsem se uprostřed válečné vřavy a ohně. Ve snění i snech se tu a tam dostávám do situace, která se podobá akčnímu filmu, a já jsem vtažen do děje, kdy bojuji, unikám, pronásleduji a jsem pronásledován. Nyní jsem však pochopil, že mým úkolem není bojovat, ani uniknout z místa tohoto boje, nýbrž uvědomit si neutečnost své nejhlubší podstaty vůči fyzické bolesti a mukám. Přes všechny možné nepříjemné pocity a utrpení jsem se posadil do meditační polohy a snažil se držet svou mysl čistou a nehybnou. Když se mi to podařilo, lehce jsem se vznesl vsedě nad zem a celá scéna zmizela. Opět jsem se vrátil ke stolu do místnosti s lidmi.

Třetí zkouška na sebe nenechala dlouho čekat. Když jsem byl povolán, vůbec se mi nechtělo, hlavou mi proběhla nezbedná myšlenka, že ti tři zasvěcovatelé jsou proto tak obrovští, aby budili respekt u adeptů zasvěcení a ti se nepokoušeli o nějaké klíčky nebo neposlůšnost. Když jsem vyšel ze dveří, všechno zmizelo. Byl jsem úplně sám v nekonečném černém prostoru. Věděl jsem, že před sebou mám věčnost a nekonečno. Nekonečno prostoru, nekonečno času. Mým úkolem bylo nekonečně dlouho letět sám nekonečně velkým prostorem. Všemi deseti směry byla jenom tma a tma. Letěl jsem tak chvíli a postupně mi docházelo, jak je nekonečno nepředstavitelně dlouhé, rozlehlé, osamocené

... nekonečné. Šla z toho na mě hrůza. Věděl jsem, že ještě nejsem dost spocinutý ve své nehlubší podstatě, abych něco takového mohl dokázat. V mysli se mi objevil obraz bóddhisattvy, který dal slib, že půjde do pekla a bude tam tak dlouho, dokud z něho nezachrání všechny citící bytosti. Věděl jsem, že takové myslí jsem hodně vzdálen, a trhnutím jsem přitáhl své snové tělo zpět do spícího fyzického těla a uprostřed noci se probudil...

14. Rozhraní snu a snění

Existují zvláštní sny, které hraničí se sněním. Tyto sny mívají i lidé, kteří o snění nic nevědí a nepraktikují je. Takový sen-snění je charakteristický velkou živostí a dramaticností ... a především tím, že se po jeho skončení ihned probudíme a dávám nám to dobrý smysl. Velmi důležitý je pocit bezprostředně po probuzení.

Tyto sny jsou velmi osobní. Jejich smyslem je (více méně) objasnit nám, kam která cesta vede. Když se člověk ocitne na nějaké křižovatce nebo se chystá udělat nějakou věc, kterou dosud nedělal, ve snu se mu někdy přehrají důsledky a implikace takového jednání. Ži-

jeme ve světě, který je z podstatné části tvořen našimi volbami a záměrem. Každé rozhodnutí nás přibližuje k určitému cíli, který naše vědomí může nějakým způsobem vytěšňovat. Ve snu, když ztrácíme část svých obranných mechanismů a filtrů, můžeme zakusit výsledky celého řetězce jednání, k jehož prvním krokům se chystáme... Probuzení na závěr je jako vykřičník, či spíše otazník, který se ptá: „Když půjdeš touto cestou, může se stát právě toto... Chceš to?“ Dobře si zapamatujme pocit, se kterým jsme se probudili ze sna, a pak si na tu otázku odpovíme.

15. Velké sny

Existují i věstecké či takzvané velké sny, které nás varují či informují před budoucími událostmi. Tento typ snů spadá spíše do šamanismu, nicméně jejich živost a naléhavost z nich dělá zážitek podobný snění. Tibeťané tvrdí, že některé z našich snů jsou způsobeny jinými citíci bytostmi, které nás takto chtějí varovat před nebezpečím.

Šamanismus zná duchy-pomocníky či duchy-ochránce, kteří přicházejí z jiných (dalo by se říci astrálních) sfér, které jsou jakýmsi předjezdce naší fyzické reality. Chci tím naznačit, že vše, co se mani-

festuje a zhmotní v našem světě, se nejprve utvoří ve světě nehmotných energií. Až pak se fyzická hmota uspořádá do kadlubu energetické osnovy. Nemoci lidského těla vznikají nejprve na jemných (energetických a mentálních) úrovních, teprve později propuknou na fyzické úrovni hmotného těla. Totéž platí o mnoha (ne-li o všech) věcech. Fyzická hmota má určitou setrvačnost pohybu, tedy i člověk, který je na první pohled (i pro oko lékaře) zdravý, může být již na jemnějších úrovních vážně nemocný. Výsledkem může být rychlý skon. A opačně, i smrtelně nemocný člověk se může vyléčit tak, že se změní na svých energetických a mentálních rovinách, a výsledkem je zázračné uzdravení.

Velké sny nás informují o velkých životních změnách a předělech. Velké sny nelze nijak přivolat či ovládat, jsou to zvěsti z jiných sfér. Já sám se tím nijak nezabývám. Pro interpretaci velkých snů je třeba odstup a osobní nadhled, jinak hrozí nebezpečí pádu do jakéhosi duchařství či podobného nasměrování myslí, které je opakem stezky poznání a osvobození. Vše, co prožíváme, jsou různé tváře jednoho Jsoucna a koneckonců naším úkolem je přijímat vše s vyrovnanou myslí jako jevy, které jsou vnitřně prázdné.

Samozřejmě, pokud se mohu vyhnout nemoci nebo úrazu, udělám to. Energií na překonávání těchto stavů pak mohu využít pro něco přínosnějšího. Někdy je však sama nemoc či úraz cestou k uvědomění. Člověk nikdy

neví... Každopádně jisté sny či snění, zvláště když se opakují, nabádají k opatrnosti.

Z klasické knihy Michaela Harnera *Cesta šamana* uvádím, jak s velkými sny zachází šamanismus.

„Z šamanského úhlu pohledu existují dva typy snů: obyčejné a neobyčejné čili *velké sny*. Šamani se obvykle zajímají pouze o velké sny. Velký sen je takový, který se v takřka stejné podobě opakuje během několika nocí, nebo takový – jediný – sen, který je tak živý, jako by se odehrával v bdělém stavu. Je to sen, který je neobvykle mocný. Velké sny jsou zpravidla sdělení od vašeho ducha ochránce či silového zvířete. Občas se ve velkém snu zjeví i sám ochránce.

Velké sny mají být považovány za doslovná poselství, nemají být analyzovány kvůli skrytému symbolismu. Například pokud máte velký sen o tom, že jste zraněni při dopravní nehodě, je to varování vašeho ducha ochránce, že k takové nehodě dojde. Nemusí být ve vašich silách té nehodě zabránit, ale můžete ji symbolicky – v menším měřítku – sehrát sami nebo za pomoci přítele, a tím možná zabráníte tomu, aby došlo ke skutečně vážnému neštěstí. Jinými slovy, ten sen není symbolický, ale vaše ztvárnění toho snu ano.

Celou věc můžete snadno uskutečnit u vás doma, zvláště pokud máte partnera na šamanské záležitosti, který vám pomůže se ztvárněním snu, takže nikdo nebude zraněn. Jednoduše přehrajte ten sen prostým

a neškodným způsobem, a tak se přes něj dostaňte. Tato technika byla kdysi známa některým kmenům na severozápadě a severu Severní Ameriky.

Co se týče tématu automobilové nehody, zde je zpráva od osoby, která se krátce před tím zúčastnila mého semináře a dozvěděla se o velkých snech.

Zanedlouho poté, co jsem se účastnila toho workshopu, jsem měla extrémně silný sen, který pojednával o do-pravní nehodě, kterou jsem měla při jízdě svým autem. Poté, co jsem si prošla obrazy ze snu a všechny emoce, které jsem při tom prožívala, došlo mi, že jsem nebyla vážně zraněna, pouze jsem byla z toho zážitku v šoku. Jedním velmi živým prvkem z toho snu bylo, že jsem dvakrát narazila do železa.

V tom okamžiku mi bylo jasné, že musím ten sen ztvárnit na této úrovni vědomí, a tak zabránit skutečné nehodě. Poněvadž ráda věci testuji, vědomě jsem se rozhodla nevyvíjet ve spojitosti s tímto snem žádnou činnost.

Asi o měsíc později jsem řídila své auto, ve kterém jel i můj syn. Myslela jsem na to, jak vřelé, láskyplné a pozitivní jsou naše vzájemné city, když tu se před námi objevil jiný vůz a ihned došlo k bouračce. Dupla jsem na brzdy, takže se auto začala točit kolem své osy. Zatímco jsem čekala, než se auto dotočí, cítila jsem, jak mě dostředivá síla mrštila na syna, ale zároveň jsem si byla vědoma i toho, že jsem venku, těsně nad autem, a opět pozoruji, jak se

ten sen odehrává. Během celé příhody jsem vnímala pocit hlubokého klidu a vědomí, že je se mnou můj duch ochránce, aby mě zaštilil před nebezpečím.

Když se auto s nárazem zastavilo, byla jsem schopna provést nezbytné úkony s ležově klidnou hlavou – zkontrolovala jsem svá i synova zranění – ubezpečila jsem se, že byla přivolána záchranka, ujistila jsem vystrašené okolostojící, že vše je v pořádku, požádala jsem jednoho spolehlivě vypadajícího muže, aby dohlédl na mého syna, který, jak se zdálo, byl v šoku. To vše jsem zvládla, zatímco jsem si dokázala změřit svůj vlastní tep a tak zjistit, zda nejsem v šoku. Na zadním sedadle, odkud jsem mohla být snadno přenesena do záchranky, jsem si zafixovala své krvácející koleno.

Pouze v jednom ohledu se můj sen lišil od této fyzické nehody: událo se to na jiné ulici. Rozdíl byl také v tom, že ve snu tam nebyli další lidé, pouze já.

Zpočátku jsem si myslela, že řidič druhého auta narazil do nás. Po dalším vyšetřování se ukázalo, že já narazila do auta, které jelo před námi. Pak se mé rotující auto s dalším nárazem zastavilo o zadek toho druhého vozu. Všechny věci se tedy splnily do puntíku. Narazila jsem do plechu a nehoda skončila dalším nárazem o kov.

Do nehody byly zapleteny tři osoby, jen já jsem byla fyzicky zraněna – měla jsem hlubokou řeznou ránu v koleni.

Z této nehody jsem si odnesla zajímavé ponaučení: nebyla jsem vážně zraněna, pouze jízva na koleni mi při-

pomíná, abych všechny další sny s podobným obsahem ihned symbolicky přehrála! Existuje i další aspekt snu, který dobře „sedí“: Když jsi mi předtím přivedl zpět mého ducha ochránce, ten mi naznačil něco ohledně materiálního bohatství. Když si jizvu na mém koleni prohlíželi lidé z pojišťovny, tak – přestože mě nebolí – ji posoudili jako těžké zranění, dost těžké na to, aby mně za to vyplátili tak velkou částku, že se mohu cítit „bohatá“.

Můžete mít také velký sen, který je dobrý, ne všechny velké sny věští něco zlověstného. Takový sen lze považovat za sdělení vašeho ochránce, který chce prožít tu příjemnou událost společně s vámi na fyzické úrovni. Stejně jako v případě „zlého“ velkého snu, i tento sen by měl být ztvárněn tak brzo, jak je to možné. Samozřejmě v případě „dobrého“ velkého snu se nemusíte omezit jen na symbolické ztvárnění.

Duchové ochránci jsou pouze dobří, ale pokud ignorujete poselství svého silového zvířete nebo pokud zvíře není cvičeno pomocí tance, může se začít cítit nepřijemně a znechuceně a chce opustit vaše tělo. Nepohodlí vašeho zvířete může bezděky prosáknout do vašeho vlastního vědomí a působit vám napětí a úzkost. Pokud neděláte nic pro nápravu situace, velmi záhy vás opustí a vy se opět ocitnete ve stavu sklíčenosti.“

Potud Michael Harner.

16. Prolínání realit

Lucidní snění ohromně zvýší možnosti a schopnosti našeho vnímání a chápání vesmíru. Když se na to dívám zpětně, mé představy o realitě, o tom „reálném“ nerozbito nic tak důkladně jako snění. I šamanské byliny jsou pro tento účel vhodným prostředkem, při jejich požití však stále zůstává jakýsi otazník, zvláště pro nás, lidi ze Západu, kteří jsme indoktrinováni vědeckým názorem, že všechny stavy po užití rostlin síly jsou jen intoxikační mozkou, a tudíž jistým poblázněním. V okamžicích, kdy se vědomí snícího člověka přesune do energetického těla a on vidí své fyzické tělo spát na

posteli, není možné se nezeptat: „Kdo vlastně jsem? Kde vlastně jsem?“

Jak nagualismus, tak některá východní učení naznačují, že jsme „to i to“. My (naše fyzická existence) sní našeho snového dvojníka a náš snový dvojník sní naši fyzickou existenci. Kdo si toho začne být vědom, začne své nové tělo „přitahovat“ k sobě, aby sloučil tyto dvě roviny bytí a dosáhl celistvosti. Jinými slovy, snový dvojník je stejně tak já, jako moje fyzická existence. Rozdíl je v tom, že svou fyzickou osobu vnímám svým vědomím, zatímco svou snovou (astrální) existenci vnímám svým ne-vědomím, je to jen přelud. Nicméně totéž platí i naopak: ta část vnímání a uvědomění, která díl v energetickém, snovém těle, vnímá jako přelud mou fyzickou existenci a celý fyzický „reálný svět“.

Abych pravdu řekl, moc nad tím nehloubám. Víím, že jsem „to i to“, a svou fyzickou existenci vedu tak, abych nepůsobil potíže svému „snovému dvojníku“, a naopak sním tak, abych nepůsobil potíže své fyzické existenci. Teď, kdo dokáže obě roviny vědomé a trvale propojit, nabývá nadpřirozených sil a schopností.

Chci se však rozepsat o jiném prolínání realit. Reality snění a reality každodenní existence.

Ve stavu lucidního snění i ve snech se lze naučit mnoha věcem, které pak, jakoby záznakem, umíme ve světě každodenní reality. Jsem si jist, že mnoho vrcholových, obzvláště východních sportovců „trénuje“ svůj sport i ve snech či částečně lucidních snech. Tímto způsobem

spojují svou první a druhou pozornost a výsledkem je dokonale vybroušená technika či soustředění. Reakce energetického těla je mnohem rychlejší než reakce těla fyzického. Tradiční čínská bojová umění jsou založena právě na akci energetického těla (někdy i napojeného a spolupracujícího s duchy-pomocníky).

Je obecně známá věc, že mnoho vědců přišlo na své geniální objevy ve snu. Jejich racionální mysl byla tak přesycena marným řešením daného problému, že tento problém prosákl i do snů, kde byl řešen jinými, nelogickými přístupy mysli. Výsledkem byly obrazy či vize. Nejznámějším příkladem je asi Mendělejevův objev periodické tabulky prvků, která se mu zjevila ve snu.

Ve snech a snění lze rozplétat i zašmodrchané karmické vztahy s jinými osobami, kdy náš „snový dvojník“ vstupuje do interakce se „snovým dvojníkem“ druhé osoby, a v tomto stavu si lze někdy vyříkat, vyjádřit, vysvětlit a napravit, co vzniklo ve všedním světě každodenních událostí. Výsledkem takovéto snové scény může být to, že na daného člověka začneme pohlížet z jiné perspektivy a ztratíme svoji zášť či jiné negativní postoje. Tím karmický uzel povolí a i vztah či postoj dané osoby vůči nám se může dost podstatně změnit a opačně.

Ani o tomto tématu (které zasvěceně popsali někteří psychologové a psychiatři) nechci mluvit.

Ve snění někdy dochází k nevysvětlitelným zřením budoucích okamžiků a občas lze pomocí akce ve snění ovlivnit průběh nadcházející události.

Někdy se jedná o triviální a spíše úsměvné věci, jindy je to doslova otázka života a smrti. Do té první kategorie spadají tyto dvě příhody, které se mi staly. Během jednoho snění (když jsem nějakou dobu žil ve Španělsku) jsem právě něco nakupoval v místní obchodním domě. Při placení u pokladny jsem si všiml, že mi pokladní naučtovala jednu položku (tuším, čokoládové mléko, které jsem si kupoval pravidelně) dvakrát. Během dne jsem na toto snění pozapomněl. Večer jsem šel nakoupit, a když jsem u pokladny uviděl tutéž slečnu jako ve snění (nikdy předtím jsem se po slečnách u pokladny moc nedíval), zbystril jsem. Skutečně došlo k témuž jako ve snění: naučtovala mi to mléko dvakrát. Ozval jsem se a vyřešili jsme to. Nikdy víc jsem už tu slečnu nezaregistroval.

Něco podobného se mi stalo nedávno: Ve snění jsem hrál badminton a náhle mi praskl výplet. Nikdy předtím se mi nic podobného nezdálo (a výplet na mé raketě je vždy prvotřídní). Když jsem se ráno probudil, povzdechl jsem si: „Ach jo, zas si budu muset dát výplet raketu.“ Hned další den jsem šel na své pravidelné badmintonové klání. Ze zabrání do hry mě vytrhl až pocit, že košíčky nelétají tak, jak mají. Až pak jsem se podíval na raketu, výplet byl prasklý.

Co si o tom myslet? Přestal jsem to řešit.

Další obdobná snění se týkají života s smrti. Dvakrát se za mnou do snu a snění přišli rozloučit lidé, kteří právě umírali. Bylo to tak živé a přesvědčivé, že jsem

o tom nepochyboval. Přestože jsem s nimi nebyl ve spojení, věděl jsem, že právě zemřeli. V prvním případě se jednalo o kamarádku, která zemřela pod lavinou. Ve druhém případě o muže, se kterým jsem byl několik měsíců v takřka každodenním kontaktu (a kterého jsem několik měsíců před smrtí neviděl) a který těsně před smrtí upadl do několikadenního kómatu, ze kterého se už neprobral. Ve snění přišel za mnou před můj dům, podali jsme si ruce a rozloučili jsme se. Další den, jak jsem se později dozvěděl, zemřel.

Velmi silný zážitek ze snění se týká početí a narození mé jediné dcerky. Po jednom milování se svou ženou (poté, co jsme se rozhodli mít dítě) jsem se vsnil do lucidního snění. Viděl jsem sám sebe, jak ležím na posteli, kolem byla tma a najednou jsem na své tváři (fyzického těla ležícího na posteli) pocítil závan větru. Mé fyzické tělo spalo, ale já svým snovým tělem vnímal své fyzické tělo a viděl astrální prostor kolem něho. Náhle se v těch poryvech větru začaly objevovat jakési obličejje. Věděl jsem, že to jsou duše lidí. Vírily a létaly kolem dokola. Pak zůstala jen jedna jediná. Vzájemně jsme se pozorovali, poznali a přivítali. Pak se mé snění změnilo v celkem běžný lucidní sen, kdy jsem létal lesem a nakonec se potkal s nějakou starou ženou, zřejmě šamankou, která ke mně přišla lesní cestou. Vzápětí na to jsem se vzbudil a věděl jsem, že čekáme dítě. Ráno jsem to oznámil své ženě, nechtěla tomu věřit, ale bylo tomu tak.

Očekával jsem, že během následujících devíti měsíců budu mít – skrze snění – další interakce se svou budoucí dcerkou. Nebylo tomu tak. Až poslední noc před jejím narozením. Poněvadž se v děloze usadila nohama napřed, bylo jasné, že se narodí císařským řezem. Předem jsme tedy znali datum i hodinu jejího narození. Noc předtím jsem měl toto zvláštní snění: seděli jsme v prvním patře našeho domu, byla černá noc. Náhle někdo zabušil na dveře a vzápětí vstoupil dovnitř. Byl to muž zahalený černým pláštěm, na hlavě měl kápi. Do obličeje jsem mu neviděl. Bez jakéhokoliv úvodu nám začal říkat, že zítra během porodu naše dcerka zemře. Vyjmenoval důvody a příčiny. Uzavřel to slovy: „Z lékařského hlediska je jasné, že nemůže přežít.“ Odpověděl jsem mu: „Já lékařské vědě nevěřím,“ a vyhodil jsem ho. Scéna se změnila a my jsme byli v lese. I se ženou jsme stáli na lesní cestě, odkud se náhle vynořila stará žena – šamanka a odvedla si mou ženu stranou. Na cestě kousek ode mě stál dětský kočárek. Přistoupil jsem k němu. Spalo v něm větší kotátko. Kočka je mým silovým zvířetem, takřka vždy jí nějakým způsobem prokazuji úctu či ji chráním. Tentokrát mi však něco nehrálo... Popadl jsem tu kočku z kočárku za krk a začal ji škrtit. Jakmile jsem jí pevně stiskl krk, začala se měnit v ohavného démona. Tímto způsobem jsem jej uškrtil a odhodil někam pryč. V ten okamžik vyšla z lesa moje žena a ta šamanka. Šamanka řekla mé ženě: „Tak, teď už jsi na porod připravena.“

Ráno jsem se vzbudil, ale své ženě jsem raději nic neřekl. Během porodu došlo k náhlým nevysvětlitelným komplikacím (dcerka i žena byly po celou dobu těhotenství naprosto zdravé a v pohodě). Nakonec to skončilo tak, že si dcerka ze svého porodu císařským řezem odnesla zlomeninu pravé ruky a klíční kosti. Nikdo nám vlastně nikdy nevysvětlil proč. Císařský řez je považován za nejšetrnější a nejbezpečnější způsob porodu jak pro matku, tak pro dítě.

Až když bylo po všem, řekl jsem ženě o svém snění. Tak nějak oba dva víme, že to, co se tehdy odehrálo ve snění, zachránilo život naší dcerky.

tence a lineární, racionální myslí. Ve světě snění nic z toho neplatí. Energetické tělo není vázáno ani časem, ani prostorem. A navíc, kdo z nás ví, co právě teď dělá naše energetické tělo? Žije si svůj život, ze kterého my svou myslí poznáme jen útržky a záblesky. Je mimo dosah našeho uvědomělého vnímání. To však naplatí o velkých duchovních mistrech, kteří dokáží zareagovat na volání svých žáků, kteří jsou vzdáleni půl světa. Jejich mysl a vnímání nejsou tak upoutány k fyzickému tělu jako v případě běžných lidí.

Někdy se mi ve snění stalo, že jsem tam narazil na blízkou osobu. Snažil jsem se jí vysvětlit: „Právě jsme ve snění, uvědom si to a využij toho.“ Pokoušel jsem se jí naučit létat nebo něco takového. Když jsem se ráno ptal (většinou se jednalo o mou ženu), jaké to bylo. Odpověď zněla: „Nejasně si vzpomínám, že jsme spolu byli někde v horách ... a měla jsem letací sny.“

Nevím, jaké by to bylo v případě, kdyby i ten druhý byl aktivní a zkušený praktikant snění.

Já sám jsem měl snění, během kterého si mě někdo přitáhl k sobě do své scény a promlouval ke mně.

Tehdy jsem měl za sebou tak tři či čtyři roky praxe snění, nicméně jsem měl mnoho zkušeností se změněnými stavy vědomí. Odehrálo se to ve Španělsku. Po usnutí jsem náhle cítil, jak je mé naprosto bdělé vědomí někam a někým taženo. Cítil jsem to jako ohromnou gravitaci. Procházel jsem skrze několik nepopsatelných dimenzí vnímání a vědomí. Chvilí bylo tma, chvíli jen

17. Setkání s *nagualem*

Ten, kdo překonal šesté stavidlo snění, je schopen vtáhnout do svého snu i další lidi.

Tibetští mistři žijící v Evropě či Americe říkají, že skrze snění stále udržují kontakt se svými učiteli z Himalaje. Castaneda popisuje, jak dokázal být v téže snové scéně se svým učitelem či svými společníky.

Naše lineární racionální mysl namítne: Jak se mohou ti Tibeťané setkávat během snění, když na druhé polokouli je den a čas bdělých aktivit?

Odpověď je prostá, i když nic nevysvětluje: lineární čas a prostor se pojí pouze s dimenzí naší fyzické exis-

naprosto světlý prostor. Když se to ustálilo, vznášel jsem se v místnosti. Věděl jsem, že jsem na nějakém konkrétním místě a hovořím s konkrétním člověkem. Ten muž byl postarší chlapík, který seděl v křesle, zjevně Latinoameričan. Měl prošedivělé kudrnaté vlasy. Já na něj hleděl (nebyl jsem ani moc vyveden z míry, naučil jsem se brát všechno tak, jak to přichází, a moc se nedívat) a vznášel se prostorem. Náhle jsem vrazil do lahve s nějakým alkoholem, která stála na stole. Láhev se převrhla a vylila na podlahu.

Ten muž řekl: „Dávej pozor. Chováš se jako dítě.“

„Však já jsem dítě,“ odpověděl jsem. Věděl jsem, na co naráží, během svého pobytu ve Španělsku jsem někdy vydržel s kumpány v baru až do ranních hodin a vypil nejednu láhev. Byl jsem tehdy nespoutaný a neohrožený chlapík, který přijal jakoukoliv výzvu a pouštěl se do ledajakých dobrodružství. To samozřejmě moc neladilo s cestou bojovníka a muže poznání, který žije v přísné disciplíně. Já však v té době byl i žákem zenu, který se klidně pustí do pŕtky i s tím čarodějem, který právě seděl naproti a káral mě.

Po chvíli muž řekl: „Už dělám kouzla jen ve druhé a třetí dimenzi (pozornosti).“

„Žádná dimenze neexistuje,“ opáčil jsem ve stylu zenových učedníků, kteří přijali výzvu ke slovní střelce. Pak jsem se vrátil stejnou cestou, jakou jsem přišel ... přes nepopsatelné vrstvy vědomí. Okamžitě nato jsem se probudil. Dávalo mi to vše dobrý soukro-

mý smysl. Další den jsem chodil jako omámený, přestože v okamžicích skutečného prožitku jsem byl zcela klidný a nevyrušený. Byl to zážitek tak nezemský, že zdaleka předčil všechny mé stavy změněného vědomí.

Když jsem se ocitl v té místnosti, moc dobře jsem věděl, kdo to je. Avšak radši jsem o tom nemluvil.

Až po mnoha letech se mi dostala do rukou kniha Armanda Torrese *Setkání s nagualem (Rozhovory s Carlosem Castaneda)*. Zde Castaneda tvrdí: „Ty osoby, které mají přirozené sklony ke snění a přebytek energie, se mohou setkat s jinými pokročilejšími praktikanty snění. Tato setkání jsou jak dílem náhody, tak cílevědomého hledání. Tu a tam tito druhové z cest přistoupí na to, že je hlouběji zasvěti do tajů tohoto umění. Jakmile učedník začne sám zářit, je nevyhnutelné, že přitáhne pozornost nějakého naguala... Nagualové jsou jako orli, neustále po něčem slídí. Jakmile si povšimnou nárůstu vědomí, vrhnou se po něm střemhlav, protože takovýto dobrovolný praktikant snění je raritou. Pro mistra je snazší podněcovat někoho, kdo již usiluje, než začít s někým od nuly. Já sám skrze snění udržuji kontakt s mnoha bojovníky ze všech koutů světa.“

Tento můj zážitek se v obdobné formě již nevyskytoval. Přestože mě učení nagualů vždy fascinovalo o fascinuje, nikdy jsem se tímto způsobem nevyhranil a ani nechtěl vyhranit. To se týká i nagualských technik snění.

Na závěr chci dodat, že do podobných dimenzí a sfér snění jako tehdy jsem se dostal už pouze jednou – po-měrně nedávno, po patnácti letech. Tentokrát to už to bylo jen skrze vlastní síly a schopnosti a souvisí to s technikou průchodu zrcadlem.

18. Konečný cíl snění – velký přechod

Lucidní snění je Velká Věc. Jedna z těch mála cest, kterých vedou až na druhý břeh života a smrti. A takovým způsobem je třeba ke snění přistupovat.

Nagualismus tvrdí, že v okamžiku smrti dojde k zažehnutí všech světelných vláken v našem světelném těle (vejci). Této ohromné energie lze využít ke vstupu do konečného stavu uvědomění, takzvané třetí pozornosti, která je obdobou východního stavu buddhovství, nejvyššího osvícení či poznání. Tohoto manévru je schopen jen dokonalý mistr této nauky. Nicméně po smrti fyzického těla se celé vědomí

a vnímání (celé nefyzické „já“ tvořící naši existenci) přesouvá do těla energetického, které ještě nějakou dobu přetrvává. Člověk zběhlý ve snění je schopen tohoto stavu využít, stabilizovat své bytí v této podobě a pokračovat dál v životě jako neorganická bytost. Jinými slovy, praktikant snění je s to proměnit smrt svého fyzického těla na přechod do života ve světě vyšších sfér.

Castaneda o tom mluví takto: „Pro většinu lidí je smrt vstoupením do světa prapodivných astrálních aspektů, podobných těm, kterých jsme svědky při běžných snech. Tam nemá nic lineární návaznost a časovou posloupnost. Také zákony gravitace tam neplatí. Představ si, co všechno může během pouti po takových oblastech dělat bojovník, který má kontrolu nad svým snovým dvojníkem! Jak jistě chápeš, něco takového je hrdinským skutkem vědomí... Čaroděj je někdo, kdo se celý život brousí a vybrušuje skrze svou neúnavnou disciplínu. Když nastane jeho hodina, čelí smrti jako nové etapě na své stezce. Čaroděj se, na rozdíl od běžného člověka, nesnaží ukonejšit svůj strach planými nadějemi... Bojovník vyrazí na závěrečnou pouť plný radosti a jeho smrt ho pozdraví a umožní mu zachovat si svoji individualitu jako trofej. Jeho pocit z bytí je projasněný do takové míry, že se přemění v čirou energii a vzplane vnitřním ohněm. Tímto způsobem dokáže prodloužit svoji individualitu na tisíce milionu let... Jsme synové Země, ona je náš nejzazší zdroj. Možností

čarodějů je spojit se s vědomím Země na celou dobu, dokud ona bude živa.“

* * *

Tibetský buddhismus tvrdí zhruba totéž. Existence člověka se vlastně skládá ze šesti přechodných (či přechodových) stavů, kterým se někdy říká bardo. Je to bardo běžného denního vědomí, bardo snu, bardo bezesného spánku, bardo umírání, bardo posmrtného stavu a bardo nového převtělení (někdy je samostatným bardem i stav meditace, někdy je bardem chápán jen přechodný stav po smrti). Buddhismus pracuje s učením o inkarnacích, ovšem to, co přechází ze života do života, není něco, co by se dalo nazvat individualitou či vlastním „já“ toho kterého jedince. Úkolem adepta buddhovství je neustále udržovat stav uvědomělé pozornosti, a to nejen ve stavu bdění, ale ve všech šesti přechodných stavech. Ten, kdo vytrénuje své vědomí tak, že si je vědom skutečné podstaty situace i během snu a spánku, bude schopen téhož i v dalších bardech, tedy bardo umírání a smrti. Tímto způsobem se dokáže vyhnout dalšímu převtělení a vystoupí do vyšších „nadsamsarických“ světů, případně dosáhne velkého Osvobození. Podle učení tibetského buddhismu dochází po smrti k uvolňování karmické prány (životní energie) a rozkladu jednotlivých elementů, ze kterých je tvořeno fyzické tělo právě zesnulého. Kombinace těchto prvků vytváří vize, které jsou vlastně jakýmsi (karmickým)

zrcadlením právě skončeného života. Tyto vize mohou mít jak děsivou, tak vábivou povahu. Ten, kdo si není vědom podstaty situace a vnitřní prázdnoty těchto vizí, podléhá jejich obrazu, reaguje na ně. Buď před nimi utíká, nebo k nim přilne. Tímto způsobem vlastně zapadá do stavu iluze čím dál více a čím dál více se zabývá v energiích, které vykrystalizují v nové „luno“, v němž se zesnulý opět zrodí. Tímto způsobem dochází k přecházení životní energie a karmických stop daného jedince z jednoho života do druhého. Tímto způsobem funguje samsára – neustále jsme ve vleku iluzorních obrazů, které vnímáme (a které spoluvytváříme nastavením naší mysli) a na které tak či onak reagujeme. Adept, který rozpozná, že všechny obrazy jsou vlastně zářením „nerozzeného“ jasného, bílého světla (jakési synonymum pro Absolutno či buddhovskou podstatu), které je pouze zakaleno působením elementů země, vody, ohně a vzduchu a individuálními představami naší mysli, dosahuje Osvícení a je osvobozen z koloběhu podmíněných existencí.

Jóga spánku a snu zůstávala dlouho tajným tibetským učením. Jakýmsi trumfem v rukávu, který byl předáván pouze vybraným adeptům.

* * *

Jednu dobu jsem míval velmi časté bdělé sny a snění o své vlastní smrti. Jednalo se buď o bdělé sny, ve kterých se mi zdálo, že mám nějakou nehodu, která končí

smrtí, případně jsem byl v situaci, která nemohla skončit jinak než skolem. Totéž se odehrávalo v rovině snění. V obou případech to byl jakýsi „nácvik“ mé reakce na danou situaci. Uvědomění si podstaty okamžiku, vnímání posledního dechu, příprava na „přechod“, stabilizace slučovacího bodu, který je zmítán přívaly nové energie uvolněné v okamžiku smrti fyzického těla. Postupem času jsem si v těchto situacích dokázal zachovat bdělou rozvahu a ostražitě čekat na to, co bude dál. Koneckonců, nic jiného nám nezbyvá. Pouze správně rozpoznat podstatu situace a rychle se přizpůsobit velké změně.

Asi po necelém roce tyto sny a snění ustaly tak náhle, jako začaly.

Ve stavu lucidního snění můžeme procházet všemi bardy, zakusit všechny stavy existence. Je to jakási trumfová karta v rukávu nás všech....

na tenkém ledě lidského podvědomí, nevědomí a změněných stavů vědomí.

Castaneda kdesi tvrdí, že lucidní snění bývalo v dávné minulosti celkem běžně rozšířenou praktikou, poněvadž však vedla k jistým chorobám mysli, byla opuštěna. V Tibetu byla jóga snění tajnou naukou patrně z téhož důvodu.

V posledních desetiletích se stalo módou, že se lidé, jejichž stav je přinejmenším „nevybalancovaný“, vrhají na studium různých duchovních nauk. Bohužel existují zástupy různých guruů, kteří rádi přijímají právě tyto „ovečky“. Duchovní nauky byly dříve jakousi třetíčkou na dortu – chci říci: když byl člověk zralý a v pohodě, začal zkoumat svoji nehlubší podstatu. Když se do něčeho podobného pustí člověk nějakým způsobem vykojený, je to jako chytání jedovatého hada za ocas. Domnívám se, že mnoho „duchovně“ usilujících lidí by před otevřením jakékoli „duchovní“ knížky a započítím „duchovní“ praxe mělo projít dlouhodobou psychoterapií.

O snění to platí desetkrát tolik. Nagualismus tvrdí, že zabřednutí do „druhé pozornosti“ (magie, mystiky, „tajemna“ atd.) je mnohdy horší než smrt. Ne nadarmo existují příběhy o tom, jak se různí padlí mágové a zbloudilí mystici po smrti přeměnili v nejrůznější plejádu nešťastných či krvežíznivých přízraků, které marně čekají na vysvození. Podstata druhé pozornosti je prostě taková.

19. Nebezpečí lucidního snění

Buddha o svém učení prohlásil: „Má nauka je jako jedovatý had. Nezkoušený syn Země uchopí hada za ocas a had ho uštkne. Zkoušený syn Země uchopí hada za hlavu a had, i když se mu omoťá kolem paže, nezpůsobí žádné zranění. Kdo přistoupí k učení tímto způsobem, získá mnohé.“

Takto Buddha varuje před svou naukou, která je naprosto přehledná, jasná a srozumitelná. A ještě navíc založená na slovech „Věř jen tomu, o čem ses sám předsvědčil.“ O co nebezpečnější jsou nauky, které operují

Snění je proces tvořící energii a tvořící karmu. Je to dvousměrná cesta – jeden směr vede k Osvobození, druhý směr k připoutání.

Lucidní snění je tak fascinující věc, že v něm můžeme zabloudit. S trochou praxe lze snít takřka o všem: mohou být paša v harému i vůdce zástupu uctíváčů. Snění může být návykové, návykový může být přísun zvláštní energie, se kterou se po snění budíme. Návyková mohou být dobrodružství, která ve snění zažíváme. Každý adept by si měl být vědom vnitřní prázdnoty snění. Je to stejně prchavá a pomíjívá věc jako všechno. Snění by mělo být duchovní praxí, a nikoliv hračkou. Velké věci nelze beztravně degradovat na pouhé osobní kratochvíle. Náš život by měl být pevně ukotven ve stavu první pozornosti, běžného života – snění je jako ta třetí noha na dortu.

Šamani všech koutů Země varují před nebezpečím, které hrozí v případě, že se naše snové energetické tělo „příliš vzdálí“ od spícího těla fyzického. Existují různé entity, které dokáží vstoupit do spícího těla a pak v něm nějakým způsobem existovat, parazitovat.

Existují lovci vědomí, kteří pasou po energii našeho vědomí. Existují energetičtí vampýři vysávající život z energetického těla. V běžném stavu existence jsme před nimi v bezpečí. Praktikant snění však pokračuje pomyslnou hranici a ocitá se na území, kde je boj veden jinými zbraněmi než těmi z kovu a ocele. Nemálo tibetských mistrů jógy snění bylo považováno i za velké

vítěze nad zlými duchy. Avšak ne každý praktikant snění je tibetským mistrem.

V domorodých šamanských komunitách platí jedna zásada: nebudit šamany. Nikdo neví, kde se právě šamanovo snové tělo pohybuje, náhlé vytržení ze šamanské cesty nemusí pro šamana dopadnout dobře. Když už domorodci museli šamana probudit, dělali to velmi jemně a s citem, například tichou hrou na píšťalku.

Snění je nebezpečné, poněvadž vycházíme ze svých ulit, vzdáváme se všech svých štítů a překračujeme nejrůznější bariéry a hranice. Snění je nebezpečné, poněvadž se setkáváme s bytostmi z nejrůznějších dimenzí a světů. Snění je nebezpečné, poněvadž se setkáváme sami se sebou.

navěky“. Novodobými chrámy se staly honosné banky, kde proudí peníze – ten moderní „duch svatý“, který zprostředkovává pozemské blaho. Výsledkem je něco jako civilizace stojící na jedné noze a opírající se o zlatou berlu posázenou diamanty, která má nahradit druhou nohu.

Tam, kde není skutečné poznání, vzniká prostor pro nejrůznější druhy iluzí a hrubých klamů.

U přírodních národů a dávných civilizací existovaly rituály, které obeznamenaly účastníky s přechodem do říše mrtvých. Jedním z úkolů šamanů a tibetských lámů je zprostředkovávat kontakt se světem nacházejícím se na druhém břehu. Buď jak buď, smrt je skutečnou výzvou života, neboť v ten okamžik se každý z nás dotkne Pravdy. Národy a civilizace, které to věděly, se neřídily heslem „Žít navěky“, ale heslem „Přijde den, kdy bude dobré zemřít“.

Představme si civilizace, kde by se běžně učily věci týkající se energetického těla. Tedy těla, které je mnohem trvanlivější, tvárnější, schopnější a odolnější než tělo fyzické. Každý by se učil, jak přenést své vědomí do svého snového „dvojníka“. Každý by věděl, že v podstatě jsme částí odložené energie a vědomí, která hledá cestu zpět ke Zdroji, ze kterého jsme vyšli ... že jsme vesmírnými poutníky. S takovýmto poznáním by lidé kladli menší důraz na svět „první pozornosti“, na fyzický svět a události v něm. Lidé by chápali, že fyzické tělo je jakýsi oblek, dočasně nasazený na tělo energetické,

Tak mě někdy napadá, jakým směrem by se rozvíjely civilizace, ve kterých by byly poznatky o snovém energetickém těle obecně známými zkušenostmi. Tak mě někdy napadá, že takové civilizace už tu byly... Naše západní civilizace uznává a klade důraz pouze na to, co se v učení nagaalů nazývá první pozorností. Jinými slovy, existuje pouze to, co vidíme a čeho se můžeme dotknout, a tomu je podřízeno vše. Veškerý zájem je upřen jen na okamžité uspokojování potřeb odvíjejících se od fyzického těla a života v něm. Jakýmsi mottem a touhou naší civilizace je slovní spojení „žít

20. Střet civilizací

obdobně jako jsou šaty jen dočasně navlečeny na tělo fyzické. A samozřejmě jen hlupák se stará více o své šaty než o své tělo. A jen člověk poněkud vychýlený se nestará o své šaty vůbec... V civilizaci znalé existence a funkce energetického těla by se lidé vyhýbali činům, které nějakým způsobem brání jeho fungování a zmenšují jeho potenciál. Místo honosných bank by se patrně stavěly velké zvláštní budovy napomáhající projekcím a „cestám“ energetického těla. Tato civilizace by se nedržela své existence zuby nehty, patrně by neexpandovala do okolních zemí pomocí válečných tažení, ponevadž každý by se raději staral o expanzi svého vědomí a cesty snového těla. Když by tato civilizace byla sama napadena, patrně by odhadla, kdy nastal „den, kdy je dobré zemřít“, a prostě by zmizela jako celek do dimenzí „druhé pozornosti“.

O tom, že existovaly či existují „necivilizované národy“, stále žijící v době snění, není pochyb. Možná však existovaly i celé vyspělé pokročilé civilizace, které tímto způsobem vyvanuly a zanechaly po sobě pyramidy a jiné stavby, památky, záznamy, jejichž smysl a účel nám (díky naší bezvýhradné koncentraci na první pozornost) uniká.

21. Carlos Castaneda o snění

Při své praxi lucidního snění kráčí svou vlastní cestou. Jako Evropan z 21. století nemohu akceptovat nagalské ani tibetské metody a techniky, přestože jejich cíl – expanze vědomí a osvobození – je i mou metou. Svoji inspiraci však nacházím jak v díle Carlose Castanedy, tak v knize *Tibetská jóga smu a spánku* od Tenzina Wangyala. Na vlnu buddhismu jsem se napojil už ve čtrnácti či patnácti letech a snažím se s ní souznít. Je to takové to nejhlubší přitakání, ke kterému není co dodat. Dílo Carlose Castanedy mě nadchlo, je to protilek na naše západní suchopárné vidění světa. Oživlý svět magie a zázraků, živá voda pro racionální logickou mysl.

Lucidní snění je skutečným světem magie a zázraků, proto jsem se na závěr rozhodl uvést pár citátů Carlose Castanedy o snění, převážně z vynikajícího díla jeho mexického žáka Armanda Torrese *Setkání s naguelem* – *rozhovory s Carlosem Castanedou*:

* * *

„Jakmile bojovník dosáhne prvního posunu slučovacího bodu, musí usilovat o vládu nad svou pozorností, a to skrze cvičení záměru a praxe snění. Snění je úniková brána lidské rasy, a je to to jediné, co dává naší existenci náležitou dimenzi.“

* * *

„Pokud se ti nedaří snít, nesnažil ses dost intenzivně. Pokud si dáš slib, že nebudeš jíst nebo neřekneš ani slovo, dokud nezačneš snít, tak uvidíš, co se stane! Něco ve tvém nitru povolí, vnitřní dialog umlkne a ... bum! Hotovo! ... Měj na paměti, že pro tebe snění není alternativa, ale samotný základ všeho. Pokud to nezvládneš, nebudeš moci pokračovat v cestě... Musíš to chtít! Je to tak prosté. Zveličuješ obtížnost tohoto cvičení. Snění je přístupné celému světu, protože ve svém počátečním stupni nevyžaduje ani tolik rozvažování, kolik je třeba pro učení se psát na stroji nebo řídit auto.“

„Mohu ti pouze garantovat to, že pokud se zbavíš slabosti a podezřavosti, které ti zabraňují postavit se čelem k této výzvě, pronikneš bez jakéhokoliv zdráhání přímo do snění a tvůj duševní chaos se sám rozplyne.“

* * *

„Běžný stav bdění nenechává prostor pro to, abychom se zastavili a položili si otázku, zda je tento svět, který právě vnímáme, tak skutečný, jak se nám jeví. A to stejné je třeba říct o normálním snu, zatímco sen trvá, přijímáme ho jako neoddiskuto-

vatelný fakt a nikdy nad ním neuvažujeme; nebo řečeno více prakticky, nikdy si neřekneme, abychom si ve snu zapamatovali nějaký příkaz nebo dohodu, na které jsme se usnesli v době bdění. Nicméně existuje způsob, jak nasměrovat svou pozornost, a výsledek toho již nelze nazývat „sen“ nebo „bdění“, protože pramení v cílevědomém použití záměru. To, k čemu v tomto případě dochází, je uvědomění a je jedno, zdali spíme či bdíme, protože je to něco, co transcenduje oba stavy. To je skutečné probuzení – stát se pánem své pozornosti.“

* * *

„Toltécké učení klade důraz na snění. Nezáleží na tom, jak se dá popsat, jeho výsledkem je přeměna percepčního chaosu běžného snu do praktického využitelného prostoru, ve kterém můžeme inteligentně jednat.“

„Do praktického prostoru?“

„Přesně tak. Praktikant snění se upamatovává sám na sebe za všech okolností. Vždy má po ruce nějaké heslo, klíč či kontrolní značku, pakt se svou vůlí, která mu ve zlomku vteřiny pomůže napojit se na záměr bojovníka. Ať se děje, co se děje, může udržovat vizi a vrátit se do ní kolikrát chce, aby ji mohl zkoumat a analyzovat. A co je nejlepší, může si dát i s jinými bojovníky schůzku s touto vizí; to je to, co čarodějové nazývají „stopování ve snění“.“

„Tato technika nám umožňuje naplánovat si cíle a dát svým činům směr, tak jako to děláme v běžném světě. Můžeme řešit problémy a učit se různým věcem. To, co se tam naučíš, je koherentní a funguje. Možná nebudeš moci vysvětlit, jak jsi k těmto poznatkům přišel, ale již je nezapomeneš.“

Zeptal jsem se ho, jaký typ poznatků má na mysli.

Odpověděl: „Život se učí tak, že jej žiješ. To stejné se děje ve snění, krom toho, že zde se učíme snít. Avšak cestou často přijdeme i k jiným druhům zrůcnosti. Například don Juan své snové tělo používal pro hledání skrytých pokladů, věci zako-

paných do země během válek. Plody této činnosti pak vložil do různých obchodních artiklů – do ropy, tabákových plantáží ...“

„Není to nic výjimečného! Všichni můžeme dokázat podobné skutky. Dokonce ani nemusíme chápat, jak se to děje! Představ si, že tě někdo během spánku učí nový jazyk, výsledkem je, že se tuto řeč naučíš a jsi schopen si ji zapamatovat ve stavu bdělosti. A stejně tak, pokud něco uvidíš v tomto stavu, například ztracený předmět nebo událost, která se děje na druhém konci světa, můžeš pak jít a zpětně si to ověřit; pokud je to tak, jak jsi to viděl ve snu, jednalo se o snění.“

„Učit někoho ve snu je mezi čaroději velmi rozšířený prostředek. Tímto způsobem jsem se naučil mnoho rostlin a stále si to pamatuji.“

„Nepodceňuj své zdroje a schopnosti. Všechno, co do nás vložil duch, má nějaký transcendentní význam. To znamená, že sny jsou tu, abychom je využívali, kdyby tomu tak nebylo, neexistovaly by. Techniky, které jsem ti popsal, nejsou spekulativní, osobně jsem je vyzkoušel. Umění snění je mé poselství lidstvu, ale nikdo mi nevěnuje pozornost!“

„Jako všichni, i ty jsi skvěle vybaven pro snění. Pokud toho nedocílíš, je to proto, že nechceš.“

* * *

„Každý určitý stav vědomí, který sebou nese neobvyklá pozice slučovacího bodu, je technicky vzato snění. Výhoda, kterou má snění oproti běžným stavům pozornosti je, že během snění jsme schopni senzoricke pojmut větší oblast a lépe utřídit informace, které dostáváme. Jinými slovy, učíme se žít s větší intenzitou. Výsledkem je větší jasnost v našich procesech vnímání.“

„A navíc snění nám umožňuje přístup do důležitých okamžiků naší osobní historie, jako narození nebo rané dětství, a také rozkrývá traumatické situace a stavy změněného vědomí. Čaroděj nemůže jen tak odložit své nejdásavější zkušenosti!“

„Snění není něco nemožného, je to pouze typ hluboké meditace.“

* * *

„Ke snění dochází tehdy, když dosáhneme jisté rovnováhy v našem všedním životě, a pouze tehdy, když umlčíme náš vnitřní dialog. Termín ‚snění‘ není moc vhodný k popisu tohoto cvičení vědomí, protože nemá co dělat s obsahem myslí. Já jej používám z úcty k tradici své linie, ale dávní čarodějové to nazývali jinak.“

„Mistr čaroděj vstupuje do snění stejně snadno ze stavu bdělosti jako ze stavu spánku, protože pro něj to neznamená zavřít oči a chrápat, nýbrž vnímat jiné světy, které tam jsou.“

„Z úhlu pohledu vůle spočívá rozdíl mezi sněním a běžným bdělým stavem čaroděje v tom, že se jeho energetické tělo řídí jinými zákony – může vykonávat takové skutky, jako procházet zdi nebo se v mžiku oka přenést na druhý konec vesmíru. Takové prožitky jsou kompletní se vším všudy a mají akumulativní charakter, a pouze ten, kdo je nezažil, se při jejich vysvětlování drží logických kategorií.“

„Nicméně tyto skutky, i když mají svůj význam, nejsou konečným cílem snění. Snění je pro tebe zcela esenciální, protože přístup k nějakému nagualovi je možný takřka výlučně v tomto stavu.“

„Důvod, proč tomu tak je, je evidentní. Ty osoby, které mají přirozené sklony ke snění a přebytek energie, se mohou setkat s jinými pokročilejšími praktikanty snění. Tato setkání jsou jak dílem náhody, tak cílevědomého hledání. Tu a tam tito druhové z cest přistoupí na to, že je hlouběji zasvěť do tajů tohoto umění. Jakmile učedník začne zářit sám od sebe, je nevyhnutelné, že přitáhne pozornost nějakého naguala.“

„Nagualové jsou jako orli, neustále po něčem slídí. Jakmile si povšimnou nárůstu vědomí, vrhnou se po něm střemhlav, protože takovíto dobrovolní snivec je raritou. Pro mistra je snazší podněcovat někoho, kdo již usiluje, než začít s někým od nuly.“

„Skrze snění udržuji kontakt s mnoha bojovníky ze všech koutů světa.“

* * *

„Bojovník nemůže putovat světem a na každém kroku nechávat nedokončené záležitosti. Pokud skutečně nedokážeš považovat své sny za součást svého života, tak ani nedokážeš vidět, co opravdu jsou – dálnice k síle. A pokud ani nerozumíš tomu, co jsou a k čemu slouží, tak máš před sebou spoustu práce.“

* * *

„V naší sféře vnímání existuje jedno jsoucnou či síla – kromě toho, které nazýváme ‚sebou samým‘ – které lze odhalit skrze snění. Tato síla se může stát vědoma sama sebe a vstřebat do sebe charakteristiku naší osoby a jednat nezávisle. Pocit, který máme z toho, když s ní zacházíme, nelze nijak popsat, poněvadž se jedná o neorganickou bytost.“

„Neorganickou?“

„Samozřejmě! Obyčejné vědomí nazýváme organickým, protože se opírá o tělo složené z orgánů, nebo ne?“

Přikývl jsem.

„Jak bys tedy nazval tělo, které vnímáš a v kterém jednáš, když sníš?“

„Rekl bych, že je to přelud,“ odpověděl jsem opatrně.

„Souhlasím! Je to neorganická bytost; má podobu a formu, nikoliv však hmotu. Nicméně z perspektivy této bytosti žije v imaginárním světě právě naše fyzická část. Pokud bys měl potřebnou energii a soustředění, abys dokázal uchopit vědomí svého druhého já, a zeptal se této bytosti, co si myslí o tvém každodenním světě, odpověděla by ti, že se jí zdá dost nesku-tečný, skoro jako mýtus. A víš co?! Měla by pravdu!“

„Naše druhé já ze snění má ohromné pole působnosti. Může se během vteřiny přemístit na místo, které si vybereš, a ověřit si jakákoliv fakta. Dokonce se může zhmotnit a vytvořit vidi-

telného dvojníka – něco, co mohou vidět druhé osoby, a to jak ve spánku, tak v bdění. Nicméně i v této podobě je dvojník pouhým zjevem, nemá tělesné funkce. Člověk ho vidí jako osobu, ale zvířata by ho vnímala jinak.“

Přerušil jsem ho: „Jak to víš?“

„Je to velmi prosté. Utvrzuji se o tom neustále, protože můj dvojník ze snění dostává veškerou moji pozornost. Když chci něco vědět o něm nebo o světě, ve kterém se pohybuje, zeptám se ho a on mi odpoví. Ty to také můžeš tak dělat, není na tom nic těžkého. Můžeš se kontaktovat se svou energií už dnes v noci, poté, co usneš.“

„Jak?“

„Existuje mnoho způsobů. Například najdi ve svém snu zrcadlo a podívej se sám sobě do očí. Uvidíš, jaké překvapení na tebe čeká!“

* * *

O dvojníkovi jsem četl v jeho knihách, ale mé předsudky mi bránily přistoupit k tomuto tématu s otevřenou myslí a v nitru jsem měl chaos v pojmech jako „světelné vejce“ nebo „magnetické pole, které obklopuje živé bytosti“, „energetické tělo“, případně „snový dvojník“. Zeptal jsem se ho, zda se jedná o jednu a tutéž věc, nebo zda je mezi tím nějaký rozdíl.

Moje otázka ho překvapila.

„Takže ty jsi nepochopil vůbec nic?! Mluvíme o vědomí, ne o fyzických objektech. Tyto entity, dokonce i ten percepční ce-
lek, který nazýváme ‚fyzické tělo‘, jsou popisem té stejné věci, protože neexistuješ dvakrát, jako ty a druhý ty, to všechno jsi prostě jen ty! Není to tak, že bys ‚měl‘ energetické tělo, ty JSI energie, jsi slučovací bod, který seskládává a seřazuje emanace ... a jsi pouze jeden! Můžeš mít různé sny a objevovat se v nich v jiné podobě, ať už v lidské, zvířecí nebo neorganické, nebo dokonce můžeš snít, že jsi několik osob najednou. Ale nemůžeš takto fragmentovat své uvědomování!“

Zeptal jsem se ho: „Takže když mluvíš o dvojníkoví ze snění a o energetickém těle, myslíš jednu a tutéž věc?“

„Prakticky ano. Toho prvního můžeš dosáhnout skrze snění a toho druhého skrze stopařství. Řečeno jinými slovy, energetické tělo je snový dvojník, kterého snivec ovládá svou vůlí; ale oba tyto pojmy jsou jednou jedinou věcí. Rozdíl je v tom, jakým způsobem se k ní dobereme.“

„Dávni čarodějové tvarovali své snové tělo silou vůle a jejich záměrem bylo vytvořit přesnou kopii fyzického těla s těmi nejmenšími detaily. Odsud pochází tradiční název ‚dvojník‘. Tato idea má praktický smysl, poněvadž jsme tak navyklí vidět sami sebe určitým způsobem, je pro snivce zpočátku pohodlnější a snažší přemýšlet o sobě ve fyzických termínech. Nicméně noví zřeci tvrdí, že dotáhnout tento záměr do všech důsledků je neužitečným plýtváním, poněvadž nás to nutí k tomu, abychom věnovali ohromné množství pozornosti detailům, které nemají žádný praktický význam. Oni se naučili vidět se takoví, jací skutečně jsou – jako světelné bubliny.“

Zeptal jsem se ho, zda se v klasickém nugalismu předhispánských kultur schopnost čarodějů přeměnit se ve zvířata skládala z toho, že vyvíjeli záměr, aby jejich snové tělo na sebe vzalo podobu zvířat.

Vtěl na mě pohled, který jako by říkal: „Naprostο správně!“

„Snění je úmyslné použití energetického těla. Energie je tvárná, a když je na ni vyvíjen neustálý tlak, dopadne to tak, že na sebe vezme podobu, jakou chceš. Dvojník je nugal, ‚ten druhý‘, pečeť nugalismu. Jakmile ho ovládneš, otevřeš si cestu k tomu, abys byl, čím chceš, od naprostο svobodné bytosti po divoké zvíře.“

„Samozřejmě, že pro dosažení něčeho tak specializovaného, jako je přeměna ve zvíře, není třeba improvizovat, existují na to přesné postupy. Dvojník se řídí pomocí fixace slučovacího bodu v nových pozicích. Taková fixace má povahu posedlosti a musí být přivolávána metodami čarodějů. Pokud

například toužíš být jestřáb a upřeš na to svůj nezlomný záměr, nakonec jím budeš! Každý najde, co hledá. Trikem nuala je ovládat své posedlosti.“

* * *

Zeptal jsem se ho, jaký smysl má ohromné úsilí, kterým bezpochyby je příprava dvojníka ve sféře snů.

Odpověděl mi: „Pro většinu čarodějů je toto úsilí druhou alternativou, bránou do říše vědomí, uvědoměním, které jim umožní zaměřit svůj záměr tak, aby – když přijde jejich okamžik – udělali rozhodující krok do třetí pozornosti. Když poskytnou svému dvojníkovi samostatnost a cíl, připravují se tak na to, aby si i po smrti udrželi své vědomí. Když nastane tento okamžik a energetické tělo je kompletní, vědomí definitivně opustí lidskou slupku, fyzické tělo zvadne a zemře, ale smysl bytí trvá dál.“

* * *

„Carlosi, co se stane, když zemřeme?“ zeptal jsem se.

„Záleží na tom,“ odpověděl. „Smrt dostihne každého, ale není pro všechny stejná. Vše záleží na energetické úrovni.“ ... Pro ty, kteří promrhali svoji energii, je smrt jako prchavý sen, sen plný bublin vzpomínek, které jsou čím dál tékavější, až nezbudě vůbec nic.“

„Chceš říct, že když spíme a zdají se nám sny, tak se blížíme ke stavu, který je po smrti?“

„Nejenom že se blížíme, my jsme tam! Poněvadž však životní síla našeho těla zůstává nedotčená, můžeme se vrátit. Zemřít doslova znamená upadnout do snu.“

„Víš, když má obyčejný člověk sen, nedokáže svou pozornost upřít na nic; nezbyvá mu nic jiného než rozkouskovaná paměť vyživovaná prožitky, které nashromáždil během života. Když takový člověk zemře, sen se prodlouží a on se již nikdy nezbudí. Je to sen smrti.“

„Cesta smrti ho může zavést do virtuálního světa přeludů, kdy bude svědkem zhmotnění svých myšlenek a víry – do soukromých nebes a pekel. Ovšem odsud již nikdy nevýjde. Tyto vize během času vyvanou v důsledku toho, jak se vyčerpá impuls paměti.“

„A co se stane s duší zemřelého?“

„Duše neexistuje. Jediné, co existuje, je energie. Jakmile jednou zmizí fyzické tělo, jediné, co zbude, je energetická entita vyživovaná pamětí.“

„Někteří jedinci jsou tak zapomnětliví a nevíšmaví sami k sobě, že skoro ani nepostřehnou, že zemřeli. Jsou jako lidé trpící ztrátou paměti, lidé, kteří mají zablokovaný slučovací bod a nedokážou seřadit své myšlenky, postrádají kontinuitu – proto mají neustále pocit, jako by byli na hranici nicoty. Když takové osoby zemřou, rozpadnou se takřka okamžitě, poněvadž impuls jejich života stěží vydrží na pár let.“

„Němně většinou lidí takovito rozpad trvá mnohem déle, tak sto až dvě stě let. Ti, kteří žili významným životem, mohou odolávat i půl tisíciletí. Ještě více se tento časový úsek natáhne u lidí, kteří dokázali vytvořit pouto s masami lidí; takovito jedinci si dokážou udržet své vědomí i celá milénia.“

„Jak toho dosáhnou?“

„Skrze pozornost svých stoupenců. Paměť vytváří pouto mezi živými a zesnulými. Tímto způsobem si udržují vědomí. Takto zhoubné jsou například kultury historických osob...“

„Nezáleží na tom, co běžný člověk dělá a jak žije, stejně nemá žádnou šanci jít dál. Pro čaroděje, kteří žijí tvář v tvář věčnosti, je pět nebo pět tisíc let to stejné nic. Proto tvrdí, že smrt je okamžitý rozklad.“

Chtěl jsem vědět, zda se zemřelé osoby mohou vrátit, aby se kontaktovaly se živými.

Carlos odpovídal: „Vztahy mezi těmi, kteří přebývají v různých sférách vědomí, se mohou uskutečnit pouze skrze správně naladěný slučovací bod. Smrt je definitivní percepční barié-

ra. Mý živí se můžeme dostat do říše mrtvých pomocí snění, ale do tohoto typu dobrodružství se bojovník nezaplétá, protože ho to pouze obírá o energii. Úplně jiná věc je však kontakt s čaroději, kteří odešli.“

„Proč?“

„Protože oni vskutku dokázali vytvořit svého energetické-ho dvojníka a pomocí svých technik si dokázali podržet svou individualitu.“

„Jak můžeme navázat vztah s tímto typem vědomí?“

„Skrze snění. Ovšem je velmi nepravděpodobné, že by zesnulý čaroděj upřel svoji pozornost na tento svět. Snad jediné tehdy, když zde ještě musí splnit nějaký specifický úkol. Avšak ještě mnohem těžší je, aby běžný člověk vydržel takovito kon-takt.“

„Výměna tohoto typu je velmi prospěšná pro bojovníky, ale pro obyčejné lidi je to čirý děs, protože neorganický čaroděj není přelud, nýbrž intenzivní zdroj energie, která si je vědoma sama sebe a je neúprosná, takže je schopna uškodit těm, kteří se k ní nachomýtnou. Tento typ kontaktu může být ještě nebezpečnější než interakce se živým čarodějem.“

„V čem spočívá hlavní nebezpečí?“

„Taková je podstata energie. Pokud si myslíš, že čarodějové jsou přátelštější dobráci, tak se pleteš. Jsou to nagualové!“

„V naší konstituci je jeden hrůzný rys, který nás pudí k tomu, abychom využili prostředí za každou cenu. Je to něco pří-ro-zeného, nemůžeme to obejít. Tento rys se u čarodějů umocní a po jejich smrti se ještě znásobí, protože pak už nemají žádné překážky, které by je brzdily. Když se čaroděj stane neorganickou bytostí, vrátí se k tomu, čím byl vždycky – emanací kosmického dravce.“

* * *

„Když dosáhneme určité práh vnímání, vidíme, že fyzická smrt je výzvou. Stejně jako jsou dvě formy žití, jsou i dva typy smrti;

v obou se můžeme chovat buď jako bezúhonní bojovníci, nebo jako nevědomí troubové. Tento rozdíl je naprosto vším.“

„Chceš říci, že to, co se stane po smrti, má co do činění s naší přípravou?“

„Ano, ale ne tím způsobem, jak bys to chtěl interpretovat. Víra, že být dobrý nebo dodržovat jisté příkazy celou věc ulehčuje, je omyl, do kterého jsme vedeni sociálním řádem. Jediná příprava, která se počítá, je úsilí na cestě bojovníka, cestě, která nás učí jak schraňovat energii a být bezúhonný.“

„Protože existují dvě formy žití i smrti, existují i dva typy lidí; ti, kteří se považují za nesmrtné, a ti, kteří jsou již mrtvi. První si hýčkají naděje, ti druhí ne. Bojovník je někdo, kdo ví, že jeho čas již skončil, ale přesto pokračuje v boji, protože taková je jeho povaha. Když se podíváš do jeho očí, uvidíš jen prázdno.“

„Z čeho se tedy skutečně skládá ta alternativa čarodějů?“

„Existuje pouze jeden způsob, jak čelit svému konci; skrýt se ovládnutí své energie. Tento úkol se skládá z praxe snění, stopařství a rekapitulace. Tyto tři techniky vyústí do jednoho výsledku: kompletace energetického těla.“

„V obecném smyslu trvání naší existence záleží do značné míry na tom, jak zacházíme s naší energií. Necháváme život – tak říkáje – ,ušpinit se“ světskými záležitostmi, mrháme jím na věci, které vidíme a kterých se dotýkáme, a kvůli tomu umíráme. Pokud však pomocí rekapitulace přivoláme zpět všechny životní síly, smrt již nebude moci být tím stejným, poněvažž můžeme počítat s naší úplností.“

„Z úhlu pohledu zřece platí, že bojovník, který zrekapituloval svůj život, již nezemře. Jeho pozornost je tak kompaktní, že tvoří souvislou pokračující čáru, která se nerozplývá. Jeho rekapitulace nikdy nekončí, pokračuje celou věčností, protože jeho práci je sesbírat své kroky, stále chodit usebraný sám v sobě a být kompletní.“

„Stejně jako potřebujeme určité penzum zkušeností, abychom mohli fungovat jako jedinci, čaroděj potřebuje dostatek

praxe ve druhé pozornosti, aby mohl být skutečným čarodějem. Jinak nebude připraven, když nastane jeho hodina a on odejde do nekonečna jako neúplný čaroděj. Nicméně bojovník, který se celý svůj život snažil dosáhnout parametrů bezúhonnosti, má ještě druhou příležitost. Aby vstoupil do světa nagnalu, může seskupit události ze svého života a vysbírat energii, která zůstala roztroušená.“

Zeptal jsem se ho, co čaroděj dělá ve světě nagnalu.

„Pro většinu lidí je smrt vstoupením do světa prapodivných aspektů, podobných těm, kterých jsme svědky při běžných snech. Tam nic nemá lineární návaznost a časovou posloupnost. Také zákony gravitace tam neplatí. Představ si, co všechno může během pouti po takových oblastech dělat bojovník, který má kontrolu nad svým snovým dvojníkem! Jak zajisté chápeš, něco takového je hrdinským skutkem vědomí.“

„Čaroděj je někdo, kdo se celý život brousí a vybrušuje skrze svou neúnavnou disciplínu. Když nastane jeho hodina, čelí smrti jako nové etapě na své stezce. Čaroděj se, na rozdíl od běžného člověka, nesnaží ukonejšit svůj strach planými nadějemi.“

„Bojovník vyrazí na svoji závěrečnou pouť plný radosti a jeho smrt ho pozdraví a umožní mu uchovat si svoji individualitu jako trofej. Jeho pocit z bytí je projasněný do takové míry, že se přemění v čírou energii a vzplane vnitřním ohněm. Tímto způsobem dokáže prodloužit svou individualitu na tisíce milionů let.“

„Tisíce milionů?“

„Tak jest. Jsme synové Země, ona je náš nejzazší zdroj. Možností čarodějů je spojit se s vědomím Země na celou tu dobu, dokud ona bude živa.“

* * *

Ty, jako jakýkoliv jiný učedník, máš ohromný prostor pro výcvik. Vezměme si například tvé emoční kolísání, tvé energetické drenáže. Zacpi je a uvidíš, jak se věci změní. Vezměme si těch

osm hodin, které každou noc strávíš jako rostlina, aniž by sis cokoliv uvědomoval. Prohádej je, ujmí se kontroly, seber odvahu a vnímej, co se děje. Když osvítiš tajemství tvých snů, uzříš to, co vidím já, a všechny pochyby z tvé mysli zmizí.“

* * *

„Nazvat snění bránou do věčnosti je tím nepřihodnějším popisem, který existuje.“

* * *

„Snění nelze vysvětlit či popsat, pouze zažít. Nejsou to ani běžné sny, ani denní snění, ani toužení, ani aktivní imaginace. Skrze snění můžeme vnímat jiné světy, které dozajista můžeme popsat, ale nemůže vysvětlit, díky čemu je vnímáme. Snění se podobá pocitu, procesu v našem těle, vědomí bytí v naší mysli.“

* * *

„Lucidně snít znamená vnímat víc, než jsme si kdy odvážili pomyslet, že můžeme vnímat.“

„Umění snít je schopnost využít běžné sny a přeměnit je v kontrolované uvědomění skrze speciální pozornost zvanou „snová pozornost“.“

* * *

Potud Carlos Castaneda.

Poněvadž přímým impulzem k napsání této knihy byla má dcerka, poslední Castanedův citát – jakýsi bonus – se týká malých dětí. Jak si každý den ověřuji, je nanejvýš pravdivý:

„Pokud si dobře všimneš, děti nevěří v kouzlo světa z prodouchosti. Věří, protože jsou úplně a zří! To stejné platí o čarodějích.“

22. Tibetská jóga spánku

Na závěr zmíním ještě jednu možnost, jak naložit se svým spánkem. Je to tibetská jóga spánku. Spánkem se myslí stav, kdy spíme a nezdají se nám sny. Sám mám s lucidním spánkem minimální zkušenost. Být skutečně lucidní během bezesného spánku se mi podařilo jen jednou. Byl to tak úžasný a překvapující stav, že jsem se za okamžik probudil: všude kolem byla neuvěřitelná záře a jas. Žádné obrazy, žádné scény, žádný pocit individuality – pouze nadzemské světlo. Východní mistři říkají, že ten, kdo se zbaví klamu a dosáhne osvícení, zažívá jas neposkvrněně

nezrozené Mysli, která je zdrojem všeho. Mysl běžných lidí stále něco vytváří – „realitu“, sny, koncepty, dojmy ... stále něco chce či nechce. Realizovaný člověk prožívá pouze neduální stav – jas věčné Mysli. V tomto neduálním, neindividuálním stavu (bez vnímání vlastního „já“) se během bezesného spánku nacházejí všichni lidé, ovšem jen pokročilí mistři jsou tento stav schopni vědomě vnímat. Ve stavu bezesného spánku jsme přímo spojeni se Zdrojem (nebo jak říkají tibetští mistři, s Prázdnotou).

Tibetský mistr Milarepa říká: „Zatímco spím, medituji a veškerý svůj spánek přeměňuji v čiré světlo. Nikdo mimo mne nezná tuto nejlepší nauku, ale moje srdce by bylo šťastné, kdyby ji znali všichni.“

Klíčem k józe spánku je schopnost bděle pozorovat své usínající smyslové vědomí. Smysly se „stahují“ z vnějšího světa a ukotvují se v mysli. Je to opačný proces ranního probouzení. V tomto stadiu naše smyslové vědomí prochází čtyřmi stadii. Hrubší vědomí se postupně rozpouští v tom jemnějším. Během této doby je třeba provádět vizualizační cvičení – své vědomí ukotvit v prostředním energetickém kanálu (kanálu čirého světla, který se táhne páteří) a v srdeční čáře si vizualizovat a cítit neosobní jasné světlo. Postupně se stále více ztožňovat s tímto světlem. Během tohoto stavu usínání se naše individuální já rozplývá a naše vědomí se ztotožňuje s bílým světlem, Prázdnotou, která je zdrojem všeho.

Z tohoto popisu je zjevné, že jóga spánku je metodou pro pokročilé jogíny. Proč to však nezkoušet?

Závěr

Na závěr se obvykle píše něco moudrého. Tedy nejlepší by asi bylo mlčet...

Duchovní nauky jsou o tom, abychom nebyli vydáni na pospas vnitřním a vnějším okolnostem. Abychom nebyli jako list ve větru. Jak pravil Buddha, své útočiště si máme hledat pouze sami v sobě.

Lucidní snění může být jedním z pilířů praxe. V naší hektické době nemáme moc času na jiné než světské činnosti, takže spánek je mnohdy tím jediným prostorem a časem pro eventuelní duchovní cvičení.

Lucidní snění je velký zabiják předsudků, omylů a chybných přesvědčení. Spousta věcí, o kterých mluvím velcí duchovní mistři, jsem pochopil až díky snění. Díky tomu se zcela rozplynuly mé zakořeněné názory na to, co možné je a co možné není. Nyní chápu, že žijeme v jakémsi holografickém vesmíru tvořeném myšlenkami a záměry nás všech. Chápu, že mohu putovat na křídlech svého vlastního záměru do světů, které předčí nejbujnější fantazie. Chápu, že existuje onen „druhý břeh“ nepodmíněného bytí.

Snad každý člověk jednou za čas reflektuje svůj život a ptá se po jeho smyslu. Nejhlubší smysl mého života se už nějakou dobu nemění. Shrnu bych to asi takto: žít plným silným životem tak, abych v okamžiku smrti nebyl za hlupáka. Lucidní snění je jedním ze základních kamenů, které mi pomáhají uskutečňovat můj záměr.

Snění je i tím, co vede k pružnosti mysli a rozpouští krusty nevědomosti.

Stojí to za pokus.

Citované knihy

- Tenzin Wangyal Rinpoče: *Tibetská jóga snu a spánku*. Dharmagaia, Praha, 2002.
- Armando Torres: *Setkání s naguaelem – Rozhovory s Carlosem Castanedou*. Formát, Bratislava 2007.
- Carlos Castaneda: *Orlív dar*. Volvox Globator, Praha, 1997.
- Carlos Castaneda: *Umění snění*. Volvox Globator, Praha, 1998.