Stephen LaBerge, Lynne Levitan

* KURS LUCIDNÍHO SNĚNÍ -

**Nové, aktualizované vydání**

**Kurs lucidního snění**

(A Course In Lucid Dreaming)

Napsali: Lynne Levitan, Stephen LaBerge, 1995

Překlad: MSG, 1999 - 2001, revize 2004

Tento překlad (i jednotlivé jeho části) je určen výhradně pro soukromé použití. Jeho kopírování za účelem zisku je proti vůli překladatele, stejně tak jako jeho umísťování na síť (veřejný či neveřejný Internet či P2P sítě). Máte-li zájem o jeho další šíření touto formou, uveďte jen odkaz na níže uvedené WWW stránky. Tisknutí a kopírování pro vlastní účely a přátele považuji z mé strany za korektní, nicméně je tím porušováno právo autora (kdyby se jím náhodou chtěl někdo řídit).

Komentáře, postřehy, výskyt gramatyckích či jiných chyb jsou vítány na: msg.mail@centrum.cz

Úvod do textu od překladatele:

Jedná se o knihu/manuál dodávanou k přístroji NovaDreamer, určenému pro probouzení se ve snu. Tato kniha - učebnice lucidního snění (dále také jen LD z angl. *Lucid Dreaming,* množ. číslo LDs) může být používána jak v kombinaci s přístrojem tak bez něj. Překlad je tvořen pro mojí www stránku o LD (http://welcome.to/msg), kde také najdete všechny podstatné informace o dané problematice. Ať už ji budete používat samostatně, nebo si někde seženete tu mašinu, každopádně vám přeji hodně úspěchů.

P.S. slovo kurs lze psát i kurz :-)

#### ***Obsah:***

Základní informace o LD 3

Kurs lucidního snění – Úvod 5

Shrnutí kurzu 5

Popis jednotlivých částí 6

Lekce 1 - rozvoj vědomí o snu 7

Cvičení 1: Vybavení si snu 7

Cvičení 2: Povědomí o snových signálech 9

Cvičení 3: Relaxace 12

Lekce 2 – Síla záměru 14

Cvičení 1: Stanovení cíle 14

Cvičení 2: Technika "Indukce LD pomocí odrazu záměru" 15

Cvičení 3: Rozvoj prospektivní paměti (paměti do budoucna) 18

Cvičení 4: Rozvoj vůle 20

Lekce 3 – Pamatování si budoucnosti 22

Cvičení 1: hra "Pamatuji si" 22

Cvičení 2: Jednoduchá koncentrační metoda 23

Cvičení 3: MILD 24

Cvičení 4: Autosugesce 28

Cvičení 5: Koncentrace a vizualizace 29

Lekce 4 - Lucidní sny iniciované z bdělého stavu (WILD) 32

Cvičení 1: Zdřímnutí si 33

Cvičení 2: "Odpočítejte se do spánku" - technika WILD 34

Cvičení 3: Snový lotos a Technika Plamenu 36

Cvičení 4: Opětovné vstoupení do snového stavu 37

Lekce 5: Průvodce snovým světem 39

Cvičení 1: Objevování výzev 39

Cvičení 2: Udržení se v LD 40

Cvičení 3: Zůstávání bdělými 42

Cvičení 4: Probouzení se vůlí 43

Cvičení 5: Věci k vidění a dělání 45

Cvičení 6: Měnění snu 46

Gratulujeme! 50

# Základní informace o LD

Nepředpokládám, že by někdo, kdo se chce pustit seriózně do tohoto kurzu neměl vůbec ponětí o co jde, takže jen stručně: LD je stav kdy spíte, máte sen a uvědomíte si, že jste v něm (v tom snu). V tom okamžiku se vaše mysl probudí, a sen, který prožíváte jako velmi chaotický, neovladatelný, nevýrazný film, který si navíc vybavujete a to jen velmi matně až po probuzení; tento sen se mění na zábavnou interaktivní neurální simulaci = svět, který je jen ve vaší mysli a ve kterém jste absolutním pánem a pouhá vaše myšlenka ho může celý změnit. Přestože tělo spí dál v pohodlné posteli, v temném, klidném prostředí, vy vnímáte snový svět stejně reálně jako tento, můžete tam vidět, slyšet, cítit, pohybovat se.. prožívat neuvěřitelná dobrodružství, příběhy, nemít tam jakákoliv omezení ať už fyzická, časová, finanční či tzv. přírodní - zajezdit si ve formuli 1, potápět se v Karibiku, letět na Měsíc, milovat se s Pamelou… a mnohem víc, než jsem vám teď schopen vysvětlit. Vstupujete do světa vytvářeným vaší myslí, veškerá omezení jsou jen v ní.

#### Základní předpoklady

**Prostředí.** LD nastává ve spánku; základním "výrobním prostředkem" je tedy postel. Zásadně by měla být pohodlná (což je individuální), lepší je vyrobená z přírodních materiálů (včetně lůžkovin) a neměla by to být postel na které leželi již celé generace lidí (pokud to ovšem nebyli Budhové). Postel by měla být umístěna na vhodném místě (nejlépe silová místa v Jižní Americe), v praxi se tedy zkuste vyhnout geopatogenním zónám. Také prý pomáhá spát hlavou "na sever" či pod pyramidou.

Okolí - na kvalitu spánku má vliv také teplota, vlhkost, prašnost, pachy, hluk nebo i pocit, že prostě v tom bordelu v pokoji neusnete; toto vše může snižovat kvalitu vašeho spánku a omezovat tak šanci mít LD.

Tak, tohle změnit je to nejjednodušší, teď to bude horší - **chování**. Zde platí několik zásad: jídlo - nevečeřet později než 3 hod. před ulehnutím. Nepřežírat se. Před ulehnutím také nepít alkohol, kávu, kofeinové nápoje ani příliš mnoho čaje. Všeobecně pomáhá omezení konzumace masa, zejména červeného, drog, tabáku, alkoholu a ostatního dobrého. Jednoduše řečeno: všeho s mírou. Televize, počítač - vypnout dvě hodiny před ulehnutím. Vynechat agresivní filmy.

A teď oříšek: vaše **mysl**….

K LD potřebujete (kromě víry, že něco takového vůbec existuje) dvě věci: sílu a čistotu mysli. Všechno předchozí je jen to, co vám může pomoci nebo naopak zastavit. S dostatkem mentální síly je možné mít LD ležíc v kanále na holé zemi po půl litru rumu a hovězím guláši (no to jsem asi přehnal), ale v zásadě je to pravda. Jak tedy na to? Zásadní věcí je touha něco dokázat. Cokoliv v tomto směru budete dělat (ať už je to třeba stěhování postele), bude to pro vaši mysl signál, že to myslíte vážně. Čím déle jsou tyto myšlenky ve vaší hlavě, tím se dostávají více do podvědomí a tedy do snů a to je cílem. Je tedy důležité zkrotit naši mysl, aby se stala naším sluhou a ne pánem. Občas (obvykle) to bývá těžké. V praxi to znamená zejména večer před usnutím nemyslet na nic jiného než na to mít LD. Ideální by byla pochopitelně bdělost i během dne… V zásadě platí: Jak chcete být bdělí ve snu, když nejste bdělí ani ve dne? S tím souvisí naprosto jiný přístup ke spánku. Již nechodíme pouze *spát*. Spánek se stává důležitým, důležitějším než dívání se o půl hodiny déle na film, který nás otupuje a nutí být pasivními. Tato mentální energie přisuzování důležitosti, společně zlepšeným stavem těla před usnutím (tělo není tak unavené, nemusí trávit jídlo nebo se vzpamatovávat z alkoholu, regenerovat se po útoku fotonů z televize či přemýšlet o tom, jak jinak mohl film skončit), může být využita pro LD.

Samozřejmě existuje celá řada dalších univerzálních či specifických, logických či ulítlých, jednoduchých či složitých postupů a rad jak na to, z nichž jich je část víceméně dobrá, ale to je již na vás. Dobrá pomoc jsou např. různé mozkové nutricienty (tzv. smart drugs), ale tato problematika je poněkud delší. Tento úvod k "tomu lepšímu", co bylo o LD napsáno vám měl jen jaksi popsat o co jde a jakých zásad je lepší se podle většiny lidí držet. Jak k tomu přistoupíte je skutečně na nás. Jak se říká ve filmu Matrix: mohu vám ukázat jen dveře. Do fascinujícího světa živoucích snů můžete vstoupit jen sami. Ještě jednou vás varuji: Pokud vstoupíte, svět už nikdy nebyl takový jaký bude…

překladatel

# Kurs lucidního snění – Úvod

Vítejte v kurzu lucidního snění od Lucidního Institutu. Účelem kurzu je trénovat vás dovednostem vyžadovaných pro časté lucidní snění. Je vhodný jak pro ty, kdo ještě neměli LD a také pro ty, kdo je chtějí mít častěji. Cvičení jsou založena na výsledcích výzkumu skupiny Dr. Stephena LaBerge na univerzitě ve Stranfordu (USA) a Paula Tholeyho z Německa, s doplňujícími materiály z východních nauk jako např. tibetská snová jóga.

Učebnicí je *Zkoumání světa lucidního snění (Exploring the World of Lucid Dreaming)* od S. LaBrege a H. Rheigolda z níž byste měli číst vždy příslušnou kapitolu, případně dopředu *(\*Tato kniha nebyla do současnosti – jaro 2004 přeložena. pozn. překl.)*

Každá lekce bude obsahovat teoretickou část, cvičení na přípravu, procvičování technik na vyvolání LD a nebo cvičení pro vlastní lucidní sny. Mnoho cvičení bude doprovázeno tabulkami a formuláři abyste si mohli zapisovat své úspěchy. To vám pomůže se lépe koncentrovat na cvičení a přinese vám zpětnou vazbu výsledků vašeho snažení. Zpětná vazba je základ pro vývoj jakékoliv zručnosti. Dobré záznamy vašich úspěchů vám řeknou, kde pracujete nejefektivněji a kde potřebujete změnit váš přístup, a také vám dají sílu vytrvat.

Neustále pracujeme na zvýšení efektivnosti našich programů. Vítáme každý komentář k tomuto kurzu, ať je to návrh na cokoliv nebo či snad pochvala těch částí kurzu, které se vám zdají nejlepší. Prosím pošlete nám vaše názory na LI CILD, 2555 Park Blvd., Suite, Palo Alto, CA 94306 nebo skrze Internet cild@lucidity.com.

Doufáme, že se vám kurz bude líbit. Hodně úspěchů a dobré snění!

## Shrnutí kurzu

Kurz LD vás provede světem technik a umění LD. Zaměstná vás v interakci s vaším snovým světem, otvírajícím nové rozhledy dobrodružství a objevů. Oddanost a vytrvalost jsou klíče k dosažení vašich záměrů ve světě snů. Pět lekcí kurzu progresivně rozvine vaše umění. Z tohoto důvodu nejlepších výsledků dosáhnete, když budete postupovat tak, jak je to prezentováno v této knize (postupně).

Lucidity Institute nabízí elektronické přístroje Dreamlight a Novadreamer k lepšímu probouzení se ve snu. Cvičení v knize jsou i proto rozčleněna na cvičení s nimi nebo bez nich. *(\*Vzhledem, že vím pouze o jednom tomto přístroji, ty části, které lze cvičit pouze s přístrojem budou vynechány. pozn.překl.)*

Čas potřebný na absolvování kursu.

První čtyři lekce trvají minimálně tři týdny. Potřeba času na pátou lekci závisí na tom, jak často budete mít lucidní sny. Takže obvykle čtyři měsíce je nejkratší čas ve kterém to lze stihnout. Nenechte se, prosím, omezovat a nechte si tolik času na každé cvičení, kolik potřebujete. Dokonce i pokud by to mělo trvat rok... Vaše umění v LD bude pravděpodobně lepší právě díky času navíc, který jste tomu věnovali.

## Popis jednotlivých částí

Lekce 1 je základ pro celý kurz. Rozvíjí základní techniky zapamatování si snu a uvědomování si snění. Čím více snů si vybavíte, tím lepší výsledky vaše snaha o LD bude mít. Vědomí podstaty vašich snů je navíc nezbytnost, protože vám to umožňuje rozlišit sen od reality. Poslední sada cvičení první lekce vás připraví pro zvládnutí úkolů mentální koncentrace, které se pak uplatňuje v dalších lekcích.

Lekce 2 začíná rozvíjet vlastní dovednosti LD. Nejdříve si stanovíte cíle pro vyvolání si vzpomínky na sen a frekvenci lucidního snění a do tabulek si začnete zapisovat vaše úspěchy kvůli zpětné vazbě vašeho postupu. Budete se učit základní technice na vyvolání LD (technika "reflexe - záměr"), která může být použita ve spojení s množstvím dalších metod stimulace LD. Přípravné cvičení vás připraví pro vysoce efektivní techniku "MILD" v lekci 3.

Lekce 3 se zaměřuje především na techniku MILD - mnemotechnická indukce lucidního snu, která, pokud je praktikována s odpovídající koncentrací, může umožnit vznikat LD vůlí. Přiložena je hra "Pamatuji se", kterou si můžete zahrát přáteli a která neilustruje pouze jak obtížné je pro člověka zapamatovat si naše záměry, ale také nás učí pozornosti nezbytné pro uvědomění si našeho záměru uspět. Po tomto intenzivním výcviku paměti následuje technika Autosugesce, jednoduchá nenásilná metoda, kterou můžete použít, když se cítíte slabí v mentální koncentraci. Lekce končí koncentračními a vizualizačními cvičeními pro indukci (vyvolání) LD z bdělého stavu.

Lekce 4 učí, jak vzít svoje bdělé vědomí do snového světa. Činí tak v kontextu "zdřímnutí si", což je velmi mocná metoda pro LD. Tyto metody mohou vést k fascinujícím a intenzivním zážitkům na hranici snění a reality. Některé názvy dávané těmto zážitkům jsou např. "mimotělesné zážitky - OOBE, OBE", "upíří útoky" a "snová paralýza". Všechno to jsou ale jen neškodní strážci bran světa LD.

Lekce 5 je "Průvodcem po Lucidním světě". Lekce 1 - 4 rozvíjejí vaši schopnost vstoupit do říše LD. Když už tam jste jednou jste, další techniky vám pomáhají vytěžit z vaší návštěvy maximum. Např. naučíte se jak ji prodloužit, jak udržet vaši bdělost a probuzenost vůlí. Dále, část "Věci k vidění a dělání" nabízí výběr aktivit pro vaše první LD, aby vám ukázala rozkoše a svobody tohoto stavu. Na závěr kurz nabízí cvičení pro změnu směru vašich snů, ještě více umožňující rozvinout schopnost profitovat z obrovského potenciálu ležícího nečinně ve vašem snovém světě.

# Lekce 1 - rozvoj vědomí o snu

## 

## Cvičení 1: Vybavení si snu

#### Potřeba zvláštních pomůcek

Prázdný sešit nebo raději dva pro vedení snového deníku a pero.

##### Úvod

Vyvolání/zapamatování si snu je pro LD naprosto nezvytné. Jedná se o první krok k tomu, abyste mohli mít LD. Před tím, než postoupíte k další lekci, musíte být schopni si zapamatovat alespoň jeden sen za noc. Dlouhodobým cílem je si zapamatovat dav *(\*původně myšleno dva:-)* a více snů za noc.

##### Jak na to?

###### **Část 1: vedení snového deníku**

Snový deník bude váš nejužitečnější nástroj pro zlepšování zapamatování si snu. Dá vám jasnou zpětnou vazbu vašich úspěchů a vývoje, zajistí, že nezapomenete na sny, které jste si už vybavili a bude používán v dalších cvičeních. Níže je popis, jak by měl takový deník vypadat. Pokud už nějaký máte, zkontrolujte si zda to souhlasí, nebo si pro účel tohoto kurzu můžete založit nový - třeba jen aby jste si uvědomili své odhodlání pro LD.

1. Sežeňte si blok, který si dáte poblíž postele a pero. Oboje používejte pouze pro záznam snů. *(\* V praxi se mi osvědčilo mít dva bloky. Stává se totiž často, že se v noci probudíte a jasně si pamatujete sen. Tak jasně, že si řeknete: proč to psát teď v noci, ráno si to budu stejně pamatovat. Ráno se probudíte a nevíte nic. A přitom se stačí projít po bytě a najednou vám něco padne do oka, a najednou to máte! Proto si založte jeden sešit pro chaotické poznámky během noci a jeden pro přepsání celého snu během dne.)*
2. Sešit č. 1 umístěte poblíž postele a pokud potřebujete obstarejte si vhodné světlo. *(\* Lze psát i ve tmě, ale chce dobře odhadnout řádkování, občas se vám může povést napsat dva řádky na jedno místo ráno máte o křížovku postaráno.)*
3. Zapisujte si datum jak do č.1 před usnutím, tak do č.2 ráno.
4. Kdykoliv se v noci probudíte a pamatujete si na sen, zapište si ho. Není ho třeba psát celý, stačí jen tolik, aby jste si ho pak ráno vybavili. Zapisujte si hlavně, co vám připadalo divné.
5. Ráno si přepište celý sen v plném detailu. Zapište si všechno, co si pamatujete, i vaše pocity. Každému snu dejte název. Pokud to pomůže lépe si vybavit sen, můžete si nakreslit i obrázek
6. Veďte si snový deník po celou dobu kurzu (a můžete i po něm). Pokud jste si zaznamenali alespoň deset snů, můžete přistoupit k cvičení 2.

###### **Část 2: Pomůcky pro zapamatování si snu**

Následuje seznam aktivit, které vám pomůžou vybavit si sen. Vyzkoušejte všechny, každou alespoň jednou nebo dvakrát. Pak si vyberte tu nejefektivnější. Použijte speciální tabulku 1-1 pro zaznamenání výsledků každou noc. Dokonce i malá část snu se počítá jako celý sen. Tabulková příloha je uveden a na konci kurzu.

Pokračujte v zaznamenávání snů dokud nebudete mít alespoň jeden sen za noc po celých sedm dní v řadě. Pokud vám nebude stačit tabulka, ofoťte si ji. Eventuelně lze nastavit svůj limit na dva sny za noc.

*Pomůcky:*

1. Spánek navíc: Spaní ráno o hodinu či dvě více může pomoci dvěma způsoby. Za prve jste více odpočati a můžete tak svou mysl lépe koncentrovat na vzpomenutí si na sen. Za druhé máme více REM spánku v poslední třetině noci. Je proto také efektivnější chodit spát a vstávat později než brzo. Toto je velice efektivní metoda, zkuste ji, i když možná máte příležitost jenom o víkendech.
2. Stanovení záměru: Ve všech druzích učení, záměr učit se a zlepšovat se, je důležitá část. Pokud máte malou schopnost si vybavit sen, je to pravděpodobně proto, že jdete *jenom* spát a zapomínáte na všechno ostatní. Bude to od vás vyžadovat jasné rozhodnutí překonat tento zvyk. Předtím, než jdete spát, zapište si do deníčku: "Budu si pamatovat sen". A nebo si to prostě vsugerujte.
3. Připomínač: Poblíž postele si umístěte něco, co vám bude připomínat váš záměr vybavit si sen. Může to být nápis "Zapamatovat si sen!" nebo cokoliv jiného např. nějaký předmět.
4. Kladení si otázky: v momentu probuzení uprostřed noci, zeptejte se sama sebe: "O čem jsem snil?". Nehýbejte se a nepřemýšlejte o ničem jiném. Zaměřte se na získání odpovědi a přemýšlejte alespoň několik minut, dokud se vám alespoň něco nevybaví. Pokud přesto neuspějete, ptejte se: "O čem jsem právě přemýšlel nebo co jsem cítil?". Probírejte každý fragment vašich vzpomínek a vzpomínejte co bylo před tím. Tento proces vás přivede zpátky skrz váš sen. Pokud stále nemáte úspěch, snažte se uhodnout o čem jste tak asi mohli snít, projděte si vaše koníčky, zájmy, co se stalo večer neobvyklého *(\* Co bylo v televizi.:-)* a vnímejte, zda něco z toho vás nepřivede na stopu vašeho snu.
5. Budík: Pokud spíte velmi tvrdě a máte problémy se jen tak vzbudit uprostřed noci, zkuste si nastavit budík na dobu kdy máte pravděpodobně sny. REM periody nastávají 90 minut po sobě a směrem k ránu se prodlužují, takže je dobré si nastavit budík na dobu po 4.5, 6 a 7.5 hodinách od doby co jste usnuli.

-> Tab. 1-1: "Vyvolání snu - tabulka úspěchů"

Cvičíte-li cvičení 1: vyvolání snu, vyplňte každou noc řádek této tabulky. Zapište den, hodinu, kdy jdete spát a zaměřte se na zaznamenání každého probuzení se v noci. Když se v noci probudíte, zaznamenejte si to a snažte se vzpomenout, zdali se vám něco zdálo. Do časově rozdělené tabulky od doby ulehnutí zaznamenejte křížek - pokud si sen nepamatujete, nebo "S", pokud si sen pamatujete. Proveďte součet "esek" do předposledního sloupce a do posledního zapište techniku, kterou jste si v dané noci zvolili pro lepší zapamatování snu (spánek navíc, sugesce, předmět v posteli..).

Pokračujte do doby až si zapamatujete min. jeden sen za noc v období sedmi dní v řadě. Jestliže se potřebujete někdy vyspat, klidně jeden den vynechejte. Je daleko lepší věnovat tomuto cvičení patřičnou pozornost, než to flákat protože jste unavení.



## Cvičení 2: Povědomí o snových signálech

#### Úvod

Toto cvičení vám umožní lépe rozeznávat rozdíly mezi snem a "realitou". Po jeho skončení byste měli být schopni jednodušeji rozpoznat sen, pokud v něm jste.

Snové signály (znaky) jsou předměty nebo události, které jsou nemožné nebo nepravděpodobné v naší realitě. V experimentu "Night Light - Noční světlo", který zkoumal roli snových signálů na iniciaci bdělosti ve snu, jsme zjistili, že jí dosahují více lidé, kteří projevují vysokou povědomost o zvláštnostech snových signálů. A tak cíl tohoto cvičení je zvýšit pozornost na podivné věci v našich snech a tak rozpoznat, že jsme ve snu.

#### Jak na to?

1. Vezměte si váš snový deník, který teď obsahuje nejméně 10 snů.
2. Přečtěte si posledních 10 snů a zvýrazňovačem si označte každý snový signál. Pamatujte si, že to může být každý neobvyklý objekt, událost, okolnost, pocit nebo myšlenka. Prohlédněte si náš hypotetický sen s označenými signály (viz. níže).
3. Do tabulky 1-2: "Seznam snových znaků" napište seznam všech snových znaků, které jste si označili; uveďte i datum snu.
4. Klasifikujte každý znak - používejte naše 4 kategorie - vnitřní pozornost, akce, tvar a souvislost.

* Vlastní pozornost - Vy, snící, máte divný pocit, silné emoce, neobvyklé pocity a vnímání. Myšlenky mohou být tak zvláštní, že se mohou objevovat jen ve snu nebo že "magicky" ovlivňují snový svět. Emoce mohou být nepřiměřené nebo zvláštně neovladatelné. Pocity mohou obsahovat pocit znehybnění (paralýzy), opuštění těla, stejně jako neobvyklé fyzické pocity a sexuální vzrušení. Vnímání může být neobvykle čisté nebo naopak zamlžené, nebo můžete vnímat něco, co v obyčejném životě nelze.
* Akce - Vy, snící postava, nebo snová věc (včetně nepohyblivých předmětů či zvířat) děláte něco neobvyklého nebo nemožného v tomto normálním světě. Podivně fungující předměty (stroje) jsou typický příklad této kategorie.
* Tvar - Váš tvar, tvar snové postavy nebo snového předmětu podivně zformován, zdeformován do nepravděpodobných nebo nemožných podob. Také místo (krajina) ve snu může jiný ráz než je ve skutečnosti obvyklé.
* Souvislost - Místo nebo situace ve vašem snu jsou podivné. Můžete být někde, kde je nepravděpodobné, že byste byli v realitě nebo být ve zvláštním sociálním postavení. Také vy nebo jiná snová postava může hrát roli odlišnou od té v realitě. Předměty nebo postavy mohou být na nezvyklých místech nebo v jiném čase - minulosti nebo budoucnosti.

Rozdělte všechny snové symboly do těchto kategorií.

1. Teď začněte rozvíjet vaše povědomí o specifických typech nezvyklostí ve snech. Vyberte si dvě z těchto kategorií snových signálů, které budou vašimi cílovými snovými signály. Výzkum ukázal, že tyto kategorie jsou často spojeny s luciditou. Zaškrtněte tyto cílové kategorie v tabulce 1-3: "Cílové snové znaky".
2. Nyní si prohlédněte svoje cílové snové znaky v každém vašem snu. V posledních deseti snech zaznamenejte všechny případy těch snových signálů, které patří do vašich zvolených dvou kategorií. Společně s datem je zapište do tabulky. Pak ohodnoťte vaše uvědomění o zvláštnostech každého snového znaku. Učiňte tak hned po probuzení, hned jak si zaznamenáte sen z uplynuté noci.
3. Žádné uvědomění; pouze jste zjistili, že snový znak byl divný až po probuzení.
4. Podivné; během snu jste poznali, že snový znak byl podivný, ale nepokoušeli jste se to nějak vysvětlit.
5. Pololucidní; poznali jste, že snový znak byl divný a zkoušeli jste si to vysvětlit, ale bdělými jste se nestali .
6. Lucidní; poznali jste…. a tak jste zjistili, že jste ve snu.
7. Post-lucidní; když nastal snový znak, byli jste si již vědomi, že jste ve snu.

Jelikož trávíte většinu času spíše v realitě než ve snech, je dobré procvičovat tuto techniku i za bdělého stavu. Prostě s sebou noste nějaký blok a pište si neobvyklé události, které se dějí v reálném světě a odpovídají vašim zvoleným snovým symbolům. Například některé ze "snových symbolů v realitě", které můžete najít je, že váš šéf má nový směšný klobouk, ordinace vašeho lékaře byla přetapetována, váš počítač nefunguje tak, jak by měl *(díky Bille G.:-)*… Tyto události zapisujte do tabulky "Denní snové signály". Toto může být velmi soutěživé cvičení. Obvykle nejsme totiž zvyklí kriticky analyzovat naše okolí, a nejsme v tom lepší ani když sníme. Pamatujte si, že jestliže chcete přenést tuto schopnost do vašich snů, musíte začít testovat svoji realitu když v ní jste.

Příklad snové zprávy:

*Jsem na tréninku plaveckého týmu, kam jsem chodil před dvanácti lety. Nemám plavky. Nacházím jedny v zamčené místnosti a oblékám si je. Vedle bazénu je malý chlapec, který dělá něco, co mě bolí. Říkám mu, aby toho nechal, ale on mi pořád ubližuje. Bazén se mění na moře se stěnou vodopádu, velkou jako hráz přehrady. Chlapec vypadá, že zestárl a zmoudřel. Teď cítím, že ho zmlátím já.*

Snové znaky v ukázce s zařazením do kategorií:

tréninku plaveckého týmu……………………………………… souvislost

Nemám plavky…………………………………………………... souvislost

Nacházím jedny v zamčené místnosti.a oblékám si je……… akce

malý chlapec, který dělá něco, co mě bolí…………………… akce

Bazén se mění na moře……………………………………….. tvar

stěnou vodopádu, velkou jako hráz přehrady……………….. tvar

Chlapec vypadá, že zestárl a zmoudřel………………………. tvar

cítím, že ho zmlátím já…………………………………………. vnitřní uvědomění

->Tab. 1-2: "Seznam snových znaků"

Datum, kdy jste začali zapisovat 10 posledních snů:\_\_\_\_\_\_ datum, kdy jste přestali \_\_\_\_\_\_

Jak na to? Jak je napsáno v kroku 3, cv.2: napište seznam všech snových znaků, které jste měli v posledních deseti snech, každý společně s datumem. Pak zaškrtněte vlevo kategorii, která nejlépe vystihuje váš sen. Pokud by vám tabulka nestačila, okopírujte si ji.

->Tab. 1-3: "Cílové snové znaky"

Datum, kdy jste začali zapisovat cílové znaky:\_\_\_\_\_\_ datum, kdy jste skončili:\_\_\_\_\_\_

Počet lucidních snů, které jste měli během zapisování snových znaků:\_\_\_\_\_\_

*Vyberte si dva snové znaky:*

Uvědomění Tvar Světla\*

Akce Souvislosti Mechanické poruchy\*

#### *(\*další, v textu bohužel nespecifikované znaky, pozn. překl.)*

#### Jak na to?

Do této tabulky zapisujte všechny cílové snové znaky, které jste měli v posledních deseti snech. Do sloupce "hodnocení" pak napište sílu tohoto znaku dle naší hodnotící tabulky.

0: Žádné uvědomění; pouze jste zjistili, že snový znak byl divný až po probuzení.

1: Podivné; během snu jste poznali, že snový znak byl podivný, ale nepokoušeli jste se to nějak vysvětlit.

2: Pololucidní; poznali jste, že snový znak byl divný a zkoušeli jste si to vysvětlit, ale bdělými jste se nestali.

3: Lucidní; poznali jste…. a tak jste zjistili, že jste ve snu.

4: Post-lucidní; když nastal snový znak, byli jste si již vědomi, že jste ve snu.

->Tab. 4: "Denní snové signály"

Zaškrtněte dva vybrané snové signály:

Uvědomění Tvar Světla

Akce Souvislosti Mechanické poruchy

Jak na to? Postupujte podle kroku 7, cv. 2: Napište do této tabulky snové signály které potkáte ve svém reálném životě během dne a které zapadají do vámi zvolených kategorií.



## Cvičení 3: Relaxace

#### Potřeba zvláštních pomůcek

Klidné místo na lehnutí.

#### Úvod

Schopnost relaxovat a zaměřovat svoji mysl vám bude velmi užitečná pro cvičení technik na indukci lucidních snů, které přijdou zanedlouho (ty techniky).

#### Jak na to?

***Pozn. překl.:Tady píšou, že si máte nalistovat v knize Exploring World of Lucid Dreaming stránky 53-56 a provést tam uvedené cvičení…. Hm… Tak jsem napíšu, co mám vyzkoušeno osobně.***

***Pohodlně si lehněte***

***Zajistěte, ať vás nic netlačí (oděv, hodinky...) a nevadí (světlo, klima, hluk, pachy...)***

*Zkoncentrujte pozornost na dech a pečlivě vnímejte, jak dýcháte. Cílem je odpoutat mysl od všech myšlenek a asociací. Po chvilce začněte sami dýchat "aktivně", t.j ne samovolně. Nadechněte se a představujte si, jak vzduch do vás vstupuje temenem hlavy a prochází až do žaludku, kde ho na vteřinku zadržíte a pak opět s opačnou představou vydechnete. Dýchejte pomalu a hluboce.*

*Po sedmi deších se zkoncentrujte na chodidla. Představujte si, jak dýcháte jakoby do nich a jak s každým dechem do nich nabíráte léčivou, uklidňující sílu a jak se nohy pomalu umrtvují. Pokračujte nohami vzhůru přes kolena, kyčle až do pánve. Energie vás naplňuje, uvolňuje a uklidňuje.*

*Pokračujte dál přes břicho, konečky prstů na rukách, trup, hrudník...až po hlavu, jako byste vjížděli do nějakého tunelu.*

*Nakonec si představte, jak celé tělo dýchá najednou, jakoby bylo jedno velké plíce (už ne přes nohy, ale rovnou) a jak vás každý dech naplňuje energií a uvolněním.*

*Celé cvičení by mělo trvat min. cca 10 minut. V nouzi je možné provádět i v sedě.* ***Nemá cenu provádět cvičení, jen proto, abyste si "udělali čárku" a nechce se vám****. To se raději jděte projít ven.*

# Lekce 2 – Síla záměru

## Cvičení 1: Stanovení cíle

Úvod

Stanovení cíle je cesta vyjádření vašeho postoje k touze něčeho dosáhnout. Jestliže se rozhodnete naučit se LD, znamená to, že chcete být schopni mít LD každou noc, kdykoliv budete chtít nebo jenom jednou za život? Potřebujete vědět o co usilujete, aby jste vhodně nasměrovali vaše úsilí.

Mít cíle také pomáhá rozvíjet se. Když nedosahujete stanovených cílů, víte, že je třeba změnit přístup, pracovat tvrději nebo si stanovit realističtější cíle. Na druhé straně, pokud je dosáhnete, cítíte z toho uspokojení.

Cíle by měli být flexibilní, pravidelně předstanovitelné. Když si např. stanovíte, že váš cíl bude si zapamatovat 10 snů za týden a vy jste si jich zapamatovali 20, měli by jste si stanovit nový, více soutěživý cíl, řekněme tak 30 snů za týden. Naopak, když jste nedosáhli stanoveného cíle a přitom pracuje tvrdě, měli by jste svůj cíl snížit.

Tabulka 2-1: "Vývoj lucidního snění" vám pomůže stanovit cíle pro zapamatování si snu a schopnosti mít lucidní sny a tuto úspěšnost zvyšovat. Je to stejný druh pomoci, který S.LaBerge používal pro zaznamenávání svého rozvoje LD, když se ho učil dosáhnout vůlí. Tato tabulka je na jeden rok a je v měsíčních intervalech. Každý den zaznamenejte počet snů a počet LD které jste měli během noci. Každý měsíc usilujte o zapamatování více snů a o to, abyste také měli více LD než minulý měsíc. Toto je váš krátkodobý cíl. Také si stanovíte dlouhodobý cíl: jak často chcete být schopni si zapamatovat si sny a mít LD. Následující návod vám ukáže, jak tabulku používat.

Jak na to?

1.) Stanovte si dlouhodobé cíle pro vybavení si snů a dosahování LD

Zeptejte se sama sebe jak často měsíčně (týdně, za deset dní) chcete mít LD a pamatovat si sny. Odpověď může být např. "každou noc" nebo "jednou týdně." Napište si dlouhodobé cíle do tabulky 2-1: "Vývoj lucidního snění". Pište tužkou, abyste si toto nastavení mohli změnit, pokud se vám bude zdát příliš nízké nebo vysoké.

2.) Zaznamenejte si výsledky

Každý měsíc zaznamenejte do tabulky v příslušném místě prázdné kolečko, které symbolizuje počet snů, které jste si vybavili za minulý měsíc a plné kolečko pro počet LD za daný měsíc. LD je počítán také jako sen, který se započítává i do počtu normálních zapamatovaných si snů.

3.) Upravujte stanovené cíle

Po zaznamenání výsledku z minulého měsíce, zaznamenejte krátkodobé cíle pro příští měsíc: zapamatovat si více snů a mít více LD. Dívejte se často na tabulku z důvodu motivace.

4.) Pokračujte směrem k dlouhodobým cílům (směřujte k světlým zítřkům)

Pokud se vám určitou dobu dařilo velmi dobře nebo naopak vůbec, může pomoci zaznamenat vše neobvyklé. Například se vám stane, že odjedete na týden někam jinam a najdou začnete mít LD jako na běžícím pásu. Z toho lze vypozorovat, že obvykle spíte na ne moc dobrém místě. Dále pokud s vám zdají vaše dlouhodobé cíle příliš nízké nebo vysoké, můžete je změnit.

5.) Po dosažení cílů…

Když dosáhnete svých dlouhodobých cílů v zapamatování si snů nebo počtu LD, stanovte si další cíle. Např. pokud máte cíl si zapamatovat 100 snů měsíčně a dosáhli jste této schopnosti již v osmém měsíci, můžete to přestat zaznamenávat a začít směrovat vaše úsilí k novým cílům, např. zapamatovat si ve snu více detailů nebo být v něm více bdělí a aktivní. Uplatňujte své vlastní návrhy tabulek a hodnotících mechanismů (milimetrový, čtverečkovaný papír).

## Cvičení 2: Technika "Indukce LD pomocí odrazu záměru"

Potřeba zvláštních pomůcek

"Testovač reality" - kartičku velikost kreditky přiloženou ke Kursu*. (\* Tuto kartičku si vyrobte. Je to kartička z tvrdého papíru / plastu, velikosti kreditky (telefonní karty) s nápisem "Je toto sen?" na jedné straně. Druhá je prázdná. Barva neuvedena. Pozn. překl.)*

Úvod

Toto cvičení se zaměřuje na techniku "Reflexe - záměr", což je cviční vyvinuté původně vyvinuté německým výzkumníkem Paulem Tholeyem. Tato technika pomáhá ustanovit zvyk ptaní se sama sebe v bdělém stavu na stav našeho vědomí (snění nebo bdění) a posílit záměr rozeznat, že sníte. Až si jednou vytvoříte tento návyk v realitě, bude se přenášet i do snů, takže se vám může stát, že se že v nich zeptáte sami sebe zda sníte a to v buď předem stanovených časech nebo když se něco zvláštního bude dít.

Jak na to?

Prozkoumejte "testovač reality"

Vytáhněte svou kartičku s nápisem "Je toto sen?". Podrobně si ji prohlédněte, abyste poznali zda jsou písmenka na správných místech. Uvědomte si styl písma, velikost, barvu, kolik místa zabírají… Pak ji otočte a podívejte se na prázdnou stranu. Po chvíli ji otočte zase zpátky a znovu podrobně prozkoumejte písmo. Vypadá přesně tak, jak si to pamatujete? Pravděpodobně ano, protože zrovna nesníte. Ale kdyby ano, kartička by se mohla změnit. Změny by byly pravděpodobně evidentní (Je toto hlen?), ale čím více budete s kartičkou pracovat, tím lépe budete schopni si uvědomit i méně zjevné změny.

*Vyhraďte si čas na cvičení*

Vyberte si 8 oddělených příležitostí pro zítřejší cvičení této techniky. Měli by to být události, o nichž víte že se zítra stanou a které jsou poměrně rovnoměrně rozmístěny během dne. Napište svou volbu na přiložený formulář "Technika reflexe - záměr - formulář (Tab. 2-2)". Ten má 10 řádků. Napište do nich svých 8 naplánovaných a 2 si nechejte volné pro zaznamenání neočekávaných událostí. Některé možné naplánované termíny jsou:

* Když se ráno oblékáte
* Když vstupujte na pracoviště
* U snídaně (oběda, večeře)
* Než nastartujete auto
* Při návratu z práce
* Když nakupujete v supermarketu nebo u zelináře
* Když uleháte
* Před orgasmem

…

1. *Ráno si projděte seznam*

Příští ráno si znovu přečtěte seznam událostí daného dne, kdy máte cvičit tuto techniku, aby jste si to zapsali do paměti. Během dne noste sešit s sebou, abyste mohli zaznamenat svoje úsilí.

1. *Procvičte techniku*

Když nastane očekávaný okamžik, proveďte následující kroky. Také ji cvičte při neočekávaných a neobvyklých okolnostech, které se stanou během dne. V tomto případě je zaznamenejte do posledních dvou řádku formuláře, další řádky lze i přidat.

1. Otestujte vaši realitu

Vytáhněte kartičku. Pozorně prozkoumejte potištěnou stranu, otočte ji na prázdnou stranu a opět nazpět. Ujistěte se, že je vše jasné a logické. Pokud se sebou náhodou nemáte kartičku, zkuste jiný způsob jak otestovat váš stav. Psané slovo je nejlepší - dívejte se na něj dvakrát, zda je stále logické a neměnné. Prohlédněte si okolí a ptejte se sami sebe, zda je všechno normální a reálné. Je tu něco, co tu nemá být? Nebo tu něco chybí? Pamatujete si, jak jste se sem dostali? Když se kartička nebo jiný text změní, nebo vaše okolí nedává smysl a vy nevíte, jak jste se sem dostali, je vysoce pravděpodobné, že sníte. Teď můžete udělat krok do vzduchu…. *(\*Raději bych volil pomalu vzlétnout z rovné země, ne skok ze skály.. člověk nikdy neví. Pozn. překl.)*

1. Představte si, že sníte

Je-li jisté, že jste vzhůru, řekněte si: ***"OK, tak teda teď nesním. Ale kdyby náhodou jo, jaký by to bylo?"*** **a živě si přestavte, že sníte**. Snažte si představit, že to, co vnímáte (vidíte, slyšíte, cítíte…) okolo vás, je sen: lidé, stromy, slunce, nebe, Země i vy - všechno je to sen.

Pozorně hledejte v okolí vaše cílové snové znaky z lekce 1. Představte si, jaké by to bylo, kdyby tam byl snový znak právě z vaší zvolené kategorie. Jakmile jste schopni živě procítit sebe sama jako by to bylo ve snu, řekněte si: "Příště až budu snít, vzpomenu si rozpoznat že sním."

1. Představte si činnost, kterou zamýšlíte dělat ve vašem LD

Předem se rozhodněte, co byste rádi dělali ve vašem příštím LD. Můžete si přát létat, meditovat, někoho jiného ve snu probudit, léčit se, milovat se…. Teď **pokračujte ve fantazii** započaté v bodě B **a představte si, že** poté co jste se stali bdělými ve vašem současném okolí, **naplníte vaše přání** a prožijete jaké by to bylo dělat to, co jste si vybrali. Pevně si řekněte, že si budete pamatovat rozlišit, že sníte a budete dělat to, co zamýšlíte ve vašem příštím LD.

1. *Zaznamenejte své úsilí*

Po dokončení kroku 2 si zapište do formuláře čas, kdy jste skončili cvičení pro danou denní událost.

1. *Večer spočítejte cvičení*

K večeru sečtěte počet cvičení této techniky, které jste zvládli během dne a zapište to do formuláře.

1. *Naplánujte si zítřek*

Pokud jste ještě neukončili šest dnů tohoto cvičení, zaznamenejte si 8 dalších příležitostí pro každý den (viz. úvod). Můžete si vytvořit nové nebo ponechat staré, vše záleží na vašem posouzení, které z těch předchozích byly nejzajímavější nebo nejlépe splnitelné.

"Reflexe - záměr" - záznamy

Jak na to?

Jak se píše v cvičení 2: Indukční technika "Reflexe - záměr", použijte následující formulář (tabulku 2-2) pro sledování vašich pokroků v této technice. Úplně vlevo pište datum dne, na nějž plánujete další cvičení. Napište 8 příležitostí vybraných v kroku 2. Během dne cvičení, když vybraná událost náhodou nenastala a vy jste přece provedli cvičení, zaznamenejte čas jeho ukončení. Také když provádíte cvičení na základě toho, že se děje něco zvláštního, co nebylo ve vašem seznamu, napište to do řádek 9 a 10 a opět zaznamenejte čas. Do dalších sloupců napište postupně: počet skutečně provedených cvičení této techniky (pište večer), počet snů na které se pamatujete v noci po dni cvičení a počet LD (zaznamenávejte druhý den ráno). Protože LD se počítá jako sen, počet LD by měl být menší nebo rovný počtu všech snů ve vaší zprávě. Provádějte 6 dní.

## Cvičení 3: Rozvoj prospektivní paměti (paměti do budoucna)

Úvod

Technika MILD (Mnemotechnická indukce LD) může být velice efektivní metodou pro vyvolání LD. Avšak, abyste v ní uspěli, potřebujete si umět zapamatovat dělat věci, které jste si naplánovali (prospektivní paměť). Toto cvičení vás právě na to připraví.

Většinu času nemáme problémy si něco zapamatovat. Buď je úkol často opakovaný zvyk (Kdy jste se ráno zapomněli obléknout?) nebo budoucí aktivity vyžadují dost času a námahy na jejich plánování, že se stanou hlavním ohniskem pro naši mysl (a vy nezapomenete přijít na vlastní svatbu). Prospektivní paměť začíná vynechávat, jestliže plánovaná akce je pro nás nová a nejsme-li stimulováni pamatovat si ji častými signály z vnějšku. Tedy, pokud to neděláte každý den, je těžké si zapamatovat stavit se cestou domů v obchodě pro mléko. Tady se stává užitečnou psaná zpráva. Do snů si ale, bohužel, nemůžeme brát žádné psané zprávy. A proto je tolik důležité nést náš záměr rozpoznat, že sníme, v naší hlavě. I když se zabýváme přípravami na LD když jsme vzhůru - snové deníky, speciální obrázky a předměty…. Ve snu jsme v jiném světě, bez možnosti kontaktu s těmito předměty. Jednou z cest může být vytvořit si návyk testování našeho stavu. To je úkol techniky "Reflexe - záměru". Další možností je rozvinutí naší prospektivní paměti, tak že nepotřebujme spoléhat na různé vnější signály, které vás mají probudit. Třetí metoda je používání přístroje DreamLight nebo NovaDreamer.

Technika MILD je založena na prospektivní paměti. Paměť je něco, co vypadá, že ve snech funguje méně než při bdění. Proto bychom si měli rozvinout naši bdělou paměť jak nejlépe dovedeme, předtím než zkoušíme MILD. Následující cvičení vám pomůže zlepšit schopnost si pamatovat věci díky pouze mentálnímu úsilí.



Jak na to?

1. *Namemorujte si cíle*

Následující tabulka obsahuje cíle na 7 dní. Když ráno vstanete, aniž byste dělali cokoli jiného, přečtěte si nejprve cíle pro daný den. Namemorujte si je a položte tabulku tam, kde ji po celý den neuvidíte. Přečtěte si cíle pouze pro ten daný den.

Cíle:

Den 1

Příště až….

1. … uvidím zvíře.
2. … uvidím svou tvář v zrcadle.
3. … zapnu světlo.
4. … uvidím květinu.

Den 2

Příště až….

1. … budu psát.
2. … pocítím bolest.
3. … uslyším své jméno.
4. … něčeho se napiji.

Den 3

Příště až….

1. … budu stát ve frontě.
2. … uslyším hudbu.
3. … něco zahodím.
4. … uslyším smích.

Den 4

Příště až….

1. … zapnu TV nebo rádio.
2. … uvidím zeleninu.
3. … uvidím červené auto.
4. … budu manipulovat s penězi.

Den 5

Příště až….

1. … budu něco číst.
2. … zkontroluji si, kolik je hodin.
3. … zpozoruji, že sním (během dne).
4. … uslyším zvonit telefon.

Den 6

Příště až….

1. … vezmu do ruky příbor.
2. … uslyším ptáka.
3. … použiji WC.
4. … uvidím hvězdy.

Den 7

Příště až….

1. … zastrčím klíč do zámku.
2. … uslyším nebo uvidím nějakou reklamu.
3. … sním ovoce.
4. … uvidím kolo (jízdní)
5. *Sledujte cíle a proveďte testy reality*

Během celého dne pozorujte své cíle. Vaším úkolem je si uvědomit nejbližší udání se každého cíle. Když si ho uvědomíte, proveďte test reality (viz. krok 4 techniky "Reflexe - záměr"). Usilujete o zpozorování daného jevu jednou za den - když nastal poprvé.

1. *Zaznamenejte úspěchy a neúspěchy*

Na konci dne, nebo poté co jste rozpoznali všechny vaše cíle, zaznamenejte které jste trefili (zásah) a které ne (vedle) do tab. 2-3: "Rozvoj prospektivní paměti" Zaškrtněte odpovídající okénka v tabulce pro daný den. Cíl jste trefili, pokud jste si ho uvědomili poprvé, co nastal. Jestliže jste propásli první příležitost (první objevení se), tak je to *vedle* i když si to zpětně uvědomíte pokud cíl nastane podruhé. Pokud jste si jisti, že cíl během dne vůbec nenastal, vyplňte okénko *nenastal.*

1. *Spočítejte skóre*

Sečtěte počet cílů, které jste zasáhli během dne a zapište to do sloupce Počet zasažených cílů. Každý den se snažte zasáhnout více cílů až se vám bude lehce dařit zasáhnout všechny čtyři.

1. *Pokračujte 7 dní, pak přejděte k cvičení 4*

*(\* Pokud rovnou víte, že daný jev nastat nemůže, upravte si denní plán tak, aby vše nastat mohlo. Neplánujte takové události o kterých víte, kdy se stanou nebo takové které se stanou rychle za sebou nebo hned ráno.)*

## Cvičení 4: Rozvoj vůle

Potřeba zvláštních pomůcek

3 prázdné papíry A4

Úvod

Abyste se naučili LD, musíte rozvinout mistrovství v dosažení výsledků skrze mentální úsilí. To obvykle vyžaduje disciplínu, která je obecně definována jako schopnost vytrvat v určité činnosti, ačkoliv za ní momentálně nepřichází žádná odměna. Takže, když chcete zhubnout, jíte méně vysoce kalorických jídel (i když chutnají lépe) a cvičíte více (přestože to bolí a unavuje). Ale spousta lidí není dobrá v úkolech které vyžadují disciplínu, neboli sílu vůle, protože ještě nerozvinuli schopnost pracovat bez nároku na okamžitou odměnu nebo strach z trestu.



LD je dobrý příklad dovednosti jež vyžaduje pravidelné úsilí se učit. Abyste dosáhli výsledků, potřebujete cvičit pilně. A když napoprvé neuspějete v technice "Reflexe - záměr" nebo MILD nebo jakékoliv jiném cvičení, nesmíte se vzdát. Vytrvejte s důvěrou, že jednou svých cílů dosáhnete. Následující, vůli procvičující cvičení vám pomohou zvýšit schopnost dokončit úkoly, které nenesou v krátkém období žádný zřetelný výsledek.

Jak na to?

1. Přečtěte si popis "Zbytečného cvičení", (úkoly A-E)
2. Nahlédněte do tabulky 2-4: "Cvičení vůle", která obsahuje denní plán pro cvičení "zbytečných cvičení". Dodržujte plán přesně - také toto je součástí procvičování disciplíny.
3. Každý den proveďte cvičení uvedené v tabulce a to tak, že přesně. Nejlépe pokud přitom budete sami (kromě E.), abyste si z toho nedělali legraci nebo se necítili trapně.
4. Každý den plánu obsahuje 1-3 cvičení, které máte ten který den procvičit. Než přejdete k dalšímu dni, musíte správně a úplně splnit všechny úkoly dne předchozího. Jestliže se vám nepodaří provést všechna cvičení daného dne, byť jen třeba částečně, musíte zopakovat celý den znova. Na druhou stranu, nedělejte více, než je na daný den naplánováno. Když provedete všechna denní cvičení - to znamená věnovat jim patřičný čas nebo počet opakování, napište si do tabulky datum splnění a následující dne můžete přistoupit k dalšímu cvičení.

"Zbytečná" cvičení

1. Na prázdný papír napište 100x "Budu bdělý". Pište pečlivě a soustředěně, nespěchejte a neodbývejte to. Proveďte to najednou bez přerušení.
2. Přesuňte 100 svorek na papír z jedné krabice do druhé. Jednotlivě, jednu po druhé, vědomě a pomalu. Proveďte to v jednom sezení, bez přerušení.
3. Postavte se na židli a nepřetržitě na ní 5 minut stůjte. Nedělejte přitom nic jiného - žádná televize, hudba nebo čtení.
4. Potichu, ale zřetelně si opakujte: "udělám to" - 5 min.
5. Řekni "nazdar" pěti novým lidem každý den. Pokud máte zaměstnání, které to tak jako tak vyžaduje, řekněte to pěti jiným lidem.

# Lekce 3 – Pamatování si budoucnosti

## Cvičení 1: hra "Pamatuji si"

#### Úvod

V lekci 2 jste procvičovali zapamatování si uvědomění určitých událostí z důvodů zvyšování kapacity vaší prospektivní paměti. Toto cvičení také zvýší vaši schopnost vnést váš záměr do předem specifikované situace, jako např. když budete v technice MILD potřebovat si zapamatovat abyste si uvědomili, že sníte.

Hra Pamatuji si je určena pro dva a více hráčů. Cíle hry jsou dva a to:

1. Pamatovat si říci "pamatuji si", kdykoliv jiný hráč cokoliv podá
2. Nachytat ostatní hráče, když zapomenou říci "pamatuji si", kdykoliv jim vy něco podáte

Abyste si nemysleli - není to jednoduchá hra. Během hraní objevíte, jak často jednáte nevědomě - automaticky. Pravděpodobně zjistíte, že předtím, než skutečně uspějete v zafixování si návyku si něco pamatovat, budete muset udělat upřímné přiznání sama sobě, že to skutečně *chcete!* V průběhu cvičení poznáte, co to znamená udělat takové rozhodnutí.

Tento objev vám ukáže, co potřebujete procvičit abyste si vypěstovali návyk vnést do snů záměr vzpomenout si, že si máte uvědomit, že jste ve snu a to je princip techniky MILD.

Úspěch v této hře přichází postupně. Když hrajete, pozorujte sami sebe, co si myslíte nebo cítíte když vezmete a zapomenete, nebo co se děje vašim spoluhráčům když je nachytáte, že zapomněli. Dokonce i ti nejlepší někdy zapomenou. Bývá to většinou tehdy, když je hráč zaměřen na něco jiného nebo je emočně rozrušen a to jsou také příležitosti, kdy nejspíše přehlédneme signály, že jsme ve snu.

##### Jak hrát Pamatuji si?

Najděte si přítele nebo radši celou partu lidí kterými se vidíte několikrát denně. Neměli by si z vás dělat blázny a alespoň jeden by měl mít zájem o hru. Okopírujte jim tabulku (tab. 3.1: "Pamatuji si") a pokračujte přečtením pravidel.

#### Pravidla

1. Následujících 5 dní, kdykoliv někdo ze skupiny předává cokoliv jinému, příjemce musí říci: "pamatuji si", Transakce musí být vedena z >>ruky do ruky<<. Není důležité pamatovat si, jestli je ten předmět sebrán/podán do tvé ruky, klína, kapsy či krabice kterou zrovna držíte. Jestliže jste zrovna v situaci, kdy prostě není možné říci "pamatuji si", může příjemce místo toho významně zamrkat, aby bylo jasné, že nezapomněl.
2. Pokud příjemce neřekne "pamatuji si", dárce mu musí připomenout jeho zapomenutí a pak to zaznamenat do zapomnětlivcovy tabulky.
3. Cílem je získat co nejméně záznamů ve vlastní tabulce.
4. Po 5-ti dnech se vítězem stává ten, kdo má nejmenší počet čárek. Před započetím hry se je třeba dohodnout na ceně pro vítěze na kterou se složí ostatní.



## Cvičení 2: Jednoduchá koncentrační metoda

Potřeba zvláštních pomůcek

Pohodlné místo

##### Úvod

Pro úspěch v MILD technice potřebujete umět se koncentrovat. Naše mysl obvykle tíhne k neustálému těkání. Naše myšlenky se točí od jedné věci k druhé, od pocitu k pocitu…

I když tiše sedíme nebo ležíme v posteli, pokud jsme vzhůru, naše myšlenky těkají dokola, zaměstnané neustálými fantaziemi či strachy - většinou nedávnými zážitky a jejich odezvami v naší mysli. A když sníme, je to to samé - události snu uchopují naši pozornost a naše myšlenky a pocity okamžiku vytvářejí sen.

Silná tendence naší pozornosti být přitažena každou novou událostí nebo asociací nás činí těžko schopnými se koncentrovat na jednu určitou myšlenku na více než několik minut. To platí zejména když ležíme v posteli a naše myšlenky a smysly nejsou zapojeny do určitého pracovního úsilí, jež má hmatatelné výsledky ve fyzickém světě. Například je celkem jednoduché sedět dvě hodiny na židli, pracovat nebo psát nějakou zprávu ve vaší práci, přemýšlet o detailech, které pro ni potřebujete a ignorovat další události okolo vás, jako např. děti hrající si pod oknem nebo povídání vašich kolegů. Avšak většina z nás by shledala obtížným sedět jen tak dvě hodiny na židli a nedělat nic jiného, než přemýšlet o našem záměru mít LD. Když se hodiny koncentrujme na naše záměry, mohli bychom v nich určitě uspět. Naštěstí nepotřebujeme takovou nesmírnou sílu mentálního zaměření, stačí 20 min. v ten správný čas abychom efektivně využili techniku MILD.

V předchozích cvičeních jste se naučili, co to znamená stanovit si záměr si na něco vzpomenout. Nyní získáte určitou zkušenost v koncentraci, takže si můžete být jisti, že když budete cvičit MILD, váš záměr si zapamatovat, že máte rozeznat, že sníte, bude zcela dominantní myšlenka ve vaší mysli před usnutím.

Toto cvičení vás bude učit formou jednoduché koncentrační meditace. Pomůže vám to zabránit vaší mysli těkat. Cvičte ho denně po celý týden. Pokaždé se snažte udržet koncentraci déle než minule, na konci dosáhněte alespoň 20ti min. Po týdnu ho můžete cvičit kdykoliv se budete chtít uvolnit, uklidnit a pročistit mysl.

##### Jak na to?

1. *Relaxujte*

Pohodlně si sedněte nebo lehněte. Pokud jste ospalí, radši seďte. Proveďte vaše oblíbené relaxační cvičení pro odstranění veškerého napětí v těle.

1. *Dýchejte*

Proveďte dýchací cvičení, které zklidní váš dech. Pokračujte do té doby až je vaše dýchání jemné, pravidelné a automatické.

1. *Počítejte dýchání*

* Nyní začněte počítat dechy.
* Když nadechujete, myslete "jedna" a v mysli si představte číslici "1". Snažte se ji vizualizovat co nejlépe.
* Když vydechujte, držte stále obraz v mysli a nemyslete na nic jiného.
* Na dalším nádechu nechejte "1" zmizet, myslete "dvě" a představte si číslici "2".
* Při výdechu se stále snažte udržet číslo "2" v mysli, nemyslete na nic jiného.
* Pokračujte až do "9" a pak začněte znova od "1".

1. *Odmítněte připoutanost*

Myšlenky často sami vyvstávají v mysli a žádají si vaši pozornost. Nedávejte jim ji. Ignorujte myšlenky. Dělejte to pasivně, to jest, nenechte se jimi znervóznit, rozčílit nebo zneklidnit a také se je nesnažte násilně vytlačit z vaší mysli. Pouze si uvědomujte: "je to jenom myšlenka", ignorujte ji a pokračujte ve vašem počítání.

1. *Pokračování*

Pokračujte v koncentraci tak dlouho, jak je vám to příjemné nebo než potřebujete nebo chcete přestat. Každý den trochu prodlužujte čas strávený v koncentraci až budete schopni udržet pozornost 20 min.

## Cvičení 3: MILD

Úvod:

MILD znamená mnemotechnická indukce lucidních snů. Mnemotechnický je "paměti-pomocný" a tedy tato technika je založena na paměti. Jak možná víte, MILD je postavena na zapamatování si, že si chcete uvědomit že sníte. Před aplikací vlastní techniky je dobré cvičit určitou dobu koncentraci a schopnost si bez jakýchkoliv poznámek zapamatovat, co jsme chtěli udělat, co nakoupit, jaký jsme měli sen…

Toto všechno se vám při MILD vrátí. Výzkum ukázal, že toto je pravděpodobně nejefektivnější nástroj pro vyvolání LD (kromě našich výrobků, ovšem - ideální je kombinace obojího:-).

Protože MILD je noční technika, je ideální pro vznik několikanásobných LD během jedné noci. Pokaždé když zkoušíte MILD, vaším cílem je být bdělí hned v následujícím snu. Takže když cvičíte MILD každou REM periodu, můžete být bdělí v 4-5 různých snech..Tedy MILD je ideální technika pokud je vaší volbou mít LD pomocí vůle. Buďte si ale vědomi, že vyžaduje koncentraci a doby bdění během noci, takže je jí nejlépe používat pokud máte dostatek času ke spánku.

Následují kroky vás povedou skrze MILD. Cvičení se skládá z denní, večerní (v posteli před usnutím) a noční (po probuzení poté co jste měli sen) části. To dovoluje budovat schopnost aplikace MILD když je vaše mysl v nejlepší kondici - široce probuzena - takže víte co dělat když jste grogy uprostřed noci.

Jak na to?

Poznámka: denní a večerní cvičení provádějte v různé dny. Pak pokračujte cvičením nočním (uprostřed spánku) a opakujte ho nejméně po 5 následujících nocí.

***Denní cvičení***

1. *"Našroťte" se sen*

Hned ráno po probuzení a zaznamenání snů z právě proběhlé noci, si vyberte v kterém z nich byste chtěli být bdělí. Namemorujte si ho ve všech detailech tak, že si v něm můžete živě představit sami sebe.

1. *Vyhraďte si čas na cvičení*

Vyhraďte si 20 min. denně na cvičení MILD. Mělo by to být když jste sami na tichém místě, v pohodlném křesle. Zvolte si čas, když jste odpočatí, ne unavení.

1. *Seďte a relaxujte*

Ve zvoleném čase se pohodlně posaďte a proveďte relaxační cvičení. Poté, co jste uvolnili všechno napětí z těla přikročte ke kroku 4.

1. *Procvičte MILD*
2. Vyvolejte sen

Se zavřenýma očima vyvolejte z mysli váš ráno namemorovaný sen. Představte si, že jste v něm zpátky. Prociťte jaké by to bylo být ve snu, myslet jeho myšlenky, vidět jeho obrazy, slyšet jeho zvuky…

1. Zaostřete vaše zaměření

S obrazy, zvuky a pocity ze snu ve vaší hlavě se koncentrujte na myšlenku: "Příště až bude mít sen, vzpomenu si rozpoznat, že jsem ve snu". Vzpomeňte si, jak jste se cítili, když jste si úspěšně stanovili váš záměr vzpomenout si v cvičení Prospektivní paměti v lekci 2 nebo na hraní "Pamatuji si", a uplatněte tuto schopnost teď.

1. Představte si sama sebe bdělého v onom snu

Vizualizujte si jak se stáváte bdělými ve snu ve kterém jste si sebe představovali. Vyberte si jeden symbol ze snu a představte si, že když na něj narazíte, rozluštíte jeho tajemství a uvědomíte si, že sníte. Prociťujte vzrušení stávání se bdělými. Pokračujte teď v představování si toho, co byste rádi dělali ve snu; teď když jste teď v něm bdělí.

1. Udržujte ohnisko pozornosti

Opakujte kroky A - C - vizualizace snu, prosazení svého záměru a následující vidění sebe sama bdělého ve snu. Udržujte mysl zaměřenou na tyto úkoly a nedovolte jí těkat; dělejte to jako v cvičení 2 - "Jednoduché cvičení koncentrace - Meditace". Toto provádějte asi 20 min.

1. *Zaznamenejte své úsilí*

Do řádku "denní" v tabulce "MILD - výsledky" napište datum, začátek cvičení a jeho délku. Následující ráno zaznamenejte kolik jste měli LD.

***Večerní cvičení***

1. *Projděte a zapamatujte si sen*

Stejně jako při předchozím cvičení, projděte si jeden sen z předchozí noci ve kterém byste se rádi probudili.

1. *Připravte se ke spánku*

Jděte do postele jako obvykle. Proveďte obvyklou před spánkovou rutinu. Jestli chcete, projděte si události dne, aby vás případně nevyrušovali z koncentrace. Když jste skutečně připraveni, pokročte dál.

1. *Uvolnění*

Zacvičte si vaše oblíbené relaxační cvičení pro uvolnění fyzického napětí a zklidnění mysli. Zatím neusněte.

1. *Procvičte MILD*

Následujte instrukce pro MILD - krok 4 v denním cvičení, ale pokračujte dál (opakovaně procházejte sen, zaměřujte záměr a vizualizujte se bdělí ve snu až z toho usnete). Někdy se vám stane, že tato koncentrace vám zabraňuje usnout. Pokud neusnete do 20ti min., přestaňte s tím a vstupte ještě do hlubší relaxace. Udržujte pouze prázdnou mysl od myšlenek a pozornosti. Jestli přesto nějaká myšlenka obsadí vaší mysl, něžně ji odežeňte a znovu si uvědomte váš záměr: "Příště až budu snít, vzpomenu si rozpoznat, že sním". Vašim cílem je, aby tato myšlenka byla tou poslední před usnutím.

1. *Zaznamenejte výsledky*

Do řádku nadepsaného "Večerní" v tab. MILD zaznamenejte datum, čas a délku cvičení před usnutím. Dále počet LDs které si pamatujete.

***Uprostřed noci***

1. *Stanovení záměru probudit se ve snu*

Jakmile usnete, řekněte si, že v noci budete mít sny a pak že se probudíte. Připomeňte si, že si je chcete také jasně vybavit a procvičit MILD.

1. *Probuzení ze snu (do reality) a vyvolání snu*

Měli jste sen. Snažte si ho dopodrobna vybavit. Zapište si základní info.

1. *Zvyšte svoji probuzenost*

Slezte z postele. Jděte do koupelny, opláchněte si obličej studenou vodou. Opatrně vyzkoušejte, zda jste skutečně v realitě! Udělejte několik cviků pro rozproudění krve a lepší probuzení.

1. *Návrat do postele*

Vraťte se do postele, přečtete si váš záznam o právě proběhlém snu. Prozkoumejte jej, zda neuvidíte nějaké snové znaky, které vnímáte jako signály, že jste ve snu.

1. *Zhasnout a relaxovat*

Relaxujte pro uvolnění fyzické tenze a uklidnění mysli. Ještě neusínejte!

1. *MILD*
2. Vyvolejte sen

Vizualizujte se ve snu z kterého jste se právě probudili, stejně jako jste to dělali při denním a večerním cvičení.

1. Zaměřte svou pozornost

Koncentrujte se na myšlenku: "Příště až budu mít sen, vzpomenu si rozpoznat, že jsem ve snu."

1. Vizualizujte si, jak se stáváte bdělými

Vizualizujte si, jak se stáváte bdělými ve snu, který jste právě měli. Vyberte si jeden ze snových znaků a představte si, že to bude signál který vám řekne, že jste ve snu. Prociťte vzrušení a radost ze stávání se bdělými a vizualizujte si sama sebe v tom, co byste rádi dělali v daném snu.

1. Udržujte pozornost

Procházejte skrze body A - C až z toho usnete. Pokud vám koncentrace opět zabraňuje usnout déle než 20 min. a vás už to nebaví, nechte to být a pouze se ujistěte, že vaše poslední myšlenka (před usnutím) je záměr stát se bdělým. Avšak být vzhůru déle a delší koncentrace šanci na LD zvyšuje.

1. *Opakování*

Opakujte kroky 2 - 6 pokaždé, když se vzbudíte ze snu.

1. *Zaznamenejte výsledky*

Prvních 5 nocí v kterých cvičíte MILD si zaznamenejte do tabulky. Před ulehnutím zaznamenejte datum nočního cvičení, pak vždy, když se v noci probudíte a procvičíte MILD, po provedení kroku 4 a předtím než zase usnete, zaznamenejte čas kdy jste začali cvičit (první MILD té noci bude na stejném řádku jako datum a ty další pak níže). Ráno zapište průměrnou dobu strávenou na jednom MILD v noci a do řádku s datem zaznamenejte také počet snů a LD.

## Cvičení 4: Autosugesce

Úvod

MILD je sice účinná technika pro LD, ale vyžaduje úsilí, dovednost a schopnost udržet pozornost. Avšak někdy se stane, že byste chtěli mít LD, ale zase na tom tak nelpíte a nebo nechcete věnovat čas a energii potřebnou pro MILD. A právě pro tyto chvíle je určena následující technika Autosugesce.

Tato technika odstraňuje stres z neúspěchu. Neobsahuje potřebu silné vůle, slibů nebo časových limitů. Klíč úspěchu autosugesce je víra v sebe sama. Takže se uvolněte, usmívejte, myslete o sobě pozitivně a následujte uvedené kroky.

Protože je to "bezsilová" technika, není třeba si vést záznamy. Doporučujeme vám ji použít několikrát při závěru této lekce a pak libovolně kdykoliv budete chtít mít LD, ale budete líní.

Jak na to?

1. *Objevte pocit sebespokojenosti*

Vzpomeňte si na něco, v čem jste skutečně dobří. Může to být cokoli důležitého nebo naopak nesmyslného - prodávání bestsellerů, navrhování nových letadel, pěstování květin nebo trávy, hraní počítačových her nebo nicnedělání.



Teď si vzpomeňte, jak se cítíte, když děláte tyto věci v kterých jste skutečně dobří. Jaké to je cítit se skutečně sebevědomě při tom co děláte? Pokud teď máte pocit, že jste připraveni, můžete přikročit k dalším krokům, které lze provádět jak před usnutím, tak v noci.

1. *Uvolněte se a vytvořte ve vás pocit spokojenosti*

Když jste v posteli, proveďte relaxační cvičení a uvolněte napětí. Pak přiveďte mysl do stavu plné spokojenosti, kterou jste objevili v kroku 1. Ponořte se do tohoto pocitu, setrvejte v něm a pokročte dále.

1. *Navrhněte sama sobě, že budete mít LD*

Zatímco udržujte pocit klidné spokojenosti, řekněte si: "Můžu mít LD a těším se na něj." Netrvejte na tom, aby se to muselo stát zrovna dnes nebo v kterýkoliv jiný určitý čas. Klidně očekávejte LD a představte si sama sebe v příjemné a inspirující činnosti. Snažte si vytvořit pocit, že budete mít LDs v budoucnu, buďte ochotni tomu dát svobodný průběh.

## Cvičení 5: Koncentrace a vizualizace

Potřeba zvláštních pomůcek

Svíčka a malý nepohyblivý objekt pro cvičení vizualizace.

#### Úvod

Někteří lidé mají přirozený talent pro živou představivost, ale většina z nás má tuto schopnost slabou a časově velmi omezenou (předmět v mysli se nám různě mění aniž bychom chtěli) - nikdy např. neuděláme chybu při rozpoznávání reálného a imaginárního jablka. Ale když sníme, tvoříme mentální obrazy, které jsou pro nás tak reálné jako cokoli jiného v "reálném" světě. Snové jablko pravděpodobně vypadá, voní a chutná úplně stejně.

Zvyšování naší schopnosti vizualizace v bdělém stavu může posílit naší snovou práci několika způsoby. Živá představivost zjednodušuje cvičení MILD a techniky Reflexe - záměr a umožňuje provádět vizualizační techniky jako např. Snový lotos v lekci 4. Tyto techniky, které budeme probírat v následujících lekcích, vám pomůžou, zatímco udržujete vědomou pozornost, překročit hranici mezi bdělostí a spánkem.

Princip je vytváření živých mentálních obrazů, které držíme v naší mysli, dokud nejsme v REM spánku. Aby to fungovalo, mentální obraz (např. 5-ti listý květ lotosu) musí být v "oku" naší mysli dostatečně zřetelný, aby se na něj dalo koncentrovat.

Můžete rozvinout vaši schopnost koncentrace a vizualizace cvičením různých technik (jako např. v příloze našeho kurzu). Ty byly vybrány a upraveny pro specifickou potřebu technik vědomého usínání. Následující návod vás povede 5-ti denním programem koncentrace a vizualizace. Cvičte tyto techniky sami, na tichém místě.



Jak na to?

###### Den 1

Koncentrace na svíčku

1. Seďte proti zapálené svíčce která je metr před vámi
2. Dlouze se dívejte do plamenu. Udržujte tělo a mysl uvolněnou. Pokračujte dokud se vaše oči neunaví.
3. Když pocítíte tlak/únavu v očích, zavřete je a představte si plamen před vámi. Odpočiňte si tímto způsobem až se vaše oči opět uvolní.
4. Opakujte kroky 1-3 ještě 2x.

###### Den 2

(obě cvičení cvičte najednou)

1. Proveďte koncentraci na svíčku, kterou jste cvičili první den
2. Vidění mentálního obrazu
3. Vyberte si objekt na pozorování. Mělo by to být něco malého, jednoduchého a nepohyblivého jako např. jablko, kámen, rostlina nebo hrnek. Postavte to metr až dva od vás a pohodlně se posaďte.
4. Pozorujte předmět a snažte se ho celý pohledem obsáhnout. Snažte se spíše obsáhnout celkový vizuální dojem než se koncentrovat na jeho část. Provádějte nejméně 2 min.
5. Zavřete oči a pozorujte objekt za víčky dokud nezmizí. Vyhněte se vizualizaci objektu. Nechte obraz vyvstat samovolně.
6. Opakujte kroky A-C ještě 2x. Obraz za víčky by měl být pokaždé více zřetelný a živý. Pokud obraz nevidíte, prodlužte dobu zírání na předmět předtím, než zavřete oči.

###### Den 3

(obě cvičení cvičte najednou)

1. Procvičte Vidění mentálního obrazu z předchozího dne
2. Tvoření mentálního obrazu v prostoru

Znovu se na několik minut podívejte na předmět před vámi. Nechte své oči otevřené a přesměrujte vaše zírání z předmětu (pohněte celým tělem, nejen hlavou, abyste se cítili pohodlně). Umístěte si předmět jak pluje před vámi v úrovni vašich očí. Stejně jako předtím: vyhněte se vytváření předmětu svou vůlí, nechte ho se samovolně zjevit.

Jestliže se předmět nezjevuje, koncentrujte se na své pocity ohledně tohoto předmětu. Pak zaměřte myšlenku na to, že předmět zabírá prostor do kterého zíráte; že tam existuje protože ho tam chcete vidět

###### Den 4

(obě cvičení cvičte najednou)

1. Proveďte Tvoření mentálního obrazu v prostoru ze dne 3
2. Pohybování s mentálním obrazem
3. Znovu se na několik minut podívejte na předmět. Pak se otočte, zavřete oči a představte si předmět uvnitř svého těla. Můžete si zkusit ho vizualizovat v různých částech těla, ale vzhledem k tomu, že techniky v další lekci používají zejména krk, nezapomeňte na tuto oblast.
4. Když je obraz ve vašem těle jasný, přesuňte ho do prostoru před vámi. Když se "vyjasní" vně těla, přesuňte ho zpět dovnitř. Procvičte to několikrát, až se to stane jednoduchým.

###### Den 5

Pro vizualizaci si vyberte nový předmět a procvičte cvičení 4. dne znovu.

##### Následující cvičení

Procvičujte samostatně tyto cvičení, dokud nebudete spokojeni s vaší schopností vytvářet a manipulovat s mentálními obrazy.

# Lekce 4 - Lucidní sny iniciované z bdělého stavu (WILD)

#### Úvod

V lekcích 2 a 3 jste se naučili techniky získávání schopnosti uvědomit si, že sníte. Tento typ LD nazýváme DILD *(dream iniciated LD)* - LD iniciovaný ze snu. V DILD lidé poznají, že sní zejména díky přítomnosti snového znaku, který je donutí provést test reality a nebo přímo vede k tomu, že poznají, že sní.

Tato lekce vám nabídne techniky WILD. WILD nastává když osoba vchází do snu přímo z bdělého stavu, bez nutnosti procházet jednotlivé fáze spánku a ztráty uvědomění se. Výzkum prokázal, že WILD se vyskytuje nejčastěji v pozdním ránu a během ranních či odpoledních "zdřímnutí si". To je celkem logické protože právě tehdy máme nejvíce REM spánku a čas potřebný pro dosažení REM periody je nejkratší.

Zdřímnutí si je ideální pro všechny typy LD, nejen WILD. Výzkumem se dále zjistilo, že zdřímnutí si na 90 minut poté co jsme o 90 min. dříve vstali, zhruba zdvojnásobuje počet LD za tuto dobu. Zdřímnutí může tedy být ideální nejen pro WILD, ale i běžné vyvolání LD (ze spánku) a proto je nedílnou součástí této lekce.

#### Zvláštnosti WILD

Pokud se učíte vstoupit do snu vědomě, měli byste vědět, co to obnáší. Fyziologické podmínky umožňující WILD vedou rovněž k zajímavým psychickým stavům. Fyziologický stav je charakterizován tak, že mozek je vzhůru a tělo je paralyzováno v REM fázi. Některé pocity této kombinace indikující daný stav jsou: nemožnost pohybu, tíha na hrudi (občas ve formě jakéhosi monstra), "elektřina" probíhající hlavou či tělem, vibrace, bzučení a jiné zvuky, ztráta vnímání určitých částí těla a pocit opouštění těla.

Výzkum prokázal, že vstup do snu přímo z bdělého stavu je odpovědný za mnoho astrálních (OBE - Out of Body - mimotělesných) zkušeností. Je to případ "snové paralýzy", ve které probuzení lidé zjišťují, že se nemohou pohnout nebo křičet a že jsou cílem útoků různých monster a neznámých sil. Snová paralýza může být celkem hrozivá, ale je neškodná.

Ne každý ji během WILD prožívá. Avšak pokud nastane, je důležité si uvědomit, že všechny tyto zvláštní a úžasné události se dějí v naší mysli, takže je dobré vyhnout se zbytečné úzkosti a nepropásnout tak dobrou příležitost pro LD. Stejně jako noční můry - pokud určíte danou situaci jako vámi vytvářený sen, který vám nemůže ublížit, zkušenost se může stát zvláštní a nádhernou. WILD někdy umožňuje výjimečný pocit vzrušení a energie. Pokud sen není lucidní nebo snící nerozumí tomu, co se děje, vzrušení se může změnit ve strach. Avšak podržíte-li si váš záměr a rovnováhu, že tento pocit je známkou snu, vzrušení se může stát naprostou rozkoší.

I když se situace stane opravnu zvláštní, pořád si uvědomujte že jste ve snu a za pár minut se probudíte, ať chcete či ne! Tak.. teď byste měli být připravení na tajemné výlety. Začneme jednoduchým postupem používání zdřímnutí si pro vyvolání LD - pokročte nyní k *Cvičení 1 - Zdřímnutí si*.

## Cvičení 1: Zdřímnutí si

#### Potřeba zvláštních pomůcek

2 - 7 dní po které můžete změnit váš spánkový režim (např. víkend)

#### Úvod

Existují dvě důležité podmínky pro stimulaci LD pomocí zdřímnutí si. Jedna je zdřímnout si v ten pravý čas během dne a druhá nalézt ten pravý interval mezi pobuzením z nočního spánku a zdřímnutím si. Přesto, že v této oblasti je snový výzkum teprve v počátcích, jsou již známa určitá pravidla pro tyto intervaly. Prvním je, že by zájemci o indukci LD pomocí zdřímnutí si měli vstát dříve zhruba o délku jednoho spacího cyklu - asi 90 min. Potom by se měli vrátit do postele, aby dokončili jejich obvyklou dobu spánku - obvykle hodinu až dvě poté, co obvykle vstávají. Zdřímnutí si by mělo být nejméně 1,5 hod. dlouhé, aby se zajistil výskyt celé REM periody. Lidé mají obvykle v takovémto zdřímnutí si více než jeden sen za 1,5 hod. a je běžné vzbudit se z jednoho snu a opět se hned vrátit do dalšího několikrát během zdřímnutí si. To je důvod proč zdřímnutí si tak dobře vyvolává WILD.



#### Jak na to?

1. *Vstaňte brzy.* Nařiďte si budík o 90 min. dříve než obvykle a jděte spát. Zaznamenejte dobu ulehnutí do tab. 4-1: "Zdřímnutí si"
2. *Spánek.* Spěte než vás vzbudí budík. Vzpomeňte si na sny z právě uplynulé noci a vyberte si nejživější a nejzajímavější sen pro použití v kroku 5. Pokud si nic nepamatujete, vyberte sen z jiné noci. Zaznamenejte čas probuzení a počet snů a LD za noc.
3. Vs*taňte a buďte 90 minut aktivní.* Provádějte obvyklé denní činnosti, jako např. snídaně nebo čtení novin. Volte vhodnou, lehkou stravu.
4. *Návrat do postele.* Po 90 min. bdělosti jděte opět do postele. Nastavte si budík nebo se nechejte vzbudit po 1,5 - 2 hod., tak abyste nezaspali. Do tabulky zaznamenejte čas ulehnutí.
5. *Příprava mysli na bdělost.* Předtím než usnete, procvičte cvičení "Upravená technika MILD" viz. níže. Buďte trpěliví pokud hned neusnete; delší doba procvičování MILD zvýší vaše šance stát se bdělými.
6. *Probuzení a záznam výsledků.* Zaznamenejte čas, počet snů a počet LD. U LD rozlište zda byly typu WILD či DILD.

Upravená technika MILD

* *Zaměřte pozornost.* Když jdete opět spát, koncentrujte se na záměr vzpomenout si rozpoznat, když sníte. Řekněte si upřímně: "Příště až budu snít, vzpomenu si rozpoznat, že sním." Zaměřte se na tuto myšlenku. Stejně jako při koncentračním cvičení v lekci 3, pokud vaše mysl těká, zbavte se nevhodných myšlenek a jemně zaměřte vaši pozornost na stávání se bdělými. Opakujte si váš záměr a přistupte k dalšímu kroku.
* *Představte si sebe sama, jak se stáváte bdělým.* Zatímco udržujte vaši pozornost na záměru pamatovat si rozpoznat, že sníte, představte si, že jste zpět v nedávno uplynulém snu z předchozí noci a že zjišťujete, že v něm právě sníte. Hledejte v něm snové znaky. Když nějaký spatříte, řekněte si: "Právě sním!" a pokračujte ve vaši fantazii. Představte si sama sebe jak vnášíte do snu plány co v něm dělat. Pokud například chcete v vašem dalším LD létat, představte si sama sebe jak vzlétáte a vznášíte se až ve vaši fantazii nastane okamžik, kdy se stanete bdělými.
* *Opakování.* Opakujte výše uvedený postup až je váš záměr jasně definován, a cítíte pocit sebevědomí, že se můžete v příštím snu stát bdělými. Pokud vaše mysl při uléhání do postele těká, opakujte cvičení tak dlouho, až je vaší poslední myšlenkou před usnutím záměr uvědomit si, že sníte.

Záznamy do: ->Tab. 4-1: "Zdřímnutí si"

## Cvičení 2: "Odpočítejte se do spánku" - technika WILD

Potřeba zvláštních pomůcek

1. 2 - 5 dní po které můžete upravit váš spací režim.
2. (volitelné) Přítele, který vás bude pozorovat jak usínáte během zdřímnutí si.

#### Úvod

Jedná se o velmi jednoduchou metodu, jak vstoupit do snu vědomě. Cílem je při usínání udržet pozornost na jediný mentální objekt. Ideální použití je na začátku zdřímnutí si, kdy je interval mezi počátkem spánku a REM periodou relativně krátký.

Toto počítací cvičení vám také pomůže zvýšit povědomí o hypnagogické *(:o)* představivosti. Hypnagogické vize jsou malé části snu, které vám prochází hlavou při usínání. Liší se od klasických snů v REM periodě tím, že trvají vždy pouze několik sekund, často jsou statické jako diapozitivy, spíše než by byly plně dimenzionálními dramaty. Avšak existují lidé, kteří mají tyto sny výjimečně živé, s téměř stejnou jasností a akcí jako klasické sny, a tito lidé takto mohou mít za použití technik jako je tato lucidní sny v hypnagogickém stavu.

Dále lze rozvinout schopnost být bdělý při usínání za pomoci svého přítele. Jeho role je vás pozorovat, jak usínáte a probudit vás hned poté co usnete. To vám dá zpětnou vazbu o tom, jak dobře udržujete vaši pozornost při odpočítávání a zvýší uvědomění o vašem mentálním stavu když usínáte.

#### Jak na to?

1. *Připravte se na zdřímnutí si.* Vstaňte o 90 min. dříve než obvykle a po oněch 90 min. opět ulehněte. Zajistěte abyste se opět probudili za dalších 90 - 120 min. Do tabulky 4-2: "Odpočítejte se do spánku" zaznamenejte potřebné údaje.
2. *Uvolněte se.* Uvolněte svalovou tenzi propnutím svalů, vyčistěte mysl a odhoďte obavy.
3. *Počítejte.* V duchu počítejte: "Jedna, sním;" "Dvě, sním;" " Tři, ..", klidně a pomalu. Zaměření na slova "Sním".
4. *Pozorujte.* Pasivně pozorujte myšlenky a obrazy, které prochází vaší myslí zatímco vy počítáte. Pokud se zaseknete a zapomenete, kde jste počítání skončili, začněte opět od počátku. Po chvíli, jestliže vydržíte koncentrovat vaši pozornost dostatečně dlouho, uslyšíte sebe myslet "Sním" a uvědomíte si, že mezitím skutečně sníte!
5. *Probuzení a záznam výsledků.* Zaznamenejte vše potřebné do tabulky, včetně nejvyššího čísla, ke kterému jste dospěli.



***Cvičení s partnerem (volitelné)***

1. *Sežeňte si partnera a připravte se na zdřímnutí.* Přítel by měl pozorovat vaše oči, dýchání a obličejové svaly. Znaky usínání jsou: pomalé pohyby očí ze strany na stranu (je to viditelné i pod zavřenými víčky), malé cukání ve tváří a na prstech a nepravidelné dýchání. Váš partner by vás měl jemně vzbudit při různých intervalech od doby, co začnete vykazovat tyto znaky přicházejícího spánku, aby vám pomohl objevit, jak dlouho jste schopní udržet pozornost, tak i co se děje ve vaší mysli při vcházení do spánku.
2. *Počítejte.* Následujte výše uvedený postup - kroky B - E pro relaxaci, počítání a pasivní pozorování obsahu vašeho vědomí při usínání.
3. *Probuzení a rozvinutí úspěchu zaměření se.* Jakmile usnete, váš partner vás vzbudí a zeptá se vás, jak daleko jste byli ve vašem počítání a co se odehrávalo ve vaší mysli. Pokud jste "ztratili nit" při počítání, vsugerujte si, že to příště bude lepší, stejně tak jako pokud jste viděli nějaké obrazy, vsugerujte si, že příště až je uvidíte, rozpoznáte, že sníte.
4. *Počítejte znova.* Zavřete oči začněte znova. Pokud jste minule ztratili při počítání nit, váš partner by vás měl tentokrát vzbudit brzy po začátku spánku, aby vám pomohl najít, kde jste ztratili vaše zaměření. Pokud jste minule nit neztratili, partner by vás měl naopak nechat po počátku spánku déle, aby jste se mohli do něj dostat hlouběji.
5. *Pokračování.* Pokračujte v počítání a nechání se probouzet, dokud nepokročíte v tomto umění zaměřování pozornosti při usínání. Pak nechejte přítele odejít a započítejte si naposledy. Dokončete plnou periodu vašeho zdřímnutí si.

Záznamy pište do ->Tab. 4-2: "Odpočítejte se do spánku"

## Cvičení 3: Snový lotos a Technika Plamenu

Potřeba zvláštních pomůcek

2 - 5 dní po které můžete upravit váš spací režim.

#### Úvod

Tibetem inspirovaná technika Snového lotosu společně s technikou Odpočítejte se do spánku představuje cvičení pro udržování pozornosti při usínání. Tato technika vyžaduje ale poněkud jiný typ mentální koncentrace. Místo říkání si "Sním" nastupuje vizualizace předmětu v oblasti krku. Z toho, co je známo o vzorech chování mozku při takovýchto mentálních procesech vyplývá, že takováto vizualizace může vyprovokovat mozek k netušeným stavům, jiným než při počítání a že pro určité lidi může být velmi efektivní pro indukci LD. V současnosti se jedná spíše o hypotézu; avšak vizualizace lotosu v krku může mít efekt na následné mentální události a stavy, poukazujíc na fakt, že mnoho mystických societ používá mentální koncentraci na specifické oblasti těla pro vyvolání určitých stavů mysli.

Po předchozích cvičení byste měli být již schopni tuto techniku dobře využít. I přesto byste zatím ji měli cvičit jen když jste plně bdělí. Poté na hranici spánku. Následující cvičení vám ukáže jak používat tuto techniku při ranních zdřímnutí si.

#### Jak na to?

(procvičte první dva kroky nejméně jednou předtím, než použijete tuto techniku během zdřímnutí si)

1. *Vytvoření mentálního obrazu lotosu s plamenem uprostřed.* Lotos vypadá přibližně jako leknín. Použijte techniku "Vidění mentálního obrazu" v lekci 3, cv.5 (Koncentrace a vizualizace) k vytvoření živého mentálního obrazu. Můžete obraz změnit, aby vyhovoval vašemu vlastnímu stylu.
2. *Procvičení umístění obrazu lotosu ve vašem krku.* Použijte "Vytváření mentálních obrazů v prostoru" a "Manipulace s mentálním obrazem" z lekce 3, cvičení koncentrace a vizualizace, abyste rozvinuli schopnost umístění lotosu v krku.
3. *Příprava pro zdřímnutí si*. Stejně jako v cv.1 "Zdřímnutí si", probuďte se o 90 min. dříve, vstaňte, a do postele se vraťte opět za 90 min. pro zdřímnutí si. Do tab. 4-3: "Technika lotosu a plamenu" zaznamenejte vše potřebné.
4. *Uvolnění.* Použijte vaši oblíbenou relaxaci pro uvolnění svalové tenze.
5. *Vizualizace lotosu a plamenu.* Vytvořte si v krku obraz lotosu a plamenu. Zaměřte se na špičku plamenu. Jakmile jste obraz vytvořili, nechejte ho tam žít – nesnažte se ho tam držet, pouze ho pasivně pozorujte a obdivujte.
6. *Pozorování vaší představivosti.* Pozorujte jak obraz plamenu v lotosu reaguje na vaše ostatní myšlenky a obrazy, které vyvstávají ve vaší mysli. Nenechejte se zajmout některou z nich, pouze je pozorujte. Pravidelně udržujte obraz lotosu.
7. *Splynutí s obrazem.* Jak pozorujete obraz plamenu v lotosu, vaše vědomí může postupně splynout s lotosem. Dovolte odstupu mezi vámi - pozorovateli a lotosem zmizet. Vaše vědomí bude nyní trvat tak dlouho, jak dlouho bude trvat lotos, zůstávajíc přítomné pokud jste ve snu a bdělí. Dokončete 90 minutové zdřímnutí si.
8. *Probuzení a záznam výsledků.* Výsledky zaznamenejte do tab. 4-3.

## Cvičení 4: Opětovné vstoupení do snového stavu

#### Úvod

Následující cvičení vám pomůže vrátit se do bdělého snu poté, co jste se z něj probudili. Můžete ho použít pokaždé, když se probudíte a uvědomíte si, že jste měli sen (i nelucidní) nebo pokud jste se probudili z LD příliš brzy a chcete se tam vrátit.

Návrat do tohoto stavu je nejlepší, když jste se vzbudili předtím, než skončí REM perioda. Takže pokud se vzbudíte uprostřed snu, návrat může být velmi lehký a tentokrát také bdělý. Avšak i když jste měli dlouhý sen, probudili jste se a něj a máte pocit, že už skončil; i tak je dobré snažit se vrátit. REM perioda může trvat hodinu i déle, zejména v druhé polovině noci, a taková perioda může obsahovat dva či tři plné, dlouhé sny.

Pro návrat do REM spánku musíte co nejdéle zachovat stav mysli v okamžiku probuzení. To znamená hýbat se co nejméně a vyhnout se myšlení na věci, které by zaujaly vaši pozornost a udržovali vás bdělé. Naopak, existují triky, které vás opět ponoří do REM.

#### Jak na to?

1. *Před spaním: stanovení záměru.* V okamžiku uléhání si připomeňte být upozorněni, v okamžiku, kdy se probudíte z vašich snů.
2. *Po snu: Udržování pozice.* Po probuzení ze snu buďte tišší a klidní. Zůstaňte v pozici ve které jste se probudili. Pokud je tato poloha nepohodlná, změňte ji, ale pokud možno co nejméně.
3. *Zaměření myšlenek.* Nasměrujte vaši pozornost na vědomý návrat do snového světa. Řekněte si: "Právě jsem se probudil ze snu. Nyní budu klidný, uvolněný a vrátím se do snu a budu si pamatovat, že si mám být vědom, že sním."
4. *Hluboká relaxace.* Proveďte hlubokou relaxaci. V průběhu zaměřování pozornosti na jednotlivé části těla, si pozorně všímejte zvláštních pocitů nebo tlaků v těle. Toto jsou znaky přicházejícího REM spánku. Pokračujte stále hlouběji, můžete cítit jak se vaše tělo celé paralyzuje, jak mohou nastat jiné podivné pocity jako např. pocit vznášení se, nebo pocit, že v pokoji chodí lidé nebo jiné bytosti, případně se můžete náhle ocitnout někde jinde než ve vaší ložnici a to bez jakékoliv logické souvislosti. V každém případě si ale pamatujte, že pokud se okolo vás dějí zvláštní nebo nepravděpodobné věci, tak že jste ve snu.

* Pokud jste i přes opravdu dlouhou relaxaci stále vzhůru, bez pocitu znehybnění či oddělení těla, přistupte ke kroku 5.
* Pokud jste znehybnění, ale nepřicházejí žádné vize, zkuste krok 6.

1. *Vizualizace otáčení se.* Nehýbejte se a buďte velmi uvolnění. Nyní si představte, že se otáčíte v prostoru jako v houpačce, která se otáčí pořád dokola. Pokračujte do doby než budete cítit, že jste ve snu nebo úplně znehybnění. Pokud jste znehybnění, ale nepřicházejí žádné vize, zkuste krok 6
2. *Opuštění těla.* Nyní se cítíte znehybnění, ale stále jste ve své ložnici. (Uvědomte si, že pokud jste v jiné ložnici, než jste usnuli, tak že sníte!) Máte svobodu vytvořit si představu, že vaše tělo dělá cokoliv, pokud se to skutečné nemůže hýbat. Zkuste se koulet po posteli nebo se posadit. Pokud jste skutečně znehybnění – paralyzování, vaše fyzické tělo se nepohne, ale "vy" ano – ve snovém těle. Cítíte-li se paralýzu omezení, začněte si představovat jak vstáváte. Jakmile se stanou vaše vize jasné, nechejte sebe s nimi splynout a probudíte se v snovém světě. Pokud jste již "opustili" tělo, jste úplně ve snu. Pokud pokoj okolo vás vypadá tak skutečně, že nemůžete uvěřit, že je to jen sen nebo cokoliv jiného ve vás vzbuzuje pochybnosti, proveďte test reality. Zeptejte se sami sebe jestli je v místnosti něco divného, odlišného od běžného světa. Přečtěte něco dvakrát (pamatujte si, že digitální hodinky jsou výborný testovač reality). Šance je rozpoznat rozdíly. Nyní vstupte do snu…

# Lekce 5: Průvodce snovým světem

## Cvičení 1: Objevování výzev

#### Potřeba zvláštních pomůcek

Snový deník

##### Úvod

První 4 lekce tohoto kurzu vám měli poskytnout prostředky cestování tajemným světem lucidních snů. Nyní, když již máte jízdenky, chtěli bychom vám poskytnout pár tipů a triků pro získání ještě většího potěšení z vašich cest. Díky našim výzkumům a kontaktům se snícími jsme nashromáždili množství technik a strategií pro pokračování snu, vyhnutí se předčasnému probuzení, změnu snových scén, ovlivňování vývoje snu a částečně i s orientací výzkumu. Tento průvodce není samozřejmě kompletní, protože lidstvo teprve začalo naznačovat hranice této oblasti, která může být nakonec velká jako vesmír sám - bez jakéhokoliv ohraničení. Všichni výzkumníci světa LD by měli proto přispět ke kolektivní znalosti tohoto zázračného světa v naší mysli.

V této lekci se naučíte určité dovednosti, které vám pomůžou překonat překážky ve světě LD. Nejprve si musíte sestavit seznam obtíží, jež jste zaznamenali při LD. V druhé části pak budete schopni najít řešení těchto problémů.

#### Jak na to?

1. *Seznam potenciálních problémů.* V následujícím textu najdete seznam možných problémů při LD. Projděte si ho, abyste věděli, co vše může nastat. Seznam není vyčerpávající, pouze ukazuje na nejčastější problémy.
2. *Váš seznam problémů.* Do tab. 5-1: "Váš seznam problémů" napište dle záznamů z vašich LD jednotlivé problémy, které nastaly (např. vzbuzení se okamžitě po dosažení bdělosti). Pokud se nějaký problém vyskytuje vícekrát, udělejte k němu odpovídají počet čárek. Takto zaznamenejte všechny problémy.
3. *Výběr nejčastějších problémů.* Vyberte 3 problémy, které míváte nejčastěji a zaznamenejte je do tab. 5-2: "Řešící tabulka" - levý sloupec.
4. *Nalezení řešení.* Během zbytku této lekce a i dále používejte Řešící tabulku abyste si do ní zaznamenali způsoby překonání uvedených tří problémů. Řešení najdete v této lekci a knize *Exploring World of Lucid Dreaming.* Samozřejmě můžete hledat i v odborných publikacích, mezi přáteli, na internetu….

###### Nejčastější problémy při LD

* Probuzení v okamžiku staní se bdělými
* Probuzení předtím než můžete ukončit zamýšlenou činnost v LD
* Ztráta bdělosti
* Neschopnost změnit vývoj snu
* Strach se snových postav/událostí

->Tab. 5-1: "Seznam problémů"

Pro bližší: cv.1. Doleva pište problémy, doprostřed kolikrát daný problém nastal. Úplně vpravo sečtěte četnosti daného problému. Pak vyznačte 3 nejčastější problémy a zapište je do tab. 5-2 - "Řešící tabulka".

->Tab.5-2: "Řešící tabulka"

Tato tabulka je pro hledání řešení problémů se kterými se ve vašich LD setkáváte nejčastěji. Vlevo pište 3 nejčastější problémy (výčet lze pochopitelně rozšířit) a vpravo uveďte možná řešení, ať už vaše osobní nebo převzatá.

## Cvičení 2: Udržení se v LD

#### Úvod

Probuzení se pouze několik okamžiků poté, co jsme se stali bdělými je nejčastější problém při LD. Naštěstí je možné jej jednoduše řešit a jedná se tedy o základní překážku, kterou mají začínající lucidní snící překonat.

Tento problém má dvě části: nejprve je třeba se naučit, jak jít za počáteční šok, "WOW, jsem v LD!", aniž bychom jsme se vzbudili. Pak následuje dosahování mistrovství v prodlužování bdělosti ve snech pro dosažení svých cílů.

Všeobecná strategie pro zabránění okamžitého probuzení je potlačení vzrušení a sjednocení se snem. Model jak "přežít" uchvácení stávání se bdělým je podobný chování se při pokru, když ho máte v ruce. Pokud to dáte najevo přílišnou radostí nebo vzrušením, nic moc nevyhrajete. Místo toho byste si měli uchovat vaši radost až poté co vyhrajete a nebo až váš LD dosáhne vhodného a chtěného konce.



Stávání se součástí snu je stejně důležité jako zůstat klidný. Stávání se bdělými vás může oddálit od dějů ve snu, protože to není obvykle součást probíhajícího snového příběhu. Ve skutečnosti, odtažení se od tématu vede k ukončení snu (viz. cv. 4). Tedy, pro zajištění kontinuity snu, když se stanete bdělými, byste se měli plně zainteresovat na snovém dění. Vaše smysly jsou úplně zaměřeny na vnímání snu a jsou méně náchylné na překmitnutí do bdělé reality. Tato strategie zainteresovanosti vnímání je také základem všech metod k prodloužení LD, jako např. technika otáčení (viz. dole).

Pokud se však přeci vzbudíte z LD dříve než byste chtěli, můžete se pokusit opět do něj vstoupit za použití techniky Opakovaného vstupu v lekci 4. Následující dvě cvičení této lekce vám pomůžou naučit se užívat metody zabraňující předčasnému probuzení.

Část 1 - Vyhnutí se okamžitému probuzení

#### Jak na to?

*1. "Našroťte" se věci, které chcete dělat na začátku LD.* Následuje seznam činností, které byste mohli dělat na začátku LD, abyste se vyhnuli počátečnímu probuzení. Naučte se je tak, abyste je měli v hlavě okamžitě, jakmile se stanete bdělými.

Co dělat Jak to dělat

---------------------------------------------------------------------------------------

Být klidný, tichý, uvolněný Vyhnout se touze vyskočit a křičet radostí. Je dobré mít radost, ale nevyjadřujte ji příliš "nahlas".

Být ve snu zainteresovaný Okamžitě poté, co zjistíte, že sníte, obraťte pozornost na dění ve snu. Dívejte se, poslouchejte, vyciťujte události snového světa okolo vás.

Hýbat se Zainteresujte vaše pohybové smysly pohybováním se ve snu. Běhejte, létejte, tančete s neustálým pozorováním a interakcí se snem.

*2. Záznam výsledků*. Do vašeho snového deníku zaznamenejte pravděpodobnou dobu zůstání bdělými ve snu, použité metody...

Část 2 - Prodloužení LD pomocí otáčení se

Tato technika je dobrá pro pokračování snu jež začíná blednout a ztrácet se, což je příznak blížícího se probuzení. Princip je jednoduchý: až se vám bude zdát, že sen bledne, začněte se otáčet okolo vlastní osy (ve snu) až se snový svět opět rozjasní.

#### Jak na to?

1. *Procvičte otáčení v reálném světě.* Jděte na volné prostranství a tam se chvíli otáčejte.
2. *Vybavte si sen a procvičte si otáčení.* Vyberte si váš nedávný lucidní sen z deníku, nebo pokud jste neměli ještě LD, tak běžný sen. Projděte si ho a zaměřte se zejména na okamžiky ve snu těsně před probuzením.

Postavte si na otevřené prostranství a se zavřenýma očima a projděte si opět poslední pasáž ze snu. Když se dostanete na konec, vizualizujte si, místo vzbuzení, jak zachytnete moment, kdy začíná sen blednout. Otevřete oči a několikrát se otočte, jako v kroku 1 a opakujte si: "příští scéna bude sen." Pak si představte, že stále sníte - v nové scéně, kterou je prostor okolo vás a dělejte něco (nebo si to představte), co byste rádi dělali v LD.

1. *Otáčení se v LD.* Příště až budete mít LD, buďte připraveni na první znaky o jeho konci. Obvykle se mění nejdříve vizuální aspekty - blednutí, ztráta sytosti barev... Jakmile se toto začne dít a vy stále vnímáte snové tělo (ne tělo v posteli), rychle se začněte otáčet a opakujte: "příští scéna (obraz) bude sen." Když se zastavíte, vaše okolí by mělo být sen. Avšak pokud věříte, že jste se probudili, udělejte test reality.

Když se probudíte z LD, zapište si co potřebujete a pak do tabulky 5-3: "Udržení se v LD" zaznamenejte, že jste zkusili techniku otáčení a jak dlouho jste byli schopní zůstat v LD.

Poznámka: Některým lidem otáčení se nedělá dobře. Ačkoliv pocit "motání se hlavy" je ve snu méně běžný než v realitě, může se stát, že vám nevyhovuje a proto je tu efektivní alternativa. Jedná se o rotaci paží ve velkých kruzích vycházejících z ramen. Základem obou technik je pocit rychlosti vytvářené krouživým pohybem.

->Tab.5-3: "Udržení se v LD"

Je určen pro záznamy výsledků vašeho experimentování s metodami oddalování probuzení z LD. V příštích šesti LD zkuste různé techniky popsané v cvičení 2.

## Cvičení 3: Zůstávání bdělými

#### Co potřebujete?

Snový deník

#### Úvod

V cvičení 2 jste se naučili, že udržet si bdělost znamená se aktivně zapojit do snových aktivit. Možná jste již z vlastních zkušeností zjistili, že tento přístup má dvě strany. Pokud se necháte do snu příliš vtáhnout, můžete ztratit nadhled a zapomenout, že sníte.

Je to podobné jako když se necháte vtáhnout do dobré knihy nebo filmu - zapomínáte, že sedíte v křesle, zapomínáte na vaše reálné okolí a pro ten moment jste plně zaujati fiktivním dějem v daném příběhu. Občas se ale v tom příběhu stane něco, co se nám nelíbí a s čím se nechceme ztotožnit. Pak si můžeme říci: "je to kniha" nebo "je to film". Ve snu právě potřebujeme tento druh nadhledu, kdykoliv chceme změnit průběh snu nebo úroveň naší reakce na snové události. Bohužel tato tendence jde často opačným směrem - čím více emoční sen, tím hůře udržujeme bdělost. Jedním z cílů cvičení "Pamatuji si" v lekci 3 je ukázat, že nejčastěji zapomínáme, když jsme nejvíce vzrušení.



Dalším důvodem, proč je možné ztratit tak jednoduše bdělost je fakt, že sny jsou tak realistické. Když všechny ty věci, místa a lidé okolo na které se díváte, slyšíte je, cítíte, vnímáte jsou tak reálné, jako by byli ve skutečném světě, je přirozené, že všichni zapomínáme, že jsou jen iluzí. Je několik úrovní ztráty bdělosti. Můžete vědět, že sníte, ale máte pocit, že jedna postava nebo věc ve snu nejsou pouze ve vaší mysli, ale že jsou skutečně "tam". Můžete vědět, že sníte, ale stále se bojíte začít něco dělat (dělat ve snu). Nebo můžete úplně zapomenout, že sníte. Velice častý případ v LD je situace, kdy si myslíte, že vašem snu je "ještě jeden lucidní snící", který sen s vámi spoluprožívá a ráno si s ním o tom budete moci popovídat. Ačkoliv nemůžeme říci, zda je to nemožné, jsme si jisti, že se tak neděje tak často, jak si lidé myslí.

Cílem této lekce je ukázat vám několik pomůcek na udržování objektivity a "chladné hlavy" ve snu, tak abyste neztráceli bdělost. Budete pracovat se sny, které jste již měli, budete zjišťovat co vedlo ke ztrátě bdělosti a procvičovat určité metody pro udržení uvědomění, že sníte.

Část 1: Odhalení příčin ztráty bdělosti v minulých LD

Toto cvičení vám pomůže identifikovat nebezpečné oblasti ve snech - příležitosti kdy obvykle ztrácíte vaši objektivitu. Jako v cvičení "Pamatuji si", budete hledat určité druhy událostí, které jsou ve vašich snech obvykle spojeni s zapomínáním.

#### Jak na to?

1. *Tvorba seznamu případů ztráty bdělosti*. Ve vašem snovém deníku najděte pět LD ve kterých jste ztratili bdělost, před tím, než jste se probudili. Do tabulky 5-4 napište událost ze snu, která vedla ke ztrátě bdělosti. Např.: "… v daném LD jsem prozkoumával dům mého dětství a byl jsem překvapen přesností snové rekonstrukce. Potom vešel dovnitř můj bratr, který zemřel před deseti lety a vzrušení z toho, že ho opět vidím vedlo k tomu, že jsem zapomněl že sním."

1. *Přepsání snů.* Na prázdný papír/do snového deníku přepište konce pěti snů, které jste vybrali v prvním kroku. Začněte od místa, kde jste ztratili vědomí o tom, že jste ve snu. Nahraďte okamžik ztráty bdělosti následujícím: "stále jsem si byl vědom, že sním," a napište úspěšný konec snu bez přerušení lucidity, jako např. v našem předchozím případu, "..pak vešel dovnitř můj bratr, který zemřel před deseti lety. Stále jsem si byl vědom toho, že jsem ve snu a řekl jsem mu, že ho hrozně rád ve snu vidím. Řekl jsem mu, že jsem ho postrádal v bdělém světě a že bych rád s ním občas býval a sdílel společnost ve světě snů. Souhlasil. Pak jsem se vzbudil. Nyní se těším, až ho opět ve snu potkám."

->Tabulka 5-4: "Ztráta bdělosti"

Slouží k zaznamenávání událostí ve vašich LD, ve kterých jste ztratili bdělost, zatímco sen pokračoval. Postupujte dle instrukcí v části 1, cvičení 3 a vyplňujte do ní události, které ve snech nastali, když jste v nich ztratili bdělost.

## Cvičení 4: Probouzení se vůlí

#### Úvod

Může se stát, že si přejete vzbudit se z LD. Jedním z důvodů může být zajištění čisté vzpomínky na sen – jeho události, myšlenky nebo inspirace. Oddalování probuzení může vést k zapomínání. Pokud používáte LD k řešení problémů nebo jiné kreativní práci, technika probouzení se vůlí bude pro vás velmi důležitá.

Dalším důvodem proč někteří lidé používají tuto metodu je cosi jako "pojistný ventil" v případě, že se ve snu setkají s něčím, na co nejsou připraveni. Všeobecně ale doporučujeme čelit všem ohrožením přímo. Uvědomte si, že ve snu se vám nic stát nemůže. V určitých případech ale může pomoci překonat strach vědomí, že je zde jakási pojistka, a že se ze světa hrozivých představ můžeme kdykoliv vzbudit.

Všeobecně platí, že činnosti, které ukončují sen jsou opačné k těm, které ho prodlužují. V tomto druhém případě zainteresování vašich smyslů do snové scény činní probuzení méně pravděpodobné. Naopak pro ukončení snu je třeba pozornost od snu odpoutat.

Když se probouzíte snu, buďte velmi pozorní na falešné probuzení. Pokud je vaše REM fáze stále silná, snová scéna ze které se snažíte probudit může být nahrazena jinou, třeba i tou, že ležíte probuzení v posteli. Opatrně proveďte test reality, abyste se ujistili, zda jste skutečně bdělí. Pokud stále sníte, opakujte metodu ještě jednou nebo zkuste některou z níže uvedených metod. Nedovolte abyste se stali naštvaní nebo zklamaní, protože tyto stavy vedou obvykle ke ztrátě bdělosti a REM fáze se tak může opakovat, což činní bdělé probuzení obtížnější.

***Metody probuzení se ze snu:***

###### Přestat se hýbat

Stůjte, seďte, nebo ležte ve snu. To vám zabrání tvorbu mentálních obrazů vašeho snového těla v pohybu a učiní tak jednoduší vycítit fyzické tělo ležící v posteli.

###### Zavřít oči

Tato činnost vás oddělí od vizuálních podnětů ve snu. Alternativně lze držet pohled upřený na jeden bod ve snové scéně.

###### Myšlení

Když myslíte, vaše pozornost se obrací dovnitř a přestáváte tak vytvářet svět okolo vás (alespoň to nečiníte tak aktivně, jako když jste s ním v neustálé interakci). Ignorujte snový svět a myslete na něco úplně jiného, např. na to, co budete dělat, až se probudíte.



## Cvičení 5: Věci k vidění a dělání

Tato sekce obsahuje návrhy aktivit a dobrodružství, které můžete vyzkoušet ve vašich snech. Je sestavena na základě zpráv ostatních snících. Berte to jako nové přístupy a možnosti. Buďte otevření novým možnostem.

Ať už si vyberete jako vaši cílovou aktivitu ve snu cokoliv, ať už je to zde uvedené nebo jste to vždy chtěli zkusit, vyberte si ji před usnutím. Pokud to necháte až na vlastní sen, budete tím tam ztrácet drahocenný čas.

Také je důležité, pokud teprve začínáte nebo se snažíte mít LD častěji, vybrat si aktivity, které jsou jednoduché a příjemné. Tímto vzniká příjemná zpětná vazba a motivace pro další práci. Více soutěživí jedinci mohou počkat, až se stanou mistry v technikách vyvolávání LD a práci s nimi.

Následují čtyři navrhované typy aktivit, které můžete zkusit ve vašich snech. Vyberte si některé z nich a nebojte se tvořit vlastní.

###### Létání

Je považováno za jednu z největších rozkoší při LD. Může být totálním vyjádřením naprosté svobody možné ve snech. Můžete začít letět odrážejíc se od země, s rozběhem jako superman nebo nejjednodušeji vzlétnout z vysokého místa jako vrcholek hory či domu. Pak můžete provádět vzdušnou akrobacii, pozorování krajiny, společné lety s přáteli či opouštění Země a průzkum vesmíru.

###### SEX

Pro většinu lidí je sexuální potěšení jednou z nejvíce soukromých záležitostí, kterou sdílí pouze s několika málo jemu důvěryhodnými jedinci a přesto zde existuje mnoho intimních fantazií a tužeb které zůstávají skryté po celý život, často bez možnosti naplnění. Ve snech se svět imaginace a fantazie stává živým, stejně reálným jako tenhle svět. Jedná se o naprosto osobní, soukromý, tajný svět ve kterém lze dosáhnout naplnění každé fantazie a tužby beze strachu o "dobrou pověst" či fyzickou újmu (či nemoc). Byla by velká škoda cítit sebevinu kvůli snovým sexuálním prožitkům.



Porušování pravidel

Udělejte nepořádek a neuklízejte ho. Jeďte na červenou. Napadněte šéfa. Odejděte z práce. Předbíhejte ve frontě. Vlezte někomu jinému do domu. Kraďte. Tančete na ulici. Buďte nazí. Jezte drahé dezerty nebo pečená žebírka. Procházejte zdmi…

Zdá se vám něco z toho divné? Ve snech takovéto věci dělat můžete, aniž byste zranili sebe či kohokoliv jiného. Činnosti porušující přírodní zákony a zákony society posílí vaši *bdělost (\*navíc bych řekl, že pomáhají snižovat víru v tento Matrix okolo nás)*, protože velmi dobře víte, že by to nebylo v bdělém stavu možné. Také pomůžou překonat tabu, která jsme si sami v určitých typech chování vytvořili – inhibicích, které se mohou nechtěně rozrůstat do dalších oblastí vašeho života. Je jednoduché zapomenout, že pravidla, která jsou zde proto, aby udržovala sociální pořádek, jsou zde právě pro tento účel a nikoliv aby se používala v osobních situacích a proto když se sociální pořádek mění, můžeme poznat, že se mu přizpůsobujeme. Lepší je mít schopnost zvolit správné chování pro konkrétní situaci, než se chovat a reagovat nevědomě a možná nevhodně.



Pozorování snu

Občas bývá tou nejfantastičtější věcí ve snu pouhé jeho pozorování. Mnoho snících považuje jasnost, komplexnost a zjevnou pevnost snového světa za úžasnou. Když sen vypadá, zní, chutná, je cítit a vnímán tak reálně, co to vypovídá o "realitě" vnějšího světa? Je nádherné poznat, že každý z těch nádherných detailů snu je vytvořen naší myslí a toto poznání může zvýšit v naší vlastní tvořivou sílu. Ve snu, stručně řečeno, krása v oku, tj. v mysli zřícího, který ale pouze nezří, ale i tvoří a chápe tuto krásu. Pochopitelně ne všechny věci ve snu jsou krásné, ale i když potkáme ošklivost, můžeme ji vnímat jako část naší zkušenosti a pokud si přejeme, použít ji nebo ji zlepšit.

## Cvičení 6: Měnění snu

Co potřebujete:

Snový deník

#### Úvod

Ve snech máme nad lidmi, okolím či událostmi větší moc než ve skutečnosti. Dokonce i v nebdělém snu naše myšlenky a pocity sen významně ovlivňují. Například, představte si, že letíte v letadle. Můžete věřit, že letíte na dovolenou na Havaj a váš prožitek bude příjemný, naplňující vás pocitem představy krásné pláže s bělostným pískem. Na druhou stranu, můžete si ve snu vzpomenout, že se bojíte létání a sen se může najednou změnit v noční můru končící havárií letadla. Pokud letíte v onom letadle v normálním světě, vaše strachy a očekávání nemají naštěstí takovou sílu.

Skutečnost, že vaše vnitřní pocity hluboce ovlivňují snový svět, ukazuje jak důležité je být si sám sebe vědom, tak abyste mohli změnit váš celkový náhled a následně i jeho výsledek projevený ve snu. Ačkoliv myšlenky a pocity se neprojevují v "reálném" světě tak výrazně jako ve snu, většina lidí má již zkušenost, že mentální postoj může ovlivnit jaký vliv na ně reálné události mají. Veřejný projev může být velmi ubíjející a nebo naopak motivace na zlepšení. V LD vidíte okamžité výsledky vašich činů (myšlenek), ať zlých či dobrých a tato zkušenost vám může pomoci uvědomit si vaše chování i v tomto světě; zde sice následky nejsou tak hmatatelné, ale princip je podobný. Volba mezi "zlem" a "dobrem" je na vás.

Existuje mnoho způsobů jak změnit směr LD. Názory na metody a cíle kontroly snů se ale velmi různí. Na jedné straně je zde tisíce let stará tradice tibetského buddhismu a jeho cvičení, jejichž cílem je úplná kontrola nad snem, kde pak lze měnit vodu na oheň a oheň na snih… Na druhé straně je zde obava některých současných snících, kteří doporučují určitý odstup, založený na víře, že je někdy moudřejší se podvolit podvědomým impulsům než rozhodnutím pramenícím z naší vůle.

Náš přístup leží někde mezi. Přístup Tibeťanů byl vytvořen pro buddhistické mnichy pro rozeznání iluzornosti světa jako krok k jejich transcendentnu. Nestarají se příliš o to, co se děje ve světě denního života, což je pro většinu z nás nerealistický cíl.

Opačný přístup nezasahování může být zajímavý a vhodný ve snech, které probíhají hladce a v souladu s našimi představami. Pokud ale zažíváte obtíže, zklamání nebo strach, může se stát kontrola nad takovýmito událostmi dobrá. Tedy, místo toho, abychom v reakci na náš pocit strachu před monstrem zběsile utíkali, můžeme se rozhodnout překonat strach a snovému monstru se postavit. V tomto případě tak neplatí, že přirozený instinkt je tou nejlepší možnou reakcí *(\*jsou tu holt trochu jiná pravidla)* a že bdělost a vědomá orientace, ve snu i v "realitě", může pomoci k získání vetší svobody a naplněnosti života.

Nic z toho neříká, že hraní si se snem pro pouhou zábavu je špatné. Potěšení je dobré a pouze málo situací v životě může nabídnout tolik jako LD. Rekreační potenciál LD může být cenný zejména pro nepřirozeně omezené lidi, např. vězně nebo fyzicky handicapované.

**Metody měnění snů**

Následuje seznam technik založených zejména na výzkumu P. Tholeyho, německého průkopníka LD.

###### Před spánkem

Sny mohou být ovlivněny činností před spánkem, tato pak zejména ovlivňuje témata snů, místa a záměr mít LD. Před spánkový přístup, alespoň část týkající se indukce LD, byl zmíněn v lekcích 1 – 4.

Přání

Snící mohou často změnit sen pouhým přáním. Někdy se to nazývá "snové kouzlo". Přáním lze objekty i bytosti tvořit, měnit i mazat.

Vnitřní stav

Schopnosti a reakce snícího můžou také ovlivnit události a charakter snu. Očekávání hrají hlavní roli pro směřování celého snu. Naše očekávání koření v našich náladách a pocitech. Ve snech je pak okolí odrazem našich pocitů. Tmavá noční ulice může být může být setting *(\*=stav vnějšího okolí ovlivňující vnitřní subjektivní stavy a pocity např. při psychadelickém zážitku)* vhodný pro noční můru, ve které bojujete s nějakým bezdomovcem nebo to může být stejně tak dobře počátek jemného, romantického setkání. Co se stane záleží na tom, zda je snící nervózní, očekávající ohrožení, vzrušení, rozkoš nebo dobrodružství. I když je vaše první reakce na snovou scénu negativní, můžete ji změnit např. se strachu na zvědavost, z odpudivosti na vášeň, ze zloby na odpouštění.

Pozorování

Na cokoliv se *rozhodnete* dívat, to se stane primární středem vaší pozornosti. Ve snech můžete usměrnit vývoj událostí vaším "zíráním". Nejde tedy o nic jiného, než zaměření vizuální části pozornosti. Snové zírání může dokonce pozitivně ovlivnit emocionální části snu. Dr. Tholey říká, že hrozivé snové postavy mohou být eliminovány zíráním jim do očí. Možná, že to funguje na principu rovnosti vznikajícím při pohledu z očí do očí.

*Mluvení*

Mluvení, podobně jako zírání, je způsob zaměření mysli v určitém směru. Když si tedy řeknete: "toto je sen", jak je to popsáno v části Zůstáváme bdělí, můžete udržet vaše uvědomění na základě toho, že víte, že sníte. Řeč může být také použita pro oslovení snových postav. Vyjadřuje vaši energii. Může se změnit z destruktivní ke konstruktivní např. tím, že se agresora zeptáme, co chce nebo jak mu můžeme pomoci. Konverzací se snovými postavami získáváte především informace sami o sobě.

Akce

Akce je nejobvyklejším způsobem jak kontrolovat události snového, ale i reálného světa. I když si nejsme vědomi, že sníme, naše činnosti nevyhnutelně sen ovlivňují. Bdělost nám může pomoci vybrat si činnost, která povede ke kýženým výsledkům snového stavu.

Představte si, že zjistíte, že sníte, když ve snu zoufale hledáte klíčky od auta, abyste se dostali včas do práce. V tomto případě bude lepší zanechat hledání, kouzlem najít klíče a superrychle dojet do vaší snové práce *(\*fakt teda nevím, proč pracovat ještě ve snu).* Podobně jako když vás ve snu někdo honí, bdělost vám může dát dostatečný nadhled, abyste byli schopni zastavit se a podívat se neexitujícímu pronásledovateli do očí. Vaše akce změní průběh snu k více pozitivnímu cíli.

*Pomoc od snových bytostí.*

Občas se stane, že nám snová bytost pomůže dosáhnout našich cílů. Vzhledem k tomu, že vidíme reálné lidi jako zdroj informací, často vtělujeme tuto vlastnost znalosti a pomoci i do snových bytostí.

Někteří lidé s úspěchem požádali snové bytosti, aby je při příštím setkání upozornili, že jsou ve snu. Tyto bytosti nám mohou také poskytnout cenné rady – moudrost, kterou známe, ale běžně nepoužíváme, stejně tak jako nás vést k dosažení našich cílů a tužeb ve snech.

Tato část LD nebyla ještě zdaleka dostatečně prozkoumána. Buďte proto kreativní a experimentujte. Pamatujte si však, že snové postavy obvykle neodpovídají správně pokud se s nimi zachází jako s zotročenými "útržky své imaginace". Když vytváříme snové bytosti jako ztělesnění své osobní znalosti a moudrosti, dáváme jim také určitou míru důstojnosti, která moudrost doprovází a tudíž bychom s nimi měli zacházet s respektem jako k lidem, co nám mají co říct.

Opět je důležité si pamatovat, že si snový svět modelujeme podle toho, co známe a ve kterém mají postavy chování občas odlišná od toho, co bychom od nich očekávali. Proto pokud budete zklamaní kvůli neplodným setkáním, nevzdávejte to, nýbrž pokračujte v experimentech.

Neočekávejte, že všechny snové postavy budou Budhové. Hodně z nich jsou pouze jakési "doplňky", aby snové město či kavárna nebyly prázdné. Hledejte moudrost u lidí, u nichž byste ji hledali i probuzeném stavu.

#### Jak na to: kontrola snů

1. *Naučte se různé metody kontroly snů.*

Pokud jste to ještě neudělali, přečtěte si seznam metod nahoře.

1. *Analyzujte předchozí lucidní sen (nebo i ne-lucidní)*

* Vyberte si pro analýzu ovládání snu jeden z vašich minulých LD. Měl by být dostatečně dlouhý. Pokud žádný LD nemáte, vyberte některý z ne-bdělých snů.
* Poznamenejte si události které se staly před a během snu a které souvisejí s sedmi metodami ovládání snu, jež byly právě popsány (před spánkem, přání, vnitřní stav...) a popište stručně každý případ manipulace se snem do tabulky 5-5: "Metody řízení snu – 1" do kolonky jemu odpovídající. Pravděpodobně se ve snu objeví řada dalších metod kontroly snu, ale pro účely tohoto cvičení se zaměřte pouze na oněch uvedených sedm. Pokud používáte ne-bdělý sen, poznamenejte jak vaše akce a pocity ovlivnili sen. Vyznačte si příležitosti, popište je jako při LD.
* Popište výsledky vašich akcí. Uveďte následek vaší činnosti ve snu, jak vypadaly ve spojení s uvedenými metodami.



1. *Záznam ovládání a jeho výsledky u dalšího snu*

Použijte postup uvedený v kroku 2 pro další LD. Pak projděte požité metody a jejich výsledky v obou posuzovaných snech. Zeptejte se na následující otázky: Dosahujte ve snech svých cílů? Existuje metoda, kterou jste mohli použít s lepšími výsledky? Byli některé z použitých metod kontraproduktivní? Co a jak byste dělali jinak, pokud byste měli stejný sen? Které metody byste rádi zkusili v příštím snu?

Odpovědi si poznamenejte do vašeho snového deníku pro následné použití.

1. *Pokračujte v tomto cvičení libovolně dlouho*

Studujte jak vaše niterní stavy a akce ovlivňují průběh snu a vše zaznamenávejte do tab.5-6: "Metody řízení snu – 2". Pomůže vám to získat z fantastického světa LD ještě více ohromujících zážitků.

->Tabulka 5-5: "Metody řízení snu 1"

Vyplňujte dle instrukcí v cvičení 6

->Tabulka 5-6: "Metody řízení snu 2"

Tento formulář je pro váš výzkum.

## Gratulujeme!

Právě jste dokončili základní výcvik v lucidním snění a můžete se právem považovat za oneironauta *(\*cestovatele po vlastní mysli)*. Institut Lucidity vás zve aby jste se stali aktivními účastníky probíhajícího průzkumu v oblasti LD. Doufáme, že budete své příspěvky posílat i do našeho časopisu *NightLight*. Děkujeme za podporu a příjemné sny!



### Tab. 1-1: "Vyvolání snu - tabulka úspěchů"

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Tabulka 1 - tabulka úspěchů | | Hodiny po ulehnutí | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Datum | V kolik do postele | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | Vybaveno snů | Technika pro zapamatování snu |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| vybaveno snů celkem: | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Tab. 1-2: "Seznam snových signálů"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Datum** | **Snový znak - vypsat slovy sekvenci ze sna** | **Kategorie** |  |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |
|  |  | Pozornost | Tvar |
|  |  | Akce | Obsah |

### Tab. 1-3: "Cílové snové znaky"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Cílové snové signály - popis | Kategorie | Síla |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

### Tab. 1-4: "Denní snové signály"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum | Denní snové signály - popis | Kategorie |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### Tab. 2-1: "Vývoj lucidního snění"

Dlouhodobé cíle:

Počet zapamatovaných snů za měsíc: ……… Počet LD za měsíc: ……….

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 45 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 40 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 35 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 30 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 25 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 20 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 15 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 10 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 5 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
|  | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 0 | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| týden: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

### Tab. 2-2: "formulář pro techniku Reflexe - záměr"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Datum | Příležitost pro cvičení | Cvičení zakončeno - čas | Počet cvičení za den | Počet zapamatova-ných snů | Počet LD |
|  | 1 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
| DEN 1 | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| Datum: | 7 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
| DEN 2 | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| Datum: | 7 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
| DEN 3 | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| Datum: | 7 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
| DEN 4 | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| Datum: | 7 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
| DEN 5 | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| Datum: | 7 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |
|  | 1 |  |  |  |  |
|  | 2 |  |  |  |  |
| DEN 6 | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
|  | 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
| Datum: | 7 |  |  |  |  |
|  | 8 |  |  |  |  |
|  | 9 |  |  |  |  |
|  | 10 |  |  |  |  |

### Tab. 2-3: "Rozvoj prospektivní paměti"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Den/datum | Cíl | Zasažen | Minut | Nenastal | Cílů zasaženo |
| Den 1 | 1 |  |  |  |  |
| Datum: | 2 |  |  |  |  |
| \_\_/\_\_/\_\_ | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| Den 2 | 1 |  |  |  |  |
| Datum: | 2 |  |  |  |  |
| \_\_/\_\_/\_\_ | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| Den 3 | 1 |  |  |  |  |
| Datum: | 2 |  |  |  |  |
| \_\_/\_\_/\_\_ | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| Den 4 | 1 |  |  |  |  |
| Datum: | 2 |  |  |  |  |
| \_\_/\_\_/\_\_ | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| Den 5 | 1 |  |  |  |  |
| Datum: | 2 |  |  |  |  |
| \_\_/\_\_/\_\_ | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| Den 6 | 1 |  |  |  |  |
| Datum: | 2 |  |  |  |  |
| \_\_/\_\_/\_\_ | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |
| Den 7 | 1 |  |  |  |  |
| Datum: | 2 |  |  |  |  |
| \_\_/\_\_/\_\_ | 3 |  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |  |  |

### Tab. 2-4: "Rozvoj vůle"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| DEN | "Zbytečné" cvičení | Datum splnění |
| 1 | A - Napiš 100\* "budu bdělý" |  |
| 2 | A - Napiš 100\* "budu bdělý" |  |
|  | B - Přemísti 100 svorek na papír z krabičky do krabičky |  |
| 3 | A - Napiš 100\* "budu bdělý" |  |
|  | B - Přemísti 100 svorek na papír z krabičky do krabičky |  |
|  | C - Stůj 5 minut na židli |  |
| 4 | A - Přemísti 100 svorek na papír z krabičky do krabičky |  |
|  | B - Stůj 5 minut na židli |  |
|  | C - Opakuj nahlas: "Udělám to" - 5 minut |  |
| 5 | A - Stůj 5 minut na židli |  |
|  | B - Opakuj nahlas: "Udělám to" - 5 minut |  |
|  | C - Řekni "Nazdar!" pěti novým lidem. |  |
| 6 | A - Opakuj nahlas: "Udělám to" - 5 minut |  |
|  | B - Řekni "Nazdar!" pěti novým lidem. |  |
| 7 | A - Řekni "Nazdar!" pěti novým lidem. |  |

### Tab. 3-1: "Pamatuji si"

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |

### Tab. 3-2: "MILD - výsledky"

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Typ MILD** | **Datum** | **Čas** | **Délka** | **Počet snů** | **Počet LD** |
| **denní** |  |  |  |  |  |
| **večerní** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **noční** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Tab. 4-1: "Zdřímnutí si"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zdřímnutí č. | Datum | NOC PŘED ZDŘÍMNUTÍM SI | | | | PERIODA ZDŘÍMNUTÍ SI | | | |
|  |  | Čas ulehnutí | Čas vstaní | Sny | LD | Čas ulehnutí | Čas vstaní | Sny | LD |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Tab. 4-2: "Odpočítejte se do spánku"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zdřímnutí č. | Datum | NOC PŘED ZDŘÍMNUTÍM | |  | PERIODA ZDŘÍMNUTÍ SI | | | |  |
|  |  | Čas ulehnutí | Čas vstaní | Čas ulehnutí | Čas vstaní | Sny | LD | Typ LD | Hi-score |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Tab. 4-3: "Snový lotos a plamen"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zdřímnutí č. | Datum | NOC PŘED ZDŘÍMNUTÍM SI | | | | PERIODA ZDŘÍMNUTÍ SI | | | |  |
|  |  | Čas ulehnutí | Čas vstaní | Sny | LD | Čas ulehnutí | Čas vstaní | Sny | LD | Typ LD |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Tab. 5-1: "Seznam problémů"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Problém | Četnost | Výskyt celkem |
|  | (dělejte čárky) |  |
| Probudil jsem se okamžitě po získání bdělosti | //// | 4 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Tab. 5-2: "Řešící tabulka"**

|  |  |
| --- | --- |
| Tři nejčastější problémy - výzvy | Řešení |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

**Tab. 5-3: "Udržení se v LD"**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LD č. | Metody oddalování probuzení | | |  |  |  |
|  | Zůstání klidným | Zainteresování se ve snu | Hýbání se | Snové otáčení se | Probudili jste se přímo ze snu? | Jak dlouho asi LD trval? |
| 0 | ano | ano | ne | ano | ano | 15 min. |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |

**Tab. 5-4: "Ztráta bdělosti"**

|  |  |
| --- | --- |
| Případ č. | Události při kterých došlo k ztrátě bdělosti |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |
| 5 |  |
| 6 |  |
| 7 |  |
| 8 |  |

**Tab. 5-5: "Metody řízení snu 1"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Metody (popište činnost, které jste v danné kategorii prováděli) | Výsledky (popište co se stalo jako následek akce) |
| Minulý LD | Před spánkem |  |
|  | Přání |  |
|  | Vnitřní stav |  |
|  | Pozorování |  |
|  | Mluvení |  |
|  | Akce |  |
|  | Pomoc od snových bytostí |  |
| Váš další LD | Před spánkem |  |
|  | Přání |  |
|  | Vnitřní stav |  |
|  | Pozorování |  |
|  | Mluvení |  |
|  | Akce |  |
|  | Pomoc od snových bytostí |  |

**Tab. 5-6: "Metody řízení snu 2"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| LD číslo: | Metody (popište činnost, které jste v danné kategorii prováděli) | Výsledky (popište co se stalo jako následek akce) |
| číslo: | Před spánkem |  |
|  | Přání |  |
|  | Vnitřní stav |  |
|  | Pozorování |  |
|  | Mluvení |  |
|  | Akce |  |
|  | Pomoc od snových bytostí |  |
| číslo: | Před spánkem |  |
|  | Přání |  |
|  | Vnitřní stav |  |
|  | Pozorování |  |
|  | Mluvení |  |
|  | Akce |  |
|  | Pomoc od snových bytostí |  |