



Stephen LaBerge
Lucidní snění



STEPHEN LABERGE, Ph.D. (1947), je pionýrem v oblasti výzkumu lucidních snů (snů, ve kterých si uvědomujeme, že sníme), díky jeho rozsáhlým experimentům na Stanfordské univerzitě v 80. letech byl tento fenomén přijat vědeckou komunitou.

Mnoho psychologů dnes vyzdvihuje vědu lucidního snění jako nejvýznamnější pokrok ve výzkumu snů od dob Sigmunda Freuda, jenž považoval sen za „královskou cestu do nevědomé mysli“. Kniha nabízí nejen inspiraci, ale i rady a techniky, jak se naučit lucidně snít a jak tento stav prakticky využít pro osobní růst, zvýšení sebevědomí, podporu duševního a možná i tělesného zdraví a k usnadnění řešení tvůrčích problémů.

„Každý, kdo chce rozvíjet svoji osobnost, si může jen stěží dovolit ignorovat hluboké vhledy, které mu nabízí studium vlastních snů. A abychom ze snů mohli vytěžit vše, co nabízejí, musíme v nich být přítomni lucidně. Stručně řečeno, lucidní sny jsou nutností pro každého, kdo usiluje o osobní rozvoj.“

STEPHEN LABERGE

kniha a dosud nejlepší mapa snícího mozku.“

MARYLIN FERGUSONOVÁ,

autorka *The Aquarian Conspiracy*

„Úchvatné, provokativní a skutečně inspirující. LaBergeova kniha zprostředkovává techniky, s jejichž pomocí mohou lidé způsobit převrat ve svém vnitřním snovém světě.

Tak srozumitelně napsaná a přeplněná novými

myšlenkami, že čtenáře přímo oča

tuto fascinující knihu do

PATRICIA GAR

autorka knihy *Creati*



Nová éra

Stephen LaBerge
Lucidní snění

Praha 2006

Přeloženo z angličtiny

- sny
- spánek
vědomí
- představivost
rozvoj osobnosti
psychofyzologie
- populárně-naučné publikace

Zvláštní duševní stavy a procesy

by Stephen LaBerge, 1985

Translation by Mikoláš Petrželka, 2006

Poděkování

Kdosi řekl, že originalita je pouze nevědomé plagiátorství. Myšlenky obsažené v této knize pocházejí z tolika různých zdrojů, že jsem si ne vždy dokázal vzpomenout, komu je mám připisat. Omlouvám se proto těm, které výslovně necituji, a mnoho díky všem.

Prvotní impuls k napsání této knihy mi dali Daniel Goleman a Robert Eckhardt. Holmesovo centrum pro výzkum holistické medicíny a Nadace Monteverde mi laskavě udělily grant.

Rád bych poděkoval Dr. Williamu Dementovi, který k mým experimentům poskytl laboratorní prostory Centra pro výzkum spánku na Stanfordu, a Dr. Lynn Nagclovi za jeho zásadní podporu v počátcích naší práce. Rovněž bych chtěl poděkovat za pomoc svým asistentům a všem oncironautům, kteří se podíleli na našem projektu, především Dr. Beverly Kedzierské.

Můj vděk patří i všem, kdo si přečetli a připomínkovali průběžné verze rukopisu; jsou to Loma Catfordová, Henry Greenberg, Dorothy Marie Jonesová, Lynne Levitanová, Robert Ornstein, Howard Rheingold a Jon Singer. Zůstávám též zavázán Jeremy Tarcherovi za jeho moudré rady a Hanku Stineovi a Laurie LaBergeové, kteří statečně redigovali celý rukopis.

A konečně, jsem vděčný L. P. a jen ona ví, jak moc.

Předmluva

Stephenovi LaBergeovi se podařilo cosi neobvyklého: ukázal, že něco, co bylo dřív v oblasti lidského vědomí považováno za nemožné, ve skutečnosti možné je. Vědecky prokázal, že lidé mohou být při plném vědomí, zatímco spí a zdají se jim sny. Fascinující příběh o tom, jak se mu to podařilo, najdete v první části této knihy.

LaBergeův důkaz je důležitý proto, že opět ukazujc, že možnosti lidského vědomí jsou mnohem větší, než jsme si mysleli. Mnoho vědců věřilo, že sny jsou ze své podstaty „iracionální“ a „nevědomé“. Z tohoto pohledu bylo lucidní snění čímsi nepřipustným.

Chybné koncepce často fungují jako překážky porozumění, nedovolují nám totiž vidět alternativy. Kdysi bylo například považováno za nemožné uběhnout míli za méně než čtyři minuty. Tato utkvělá představa postavila před běžce doslova nepřekonatelnou překážku, která přetrvávala až do okamžiku, kdy se to jednomu člověku podařilo. Záhy poté, co tato konceptuální bariéra padla, mnoho dalších běžců zjistilo, že i oni dokážou uběhnout míli pod čtyři minuty. Zdá se, že si troufáme jen na to, co považujeme za možné.

Stejný princip platí i pro lidské vědomí, a LaBergeův demonstrativní důkaz, že vědomé a svobodné jednání ve snu je skutečně možné, může tím pádem ostatní inspirovat, aby se pokusili o totéž.

Čtenářům, kteří se chtějí naučit lucidně snít, nabízí LaBergeova kniha nejen inspiraci, ale i rady a techniky, jak se stát lucidním snícím a jak tento stav prakticky využít pro osobní růst, zvýšení sebevědomí, podporu duševního a možná i tělesného zdraví a k usnadnění řešení tvůrčích problémů.

Dr. LaBerge napsal provokativní a neobyčejně čtivou knihu. Zvláště čtenáři poslední části *Lucidního snění* budou bohatě odměněni myšlenkami a vhledy, které jim nedovolí, slovy Williama Jamese, „předčasně uzavřít účty s realitou“. Autorovi této knihy se podařilo ukázat, že lucidní snění – tak jako kterákoli jiná činnost – může, pokud k němu přistoupíme s otevřenou a citlivou myslí, vést k ucelněnějšímu chápání lidského vědomí.

Robert E. Ornstein, Ph. D.

Kapitola první

Bdít ve snu

Zastavil jsem se uprostřed vysoce klenuté chodby v hloubi mohutné citadely a obdivoval její velkolepou architekturu. Rozjímání nad okolní nádherou mě nějakým způsobem náhle přimělo uvědomit si, že *jsem ve snu!* Ve světle nabytého vědomí se už i tak působivý vzhled hradu náhle zdál ještě úžasnějším a já se s nadšením pustil do zkoumání fantaskní reality svého „vzdušného zámku“. Jak jsem procházel chodbou, cítil jsem chladnou tvrdost kamenů pod nohama a slyšel ozvěnu svých kroků. Každá část této okouzující podívané se zdála skutečná – navzdory tomu, že jsem si po celou dobu byl naprosto jist, že to všechno je pouhý sen.

Přestože to zní neskutečně, měl jsem ve snu, během nejhlubšího spánku, k dispozici všechny své bdělé schopnosti, mohl jsem myslet tak jasně jako obvykle, vybavovat si detaily svého každodenního života a jednat svobodně na základě vědomého rozhodování. Přesto nic z toho nenarušovalo živost mého snu. Zní to jako paradox, ale byl jsem bdělý a zároveň ve snu.

Když jsem dorazil k místu, kde se cesta rozbíhala dvěma směry, namátkou jsem zvolil chodbu po pravé ruce a ta mě zakrátko dovedla ke schodišti. Zvědavý, kam asi vede, seběhl jsem po schodech a vynořil se u stropu obrovské podzemní síně. Z místa u paty schodiště, kde jsem stál, se podlaha jeskyně strmě svažovala dolů a ztrácela kdesi v temnotě. Několik set metrů pod sebou jsem viděl něco, co snad mohla být studánka obklopená

mramorovými sochami. Uchvátila mě myšlenka vykoupat se v této symbolicky obnovující lázni a okamžitě jsem se pustil z kopce dolů. Ne však po svých, protože kdykoli se ve snech chci někam dostat, dávám přednost létání. Jakmile jsem přistál, okamžitě jsem byl ohromen zjištěním, že to, co se shora zdálo jako pouhá nchybná socha, se teď zdá být zcela nepochybně a zlověstně živé. Nad hladinou se tyčil obrovský a hrozivě vypadající džin, Strážce pramene, jak jsem nějakým způsobem ihned poznal. „Uteč,“ velel mi instinkt, avšak vzpomněl jsem si, že i přes ten strašidelný zjev je to jenom sen. To mi dodalo odvalu – překonal jsem strach, a místo abych vzal nohy na ramena, vzlétl jsem přímo k onomu přízraku. Ve snech se dějí všelijaké věci, takže než jsem k němu dorazil, byli jsme najednou oba *stejně vysocí* a já mu hleděl do očí tváří v tvář. S vědomím, že to byl můj strach, co ho učinilo tak obludným, rozhodl jsem se přijmout, co jsem chtěl prve zapudit, a s otevřenou náručí i srdcem jsem vzal jeho ruce do svých. Jak sen postupně blednul, džinova síla jako by se přelévávala do mě a já se probudil naplněn pulsující energií. Cítil jsem, že teď mohu zvládnout cokoli.

Sen, který jsem vám právě vyprávěl, je příkladem málo prozkoumaného a fascinujícího světa vnitřních zkušeností. Být „bdělí ve snu“ nám dává možnost prožít jedinečná a poutavá dobrodružství, která překoná jen máloco v životě. Myslím, že už to by mělo bohatě stačit k podnícení zájmu o dobrodružnou stránku *lucidního** snění, jak se tento pozoruhodný fenomén nazývá. A přesto se dobrodružství může stát tím nejméně podstatným důvodem, proč byste právě vy mohli považovat rozvíjení této schopnosti za užitečné (opravdu je možné se to naučit – jak, o tom bude řeč v šesté kapitole). Lucidní snění může hrát významnou úlohu třeba i v osobním rozvoji, zvyšování sebedůvěry, upevňování duševního a fyzického zdraví, při řešení

* Z anglického *lucid*, tj. jasný, průhledný, zřetelný; přeneseně také „jasně myslící“ (pozn. překl.).

tvůrčích problémů a pomáhat nám třeba i na cestě k nalezení sebe sama.

Tato tvrzení snad mohou někomu připadat přehnaně odvážná, jsem ale přesvědčen, že jsou podložena přesvědčivými důkazy. Budu se je pokoušet obhájit jedno po druhém, nejprve by ale, myslím, bylo vhodné povědět si něco o lucidním snění v širším smyslu. Všechny možnosti jeho využití mají jedno společné: mohou větší či menší mírou přispět k zlepšení kvality našeho života a jeho naplnění tím, že obohacují, rozšiřují a dokonce i zcela proměňují škálu zkušeností, které nám jakožto lidským bytostem život nabízí.

To, že lucidní sny mohou zlepšit kvalitu života, se týká naší každodenní i každonoční zkušenosti. Je tomu tak mimo jiné proto, že jakékoli poznání, které získáte v lucidních snech, můžete následně využít i během svého bdělého života. Ba co víc, totéž platí ve stejné míře i naopak: to, co jste se naučili v bdělém životě, si s sebou přinášíte do svých lucidních snů. Ani jedno z toho však bohužel neplatí pro člověka snícího běžným způsobem, který postrádá přímé propojení mezi sny a bdělým životem. Lidé, kterým se zdají pouze klasické n lucidní sny, obvykle trpí charakteristickým druhem amnézie – když jsou vzhůru, pamatují si své sny jen obtížně, a když sní, svůj bdělý život si vybavují jen jakoby skrz pokřivené zrcadlo, nejasně a zkresleně, nebo vůbec. Můžete se pochopitelně ptát, co je na tom špatného. Proč by mělo záležet na tom, jestli žijeme jeden život, nebo dva? Místo odpovědi vám nabídnu následující přirovnání: představte si, že by spolu sudé a liché dny v měsíci z nějakého důvodu souvisely tak málo, že byste si každý den byli schopni vybavit pouze myšlenky a činnosti jen z jedné půlky vaší minulosti, tj. podle situace pouze z lichých nebo sudých dnů. Rozhodněte sami: vadilo by vám to? V lucidních snech je ale rouška amnézie stržena, naše paměť je jasná, a lucidita tak vytváří most mezi denním a nočním světem.

Skeptik může namítnout, že taková analogie je zavádějící. Koneckonců sudé i liché dny bdělého života jsou přeci stejně důle-

žité – může ale snový svět nabídnout něco srovnatelného se světem každodenní reality? Stojí snad snaha o vztyčení mostu mezi světy bdění a snění za tu námahu? Co můžeme očekávat výměnou za čas a energii, strávené zapáleným zájmem o sny jako takové, potažmo úsilím o rozvíjení těch lucidních?

Existuje mnoho odpovědí. Jedna z nich by mohla vycházet z Freudovy koncepce snu jako *via regia*, královské cesty do nevědomé mysli. Každý, kdo chce rozvíjet svoji osobnost, si může jen stěží dovolit ignorovat hluboké vhledy, které mu nabízí studium vlastních snů. A abychom ze snů mohli vytěžit vše, co nabízejí, musíme v nich být přítomni lucidně. Stručně řečeno, lucidní sny jsou nutností pro každého, kdo usiluje o osobní rozvoj.

Co dalšího kromě zlepšení duševního zdraví nám může svět snů nabídnout? První, co nás v této souvislosti asi napadne, bude zdraví fyzické. Ovšem rozdělení na duševní a fyzické není vždy tak jednoznačné a zakládá se v podstatě na dnes již překonaných filosofických koncepcích. Novější, řekněme „systémový“ pohled chápe zdraví jako sjednocení všech součástí člověka. Sjednocení je zde myšleno ve smyslu harmonického fungování lidského biosystému jako celku. V případě *Homo sapiens* hovoříme o souladu nejméně tří různých úrovní: biologické, psychologické a sociální. Intuitivní přirozenost tohoto přístupu podtrhuje i fakt, že například v angličtině najdeme pro zdraví (*health*) taková synonyma jako *wholesome*, *sound* či *hale*, která ve svých mnoha dalších významech sdílejí odkaz na myšlenku úplnosti a sjednocení.

Myšlenku celistvosti na tomto místě zdůrazňuji z toho důvodu, abyste lépe pochopili, proč budu v této kapitole přikládat takovou důležitost sjednocení lidské osobnosti. Krom toho tím připravuji půdu pro odhalení skutečnosti, že psychologické procesy probíhající ve snech mohou ovlivňovat biologické funkce lidského těla, jak ukázaly naše experimenty na Stanfordově univerzitě. A vezmeme-li v úvahu, že většina nemocí má alespoň

zčásti nějaké psychosomatické složky, lze se dokonce domnívat, že lucidní sny by mohly být využity i jakou součástí léčby psychosomatických syndromů.

Měl bych se zmínit ještě o jedné oblasti využití lucidního snění, a to při řešení tvůrčích problémů a rozhodování se. V průběhu dějin byly sny často zdrojem inspirace a kreativity v širokém spektru lidského počínání včetně literatury, vědy, techniky, malířství, hudby, filmu a dokonce i sportu. Mezi tvůrčí snílky patřil například Robert Louis Stevenson, který uvádí sny jako zdroj inspirace u nemalého počtu svých děl včetně *Podivného případu Dr. Jekylla a pana Hyda*; dalším příkladem je třeba opiová báseň Samuela Taylora Coleridge *Kublaichán*. Mezi vědci můžeme jmenovat třeba německého chemika 19. století Friedricha Augusta Kekulého a jeho ve snu učiněný objev molekulární struktury benzenu či snem inspirovaný pokus Otty Loewiho, prokazující chemický přenos nervových vzruchů, za který obdržel roku 1938 Nobelovu cenu za fyziologii. I v oblasti techniky bychom našli několik vynálezců, kteří své objevy učinili ve snu, mimo jiné například Eliase Howea, jemuž vděčíme za vynález šicího stroje. Malíři také často připisují některá ze svých děl snům – William Blake a Paul Klee patří mezi ty nejznámější. I někteří hudební skladatelé čerpali inspiraci ze snů – včetně Mozarta, Beethovena, Wagnera, Tartiniho a Saint-Saense. Co se týče kinematografie, existuje nemálo filmů inspirovaných sny: namátkou jmenujme alespoň *Loni v Marienbadu* Alaina Resnaise, Bergmanovu *Hodinu vlka* nebo scénář Judith Guestové k filmu *Obyčejní lidé*. A konečně známý golfový hráč Jack Nicklaus jednou prohlásil, že na to, jak zlepšit svůj výkon o deset úderů, přišel ve snu – za jedinou noc! Doufám, že tyto příklady splnily svůj účel, tedy že vás přesvědčily o tom, že lidé odjakživa dostávají ve snech tvůrčí nápady.

Do této chvíle jsme měli jen zanedbatelnou nebo vůbec žádnou možnost výskyt těchto kreativních snů nějakým efektivním způsobem ovlivnit. Díky lucidnímu snění teď ale máme možná

jedinečnou možnost, jak dostat tento fantastický a zdánlivě nepolapitelný tvůrčí potenciál snů pod svou vědomou kontrolu. V této souvislosti nemohu než zopakovat větu, kterou pronesl Kekulé při příležitosti představení svého objevu vědecké komunitě: „Dámy a pánové, naučme se snít.“

Přejděme nyní od těchto snad poněkud prozaických možností využití lucidních snů k jejich mnohem hlubšímu potenciálu. Řekněme, že se ve vašich snech skrývá vzácný klenot, poklad nevyčísitelné hodnoty, který vás neuvěřitelným způsobem obohatí, když jej najdete. Pokud ho ale chcete najít, musíte nejdřív získat schopnost lucidně snít. Příčina je velmi jednoduchá. Když něco ztratíte, dejme tomu klíč od domu, myslíte, že bude snazší najít ho s očima otevřenýma, anebo poslepu? Jsem přesvědčen, že to, co se zdá jako samozřejmost v případě našeho vnějšího zraku, platí analogicky i pro zrak vnitřní.

Ve většině snů jsou oči našeho vědomí zavřené a my vlastně spíme uprostřed spánku. Neuvědomujeme si, že sníme. Sen nám poskytuje tolik neuvěřitelných možností, ale lze je jen těžko využít, pokud si je dokážeme uvědomit až ve chvíli, kdy se probouzíme. Ačkoli se zdá, že tento stav nevědomosti je nevyhnutelný, naštěstí tomu tak nemusí být vždy. Výjimkou potvrzující pravidlo je okamžik, kdy se „probudíme“ uvnitř snu – aniž by to narušilo nebo ukončilo náš spánek – a uvědomujeme si, že sníme, zatímco sen stále pokračuje. Během tohoto stavu jsme si po celou dobu vědomi, že všechno kolem nás je pouhý sen – a tím pádem, že vlastně současně ležíme v posteli a spíme. Jistým způsobem tedy spíme i bdíme zároveň.

Spát a být při vědomí? Být bdělí a přitom snít? Taková tvrzení asi na první pohled zní spíš jako protimluv, zdají se vyvracet samy sebe. Jejich rozporuplnost je ale jenom zdánlivá. To proto, že pojmy „spánek“ a „vědomí“ či „bdělost“ se zde vztahují ke dvěma zcela odlišným oblastem. Říkám, že člověk, který prožívá lucidní sen, ve vztahu k vnějšímu světu spí, protože s tímto světem není ve vědomém kontaktu skrze své smyslové orgány; ve

vnitřním světě snu je ale bdělý, protože s ním naopak ve vědomém kontaktu je. V tomto smyslu mohu tedy říci, že je možné „bdít ve snu“.

Když jsme u vyjasňování pojmů, nazval jsem lucidně snícího „vědomým“. Co přesně to znamená? Obecně řečeno, pokud víte, co v danou chvíli děláte a dokážete onu činnost explicitně pojmenovat, jednáte *vědomě*. Pokud si tedy ve snu dokážete říct, že „to, co právě teď dělám, je, že sním sen“, jste si vědomi právě povahy svojí situace, tudíž jednáte vědomě a jste v podstatě – vědomí.

Většina naší činnosti je nevědomá bez ohledu na to, zda bdíme či sníme, protože vědomí je omezené – v tom smyslu, že jsme schopni zaměřit svou pozornost pouze na jednu, nejvýše několik málo věcí najednou. Nemůžeme tudíž věnovat pozornost všemu, co se v určitou chvíli kolem nás odehrává. I tak máme ale sklon být méně pozorní, než bychom teoreticky mohli být, protože „věnovat něčemu pozornost“ vyžaduje duševní úsilí. Za normálních okolností máme ve zvyku být vůči svému okolí vnímaví jen do té míry, nakolik to situace vyžaduje. Přesněji řečeno zaměřujeme svou pozornost pouze na to, co považujeme za nezbytné k uskutečnění svých momentálních záměrů.

V těch nejběžnějších podmínkách jsou naše životy tak předvídatelně uspořádané, že si vystačíme jen s nevědomými návyky. Proto máte-li třeba ve zvyku jezdit denně do práce autem, věnujete během své cesty jen velmi malou pozornost tomu, co právě děláte. Občas se vám tak může stát, že jako vždy jedete do zaměstnání a z ničeho nic si uvědomíte, že jste se asi trochu zasnili a zapomněli, že dnes máte vlastně volno! Řídil za vás váš podvědomý návyk, *vy* jste ale měli původně v úmyslu třeba zajet si koupit nějakou knihu, možná dokonce zrovna o lucidních snech! Jakmile si však uvědomíte, jakou medvědí službu vám váš automatický zvyk prokázal, nic vám už nebrání jednat vědomě a odbočit k nejbližšímu knihkupectví.

Tento příklad názorně ukazuje, v čem spočívá význam vědomého, duchapřítomného jednání: umožňuje nám pružně a tvůrčím způsobem reagovat v neočekávaných a nevšedních situacích. A proto jste-li ve snech bdělí a plně vědomí, nabízí se vám jedinečná možnost odpovídat tvořivým způsobem na nečekané situace, se kterými se tu setkáte. Schopnost být pánem svých činů, pro lucidní sny charakteristická, nabízí pozoruhodně široké spektrum možností – od uskutečňování těch nejbláznivějších představ až po naplnění našich nejvyšších duchovních cílů.

Vědomí poskytuje snícímu nejen možnost jednat s rozmyslem, ale též schopnost jasně uvažovat a bez problémů si vybavovat své minulé zkušenosti a záměry. Fakt, že lucidně snící jsou schopni vybavit si cokoli, co se před usnutím rozhodli během svého snu dělat, umožňuje zcela nový přístup ve vědeckém zkoumání snů a lidského vědomí, jak bude popsáno později. Pro běžného člověka to ale znamená, že se může kupříkladu ve snech postavit svému strachu, zkoumat nové oblasti zkušenosti nebo se třeba pokusit ve snu vyřešit nějaký konkrétní problém.

Tato nová dimenze snění může být přirovnána k tomu, když náhle vidíte věci v živých barvách, zatímco dosud jste vnímali jen neživé odstíny mezi černou a bílou. Náhlé lucidní procitnutí může mít na snícího skutečně silný účinek. Čtenářům, kteří znají zfilmovaný příběh o čaroději ze země Oz, může zážitky malé Dorotky zprostředkovat alespoň náznak toho, jaký je to asi pocit. Kdo by mohl zapomenout její reakci na nečekaný přesun z černobílého světa Kansasu do barvami překypující země Oz? Člověk, který zažil lucidní sen, naprosto chápe úžas, s jakým se Dorotka obrátila ke svému psímu společníkovi poté, co se oba ocitli v zemi za duhou: „Milý Toto, já myslím, že už vůbec nejsme v Kansasu!“ Nějak podobně vypadá ono vzrušení a pocit nadšení, typické pro každého, kdo poprvé procitne ve snu. Z mých lucidních snů tento pocit zcela nevyprchal dokonce ani

po absolvování bezmála devíti stovek těchto zážitků zaznamenaných od roku 1977.

Intenzita účinku, který u snícího lucidita vyvolá, pravděpodobně závisí na jasnosti a úrovni takto jím nabytého vědomí. Existují různé stupně lucidity. Například běžné probuzení se z noční můry ve chvíli, kdy zjistíme, že „je to jenom sen“, je typické pro ty nižší (proč bychom jinak utíkali před něčím, co je „jenom sen“?) a obvykle v nás nevyvolá silnější pocit než jakousi dočasnou úlevu. Plně rozvinuté lucidní sny mohou ale být spojené i s intenzivním pocitem znovuzrození a otevřením zcela nového světa zkušeností.

Lidé, kteří poprvé zažívají lucidní sen, jsou často ohromeni zjištěním, že až do této chvíle ještě nikdy neprožívali sny celou svou bytostí a že teď jsou skutečně „bdělí“, zatímco spí. Kdosi například popsal toto prohloubené vědomí sebe sama takto: cítil se svobodný „jako nikdy předtím“ a jeho sen byl prodchnut takovou živostí, že „sama temnota jako by ožila“. V tu chvíli ho zasáhlo poznání s takovou intenzitou, že musel sám sobě přiznat: „Nikdy předtím jsem nebyl skutečně bdělý.“

Toto je extrémní, ale nijak neobvyklý případ ohromujícího účinku, jaký může někdy přechod do lucidního snu vyvolat. Pro srovnání uvedu ještě jeden příklad, první lucidní sen jedné mladé ženy. Večer předtím, než se jí sen zdál, četla článek Scotta Sparrowa „Lucid Dreaming as an Evolutionary Process“ (Lucidní snění jako evoluční proces). Sparrow zde popisuje klasické nelucidní snění jako „úroveň, na které je člověk ještě dítětem“, a rozvíjení lucidity přirovnává k vytváření vědomí v primitivních počátcích lidstva. Autor často hovoří o „infantilním egu“ a zdůrazňuje, jak je důležité „nést zodpovědnost“ za naše potlačené konflikty a zvláště za nevyvinuté aspekty naší osobnosti. Tyto myšlenky, jak se zdá, velmi silně zapůsobily na – vědomou i nevědomou – mysl naší čtenářky, šla totiž spát s upřímným úmyslem pokusit se mít lucidní sen a nad ráno se jí zdálo, že „měla zodpovídat za dítě, které sedělo na nočníku celé ušpině-

né“ (čili „nést zodpovědnost“ za „infantilní ego“!). Šla hledat koupelnu, aby mohla dítě umýt, „aniž by si jí někdo všiml“. Když dítě zvedala, měla zvláštní pocit, „že by mělo být starší a vyspělejší“. Pak se mu ale podívala zblízka do tváře a zjistila, že je plná moudrosti – v tu chvíli si uvědomila, že sní. Vzrušeně se pokoušela „vzpomenout si na radu, kterou četla v onom článku“, ale jediné, co ji napadlo, byla její vlastní myšlenka: „Mezní zkušenost.“ Přestala se tím tedy zabývat a pocítila, jak ji prostupuje „blažený pocit... splývání a rozpouštění se ve světle a v barvách“, který se neustále stupňoval až k „výbuchu totálního ‚orgasmu““. Nakonec „pozvolna proplouvala až k úplné bdělosti“ a probudila se „s pocitem vroucího štěstí“, který přetrvával ještě nejméně týden.¹

Tento příklad ukazuje mimo jiné i důležitou vlastnost lucidních snů – přetrvávání pozitivních pocitů po probuzení. Sny, ať lucidní či nikoli, mohou ovlivnit naši náladu na značnou část dne. Stejně jako po probuzení z nepříjemného snu cítíme, že jsme „vstali z postele levou nohou“, pozitivní pocity z příjemného snu nám zaručí optimistický start do nového dne, cítíme se plní svčžesti a sebedůvěry. Pro inspirativní lucidní sny to platí dvojnásob: důsledkem takových zážitků může být motivace vyzkoušet nové způsoby jednání, směřující k psychickému růstu a pozitivním změnám v našem každodenním životě. Vzhledem k tomu, že v lucidních snech si můžeme zkusit různé způsoby jednání bez rizika, že bychom ublížili sobě nebo ostatním, máme k dispozici naprosto bezpečné prostředí pro soukromé (a vědecké) experimentování – laboratoř i hřiště pro objevování nových způsobů, jak se vypořádat s životem.

Plně lucidní sny mají na myšlení snícího neméně silný dopad jako má první procitnutí ve snu účinek na jeho emocionální prožívání. Abychom pochopili, proč jsou tyto změny tak výrazné, musíme si uvědomit, jakým způsobem obvykle prožíváme svou přítomnost ve snu. Když sníme bez lucidity, vnímáme sami sebe jako součást snového světa. Ať hrajeme hlavní roli

nebo jsme jen pouhými pěšáky snové hry, necháváme se vždy snem oklamat a považujeme ho za vnější realitu. Dokud nás tento neskutečný svět pohlcuje, jsme vězni imaginárního žaláře a jeho zdi, ač vystavěné z přeludů, zůstávají pro nás neproniknutelné.

Při lucidním snění si ale naopak uvědomujeme, že sen se odehrává v nás, tudíž že přesahujeme celý snový svět a věci v něm, protože to vše je jen dílem naší představivosti. Takže když procitneme do snu, celý náš svět se obrátí naruby. Místo abychom sami sebe považovali za pouhou součást většího celku, vidíme, že právě *my* jsme tím celkem a že *v nás* je obsaženo všechno ostatní. Můžeme tedy svobodně projít zdmi snového vězení a vydat se na toulky nekonečným světem své mysli.

Ačkoli lucidně snící stále hrají ve svém snovém dramatu hlavní úlohu, přestávají se identifikovat se svou původní rolí. Zůstávají ve snu, ale nejsou jeho součástí. Zachovávají si rezervovaný, nikoli však lhostejný odstup, což jim umožňuje čelit jinak obávaným nočním můrám a úzkostem, potýkat se se svými vnitřními konflikty, a směřovat tak svůj psychický vývoj k vnitřnímu sjednocení a harmonii.

Můj následující zážitek může posloužit jako příklad způsobu, jak vám lucidita může pomoci překonat úzkost a přiblížit se k harmonii. Zdálo se mi o tom, že jsem ve školní třídě uprostřed rvačky, židle létají vzduchem a rány padají jedna za druhou. Odpudivý ramenatý primitiv s poďobaným obličejem, skutečný Goliáš mezi ostatními zuřivci, mě právě držel v železném sevření, z něhož jsem se zoufale pokoušel uniknout. V tu chvíli jsem si uvědomil, že je to sen, vybavil si, co jsem se naučil při řešení podobných situací, a okamžitě přestal zápasit. Jakmile jsem si uvědomil, že rvačka je součástí snu, pochopil jsem, že v podstatě zápasím sám se sebou. Bylo mi jasné, že tento odporný barbar jen zastupuje něco, co odmítám a čemu se pokouším za každou cenu vyhnout. Možná to bylo jenom ztělesnění někoho, kdo je mi nepříjemný, nebo něčí vlastnosti, která mi vadí. Ať už šlo

o cokoli, bylo to pro mě asi důležité, když to vyvolalo takový sen a já věděl, že jediný způsob, jak dosáhnout vnitřní rovnováhy, je přijmout vše, co v sobě objevím – včetně takového odpudivého primitiva – jako součást sebe sama. S pomocí tohoto přístupu se mi předtím vždy podařilo s konečnou platností vyřešit jakékoli vnitřní konflikty a přiblížit se tak svému cíli – jednotě se sebou samým. Vlastní zkušenost mi potvrdila, že alespoň ve snu je tím nejlepším a možná jediným skutečně účinným způsobem, jak odstranit nenávisť a spory, milovat své nepřátele jako sebe sama.

Když jsem pochopil, že jsem ve snu, a přestal zápasit (sám se sebou, jak jsem si uvědomil), bylo mi naprosto jasné, co musím udělat. Věděl jsem, že pouze láska může můj vnitřní spor skutečně vyřešit, a tak jsem se rozhodl dát ji svému utlačovateli najevo. Zpočátku jsem měl pocit, že to prostě nedokážu, cítil jsem vůči němu přímo fyzický odpor. Byl jednoduše příliš odpudivý na to, abych ho dokázal milovat! Pokusil jsem se ale ignorovat jeho vzhled a přece jen ve svém srdci trochu té lásky najít. Nakonec se mi to podařilo, pohlédl jsem tomu hromotlukovi přímo do očí a důvěřoval intuici, že mi pomůže najít ta pravá slova. Překrásná a plná smíření pak skutečně vyšla z mých úst a v ten okamžik se mnou můj obr splynul. Co se týče okolního zmatku, zmizel beze stopy. Sen skončil a já se probudil s pocitem úžasného klidu.

Do této chvíle byla řeč pouze o možnostech. V současnosti je významnějším způsobem rozvíjena pouze jedna oblast aplikace lucidního snění, a to jeho využití jako nástroje pro vědecký výzkum psychofyziologie snění, kde se zároveň ukazuje, jak užitečné může být lucidní snění při zkoumání lidského vědomí vůbec. Ve spánkové laboratoři Stanfordovy university používáme lucidní snění ke studiu vztahů mezi myslí a tělem už několik let. Poprvé v historii se nám podařilo vyslat průzkumníka do snového světa a v určitém smyslu s ním zůstat ve spojení. Na Stanfordu i jinde totiž lucidně snící prokázali, že jsou během spánku schopni vysílat signály zaznamenatelem vnějším pozorovatelem.

Tyto vzkazy ze snového světa mimo jakoukoli pochybnost dokazují, že lucidní sny se odehrávají výhradně během fáze spánku nazývané „REM“ (vyslovujeme jedním slovem) podle pro ni charakteristického rychlého pohybu očí (anglicky „rapid eye movement“). Tento pozoruhodný stav byl označen také jako „paradoxní spánek“ poté, co vědecká pozorování v 50. letech 20. století ukázala, že při něm dochází k mnohem větší mozkové aktivaci, než by se dalo očekávat na základě tradiční představy spánku jako pasivního stavu odloučenosti od světa. Aktivní fáze REM obvykle trvá deset až třicet minut a opakuje se v průběhu noci každých šedesát až devadesát minut (přibližně čtyři až pětkrát za noc). Střídá se cyklicky s relativně klidnými fázemi, označovanými jako „non-REM“, „NREM“ či „klidný spánek“ apod.

Všichni normální lidé procházejí během spánku cyklem střídání těchto klidných a aktivních fází. Experimenty prokázaly, že během REM fáze má každý z nás sny, a to každou noc – ať už si je pamatujeme nebo ne. Možná vás to překvapí, ale během čtyř až pěti fází REM spánku, kterými dnes v noci projdete, bude váš mozek podstatně aktivnější, než je právě teď – ledaže při čtení této knihy náhodou zrovna cvičíte, milujete se anebo se třeba topíte. I přes paradoxní a nečekané vlastnosti REM fáze se nicméně všichni odborníci shodují (sic!), že se skutečně jedná o opravdový nefalšovaný spánek.

U lucidního snění ovšem taková shoda názorů zatím ještě nepanuje, tento fenomén lze ostatně také považovat za ten nejpodivnější „paradox paradoxního spánku“. Co ho činí tak neuvěřitelným, je fakt, že lucidně snící, ačkoli není v přímém smyslovém kontaktu s vnějším světem, a tudíž z hlediska vnějšího pozorovatele spí, si zároveň jasně uvědomuje, že se mu zdají sny a má k dispozici všechny (nebo téměř všechny) své bdělé duševní schopnosti. Z hlediska vnitřního snového světa jsou tedy ti, kdo lucidně sní, naprosto bdělí. Pro vědce zabývající se výzkumem spánku byl tento názor tak obtížně přijatelný, že do-

kud jsme na Stanfordu jednoznačně nedokázali opak, byly takzvané lucidní sny všeobecně považovány za výplody bdělého fantazírování přespříliš imaginativní mysli. Většina badatelů v oblasti spánku a snění zkrátka nevěřila, že se něco takového jako lucidní sen odehrává – tedy mohlo odehrávat, kdyby vůbec existovalo – během spánku. A pokud se tedy lucidní sny, ať už jde o cokoli, neodehrávají ve spánku, musí se jimi zabývat někdo jiný, protože v tom případě nespádají do kompetence vědeckého výzkumu spánku. Také filosofové měli sklon považovat zmínky o lucidních snech za problematické, ba dokonce za absurdní – a to je jeden z důvodů, proč je pouhá existence lucidního snění tak konceptuálně důležitá. Ve chvíli, kdy se lucidní snění stává prokázaným faktem, nemilosrdně nabourává množství zažitých chybných představ o snění, vědomí a realitě.

„Sny jsou zdrojem poznání a zkušenosti,“ píše Tarthang Tulku, současný učitel tibetského buddhismu, „jsou ale často přehlíženy jako jeden z prostředků zkoumání reality.“²

Je-li tomu tak, v lucidním snění máme pro zkoumání reality k dispozici prostředek na úrovni kouzelného létajícího koberce. Během výzkumů pomocí lucidního snění bylo objeveno množství nečekaných poznatků, které mohou poskytnout klíč k rozluštění dříve nepochopitelných záhad tohoto světa – jako třeba proč nám sny připadají jako skutečnost.

Faktem je, že sny se zdají natolik reálné, že nás pokaždé přinutí je po celou dobu spánku nekriticky přijímat jako skutečnost. Proč je tomu tak? V minulosti lidé považovali sny za mnohem víc spřízněné s představivostí než s vnímáním skutečnosti. Pokud by ale sny nebyly nic jiného než představy, měli bychom být schopni je jako takové rozpoznat, tak jako dokážeme odlišit denní snění od skutečného vnímání nebo naše vzpomínky na toto vnímání od původních vjemů, ke kterým odkazují. Možná bychom „měli“ vědět, že sníme, aniž bychom se o to museli snažit, ale skutečnost je taková, že to nevíme. Pokud platné tvrzení vede k neplatným závěrům, jeden nebo více

jeho předpokladů musí být chybných. V tomto případě je mylným východiskem představa, že snění má víc společného s představivostí než s vnímáním. Série experimentů, které jsme u nás na Stanfordu provedli, skutečně dokazuje, že pro nás i pro náš mozek (a do jisté míry i tělo) má snění o nějaké činnosti mnohem blíž k jejímu skutečnému provozování než k tomu, když si to pouze představujeme. Domnívám se, že právě proto se nám sny zdají tak skutečné.

Čemu sny vděčí za to, že mohou být tak skutečné jako skutečnost sama? Částečná odpověď zní, že sny – zvláště ty lucidní – nejsou, jak se občas předpokládalo, „děti zahářejícího mozku“, ale naopak mozku velmi činného. V důsledku toho mohou působit na mozek snícího stejně silně jako bdělé zážitky, a proto se nám zdají reálné, a někdy dokonce i „skutečnější než skutečnost“ – samozřejmě jen dokud trvají. Například sexuální zážitky – včetně orgasmu – jsou během lucidních snů prožívány zcela živě, přesvědčivě a vyvolávají stejně příjemné prožitky jako ve skutečnosti. Stejně tak i naše laboratorní studie prokázaly, že lucidní sny se sexuálním obsahem vyvolávají fyziologické změny pozoruhodně odpovídající těm, které doprovázejí skutečnou sexuální aktivitu (viz 4. kap.). Ve světle těchto zjištění je patrné, že obsah snů podstatným způsobem ovlivňuje náš mozek i tělo a že bychom nejspíš měli sny (a zvláště své vlastní) brát podstatně víc vážně, než jak jsme v našem současném západním světě zvyklí.

Jak už jsem naznačil, v neprozkoumaných hlubinách vašeho nevědomí se možná skrývá nevýslovné bohatství; pokud je tomu skutečně tak, jak tvrdí starobylá tradice, je zde ukryt i klenot nevyčíslitelné hodnoty. Říká se, že pokud se vám tento vzácný klenot podaří nalézt, způsob, jakým prožíváte svůj život, se změní natolik, že překoná „i ty nejdivočejší sny“. Je asi jasné, že není řeč o bohatství, které by bylo možné uložit v bance. Jak praví rčení alchymistů: „Zlato, které hledáme, není obyčejné zlato.“ Tento skrytý „poklad“, „klenot“ či „zlato“ bývá různými duchovními tradicemi někdy popisován jako odhalení tajemství

své podstaty, nalezení sama sebe. V tomto ohledu napsal súfijský mistr Tariqavi, že když se setkáme sami se sebou, „bude nám svěřen dar trvalého poznání, kteréžto zkušenosti se nic na světě nemůžou rovnat“.³

Tibetští buddhisté považují lucidní snění již nejméně od 8. století za zvlášť cenný prostředek k sebeobjevování. Tarthang Tulku píše, že „uvědomit si během snění, že sen je sen, může být velice užitečné“. Například můžeme „využít své snové zkušenosti k rozvinutí pružnějšího přístupu k životu“ a „naučit se také měnit sama sebe“. Když se učíme lucidně snít, „naše zážitky v bdělém životě se stávají živějšími a rozmanitějšími... Tento druh bdělosti, získaný ve snech, pomáhá vytvářet vnitřní rovnováhu,“ která nejenže „oživuje mysl způsobem, který posiluje celou bytost,“ ale „též odhaluje dosud skryté stránky naší mysli a osvětluje nám cestu ke zkoumání zcela nových dimenzí reality.“⁴

V jednom známém příběhu kdosi vysvětluje, že někde doma ztratil klíč, ale hledá ho *venku* pod pouliční lampou, „protože je tam víc světla“. Stejně tak mají lidé sklon hledat výše zmíněný vzácný klenot (klíč ke své pravé identitě) na špatném místě – ve vnějším světě. Je tu možná víc světla, ale klíč lze najít pouze uvnitř, v domě (tj. v jejich vnitřním světě) – i když to není tak jednoduché, jestliže musíte klopýtat v temnotách. Nebylo by jednodušší hledat ztracený klíč, kdyby vám na cestu svítilo světlo vědomí? Jinými slovy, kdyby vaše vědomí osvětlovalo temnotu nevědomí snového světa, nebylo by snazší najít poklady zde ukryté?

Richard Wagner by byl jistě nadšen, kdyby se dozvěděl o lucidním snění, protože díky němu je možné to, co tento slavný skladatel již před sto lety označil za budoucí cíl lidstva, totiž učinit nevědomé vědomým. Wagnerovu touhu sdílelo od té doby mnoho významných jedinců včetně otce moderní psychologie snů Sigmunda Freuda. Freudovo motto a psychoanalytický „bojový pokřik“ byl „*Wo Es war, soll Ich werden!*“, což lze přeložit asi

jako „kde bylo To [nevědomí neboli Id], budu Já [vědomí čili ego]“. V tomto bodě se svým učitelem souhlasil i Carl Gustav Jung, nejznámější z Freudových rebelantských učedníků, když za cíl psychoterapie označil stav „ukončené individuace“, tedy sjednocení vědomého a nevědomého pólu lidské osobnosti. Nedávno jeden ze stoupenců jungiánské školy dokonce výslovně prohlásil, že vyvrcholením procesu individuace „je stav lucidního snění, v němž se vědomí a nevědomí člověka konečně sjednocují“.⁵

Jakkoli přitažlivě mohou tyto úvahy o lucidním snění a možnostech jeho praktického využití znít, pokud jste *vy sami* měli lucidní sen zatím jen párkrát nebo dokonce ještě ani jednou, tato skutečnost může samozřejmě dost zchladit vaše nadšení. Lucidní sny jsou vskutku pro většinu z nás dost vzácným úkazem. Většina lidí prožije za svůj život alespoň jeden takový sen – byť to mohl být jen letmý záblesk lucidity – nicméně jenom pár z nás má lucidní sny dost často na to, aby mělo vůbec smysl se využitelností tohoto bezpochyby zajímavého stavu vědomí zabývat. *Pokud* by se ukázalo, že tato situace není jen běžná, ale také nezvratná, pak by využití lucidního snění v obecném měřítku zůstalo navždy jen pouhým snem. *Pokud* by lucidní sny i nadále měly zůstat jen zanedbatelnou výjimkou z všeobecného pravidla, byly by odsouzeny k zapomnění jako pouhá kuriozita, zajímavá nanejvýš teoreticky, pro odborníky na sny a filosofy.

Naštěstí dnes můžeme říci, že prakticky každý z nás má schopnost naučit se mít lucidní sny, a to mnohem častěji, než kdyby vše ponechal pouze na náhodě. Především díky nedávno vyvinutým technikám je možné, abyste se je naučili mít kdykoli a jak často si přejete – pokud máte ovšem trpělivost a chuť se učit. Fakt, že snít s plným vědomím je schopnost, kterou je opravdu možné získat učením, nám dává naději, že se lucidní snění jednou ukáže být užitečným ve všech směrech, které jsme zde naznačili.

Zabývali jsme se zde rozmanitými důvody, proč byste mohli považovat rozvíjení lucidních snů za užitečné. Téměř všechny závisí na vaší ochotě dostat se ve svém životě někam dál. To může například znamenat, že toužíte svůj život obohatit o novou oblast zkušenosti, že berete lucidní snění jako výzvu nebo že se chcete dozvědět, kým skutečně jste. Možná že máte, slovy Charlese Baudelaira, „zálibu v nekonečnu“. Nebo třeba vaše srdce touží objevovat a využívat vaše skryté vlohy. Možná cítíte, že váš život postrádá smysl nebo že ztrácíte kontakt sami se sebou. Třeba chcete vyléčit nebo urovnat nějaký vnitřní rozpor, který podvědomě tušíte. Nebo snad trpíte nepříjemnými nočními můrami a prahnete po klidném spánku beze strachu; možná se cítíte ztracení, neschopní nebo v depresi – a třeba jste prostě zvědaví a chcete prožít nějaké dobrodružství ve snovém světě.

I pokud jste jinak s kvalitou svého života naprosto spokojeni, zbývá ještě poslední a možná nejpádňější argument, proč si lucidní snění zaslouhuje vaši pozornost. Co si myslíte o nevalné ohleduplně řečeno – *kvantitě* vašeho života? Myslíte si, že život je příliš krátký? Asi se shodneme, že ano. Ale přidejte k tomu fakt, že třetinu života prospíte! Vzhledem k tomu, že spánek je pro nás v podstatě určitou formou neexistence, tak nám část našeho života vlastně vůbec nepatří, patří Noci a ponurá realita naší konečnosti se zdá být ještě zoufalejší.

Ale stejně jako vše ostatní i noc má svoji světlou stránku. Každou noc vstáváme vzkříšení z hrobu našeho spánku díky zázraku snů. Každý má sny. Není nám souzeño „spát, snad i snít“, ale spíš „spát, tedy snít, snad i nezapomenout“. V průběhu svého života vstoupíme do světa snů přibližně půlmilionkrát. To před nás staví zásadní výzvu: podle toho, jestli se rozhodneme svůj snový svět zanedbávat nebo o něj pečovat, stane se toto království buď pouštinou, nebo překrásnou zahradou. Jak v našich snech zasejeme, tak i sklídíme. Tváří v tvář celému vesmíru zkušeností, který se vám takto otevírá, pokud musíte třetinu života prospat – a zdá se, že musíte , vážně chcete prospat i své sny?

Počátky a historie lucidního snění

„Často se stává,“ píše Aristoteles, „že spícím něco v duši praví, že to, co se mu zdá, je pouze sen.“¹ Jak napovídá tento citát, mezi filosoficky zaměřenými Athéňany 4. století př. Kr. bylo lucidní snění známou zkušeností. Totéž mohlo platit i o deset století dříve, neboť je pravděpodobné, že lidé čas od času zažívali lucidní sny přinejmenším od chvíle, kdy začali používat výraz pro „sen“. S historicky prvním psaným svědectvím lucidního snu se nicméně setkáváme až v 5. století po Kr.

Nejstarší záznam lucidního snu v západní historii nacházíme v dopise sepsaném svatým Augustinem léta páně 415. Na podporu tvrzení, že lidé mohou existovat a vnímat i po smrti, přestože jejich fyzické smysly už nefungují, uvádí sen jistého kartaginského lékaře Gennadia. Gennadius, kterého trápily pochybnosti o existenci posmrtného života, měl sen, v němž k němu přistoupil mladík „pozoruhodného vzhledu a sebejistého vystupování“ a bez okolků mu přikázal, aby ho následoval. Gennadius se tedy nechal andělským jinochem vést až do města, kde zněl zpěv „tak nádherný, tak přesladký, že překonával cokoli, co dosud kdy slyšel“. Vyzvídal, co je to za zvláštní hudbu, a bylo mu sděleno, že to je „chvalo zpěv požehnaných a svatých“. Poté se Gennadius probudil a svůj zážitek nepovažoval za víc než „pouhý sen“. Následující noc se mu ale tentýž mla-

dík zjevil ve snu podruhé a tázal se, zda ho Gennadius poznává. Když Gennadius odpověděl „Ale zajisté!“, zeptal se ho ten mladý muž, kde že se spolu setkali. Gennadiova paměť „nezklamala a přispěchala se správnou odpovědí“, a tak obšírně vylíčil události předchozího snu. Nato mladík vyzvídal, zda se tyto události odehrály ve spánku či v bdění. Když Gennadius odpověděl „ve spánku“, pokračoval mladík v sokratovském dialogu prohlášením: „Pamatuješ si to dobře; je pravda, že tyto věci viděl ve spánku, měl bys však vědět, že i v tuto chvíli mě vidíš, zatímco spíš.“

Tak si Gennadius uvědomil, že sní. Sen nyní již lucidní – pokračoval dál a mladík pokládal další otázky: „Kde je v tuto chvíli tvé tělo?“ Když Gennadius správně odpověděl „na lůžku“, snový tazatel pokračoval takto: „Víš tedy, že oči tvého spícího těla jsou nyní zavřené a nevidíš jimi nic?“ A Gennadius odvětil: „Vím to.“ V ten okamžik se snový učitel přiblížil k pointě své argumentace: „Kde jsou tedy oči, kterými mě vidíš?“ Gennadius, neschopen tuto hádanku rozluštit, raději mlčel, a snový tazatel mu tedy „odhalil, co se mu pokoušel vštípit svými otázkami“. Vítězoslavně prohlásil: „Zatímco tedy spíš, ležíš ve své posteli a oči tvého spícího těla nejsou ničím zaměstnány a nečiní ničeho, přesto máš oči, kterými na mě hledíš a těšíš se tímto pohledem; tak i po smrti, až oči tvého těla budou zcela nečinné, budeš mít v sobě život, kterým budeš nadále žít, a prostředky ku vnímání, kterými budeš moci vnímat. Vyvaruj se tedy, bys i nadále živil pochybnosti o tom, zda život člověka může pokračovat i po smrti.“²

Sv. Augustin píše, že Gennadiovy pochyby tak byly beze zbytku odstraněny. Dlužno přiznat, že věrohodnost tohoto důkazu (ne však lucidity onoho snu) poněkud slábně, uvážíme-li, že snový průvodce nebyl o nic víc než samotný Gennadius schopný objasnit povahu oněch očí, kterými ve snech vidíme. I přes sílu Aristotelových protiargumentů pro Gennadia a většinu jeho současníků „vidět“ stále znamenalo „věřit“. Vidět něco ve snu

znamenal, že toto něco není pouhý obraz, ale předmět existující vně snícího. Obdobně pokud ve snu můžeme vidět, pro předvědeckou mysl je to důkazem existence snových očí, kterými se lze dívat, a dle stejné logiky i existence snového těla – pravděpodobně odpovídajícího svou stavbou, smysly a vědomím našemu fyzickému tělu. A zároveň, jelikož se zdá, že toto druhé či snové tělo je schopné fungovat, zatímco naše fyzické tělo se zabývá spánkem, bylo nasnadě dojít k závěru, že tato dvě těla jsou na sobě v podstatě nezávislá.

Podle toho, co jsme zatím z historie lucidního snění odkryli, by asi nikdo nepředpokládal, že jen o pár století později už nacházíme důkazy o rozvinuté tradici pozoruhodně propracované práce se sny. Na „Střeše světa“ totiž už v 8. století provozovali tibetští buddhisté určitou formu jógy, zaměřenou na udržení bdělého vědomí v průběhu snění. V těchto tibetských snových jóginech poprvé nacházíme lidi, kteří měli k dispozici bohatými zkušenostmi podložené a jednoznačné vědomosti o snech, postavené na chápání snu jako čistě duševního výtvaru snícího člověka. Toto pojetí je zcela na úrovni našich současných vědeckých a psychologických poznatků.*

Zdá se, že v mnoha ohledech tito tibetští mistři došli dokonce dál než současná západní psychologie. Podle starobylé rukověti pro žáky snové jógy je například údajně možné skrze cvičení jistých technik manipulace s obsahem snů dosáhnout schopnosti zažít ve snu jakoukoli představitelnou zkušenost. Tito snovní jógini ale zjevně vzhlíželi k vyšším cílům než k prostému požitkářství, ke kterému by taková moc nad sny mohla svádět. Lucidní sen pro ně představoval příležitost k uvědomění si a experimentování se subjektivní podstatou snění a následně k rozšíření tohoto poznání i na bdělou zkušenost. Toto

* Česky mj. Namkhai Norbu: *Jóga snu a praxe přirozeného světa*. Avatar 2001 a Tenzin Wangyal: *Tibetská jóga snu a spánku*. DharmaGaia 2002.

poznání bylo považováno za nejdůležitější úkol jógina. Skrze různá cvičení během lucidních snů

je jógin poučen, že hmota či forma z hlediska rozměru, tedy malého a velkého, a z hlediska počtu, tedy množství a jednoty, podléhají zcela naší vůli, když dostatečně rozvineme své duševní schopnosti pomocí *jógy*. Jinými slovy, jógin se na základě přímé zkušenosti z vlastního duševního experimentování učí, že podobu jakéhokoli snu lze změnit či transformovat pouhou silou vůle. Dalším krokem je poznání, že forma ve snu a všechny nespočetné obsahy snů jsou pouhé hříčky mysli, a tudíž nestálé jako přelud. Poslední krok jej dovádí k vědomí, že pravá povaha formy a všeho, co vnímáme smysly v bdělém stavu, je stejně neskutečná jako jejich odrazy ve stavu snění, neb oba tyto stavy jsou stavy *sansárické*. Poslední krok vede k Nejvyššímu Poznání, že nic v *sansáře* nemůže být než neskutečné tak jako sny.³

Jestli máte pocit, že k pochopení takového vysvětlení potřebujete samostatné vysvětlení, vyčkejte do desáté kapitoly, kde se k tomuto tématu vrátíme.

Podobné praktiky byly podle všeho provozovány přibližně ve stejné době i v Indii. Ačkoli byla tantra především ústní tradicí předávanou z mistra na žáka, existuje tantrický text z 10. století, který se zmiňuje o metodách udržení bdělého vědomí při usínání. Tyto techniky jsou zde nicméně popsány tak tajemným způsobem, že nezasvěceným nebudou asi moc platné. Text například uvádí, že jógin se učí ovládat své sny skrze tzv. „mezistav“, kterého dosahuje uvedením se do stavu „hluboké kontemplace“ a následným „vstupem na křižovatku mezi bděním a spánkem“.⁴

Další zmínky o lucidním snění nacházíme opět o několik století později v době rozkvětu islámské civilizace. Ve 12. století prý známý španělský súfijský mistr Ibn El-Arabí, v arabském

světě zvaný též „Největší učitel“, prohlásil, že „člověk musí ve snu ovládat své myšlenky. Cvičení bdělosti... přináší mnohé výhody. Každý by se měl věnovat rozvíjení této tak cenné schopnosti.“⁵

O sto let později se o lucidním snění letmo zmiňuje sv. Tomáš Akvinský v souvislosti s Aristotelovou poznámkou, že během spánku může být lidský zdravý úsudek někdy méně utlučený než obvykle. Akvinský uvádí, že k tomu dochází zvláště „ke konci spánku, u lidí střídmych a u těch, kdož vládnou silnou představitostí“. Vysvětluje, že v takovém případě „nejen představitosti je ponechána volnost, ale i zdravý rozum je částečně osvobozen, protože je někdy možné, aby člověk, zatímco spí, mohl usoudit, že to, co vidí, je sen, správně rozlišuje mezi věcmi a jejich obrazy“.⁶ Zde máme důkaz, že středověká Evropa o lucidním snění věděla. Ale vzhledem k tomu, že sny měly ve středověku všeobecně špatnou pověst – byly totiž častěji považovány za výtvor démonů než za dílo boží – jakákoli veřejná diskuse o lucidním snění by pravděpodobně měla předčasnou dohru v podobě osobní audience u místní inkvizice.

Devatenácté století přišlo s objevem, že náš mozek obsahuje mnohem víc informací, než si normálně uvědomujeme: za hranicemi oblasti osvětlené vědomím se rozprostírá nekonečná temnota našeho nevědomí. Naše vědomé znalosti – to, co víme, že víme, a co jsme schopni pojmenovat – tvoří pouze nepatrnou část psychiky. Většina našich znalostí a dovedností je nevědomá – její obsah zůstává nevyslovený, implicitní, lze ho jen těžko vyjádřit slovy. Nevědomí tvoří pevnou půdu pod naším vědomím; duševní pochody, jako je vědomě řízené uvažování, vyrůstají z mnohem starších struktur nevědomého myšlení, na kterých jsou závislé.

V 19. století již nebylo za zdroj snů považováno podsvětí nebo nadpřirozená sféra bohů. V té době jsme již věděli, že svět snů je podsvětím lidské mysli – nevědomím. Psychologům a fyziologům se otevřely dveře k vědeckému výzkumu snů.

Výzvu ke zkoumání nevědomí prostřednictvím studia snů přijalo mnoho vědců. Nás ale budou zajímat pouze ti z nich, kteří se rozhodli jít ještě o krok dál, poslechli výzvu Richarda Wagnera učinit nevědomé vědomým a začali se zabývat lucidními sny.

Nejvýznamnějším průkopníkem mezi nimi byl markýz d'Hervey de Saint-Denys. Ve dne profesor čínštiny a čínské literatury, v noci zanícený a odevzdaný experimentátor, který si své sny zapisoval již od třinácti let. Sigmund Freud, který se shodou okolností narodil v den Saint-Denysových třicátých čtvrtých narozenin, ho popsal jako „nejvytrvalejšího odpůrce všech, kdo usilují o bagatelizaci psychické činnosti ve snu“.⁷

Ve své pozoruhodné knize *L'Art de diriger ses rêves* (Sny a jak je řídit), publikované poprvé v roce 1867 a nedávno vydané anglicky ve zkrácené podobě,⁸ zdokumentoval Saint-Denys více než dvacet let svého výzkumu snů. Původní vydání ale naneštěstí podle všeho nebylo příliš dostupné; Freud se zmiňuje, že „přes veškeré úsilí“⁹ se mu nepodařilo získat jediný výtisk. Politováníhodným důsledkem toho je fakt, že obeznámenost zakladatele psychoanalýzy s existencí lucidního snění a možností řídit sny nebyla nikdy víc než letmá a povrchní.

V první části své knihy Saint-Denys popsal, jak on sám postupně rozvíjel schopnost ovládat sny: nejprve se naučil vybavovat si je co nejlépe, poté si uvědomit, že sní, následně umět se probudit silou vůle a konečně i do jisté míry řídit svá snová dramata. V druhé části zhodnotil dosavadní teorie snů a rozvinul vlastní myšlenky, založené na dlouhodobém experimentování se sebou samým. Z následující ukázky si můžete udělat představu o jeho přístupu:

Usnul jsem. Viděl jsem zcela zřetelně všechny drobné předměty, tvořící výzdobu mé pracovny. Moji pozornost upoutala porcelánová nádobka, do které ukládám tužky a pera a jejíž zdobení je poměrně neobvyklé.... V tu chvíli mě napadlo:

v bdělém životě jsem tuto nádobku viděl vždy v jednom kuse. Co když ji ve snu rozbiji? Jak by ji moje představivost asi znázornila? Okamžitě jsem ji roztránil na kousky. Sebral jsem střepy a zblízka si je prohlížel. Zkoumal jsem ostré hrany v místě zlomu a zubaté úlomky, které rozdělily ozdobné vzory na několik částí. Jen zřídka jsem měl podobně živý sen.¹⁰

Mnoha Saint-Denysovým pokusům lze vytknout, že se příliš nechával svést svým očekáváním. Jak prokázal můj výzkum na Stanfordu, očekávání ze zdá být jedním z nejdůležitějších východisek pro to, co se ve snech odehrává, ať lucidních či nikoli. Pokud tedy provádíte ve snu nějaký experiment a předem očekáváte jisté konkrétní výsledky, velmi pravděpodobně se tyto výsledky i dostaví a do této pasti se markýz nechával občas chytit. Tato kritika nicméně nijak nesnižuje význam pravděpodobně největšího přínosu jeho zkoumání, kterým je důkaz, že je možné naučit se lucidně snít.

Ne každý, kdo o získání této schopnosti usiloval, měl takový úspěch. Frederic W. H. Myers, uznávaný badatel z Cambridge a jeden ze zakladatelů Společnosti pro psychický výzkum, s politováním uvádí, že se mu „přes vyčerpávající úsilí“ podařilo dosáhnout lucidního snu pouze ve třech případech ze tří tisíc. Ačkoli Myers připisoval toto chabé skóre svým „nevelkým vlohám“ ke snění, jeho případ může sloužit jako ukázka toho, že není ani tak potřeba vyvinout úsilí „vyčerpávající“ jako spíš *efektivní*. V článku z roku 1887 o automatickém psaní a jiných psychických fenoménech Myers v krátké odbočce od tématu konstatuje:

Již delší čas se domnívám, že jsme příliš lhostejní k našim snům; kvůli slabosti vůle přehlízíme vzácné příležitosti k experimentu... Měli bychom si neustále připomínat, čeho chceme ve snu dosáhnout a co vyzkoušet; a když se ukládáme ke spánku, měli bychom své mysli vštípit záměr, že máme

v úmyslu provést určitý experiment – že naším cílem je přenést si do snu tolik našeho bdělého já, aby nám připomnělo, že je to sen, a podnítilo nás k psychologickému zkoumání.

Myers poté popisuje jeden svůj vlastní sen s nadějí, že „jeho naprostá banálnost snad odvrátí podezření, že byl záměrně vylepšen“:

Stál jsem, jak jsem se domníval, ve své pracovně; záhy jsem však upozoroval, že nábytek vypadá jaksi neobvykle – vše bylo jakoby zastřené a unikalo přímému pohledu. Okamžitě mě zasáhlo zjištění, že tomu tak musí být jedině proto, že *sním*. To zjištění mě naplnilo vzrušením, protože jsem tím získal možnost experimentovat. S velkým úsilím jsem se pokusil zachovat klid, a nezpůsobil tak okamžité probuzení. Nejvíc ze všeho jsem toužil si s někým promluvit, abych viděl, zda budou snové postavy stejné jako lidé, které zastupují, a jak se budou chovat. Napadlo mě, že žena a děti budou tou dobou určitě pryč (což byla pravda), a přitom jsem si vůbec neuvědomil, že se v mém snu mohou klidně objevit, i když ve vnější skutečnosti jsou právě mimo dům. Rozhodl jsem se tedy pohovořit s někým ze služebnictva, bál jsem se na ně ale zavzvonit ze strachu, že mě ostrý zvuk zvonku probudí. Velmi opatrně jsem se tedy vydal dolů po schodech – spočítal jsem si totiž, že s větší pravděpodobností někoho potkám ve spíži či v kuchyni než v dílně, kam jsem měl původně v úmyslu se podívat. Jak jsem scházel po schodech, pozorně jsem si prohlížel koberec na nich položený. Zajímalo mě, zda si ve snu dokážu vybavit jeho obraz lépe nežli v bdění. Zjistil jsem, že *nikoli*; snový koberec vypadal úplně jinak než ten skutečný – byl tenký a ošumělý, vytvořený zjevně ze vzpomínek na přímořské apartmány. Došel jsem ke dveřím do spíže a znovu se zastavil, abych se zklidnil. Dveře se otevřely a objevil se v nich sluha, úplně jiný člověk než kdokoli z mého služebnictva.

A to je vše, co mohu říci, protože vzrušení z faktu, že jsem stvořil úplně novou postavu, způsobilo, že jsem se okamžitě s leknutím probudil. Sen zůstal v mé mysli zcela neporušen; byl jsem naprosto bdělý, uvědomoval si jeho neobyčejnou důležitost a uchoval si jej v paměti – troufám si říci – téměř ve stejné podobě, jak jej zde uvádím.¹¹

Než se rozloučíme s 19. stoletím, zastavme se ještě u několika stručných zmínek o lucidním snění, které nám pomohou doplnit celkový obraz atmosféry, která kolem tohoto fenoménu panovala. Většinou to nejsou víc než osobní stanoviska uznávající či naopak popírající existenci lucidních snů. Jako vždy se našel někdo, kdo považoval možnost snít lucidně za neuskutečnitelnou chiméru.

V čele těchto skeptiků stáli dva psychologové – Francouz Alfred Maury a Angličan Havclock Ellis. Maury, ač průkopník vědeckého zkoumání snů, neměl zjevně žádnou osobní zkušenost s lucidními sny, a prý dokonce výslovně prohlásil, že „takové sny přeci nemohou být sny“. Ellis, který se v oboru proslavil ještě víc než Maury, vyjádřil své pochybnosti o lucidním snění takto: „Nevěřím, že něco takového je skutečně možné, i když to tvrdí mnozí filosofové už od Aristotela.“ Ani jeden z těchto psychologů se nenamáhal věnovat víc než jen těchto pár slov něčemu, co považoval za pouhou kuriozitu.

Na druhou stranu Ernst Mach z Vídeňské university ve svých úvahách o tom, co považoval za pro sny charakteristické oslabení vědomé pozornosti, poznamenává, že „intelekt často spí jen zčásti... občas jsme schopni ve stavu snění správně uvažovat, rozpoznáme sen skrze jeho výstřednosti, vzápětí však opět podléháme jeho iluzi“. Svou osobní zkušenost s lucidními sny známý psycholog dosvědčuje popisem následujícího zážitku: „V době, kdy jsem byl zcela pohlcen problémem vnímání prostoru, se mi zdálo, jak se procházím po lese. Náhle jsem si všiml, že rozestavení stromů neodpovídá přesně pravidlům perspekti-

vy, a díky tomu jsem poznal, že sním. Chybná perspektiva byla nicméně okamžitě napravena.“¹²

Konečně, o lucidním snění se stručně zmiňuje i jeden z nejznámějších filosofů 19. století Friedrich Nietzsche. Při obhajobě tvrzení, že sny nás připravují na život, vysvětluje, že „celá Božská komedie života i jeho Inferno [nepřístupují ke snícímu] pouze... jako obrazy na zdi, protože on v těchto scénách žije a trpí, zároveň ale také nepostrádají“ dodává filosof se zřejmým odkazem k lucidnímu snění „onen letmý pocit z pouhého zjevení. A mnozí si možná tak jako já vzpomenou, že někdy s jásotem vykřikli, nikoli bez úspěchu, uprostřed nebezpečnosti a hrůz snového života: ‚Je to sen! Budu snít dál!‘“¹³ Vidíme tedy, že Nietzsche, „zvěstovatel nového věku“, měl lucidní sny. Byl též považován za proroka psychoanalýzy, a to samým zakladatelem tohoto směru Sigmundem Freudem, a shodou okolností zemřel roku 1900, tedy v tomtéž roce, kdy vyšlo Freudovo mistrovské dílo *Die Traumdeutung* (Výklad snů).

V prvním vydání Freudova *Výkladu snů* nenajdeme jedinou přímou zmínku o lucidním snění. K druhému vydání ale přidal poznámku, že „někteří lidé si v noci zcela jasně uvědomují, že spí a zdají se jim sny, a mají tedy schopnost vědomě své sny řídit. Pokud je například takový snící nespokojen s vývojem svého snu, dokáže jej přerušit, aniž by se probudil, a zvolit si vlastní směr, kterým se bude děj odvíjet – stejně jako populární dramatik může pod tlakem veřejnosti dát své hře šťastnější konec.“¹⁴

Freud se o lucidním snění zmiňuje ještě jednou, a to způsobem, který víc prozrazuje o „muži sedícím za pohovkou“ než o lucidních snech: „Anebo jindy, když jej sen přivedl do sexuální vzrušivé situace, může si pomyslet: ‚Nenechám tento sen dál pokračovat, abych se vyčerpал zbytečnou ejakulací; počkám si raději na skutečnou příležitost.““¹⁵ Nejmenovaný snící, o kterém se Freud ve vydání z roku 1909 zmiňuje, by mohl být snadno pomocí psychoanalytických metod identifikován jako Freud sám. Na základě této interpretace se tak naskýtá domněnka, že

Freud měl čas od času lucidní sny a pod tlakem svého moralistického superega byl pokaždé donucen svá snová dramata uzavřít sice morálně přijatelným, ale ne právě šťastným koncem. Obava z vyčerpanosti po ejakulaci byla už tehdy jen nepřesvědčivou racionalizací. Puritánství 19. století a pocit viny z bytí jen z pouhých sexuálních fantazií, to jsou ta nejpravděpodobnější vysvětlení, proč Freud raději zabránil snovému naplnění svého nevědomého přání. I přes svůj neutuchající intelektuální zájem o sex byl Freud stále ještě v zajetí viktoriánské doby. Postoje odrážející se v tomto úryvku tak mohou být považovány za příčinu relativní sterility jeho pojetí snového světa.

K tomu, co o lucidním snění napsal, neměl ve všech svých pozdějších spisech již Freud potřebu nic dodávat vyjma jediného odstavce ve čtvrtém vydání své knihy o snech z roku 1914: „Markýz d’Hervey de Saint-Denys... tvrdí, že dosáhl schopnosti urychlovat průběh svých snů podle libosti a volit si, jakým směrem se mají odvíjet. Zdá se, že v tomto případě přání spát uvolnilo místo jinému podvědomému přání, a to přání pozorovat své sny a mít z nich potěšení. Spánek je stejně tak slučitelný s přáním tohoto druhu jako s potřebou probudit se, je-li splněna nějaká konkrétní podmínka (například v případě kojící matky nebo kojné).“¹⁶ Uznáme-li tuto Freudovu analýzu za správnou, pak musíme dojít k závěru, že Freud na rozdíl od Saint-Denyse očividně nechtěl mít ze svých snů potěšení, když si v nich podle všeho jen zřídka kdy uvědomoval, že sní. Snad to bylo proto, že potěšení téměř jakéhokoli druhu by v něm vyvolalo pocit viny. Pokud tedy aplikujeme psychoanalytickou teorii na jejího autora, můžeme se domnívat, že Freud spal se svou vlastní podvědomou potřebou: okamžitě se probudit, pokud si uvědomí, že je ve snu, a hrozí mu tudíž nebezpečí, že bude v pokušení porušit své pevné morální zásady.

Holandský psychiatr a známý spisovatel Frederik Willems van Eeden je tím, komu vděčíme za výraz „lucidní sen“, a také prvním, kdo se zabýval skutečným výzkumem tohoto fenomé-

nu. Van Eeden si po mnoho let vedl snový deník, ve kterém věnoval zvláštní pozornost těm případům, kdy si, přestože hluboce spal, „plně vybavoval svůj denní život a mohl svobodně jednat“. Ačkoli se zajímal o všechny aspekty snění, zjistil, že tyto sny v něm probouzejí „nejživější zájem“. Své poznatky zprvu zveřejnil pod roušku fikce v románu *The Bride of Dreams* (Nevěsta snů), protože jak později připustil, umožnilo mu to „svobodně se zabývat choulostivými záležitostmi“.

V roce 1913 van Eeden předložil Společnosti pro psychický výzkum pojednání, obsahující záznamy 352 jeho lucidních snů zaznamenaných v letech 1898 až 1912. „V těchto lucidních snech,“ prohlásil, „jsou všechny psychické funkce člověka do té míry aktivní, že snící dosahuje úplného vědomí, je schopen zaměřovat svoji pozornost a jednat na základě svobodné volby. Jak mohu osobně potvrdit, i přesto zůstává jeho spánek nenarušen, je hluboký a osvěžující.“¹⁷

Zvláštní shodou okolností byl van Eedenův první lucidní sen téměř identický se zážitkem Ernsta Macha, citovaným výše. „První záblesk této takzvané lucidity,“ napsal, „jsem získal následujícím způsobem. Zdálo se mi, jak se plavím dubnovou krajinou mezi bezlistými stromy a pozoruji, jak se perspektiva větví a větviček do nejmenšího detailu proměňuje. Pak jsem si uvědomil, uprostřed spánku, že moje představivost by nikdy nedokázala stvořit tak složitý obraz jako je změna perspektivy malých větviček viděných v pohybu.“¹⁸

Van Eeden stejně jako Saint-Denys, na kterého se odvolával, ve svých snech často prováděl různé experimenty, jak lze ilustrovat následujícím zápisem:

9. září 1904 se mi zdálo, že stojím před stolem u okna. Na stole ležely rozličné předměty. Byl jsem si zcela vědom faktu, že sním, a uvažoval, jaký experiment bych mohl vyzkoušet. Začal jsem tím, že jsem se pokoušel rozbít sklo. Položil jsem malou skleněnou číši na dva kameny a jiným kamenem do ní

udeřil. Přesto se nerozbila. Vzal jsem tedy ze stolu pohár na víno z tenkého skla a vši silou do něj udeřil pěstí, přičemž jsem si uvědomoval, jak nebezpečné by to bylo ve skutečném světě; sklenka přesto zůstala neporušená. A hle, když jsem se na ni podíval o chvíli později, najednou byla rozbitá.¹⁹

„Rozbila se dokonale,“ pokračuje van Eeden rozkošným obratem, „ale o vteřinku později jako herec, který pozapomněl text.“ Vyvolalo to v něm prý zvláštní pocit, že se nachází „ve falešném světě, chytré napodobenině skutečnosti, ale s drobnými odchylkami“. „Vzal jsem rozbitou sklenici a vyhodil ji z okna, abych zjistil, jestli uslyším *cin* kot dopadajících úlomků. Slyšel jsem ho zřetelně a dokonce viděl dva psy, jak před ním docela přirozeně utíkají. Pomyslel jsem si, jak dobrou imitací tento komický svět je.“²⁰

Přibližně ve stejnou dobu, kdy van Eeden prováděl v Holandsku své pokusy, zabýval se podobným výzkumem vlastních snů francouzský biolog Yves Delage. Takto popisuje své lucidní sny:

Říkám si: tady jsem, v situaci, která může a nemusí být nepříjemná, každopádně velmi dobře vím, že není skutečná. Od tohoto okamžiku mám jistotu, že mi nehrozí žádné nebezpečí a nechávám snovým scénám volný průběh. Osvojuji si přístup zainteresovaného pozorovatele, který sleduje nehodu nebo katastrofu, která ho ale nemůže zasáhnout. Uvědomím si: támhle na mě čekají lidé, kteří mě chtějí zabít; dám se na útěk, ale náhle si uvědomím, že je to jenom sen, a řeknu si, vzhledem k tomu, že se nemám čeho bát, se svými nepřáteli se naopak setkám, postavím se jim na odpor a možná je i udeřím, *abych viděl, co se stane*. Přestože jsem si natolik vědomý iluzorní podstaty situace, abych byl schopen odhodlat se k činu, který by byl ve skutečném životě velmi nebezpečný, musím nicméně překonat instinktivní pocit strachu. Již několikrát

jsem se takto pustil do riskantní situace s úmyslem zjistit, co z toho vzejde.²¹

Tento úryvek by klidně mohl napsat Saint-Denys; oba Francouzi, jak se zdá, sdíleli ke svým lucidním snům stejný racionální a experimentální přístup.

Na druhém břehu Lamanšského průlivu zkoumala svět snů paní Mary Arnold-Fosterová. Na základě svých zkušeností došla k závěru, který má platnost dodnes: „Nejsou sny jako sny a nesmíme již slepě předpokládat, že jsou všechny jeden jako druhý.“²² Mezi sny popsanými v její knize je jen několik lucidních; pro nás je ale důležité, že zde popisuje, jak se naučila rozzeznávat, že její děsivé sny jsou „pouhými sny“. Tuto metodu pak prý s úspěchem učila děti, což je jistě příklad hodný následování. Nicméně nezdá se, že by Arnold-Fosterová své vědomí ve snu příliš rozvíjela, možná proto, že z dříve vydaných spisů znala nejspíš jen Myersovo pojednání a nesetkala se s mnohem bohatšími zdroji informací, jako byly knihy Saint-Denyse a van Eedena.

Ve stejné době prováděl mnohem rozsáhlejší výzkum lucidního snění a jemu blízkých stavů krajan paní Arnold-Fosterové Hugh Calloway. Z jeho okultních spisů vydaných pod pseudonymem Oliver Fox je zřejmé, že Calloway objevil schopnost snít lucidně zcela sám a podařilo se mu se v ní do pozoruhodné míry zdokonalit. V létě roku 1902 jako šestnáctiletý student přírodních věd a elektrotechniky v Londýně prožil lucidní sen, který podle jeho slov znamenal „skutečný začátek“ jeho výzkumu. „Zdálo se mi,“ napsal,

že stojím na chodníku před domem. Slunce právě stoupalo nad Římskou zdí a hladina Bletchingdenské zátoky se třpytila v ranním světle. Viděl jsem vysoké stromy na rohu a vrcholek staré šedivé věže za Čtyřiceti stupni. Čarovnou mocí rozbřesku se tato scenérie zdála ještě krásnější než obvykle.

Chodník, na kterém jsem stál, nebyl úplně typický, byl složený z modrošedých obdélníkových kamenů, jejichž delší strany tvořily s bílým obrubníkem pravý úhel. Chystal jsem se vstoupit do domu, když tu jsem o kameny letmo zavadil pohledem a mou pozornost upoutal prapodivný úkaz – zdálo se, že musely přes noc změnit svou polohu a jejich delší strany byly teď rovnoběžné s obrubníkem!

Pak mi to došlo – ač se toto nádherné letní ráno zdálo tak skutečné, jak je to jen možné, byl to pouhý *sen*!

Jakmile jsem si to uvědomil, sen se proměnil způsobem, který lze jen těžko přiblížit někomu, kdo takovou zkušenost sám nezažil.

Živost všeho kolem se stonásobně zvýšila. Moře a obloha a stromy nikdy nezářily tak okouzující krásou, dokonce i jinak všední a fádňní domy se zdály živé a mysticky krásné. Nikdy jsem se necítil tak úžasně, s hlavou tak jasnou, tak nepopsatelně *volný*! Intenzitu toho pocitu nelze vyjádřit slovy; trvalo to však jen několik minut, a pak jsem se probudil.²³

Fox své lucidní sny nazýval „sny poznání“, protože „člověk v nich dosahuje *poznání*, že právě sní“. Cítil se v nich podle svých slov „lehký jako vzduch, s vědomím jistoty, že sním a vždy se můžu probudit, pokud mi bude hrozit nebezpečí, jako malý bůh procházející kouzelnou scénérií Světa snů.“²⁴

Ruský filosof Pjotr D. Uspenskij toužil „potvrdit dosti fantastickou možnost“, o které uvažoval již jako dospívající mladík, totiž zda „*by bylo možné udržet si vědomí ve snech*, to jest vědět během snění, že spíme, a *vědomě uvažovat*, jako uvažujeme v bdění.“²⁵ Tak jako jeho předchůdci nakonec došel ke kladné odpovědi. Jeho zájmem v lucidních snech čili „polosnových stavech“, jak je on sám nazýval, bylo čistě jen pozorovat proces vzniku a proměny běžných snů. Píše:

Skutečnost je taková, že v „polosnových stavech“ jsem prožíval běžné sny jako obvykle. Byl jsem však zcela při vědomí, viděl jsem a rozuměl, jak tyto sny vznikají, z čeho jsou stvořeny, co je jejich příčinou a obecně co je příčina a co důsledek. Navíc jsem v těchto stavech měl určitou kontrolu nad obsahem snu. Mohl jsem je tvořit a vidět to, co jsem vidět chtěl, ačkoli jsem v tom nebyl vždy zcela úspěšný, a proto to prosím neberte příliš doslovně. Většinou jsem dal pouze onen prvotní impuls, od kterého se sen již odvíjel po svém, a občas jsem sám žasnul nad jeho nečekaným a podivným vývojem.²⁶

Zde je Uspenského popis jednoho z jeho polosnových stavů:

Vzpomínám si, jak jsem v jednom snu stál ve veliké místnosti bez oken. Kromě mě tam bylo jenom malé černé kotě. „Je to sen,“ pomyslel jsem si. „Jak si ale mám být jistý, zda skutečně spím, nebo ne? Zkusím to třeba takto. Ať se toto černé koťátko promění ve velkého bílého psa. V bdělém stavu je to nemožné – pokud k tomu tedy dojde, bude to znamenat, že spím.“ Jen jsem na to pomyslel a černé kotě se proměnilo ve velkého bílého psa. V tentýž okamžik protější stěna zcela zmizela a za ní se mi otevřel výhled na hornatou krajinu s řekou, vinoucí se jako stuha donedohledna.

„To je zvláštní,“ pomyslím si; „nežádal jsem si tuhle krajinu, kde se tu tedy vzala?“ Do mé mysli se začala vkrádat jakási nezřetelná vzpomínka, pocit, že jsem tuto krajinu snad už někdy viděl a že existuje jistá spojitost mezi ní a bílým psem. Ale cítil jsem, že kdybych se do ní odvážil vkročit, zapomněl bych to nejdůležitější, totiž *že spím a jsem si vědom sám sebe...*²⁷

V článku Alwarda Emburyho Browna „Dreams in Which the Dreamer Knows He is Asleep“ (Sny, ve kterých snící ví, že spí), uveřejněném roku 1936 v *Journal of Abnormal Psychology*, autor uvádí, že zažil a zaznamenal „téměř stovku“ lucidních snů.

Z článku vyplývá, že byl obeznámen s většinou dříve vydaných spisů s výjimkou Saint-Denysova pojednání. Kromě dosvědčení „samotné existence tohoto fenoménu“ si dal Brown za cíl podkopat pozici některých skeptiků mezi svými kolegy psychology, kteří tvrdili, že lucidní snění není nic než obyčejné „denní snění“. Brown několikrát demonstroval rozdíl mezi těmito dvěma stavy tím, že prováděl „denní snění“ (tj. představoval si) během lucidního snu. Poprvé také poukázal na vynikající a v současné době často používaný způsob, jak zjistit, jestli jsme či nejsme ve snu: vyskočit do vzduchu a vyzkoušet pocit gravitace. A především, jeho článek je prvním z pouhých dvou pojednání o lucidních snech, které kdy byly publikovány v seriózních vědeckých kruzích s výjimkou posledních několika let.

Druhý článek se objevil v německém psychologickém časopise o dva roky později. Jeho autor Dr. Harold von Moers-Messmer v něm komentuje dvaadvacet svých lucidních snů zaznamenaných mezi lety 1934 a 1938. Z následujícího úryvku lze vyčíst, že to byl člověk neobyčejně oddaný logice:

Z vrcholku poměrně nízkého kopce, který jsem nikdy předtím neviděl, hledím přes rozlehlé pláně k horizontu. Napadá mě, že nevím, jaké je roční období. Zkontroluji pozici slunce; zdá se, že stojí přímo nade mnou a svítí obvyklým jasně. Překvapí mě to, protože si uvědomuji, že je podzim a že slunce bylo ještě před malou chvílí mnohem níž. Znovu si to promyslím: Slunce teď stojí přímo nad rovníkem, tudíž zde by mělo mít odchylku čtyřicet pět stupňů. Takže pokud můj stín neodpovídá mé skutečné výšce, musí se mi to jenom zdát. Prozkoumám svůj stín: je dlouhý jen asi třicet centimetrů. Stojí mě hodně úsilí uvěřit, že tato přímo oslnivě jasná krajina a vše v ní je pouhou iluzí.²⁸

Kdykoli si Moers-Messmer uvědomil, že sní, využil tuto příležitost k uspokojení své vědecké zvědavosti prováděním všemož-

ných experimentů. Jakmile jeho „nezničitelný intelektualismus“ rozpoznal, že je ve snu, pokračoval takto:

...náhle se stmívá. Po chvíli se ale opět rozjasňuje. Po krátkém rozmýšlení mi v mysli vytane slovo: „Kouzlo!“ Nacházím se ve městě uprostřed široké a téměř prázdné ulice. Nedaleko vedle jednoho domu vidím vstupní bránu se dvěma širokými vznosnými pilíři, dveře jsou zavřené. Pilíře sestávají z pěti na sobě stojících kamenných bloků s reliéfem věnců. Vykřiknu: „To vše ať se teď několikanásobně zvětší!“ Nejprve se neděje vůbec nic, dokonce i když si zřetelně představuji, jak se celá brána zvětšuje. Z ničeho nic se ale druhý nejvyšší z kamenů levého pilíře, lehce vychýlený dovnitř, začíná drolit a odpadávají z něho malé kousky. Drolí se stále dál, ke kamínkům se přidává písek i větší kusy, dokud z něj nezůstává vůbec nic a na zemi leží celá hromada sutí. Skrz vzniklý otvor je vidět šedou zeď.²⁹

Tento úryvek ukazuje, jak Moers-Messmer používal klíčová slova (v tomto případě to bylo „kouzlo“), aby si připomněl, co chce ve snu dělat. V jiném lucidním snu se rozhodl vyzkoušet, jestli lidé ve snech skutečně mluví:

...Stojím na široké ulici, lidé procházejí kolem mne. Opakovaně se pokouším na někoho promluvit, ale v poslední chvíli se pokaždé zarazím. Nakonec seberu veškerou odvalu a oslovím muže, který jde právě kolem: „Jste pitomec!“ Tuto větu jsem zvolil proto, abych vyprovokoval ostrou reakci. On však stojí na místě a upřeně se na mě dívá. Je mi to tak nepříjemné, že bych se nejraději ze všeho omluvil. Pak slyším jeho hlas, jak říká: „Čekal jsem to, dlouho jste o tom uvažoval.“ Nevzpomínám si, jestli jsem ho i viděl promluvit. Pokračuje tónem kazatele, nicméně já si uvědomuji, že brzy zapomenu, co říká. Sáhnu tedy do kapsy pro svůj zápisník a vzápětí si uvědomím, jak je to absurdní, a zahazuji ho.³⁰

O deset let později vychvaluje půvab lucidních snů americký psychiatr Nathan Rapport. V článku „Pleasant Dreams“ (Sladké sny) uvádí, že „podstatu snů lze nejlépe zkoumat při oněch vzácných příležitostech, kdy si je člověk vědom, že sní“, s čímž nemohu než beze zbytku souhlasit. Jeho metoda navozování lucidních snů je totožná s postupem Pjotra Uspenského: „Těsně před usnutím experimentátor vždy po několika minutách přerušuje tok svých myšlenek, aby si vybavil a ujasnil svůj záměr, a ten nevyprchal z jeho mysli.“ Tato opakovaná introspekce je kultivována tak dlouho, až přejde do samotného spánku. Rapportovo nadšení pro lucidní sny je jasně patrné ze způsobu, jakým uzavírá svůj článek:

Nač se pokoušet slovy zachytit ty tajuplné krásy snů, tak často opomíjené? Z těchto čarovných představ, prapodivných, a přesto překrásných zahrad, skvoucích a vznešených, *mohou mít požitek pouze ti, kdo je vnímají s aktivním zájmem, nahlízejí skrze probuzené vědomí, vděčné za krásy překonávající vše, co dokáží v bdělém světě stvořit i ti nejnadanější umělci.* Fascinující krása ukrytá ve snech je dostatečnou odměnou za naše úsilí, je tu však ještě vyšší cíl. Zájem o sny může pomoci při zkoumání a vyléčení mysli, která ztratila kontakt s realitou. A budou-li nakonec odhalena tajemství života, mnoho z nich bude objeveno v těchto „sladkých“ snech.³¹

Ačkoli tedy bylo lucidní snění známo už od starověku, západní svět si teprve v 19. století uvědomil, že je možné – a vhodné – se jím vážně zabývat. Nabízí se srovnání s elektřinou: již Řekové o ní věděli, ale po mnoho staletí jsme ji považovali za pouhou kuriozitu. Vědecký výzkum elektřiny umožnil pozoruhodný technologický pokrok a přinesl udivující množství rozmanitých způsobů jejího využití. Jedním z nejméně očekávaných byl, jak uvidíme v následující kapitole, i vědecký výzkum lucidních snů.

Kapitola třetí

Nový svět lucidního snění

VĚDECKÝ VÝZKUM SPÁNKU A SNĚNÍ

Přes odvěkou lidskou fascinaci sněním se až do druhé poloviny 20. století sny nestaly obecně rozšířeným předmětem vědeckého bádání. Jedním z důvodů je fakt, že vědecký zájem o ně musel počkat na vznik a rozvoj experimentální psychologie v 19. a 20. století. Další příčina je technologické povahy: až do nedávné doby nebyly k dispozici vědecké nástroje k jejich zkoumání. Důmyslné elektronické přístroje používané v moderním výzkumu spánku a snění jsou schopny odhalit, změřit a zaznamenat ono nepatrné elektrické napětí, spojené s biologickými procesy. Vědci dnes již dokáží rozpoznat specifické změny v bioelektrickém potenciálu spícího mozku, doprovázející (a možná způsobující) psychické jevy prožívané snícím. Malá exkurze do historie vám snad pomůže lépe pochopit a ocenit tento zázrak moderní vědy.

Hledáme-li počátky elektrického věku, stopy nás vedou do 18. století k objevu „živočišné elektřiny“, uskutečněnému italským fyziologem Galvanim během jednoho z neznámějších experimentů v dějinách vědy. Galvani užasl, když zpozoroval, jak čerstvě oddělené žabí stehýnko vyskočilo jako živé, když bylo přivedeno do kontaktu se dvěma různými druhy kovu. Ba

co víc, když Galvani připojil stehýnko pomocí drátů k zařízení, schopnému zaznamenat elektrické napětí, zjistil, že vskutku produkuje elektřinu. Galvani se domníval, že zdrojem napětí jsou živočišné nervy a rozvinul teorii, že veškerá živočišná tkáň generuje „živočišnou elektřinu“ jako důsledek vitálních procesů v živých tvorech. Italský fyzik Alessandro Volta později Galvaniho představu o zdroji elektřiny zodpovědné za škrábání žabího stehýnka vyvrátil, když dokázal, že elektrický potenciál (na jeho počest nazývaný též voltáž) byl způsoben kontaktem měděného a železného drátu s vlhkou tkání – vznikla tak primitivní baterie, dost silná na to, aby stimulovala reflexní pohyb svalstva. (Galvani byl později přece jen zčásti očištěn, když se zjistilo, že svalová aktivita a činnost nervových buněk produkují nepatrné změny elektrického náboje: živočišnou elektřinu!)

V polovině 19. století dosáhly naše vědecké znalosti elektřiny a magnetismu úrovně, která umožnila kvantitativní měření elektrické aktivity neuronů v jakékoli části nervového systému. Bylo zjištěno, že pokud účinně stimulujeme zakončení periferního nervu, proběhne jím elektrický impuls až k druhému konci. Na základě tohoto faktu Richard Caton z Liverpoolské university vyvodil, že co platí pro reflexy periferního nervového systému (tj. smyslové a motorické nervy mimo centrální nervový systém), by mělo fungovat i v případě samotného CNS (tj. nervů v mozku a míše). To znamená, že pokud bychom měřili elektrické napětí mozku, měli bychom zaznamenat změny, odrážející dopad smyslových podnětů na mozek.

V té době se všeobecně věřilo, že mozková činnost není nic jiného než řetězec reflexů, že mozek je orgán, který pouze reaguje na vnější podněty a nevyvíjí žádnou samostatnou aktivitu – tedy odpovídá, pouze když ho oslovíte. Pokud takový mozek nebyl pouhá *tabula rasa*, pak jedině proto, že do něj smysly vryly své vjemy. V roce 1875 se Caton pokusil změřit hypotetickou reakci mozku na smyslové podněty. S pomocí anestézie uspal psa a chirurgicky odhalil povrch jeho mozku. Když však k jeho mozkové

kůře připojil elektrody, utrpěl šok – a nikoli elektrický. Vzhledem k tomu, že pes nedostával žádné smyslové podněty, Caton očekával, že mozek nebude projevovat žádné fyziologické změny. Místo předpokládaného stálého potenciálu se ale psí mozek zdál vykazovat proměnlivý, střídavě stoupající a klesající elektrický potenciál. Bylo tak dokázáno, že mozek není pouhý automat, nepřekračující schéma akce – reakce; jeho neutrální stav není odpočinek, ale aktivita. Přinejmenším v případě „nejlepšího přítele člověka“.

Sledování mozkové aktivity lidských dobrovolníků muselo počkat do doby, než byly vyvinuty alternativní experimentální postupy – takové, které nevyžadují chirurgický zákrok k odhalení mozkové kůry. Bioclektrické napětí mozku je extrémně slabé, nejvýše v řádu milivoltů (milivolt je tisícina voltu; pro srovnání, napětí produkované běžnou baterií do svítilny je 1500 milivoltů). Elektrický potenciál mozku je poměrně slabý, dokonce už když ho měříme na povrchu mozkové kůry, je však mnohokrát slabší, měříme-li jej na povrchu hlavy, v důsledku elektrického odporu mezivrstev, především lebky. I ty nejcitlivější přístroje dostupné v 19. století nebyly dostatečně citlivé pro záznam mozkových vln, jejichž amplituda se pohybuje v řádu mikrovoltů (miliontin voltu). Teprve vynález elektronového zesilovače počátkem 20. století umožnil potřebné zesílení (a mimo jiné také vznik gramofonu, rádia a televize).

S pomocí tohoto nového vynálezu byl německý neuropsychiatr Hans Berger schopen zaznamenat elektrickou aktivitu lidského mozku skrze lebku a pokožku hlavy pokusných subjektů. Výsledným objevem byl zaskočen stejně jako o padesát let dříve Caton. Očekával, že se setká se stejnými náhodnými fluktuacemi, jaké byly zaznamenány v mozcích mnoha jiných živočichů – králíků, psů, koček a opic. Ale mozky jeho pokusných osob vykazovaly překvapivě rytmické výkyvy. Berger nazval záznam těchto mozkových vln elektroencefalogram (EEG) a poukázal na to, že pokud byly sledované osoby vyzvány, aby zavřely oči,

lehly si a relaxovaly, jejich mozkové vlny vykazovaly velmi pravidelné výkyvy opakující se zhruba desetkrát za vteřinu. Byl to známý „alfa rytmus“ (pojmenovaný takto svým objevitelem), indikující stav relaxace (a také meditace). Berger zjistil, že jeho frekvence (tj. počet vln za vteřinu) se pohybuje v rozmezí devět až dvanáct kmitů a že rytmus alfa zcela zmizí, vystavíme-li subjekt nečekanému podnětu, například tlesknutí. Věda tak možná konečně objevila okno, skrz které mohla nahlédnout do krajiny lidské mysli.

Stojí za zmínku, že se Bergerovo zjištění nejprve setkala se značným odporem vědecké komunity. Většina elektrofyziologů usuzovala, že Bergerův alfa rytmus je spíš výsledkem nějaké chyby měření než skutečným projevem mozkové aktivity. Odborníci měli ke svému skepticizmu hned dva důvody. Za prvé věřili, že jediný druh elektrické aktivity, který je mozek schopen produkovat, je tzv. „hrotový potenciál“, spojený s aktivací nervových buněk. Za druhé, železná pravidelnost Bergerova domnělého alfa rytmu vypadala spíš na poruchu měřícího zařízení než na možnou mozkovou aktivitu – v přírodě najdeme zřídka věci uspořádané tak čistým způsobem. Teprve poté, co bylo měření se stejnými výsledky zopakováno i vědci na Cambridžské universitě, dostalo se Bergerovým objevům obecného přijetí a obor zvaný encefalografie začal vzkvétat. Jedním z Bergerových průkopnických výzkumů vztahů mezi mozkiem a vědomím byl i první elektroencefalografický záznam spánku.

Na Bergerovo zjištění, že EEG vykazuje při usínání jisté charakteristické změny, navázala ve 30. letech série výzkumů na Harvardově universitě.¹ Tamní skupina odborníků rozdělila bdění a spánek na základě EEG do pěti různých kategorií a provedla pozorování nasvědčující tomu, že sny se objevují ve stadiích lehčího spánku. Obdobnou sérií výzkumů, porovnávajících duševní činnost popisovanou subjekty probouzenými z různých stadií spánku, se ve stejném období zabývali také vědci na Chi-

cagské universitě. Také oni došli k závěru, že snění se jen zřídka objevuje v nejhlubší fázi spánku.² Tyto experimenty naznačily, že výzkum snů by mohl být mnohem objektivnější a vědecktější, kdyby existoval způsob, jak s jistotou určit, že daný člověk skutečně snil, a pokud ano, tak kdy. Tento způsob byl ale objeven až o několik desítek let později.

Na sklonku 40. let se zjistilo, že když stimulujeme síť neuronů v mozkovém kmeni (společné označení pro prodlouženou míchu, Varolův most a střední mozek, pozn. překl.) nazývanou retikulární formace, dosáhneme tím aktivace mozkové kůry. Stimulace retikulární formace spících koček například způsobila, že se probudily; výsledkem jejího zničení byl naopak stav permanentního komatu. Vzhledem k tomu, že hlavním zdrojem aktivace retikulární formace jsou smyslové vjemy, vyskytly se domněnky, že spánek možná zahrnuje procesy, které nějakým způsobem tlumí neurální aktivitu v retikulárním systému. Usínání může být způsobeno snížením retikulární aktivity, tedy pasivním důsledkem nepřítomnosti smyslových vjemů.

Chápání usínání jako pasivního procesu má zřejmý původ: není snad skoro pro každého z nás snazší usnout v temné místnosti než za jasného osvětlení nebo uprostřed hluku? Teorie spánku jako pouhého pasivního důsledku absence smyslových podnětů má ale i svá logická omezení: Koneckonců pokud *nejste* unavení, pravděpodobně vůbec neusnete. A naopak, pokud jste vzhůru dost dlouho, nebude pro vás problém usnout kdekoli, dokonce i vestoje na rockovém koncertě! Je zřejmé, že k vysvětlení procesu usínání tato teorie sama o sobě nestačí. Nepřekvapí nás tedy pozdější objev *aktivních*, spánek navozujících (tzv. hypnogenických) center v mozkovém kmeni, předním mozku a jiných oblastech, jejichž elektrická nebo neurochemická stimulace vyvolává spánek.

Tohoto bodu však vědecké poznání biologie spánku a snění na sklonku 40. let ještě nedosáhlo. Spánek byl považován za stav na jednom konci spektra jednotlivých stupňů aktivace mozku.

Vedle něj tu bylo bdění, rozdělené do vlastního menšího spektra od relaxace přes soustředěnou pozornost a bdělou ostražitost až k maximálnímu vzrušení a panice. To, ve které části tohoto spektra se právě nacházíte, záviselo na stupni aktivace vašeho retikulárního systému. Podle tohoto pojetí byl spánek jednotným fenoménem; jeho nejhlubší a nejmělkčí stadia se lišila pouze v míře bdělosti. Snění, které se vyskytovalo především ve fázích lehčího spánku, bylo považováno za zmatené blouznění částečně bdělé, tudíž částečně fungující mysli. Co se týče usínání, to bylo považováno za pasivní proces, způsobený snížením smyslových vzruchů a paralelním snižováním aktivity retikulární formace až do bodu, kdy je dosaženo nízké úrovně aktivace, odpovídající spánku. Jak se ukáže, toto pojetí spánku a snění bylo ale brzy nahrazeno novými poznatky, které přinesl bouřlivý rozvoj v 50. letech.

SNĚNÍ A SPÁNEK REM

V roce 1952 učinil Eugene Aserinsky, toho času doktorand na Chicagské universitě pod vedením Nathaniela Kleitmana, při zkoumání spánkových vzorců nemluvnat úžasný objev. Všiml si, že fáze doprovázené pohybem očí a jinými náznaky aktivity se pravidelně střídají s periodami poměrně klidného spánku. Tyto opakující se fáze rychlého očního pohybu nazvané REM mohou být snadno zachytitelné pomocí elektrod, připevněných v blízkosti očí – výsledný záznam se nazývá elektrookulogram neboli EOG. Současný záznam EEG a EOG prokázal, že fáze REM jsou na EEG doprovázeny údaji, které odpovídají lehkému spánku. Kromě toho, když byly subjekty (v tomto případě dospělí jedinci) probouzeni z REM fází, téměř pokaždé shodně tvrdili, že se jim právě zdál živý sen; pokud byli naopak probouzeni z jiných fází spánku (souhrnně nazvaných „non-REM“ nebo NREM),³ vybavovali si sny jen v pětině případů.

Věda konečně získala klíč ke snům – nebo alespoň klíč k hádankám, jak často a dlouho sníme a jestli se některým lidem vůbec nezdají sny nebo si je jen nepamatuji.

Jedním z těch, kdo pracovali v Kleimanových laboratořích, byl i student druhého ročníku medicíny William C. Dement, který pod Kleitmanovým vedením získal doktorát z fyziologie. V rámci své doktorské disertace provedl Dement rozsáhlou sérii pokusů, zaměřených na podrobnější prozkoumání vztahu mezi sněním a spánkem REM (tento pojem mimochodem zavedl právě on). Jeho průkopnický výzkum odhalil množství charakteristických rysů snů, odehrávajících se v REM fázi. Mezi těmito poznatky bylo i zjištění, že existuje přímá souvislost mezi množstvím REM spánku a délkou vybavených snů: Čím delší byla fáze REM před probuzením pokusné osoby, o to delší byly následně popisované sny. Tak byl získán první (byť nepřímý) důkaz toho, že čas ve snu plyne ve shodě s časem reálným. Dement také předložil důkaz o možné souvislosti mezi pohybem skutečných a snových očí. Domněnka, že rychlé oční pohyby jsou způsobeny tím, jak se snící rozhlíží po svém snovém světě, se poté stala předmětem mnoha sporů.

V návaznosti na průlomovou práci Aserinského, Dementa a Kleitmana pak během posledních třiceti let proběhlo tisíce studií spánku a snění.

PSYCHOFYZIOLOGICKÝ PŘÍSTUP VE VÝZKUMU SNŮ

Proč se stalo zkoumání snů s objevem REM spánku vědecky přijatelným a zároveň vyhledávaným předmětem zájmu? Odpověď na tuto otázku nabízí článek „Electrophysiological Studies of Dreaming as the Prototype of a New Strategy in the Study of Consciousness“ (Elektrofyzilogický výzkum snění jako prototyp nové strategie zkoumání vědomí), jehož autory jsou Johan Stoyva a Joe Kamiya. Výzkum snění zmíněný v ná-

zvu článku odkazuje na porovnávání elektrofyziologických měření a osobních výpovědí pokusných osob. Podle Stoyvy a Kamiyi jde o tzv. konvergenci jevů, kdy shoda objektivního měření a subjektivní výpovědi poskytuje určitý stupeň potvrzení hypotetického duševního stavu (hypotetického proto, že jej nelze zvnějšku pozorovat).

Vzhledem k tomu, že svědectví pokusné osoby je tím nejbezpřístupnějším dokladem jejích duševních pochodů, vědci by ho samozřejmě rádi využívali. Je tu nicméně jeden háček. Hé-
rakleitos nazýval smysly nedůvěryhodnými svědky a „vnitřní zrak“ se zdá být ze smyslů tím nejméně spolehlivým. A jelikož tento vnitřní zrak je jediným „očitým svědkem“ našich snů, potřebujeme způsob, jak jeho svědectví potvrdit. Současné fyziologické metody měření tak nabízejí možnost, jak v některých případech poskytnout potřebné důkazy k podložení takového subjektivního svědectví.

FÁZE SPÁNKU

V roce 1957 představili Dement a Kleitman nový soubor kritérií pro klasifikaci jednotlivých stadií spánku, kterému se postupně dostalo obecného přijetí. Nicméně vinou jistých nejednoznačností spojených s aplikací některých z těchto kritérií vznikly mezi různými skupinami vědců neshody ohledně přesného rozdělení jednotlivých spánkových fází. Důsledkem toho nemusely být výsledky výzkumů z jedné laboratoře vždy snadno porovnatelné s výzkumy na jiných pracovištích.

Aby odstranila to, co začínalo být vážnou překážkou rozvoje v oboru, rozhodla se organizace UCLA Brain Information Service sponzorovat projekt, jehož cílem měla být příručka pro zcela jednoznačnou klasifikaci spánkových fází. Komise zdokonalila původní Dementova a Kleitmanova kritéria a na jejich základě vytvořila *A Manual of Standardized Terminology, Techniques and Scoring System for Sleep Stages of Human Subjects* (Příručku standardi-

zované terminologie, technik a systému pro určování spánkových fází u lidských subjektů), obsahující dodnes obecně uznávané definice. Preciznost této příručky konečně zajistila vysoký stupeň shody v otázce klasifikace spánkových fází mezi jednotlivými laboratořemi.

Podle této příručky vyžaduje rozlišení standardizovaných fází spánku současné sledování tří proměnných: mozkových vln (EEG), pohybu očí (EOG) a svalového napětí (EMG). Každý z těchto parametrů je obvykle zaznamenáván pomocí detektoru obdobně jako u klasického „detektoru lži“: na odvíjející se pás papíru se v několika řadách zaznamenávají fyziologická data v podobě klikatících se inkoustových čar. Za jedinou noc, kterou sledovaný subjekt stráví ve spánkové laboratoři, se tak spotřebuje přes 360 metrů dlouhý pruh papíru! Nyní se pokusím nastítnit, co takto získané údaje mohou říci zkušenému oku odborníka a co vše můžete prožít v průběhu jedné takové obyčejné noci.

Když ležíte odpočatí v posteli, ale jste stále ještě při vědomí, vaše EEG bude pravděpodobně vykazovat téměř nepřetržitý Bergerův alfa rytmus, vaše EOG možná naznačí občasné mrknutí nebo osamocený oční pohyb a vaše EMG bude pravděpodobně hlásit střední stupeň svalového napětí. Pokud byste byli naopak z nějakého důvodu silně nervózní či napjatí, přístroje by vykazovaly jen malé nebo žádné množství rytmu alfa a velmi vysoký stupeň svalového napětí. Podle výše zmíněné příručky však není rozdíl mezi tím, jste-li relaxovaní či vzrušení, vylekaní nebo klidní – dokud skutečně neusnete, nacházíte se ve „stadiu W“ (z anglického *wakefulness* – bdělost). Pokusné osoby tak překvapivě – i když v té době byly psychologicky i fyziologicky zcela „bdělé“ – nezřídka líčily živé sny, které ve „stavu W“ prožily.

Poté, co ležíte několik minut v tiché a tmavé místnosti, pravděpodobně začnete být ospalí. Váš subjektivní pocit ospalosti zaznamenají přístroje objektivně jako změnu vašich mozkových vln. Dosud konstantní alfa rytmus se postupně rozpadá na zkracující se úseky, až je vystřídán odlišnou EEG aktivitou v podobě

různorodých nízkých frekvencí. Okamžik, kdy souvislý alfa rytmus pokrývá méně než polovinu stanoveného úseku (obvykle 30 vteřin), je považován za začátek spánkové „fáze 1“. V tento okamžik vaše EOG odhalí pomalé oční pohyby (zvané SEM – „slowly drifting movements“) a vaše svalové napětí se buďto sníží, anebo zůstane stejné. Pokud jste stále při vědomí, můžete zakoušet tzv. „hypnagogické“ („k spánku vedoucí“) představy, které mohou být extrémně živé a bizarní, jak je patrné z následující ukázky: „Pozoroval jsem vnitřek hrudního koše. Byli v něm malí lidé jakoby v pokoji. Byli chlupatí jako opice. Stěny hrudníku jsou z ledu, mají hladký povrch. Uprostřed stojí lavice ze slonoviny, sedí na ní lidé. Někteří lidé házejí kuličky sýra na vnitřní stěny hrudního koše.“⁴

Vedle podobných zdánlivě nesmyslných surrealit mohou hypnagogické vize prvního stadia mít i silně archetypální charakter a význam, jak naznačuje zážitek jiné pokusné osoby: „Viděla jsem obrovské torzo muže vystupovat z hlubin temně modrého moře. Nějak jsem věděla, že je to bůh. Mezi rameny měl místo hlavy veliký zlatý disk pokrytý starobylými rytinami. Připomínaly mi vrcholné umění Inků. Stále se vynořoval, a paprsky vystupující za jeho zády mi napověděly, že právě vychází slunce. Lidé odění do černých šatů se nořili do jeho obličeje – zlatého disku. Věděla jsem, že jsou mrtví, a měla jsem pocit, že se tímto ‚vykupují‘. Ten obraz mi připadal velmi důležitý, i když jsem nevěděla proč.“

První stadium je charakteristické velmi lehkým spánkem, většinou pokusných osob popisovaným jako „dřímota“ nebo „propadání se do spánku“. Obvykle trvá pouze několik minut, než se objeví další změny EEG charakterizující následující fázi.

Když sklouznete do spánku o něco hlubšího, nastává druhé stadium. EEG zaznamenává pomalé kmity s relativně vysokou amplitudou, zvané „k-komplexy“, a zároveň rytmy o frekvenci 12–14 Hz,⁵ zvané „spánková vřetena“. Vaše EOG vykazuje většinou minimální pohyb očí a EMG zaznamenává relativně sniže-

né svalové napětí. Subjektivní zážitky v tomto stadiu bývají obvykle realističtější a méně bizarní než v předcházejícím. Nicméně během tohoto stadia, obvykle později v noci, můžete mít dlouhé a živé sny, zvláště pokud máte lehký spánek.

Nyní se na vašem EEG začínají postupně objevovat pomalé kmity s vysokou amplitudou. Pokud alespoň dvacet procent stanoveného časového úseku zabírají tyto vlny zvané „delta“ (1–2 Hz), ocitli jste se ve třetím spánkovém stadiu. Za normálních okolností se tyto pomalé vlny postupně množí, až vyplní celý výstup EEG přístrojů. Pokud celkový poměr delta vln překročí padesát procent, třetí stadium přechází do čtvrté, „nejhlubší“ fáze spánku. Během těchto fází, často souhrnně nazývaných „spánek delta“, nezaznamenává vaše EOG žádné oční pohyby. Svalové napětí je obvykle nízké, i když může být i skutečně vysoké, pokud někdy mluvíte ze spaní nebo jste náměsíční. Vzpomínky na duševní aktivitu během těchto fází jsou obvykle řídké a neúplné a lze je přirovnat spíš k myšlenkám než ke snům.

Asi po hodině a půl se pořadí jednotlivých fází obrací a vy se vracíte zpět přes třetí a druhé stadium do prvního. V okamžiku, kdy vaše EEG zaznamená, že jste opět vstoupili do první fáze, nebude ovšem na vašem EMG patrná již žádná aktivita, což znamená, že vaše svalové napětí dosáhlo nejnižšího stupně. Na záznamu EOG se začnou objevovat oční pohyby, zpočátku jen čas od času, postupně však dosáhnou značné intenzity. Nyní samozřejmě sníte, jste v REM spánku. Tento stav byl též označován jako „paradoxní spánek“, „vzestupná REM fáze 1“ a v nedávné době též „aktivní spánek“ v protikladu ke „klidnému spánku“, čili NREM. Po probuzení z REM fáze ve spánkové laboratoři si živě a často do neobvyklých podrobností vybavilo sen 80–90 % pokusných osob.

Po zhruba pěti až patnáctiminutové fázi REM spánku pak procházíte celý cyklus znovu od začátku – v průběhu noci tak máte živé sny ještě tři až čtyřikrát. Během noci však v celém cyklu dochází ke dvěma důležitým modifikacím. První z nich spo-

čívá ve snižování množství nízkofrekvenční EEG aktivity (třetí a čtvrté stadium neboli spánek delta) v každém následujícím cyklu. Nakonec zhruba po druhém nebo třetím opakování fáze REM se již neobjevuje žádný delta spánek, pouze NREM stadium č. 2 a REM spánek.

Druhou změnou je prodlužování jednotlivých REM fází v průběhu noci. Zatímco první perioda REM netrvá obvykle déle než deset minut, pozdější fáze často dosahují třiceti až čtyřiceti minut a ke konci spánkového cyklu není výjimkou ani hodinu či déle trvající REM spánek. Současně s prodlužováním REM fází se zkracují intervaly mezi nimi od přibližně devadesáti minut, typických pro první část noci, až k pouhým dvaceti či třiceti minutám pozdě k ránu.

Všechny tyto podrobnosti už vám možná začínají připadat zbytečně odborné a zajímavé leda pro akademiky a specialisty. Opak je pravdou. Skutečnost, že periody REM spánku se v průběhu noci prodlužují na úkor ostatních fází, má pro nás obrovský praktický význam: pokud si můžete dovolit spát tak o hodinu déle než obvykle, strávíte ji s největší pravděpodobností sněním. Takže pokud chcete rozvíjet svůj snový život, budete si muset najít způsob, jak si přispat alespoň o víkendech.

NOVÝ SVĚT LUCIDNÍHO SNĚNÍ

Ačkoli vědecký zájem o výzkum snění zažil v 50. letech bezprecedentní období rozmachu, jež kulminovalo v polovině let šedesátých, poté zájem ochabl. Ve stejnou dobu, kdy začalo nadšení vědců pro sny klesat, se nicméně začala o snění, zvláště lucidní, zajímat veřejnost. Nedávno jsme se dočkali nové vlny vědeckého zájmu o sny, signalizované prvním laboratorním výzkumem lucidních snů a neobyčejně rychlým, přímo explozivním vzrůstem zájmu vědecké komunity o tento fenomén. Jak k tomu došlo?

Za vznikem vědy o lucidních snech stojí mnoho různých důvodů. Psychofyzilogický výzkum snění v 50. a 60. letech byl v tomto smyslu nepochybně důležitý, neboť stanovil základní metodologii laboratorního zkoumání snění, využívanou pak od konce 70. let i při výzkumu lucidních snů. Přesto se zdá, jako by starší výzkumy pouze připravovaly půdu těm, které měly teprve přijít. Došlo totiž k jiným událostem, které zasely semínka zájmu o lucidní snění a díky kterým nyní sklízíme šťavnaté plody.

Jedna z nejdůležitějších událostí v tomto ohledu se odehrála v roce 1968, kdy vyšla kniha anglické parapsycholožky Celie Greenové s názvem *Lucid Dreams* (Lucidní sny). Vycházela z dříve vydaných spisů, kterými jsme se zde již zabývali, a také z případů a svědectví nashromážděných Institutem pro psychofyzický výzkum, jehož je Greenová ředitelkou. Je třeba poznamenat, že tento institut se ve skutečnosti nezabývá psychofyzologií, nýbrž parapsychologií. Zájem Greenové o lucidní sny souvisí s anglickou parapsychologickou tradicí, sahající zpět k W. H. Myersovi a vzniku Společnosti pro psychický výzkum v 19. století.

Je nicméně důležité pochopit, do jakého kontextu si většina vědců v důsledku zaměření jejich autorky *Lucidní sny* zasadila. Greenová proto mohla ještě o desetiletí později právem prohlásit, že „lucidní sny nejsou zkoumány nikým mimo ty, kdo se zabývají parapsychologií“.⁶ Obávám se, že jednou z příčin toho, že konvenčnější vědci nejevili o výzkum lucidních snů zájem, byl právě fakt, že parapsychologové o něj zájem *měli*, čímž mu vtiskli neopodstatněný punc čehosi na úrovni duchů, telepatie, létajících talířů a dalších fenoménů, považovaných tradiční vědou za pověřivé nesmysly.

Ať byl důvod jakýkoli, čas pro vědecký výzkum lucidních snů zatím nedozrál. Ještě v roce 1976 tak Greenová píše:

V případě lucidního snění člověka napadne, že paradoxní povaha tohoto fenoménu vzbudí mimořádný zájem o jeho dů-

kladné prozkoumání. Že by každému mělo připadat zajímavé zjistit, v jakém fyziologickém stavu se nachází člověk, jehož mysl je rozumově aktivní, ačkoli jeho tělo v tu chvíli spí. Pokud by vyšlo najevo, že jeho stav je naprosto stejný jako u člověka, který spí a zdá se mu obyčejný sen, bylo by to zvláštní a zajímavé. Pokud by se ukázalo, že je jiný, povaha onoho rozdílu by mohla objasnit pravou podstatu spánku a rozumové duševní činnosti.⁷

Kniha Celie Greenové představovala ve své době nejobsáhlejší přehled dostupné literatury o lucidním snění a o tématu pojednávala velmi odborně. I přesto byla v akademických kruzích přijata chladně a je ironické, že její suchý analytický styl byl pravděpodobně i největší brzdou případného zájmu laické veřejnosti. Vzbudila nicméně zájem alespoň u několika jedinců, kteří měli v budoucnu sehrát významnou roli v rozvoji této oblasti.

Mnohem větší pozornost než méně známá práce Greenové pravděpodobně vzbudila ve Spojených státech kniha Charlese T. Tartu *Altered States of Consciousness* (Změněné stavy vědomí), vydaná v roce 1969. Tartova antologie obsahovala třicet pět vědeckých prací na rozmanitá témata včetně hypnagogického stavu, snového vědomí, hypnózy, meditace a účinků psychedelických drog. To vše byla na sklonku 60. let velmi aktuální témata, a kniha tak měla značný ohlas. Bezpochyby ovlivnila mnoho mladých vědců, kteří tak začali zkoumat bohaté možnosti výzkumu změněných stavů vědomí. Byl jsem samozřejmě jedním z nich a nemohl jsem přehlédnout slova, jimiž Tart svou antologii uvedl: „Kdykoli mluvím o snech, zmíním se o velmi neobvyklém druhu snu, o snu ‚lucidním‘, ve kterém snící ví, že se mu zdá sen, a cítí se zcela vědomě přítomen ve snu jako takovém.“ Kromě stručného úvodu do tématu a svědectví o několika svých vlastních lucidních snech Tart přetiskl van Eedenovo klasické pojednání „The Study of Dreams“ (Výzkum

snů). Prokázal tak neocenitelnou službu celé generaci budoucích lucidně snících, kterým toto dílo zpřístupnil, a mnohým (včetně mě) tím umožnil první seznámení s pojmem a koncepcí „lucidních snů“.

Na počátku 70. let na obecné povědomí o snovém vědomí silně zapůsobily populární knihy Ann Faradayové. Tato psychoterapeutka a bývalá účastnice výzkumů spánku pojednávala o lucidním snění s upřímným a pozitivním přístupem. „Tento pozoruhodný stav vědomí,“ napsala, „je podle mého názoru jednou z nejúžasnějších oblastí lidské zkušenosti.“ Faradayová se domnívala, že lucidní sny jsou způsobovány snahou o nalezení sama sebe v bdělém životě a prohlásila, že „jednou z nejvíce vzrušujících odměn, vyplývajících z přijetí hry snu, je to, že tento druh vědomí, doprovázený oním pocitem ‚jiného světa‘, se začíná objevovat mnohem častěji současně s tím, jak skrze práci se sny vzrůstá naše sebeuvědomění“.⁸

Pouze jedna autorka pravděpodobně ovlivnila veřejné mínění v otázce snění natolik, a možná ještě více, jako Ann Faradayová. Řeč je o Patricii Garfieldové, jejíž kniha *Creative Dreaming* (Tvořivé snění) z roku 1974 obsahuje znamenitý soubor pomůcek pro práci s lucidními sny stejně jako spoustu fascinujících poznatků, jako například shrnutí různých přístupů k ovládnutí snů mezi rozmanitými kulturami. Garfieldová též popsala, jak se jí podařilo dosáhnout poměrně vysoké frekvence lucidních snů (přibližně jednou týdně), což pro mě osobně mělo velký význam. Její průkopnické pokusy s učením se lucidnímu snění byly jedním ze zdrojů inspirace v mém vlastním usilování. Troufám si říci a věřím, že se mnou nikdo nebude nesouhlasit, že *Tvořivé snění* mělo neocenitelný vliv na současnou revoluci v práci s lucidními sny.

Ještě jeden autor přispěl svými knihami k rozvoji současného zájmu o lucidní snění, a to byl Carlos Castaneda. Zda jeho zábavné a úžasné populární knihy patří mezi „fiktivní literaturu faktu“ nebo spíše „naučnou fikci“, jak se přou jejich obránci

a kritikové, zůstává otázkou. V některých z nich se ale Castaneda zmiňuje o neobvyklém stavu vědomí, který se nápadně podobá lucidnímu snění. Castaneda tento stav označuje jako „snění“. Mimochodem nejsem asi sám, kdo se podivuje na tím, jak mohl být rozdíl mezi „sněním“ a „sněním“ rozpoznáván v původních rozhovorech, kurzivu lze totiž mluveným slovem vyjádřit poměrně hůř než v psané formě. Vysvětlením možná je, že „Carlos“ a „don Juan“ nikdy nepovažovali za nutné o „obyčejném“ snění vůbec hovořit. Obecná obliba Castanedových knih každopádně umožnila mnoha lidem jejich první seznámení s možností lucidního snění, takže nejasnostmi tohoto druhu asi není potřeba se nějak zvlášť zabývat.

Kdykoli přednáším o lucidním snění, pokaždé někdo přijde s otázkou, týkající se Carlose Castanedy, obvykle v souvislosti se známou epizodou z *Journey to Ixtlan* (Cesta do Ixtlanu), v níž postava jménem don Juan učí postavu jménem Carlos, že musí ve snu najít svoji ruku, a to prý z důvodu stabilizace snění. Vzhledem k tomu, že Carlos je v knihách neustále vykreslován jako nenapravitelný packal, naučit se najít svou ruku *kdekoli* by u něj znamenalo velký úspěch. Pro všechny ostatní potenciální lucidně snící by něco takového jako zapamatovat si, že se mají podívat na svou ruku, mohlo později ve snu posloužit jako vhodný podnět k rozpoznání, že sní – nicméně jakmile jednou víte, že jste ve snu, existuje spousta zajímavějších činností.

Moji posluchači se dále ptají, co si myslím o Castanedových knihách. Obvykle odpovídám, že si Castaneda zaslouží náš vděk, protože jeho „příběhy síly“ inspirovaly mnoho čtenářů ke zkoumání jejich vnitřního světa a otevřely jejich mysl možnosti alternativních realit. To je dobrá zpráva. Ta špatná je, že existuje příliš mnoho důkazů proti tvrzení autora, že jeho knihy zachycují skutečné události. Jistý etnobotanik například tvrdí, že vzhledem k druhům flóry a fauny, se kterými se Castaneda údajně setkal v Sonorské poušti, by nebylo drzostí tvrdit, že zde Castaneda-antropolog nikdy nebyl. Poušť, kterou Castaneda-

-spisovatel popisuje, v každém případě určitě není ta poušť, o které tvrdí, že to je.⁹ Stejně tak jsem já na základě Castanedových popisů světa *snění* nucen pochybovat, zda vůbec byl i zde.¹⁰

Spojení klíčových příspěvků Greenové, Tarta, Garfieldové, Faradayové a Castanedy během konce 60. a začátku 70. let pomohlo utvořit vysoce příznivé klima k rozvoji obecného zájmu o lucidní snění nejen u široké veřejnosti, ale inspirovalo též mnoho postgraduálních studentů (a nejen jich) vydat se na dráhu experimentálních psychologů a badatelů. Abychom však pochopili obtíže, které bylo nutné překonat, než se lucidní snění stalo vědecky přijatelným, musíme si uvědomit, jakým způsobem bylo na toto téma nahlíženo zpoza zdí vědeckého establishmentu.

Postoj k lucidním snům převládající v akademickém světě ostře kontrastoval se vším, co jsme právě probrali, a dá se shrnout jedním slovem: skepse. Mezi profesionálními badateli v oblasti spánku a snů zcela převažoval ortodoxní postoj, že lucidní snění je jaksi z filosofického hlediska nepřijatelné. Protože povaha tohoto skepticismu byla ryze filosofická, bylo by poučné zabývat se nejprve tím, jak o tomto tématu smýšleli filosofové oné doby.

Nejvlivnějším filosofickým spisem o snech od 50. let je pravděpodobně monografie Normana Malcolma *Dreaming* (Snění),¹¹ obsahující řadu pozoruhodně provokativních výroků. Profesor Malcolm, analytický filosof, v úvodu své knihy prohlašuje, že se hodlá postavit selskému rozumu a obecně přijímanému názoru, že sny jsou zkušenosti, které prožíváme během spánku a které si můžeme a nemusíme po probuzení vybavit. Tvrdí naopak, že co je obecně považováno za „sen“ není vůbec „zkušenost prožívaná během spánku“. Z analýzy obecného užívání pojmu „sny“ namísto toho spíše vyplývá, že odkazuje pouze k pozoruhodným příběhům, které lidé vyprávějí po probuzení. Zeptáte-li se, jak tedy nazýváme ony zážitky, které máme během spánku a které později označujeme jako „sny“, Malcolm vám řekne pouze to, že je nenazýváme nijak, protože by to byl ne-

smysl. Proč? Protože jak tvrdí, to, co nazýváme „spánkem“, není stav, v němž bychom cokoli zažívali. Svoji knihu psal filosof Malcolm v době rozkvětu psychofyziologického výzkumu snů, odvážně se však vzdal veškerých objevů v této oblasti a označil je za „irelevantní“.

A konečně jako důsledek názoru, že „spát“ znamená neprožívat vůbec nic, doktor Malcolm dochází k závěru, že tvrzení „Já spím“ je nesmyslné. Nadto filosof (ke svému uspokojení) dokazuje, že „myšlenka, že někdo může uvažovat, soudit, představovat si nebo mít dojmy, vjemy, iluze a halucinace během spánku, je nesmyslná představa“.¹² Poté, co deklaroval nemožnost usu- zování ve spánku, omezuje lucidní snění na pouhou absurditu: „Pokud by ‚Já sním‘ mohlo být vysloveno jako soud, předpokládalo by to platnost výroku ‚Já spím‘, a tudíž absurdita druhého potvrzuje absurditu prvního.“ A tak tedy „předpokládaný výrok, že člověk spí“, je „nesrozumitelné“ a „implicitně absurdní slovní spojení“.¹³

Tyto podivné výroky jsou ukázkou toho, jak může platné tvrzení vést k absurdně mylnému závěru, pokud je postaveno na chybných východiscích. V Malcolmově případě jde o dva mylné předpoklady. Prvním je nepochopení běžného užívání pojmu *sen*. Odkazujeme jím k příběhům či záznamům snů, ale též k jimi popisovaným zkušenostem samým. Za druhé je mnohem více druhů „spánku“ než onen hypotetický stav, kdy nic nezaží- váme. Sny samotné jsou zřejmým příkladem, ale je tu i náměsíč- nictví a „neklidný“ spánek. Chápu, že moje argumenty by asi Malcolmovi samotnému přišly nedostačující, pokud jste však někdy zažili lucidní sen, musí vám být zřejmé, že váš zážitek je tím nejlepším důkazem k vyvrácení jeho domněnek.

Zdravý rozum by mohl zvolat: Už dost! Nemohli bychom se prostě obejít bez filosofie a jednoduše snít? Nikoli, protože „ne- mít filosofii“ je samo o sobě formou naivní filosofie, která člo- věku jen zastře zrak. Vědci včetně výzkumníků spánku a snění mají sklon považovat se za lidi „bez filosofie“, ale to ještě nezna-

mená, že tomu tak skutečně je. Ba co víc, neověřené filosofické předpoklady až donedávna bránily vědeckému výzkumu a přijetí lucidního snění. Až do posledních několika let většina odborníků na sny považovala lucidní snění za nemožné z důvodů de facto filosofických: prostě se jim nezdálo, že něco takového by se mohlo odehrávat během spánku a snění, tak jak je *oni* chápali. Před pěti nebo desíti lety byl ortodoxní názor na lucidní sny v podstatě stejný jako o století dříve, kdy Alfred Maury prohlásil, že „takové sny přeci nemohou být sny“.

Mezi badateli zabývajícími se výhradně spánkem neměli ti, jejichž výzkumy byly výlučně fyziologické, k lucidnímu snění co říct o nic víc než k jiné duševní aktivitě. Na druhou stranu ti, kdo používali psychofyziologické metody (tj. zabývali se souvislostí mezi svědectvím snícího a fyziologickými údaji), většinou případy lucidního snění ignorovali, případně jen okrajově zaznamenali a ihned pustili z hlavy jako příliš zanedbatelné nebo nepodstatné úkazy, které si nezasluhují hlubšího zkoumání. Co bylo důvodem k takovému schovávání hlavy do písku? Domnívám se, že k tomu přispěly nejméně dva faktory, „přítomné v konkrétních případech v různém poměru. Jeden z nich, a myslím, že ten důležitější, jsme již zmínili: „filosofické“ klima té doby činilo z lucidního snění v důsledku obecně přijímaných teoretických předpokladů ohledně povahy snění jen absurdní domněnku. Bylo tu též freudiánské pojetí snu jako kypícího kotle iracionality a primitivních impulsů. To nebylo místo, kde bychom očekávali racionální bdělé uvažování, tím méně pak vědomí – které mimochodem bylo samo o sobě už tak dost podezřelým pojmem v psychologii, ovládané posledních padesát či šedesát let dogmatickým behaviorismem. A tak se v zrcadle předpokladů obecně přijímaných hlavním proudem psychologie jeví lucidní snění poněkud pokřiveně a rozmazaně – téměř jako neexistující. Lucidita byla strašidlem ve snu!

Druhý faktor je výsledkem dost obvyklého lidského sklonu vyhýbat se zodpovědnosti. Kolikrát jste už slyšeli někoho říkat,

že „to není jeho problém“ nebo že „se ho to netýká“? Pokud by zážitky lucidních snů vycházely řekněme z bdělé fantazie, pak by výzkumníci spánku a snění mohli bez obav říct, že „to není jejich problém“ a neprodleně se vrátit ke svým vlastním zajímavým problémům. O lucidní sny by se měl zajímat někdo jiný, ať už jsou čímkoli.

Ony letmé zmínky o lucidním snění (v prvních dvou případech jde doslova jen o poznámky pod čarou) můžeme ilustrovat konkrétními příklady. Ernest Hartmann z Tuftsovy university označil lucidní snění za občasnou výjimku z pravidla, že snící nekriticky přijímá bizarní či dokonce nemožné. Odvážil se předložit domněnku, že „tyto události nejsou součástí snového myšlení, ale spíš krátká a neúplná probuzení“.¹⁴ Probuzení, ač „krátká“ či „částečná“, znamenají bdělý stav, a pokud by měl tedy Hartmann pravdu, lucidní sny by logicky spadaly do kompetence někoho jiného. Na opačném pobřeží zaznamenal tutéž výjimku Ralph Berger z Kalifornské university v Santa Cruz: „Občas si může snící během snu ‚uvědomit‘, že sní. Zatím však neproběhly žádné experimenty, které by ověřily, zda tyto případy jsou či nejsou doprovázeny dočasným fyziologickým probuzením.“¹⁵ Opět se tu objevuje představa, že lucidní sny patří spíš do výzkumu bdění než spánku.

V roce 1978 publikoval známý badatel v oblasti spánku a snění Allan Rechtschaffen z Chicagské university článek nazvaný „Single mindedness and isolation of dreams“ (Zúžení vědomí a izolace ve snech).¹⁶ V této eseji označil absenci vědomé reflexe za „až příliš“ charakteristickou vlastnost snů. Lucidní snění považoval za řídkou výjimku (jakou v naší době a kultuře skutečně je), která jen potvrzuje, jak typický je pro sny nedostatek vědomé reflexe. Rechtschaffen projevil ochotu uznat lucidní snění za legitimní fenomén spánku a snění tím, že několik nocí ve své laboratoři monitoroval jednoho nebo dva subjekty uvádějící zkušenost s lucidním sněním. Jeho subjekty naneštěstí během těch-

to nocí žádné lucidní sny neměly a jeho výzkum v tomto ohledu již nepokračoval.

Ne všichni badatelé v oblasti spánku a snění přistupovali k lucidnímu snění vlažně a s nedůvěrou. Když v roce 1975 Wiliam Dement ze Stanfordovy university uvažoval o „některých bizarních aspektech světa snů“, naznačil, že považuje ovládání snu za zajímavou, ač nepravděpodobnou možnost. Možnost existence lucidního snění vyzdvihl také, když přemítal, zda by člověk „vybavený vhodným tréninkem či instrukcemi“ mohl „vstoupit do snu s vědomím, že je to sen a že jeho úkolem je tento sen zkoumat“.¹⁷ O pět let později zjistil, že odpověď na jeho otázku je, jak se čtenáři brzy dozvědí, kladná.

Tyto zmínky jasně ukazují, že ještě v roce 1978, ač se soudobí psychofyziologové zabývajících se výzkumem snů s lucidním sněním již setkali nebo se o něm alespoň doslechli, nepovažovali ho za zvlášť důležité, a dokonce ani za skutečný jev odehrávající se během spánku. Pokud by byli nuceni vysvětlit, jak je možné, že se lucidní sny vyskytují, nejspíš by citovali francouzský článek Schwartze a Lefebvra z roku 1973.¹⁸ Jejich studium pacientů s rozličnými poruchami spánku odhalila, že se u nich vyskytují nečekaně časté případy částečného nebo úplného probuzení během REM fáze. Schwartz a Lefebvre vyslovili domněnku, že by tato částečná probuzení, jimi označovaná jako „mikroprobuzení“, mohla poskytnout fyziologický základ lucidního snění. Toto vysvětlení bylo až do velmi nedávné doby obecně přijímáno, ačkoli bylo zmíněnému článku vytýkáno, že na podporu této hypotézy nebyly předloženy žádné přímé důkazy a její závěry vycházejí z abnormálních záznamů spánkových vzorců několika málo subjektů. Teprve v roce 1981 byla teorie „mikroprobuzení“ úspěšně vyvrácena a většina členů Asociace pro psychofyziologický výzkum spánku (APSS) uznala lucidní sen za legitimního potomka paradoxního spánku.

Většina vědeckých oborů má své odborné organizace, pod jejichž patronátem předkládají badatelé své výsledky k posouzení

a kritice. V případě výzkumu spánku a snění je mezinárodním fórem pro vědecký výzkum APSS založená v roce 1960.¹⁹ Téměř každý profesionální badatel v oblasti spánku a snění v západním světě je jejím členem. Na výročním setkání vědci informují kolegy v oboru o výsledcích své práce a předkládají jim své objevy ke kritickému zhodnocení, které hraje klíčovou roli v procesu vědeckého vývoje.

Když Patricia Garfieldová v roce 1975 na patnácté výroční konferenci APSS nadšeně vyzdvihovala klady lucidního snění, setkala se s poněkud smíšenými reakcemi. Někteří vědci projevíli zájem a byli dokonce nadšeni údajným úspěchem jejích snah snít na konkrétní témata a zvláště tvrzením, že se jí podařilo vlastním úsilím zvýšit frekvenci lucidních snů. Většina členů APSS nicméně zůstala skeptická. Zatímco amatérští „snílci“ její *Tvořivé snění* přijali vděčně, profesionálové nikoli; tedy alespoň ne myšlenku lucidního snění a ovládnutí snů.

Vědci mají sklon posuzovat nové věci „od oka“, řídí se totiž pravidlem markýze de Laplace, francouzského matematika a astronoma z 18. století. V záležitostech vědeckého mínění se Laplace držel principu, že „tíha důkazů musí odpovídat neobvyklosti tvrzení“. Jinými slovy, byl ochoten uznat hypotetický objev na základě relativně malého množství důkazů, pokud byl tento objev v souladu s jinými již ověřenými fakty. Nicméně pokud nějaké tvrzení zjevně odporovalo množství již ověřených pozorování či teorií, uznal by je za vědecký objev pouze po předložení vysokého počtu důkazů a až po tom nejpečlivějším prověření.

V roce 1975 bylo lucidní snění pro většinu badatelů v oboru tak neobvyklé, že ho nepovažovali za hodno zájmu, natož aby mu přisuzovali status faktu. Proč tomu tak bylo? Musí-li být dle Laplace neobvyklost tvrzení vyvážena dostatečnými důkazy, co se týče lucidního snění tu v podstatě ani žádné důkazy nebyly. Tedy žádné, kromě tvrzení některých lidí, že občas mají lucidní sny a také že se jim nad nimi podařilo získat značný stupeň kon-

tropy. Ojedinelá nepodložená svědectví mají nicméně v experimentální vědě jen malou váhu.

Vychýlit jazýček pomyslných vah ještě o něco víc na špatnou stranu se podařilo Davidu Foulkesovi, který na následujícím setkání APSS předložil výsledky studie mezi vysokoškolskými studenty, jejímž původním cílem měl být důkaz, že jeho pokusné osoby jsou schopny snít na libovolné téma dle vlastního výběru. Těmto studentům – kteří shodně potvrdili zájem o ovládání snů, jak jej ve své knize popisuje Garfieldová – se naneštěstí nepodařilo spolehlivě snít na předem zvolené téma a i pečlivá kontrolní studie došla ke stejnému výsledku.²⁰

Tyto výzkumy značně utlumily i tu nepatrnou dávku nadšení pro Patricii Garfieldovou a její *Tvořivé snění*. Ačkoli se žádná z těchto studií nezabývala lucidním sněním *per se*, jeho pověst utrpěla stejnou mírou – pravděpodobně šlo o případ viny ze spoluúčasti nebo důsledek toho, že Garfieldová ztratila důvěru.

Věci se začaly obracet k lepšímu v roce 1978, když na osmnáctém výročním setkání APSS v Palo Alto skupina vědců z Kanady oznámila úspěch při „pátrání po lucidních snech“²¹ ve spánkové laboratoři. Dva pokusné subjekty uvedly jeden a dva lucidní sny poté, co byly probuzeny z REM fáze spánku. Naneštěstí nebyl podán žádný důkaz toho, že tyto lucidní sny skutečně proběhly *během* REM fáze bezprostředně předcházející probuzení. Neexistoval způsob, jak zjistit, zda tyto sny proběhly během REM nebo NREM fáze, zda proběhly před probuzením, během něho nebo až po něm. Pokusné osoby samy si byly poněkud nejisté, kdy přesně jejich lucidní sny proběhly. Vše, co mohly říci, bylo, že měly „pocit“, že se jejich lucidní sny odehrály krátce předtím, než se probudily a podaly o nich zprávu. Takový argument byl však příliš slabý na to, aby přesvědčil kohokoli, kdo byl ohledně lucidních snů alespoň středně skeptický, že tyto sny proběhly během spánku. Kanadská studie byla ještě dále podkopána faktem, že její výsledky byly podloženy jen třemi údajnými lucidními sny pouhých dvou subjektů. APSS tým nebyla nijak zvlášť

ohromena, natož aby ji to přesvědčilo. „Tíha důkazů“ rozhodně ještě zdaleka neodpovídala „neobvyklosti tvrzení“. Známkou toho bylo, že později téhož roku vyšel již zmíněný Rechtschaffenův článek. Tato často citovaná a vlivná práce, publikovaná v prvním čísle nového žurnálu ASPP *Sleep*, se pokusila teoreticky zdůvodnit tvrzení, že lucidní snění je nepravděpodobné. Rechtschaffen sice nesklouzl k popírání lucidních snů obecně (tak jako Norman Malcolm), nicméně způsobil, že se jevily jako nezvyklá anomálie.

Za této situace jsem vstoupil na scénu já. Než však popíšu své vlastní vědecké spory s APSS, musím svůj výzkum lucidních snů uvést do náležitého kontextu a ze všeho nejdřív vysvětlit, jak jsem se k nim já sám dostal. Občasné lucidní sny jsem měl již od pěti let a s ubíhajícími lety jsem se o ně začal velmi zajímat. Na podzim roku 1976 jsem ve veřejné knihovně v Palo Alto narazil na knihu Celie Greenové. Do té chvíle jsem byl obeznámen pouze s Frederikem van Eedenem a s tibetskou jógou. Byl jsem nadšený objevem, že van Eeden nebyl jediným lucidně snícím v západní historii. Ještě důležitější pro mě ale bylo zjištění, že pokud se jiní dokázali naučit lucidně snít, pak mi nic nebrání pokusit se o totéž. Jen to, že jsem o tomto tématu četl, mělo za následek několik lucidních snů a zanedlouho, v únoru 1977, jsem vzal věc vážně a začal si vést snový deník, který o sedm let později obsahoval téměř devět set lucidních snů.

Už od začátku mě zajímala možnost, poprvé naznačená Charlesem Tartem, vyslat zprávu do vnějšího světa *během* probíhajícího lucidního snu.²² Problém spočíval v tom, jak by snící vzhledem k tomu, že jeho tělo je během REM fáze z větší části paralyzováno, mohl takovou zprávu vyslat? Co by mohl lucidně snící ve snu dělat, aby to vnější pozorovatelé byli schopni zaznamenat? Okamžitě mě něco napadlo. Existuje zjevná výjimka z tohoto svalového ochrnutí, totiž pohyb očí, který není během REM spánku nijak omezen. Koneckonců je to právě oční pohyb, který dal této fázi spánku její jméno.

Dřívější výzkumy snění ukázaly, že je občas možné pozorovat zřejmou souvislost mezi směrem pohybu očí snícího a tím, kam se dívá ve svém snu.²³ V jednom pozoruhodném případě byl subjekt probuzen z REM spánku poté, co pozorovatelé zaznamenali sérii zhruba dvou tuctů pravidelných horizontálních očních pohybů. Subjekt uvedl, že ve svém snu pozoroval pingpongový zápas a těsně předtím, než byl probuzen, právě svým snovým zrakem sledoval dlouhý odpal.

Věděl jsem, že se lucidně snící mohou ve snu svobodně rozhlížet kterýmkoli směrem, protože jsem to sám zažil. Napadlo mě, že kdybych pohyboval svýma (snovým) očima v rozpoznatelném sledu, mohl bych tak vyslat vnějšímu světu znamení, že vím, že sním. Zkusil jsem to v prvním lucidním snu, který jsem si zaznamenal: Podíval jsem se nahoru, dolů, nahoru, dolů, nahoru a počítal přitom do pěti. Pokud mi bylo známo, byl to první signál vyslaný vědomě ze snového světa. Jediný problém samozřejmě byl, že ve vnějším světě nebyl nikdo, kdo by jej zaznamenal!

Potřeboval jsem laboratoř pro výzkum snů. Věděl jsem, že na Stanfordu jednu prvotřídní mají, pod vedením průkopníka ve výzkumu spánku a snů Dr. Williama C. Dementa. V létě 1977 jsem našel výzkumníka Dr. Lynn Nagela ze stanfordského Centra pro výzkum spánku, jehož velmi zajímaly možné výsledky zkoumání lucidních snů v laboratoři.

V září téhož roku jsem se na Stanfordovu universitu přihlásil s návrhem zabývat se lucidními sny v rámci svého doktorátu z psychofyziologie. Můj návrh byl přijat a na podzim roku 1977 jsem se pustil do práce. V mé doktorandské komisi byli profesori Karl Pribram a Roger Shepard za psychologii, Julian Davidson za fyziologii a Vincent Zarcone Jr. a William Dement za psychiatrii. Vzhledem k tomu, že Lynn Nagel nebyl členem stanfordské fakulty, byl náš vztah zcela neoficiální. Nicméně Lynn byl *de facto* můj hlavní poradce a spolupracovník při mém disertačním výzkumu.

Lynn a já jsme s otestováním mých schopností ve spánkové laboratoři nemeškali. První noc jsme se naneštěstí rozhodli, že by mohlo být užitečné mě probouzet na začátku každé REM fáze, abych si připomněl, že až usnu, mám lucidně snít. Při zpětném pohledu je jasné, že to *nebyl* dobrý nápad, protože výsledkem bylo velmi málo REM spánku. Nebylo moc užitečné si připomínat, že mám snít lucidně, když jsem díky tomu nesnil vůbec!

Ještě horší bylo, co se přihodilo v mém prvním snu. Stanfordská laboratoř má zabeďněná okna kvůli výzkumům vnímání času v izolaci. Díky tomu jsem se cítil trochu klaustrofobicky a pravděpodobně jako způsob kompenzace se dostavil následující sen. Zdálo se mi, že jsem se probudil za úsvitu a byl svědkem překrásného východu slunce, viděného skrz veliké okno u mé postele. Ale dřív, než jsem měl čas uvědomit si něco víc než pouhý údiv nad touto anomálií, mě probudil Lynnův hlas připomínající mi, že mám mít lucidní sen.

Rozhodli jsme se, že mi příště dá větší šanci – a to jak spát, tak mít lucidní sny. Naplánovali jsme si další noc na příští měsíc – nejbližší možný termín – shodou okolností to byl pátek 13. ledna 1978. Pokaždé, když jsem během doby, kdy jsme čekali na onen osudný den, měl doma lucidní sen, připomínal jsem si, že se mi totéž určitě podaří i v laboratoři. Konečně přišla naše noc, Lynn mě připojil na přístroje a pustil se do sledování záznamů z polygrafu, zatímco já usnul. Doufal jsem, že se pátek třináctého ukáže být mým šťastným dnem, a byla to pravda.

Spal jsem opravdu dobře a po sedmi a půl hodinách v posteli jsem měl svůj první lucidní sen v laboratoři. V jednu chvíli jsem snil – a v následující si byl jist, že spím, protože jsem nic neviděl, necítil ani neslyšel. S nadšením jsem si uvědomil, že vlastně spím v laboratoři. Kolem mě proplul obraz něčeho, co mohl být návod k použití nějakého vysavače nebo jiného zařízení. Byl jako pouhá vlnka na hladině mého vědomí, ale jak jsem se na něj zaměřil a pokusil se ho přečíst, obraz se postupně ustálil a měl

jsem pocit, jako když otvírám své (snové) oči. Pak se objevily ruce a zbytek snového těla a já se do zmíněného manuálu díval vleže na posteli. Snový pokoj, ve které jsem se nacházel, byl poměrně dobrou kopií místnosti, ve které jsem skutečně spal. Protože jsem teď měl snové tělo, rozhodl jsem se udělat očima znamení, na kterém jsme se dohodli. Zdvihl jsem prst před sebe po svislé trajektorii a sledoval jej pohledem. Ale vzrušení myšlenkou, že se mi to konečně podařilo, narušilo můj sen natolik, že se vypařil a já se o několik vteřin později probudil.

Na záznamu z polygrafu jsme poté našli dva výrazné pohyby očí, zaznamenané těsně před tím, než jsem se probudil z třináctiminutové REM fáze. Měli jsme před sebou konečně objektivní důkaz, že alespoň jeden lucidní sen skutečně proběhl během REM fáze! Poslal jsem zprávu na konferenci APSS v Tokiu popisující tento a jiné důkazy nasvědčující tomu, že lucidní sny jsou spojené s REM spánkem.²⁴ Samozřejmě jsem nečekal, že touto stručnou zprávou někoho přesvědčím o existenci lucidního snění, chtěl jsem se ale o své výsledky podělit s ostatními badateli co nejdříve.

Zopakovat náš první úspěch nebylo snadné. Dalších šest nocí, které jsem strávil ve spánkové laboratoři, nepřineslo žádné lucidní sny. V té době jsem ještě neznal „mnemotechnickou indukci lucidních snů“ („mnemonic induction of lucid dreams“ – zkráceně MILD), mou vlastní metodu, díky které se mi daří vyvolat lucidní sny, kdykoli chci – bude popsána v šesté kapitole. Poté, co jsem se zdokonalil v MILD, zkusili jsme to znovu a v září roku 1979 jsem měl ve Stanfordské spánkové laboratoři další dva lucidní sny. Stále jsem měl víc lucidních snů doma než v laboratoři, což bylo pravděpodobně způsobeno tím, že jsem se doma necítil tak pod tlakem. Zařídili jsme tedy, že jsem mohl mít doma po dobu šesti týdnů umístěn polygraf. Během těchto vánočních prázdnin se mi úspěšně podařilo zachytit další deset lucidních snů a pohyby mých očí opět prokázaly, že se všechny tyto sny odehrály během REM spánku.

V roce 1980 už se rozneslo, že se zabýváme lucidním sněním, a přihlásilo se několik dobrovolníků, ochotných pokusit se v laboratoři signalizovat svoji vědomou přítomnost ve snu. Univerzitní psychiatr Roy Smith byl prvním, kdo uspěl; i jeho lucidní sny proběhly v REM spánku. Náš první tým doplnily dvě ženy, informatička Beverley Kedzierská a tanečnice Laurie Cooková. Nazývali jsme se výrazem, který jsem odvodil z řeckých kořenů, *oneironauti* – průzkumníci vnitřního světa snů. Výsledky těchto prvních experimentů tvořily hlavní část mé doktorské disertace *Lucid Dreaming: An Exploratory Study of Consciousness during Sleep* (Lucidní snění: Výzkumná studie vědomí během spánku).

Vraťme se nyní k APSS a historii mého úsilí seznámit vědeckou obec se svojí metodou signalizace z hlubin spánku a s důkazem, že lucidní sny jsou skutečně sny.

Zveřejnit naše výsledky na konferenci APSS v roce 1980 už jsme nemohli stihnout. Místo toho jsme v březnu téhož roku předložili stručnou zprávu o prozatímních výsledcích k vydání v časopise *Science*, nazvanou „Lucid dreaming verified by volitional communication during REM sleep“ (Lucidní snění dokázáno pomocí volní komunikace během REM spánku). Byli jsme svými objevy nadšeni a dychtivě jsme očekávali odpověď.

Dostali jsme ji o dva měsíce později. Editoři vědeckých časopisů ve svých rozhodnutích vycházejí převážně z názorů anonymních recenzentů, specialistů v daném oboru. První z našich dvou recenzentů napsal: „Je to vynikající zpráva o novém objevu, v laboratorních podmínkách potvrzující existenci lucidních snů. Implikace lucidního snění jsou zajímavé a důležité a na základě tohoto objevu může vzniknout zcela nová oblast výzkumu. Zpráva je napsaná velmi jasně a výstižně a silně ji doporučuji k vydání.“

Odpověď druhého recenzenta byla nicméně zcela opačná. Na základě Rechtschaffenovy práce došel k závěru, že je neskutečně „obtížné představit si, že subjekty zároveň sní své sny a signalizují je ostatním“, jak již bylo řečeno i na adresu jiné studie. Zdá-

lo se, že prostě nebyl schopen přijmout fakt, že naše výsledky jsou skutečné. V důsledku toho přišel s množstvím „interpretačních obtíží“ – možnými vysvětleními, jak jsme mohli dojít k našim očividně chybným závěrům. Přirozeně nedoporučil článek k vydání a editor se podřídil jeho úsudku.

V září jsme náš článek nabídli opět časopisu *Science* v revidované podobě. Rozšířili jsme původní studii o dvojnásobný počet monitorovaných subjektů a pozorování a vyjasnili body, které náš druhý recenzent shledal problematickými. Článek byl však znovu odmítnut na základě očividně filosofických námitek. Problém spočíval v tom, že naši recenzenti – podle všeho členové APSS – prostě nevěřili, že lucidní snění je možné.

S nadějí v nezaujaté zhodnocení jsme náš článek poslali do *Nature*, britského protějšku *Science*, tentokrát nám byl ale vrácen dokonce i bez předložení recenzentům. Podle editorů *Nature* nebyl o toto téma „dostatečně obecný zájem“, a nestálo tudíž za pozornost! Abych to zkrátil, po šesti měsících se nám konečně podařilo článek zveřejnit v psychologickém časopise *Perceptual and Motor Skills*.

Popsal jsem naše počáteční obtíže poněkud obšírně z toho důvodu, aby jistá skutečnost byla naprosto zřejmá, totiž že ještě v roce 1980 byli odborníci v oblasti snů obecně a zejména pak členové APSS téměř zajedno v odmítání možnosti, že by se lucidní snění mohlo týkat spánku, a to ať už REM fáze či jakékoli jiné. Na lucidní sny se zjevně pořád ještě pohlíželo jako na abnormální chiméru, krátké vytržení z narušeného spánku, doprovázené denním sněním; tedy v žádném případě něco, čím by se výzkumníci v oblasti spánku museli zabývat.

V červnu 1981, ve stejný měsíc, kdy vyšel náš článek, jsem na jedenadvacátém výročním setkání APSS v Hyannis Portu v Massachusetts přednesl čtyři referáty o lucidním snění. Bohudíků byla tentokrát naše data dost průkazná, aby přesvědčila i ty největší skeptiky, že lucidní snění je *bona fide* fenomén REM

spánku. Tíha důkazů ve prospěch lucidního snění konečně dosáhla úrovně jeho neobvyklosti.

Po všem odporu, se kterým jsme se setkali, jsem byl nejprve překvapen a pak i potěšen pozitivním ohlasem svých přednášek. Několik odborníků mi v soukromí přiznalo, že než viděli má data, nevěřili, že lucidní snění je možné, ale nyní byli nuceni změnit názor. Někteří z nich dokonce dříve vyjádřili svou skepsi i v tisku – velmi mě povzbudilo, když jsem viděl tyto známky upřímnosti a otevřenosti novým myšlenkám, a získal jsem k těmto vědcům trvalou úctu. Taková otevřenost bohužel není ve vědě pravidlem – ostatně o nic víc než v jakékoli jiné oblasti lidského usilování.

Tento příběh nicméně ilustruje, jak věda funguje, pokud funguje správně. „Věda“ je ve skutečnosti komunita vědců, kteří se řídí společnými pravidly pro ověřování platnosti. Jako taková má sklon být konzervativní – odolávat novému až příliš horlivě a držet se možná příliš houževnatě již přijatého. Jak naznačil filosof Thomas Kuhn, nové teorie ve vědě nenahradí ty staré, dokud přívrženci těch starých nevymřou! Báľ jsem se, že by to mohl být i případ APSS a lucidního snění, ale byl jsem příjemně překvapen zjištěním, že jsem se mýlil.

Lucidní snění, v myslích vědců kdysi spojené s okultismem či parapsychologií, se stalo uznávanou součástí hlavního vědeckého proudu, a tudíž legitimním předmětem výzkumu. Byl to důležitý krok k jeho širšímu zkoumání a rozvoji nově vzniklé vědecké oblasti.

Jeden z nejpřednějších teoretiků vědy Robert K. Merton z Kolumbijské university odhalil, že téměř všechny velké vědecké objevy byly uskutečněny souběžně několika badateli pracujícími „nezávisle“ na sobě, často ve stejnou dobu. Je tomu tak proto, že všichni vědci v určité oblasti vycházejí ze stejných již ověřených poznatků a stojí tedy, Newtonovými slovy, na ramenou těch samých obrů. Vzhledem k tomu, že vycházejí

v podstatě ze stejných premis, lze usuzovat, že s vysokou pravděpodobností dojdou ke stejným závěrům.

Asi nejznámější příklad souběžného objevu ve vědě se odehrál v roce 1858, kdy Charles Darwin po dvaceti letech práce konečně připravoval k vydání svou převratnou práci o teorii evoluce, nazvanou *Origin of Species* (O vzniku druhů). Představte si jeho údiv, když obdržel dopis od v podstatě neznámého biologa Alfreda Russella Wallaceho. Zatímco se v Malajsii zotavoval z malárie, Wallace vypracoval teorii přirozeného výběru v téměř stejném znění jako Darwin, což prokazuje rukopis, přiložený k jeho dopisu. Darwin tak nebyl prvním, kdo objevil teorii evoluce založenou na přirozeném výběru – prvenství patří nesporně Wallaceovi. Nicméně prvenství není vždy tím nejdůležitějším. Darwinova kniha byla dostatečně propracovaná na to, aby zapůsobila na vědeckou komunitu, a jak Wallace napsal v pozdějším dopise Darwinovi, „moje práce by nikoho nepřesvědčila ani by nebyla považována za víc než důvtipnou spekulaci, zatímco vaše kniha způsobila revoluci v přírodopisu a strhla na svou stranu nejlepší muže současnosti“. Wallace byl více než skromný. Dějiny ukazují, že jeho práce nehrála v přijetí teorie evoluce žádnou významnou roli a pouze Darwinově práci vděčíme za revoluci v našem myšlení.

Zdržel jsem se u tohoto příkladu poněkud déle, protože jsem přesvědčen, že se velmi nápadně podobá okolnostem kolem přijetí lucidního snění o století později. Historie se vskutku opakuje někdy v menší, jindy ve větší míře. V tomto případě sice nejde o druhou možnost, nicméně příběh Darwina a Wallaceho nám pomůže vidět věci z určité perspektivy. Když v roce 1980 upoutal moji pozornost článek „Insight into Lucid Dreams“ (Průnik do lucidních snů), byl jsem zaskočen tak, jak asi musel být Darwin, když poprvé četl o Wallaceově práci. Článek publikovaný v nepříliš známém britském časopise *Nursing Mirror* popisoval práci, která byla pozoruhodně podobná té mé. Talentovaný britský parapsycholog Keith Hearne zde stručně shrnul výsledky

své disertační práce, které uskutečnil na universitách v Hullu a Liverpoolu s pomocí zkušeného lucidního snílka. Později jsem se dozvěděl, že Hearneovým subjektem byl Alan Worsley, mimořádně nadšený průzkumník lucidních snů. V průběhu roku strávil Worsley čtyřicet pět nocí ve spánkové laboratoři, zatímco jej Hearne monitoroval. Během těchto nocí měl Worsley osm lucidních snů, ze kterých vyslal signál do EOG pohybem očí, kdykoli si uvědomil, že sní.

Podobnost naší práce na Stanfordu a jejich v Liverpoolu se mi zprvu zdála až nadpřirozená. Nicméně když jsem o tom uvažoval, uvědomil jsem si, že k myšlence dokázat existenci lucidních snů pomocí signalizace očními pohyby musel dříve či později dojít každý, kdo byl obeznámen se současným výzkumem spánku a snů a s možnostmi lucidního snění. V tomto světle už mi naše nezávislé objevy nepřišly tak podivné, ba ani neočekávané.

Jediné, co na tom bylo skutečně zvláštního, byl fakt, že Hearne dokončil svou disertaci o celé dva roky dřív než já. Přestože jsem provedl nejrozsáhlejší možný průzkum literatury o lucidním snění dostupné v angličtině, nezaslechl jsem až do chvíle, kdy jsem v roce 1980 dokončil svou disertaci, o Hearnovi a Worsleyem víc než pár nepodstatných zmínek. Dalo by se předpokládat, že Hearne se bude chtít o své poznatky okamžitě podělit s vědeckou komunitou. Evidentně nikoli. Od Worsleyho jsem se dozvěděl, že Hearne „chtěl nejprve učinit pár objevů“, a teprve pak publikovat.²⁵ V každém případě se zdá, že ještě v roce 1980 zapřísahal těch několik odborníků, kteří o jeho práci věděli, aby se o ní veřejně nezmiňovali. Ať byl jeho důvod jakýkoli, Hearne ještě šest let po dokončení své disertace nevydal jedinou zprávu o své studii v žádném odborném časopise.

Vinou Hearnova tajnůstkářství nebo možná jen dílem nešťastné náhody jsme až do posledních měsíců roku 1980 o jeho práci neměli u nás na Stanfordu ponětí. V té době naše rozsáhlejší studie už značně překročila rozsah Hearnovy původní disertace, a jeho pionýrská práce tak pouze potvrdila to, co už

jsme věděli. Kdyby se k nám výsledky liverpoolských experimentů dostaly o několik let dříve, mohli jsme rovnou stavět na tom, co mohlo dnes být Hearnovým průkopnickým přínosem k tématu. To se však nestalo, a důsledkem toho hrála jeho práce v přijetí lucidního snění vědeckou komunitou relativně malou roli. K výše řečenému však musím dodat, že nelze pochybovat o tom, že Keith Hearne je originální a energický badatel, od něhož se v příštích letech možná dočkáme nových objevů. Co se týče Alana Worsleyho, ten pokračoval ve spolupráci s dalšími výzkumnými týmy v Anglii a uskutečnil některé zajímavé pokusy ve spánkové laboratoři i u sebe doma.²⁶ Nicméně ať bude v budoucnu dělat cokoli, Worsley si zaslouhuje uznání jakožto podle všeho první člověk, který úspěšně vyslal zprávu ze snového světa.

Sledovali jsme příběh lucidního snění v laboratoři až k jeho přijetí vědeckou komunitou na počátku 80. let. Poté následovala skutečná exploze zájmu o lucidní sny jak u laické veřejnosti, tak ve vědeckých kruzích, který pokračuje dodnes. V posledních několika letech byly na toto téma publikovány tucty článků a počet výzkumníků v této oblasti rapidně stoupá. To vše je součástí velmi vzrušující oblasti výzkumu, která se před námi otvírá *právě teď*: je to nový svět lucidního snění.

Průzkum světa snů: lucidní sny v laboratoři

MAPOVÁNÍ SNOVÉHO SVĚTA

Vztah mezi vnějším světem a světem snů fascinoval lidstvo pravděpodobně už mnoho tisíciletí před vznikem prvních písemných záznamů. Ale stejně jako odpovědi na otázky „proč je nebe modré“ nebo „co je na druhé straně Měsíce“ muselo i řešení problému snové reality počkat do doby rozvoje technologie ve velmi nedávné minulosti. Určitý pokrok přinesl psychofyziologický přístup ve výzkumu snů, ale dokud byly pokusnými subjekty nelucidně snící, tato metoda měla stále značná omezení.

Pokud by vědce například zajímalo, zda jsou změny pohledu snícího doprovázeny odpovídajícími fyzickými pohyby jeho očí, museli by k problému přistoupit asi takto: Nejprve by museli zajistit monitorování očních pohybů snícího – toho lze snadno dosáhnout pomocí EOG. Pak by museli sledovat pohyby jeho očí během REM fáze a čekat – a tady nastává problém – dokud snící náhodou neprovede dostatečně výraznou a pravidelnou sekvenci očních pohybů. Jen zřídka by měli možnost zaznamenat dostatečně neobvyklý pohyb, který by mohl být s jistotou spojován se snovým pohybem uvedeným po probuzení pokusnou osobou tak jako v případě „pingpongového“ snu v 3. kapito-

le. Mezi tisíci studiemi spánku a snění, provedenými v posledních několika desetiletích, byste případy jako tento spočítali na prstech jedné ruky. V každém případě, pokud by se nějaký experimentátor rozhodl provést výzkum, jehož cílem by bylo zaznamenat takovou událost, stálo by to hodně čekání, než by subjekt – čistě náhodně – udělal to, co po něm experimentátor chce.

Vezměme si další příklad, který ukazuje, že tento přístup není omezen pouze trpělivostí badatele. Předpokládejme, že náš vědec chce zjistit, zda mozek snícího vykazuje změny aktivity (zaznamenané pomocí EEG) odpovídající určitým duševním úkonům, jako je třeba počítání nebo zpěv. V bdělém stavu zpívání aktivuje pravou mozkovou hemisféru většiny praváků, zatímco počítání aktivuje levou. Mohl by náš badatel rozumně předpokládat, že se mu podaří zachytit případ, kdy nelucidně snící „náhodou“ začne zpívat nebo počítat? Jak by někdo mohl poznat, co přesně snící dělá a kdy?

Hlavní problém psychofyziologického výzkumu snění tedy spočívá v tom, že dokud snící neví, že sní, vědec si nemůže nikdy být jistý, že jeho subjekt bude ve snu dělat to, co je pro daný experiment potřeba. Takový přístup není víc než střelba naslepo, a jak roky ubíhaly a z polygrafů se odvíjely kilometry a kilometry záznamů, z nichž bylo možné získat jen minimum použitelných výsledků, vědci o něj pochopitelně brzy začali ztrácet zájem. V důsledku obtíží s ním spojených začali někteří vědci volat po úplném zrušení psychofyziologického přístupu k výzkumu snů a jeho nahrazení čistě psychologickými studiemi. Vlivný badatel v oblasti snů David Foulkes například napsal: „Zdá se, že psychofyziologický výzkum dnes nabízí tak nízkou návratnost za námahu do něj vloženou, že pro psychologii snění by nebylo rozumné do něj nadále investovat tolik z již tak omezených zdrojů.“ Tento odhad situace se zdá správný do té míry, pokud se vztahuje pouze na tradiční praxi psychofyzického výzkumu využívající nelucidně snící subjekty. Využití osob schopných snít lucidně nicméně odstraňuje základní překážku starého přístupu

a umožňuje badateli bez problémů provádět jím zamýšlené experimenty. Vedlo by ke skutečnému znovuoživení psychofyziologického přístupu.

Skutečnost, že lidé v lucidních snech vědí, že spí, pamatují si předem dohodnuté úkoly a mohou vysílat signály do vnějšího světa, umožňuje ve výzkumu snů zcela nový přístup. Tito speciálně vycvičení oneironauti mohou provádět všechny druhy experimentálních úkolů, a mohou tak být ve snu zároveň pokusnými subjekty i experimentátory. Poprvé mohou spící subjekty svými signály přesně určit dobu, kdy ve snu probíhá konkrétní událost, což umožňuje věrohodně testovat jinak neověřitelné hypotézy. Experimentátor může požádat subjekt, aby ve snu provedl danou činnost, a lucidně snící může jeho instrukce splnit. Signalizace ze sna též umožňuje přesné mapování vztahů mezi tělem a myslí.

Při našich studiích na Stanfordu se nám podařilo zmapovat značně širokou oblast: odhalit vztah mezi fyziologickými změnami v těle lucidně snícího a množstvím činností prováděných ve snu jeho „snovým“ tělem. Naše výzkumy se zabývají širokým spektrem vztahů: mezi odhadem času ve snu a skutečným časem, mezi snovou činností, včetně pohybů očí, mluvení, dýchání a činností svalů, mezi zpíváním a počítáním ve snu a odpovídající aktivací levé a pravé mozkové hemisféry a mezi sněnou sexuální aktivitou a odpovídajícími změnami různých fyziologických hodnot v genitální oblasti i jinde.

SNOVÝ ČAS

Jak rychle sníme a jak dlouho sny trvají? To jsou otázky, které zajímaly lidstvo po staletí. Tradiční odpověď zněla, že sny trvají krátkou nebo vůbec žádnou dobu. Známý je například příběh Mohamedova nočního putování. Prorok prý převrhl džbán s vodou těsně předtím, než se (na létajícím koni) vydal na cestu po sedmero nebesích, během které rozmlouval se sedmi proroky,

mnohými anděly a s Bohem samotným. Když vstřelil všechny krásy ráje, probudil se Prorok opět v posteli a zjistil, že voda ze džbánu, který převrhl, ještě zcela nevytekla.

Podobně si průkopník výzkumu snů z 19. století Alfred Maury na sklonku svého života vybavil po mnoho let zapomenutý sen, ve kterém se z ničeho nic ocitl uprostřed Francouzské revoluce. Poté, co byl svědkem mnoha vražd, i jeho samotného přivedli před revoluční tribunál. Po dlouhém procesu, ve kterém viděl Robespiera, Marata a další hrdiny revoluce, byl odsouzen k smrti a odveden na popraviště obklopené typickým davem škodolibé lůzy. Během čekání, až na něj přijde řada, sledoval rychlou a strašnou práci gilotiny. Když přišla jeho chvíle, vystoupil na popraviště, popravčí ho připoutal k lávce a postrčil pod gilotinu. Čepel se svezla a... v tento kritický okamžik se Maury s hrůzou probudil a zjistil, že jeho hlava je našťastí stále na svém místě. Téměř okamžitě si uvědomil, co se stalo: na krk mu spadla čelní pelest postele. Z toho usoudil, že poměrně dlouhý sen, který se mu zdál, musel být způsoben dopadem pelesti na jeho krk, a že se tedy musel odehrát v jediném okamžiku! (Pokud si myslíte, že tento názor na trvání snů se týká pouze minulých století, vězte, že ještě v roce 1981 zveřejnil jistý respektovaný odborník na sny článek, kde tvrdí, že sny se odehrávají během krátkého okamžiku probuzení.¹⁾)

I když se nás některé sny nepochybně občas snaží přesvědčit o opaku, důkazy jasně nasvědčují tomu, že sny normálně zabírají tolik času, kolik by činnosti v nich prováděné zabraly ve skutečném životě. V jedné studii probouzeli Dement a Kleitman pět pokusných osob vždy pět a deset minut po začátku REM fáze a ptali se jich, kolik si myslí, že uběhlo času. Čtyři z pěti subjektů byly pokaždé schopny určit správný čas. Tatáž studie prokázala, že sny, uváděné po patnácti minutách REM spánku, byly delší než ty, které následovaly po pětiminutové REM fázi. Tyto zprávy zjevně odporují představě, že by se sny odehrávaly v jediném okamžiku. Nedokazují ovšem, zda snový čas opravdu

odpovídá „skutečnému času“, pouze naznačují, že jsou ve stejném poměru.

Subjektivní vnímání snového času může být přímo a jednoduše posouzeno s pomocí lucidně snících subjektů. Oneironauti jsou instruováni, aby vyslali signál v okamžiku, kdy si ve snu uvědomí, že sní, a pak odhadli dejme tomu desetivteřinový interval tak, že napočítají do desíti. Poté opět vyšlou signál na znamení, že odhadovaná doba uběhla, což lze následně porovnat se záznamem z polygrafu.

Při našich experimentech² jsme zjistili, že průměrná délka odhadovaného intervalu byla třináct vteřin, což u těch samých subjektů odpovídalo průměrné délce odhadovaného intervalu v bdělém stavu. Naše spolupracovnice Beverly si užila svých deset vteřin slávy, když tento experiment předvedla dokonce před televizním štábem BBC. Svůj zážitek popsala takto:

Tou dobou, dost pozdě k ránu, jsem byla skutečně *velmi* odhodlaná mít lucidní sen: Cítila jsem se zvlášť motivovaná díky všem těm lidem od televize, kteří čekali na můj výstup. Když jsem se tedy ocitla v okamžiku přechodu mezi bděním a spánkem, prostě jsem „to udělala“: mé snové tělo se začalo vznášet do vzduchu z postele dost podobné té, ve které jsem věděla, že spí mé fyzické tělo. Počkala jsem, až budu úplně ve vzduchu, abych si byla jistá, že sním. Něco jako by mě ale táhlo zpět: moje elektrody! Okamžitě jsem si uvědomila, že to jsou pouze *snové* elektrody a že rozhodně nemám v úmyslu dovolit snu, aby *on* kontroloval *mě*! V tu chvíli jsem prostě odplula bez zájmu o „elektrody“, které jak jsem předpokládala, přestaly existovat. Zatímco jsem plula pokojem přímo skrz zeď, signalizovala jsem očima „vlevo-vpravo-vlevo-vpravo“, abych ukázala, že vím, že jsem ve snu. Od začátku snu zatím uběhlo jen několik vteřin. Když jsem procházela zdí, začala jsem odměřovat desetivteřinový interval počítáním: „Tisíc a jedna, tisíc a dva, tisíc a tři...“ Proplula jsem zdí do odpočívárny, vše bylo

velmi temné, a cítila jsem, že nespím příliš hluboce, dokud jsem nezahlédla slabý odraz svého obličeje v zrcadle. Jak jsem se na něj dívala, pokoj se zjasnil a získal realističtější podobu. Zatímco jsem stále počítala, rozhodla jsem se udělat něco, o čem bych potom mohla vyprávět, nějakou činnost. Popadla jsem tedy židli, hravě ji vyhodila do vzduchu a pozorovala, jak se kutálí a vznáší ve vzduchu. Když jsem napočítala do desíti, opět jsem vyslala signál. Teď jsem měla odhadnout deset vteřin bez počítání a v tu chvíli mě napadlo, že by mohlo být zajímavé doletět do místnosti s polygrafem a sledovat snové znázornění záznamu mých signálů. Potřebovala jsem se tam dostat za deset vteřin, tak jsem letěla přímo skrz vedlejší místnost, která byla plná krabic a židlí. Z nějakého důvodu jsem se nechala zmást představou, že o ně nesmím zakopnout, abych se dostala k polygrafu ještě před dalším signálem. V dálce jsem zaslechla hlas, podobný mému, jak počítá – to jsem ale dělat neměla! Zmátlo mě to ještě víc, ale přišlo mi to celkem zajímavé. K polygrafu jsem dorazila včas a viděla, že je kolem něj shromážděno několik lidí s pozorují ho. „Hej všichni! Dělán to *v přímém přenosu!*“ – oznámila jsem v okamžiku, kdy jsem vysílala třetí signál a pozorovala, jak se čára snového polygrafu divoce komihá.

Jak tyto experimenty ukazují, odhadovaný čas ve snech se dost přesně shoduje se skutečným časem – alespoň u lucidně snících.

Jsem si jistý, že mnoho čtenářů bude protestovat a namítat něco ve smyslu: „Mně se ale zdály sny, ve kterých mi připadalo, že uběhly roky i celé životy!“ Takové máme všichni, ale věřím, že tohoto zdánlivého ubíhání času je ve snech dosahováno podobně jako ve filmu či divadle. Když vidíme někoho ve filmu, jak o půlnoci zhasíná světlo a vzápětí vypíná budík krátce po rozbřesku, nepochybujeme o tom, že uběhlo sedm nebo osm hodin, i když „víme“, že to bylo jen pár vteřin. Myslím, že pocit, že ve snu uplynul dlouhý časový úsek, vzniká na stejném princi-

pu. Nemám žádné námitky proti tomu, že v tomto smyslu snový čas neodpovídá skutečnému času, jak jej prožíváme v bdění. Nicméně výsledky našich výzkumů s prožíváním času v lucidních snech nasvědčují, že udělat něco ve snu zabere stejně dlouho, jako byste to skutečně dělali.

Tento výsledek by nikoho neměl překvapit. Koneckonců rychlost, s jakou náš mozek dokáže zpracovávat informace, má jasná psychofyzilogická omezení. Pokud bych se vás zeptal, jestli kanárek umí zpívat, trvalo by vám přes jednu vteřinu, než byste odpověděli. A kdybych se zeptal, jestli kanárek umí létat, trvalo by vám to ještě o trochu déle. Proč nedokážeme odpovědět na tak prosté otázky okamžitě? Protože náš mozek potřebuje čas k propátrání miliard našich vzpomínek, aby zjistil, jestli je odpověď skutečně „samozřejmá“ či nikoli. Proto nemůže sen proběhnout v jednom okamžiku – náš mozek potřebuje čas, aby ho mohl odesnít.

DÝCHÁNÍ

Provedli jsme experiment s cílem zjistit, do jaké míry odpovídá dýchání snícího skutečným změnám v jeho respiračním systému.³ Snové tělo samozřejmě nepotřebuje dýchat. Je to koneckonců pouze mentální obraz fyzického těla snícího. A v bdělém životě, i když dýcháme každou vteřinu, si to z větší části neuvědomujeme. Obvykle si jsme vědomi procesu dýchání pouze v případě, že k němu něco přitáhne naši pozornost – když nám schází vzduch nebo chceme z nějakého důvodu zadržet dech.

Protože jsme si v bdění zřídka vědomi svého dýchání, jsme si ho zřídka vědomi i během snění. Tohoto faktu jsem si poprvé všiml a začal se o něj zajímat ve věku pěti let. V té době jsem s přestávkami snil jakýsi snový seriál na pokračování. V tomto příběhu jsem byl podmořským pirátem a nejméně jednou mě na okamžik vylekalo zjištění, že už jsem pod vodou *velmi* dlouho – mnohem déle, než bych vydržel se zadržným dechem. Pak

jsem si ale s úlevou vzpomněl, že v „těch snech“ můžu dýchat i pod vodou. Anebo to bylo tím, že jsem nemusel dýchat v žádných snech? Nebyl jsem si jistý a na dalších skoro třicet let jsem to pustil z hlavy.

Zajímalo nás, jestli když pokusné subjekty ve snu zadržují dech, činí totéž i jejich fyzické tělo. S použitím staré metodiky výzkumu snů by bylo těžké na tuto otázku najít odpověď. S pomocí lucidního snění to ale bylo velmi snadné. Tři z našich oneironautů souhlasili, že se přidají k mému pokusu provést (s našimi snovými těly) předem dohodnutou sekvenci dýchání, jakmile si uvědomíme, že jsme ve snu. Naším úkolem bylo vyslat signál na začátku a na konci intervalu, během kterého jsme měli buďto rychle dýchat, nebo zadržet dech. Někteří z nás strávili dvě, někteří tři noci ve spánkové laboratoři, zatímco přístroje měřily naše dýchání a obvyklé parametry, nutné pro rozeznání jednotlivých fází spánku.

Dohromady jsme uspěli dvanáctkrát. Záznamy z polygrafu byly předány nezávislému odborníkovi, který měl stanovit, zda v jednotlivých případech šlo o zrychlení nebo zadržetí dechu. Podařilo se mu správně identifikovat všechny případy. Vzhledem k tomu, že pravděpodobnost, že by k tomu došel náhodným výběrem, byla 1 ku 4096, mohli jsme s jistotou prohlásit, že vědomá kontrola *mentálního obrazu* dýchání během lucidního snu vyvolává ve skutečném dýchání odpovídající změny.

To neznamená, že každá změna dýchání během REM fáze odpovídá obsahu snu. Například přestávka v dýchání, zaznamenaná na tzv. polysomnogramu, ještě neznamená, že snící skutečně ve snu zadržoval dech. Když jsme bdělí, ke změnám v našem dýchání přispívá mnoho různých faktorů na mnoha úrovních v psychofyzilogické rovině a totéž platí, i když spíme. Některé z těchto vlivů jsou fyziologické, jiné psychologické; dohromady vytvářejí námi prožívaný obsah snu.

Vše, co jsme naším výzkumem dokázali je, že dýchání prožívané ve vědomí snícího ovlivňuje dýchání skutečné. Tyto vý-

sledky nás tolik nepřekvapí, pokud je vidíme ve správném světle. Stejný vztah pravděpodobně platí i pro chůzi, mluvení nebo jakýkoli jiný druh činnosti až na to, že během REM spánku je většina našich svalů paralyzována. Systém v mozgovém kmeni, který zajišťuje celkové snížení svalového napětí, nás chrání před tím, abychom uprostřed noci bĕhali se zavřenýma očima – což je i dnes činnost skoro stejně nebezpečná, jako byla pro naše předky z džungle. Nicméně ne všechny skupiny svalů jsou během REM spánku stejně inhibovány. Například necistuje způsob, jak bychom si mohli ublížit pohyby očí; tudíž svaly pohybující očima nejsou během REM fáze vůbec inhibovány. Právě naopak: dávají aktivnímu spánku jeho jméno. Z obecné paralýzy je během REM fáze vyloučena také jiná skupina svalů, ale to ze zcela odlišných příčin: je to dýchací svalstvo a důvod, proč není inhibováno, je myslím nad slunce jasný.

ZPÍVÁNÍ A POČÍTÁNÍ

Mozek je rozdělen na dvě mozkové polokoule, čili hemisféry, a u většiny lidí vykazuje levá hemisféra zvýšenou aktivitu během používání jazyka a analytického myšlení, zatímco pravá je zvláště aktivní během úkonů souvisejících s vnímáním prostoru a při holistickém myšlení. Ačkoli byla úroveň této tzv. laterální specializace mozku v populárním tisku dost zveličována, množství vědeckých studií prokázalo zaručené rozdíly v aktivitě mozkových vln mezi levou a pravou hemisférou, a tyto rozdíly závisí bezesporu na tom, jakou duševní činnost v danou chvíli subjekt provádí.

Všechny tyto studie byly samozřejmě prováděny s bdělými subjekty. Badatele v oblasti snů však zajímala odpověď na otázku, zda stejné vztahy platí i během REM spánku. Opět tu byl problém, který dokážou vyřešit pouze lucidně snící. Rozhodli jsme se, že srovnáme snové počítání a snové zpívání – činnosti, které v bdělém stavu zaměstnávají odlišné hemisféry.⁴ Proč jsme

vybrali právě tyto úkoly? Z ryze praktických důvodů. Na rozdíl od ostatních možných činností nevyžadují totiž zpívání a počítání nic víc než snové tělo s fungujícím snovým jazykem – tedy základní výbavu každého oneironauta!

Byl jsem první, kdo se o to měl pokusit. V noci, kterou jsem trávil v laboratoři, jsem se probudil, provedl svoji „mnemotechnickou metodu pro indukci lucidních snů“ a opět usnul. Zanedlouho poté jsem se probudil z dalšího nelucidního snu a opět zkusil MILD – se stejně neuspokojivým výsledkem. I poslední pokus vypadal zprvu neúspěšně. Ležel jsem v posteli po čtvrtém probuzení a přemítal, co to se mnou je – ztrácel jsem po všech těch letech cvik? Pak z ničeho nic jsem zjistil, že se vznáším vysoko ve vzduchu nad jakousi loukou. S obrovským nadšením jsem si uvědomil, že *toto* je lucidní sen, na který jsem čekal! Vyslal jsem signál a začal zpívat:

„Pluj, pluj, s loďkou svou,
proudem unášen.

Vesele, vesele, vesce, vesce,
život je pouhý sen!“

Stále vysoko ve vzduchu nad loukou jsem vyslal druhý signál a začal pomalu počítat do desíti. Po skončení jsem vyslal třetí signál, označující úspěšné zakončení mého experimentálního úkolu. Samou radostí jsem ve vzduchu udělal přemet. Po několika vteřinách sen skončil.

Přístroje zaznamenaly mozkové vlny z mé levé a pravé hemisféry, na jejichž základě mohl počítač vypočítat množství alfa aktivity během dvou předem domluvených činností. Rytmičké alfa vlny jsou obecně pokládány za projev odpočívajícího nebo neaktivního mozku. Takže pokud během provádění daného úkolu odvádí jedna hemisféra většinu práce, ta druhá – méně aktivní – vykazuje více alfa aktivity. Vzhledem k tomu, že pravá

hemisféra je aktivní během zpívání a levá při počítání, očekávali jsme, že narazíme na zvýšenou intenzitu alfa vln v mé levé hemisféře v době, kdy jsem zpíval. A přesně to jsme i objevili. Opakování tohoto experimentu se dvěma dalšími subjekty přineslo stejné výsledky: zdá se, že mozek vykazuje stejné vzorce selektivní aktivace při zpívání a počítání během REM spánku jako během bdění.

SEXUÁLNÍ AKTIVITA

Sexualita, zdá se, hraje významnou roli v lucidních snech mnoha jedinců, zvláště žen. Patricia Garfieldová uvedla, že dvě třetiny jejích lucidních snů mají sexuální obsah a přibližně polovina z nich končí orgasmem. Ve své knize *Pathway to Ecstasy* (Stežka k extázi) Garfieldová popisuje své snové orgasmy jako „pronikavě“ intenzivní. „S pocitem sjednocení celé bytosti, prožívaným v bdění jen zřídka,“ prý propuká „v exploze, otřásající celým tělem i duší“.

Toto jsou „přinejmenším“ úžasně působivé zážitky. Nicméně i některé naše oneironautky uváděly velmi podobné zkušenosti. Byl jsem proto fascinován možností provést experiment, který by ověřil, zda je sexuální aktivita v lucidních snech doprovázena stejnými fyziologickými změnami, jaké se odehrávají při sexuální aktivitě v bdělém stavu.⁵

Walter Greenleaf, postgraduální student na Stanfordu, který se účastnil psychofyziologického výzkumu lidské sexuality, se mnou již dříve spolupracoval na několika experimentech. Rozhodli jsme se nejprve pracovat se ženami, protože uváděly orgasmy v lucidních snech častěji než muži. Oslovil jsem několik našich oneironautek, zda by to nechtěly zkusit, a „Miranda“ byla první, které se to podařilo. Strávila noc v naší laboratoři, zatímco jsme zaznamenávali šestnáct fyziologických parametrů: kromě obvyklého EEG, EOG a EMG například i rytmus dechu, srdeční rytmus, vaginální EMG a vaginální puls. Dva poslední para-

metry byly zaznamenávány pomocí pohodlné sondy, zavedené v soukromí, která zaznamenávala vaginální svalovou aktivitu pomocí dvou elektrod umístěných na jejím povrchu. Vaginální puls, označující míru průtoku krve poševními stěnami, byl monitorován pomocí zdroje infračerveného světla a fotobuňky, rovněž umístěných na povrchu sondy. Vysílané světlo se odráží od poševní stěny a je zachycováno fotobuňkou v míře, která se zvětšuje a zmenšuje spolu s množstvím krve, proudící do poševních stěn. Experimenty v bdělém stavu jasně prokázaly, že když se ženy vzruší, jejich vaginální puls se značně zvýší. Proto jsme předpokládali, že zaznamenáme stejné zrychlení i ve spojení se sexuální aktivitou, prováděnou během lucidního snu.

Požádali jsme Mirandu, aby ve snu vyslala očima čtyři standardní signály. První v okamžiku, kdy si uvědomí, že sní; druhý když ve snu začne probíhat sexuální aktivita; třetí ve chvíli, kdy začne prožívat orgasmus; a čtvrtý pouze v případě, že bude mít pocit, že se probudila.

Po čtyřech minutách páté REM fáze oné noci začal Mirandin třiminutový lucidní sen, v němž úspěšně splnila zadaný úkol – bez chyby. Ve své zprávě uvedla, že se jí zdálo, jak stále ještě bdělá leží v posteli, zatímco jí něčí ruce masírují záda. Uvědomila si nepravděpodobnost toho, že by s ní někdo byl v místnosti, a aby si ověřila, zda sní či bdí, pokusila se vznést do vzduchu. Jakmile zjistila, že se vznáší, bylo jí vše jasné, a zatímco proplouvala zdí své ložnice, vyslala smluvený signál. V místnosti s polygrafem nikoho nenašla, a tak plula dál vzduchem skrz zavřené okno ven. Zatímco stále letěla, spatřila pod sebou kampus, připomínající zároveň Oxford i Stanford. Létna sem tam v chladném večerním vzduchu, volná jako obláček, a občas se zastavila, aby si prohlédla nějaký zvlášť krásný reliéf na zdi. Po několika minutách se konečně rozhodla, že by bylo na čase začít s experimentem. Zatímco prolétala podloubím, zahlédla skupinu lidí – očividně návštěvníků na prohlídce universitního areálu. Snesla se ke skupince a vybrala si prvního muže, který jí přišel pod ruku.

Pokleपालa mu na rameno a on se k ní přiblížil, jako by přesně věděl, co se od něj čeká. V tu chvíli opět vyslala signál jako potvrzení začátku sexuální aktivity. Prý musela být v tu chvíli už vzrušená z létání, protože za pouhých patnáct vteřin ucítila, že je na pokraji orgasmu. Vyslala třetí signál, po jehož dokončení začaly poslední přívaly odeznívat. Krátce potom se začala probouzet, a jakmile cítila, že je zpátky v posteli, vyslala podle plánu znamení. Její snový orgasmus prý sice nebyl dlouhý ani zvlášť intenzivní, ale byl to bezpochyby skutečný orgasmus.

Graf vaginálního průtoku krve během několika minut jejího lucidního snu byl zjevně ve shodě s každou podrobností Mirandiny zprávy. Během snové sexuální aktivity mezi druhým a třetím signálem dosáhly rytmus jejího dechu, vaginální svalová aktivita a vaginální puls nejvyšších hodnot za celou noc. Její srdeční rytmus nicméně zaznamenal pouze mírné zrychlení. Změny vaginálního pulsu a dýchání byly plně srovnatelné s obdobnými změnami během orgasmu v bdělém stavu – a to svůj snový orgasmus popsala jako „nepříliš silný“! Tento experiment poskytl první objektivní důkaz opravdovosti častých (nejcn) Mirandiných zážitků živého a realistického sexu v lucidních snech.

Dřív, než opustíme Mirandin sen, bych se ještě chtěl zmínit, že alespoň část tohoto snu by dozajista potěšila pana Freuda, kdyby žil o půl století dříve. Mluvím o létání, které zdá se posloužilo jako velmi efektní předehra, vezmeme-li v úvahu pozoruhodně krátký interval mezi započatím sexu a jeho vyvrcholením v orgasmu. Jaký je význam „létacích“ snů? Freud by na tuto otázku bez váhání odpověděl, že létání ve snech vyjadřuje symbolickou formou nic menšího než touhu po sexuální aktivitě! Alespoň pro jednu tato interpretace zapadá do snu bez zbytečného násilí.

Poté, co jsme zaznamenali působivou ženskou sexuální reakci, zajímalo nás, čeho se dočkáme u mužů. Ačkoli muži uvádějí orgasmické lucidní sny méně častěji než ženy, rozhodli jsme

se přesto experiment vyzkoušet. „Randy“, prvotřídní oneiro-
naut, se na tuto riskantní misi dobrovolně přihlásil.

Zatímco Randy spal, zaznamenávali jsme stejné fyziologické parametry jako v Mirandině případě s tím rozdílem, že v jeho případě jsme použili penilní extenzometr (dutý pružný kroužek, naplněný rtutí, asi palec široký) – což je zařízení běžně používané pro měření sexuální reakce. Před usnutím si ho Randy nasadil na kořen penisu. Když se tento kroužek během erekce roztáhne, zvýší se jeho elektrický odpor, a tak je možné průběžně polygraficky monitorovat tzv. penilní tumescenci (zvětšení penisu) sledovaného subjektu. Ačkoli v REM fázi obvykle dochází ke spontánní erekci různého stupně, doufali jsme, že se nám podaří zaznamenat během lucidního snu její další zvýšení.

Randy dostal stejné instrukce ohledně kontrolních signálů. Po několika nocích se úspěch konečně dostavil a Randy po probuzení ze čtvrté REM periody sepsal následující zprávu:

Díky jistému bizarnímu detailu jsem si uvědomil, že sním. Vyslal jsem signál a vyletěl jako Superman ven skrz střechu. Přistál jsem na dvorku za nějakým domem a přál si, ať se objeví nějaká dívka. Ze dveří na verandu se vynořila roztomilá teenagerka, následovaná svojí matkou. Z nějakého důvodu mě matka znala a s mrknutím poslala svoji dceru ven, aby si se mnou šla hrát. Šli jsme na dvůr a já vyslal signál, že předehra začíná. O chvílku později její halenka ležela na zemi a vztyčené bradavky se skvěly na jejích kvetoucích ňadrech. Klekla si na zem a začala mě líbat tím nejdruždivějším způsobem. Cítil jsem, že vyvrcholení přijde každou chvíli, a když se orgasmus dostavil, zavřel jsem oči a znovu vyslal signál. Když jsem oči otevřel, měl jsem dojem, že jsem se právě probudil z „mokrého snu“. Byl jsem nadšený úspěšným splněním úkolu, ale pak jsem si uvědomil, že to bylo jen falešné probuzení, a nato jsem se probudil doopravdy. Ačkoli jsem zjistil, že jsem ve

skutečnosti neejakuloval, stále ještě mi běhal mráz po zádech a žasnul jsem, jak reálný zážitek dokáže mysl stvořit.

Tak jako v případě Mirandy i Randyho polygrafická data byla v naprosté shodě s jeho popisem snového děje. Během třicetivteřinové sexuální aktivity, vymezené jeho druhým a třetím signálem, dosáhl rytmus jeho dechu maxima ze všech hodnot naměřených během jednotlivých REM fází, stejně jako tomu bylo u Mirandy. Jeho extenzometr zaznamenal, že erekce, která začala krátce po vstupu do REM fáze, dosáhla maxima pouze mezi druhým a třetím signálem. Navíc téměř okamžitě po snovém orgasmu nastala pomalá detumescence.

Randyho srdce tak jako Mirandino zaznamenalo během orgasmu pouze mírné zvýšení rytmu. Obecně řečeno, oba orgasmy zjevně vyvolaly v jejich spících tělech velmi podobné fyziologické reakce. To platí především pro dramatické zrychlení dechu, zaznamenané u obou z nich. Výsledkem je důležité zjištění, že sex v lucidním snu má stejně silný dopad na tělo snícího, jako by byl skutečný.

Platí to samozřejmě v různé míře od člověka k člověku a mezi jednotlivými zážitky jedné osoby. Významný rozdíl mezi pohlavími lze spatřovat v tom, že zatímco Miranda prožila během snového orgasmu poševní stahy, u Randyho se neobjevily odpovídající stahy pánevního svalstva. Nepřítomnost ejakulace u Randyho i přes živé prožitky spojené s ejakulací je ve shodě s mou vlastní zkušeností v tomto směru. Mezi téměř devíti sty zapsaných lucidních snů jsem zaznamenal asi tucet případů, kdy jsem ve snu dosáhl orgasmu. Pocit, že mám ejakulaci, byl pokaždé živý a přesvědčivý, a to do té míry, že tyto orgasmy byly obvykle následovány falešným probuzením, při kterém se mi *zdálo*, že jsem ejakuloval. Nicméně když jsem se nakonec skutečně probudil, pokaždé jsem zjistil, že tomu tak nebylo.

Pokud je tato falešná ejakulace typickým příznakem orgasmu v lucidním snu, znamenalo by to, že mokré sny adolescentů a ji-

ných mužů s nedostatkem pravidelného sexuální vyžití vycházejí ze zcela odlišných příčin. Skutečnost je taková, že sny doprovázející skutečně mokré sny občas postrádají jakékoli sexuální či erotické prvky. Vzhledem k tomu, že při každé REM fázi dochází ke spontánní erekci, mohly by mokré sny být důsledkem náhodné stimulace genitálií a reflexivní ejakulace.

I když se neerotické mokré sny občas vyskytují, ve většině případů tomu tak není. Proč na sebe tedy většina mokrých snů bere podobu erotického styku? Domnívám se, že tyto zážitky možná vznikají inkorporací smyslových informací přicházejících z genitálií do obsahu snu, kde se na jejich základě tvoří „věrohodná historka“, ospravedlňující prožívané vzrušení. Podle této hypotézy by mokré sny byly výsledkem skutečných erotických pocitů, odpovídajícím způsobem interpretovaných snícím mozkiem. Jinými slovy nejdříve ejakulace, pak mokrý sen.

Pro lucidní sny očividně platí přesný opak. Nejprve je tu erotický sen, jehož výsledkem je orgasmus „v mozku“. V tomto případě jsou nicméně výsledné impulsy sestupující z mozku do genitálií evidentně příliš slabé na to, aby vyprovokovaly ejakulační reflex. Lucidně snící jsou tak „mokří“ pouze ve snu.

Protože naše data vycházejí jen z pozorování pouhých dvou subjektů, je při interpretaci těchto předběžných výsledků třeba dbát jisté opatrnosti. Nicméně si přesto troufám prohlásit, že sexuální aktivita a zážitek orgasmu v lucidních snech jsou podle všeho spojeny s fyziologickými změnami, které jsou velmi podobné těm, které se odehrávají během odpovídajících aktivit v bdělém stavu.

Důležitou výjimkou z tohoto závěru je skutečnost, že v lucidních snech dochází při sexuální aktivitě pouze k mírnému zrychlení srdečního rytmu. Během bdělé sexuální aktivity se srdeční rytmus může dvakrát až třikrát zrychlit. Tento fakt může přinést praktické výhody. Pro pacienty, zotavující se po srdeční chorobě, může být sex nebezpečným a občas i smrtelným způsobem vyžití. Naproti tomu sex ve snu je zřejmě naprosto

bezpečný pro každého a pro mnoho ochrnutých lidí může být i jedinou formou sexuálního uvolnění.

DŮSLEDKY

Viděli jsme, že snový sex je jako skutečný sex, zpívání a počítání ve snu jsou jako zpívání a počítání ve skutečnosti a snový čas je shodný s časem reálným. Nuže? Asi se ptáte, co že z toho vyplývá *pro vás*. Jak se nyní pokusím vysvětlit, tyto výsledky mají neobyčejný význam pro každého snícího.

Při pokusu se zpíváním a počítáním jsme dali našim subjektům dva kontrolní úkoly. Prvním bylo v bdělém stavu skutečně zpívat a počítat do desíti, v druhém případě si měly subjekty pouze představit, že to dělají. Po prozkoumání dat zaznamenaných během plnění druhého úkolu jsme zjistili, že ani u jednoho subjektu nedošlo k odpovídajícím posunům v mozkové aktivitě. Zpívání a počítání v lucidním snu ale vyvolalo značné výkyvy obdobné těm, které se objevují během skutečného vykonávání těchto činností. To naznačuje, že lucidní snění (a v širším smyslu i snění obecně) odpovídá víc skutečnému konání a prožívání než pouhé činnosti fantazie.

Podle teorie široce přijímané mezi psychology a neurology, když si člověk představuje nějaký objekt, můžeme u něho pozorovat vzorec mozkové aktivity, který se velmi podobá vzorci, jaký se objevuje, pokud člověk takový objekt pozoruje ve skutečnosti. Pokud je to pravda, pak by rozdíl mezi představivostí (nebo pamětí) a vnímáním mohl být pouze záležitost různých stupňů téhož – definovaných živostí a intenzitou dané zkušenosti. Jablko, které si představujeme nebo vybavujeme, ale nikdy není tak hmatatelné a chutné jako jablko skutečné.

Obecně vzato, představy a vzpomínky jsou jen slabými odrazy, mnohem méně živými než původní vjemy. Kdyby tomu tak nebylo, měli bychom problém rozlišit vnitřní a vnější zkušenosti, jak se to občas stává lidem podléhajícím halucinacím. Naše

přirozená schopnost rozlišit vzpomínky na minulé vjemy od momentálních zážitků má zjevnou hodnotu pro přežití. Když se naši dávní předkové setkali tvář v tvář s šavlozubým tygrem, ti z lovců, kteří by byli zaplaveni živými vzpomínkami na všechny tygry, které kdy viděli, a nevěděli by, před kterým z nich vlastně mají utíkat, by nejspíš byli sežráni tím skutečným! Důsledkem toho by nemohli mít žádné další potomky a nikdo z nás by tak pravděpodobně nezdědil jejich nebezpečnou představivost. Díky evoluci většina z nás získala schopnost pohotově rozlišit niterné události od těch vnějších – s výjimkou snů, samozřejmě. To je však důsledkem toho, že ta část mozku, která normálně potlačuje živost našich představ, je ve snech sama o sobě potlačena, což dovoluje vzpomínkám a duševním obrazům vystoupit s neztenčenou intenzitou – jako by byly skutečnými bdělými vjemy. A přesně za ty je obvykle zaměňujeme a mylně považujeme sny za vnější skutečnost – pokud ovšem není náš sen lucidní.

Lze se domnívat, že různé stupně subjektivně vnímané živosti vnějších či vnitřních vjemů mají neurofyziologický základ v souvisejících změnách v intenzitě vzorců aktivity neuronů v mozku. V tom případě pak zážitky lucidně snících a stejně tak výsledky výše popsaných experimentů naznačují, že úroveň mozkové aktivity během lucidního snu je minimálně srovnatelná a často dokonce vyšší než stupeň aktivity doprovázející bdělé vjemy.

Živost vjemu je pravděpodobně hlavním kritériem, na základě kterého rozlišujeme, nakolik je něco skutečné. Ve známé historice kopl Samuel Johnson do kamene, aby demonstroval, co pro něj znamená, že je něco „skutečně“ skutečné. Pokud by však dílem nějakého ďábelského úskoku právě v tu chvíli snil, nakopl by pouze snový kámen, který mu mohl snadno připadat stejně hmatatelný a „skutečný“. Z pohledu mozku je to, co se zdá skutečné, tak skutečné, jak jen skutečné může být.

Při našich experimentech na Stanfordu jsme nahromadili dostatečnou sumu laboratorních důkazů pro tvrzení, že to,

k čemu dochází ve vnitřním světě snů – a především těch lucidních – dokáže v mozku snícího vyvolávat neméně reálné fyzické změny, jaké produkují odpovídající události odehrávající se ve vnějším světě. Výsledky pokusů shrnuté v této kapitole ukazují, že jisté způsoby snového chování mají na mozek a tělo plně srovnatelný dopad jako odpovídající reálné činy. Tento fakt dokonale koresponduje se skutečností, že sny jsou snícím obvykle prožívány jako zcela reálné a vskutku nezřídka (zvláště v případech těch lucidních) předčí svou realističností samu fyzickou skutečnost. To je na hony vzdálené pohledu převládajícímu v západních společnostech, považujícímu sny za „prchavé nic“ postrádající smysl a opravdovost. Naopak, co uděláme (nebo naopak neuděláme) ve snech, nás někdy může ovlivnit tak hluboce jako to, co uděláme (nebo neuděláme) v bdělém životě.

Jsem přesvědčen, že naše objevy mají množství vzrušujících důsledků, především v oblasti filosofie, psychofyziologie a neurologie. Všem těmto třem disciplínám je vlastní dlouhotrvající zájem o zkoumání vztahu mezi duševním a fyzickým světem. Problém „vztahu duše a těla“ ve skutečnosti představuje mnoho samostatných problémů – anebo jinak, je to problém, který na sebe bere mnoho různých podob. Jednou z nich je otázka, jak spolu souvisí subjektivní (duševní) události uvnitř snů a objektivní (tělesné) události, probíhající v mozku snícího. V tuto chvíli mohu nabídnout pouze částečnou odpověď: náš výzkum naznačuje, že snové události jsou s událostmi v mozku úzce propojeny a probíhají paralelně. To, do jaké míry nám tento model psychofyziologického paralelismu dokáže poskytovat pravdivý obraz reality, zůstává úkolem pro budoucí výzkum. Nicméně ať již budou jakékoli jeho součásti v budoucnu vyvráceny či nikoli, v tuto chvíli náš model empiricky vyvrací dualistické koncepte snění, jako je například tradičně oblíbená představa duše (nebo „astrálního těla“) poletující po snovém světě naprosto nezávisle na mozku a těle.

Naše výsledky by též měly povzbudit psychology, neurology a psychofyziology usilující o odhalení přímých souvislostí mezi subjektivní zkušeností a objektivně měřitelnou fyziologií a pozorovatelným chováním. Zatím jsme stále ještě v počátečním stadiu mapování vztahů mezi lidskou myslí a mozkiem, ale naše práce na Stanfordu nás snad posunula o krůček blíže ke dni, kdy odhalíme podstatu vztahu mezi naší myslí a mikrokosmem lidského mozku.

Zkušenost lucidního snění

Začněme *in medias res*, tak jak to mají ve zvyku i samy sny. Kráčel jsem s přítelem pozvolna stoupající horskou stezkou. Kam až oko dohlédlo, jedinou pohybující se věcí byla tichá mlha, zahalující majestátní vrcholky rouškou tajemna. Náhle jsme se ale ocitli na okraji propasti, překlenuté pouze úzkým a ne zrovna bezpečně vypadajícím můstkem. Při pohledu do bezedné hlubiny pod námi se mi strachem zatočila hlava a nedokázal jsem se přinutit k dalšímu postupu. V tu chvíli se ke mně můj přítel obrátil se slovy: „Víš co, Stephene, *nemusíš* tudy jít. Můžeš se klidně vrátit zpátky, kudy jsme přišli,“ a ukázal zpět na stezku, která se v tu chvíli zdála nekonečně dlouhá. Pak mě ale napadlo, že kdybych v tu chvíli měl lucidní sen, neměl bych žádný důvod bát se výšek. Pár vteřin hlubšího zamyšlení stačilo k tomu, abych si uvědomil, že *skutečně* sním. Vrátila se mi sebedůvěra, bez obav jsem můstek přešel a poté se probudil.

V jiném snu, citovaném Ann Faradayovou, se jistá anonymní snící ocitla tváří tvář nepřijemnému rozhodnutí: mohla si vybrat sex s „úžasným snovým milencem“, který ji ovšem vzápětí uškrtí, anebo se jednoduše navždy vzdát sexu jako takového. Jak vysvětlila, její „vzrůstající touha raději prožít život naplno než se smířit se smrtí zaživa ji přiměla zvolit si první možnost, a když ji poté vedli do arény, uvědomila si, že sní“. S úmyslem

odnést si ze svého lucidního snu co nejvíc se rozhodla, že je všechny napálí a bude tu hru hrát až do konce; a jak se tak sama pro sebe smála představč, že se prostě na konci zvedne a odkráčí, okolní prostor se rozšířil a barvy prohloubily. Když se scéna proměnila, naše snící zjistila, že letí. Později ve svém lucidním snu došla k myšlence, že „ačkoli k sexu, na který se těšila, nedošlo, nyní už na tom nezáleželo, protože si užívala jiné, ještě příjemnější zážitky“.¹

Oliver Fox popsal jeden ze svých lucidních snů takto:

... nakonec jsme karneval nechali za sebou a došli ke stezce, vedoucí skrz pustý mokřad. Náhle se cesta přímo před námi začala proměňovat v most zlatého světla, sahající až k obzoru. V oslňující jantarové záři se nyní objevily nescíslné postavy lidí a zvířat, představující vzestupnou evoluci člověka skrze různá stadia civilizace. Pak pozvolna vybledly; stezka ztratila svůj zlatý nádech a proměnila se v množství vibrujících kruhů složených z kuliček (podobných žabím vajíčkům) modrofialové barvy. Ty se zas pro změnu transformovaly v „paví oči“, které náhle a konečně vystřídalo úžasné zjevení gigantického páva, jehož roztažená ocasní pera vyplnila celou oblohu. Zvolal jsem ke své ženě: „Zjevení Vesmírného Páva!“ Pohnut nádherou tohoto výjevu, zarecitoval jsem nahlas mantru. Pak sen skončil.²

Tyto tři velmi odlišné zážitky ilustrují rozmanitost formy i obsahu lucidních snů. Seznámení se s mnohotvárností zážitků popisovaných lucidně snícími vás přirozeně může inspirovat ke snaze mít je také. Podle lucidních snů popsaných v této knize si můžete udělat dostatečně detailní obrázek komplexnosti tohoto fenoménu. Dozvíte se, co lucidně snící *říkají*, že cítí, ale budete skutečně vědět, jaké to je, mít lucidní sen? Nemůžete skutečně poznat oheň, dokud nepocítíte, jak hřeje (a taky dokud vás nespálí!) – o nic víc než můžete znát chuť ovoce, které jste nikdy

nejedli, nebo zvuk Beethovenova smyčcového kvartetu, který jste nikdy neslyšeli. A stejně tak nemůžete skutečně poznat, jaké to je, mít lucidní sen, dokud ho sami nezažijete. Přesto se vám pokusím alespoň přiblížit jaké to je takový sen mít, a to odvozením z některých běžnějších zkušenosti vašeho denního i nočního života.

Věnujte teď několik minut pozorování vašeho současného stavu vědomí. Nejprve ze všeho se zaměřte na bohatství skutečně rozmanitých a živých vjemů, získávaných jen a pouze skrze váš zrak – tvarů, barev, pohybu, prostorovosti. Poté si všimněte různých zvuků přicházejících vašima ušima – rozmanitého rejstříku hlasitostí, výšek, tonálních kvalit, třeba i zdánlivě samozřejmých zázraků lidské řeči nebo hudby. Pozorujte jedinečně specifické dimenze zkušenosti nabízené každým z vašich dalších smyslů: chutí, čichem a hmatem. Pokračující introspekci v tomto duchu dojdete k zjištění, že vaše já se vždy nachází v centru neuvěřitelně pestrého a rozmanitého vesmíru smyslové zkušenosti. Všimněte si také jemné, ale zásadní změny, kterou tento proces reflexe vyvolává ve vašem prožívání. Nejenže si uvědomujete všechny smyslové podněty, které jste právě zkoumali, ale můžete si, pokud se o to pokusíte, uvědomovat i to, že si je uvědomujete.

Naše pozornost se obvykle zaměřuje na předměty, které existují mimo nás, ve vnějším světě, někdy se však obrací dovnitř sebe sama. Pokud svou pozornost zaměříte na to, *kdo* zaměřuje vaši pozornost, je to, jako byste stáli před zrcadlem tváří v tvář svému odrazu. Tento vnitřní stav sebe-reflexe se nazývá vědomí. Varuji čtenáře, že mám v úmyslu používat toto slovo výhradně ve smyslu reflektující pozornosti, tak jak jsem ji právě popsal. (Jsou známi autoři, kteří používají výraz „vědomí“ při popisu vlastností atomů vodíku! To opravdu *není* to, co mám na mysli, ale pojďme dále.)

Dobře tedy, věřím, že se vám podařilo odhalit „vnitřní zrak“ vaší vědomé sebereflexe. A co dál? K čemu je to dobré? Pokud si

skutečně vážíte své svobody, logicky byste měli svému vědomí přisuzovat úplně stejnou hodnotu. Proč? Protože vědomí je to, co vám dovoluje jednat co nejsvobodněji a nejpružněji. S navyk-
lým chováním můžeme dělat pouze to, co jsme se dělat naučili. S pomocí vědomě řízeného, záměrného jednání máme ale svo-
bodu dělat věci, které jsme nikdy předtím nezkoušeli. V každém
případě jste s pomocí vědomí schopni svobodně udělat, cokoli
vás právě napadne: Můžete odložit tuto knihu anebo otočit
stránku. Můžete si vybavit množství informací o svém životě
a dokážete, vyžaduje-li to situace, jasně uvažovat.

Tento nástin vaší současně prožívané zkušenosti může po-
sloužit jako celkem věrohodná charakteristika lucidního snění –
s několika podstatnými modifikacemi. Za prvé, v lucidním snu
byste věděli, že vše, co prožíváte, je sen. Z toho důvodu by svět
kolem vás měl mnohem větší sklon přeskupovat se a transfor-
movat (a to včetně snových postav v něm se vyskytujících), než
jak je zvykem v běžném každodenním životě. Dost dobře by
mohlo docházet k „nemožným věcem“ a samotná snová scéna,
spíš než aby se rozplynula v nic, by pravděpodobně nabyla na ži-
vosti a kráse takovým způsobem, až byste se možná přistihli, jak
si nevěřícně protíráte oči. A za další, pokud byste byli ochotni
a schopni přijmout sen jako *svůj*, spatřili byste v něm svůj vlastní
výtvar. Z toho by plynulo, že jste odpovědni za to, co se v něm
odehrává, a ruku v ruce s tím by se dostavil omračující pocit svo-
body – pro lucidně snící totiž není nic nemožné! S tímto vědo-
mím tak můžete vzlétnout do dosud nepoznaných výšek. Mů-
žete se rozhodnout postavit tváří v tvář tomu, komu nebo čemu
jste se dosud se strachem vyhýbali; můžete se oddat erotickému
splynutí s tím nejpřitažlivějším partnerem nebo partnerkou,
jaké si dovedete představit; můžete navštívit zesnulé, které jste
milovali a se kterými jste si chtěli ještě promluvit; můžete ve
svém snu hledat sebepoznání a moudrost. Možnosti jsou neko-
nečné, a to ještě zbývá spousta místa pro čistě všední lucidní sny.
Proto je důležité mít cíl – něco, co chcete ve svém příštím lucid-

ním snu dělat. Ačkoli se podrobnosti obsahu jednotlivých lucidních snů značně liší, existují určité charakteristické rysy typické pro většinu z nich, možná dokonce pro všechny.

KDO JE SNÍCÍ?

Lucidní sen předpokládá existenci lucidně snícího. Jakkoli se toto tvrzení zdá být samozřejmé, má svá úskalí. V první řadě, *kdo* přesně je lucidně snící? Je identický s osobou, kterou jsme ve snu? Nebo s člověkem, který ve skutečnosti spí a zdá se mu sen? Otázka identity snícího je v jistém smyslu záhadná; abychom záhadu vyřešili, potřebujeme nejprve seznam podezřelých.

Hlavním podezřelým se zdá být spící člověk. Je to koneckonců jeho mozek, který snění způsobuje. Spáči však mají perfektní alibi: nebyli tu, když sen probíhal, nebyli tu ani kdykoli jindy – byli přeci ve své posteli a spali! Spící člověk patří spíš do vnější než do vnitřní reality – protože můžeme vidět a objektivně zjistiť, že zrovna spí. Snící patří do světa vnitřní skutečnosti – nelze objektivně pozorovat kdo, jak a o čem sní. Proto musíme svou pozornost obrátit k obyvatelům snového světa.

Ve snu se obvykle vyskytuje postava, kterou spící považuje za sebe sama. Jsou to snové oči tohoto snového těla, kterými obvykle sledujeme události odehrávající se ve snu. Snové tělo je obvykle tím, za koho se ve snu považujeme, a zdá se tak být naším dalším podezřelým. Ve skutečnosti ale jenom *sníme*, že touto osobou jsme. Tato snová postava je pouhou reprezentací nás samých. Nazývám ji „snový herec“ nebo „snové ego“. Snové ego vnímá své okolí z pohledu dobrovolného či nedobrovolného účastníka událostí odehrávajících se uprostřed vícerozměrného světa (tj. snu), v němž je neodmyslitelně obsažen – tedy stejným způsobem, jakým pravděpodobně prožíváte svou existenci právě teď vy sami.

To, že snový herec není totožný se snícím, je patrné na skutečnosti, že existují sny, ve kterých zjevně vůbec žádnou roli ne-

hrajeme. V takových snech jsme do různé míry vnějšími pozorovateli událostí snu. Někdy se nám například zdá, že pozorujeme divadelní hru. *My* se zdáme být v hledišti, zatímco se na jevišti odehrává děj. V takovém případě jsme alespoň reprezentováni jako přítomní, ač pouze pasivní pozorovatelé. Známý příklad tohoto druhu snu najdeme ve Starém zákoně (Genesis 41:1–7):

Po dvou letech pak měl faraon sen. Zdálo mu se, že stál nad potokem.

A hle, z toho potoka vycházelo sedm krav, tlustých a pěkných na pohled, a pásly se na mokřinách.

A hle, sedm jiných krav vycházelo za nimi z potoka, hubených a šeredných na pohled, a stály vedle oněch krav na břehu potoka.

A ty krávy na pohled šeredné a hubené sežraly oněch sedm krav na pohled pěkných a tlustých. I procitl faraon.

V jiných případech však snící nemusí být vůbec tělesně přítomen tak jako ve snu, který se faraonovi zdál, když se opět uložil ke spánku.

A když usnul zase, zdálo se mu podruhé. A hle, sedm klasů vyrostlo ze stébla jednoho, plných a pěkných.

A hle, sedm klasů tenkých a východním větrem sklíčených vzházelo za nimi.

A ty klasy tenké pohltily oněch sedm klasů zdařilých a plných. I procitl faraon a hle, byl to sen.

Nazývám takto odtělesněnou perspektivu „snovým pozorovatelem“. Snový pozorovatel není součástí snu jako takového, zůstává mimo něj.

V každém snu je obsažen alespoň jeden úhel pohledu, se kterým se jakožto snící ztotožňujeme: je to role, kterou hrajeme

ve svém snovém dramatu. Povaha role, kterou hrajeme nebo se rozhodneme ve snu hrát, nám umožňuje různé stupně účasti od úplné participace snových herců až po odtažitou nezaújatost snových pozorovatelů. Odpověď na otázku „Kdo je lucidně snící?“ by tedy mohla být taková, že jde o smíšenou postavu – zčásti snový herec nebo ego a zčásti snový pozorovatel.

Ve snu se obvykle vyskytují i jiné postavy než ty, se kterými se sami ztotožňujeme. Jsou to oduševnělé i bezduché postavy tvořící zbytek *dramatis personae* snu. A ovšem, ztotožníme-li se v jakýkoli okamžik s některou z těchto postav, stává se tato snovým egem. Může se nám například zdát, že z hlediště sledujeme divadelní hru. V tuto chvíli se identifikujeme s postavou snového pozorovatele. Pokud se ale dostatečně ztotožníme s jedním z herců na jevišti, může dojít k tomu, že se jím znenadání *sami staneme*. Obvykle k tomu dochází tak, že zapomeneme, že ještě před chvílí jsme snili, že jsme někým jiným. Náš sklon k identifikaci je tak silný, že se zapomínáme v rolích, které hrajeme.

Který z těchto stupňů identifikace lépe charakterizuje lucidně snícího – účastník, nebo pozorovatel? Odpověď je kombinace obou. Obecně můžeme říci, že snové ego je součástí snu, zatímco u pozorovatele je tomu právě naopak. Kombinace těchto dvou perspektiv je charakteristikou lucidních snů a dovoluje lucidně snícímu být „ve snu, ale ne jeho součástí“.

Zdá se, že lucidní sny vyžadují rovnováhu mezi odtažitostí a účastí. Člověk, který se striktně drží své role ve snu, do něj bude ponořený až příliš na to, aby se mohl stáhnout a vidět svou roli *jako roli*. Příliš odtažitý člověk bude na druhou stranu až moc nezaújatý a „mimo hru“ na to, aby se vůbec o něco staral.

Dle mojí zkušenosti je účast v podstatě nezbytnou součástí lucidního snění. Ačkoli mám občas sny, ve kterých jsem pouhým pozorovatelem, žádný z nich se nikdy nestal lucidním. Téměř ve všech bezmála devíti stech lucidních snech, které jsem si dosud zaznamenal, jsem se ve snu nacházel ve své obvyklé podobě. Pouze ve třech případech jsem v okamžiku, kdy jsem si

uvědomil, že sním, právě hrál jinou roli než „Stephen LaBerge“. Tyto výjimky jsou mimochodem pozoruhodné: v jednom snu jsem byl jednoduše odhmotněným světelným bodem, v jiném zas kouzelným porcelánovým servisem a ve třetím jsem byl Mozartem – ačkoli pouze do chvíle, kdy jsem si uvědomil, že jsem ve snu. Poté jsem se cítil „Stephenem v roli Mozarta“ – hercem hrajícím roli, o které ví, že je to role. Nějakým způsobem *já* pod maskou nebylo někým jiným, ale *mnou*. V tomto ohledu mohou existovat individuální odlišnosti, ale pro mě osobně se být plně zakotvený (a obvykle v centru dění) zdá nezbytným předpokladem pro získání lucidity.

Současně je ale podle všeho nezbytné zachovávat si i určitý odstup, abychom byli schopni kdykoli vystoupit ze snové role a říct si: „Tohle všechno je sen.“ Pokud můžeme toto prohlásit, znamená to, že alespoň jedna naše část sen *pozoruje*. Uvědomit si, že sníme, tedy vyžaduje také perspektivu pozorovatele, a lucidně snící má tedy k dispozici při nejmenším dvě úrovně pozornosti.

Vědomí této zdvojené pozornosti pro mě v mých snech bylo někdy matoucí. Vzpomeňte si na příklad z úvodu této kapitoly. Nejprve mě napadlo, že kdybych zjistil, že jsem ve snu, a ten se stal lucidním, neměl bych důvod se bát. A pak, o chvíli později jsem si uvědomil, že *skutečně* sním.

Skutečnost, že si snící při dosažení plné lucidity uvědomují, že jejich snová těla *nejsou* jimi samými, má důležité důsledky, o kterých bude řeč v jiné kapitole. Prozatím stačí vyzdvihnout, že takoví snící si jsou vědomi, že jejich *ego* je pouze modelem jich samých a přestávají je zaměňovat se skutečností.

KOGNITIVNÍ FUNKCE

Podoba, jakou na sebe berou lucidní sny, je určována také duševním stavem snícího. Tak jako se kvalita naší paměti a uvažování a síla vůle různě liší během bdění, liší se i ve snu. V tom

nejlepším případě dokáže lucidně snící uvažovat jasně, vybavovat si bez překážek své minulé zážitky a jednat podle vlastní vědomé vůle; tyto schopnosti v celém svém rozsahu nicméně zdaleka nemá k dispozici vždy. Ve skutečnosti existují různé stupně lucidity a pravděpodobně pouze zkušení lucidně snící dokáží fungovat na úrovni srovnatelné s jejich maximálními duševními výkony během bdění.

Drobné chyby v uvažování nejsou v lucidních snech ničím obzvlášť neobvyklým. Někteří lucidně snící mají například problém udržet si jasný odstup mezi snovým a skutečným světem. Saint-Denys napsal, že měl vždy značné problémy zapamatovat si, že ostatní postavy v jeho lucidních snech nejsou skuteční lidé, sdílející jeho zážitky. Popisuje sen, ve kterém se svým přítelem navštívil kostelní věž a oba obdivovali nádherný výhled, který se jim naskytl. Saint-Denys prý dobře věděl, že jde o pouhý sen, nicméně i přesto požádal svého snového přítele, aby si sen zapamatoval, a mohli si tak o něm druhý den po probuzení pohovořit.

Ve většině případů každopádně lucidně snící nemají větší potíže si uvědomit, že postavy, se kterými se ve snu setkávají, jsou pouze imaginární. Mnohem častěji se však mýlí ohledně role, kterou hrají oni sami; domnívají se, že *oni* jsou skuteční, k ostatním snovým postavám však přistupují jako k výplodům své fantazie. Plně lucidně snící nicméně pohotově rozpoznávají, že všechny postavy v jejich snu včetně jejich snového ega nejsou víc než pouhé obrazy.

Rovněž kolísání paměti způsobuje změny v obsahu snů, až u lucidních či nikoli. Možná to není na první pohled zřejmé, ale vědomí a paměť jsou propojené. Nízká úroveň vědomí u běžného snového stavu má za následek, že snící zapomenou, že se před chvílí uložili ke spánku. Odpovědi na otázky týkající se nedávných událostí mají sklon být nahrazeny „konfabulací“ – pravděpodobnou historkou, omylem považovanou za vzpomínku – místo aby vycházely z paměti. Pokud se vás například

někdo ve snu zeptá, kde jste našli všechny ty peníze, co držíte v ruce, odpovíte například: „Na ulici,“ místo abyste si vzpomněli, že jste je ve skutečnosti našli ve snu! Naopak plné sebeuvědomění s sebou nese i obvyklou úroveň dostupnosti vzpomínek; lucidně snící si například dokáže vybavit, kde právě leží jeho spící tělo – což je například ve spánkové laboratoři velmi užitečný fakt.

Kvalita paměti v lucidních snech je individuální, tak jako je tomu i u myšlení a vůle. Jeden poměrně zkušený lucidně snící uvádí: „V žádném z mých lucidních snů jsem nedokázal uvažovat tak čistě nebo si vybavovat tak bezchybně, jako když jsem bdělý.“ V kontrastu s množstvím zkušeností našich lucidně snících ve spánkové laboratoři na Stanfordu tentýž lucidně snící uvádí, že „během série experimentů, kdy jsem se pokoušel vybavit si, kde spím, jsem si nikdy nedokázal úplně přesně vzpomenout“.³ Musíme mít na paměti, že mohou existovat značné individuální rozdíly v duševních schopnostech, dostupných lucidně snícímu; buď jak buď, obecně vzato se přinejmenším přibližují schopnostem dostupným jedinci během bdění.

MOTIVACE A OČEKÁVÁNÍ

Motivace je tím, co nás nutí jednat. Má mnoho forem jak ve snu, tak i v bdelém stavu. Můžeme rozlišit čtyři úrovně motivace, které mohou ovlivnit, co se ve snu odehrává, ať je lucidní či nikoli. Na nejnižším stupni stojí *potřeby*, které kupříkladu způsobí, že ve snu jdeme na záchod, když zjistíme, že to potřebujeme. Pak jsou tu *touhy*, díky kterým se ve snu můžeme ocitnout v posteli se svou oblíbenou filmovou hvězdou. Dále jsou tu naše *očekávání* a nakonec *ideály* a *cíle*. Zatímco očekávání souvisí s navyklym, habituálním způsobem chování, ideály jsou ze své povahy vědomě *promyšlené*. Můžeme podle nich jednat pouze ve stavu plného vědomí, což znamená, že pouze v *lucidních* snech můžeme plně jednat na základě svých ideálů. Tato schopnost se ukáže

být extrémně užitečná později, až budeme v 10. kapitole hovořit o transpersonálních snech. Vzhledem k tomu, že mnohem větší část našeho chování je navyklá a nikoli promyšlená, má očekávání mnohem silnější vliv na naše sny než ideály, tak jako i na zbytek našeho života.

Obecný soubor očekávání, provázejících naši běžnou každodenní zkušenost, vládne také v našem běžném snovém stavu. V obou případech automaticky předpokládáme, že jsme bdělí, a proto jsou naše vjemy během snění pokriveny tak, aby do tohoto předpokladu zapadaly. Jako názorný příklad použijme nejznámější karetní trik v dějinách psychologie. Ve studii z roku 1949 promítali Bruner a Postman pokusným subjektům v krátkých intervalech obrázky karet a jejich úkolem bylo je identifikovat. Chyták spočíval v tom, že některé karty nebyly tak úplně v pořádku – například *červené pikové eso*. Pokusné subjekty tyto karty nejprve viděly jako *srdcová esa*. Teprve při delších intervalech si začaly uvědomovat, že s těmito kartami není něco v pořádku. Přesto byly ve většině případů zapotřebí ještě delší intervaly, aby subjekty dokázaly karty správně rozpoznat jako atypické. Pokud jim byla experimentátory poskytnuta nápověda – v podobě výroků jako: „Ačkoli piky jsou *obvykle* černé, nemusí takové být.“ – dokázaly některé pokusné osoby upravit své vjemy a správně vnímat neortodoxní karty i ve velmi krátkých intervalech. Některé si však i s toutéž nápovědou nebyly jisté a bylo potřeba ještě delších intervalů, než začaly karty vnímat správně.

Analogie s lucidním sněním je následující: tak jako pokusné subjekty automaticky předpokládaly, že piky jsou černé a srdce červená, tak my během snu obvykle předpokládáme, že jsme stále bdělí. Pokud dochází k nějakým bizarním snovým událostem, a že tomu tak v REM spánku často bývá, nějakým způsobem je asimilujeme v něco, co považujeme za možné. Pokud upoutají naši pozornost a vnímáme je jako nějak neobvyklé, většinou jsme schopni si je racionalizovat. Předpokládáme, že

„musí existovat logické vysvětlení“, v rámci (iluzorního) konceptuálního schématu našeho snu.

Několikrát se mi různí lidé svěřili, že měli svůj první lucidní sen hned první noc poté, co jsme o nich spolu hovořili. Tito lidé odpovídají subjektům výše zmiňované studie, kterým náповěda umožnila rozpoznat falešné karty dříve – od naší konverzace věděli, že ačkoli zjevné rozpory mají ve fyzickém světě obvykle „logická vysvětlení“, občas je vysvětlením anomálií to, že sníme.

Vaše očekávání a předpoklady ohledně toho, jaké sny vlastně jsou, určují pozoruhodnou mírou konkrétní podobu, jakou na sebe nakonec vezmou. Jak jsem již řekl, totéž se týká i vašeho bdělého života. Příkladem toho, že očekávání může ovlivnit lidské výkony, je třeba mýtus „čtyřminutové míle“. Po mnoho let se věřilo, že je nemožné uběhnout jednu míli za méně než čtyři minuty, až do chvíle, kdy se to komusi podařilo, a nemožné se stalo možným. Téměř okamžitě bylo mnoho jiných běžců schopno dosáhnout téhož. *Konceptuální* bariéra byla prolomena.

Dá se předpokládat, že ve snovém světě hrají předpoklady a očekávání ještě významnější roli. Ve vnějším světě mají koncepcí naše těla pevně daná omezení, nemluvě o překážkách v podobě fyzikálních zákonů. Ačkoli se čtyřminutová míle ukázala jako překonatelná, rychlost, jakou může dosáhnout běžící člověk, má své absolutní hranice: s našimi současnými těly například podle všeho není nemožné uběhnout míli za pouhou jednu minutu. Ve snu jsou nicméně fyzikální zákony dodržovány pouze ze slušnosti, pokud vůbec: neexistuje tu gravitace.

Jejich protějškem omezujícím aktivitu lucidně snícího jsou tu však zákony fyziologie, vyplývající z funkčních omezení lidského mozku. Lucidně snící kupříkladu shledávají čtení (více než jednoho či dvou slov) téměř nemožným. Jak poznamenal už Moers-Messmer, písmena v lucidních snech prostě nezůstávají v klidu. Když se pokoušel soustředit na slova, písmena se změnila v hieroglyfy. (Všimněte si: Netvrdím, že ve snech nemůžeme nikdy číst. Sám jsem měl sny, ve kterých jsem četl, nebyly to

však sny *lucidní*, ve kterých jsou písmena produkována v návaznosti na vědomý záměr.) Jiný příklad pochází od Saint-Denyse, který zjistil, že ve svých lucidních snech často není schopen ovlivnit intenzitu osvětlení. Osobně jsem se setkal se stejnými obtížemi, Hearnem přezdívanými „fenomén vypínače“. Nicméně zdá se, že takovéto fyziologické překážky jsou ve značném nepoměru k omezením, která si v bdělém životě vynucují fyzikální zákony, a umožňují tak psychologickým vlivům, jakými jsou předpoklady a očekávání, hrát ve snech roli hlavního omezujícího faktoru.

To, že očekávání mají skutečně silný vliv při tvorbě zážitku každého konkrétního snícího, lze živě ilustrovat následujícími příklady. Ruský filosof Uspenskij na základě teoretických předpokladů věřil, že „člověk nemůže ve snu uvažovat sám o sobě, *aniž by myšlenka sama byla snem*“. Z toho odvodil, že „člověk nemůže nikdy ve snu vyslovit své jméno“. Nijak nás tedy nepřekvapí, když Uspenskij uvádí, že „jak se dalo očekávat, když jsem vyslovil ve snu své jméno, okamžitě jsem se probudil“.⁴ Spíš než jako experiment by toto Uspenského cvičení mělo tedy být považováno za jasný příklad vlivu, jaký může očekávání mít na události odehrávající se ve snovém stavu.

Jedna z osob, zpovídaných Celií Grecnovou, označovaná jako „Subjekt C“, slyšela o Uspenského zkušenostech a sama vyzkoušela efekt opakování vlastního jména během lucidního snu. Uvádí: „Vzpomněla jsem si na Uspenského kritérium opakování vlastního jména – dosáhla jsem jen jakési mezery ve vědomí o dvou slovech; nicméně jsem měla pocit, že to má jakýsi účinek; cítila jsem možná ‚závrať‘; každopádně jsem s tím raději přestala.“⁵

Patricia Garfieldová popisuje svůj vlastní sen, který s tímto tématem také souvisí: „...ve snu nazvaném ‚Vyrývání mého jména‘ jsem provedla právě tento úkon, a to na dveřích, na které jsem už předtím něco ryla. Přečetla jsem to a zjistila, proč Uspenskij věřil, že je nemožné vyslovit v lucidním snu své jmé-

no: vše kolem zavibrovalo, zaburácelo a já se probudila.“⁶ Garfieldová, která znala i zážitek Subjektu C, tak dochází k závěru, že „není nemožné vyslovit své jméno v lucidním snu, ale *má* to ničivé účinky“.

Když jsem si přečetl Uspenského, nemohl jsem akceptovat jeho argumentaci ani původní premisu, neviděl jsem žádný důvod, proč by pro vyslovení vlastního jména ve snu měly existovat nějaké překážky. Rozhodl jsem se otestovat *své vlastní* očekávání a v jednom ze svých prvních lucidních snů jsem to zaklínadlo vyslovil: „Stephen, jsem Stephen.“ Nestalo se nic víc krom toho, že jsem uslyšel svůj vlastní hlas. Můžeme tedy dojít k závěru, že zážitky Uspenského, Subjektu C i Garfieldové byly všechny ovlivněné jejich předchozím očekáváním. Alternativním vysvětlením by mohlo být i to, že normálně slyšíme své jméno ve spánku, pouze když nás někdo probouzí, a můžeme si je tedy ve snu spojit s touto asociací.

Jiným příkladem účinku domněnek a předpokladů mohou být dva protikladné pohledy na sexualitu v lucidních snech. V prvním případě subjekt prohlásil, že „zjištění, že je člověk ve snu, přináší úžasný pocit svobody – svobody vyzkoušet cokoli z rozšířeného spektra zkušenosti“. A dodává, že „povaha prožitku lucidního snu může dosahovat až k mystickému zážitku, na druhou stranu *se zdá, že zde existuje implicitní odpor vůči čemukoli erotickému* [moje kurzíva]“.⁷

Na druhou stranu zkušenost Patricie Garfieldové představuje k tomuto tvrzení pozoruhodný kontrast. Uvádí, že „v celé třetině“ svých lucidních snů cítí „přívál sexuální energie; toto vzrušení kulminuje ve výbuch orgasmu asi v polovině případů“. Garfieldová píše, že „*orgasmus je přirozená součást lucidního snění*: moje vlastní zkušenost mě utvrzuje v tom, že vědomé snění je orgastické“, a dodává, že „příliš mnoho mých studentů uvádí stejné extatické zážitky během lucidních snů na to, aby tento fenomén mohl být považován za individuální zvláštnost“.⁸

Otázkou není, zda je lucidní snění „přirozeně“ erotické nebo naopak, protože odpověď je nejspíš taková, že tomu není tak ani onak. Místo toho jde spíš o ukázkou pravidla „jaký snící, takový sen“.

Z těchto příkladů bychom si měli odnést dvě poučení. První je, že očekávání, která si snící vytváří o tom, co se může odehrát během lucidního snu, mohou zcela nebo částečně předurčit, co se nakonec *skutečně* odehraje. Druhé pak vychází z prvního: totiž že individuální odlišnosti mohou být ve fenomenologii lucidního snění velmi důležité.

DRUHY ČINNOSTÍ: OTÁZKA KONTROLY

Činnosti prováděné lucidně snícími se pohybují ve stejném spektru – od jednoduchých k složitějším – v jakém se pohybují, když jsme vzhůru. Některé naše činnosti jsou *reflexivní*, jako když ve svých snech chodíme v kruhu, aniž bychom ztratili rovnováhu. Jiné jsou *instinktivní*, například když se dáváme na útěk, protože máme z něčeho strach. Další jsou *habituální*, jako když pokračujeme v cestě do práce, ačkoli víme, že jsme ve snu. A nakonec některé z našich činností jsou *úmyslné*, jako když odmítáme utéci, přestože jsme událostmi v našem snu vystrašení. (I nečinnost může být formou úmyslného jednání.) Seřadil jsem tyto čtyři formy činností od těch nejméně nevědomých a automatických až po nejméně vědomé a dobrovolné. Čím vyšší je úroveň, na které jednáme, tím větší máme svobodu. Svoboda nicméně znamená rozhodování a my ne vždy chceme být nuceni se rozhodovat – a v mnoha případech raději stále volíme tutéž možnost. Na druhou stranu jsou chvíle, kdy úmyslné jednání je mnohem přizpůsobivější než habituální nebo instinktivní, jako když se rozhodneme neutíkat, když se něčeho bojíme, ale úmyslně se postavit svým obavám a ovládnout je. Většina našeho chování je komplexní kombi-

nací všech čtyř úrovní činnosti. Nejvyšší nám dostupná úroveň závisí na tom, nakolik vědomí v danou chvíli jsme.

Lucidně snící mají mnohem větší možnost provádět úmyslné a vědomé činnosti. Zkušený lucidně snící má přinejmenším tolik prostoru pro svobodné rozhodování jako v bdění. Tak jako máte možnost přečíst či nepřečíst následující větu, může se lucidně snící rozhodnout, co udělá v následujícím okamžiku, jak ilustruje následující Saint-Denysův sen:

... Zdálo se mi, že se venku v příjemném počasí projíždím na koni. Uvědomil jsem si pravou povahu svojí situace a vzpomněl si na otázku, zda jsem či nejsem schopen projevit ve snu schopnost pomocí svobodné vůle ovládat své jednání. „Dobře tedy,“ řekl jsem si. Tento kůň je pouhou iluzí; krajina, kterou projíždím, je pouhou kulisou. Ale i když jsem tyto obrazy nevyvolal vědomou silou vůle, zajisté mám nad nimi nějakou kontrolu. Rozhodnu se pro cval a cválám; rozhodnu se zastavit a stojím. Nyní jsou přede mnou dvě cesty. Ta vpravo se noří do neproniknutelného hvozdu; levá vede k jakési rozpadající se usedlosti; naprosto zřetelně cítím, že mohu svobodně odbočit vlevo či vpravo, a tak se rozhoduji, zda si přeji vytvořit obrazy vztahující se k ruině anebo obrazy vztahující se k lesu.⁹

V každém případě se schopnost vědomého jednání zdá být jedním z nejvíce fascinujících rysů lucidních snů. Lucidně snící jsou často nadšení zjištěním, že mohou podle všeho dělat, cokoli je napadne. Stačí jim například s klidem prohlásit gravitační zákon za zrušený a už se vznášejí. Mohou navštívit Himálaj a vyšplhat na nejvyšší vrcholek bez lan nebo průvodců; mohou dokonce zkoumat sluneční soustavu bez skafandru!

To s sebou přináší dvě otázky ohledně ovlivňování obsahu lucidního snu. První je, do jaké míry je takové řízení snu možné. To nejspíš závisí na množství faktorů: jak zkušený je lucidně

snící; jakého stupně psychologického rozvoje dosáhl v bdělém stavu; jaké je jeho očekávání ve vztahu k lucidním snům a možnostem jejich řízení.

Vedle těchto psychologických faktorů, zdá se, existují i faktory fyziologické. Okamžitý stav mozku lucidně snícího omezuje stupeň dostupné vědomé kontroly; to je zvlášť pravdivé s ohledem na úmyslné ovlivňování snového prostředí obklopujícího snové ego. Tibeťané na druhou stranu tvrdí, že mistři jógy lucidního snění mohou ve svých snech dělat prakticky cokoli, včetně návštěvy jakékoli sféry bytí.

Druhá otázka ve vztahu k řízení snu se týká toho, jaký druh kontroly je žádoucí. Lze odlišit dva druhy ovládnání snu. Jeden zahrnuje magickou manipulaci snových postav mimo snové ego – ovládnání „jich“ nebo „toho“. To je přesně ten druh kontroly, který ne vždy funguje (u každého kromě nejpokročilejších mistrů), i když toto omezení může ve skutečnosti být v podstatě požehnáním: pokud bychom se naučili řešit naše problémy v lucidních snech magickou změnou obsahu snu, mohli bychom chybně doufat, že se nám totéž podaří v bdělém životě. Předpokládejme například, že bych se ve svém snu o rvačce ve školní třídě rozhodl proměnit svého soupeře v žábu, a byl bych tedy takto schopen zbavit se nepříjemností ve snech vždy tímto způsobem. Jak by mi to pomohlo, kdybych se někdy jindy dostal do konfliktu se svým nadřízeným nebo jinou autoritativní osobou, kterou bych stejně dobře, ač bdělý, mohl považovat za podobnou překážku, jako byl můj snový utlačovatel? Pokusit se proměnit ho v žábu by asi nebylo moc praktické; nicméně změna přístupu by mohla situaci vyřešit.

Druhý typ kontroly nabízející se lucidně snícím je *sebekontrola*, aplikovaná na našem vlastním snovém egu. Máme neomezenou možnost řídit své reakce na obsah snu, a co se tím naučíme, se snadno přenáší i do našich bdělých životů – sníme tak, abychom se naučili lépe žít jak v bdění, tak ve snu. Ve výše zmíněném snu jsem díky konfrontaci násilníka získal jistou dávku se-

beovládání a odvahy, která mi pak mohla posloužit i v bdělém světě. Nejen z tohoto důvodu bych poradil všem lucidně snícím, mají-li dost rozumu: „Ovládejte sebe, ne své sny.“

EMOCIONÁLNÍ KVALITA

Jaký je to *pocit*, být v lucidním snu? To je otázka, která asi napadá nejednoho z vás. Jak již bylo řečeno, pocity v lucidních snech, ač obvykle pozitivní nebo relativně neutrální, se mohou pohybovat po celém spektru lidských emocí – od agonie (zmírněné zjištěním, že „je to jenom sen“) až po extázi sexuální slasti nebo spirituální zkušenosti.

Zjištění, že člověk sní, je často doprovázeno pozitivními emocemi, jak by mělo být jasné z několika následujících citací. U Rapporta příchod lucidity způsobil okamžitou proměnu snu v „nesdělitelně překrásnou vizi“.¹⁰ V případě Faradayové se světlo „okamžitě stalo téměř nadpřirozeně intenzivní... prostor jako by se rozšířil a prohloubil, přesně jako je tomu u psychedelických drog“.¹¹ Stejně tak u Yrama (1967): „Proměna byla okamžitá. Jakoby účinkem kouzla jsem měl náhle hlavu tak jasnou jako v nejsvětlejších okamžicích svého fyzického života.“¹² Fox (1962) popsal začátek své první zkušenosti s luciditou takto: „Intenzita života se během okamžiku zvýšila stonásobně... nikdy jsem se necítil tak absolutně báječně, s tak čistou hlavou, tak zářačně mocný a nepopsatelně *svobodný!*“¹³

Toto jsou samozřejmě ty nejpozoruhodnější případy. I ty nejprozaičtější lucidní sny nicméně mají sklon začínat nezaměnitelným pocitem vzrušení a radosti. Pro mě to platí i po stovkách lucidních snů – ačkoli pocit čehosi nového už vyprchal, nadšení stále nějakým způsobem přetrvává.

Emocionální vzrušení doprovázející počátek lucidity s sebou u všech lucidně snících, a začátečníků především, nese jistý problém. Je jím sklon okamžitě se probudit, zvláště pokud se lucidita objeví během noční můry. Řešení je nasnadě: „Žádnou paniku!

Zůstaňte klidní.“ Zpočátku je snazší to říct než udělat, ale se zkušenostmi se tato reakce stane automatickou a nakonec naprosto samozřejmou a nenucenou.

Podle Celie Greenové se „zkušený lucidně snící téměř bez výjimky shodují na tom, že emocionální klid je nezbytný k prodloužení zážitku a k udržení vysokého stupně lucidity“.¹⁴ Jde tedy o dva cíle. Jedním je zabránit ztrátě lucidity. Emocionální ponoření se do snu s sebou nese riziko, že vědomí snícího bude snem znovu pohlceno a on se opět identifikuje se svojí snovou rolí. S tímto problémem se častěji setkávají začátečníci než zkušený lucidně snící a s praxí se lze snadno naučit udržet si luciditu i v průběhu silného emocionálního ponoření se do snu.

Druhý cíl, prodloužení lucidního snu, vyžaduje také určitý stupeň emocionální kontroly. Lucidně snící nejsou nicméně zajedno v otázce, do jaké míry je toto nezbytné. Na jedné straně například „Subjekt A“ Celie Greenové prohlašuje, že „emocionální rezervovanost je záležitost nejvyšší důležitosti“.¹⁵ Stejného názoru byl pravděpodobně i Oliver Fox:

Bylo to tak obtížné, udržet si v tomto zvláštním Snovém světě roli neosobního pozorovatele, mít stále na mysli, že pokud dovolím svým emocím získat vrch nad sebeovládáním, sen se okamžitě přeruší. Vstoupím do restaurace a objednáám si jídlo, jen abych se probudil po ochutnání prvních pár soust.

Podobně přijdu například do divadla, ale nebudu moci zůstat ve snu déle než pár minut poté, co se zdvihne opona, protože můj vzrůstající zájem o hru naboural duševní kontrolu nad probíhajícím zážitkem. Setkám se s fascinující dámou a dokonce s ní chvíli pohovořím, ale pouhé pomyšlení na možné objetí je zhoubné.¹⁶

Je to pravděpodobně spíš emocionální *konflikt* než emoce obecně, co lucidně snící ohrožuje předčasným probuzením. Co bylo pro Foxův sen „zhoubné byt' jen pomyšlením“, dovedli jiní

lucidně snící, možná méně zatížení zábrany, mnohem dál. Garfieldová například píše, že se ve svých raných zážitcích s lucidním sněním probouzela v okamžiku před, během nebo právě po skončení orgasmu. Později s přibývajícím praxí, a také jak začala mít menší sexuální zábrany v bdělém životě, „začala prožívat snové orgasmy úžasné intenzity spojené s tak absolutním odevzdáním se, jaké lze v bdělém stavu zažít jen zřídka. V těchto zážitcích jsem cítila, jak vybuchuji v extázi, otřásající duší i tělem.“¹⁷

KVALITA VNÍMÁNÍ

Tak jako v kognitivních a emocionálních aspektech liší se lucidní sny značně i co do kvality vnímání prožívané zkušenosti. V některých je snová scéna jen matně osvětlená nebo nejasně načrtnutá, jiné berou snícím dech svou úžasnou nádherou a značnou propracovaností. Některé se vskutku zdají „skutečnější než skutečnost“. Lucidní sny obecně bývají každopádně perceptuálně živější než sny nelucidní. Existují alespoň dva zdroje argumentů pro toto tvrzení. Nepřímým je náš psychofyzilogický výzkum, naznačující, že lucidní sny jsou charakterizovány relativně intenzivní mozkovou aktivací, která pravděpodobně koreluje s živostí vnímání.

Psycholožka Jayne Gackenbachová je jednou z nejpřednějších autorit v oblasti lucidního snění. Se svým týmem z University v Severní Iowě podnikla rozsáhlý výzkum osobnostních faktorů ovlivňujících schopnost lucidně snít a také srovnání rozdílů obsahu lucidních a nelucidních snů. Pro nás je podstatné, že Gackenbachová prokázala, že lucidní sny jsou skutečně živější než obyčejné sny.¹⁸

Dokončili jsme náš náčrt rozličných dimenzí světa lucidních snů. Probrali jsme, jaké to je být v lucidním snu a nyní se zeptáme – jak se sem snící dostanou?

VSTUP DO STAVU LUCIDNÍHO SNĚNÍ

Lucidní snění může být chápáno jako sjednocení dvou oddělených prvků, snění a vědomí. Může být tedy vyvoláno dvěma základními způsoby: buďto ze snového stavu, kdy člověk sní a přidáme vědomí, nebo když je člověk vědomý a je přidáno snění. V druhém případě je původním stavem bdělé vědomí, zatímco v prvním je to obyčejné nelucidní snění.

Nejběžnější formou spuštění lucidního snu je zjištění snícího, že sní. Může být pozvolné anebo relativně nečekané. Je-li pozvolné, probíhá někdy ve dvou odlišných fázích. Lucidní sen na začátku této kapitoly je ukázkou tohoto dvoufázového procesu. Uvedu další příklad: právě jsem magicky manipuloval prostředím svého snu, když mě napadlo, že pokud projdu dveřmi, před kterými právě stojím, *pak* se stanu lucidním, a přesně to se také stalo.

U nezkušeného snícího má lucidita pravděpodobně největší šanci povstat z noční můry nebo úzkostného snu. Uvedl jsem již několik příkladů lucidních snů spuštěných úzkostí. Další intenzivní emoce jako rozpaky nebo radost jsou také často spojeny s nástupem lucidity. Pro většinu snících je však faktorem nejčastěji vedoucím k vědomí ve snu rozeznání nějaké anomálie – nekonzistence či bizarnosti. Ve většině případů není anomální obsah snu snícím rozpoznán. V závislosti na stupni, do jakého je realita testována, dosahuje snící různého stupně lucidity. Oliver Fox věřil, že klíčem k lucidnímu snění je kritické myšlení, a předložil vynikající rozpis stupňů testování reality a vzrůstajícího vnímání anomálií:

Předpokládejme například, že ve svém snu jsem v kavárně. U vedlejšího stolu sedí dáma, která by mohla být velice atraktivní – až na to, že má čtyři oči. Zde je několik ilustrací různých stupňů aktivity kritického myšlení:

1. Ve snu víceméně latentní, ale po probuzení již velmi intenzivní pocit, že na té dámě je cosi podivného. Najednou mi to dochází „Ale jistě, vždyť měla čtyři oči!“

2. Ve snu se lehce podivuji a říkám: „Zajímavé, ta dívka má čtyři oči! Moc jí to nesluší.“ Obdobným způsobem bych mohl třeba říct: „Ta chudinka má zlomený nos, jak se jí to asi stalo?“

3. Kritické myšlení je již probuzenější a čtyři oči jsou odhaleny jako anomálie, tento fenomén však není správně pochopen. Vykřiknu: „Dobrý Bože!“ a vzápětí se uklidním dodatkem: „No, ve městě je asi cirkus.“ Balancuji tak na pokraji odhalení, ale nedostávám se zcela na druhou stranu.

4. Mé kritické myšlení je nyní zcela v pohotovosti a naprosto odmítá být uspokojeno takovým vysvětlením. Sleduji posloupnost myšlenek a docházím k závěru: „Takový tvor ale přeci nikdy neexistoval! Dospělý člověk se čtyřma očima je to *nemožné*, v tom případě musím být ve snu.“¹⁹

Snící, který stojí před otázkou reálnosti situace, v níž se nachází, často usoudí, že je bdělý a *nikoli* ve snu. Sen, ve kterém se snící v jistém okamžiku začne takto tázat, aniž dojde k správnému řešení, bývá obvykle nazýván „prelucidní“. Tyto prelucidní sny jsou obecně důsledkem částečného nebo mylného testování reality tak jako ve Foxově třetím stadiu. Snící, kteří mají podezření, že jsou ve snu, mohou testovat svůj stav mnoha způsoby. Málo z nich je ale skutečně účinných. Prelucidní snící například příliš často usoudí, že nemohou být ve snu, protože jim přece všechno připadá tak skutečné a živé. Nebo se třeba štípnou, což je obvykle považováno za dobrý způsob testování. Má to ale nejčastěji za následek *nikoli* probuzení, nýbrž pouze vyvolání přesvědčivého vjemu štípnutí!

Spolehlivější test, používaný mnoha lucidně snícími, je pokusit se létat. Pro mě je tato metoda nejúčinnější v podobě prostého pokusu prodloužit lehký výskok do vzduchu. Na základě

mých zkušeností je ale nejspolehlivější toto: Najdu nějaký nápis a jednou si ho přečtu (pokud se mi to vůbec podaří!), podívám se stranou, a pak jej přečtu znova a zjistím, jestli se nezměnil; ve všech mých lucidních snech to zatím nápisy dělají. Sny lze nejlépe odlišit od bdělých vjemů na základě jejich nestability spíš než živosti či „reálnosti“. Poslední slovo v otázce testování reality má nicméně Charles McCreery, který upozornil na fakt, že v bdělém stavu nikdy nepochybujeme, jsme-li bdělí nebo ne. Tím pádem pokud se ptáte sami sebe, jestli náhodou nesníte, pravděpodobně tomu tak je!

S přibývajícím zkušeností může zaznamenání jakékoli anomálie vést přímo k luciditě bez dalšího výslovného testování reality. V mém případě – pokud se odehraje nějaká bizarní událost – už neptám „je to sen?“. Jednoduše si rovnou uvědomím, že tomu tak je, jak ukazuje následující příklad:

Kráčel jsem po známé ulici, když jsem si všiml něčeho, co jsem zprvu považoval za majestátní nový kostel. Po bližším prozkoumání jsem zjistil, že tato impozantní stavba je ve skutečnosti velkolepá mešita. Uvědomil jsem si, že vzhledem k tomu, že jsem přesně touto ulicí šel pouze o týden dřív a nic takového tu nebylo, existuje jenom jediný způsob, jak by mi mohla takto působivá podívaná uniknout: musím snít! Jak jsem se směsicí zvědavosti a úžasu přicházel blíž k této nádheře, obrovské rozetové okno se prudce rozechvělo melodií z *Blízkých setkání třetího druhu*, varhanními tóny, které roztráslu ulici pod mýma nohama. Byl jsem uchvácen „zjištěním“, že jsem ve skutečnosti v přítomnosti maskované vesmírné lodi. Stále plně lucidní a s velkým vzrušením (ačkoli ne bez jistého znepokojení) jsem vystoupil po schodech a vstoupil do oslnivého světla proudícího otevřenými dveřmi. Co se stalo poté, nemohu říci, protože když jsem se probudil, všechny pokusy vybavit si, co jsem viděl, byly zcela neúspěšné.

Paměť může často hrát při vyvolání lucidity důležitou roli. Lucidně snící si někdy uvědomí fakt, že sní, na základě *déjà rêvé*

skutečné nebo zdánlivé vzpomínky na stejný sen, který už někdy dřív měli. Jednou se mi například zdálo, jak kráčím po boku přítele M., když jsem si všiml, že se nacházíme na místě, o kterém se mi už dřív zdálo – bylo to „muzeum nevynalezených vynálezů“ – a že to je tím pádem sen. Vzpomněl jsem si, jak moc M. chce mít lucidní sny, ale věděl jsem, že tento „M.“ je pouze snová postava, ne můj skutečný přítel. Přesto jsem naznačil, že ačkoli je pouze snovou postavou, možná by si mohl uvědomit, že sní. A možná to skutečně dokázal, protože v dalším okamžiku jsem se *já* probudil!

V blízkém vztahu k těmto snům jsou takové, ve kterých si snící uvědomí, že je ve snu na základě specifické vzpomínky-nápovědy. Měl jsem tucet lucidních snů, ve kterých jsem si uvědomil, že sním, ve chvíli, kdy jsem zjistil, že se mé kontaktní čočky začínají jakoby zmnožovat. Po nelucidním snu, ve kterém se to stalo poprvé, jsem přemýšlel o tom, že jsem si měl uvědomit, že to byl sen. Nedlouho poté k tomu došlo zase a mě napadlo: „Kdyby tohle byl náhodou sen... tak by to byl sen!“ Teprve po chvíli jsem si skutečně uvědomil, co to vlastně znamená, a sen se stal lucidním. V dalších obdobných snech mi v okamžiku před nástupem lucidity proběhly hlavou různé myšlenky, například: „Škoda že tohle není sen, protože pak by to byl sen;“ „To dokazuje, že tohle se může stát v bdění stejně jako ve snu;“ a dokonce i vtipná citace mne samotného: „Kdyby tohle byl sen, tak by to byl sen.“

Ve většině ostatních lucidních snů jsem si obvykle ve chvíli, kdy si explicitně uvědomím, že sním, již nějak implicitně vědom toho, že tomu tak je. Ale během snů, kdy je lucidita spuštěna určitou vzpomínkou, nemám obvykle nejmenší podezření, že právě sním. Takže když mě pak logika dovede k nezvratnému závěru, že to *musí* být sen, naprosto mě to vyvádí z míry. Tento pocit si nejlépe přiblížíte, když si představíte, jak byste se asi cítili, kdybyste během čtení této věty objevili naprosto nezvratný důkaz toho, že *právě v tuto chvíli* jste ve snu!

U zkušených lucidně snících je spouštěčem lucidity velmi často *sebereflexe*. Co se týče mě, obvykle zpozoruji, že vyslovím nějaké zbožné přání, které se následně magickým snovým způsobem vyplní, a tak si uvědomím, že musím být ve snu. V jednom případě bych býval přišel o život nebýt toho, že šlo o sen, když jsem jel příliš rychle ulicí na konci zablokovanou kamionem. Zázračně se mi však podařilo vyhnout se srážce, a protože jsem si vybavil podobné zážitky z dřívějšíka, uvědomil jsem si, že to musí být sen.

Nejčastějším snovým symbolem souvisejícím se spuštěním lucidity se zdá být světlo. Světlo je velice přirozeným symbolem vědomí. Jeden z velkých průkopníků výzkumu snů 19. století Karl Scherner v roce 1861 napsal: „Světlo je ve snech výrazem jasného myšlení a pevnosti záměru.“ Scott Sparrow uvádí několik případů lucidních snů očividně vyvolaných přítomností světla. V jednom z nich seděl kdesi venku a připravoval si přednášku, když na východním horizontu spatřil „velkou kouli bílého světla mnohokrát větší než měsíc“.20 V tu chvíli si uvědomil, že sní.

Způsob vyvolání lucidity je u některých snů těžké zařadit. Následující příklad zahrnuje prvky anomálie i symboliky: „V tomto snu jsem procházel velikou místností, ve které bylo shromážděno několik lidí, když jsem najednou uviděl, jak se ke mně snáší bělostná holubice; přistála mi na čele a já se okamžitě ocitl ve stavu vědomé projekce [lucidity]; využil jsem té příležitosti k návštěvě nějakých přátel.“ Snícího obzvlášť zaujal náhlý příchod lucidity, k čemuž dodává: „v okamžiku, kdy se mě holubice dotkla, proměna byla okamžitá. Jako mávnutím kouzelného proutku byla moje hlava náhle jasná a čistá jako v nejlepších okamžicích mého bdělého života.“21

Před pěti lety jsem měl zajímavý zážitek, který by mohl objasnit představu symbolické stimulace lucidity. Cestoval jsem s přítelem vlakem podél „Oceánu“. Bezstarostně jsem se vykláněl z okna a hlтал očima nádhernou scénérii, když mě překrásná

temná divokost oceánu přinutila ji začít obdivovat nahlas. V ten okamžik jakýsi sokol či jestřáb přistál na nedaleké větvi a já k němu bez rozmýšlení vztáhl ruku. K mojí radosti a údivu pták přistál na natažené paži a já si okamžitě vybavil súfijské rčení:

Až pták přistane v tvé otevřené dlani,
tehdy pochopíš.

A kupodivu jsem skutečně *pochopil* že se mi to zdá! Co se týče dravce i mého přítele, ti příběh opustili, protože sen vybledl a skončil.

Od té doby, co jsem začal používat paměť jako základ techniky k navození lucidních snů (viz pasáž o „MILD“ v 6. kap.), jsem měl stále častěji lucidní sny, aniž před jejich začátkem muselo dojít k něčemu neobvyklému. Jednoduše si *vzpomenu*, že jsem ve snu: „Ó ano! Tohle je sen!“ Jednoho rána jsem měl jako důsledek přípravy pomocí techniky MILD lucidní sny postupně ve třech po sobě jdoucích REM fázích. Zde je relevantní část třetího z nich: V posteli jsem si prohlížel obrazovou knihu nazvanou tuším *Ruský tanec a magie*. Tak jako v obou předchozích snech jsem si jednoduše z ničeho nic *vzpomněl*, že právě teď dělám to, co jsem si zapamatoval, že mám rozpoznat: sním.

Ukázali jsme si příklady tří hlavních způsobů, jakými mohou snící poznat, že jsou ve snu: vnímání inkonsistencí, emocionální vybuzení a jakési prosté uvědomění si snové podstaty momentálně prožívané skutečnosti. Toto jsou hlavní spouštěče vědomí během stavu snění. Vědomí ale může být do snu přeneseno i přímo z bdělého stavu.

Je možné udržet si nepřerušované reflektující vědomí během usínání, a tím vstoupit do lucidního snu přímo z bdění. Tento způsob je relativně vzácný, u mě za obvyklých podmínek představuje asi 8 % celkového počtu lucidních snů. Ovšem v podmínkách silně zvýšené motivace typické pro noci strávené ve spánkové laboratoři se u mě počet takto navozených lucidních

snů zvýšil pětkrát, což napovídá, že jde o dovednost, která se cvičením a s pomocí motivace zlepšuje. Koneckonců její zdokonalování bylo popsáno tibetskými jógy, americkým psychiatrem Nathanem Rapportem, ruským filosofem Uspenským a – jak se čtenář dozví v 6. kapitole – i autorem této knihy.

Navozování lucidních snů tímto způsobem u mě obvykle probíhá tak, že ležím v posteli, brzy ráno nebo odpoledne po probuzení; občas zažívám hypnagogické (s usínáním spojené) vize a v dalším okamžiku jsem opět ve snu a jsem lucidní. Jakmile usnu, sen pokračuje úplně stejně jako jiné lucidní sny. Následující výňatek popisuje jeden z Uspenského lucidních snů navozený z bdělého stavu:

Usínám. Před očima se mi objevují a zase mizí zlaté tečky, jiskry a drobné hvězdičky... Od prvního do posledního okamžiku jsem sledoval, jak se objevují obrazy a jak se proměňují v síť s pravidelnou mřížkou. Pak se zlatá síť proměnila v přílby římských vojáků. Pulsace, kterou jsem vnímal sluchem, se přelila v pravidelný dusot pochodující jednotky. Pocit této pulsace vyjadřuje uvolnění mnoha jemných svalů, které v návaznosti na to vyvolávají pocit lehké závratě. Tento pocit lehké závratě se okamžitě manifestoval ve formě situace, kdy pozoruji tyto vojáky, zatímco ležím na parapetu *vyšokého* domu a dívám se dolů; a když tato závrať trochu zesílila, vstal jsem a vzlétl přes zátoku. To s sebou v okamžiku formou asociace přineslo pocit moře, s ním spojený vítr a slunce, a pokud bych se býval neprobudil, v příštím okamžiku bych se ocitl na lodi na otevřeném moři a tak dále.²²

Tento způsob navozování lucidních snů kombinuje sebereflexi a paměť. Správně rozpoznat, že snové obrazy *jsou* obrazy, vyžaduje rovnováhu mezi zúčastněností a odtažitostí. Metody k osvojení a zdokonalení tohoto způsobu indukce lucidních snů

jsou popsány v 6. kapitole. Nyní, když jsme si ukázali, jak lucidní sny začínají, podívejme se na to, jak obvykle končí.

UKONČENÍ SNU

Vzhledem k tomu, že lucidní sen je kombinací lucidity a snového stavu a v principu existují dva způsoby jeho započetí, jsou tu obecně i dvě typické možnosti, jak skončí: buďto se lucidita vytratí, zatímco sen dál pokračuje, nebo sen končí probuzením.

První způsob je pravděpodobně obvyklejší u méně zkušených lucidně snících. Nováčci mají obvykle větší sklon luciditu ztratit záhy poté, co ji získají. Scott Sparrow podotýká, že „když se lucidní sny začnou v životě jedince objevovat, mají nejprve sklon vyskytovat se zřídka a mít krátkou životnost“. Nezkušený snící je poté, co alespoň na chvíli dosáhne lucidity, velmi často opět vtažen zpět, zapomene, že jde o sen, a sní dál nelucidně. Lze tomu čelit častým připomínáním si, že „toto je sen“, později již taková pomůcka ale není potřeba. V prvním roce mého výzkumu jsem ztratil luciditu zhruba ve 20 % lucidních snů, které jsem si zaznamenal (a tedy pamatoval); v následujících letech už to bylo v méně než v 1 % případech.

Pro zkušené snící je typičtější ztráta lucidity obyčejným probuzením. Tento přechod ze snění do bdění je obvykle provázen vysokým stupněm kontinuity vědomí. Naopak, pokud se probudíme z nelucidního snu, jsme obvykle na chvíli zmatení, jak prožíváme přerod nelucidního *ega* v *ego* bdící. Když se ale probouzíme ze sna lucidního, žádný takový skok tu není, protože lucidní a bdělé *ego* jsou jedno a totéž.

Existují ještě dva způsoby, jak může lucidní sen skončit. Jednou možností je, že lucidně snící vstoupí do non-REM fáze spánku a přestane snít. Když v takovou chvíli snícího probudíme, obvykle si nic nevybavuje. A poslední možností je, že se snícímu *zdá*, že se probudil.

Sny takového typu se obvykle nazývají „falešná probuzení“ a s lucidním sněním jsou velmi často spojeny. Někdy se opakují několikrát za sebou, snící má znova a znova pocit, že se probouzí, jen aby zjistil, že ve skutečnosti stále sní. V některých případech lucidně snící uvádějí doslova desítky falešných probuzení, než se konečně probudí doopravdy. Zde je příklad jednoho z Delageho (viz 2. kapitola) opakovaných falešných probuzení:

Jednou v noci mě probudilo naléhavé klepání na dveře mého pokoje. Vstal jsem a zeptal se: „Kdo je tam?“ „Pane,“ ozval se v odpověď hlas Martyho (zřízence v laboratoři), „je tu Madam H. (osoba, která skutečně v té době žila ve městě a patřila k mým známým) a prosí vás, abyste neprodleně přišel do jejího domu podívat se na slečnu P. (která skutečně patřila k domácnosti madam H. a kterou jsem rovněž znal), neboť náhle onemocněla.“

„Dejte mi chvilku, jen se ustrojím,“ řekl jsem. V rychlosti jsem se oblékl, ale před odchodem jsem se ještě zastavil na toaletě, abych si otřel obličej mokrou žínkou. Osvěžující vjem studené vody mě probudil a já si uvědomil, že všechny předcházející události se mi jen zdály a ve skutečnosti pro mě nikdo nepřišel. Ulehl jsem tedy opět ke spánku. O chvíli později se však znovu ozvalo zaklepání na dveře. „Pane, jdete tedy nebo ne?“

„Dobré nebe! Takže je to přeci jen tak, nezdálo se mi to.“

„Vůbec ne, pospěšte. Všichni na vás čekají.“

„Dobrá, už běžím.“ Opět jsem se oblékl, opět jsem si na toaletě otíral obličej vlhkou žínkou a opět mě vjem studené vody probudil a já si uvědomil, že jsem byl znovu oklamán tímtož snem. Vrátil jsem se do postele a usnul. Stejná scéna se opakovala ještě dvakrát.

Když se Delage ráno „skutečně“ probudil, uvědomil si, že „všechny ty činnosti, úvahy a myšlenky nebyly ničím víc než

snem opakujícím se čtyřikrát po sobě bez přerušení spánku a bez toho, abych opustil svou postel“.²³

Ačkoli se falešná probuzení vyskytují i v návaznosti na nelucidní sny, zdá se, že jsou spojena spíše se sny lucidními, pravděpodobně díky tomu, že v nich obvykle vyvstává otázka, zda sníme či bdíme. Navíc se objevují častěji u zkušenějších lucidně snících (zažil jsem je asi v 15 % lucidních snů první rok a asi ve třetině v dalších pěti letech). Příčinou je nejspíš fakt, že čím více lucidních snů máte, tím více si spojujete konec lucidního snu s probuzením, a tím pádem silněji očekáváte, že se probudíte, když sen začne blednout.

V některých vzácných případech může snící rozpoznat i falešné probuzení jako sen. Nicméně je to často obtížné, protože snící už je v daném okamžiku *rozhodnutý*, že se probouzí, a ani ho nenapadne pochybovat, že by tomu tak nemuselo být. V počátcích mého experimentování s lucidními sny jsem měl asi čtyřicet falešných probuzení, aniž bych si uvědomil, že jde o sen. Vzhledem k tomu, jak bizarní některá z nich byla, jsem se začal cítit poněkud zahanbený, že se stále nechávám oklamat. Nakonec mě hrdość donutila pokusit se dostat jim na kobytku, a k podivu se mi to i překvapivě snadno podařilo, když jsem si totiž uvědomil, že to zavinilo mé očekávání, že se probudím. Jediné, co jsem musel udělat, bylo změnit své očekávání toho, co se stane, když sen začne spět k závěru. Jednoduše jsem se připravil na „falešné“ a nikoli skutečné probuzení, a tak se mi podařilo udržet si luciditu během většiny následujících snů.

TECHNIKA OTÁČENÍ SE KOLEM VLASTNÍ OSY

Nedávno jsem vyvinul techniku umožňující zabránit probuzení a místo toho vytvořit libovolnou novou snovou scénu. Potýkal jsem se s problémem, že objevení lucidity ve snu vede často k okamžitému probuzení a zničení něčeho, co mohlo být pří-

nosným lucidním snem. Vzhledem k tomu, že činnosti prováděné ve snech vyvolávají odpovídající fyzické reakce, uvažoval jsem, že celkové uvolnění snového těla by mohlo zabránit probuzení snížením svalového napětí v mém skutečném těle. Vyzkoušel jsem to hned v následujícím lucidním snu. Když začal blednout, naprosto jsem se uvolnil a nechal své tělo upadnout na snovou podlahu. Následoval nicméně přesný opak toho, co jsem očekával, probudil jsem se. Jak jsem si ale uvědomil o několik minut později, bylo to ve skutečnosti falešné probuzení. Další obdobné experimenty skončily stejně, ale začal jsem tušit, že hlavní příčinou pravděpodobně není tělesné uvolnění, ale vjem pohybu. V dalších lucidních snech jsem vyzkoušel rozličné pohyby, z nichž nejúčinnějšími se ukázalo padání nazad a otáčení kolem vlastní osy – výsledkem bylo pokaždé falešné probuzení.

Jde o velmi prostou techniku. Jakmile v lucidním snu začne vše blednout, buď začnu volně padat naznak, nebo se točit dokola (samozřejmě pouze se svým snovým tělem!). K dosažení úspěchu je nejdůležitější získat silný vjem pohybu. Tento postup pak obvykle vyústí v novou snovou scénu, často představující ložnici, ve které spím. Díky tomu, že si během tohoto procesu opakuji, že sním, mohu po přechodu do nové scény pokračovat v lucidním snu. Bez tohoto vědomého soustředění pozornosti obvykle považuji nový sen za skutečné probuzení – a to i přesto, jaké do nebe volající absurdity se v něm často objeví!

Tato metoda se ukazuje jako velmi účinná. Během stovky lucidních snů v posledních šesti měsících tříletého záznamu v mé disertační práci jsem tuto techniku použil ve 40 % případech a vyvolat nový sen se mi podařilo v 85 % z nich. V 97 % těchto nových snů se mi podařilo udržet si lucidní vědomí. Nová snová scéna vyvolaná otáčením se kolem své osy téměř vždy silně připomínala postel, v níž jsem v té chvíli spal, nebo nějakou jinou ložnici.

Zkušenost ostatních lucidně snících, kteří tuto metodu vyzkoušeli, se velmi podobala té mé, ale svědčí o tom, že nově vzniklá snová scéna nemusí nutně představovat ložnici. Jedna z těchto lucidně snících se například objevila jinde než v ložnici v pěti z jedenácti případů, kdy techniku otáčení použila.

Tyto výsledky dávají tušit, že otáčení se kolem své osy může být použito k vyvolání jakékoli snové scény, kterou snící *očekává*. V mém případě se zdá, že ložnicová scénérie u mě téměř bezvýhradně vychází z náhodných podmínek, ve kterých jsem tuto techniku objevil. Párkrát jsem se pokoušel, většinou neúspěšně, vyvolat nějakou jinou scénu. Ale i když jsem rozhodně *zamýšlel* objevit se jinde než ve snové reprezentaci své ložnice, nemohu přísahat, že bych to skutečně *očekával*.

Ačkoli věřím, že se mi jednoho dne podaří tuto nechtěnou asociaci (pokud jí skutečně je) překonat, v tuto chvíli zůstávám ohromen mocí, kterou má nad podobou mých lucidních snů očekávání. Vypadá to, že – tedy alespoň ve snech – víra může i hory přenášet!

Proč by měl mít halucinovaný otáčivý pohyb nějaký účinek na snění? Vysvětlení je možná neurofyziologické povahy. Informace o pohybu hlavy a těla, zaznamenávané vestibulárním systémem ve vnitřním uchu (který nám umožňuje udržet rovnováhu), jsou v mozku úzce propojeny s vizuálními informacemi za účelem vytvořit stabilní obraz světa kolem nás – díky tomu například víme, že když nakloníme hlavu, nepohnul se svět, ale my.

Vzhledem k tomu, že vjemy pohybu během snového otáčení kolem vlastní osy jsou stejně živé jako ty, které doprovázejí skutečné bdělé pohyby, je velmi pravděpodobné, že v obou případech jsou aktivovány tytéž mozkové systémy, a to do stejné míry. Je možné, že tedy tato činnost ve snu stimuluje vestibulární systém v mozku, a tím aktivuje sousední části systému REM spánku. Neurologové získali nepřímé důkazy možného vlivu vestibulárního systému na vznik rychlých očních pohybů bě-

hem REM spánku,²⁴ tato myšlenka tedy není úplně bez pevných základů.

Barbara Lernerová zdůrazňuje důležitost pohybu ve snu k udržení integrity našeho tělesného obrazu z jiného, také psychofyziologického úhlu.²⁵

Pokud je pohyb psychologickou funkcí snění, jak Lernerová naznačuje, měl by existovat mechanismus propojující takové snové obrazy s fyziologií REM spánku. Ba co víc, vzhledem k tomu, že snové vjemy odpovídající některému ze skutečných smyslů, snižují citlivost k vnějším podnětům příslušného smyslového ústrojí, měl by i halucinovaný pohyb potlačovat vjem skutečného těla, a tím pomáhat zabránit probuzení. Pokud je mozek plně zaměstnaný vytvářením živého, zevnitř vycházejícího smyslového vjemu otáčení se, je pro něj v tu chvíli obtížnější vytvořit tomu odporující pocit vycházející z reálných vnějších podnětů. Jde o příklad takzvané „zátěžové stabilizace“ systému. Charles Tart to popisuje analogií: „Chcete-li, aby někdo byl dobrým občanem, co nejvíc ho zaměstnávejte činnostmi, které obnášejí být dobrým občanem, takže mu nezbude čas ani energie na cokoli jiného.“²⁶ V tomto případě „být dobrým občanem“ znamená nepřestat snít, a onou činností je snové otáčení.

Jiná metoda – ne tak účinná jako otáčení – funguje na stejném principu, a to tak, že na něco ve snu zaměříme svoji pozornost. Moers-Messmer v roce 1938 popsal techniku, při níž se za účelem udržení lucidních snů vždy podíval na zem, a od té doby zcela nezávisle objevilo tuto techniku také několik dalších včetně Scotta Sparrowa a Carlose Castanedy. Variací „Dona Juana“ na toto téma byla samozřejmě známá technika dívání se na vlastní ruce.

Dalším způsobem, jak zabránit probuzení nebo ztrátě lucidity, je upevnění momentálního stavu vědomí skrze „pozitivní zpětnou vazbu“. Podle Tartovy analogie to znamená odměnit našeho občana za provádění oněch žádoucích občanských činností. Do této oblasti spadá několik metod k udržení lucidity,

jde například o afirmaci, neustálé připomínání si snového stavu (opakování „toto je sen, toto je sen“ atd.). Další myšlenkou je „plynout s proudem“, nepokoušet se změnit běh snu. Moje technika otáčení také zahrnuje pozitivní zpětnou vazbu, tedy pokud platí neurofyziologické vysvětlení, které jsem načrtl výše. Pokud otáčení se ve snu vede k prodloužení REM spánku, máme tu případ snové aktivity – otáčení – vedoucí k další snové aktivitě.

Třetí cestou ke stabilizaci stavu vědomí – v tomto případě lucidního snu – je takzvaná „stabilizace omezením“, kterou Tart popisuje jako omezení občasných možností provádět nežádoucí činnosti. V kontextu lucidního snění jsou těmi nežádoucími činnostmi pochopitelně probuzení nebo ztráta lucidity. Množství metod navržených ke stabilizaci lucidních snů stojí právě na tomto principu. Někteří například doporučují fyzickou aktivitu s cílem vyvolání hlubšího spánku, vydatnou stravu a minimalizaci rizika zažívacích potíží. Podle jiných jsou řešením ucpávky do uší či spánek o samotě. Obecně je doporučováno vyhnout se v lucidních snech emocionálním konfliktům a přílišnému rozrušení. A konečně, lucidně snícím se doporučuje nevěnovat se během snu „dennímu snění“ a přílišnému přemýšlení.

SOUVISLÉ POVĚDOMÍ O ŽIVOTĚ VE SPÁNKU

Zabývali jsme se některými z mnoha podob, které na sebe lucidní sny berou. Nicméně to, co jsme zatím viděli, může být pouze špičkou ledovce: lucidní snění je možná schopné mnohem většího stupně rozvoje, než jakého jsme dosud byli svědky v rámci západní psychologie.

Jógini a jiní odborníci na „niterné stavy“ často tvrdí, že jsou schopni udržet vědomí po celou noc včetně fází bezesného spánku. Indický mistr Šrí Aurobindo Ghóš ve 20. století píše, že

je dokonce možné být během spánku zcela při vědomí a sledovat stadia své snové zkušenosti od začátku do konce nebo v dlouhých úsecích; jsme si sami sebe vědomi, jak plujeme z jednoho stavu vědomí do druhého přes krátké fáze průzračného a klidného bezesného odpočinku, který je úžasným zdrojem obnovy energií bdělé povahy, až se nakonec stejným způsobem vracíme k bdícímu vědomí. Je obvyklé, jak procházíme z jednoho stavu do druhého, že od sebe předchozí zážitky necháváme odplout; jsou zapamatovány jen ty nejživější a nejbližší probuzení: ale na to je tu lék – lze si udržet více anebo i získat schopnost vrátit se zpět paměti z jednoho snu do druhého, z jednoho stavu do druhého, dokud před námi neleží opět celek. Ačkoli není snadné je získat a udržet, *je skutečně možné mít souvislé povědomí o životě ve spánku* [moje kurzíva].²⁷

To je skutečně vzrušující možnost, která – pokud by se ukázala jako pravdivá – by měla zcela zásadní důsledky pro vědecký výzkum spánku, snění a vědomí. A co se týče důkazu, nuže stačí, když takto nadaný snící stráví noc ve spánkové laboratoři!

Problém tvrzení o nepřerušném vědomí během spánku spočívá ve faktu, že si nemůžeme být vědomi toho, že jsme v bezvědomí. Okamžiky či hodiny, které v tomto stavu strávíme, jsou provždy zahaleny rouškou zapomnění. Nejenže si je nedokážeme vybavit, dokonce i zapomínáme, že jsme je zapomněli! Pravda je taková, že obvykle jsme si plně vědomi sami sebe a svých činů pouze na krátké okamžiky, a to i v době, kdy jsme, jak říkáme, „bdělí“. Nicméně i přes skutečnost, že si jsme sami sebe vědomi pouze občas, vnímáme sami sebe jako neustále přítomné. Je to proto, že naše mysl pracuje takovým způsobem, že našim zážitkům dává spojitost a souvislost. Prázdná místa v našem vědomí tak přehlídíme. Vzhledem k tomu, že první věc, kterou si vybavíme po probuzení se z bezvědomí nebo spánku, je to po-

slední, čeho jsme si předtím byli vědomi, můžeme se mylně domnívat, že jsme vědomí vůbec neztratili.

Přes tyto výhrady ovšem nevidím důvod, proč by hlubší rozvoj lidské mysli nemohl ústít v kontinuitu vědomí během spánku, jak ji popisuje Aurobindo. Taková pokročilá úroveň vědomí by sice vyžadovala opravdu vysoký stupeň duševní disciplíny, je ale klidně možné, že budeme jednou schopni naučit se snít s takovou mírou lucidity a kontroly, o jaké se nám dosud nesnilo.

Učíme se lucidně snít

Naprostá většina lidí má obrovské možnosti v oblasti myšlení, mnohem větší než obvykle tušíme; ty pravé okolnosti potřebné k jejich probuzení však vyvstávají tak zřídka, že naprostá většina zemře, aniž si uvědomí víc než zlomek svých schopností. Narozeni jako boháči, žijí a umírají v chudobě pro nedostatek těch správných okolností, které by je přinutily naplno využít své dědictví.

Alfred R. Orage

UČÍME SE SNÍT

Tak jako obvykle považujeme za samozřejmé, že umíme přemýšlet, domníváme se také, že umíme snít. Obě tyto schopnosti jsou však u různých lidí rozvinuty ve zcela odlišné míře. Věřím, že to, co tvrdí výše uvedený citát o myšlení, platí bezvýhradně i pro snění. Máme v sobě nerozvinuté schopnosti, o jakých se nám ani nesnilo. Tak jako vědomé myšlení je i lucidní snění schopností, kterou je možné získat a rozvíjet cvičením. Tato kapitola se pokusí načrtnout, jaký druh cvičení je k tomu potřeba, a tak vám poskytnout klíč k lucidnímu snění.

Abyste poznali, že sníte, nejprve ze všeho potřebujete ucelenou představu o tom, co vlastně snění je. Co se stane, když si „uvědomíte, že sníte“, závisí na tom, co si pod pojmem „snít“ sami představujete. Pro ilustraci této myšlenky se podívejme na

jednotlivá vývojová stadia, kterými procházejí děti na cestě k vytvoření „dospělé“ představy o povaze snů.

Podle známého vývojového psychologa Jeana Piageta děti procházejí třemi stadii chápání snů. V první fázi, typické pro věk tří až čtyř let, neodlišují sny od bdělého života; dítě tedy věří, že se snění odehrává v tomtéž (vnějším) světě jako všechny jeho ostatní zážitky. V tomto stadiu se dítě běžně probudí strachem z noční můry a věří, že strašidla, která ho pronásledovala, jsou stále v jeho pokoji. Ujišťování rodičů, že to „byl jenom sen“, v tomto věku příliš velký efekt nemá. Dítě potřebuje například ukázat, že skříň je skutečně prázdná atd.

V období mezi přibližně čtvrtým a šestým rokem – a po dostatečném množství zkušeností s probuzením se ze sna a jeho následným označením za nerealitu rodiči nebo vychovateli – děti svou představu o snech mění. Teď už vědí, že to, co se před probuzením odehrálo, byl „jenom sen“. Nevědí nicméně, co vlastně takové „jenom sen“ přesně znamená. Dítě v tomto stadiu sny chápe jako částečně vnější a částečně vnitřní. Když se ho třeba zeptáte, odkud sny pocházejí, může odpovědět „z mojí hlavy“, ale když se zeptáte, kde se sny odehrávají, může odpovědět „v mém pokoji“.

Někdy mezi pátým a osmým rokem tato přechodná fáze uvolňuje místo třetímu stadiu, kdy dítě již chápe sen jako záležitost výhradně vnitřní povahy. Považuje nyní sny za cosi, co se odehrává *vylučně* v jeho hlavě. Jinými slovy, začíná vnímat sny jako čistě niterné, duševní zkušenosti.

Tyto vývojové fáze samozřejmě popisují způsob, jakým dítě vnímá sen *po probuzení*. Během snu samotného jak děti, tak i dospělí obvykle zůstávají v prvním stadiu, to jest implicitně považují snové události za bdělou skutečnost. Na tomto základním předpokladu stojí všechny běžné, nelucidní sny.

Lidé někdy ve snu zažívají pocit, jako by dočasně opustili své fyzické tělo. Tyto „mimotělní zážitky“ (zkráceně nazývané OBE – „out of body experience“) nám mohou jako poněkud

rozporuplná směsice duševního a hmotného posloužit coby dobrý příklad druhého vývojového stadia. Během takovéto zkušenosti mají lidé obvykle pocit, že v jakémsi *neskutečném* těle proplovají, jak se domnívají, *skutečným* světem. Opravdu to připomíná onu smíšenou metafyziku v pojetí snů u dětí, procházejících Piagetovým druhým stadiem.

V plně lucidním snu pak snící dosahuje třetí fáze, když si konečně uvědomí, že to, čím prochází, je zážitek čistě duševní povahy, a že snový svět, který ho obklopuje, je zcela oddělený od světa fyzického. Být takto lucidní předpokládá, že snící dosáhl Piagetova třetího stadia a ví, že sny jsou pouze mentální zkušenosti. Vzhledem k tomu, že tohoto stadia dosahují některé děti ve věku pěti let, můžeme předpokládat, že ve stejné době se u nich mohou začít objevovat lucidní sny. A skutečně, moje první lucidní sny se odehrály přesně v tomto věku a mnoho dalších lucidně snících uvádí, že jejich zkušenost s lucidním sněním začala mezi pátým a sedmým rokem.

PŘEDPOKLADY K LUCIDNÍMU SNĚNÍ

Může se každý naučit lucidně snít? Vyžaduje to nějaký zvláštní talent vlastní pouze několika šťastlivcům, anebo je snad dokonce tato pozoruhodná schopnost jen jakýmsi nepolapitelným zázrakem lidského mozku?

Odpověď na tuto otázku je stejná jako na otázku, zda se každý může naučit mluvit. Všichni jsme schopni ovládnout svůj jazyk do míry potřebné k běžnému dorozumívání; další rozvoj jazykových dovedností závisí na motivaci, praxi a vrozených schopnostech. Stupeň ovládnutí jazyka, jakého dosahují velcí spisovatelé a básníci, značně překračuje úroveň, se kterou se spokojí běžný člověk. Totéž platí o schopnosti snít lucidně. Shakespearův lucidního snění bude sice jen pár, ale proč by každý z nás nemohl mít schopnost dosáhnout v této oblasti přinejmenším slušné úrovně?

Dle mého názoru existují pro učení se lucidnímu snění dva základní předpoklady: motivace a dobrá schopnost vybavovat si sny. Potřeba motivace je zřejmá: lucidní snění koneckonců vyžaduje značnou dávku pozornosti a k vynaložení takové vůle musíme zákonitě být dostatečně motivováni. Co se týče vybavování si snů, pokud si pan Z. A. Pomněnka nepamatuje žádné sny, a řekněme jedno procento jeho snů tvoří sny lucidní, kolik lucidních snů si bude pamatovat? Samozřejmě že žádné – pokud si nepamatujeme alespoň *nějaké* sny, jak si chceme zapamatovat ty lucidní?

ZAPAMATOVÁNÍ SNŮ

Mít lucidní sen a po probuzení o tom vědět samozřejmě vyžaduje sen nezapomenout. Čím častěji si pamatujete sny a čím jasnější a detailnější vaše vzpomínky jsou, tím větší je šance, že sny, které si zapamatujete, budou lucidní. Čím lépe znáte svoje sny, tím snadněji je rozpoznáte *jakožto sny* ve chvíli, kdy se odehrávají. Proto pokud se chcete naučit snít lucidně, musíte se nejprve ze všeho naučit dobře si sny vybavovat (mimořádně to, že sny tak snadno zapomínáme, má pravděpodobně svůj důvod, viz 8. kap.).

Jedním z nejdůležitějších předpokladů pro nezapomínání snů je motivace. Ten, kdo si sny pamatovat nechce, si je asi těžko začne vybavovat. Mnoha lidem stačí jenom si před spaním připomenout, že si chtějí sen zapamatovat. Jedním z účinných způsobů, jak tento záměr posílit, je mít u postele zápisník a zaznamenávat do něj vše, co si ze svých snů po probuzení vybavíte. Čím víc snů si zapíšete, tím víc si jich budete vybavovat. Pročítání snového zápisníku vám navíc pomůže se s vašimi sny dobře seznámit, a čím lépe víte, jaké vaše sny jsou, tím větší máte šanci rozeznat je už v jejich průběhu.

Spolehlivou metodou k zapamatování snů je naučit se položit si každé ráno otázku: „O čem se mi právě zdálo?“ Musí to být

vaše první myšlenka po probuzení, jinak sen nebo jeho část záhy díky vlivu ostatních nesouvisejících myšlenek zapomenete. Nesmíte se vzdát příliš brzo. Pokud si zprvu nic nevybavíte, jen trpělivě vytrvejte ve své snaze, nehýbejte se a na nic jiného nemyslete, a útržky snu se vám ve většině případů začnou kousek po kousku vracet. Pokud si sen stále nevybavujete, zkuste si vzpomenout, na co jste právě mysleli a jak se cítíte. Prozkoumání momentálních myšlenek a pocitů je často tím potřebným spouštěčem k vybavení si celého snu.

Tak jako je tomu s každou dovedností, i zlepšování schopnosti vybavit si sny je někdy pomalé. Je důležité nenechat se odradit, pokud hned zpočátku neuspějete. Každý spějeme k cíli vlastním tempem, ale prakticky každý, kdo vytrvá, se postupně začne zlepšovat. Jak praví přísloví: „Chceš-li být kaligrafem, pak piš, piš a piš.“ Pokud si chcete pamatovat sny, pak si je stále znova a znova a znova zkoušejte vybavit.

UČÍME SE LUCIDNĚ SNÍT

Řekněme tedy, že už si sny pamatujete tak často, abyste si dokázali zřetelně uvědomovat, jak málo jste v nich lucidní. Mít lucidní sen je pro vás jako najít na ulici peníze – dochází k tomu sice velmi zřídka, ale stojí to vážně za to. Rozvíjet schopnost lucidně snít pak dle této analogie znamená věnovat svůj čas něčemu, čím si peníze sami vyděláte. Zní to jako práce? Ano, je to tak; a zpočátku je potřeba jistá dávka disciplíny, ale s přibývajícím praxí je vše snazší a snazší.

Zkuste si vzpomenout, jaké bylo naučit se mluvit: nejdřív nebylo možné ze sebe dostat víc než nesusvislé žvatláni. Ale den za dnem, rok za rokem jste se snažili, a díky tomu jste dnes tak dobří, že dokážete mluvit a ani na to nemusíte myslet.

Možná jste na poli lucidního snění ještě nevyslovili své první slovo, možná jste právě zvládli svoji první větu. Je možné před-

vídat, že z vás jednoho dne bude zkušený lucidně snící? To záleží jen a jen na vás.

Možná přemýšlíte, zda je možné naučit se lucidně snít dle vlastní vůle, kdykoli chcete. *Mně* má vlastní zkušenost ukázala, že to možné je. Že mi to trvalo dva a půl roku, bylo nejspíš proto, že mě nikdo neučil, jak na to. Vzhledem k tomu, že jsem ze začátku neměl zrovna jasnou představu, co vlastně dělám, promrhal jsem mnoho času a úsilí zbytečnostmi. Věřím, že s pomocí techniky, kterou jsem nakonec objevil, by měl každý, kdo je dostatečně motivovaný, být schopen naučit se lucidně snít, a to za zlomek doby, kterou jsem tím strávil já. Než tuto metodu představím, ještě krátce shrnu, co se o učení se lucidnímu snění dosud napsalo.

Východní náboženské a psychologické spisy obsahují mnoho rad a doporučených postupů k ovládnutí lucidních snů. Pokud je mi známo, nejstarší zmínka o lucidním snění coby osvojitelné dovednosti se objevuje v tibetském rukopise z 8. století *Jóga snového stavu*, kde se zmiňuje několik metod sloužících k navození lucidních snů. Pokud ovšem nejste pokročilým jóginem, schopným komplexních vizualizací písmen sanskrtu v mnohokvětých různobarevných lotosech, většina z nich vám nebude moc platná. Kniha je navíc pojata jako rukověť pro žáky s cílem pouze doplnit ústně předávané učení mistra jógy snění.

Pro člověka ze Západu je pravděpodobně užitečné pouze první a nejzákladnější cvičení zde popsané. Technika nazvaná „pochopení skrze sílu rozhodnutí“¹ zahrnuje dvě praktiky. Nejprve ze všeho je úkolem učedníka neustále si opakovat, že „všechny věci mají snovou podstatu“. Tato pomůcka využívá efektu, který má činnost provozovaná v bdění na sny, jež se nám pak zdají. Navíc máme obvykle sklony snít o věcech, kterými se v dané době zabýváme. Tato technika také pomáhá odstranit jednu z nejsilnějších překážek lucidity, totiž fakt, že pokud se během bdění nikdy neptáme po pravé povaze svého momentálního stavu vědomí, jak bychom měli mít sklon něco takového dělat ve

snu? Přemýšlet o bdělé zkušenosti jako o snění narušuje automatické stereotypy, skrze které jsme zvyklí vnímat skutečnost kolem sebe. Mentální otevřenost takto získaná během bdělého cvičení pak usnadňuje navození lucidity ve snech.

Druhá technika, „pevné rozhodnutí rozpoznat stav snění“, je stejně přímočará. V noci před usnutím má učedník požádat o pomoc guru a „učinit pevné rozhodnutí“, že rozpozná sen jako sen – to jest uvědomí si, že nejde o skutečnost. Lucidní snění zřídka přichází, pokud o to sami neusilujeme, to jest pokud nejsme v rozpoložení zacíleném na rozpoznání snění, když nastane; úmysl je tudíž základním stavebním kamenem jakéhokoli snažení o vyvolání lucidních snů. Pokud žák usilující o luciditu ve své snaze zpočátku neuspěje, má dle rukopisu každé ráno učinit nejméně jedenadvacet pokusů „rozpoznat povahu stavu snění“.

Jeden z aspektů této tibetské techniky by mohl – je-li pro ni zásadní – vážně omezit její využití na Západě. Mám na mysli onu „modlitbu ke guruovi“. Je možné, že bezmezná víra tibetského učedníka ve svého guru vytváří silné očekávání úspěchu, které se tak stává sebenaplňujícím se proroctvím. Západní člověk bez guruů i bohů tak může postrádat potřebnou dávku sebevědomí nezbytnou k úspěchu.

Moderní metody Východu nejsou většinou o nic méně komplexní. Bhagwan Shree Rajneesh (Osho), skromný guru se šedesáti dvěma vozy Rolls-Royce, zmiňuje tři techniky, které lze popsat asi jako nepochopitelné až téměř nemožné. První z nich je následující: „S nehmotným dechem uprostřed čela, když sestupuje do srdce v okamžiku spánku, získejte vládu nad svými sny,“ a jako by to nestačilo – „i samotnou smrtí.“²

Druhou metodou je „neustále si pamatovat ‚Já jsem‘, ať děláte cokoli“.³ To je alespoň trochu pochopitelné a pravděpodobně zaměřené k posílení vědomí sama sebe a pozice pozorovatele. V esoterické psychologii je formulka „já jsem“ používaná k navození stavu vědomí zvaného „sebe-upamatování se“. Bioche-

mik a esoterický psycholog Robert S. deRopp uvádí, že „sebe-upamatování se je jisté oddělení pozornosti od čehokoli, co člověk zrovna dělá, myslí či cítí. Je symbolizováno dvojitým šípem, představujícím dvojí vědomí sama sebe. Je tu herec a pozorovatel, objektivní vědomí vlastního já. Je tu pocit bytí vně, mimo hranice hmotného těla; je tu pocit oddělenosti, stav ne-identifikace. Protože identifikace a sebe-upamatování nemohou existovat vedle sebe současně, tak jako místnost nemůže být zároveň osvětlená a ztemnělá. Jedno vylučuje druhé.“⁴ Toto vše se tak nápadně podobá lucidnímu snění, že praktikování sebe-upamatování v bdělém stavu pravděpodobně může podpořit i navození lucidity během snění.

Rajneeshova třetí metoda je poměrně jednoduchá, pokud jste ovšem trochu obsesivní typ. Doporučuje „snažit se nepřetržitě si po dobu tří týdnů připomínat, že cokoli děláte, je pouze sen“.⁵ Dle mého názoru by měl každý, kdo si dokáže cokoli vybavovat *nepřetržitě* po dobu tří týdnů, být schopný dosáhnout naprosto čehokoli! Pro tak talentovaného člověka by ovládnutí schopnosti lucidně snít mělo být něčím naprosto banálním.

Německý psycholog Paul Tholey nedávno popsal několik technik k navození lucidity vycházejících z desetiletí výzkumu zahrnujícího více než dvě stovky subjektů.⁶ Tím nejúčinnějším způsobem je podle něj vybudovat si „kriticko-reflektivní přístup“ k momentálnímu stavu vědomí, a to každodenním dotazováním se sama sebe, zda spíme či bdíme. Zdůrazňuje především, abychom si tuto kritickou otázku pokládali, jak často je to jen možné, alespoň pět až desetkrát denně, a to v každé situaci, která nám připadá být jen trochu jako sen. Pokládat si tuto otázku při ukládání se ke spánku a usínání je rovněž vhodné. S pomocí této techniky má podle Tholeyho zprávy většina lidí první lucidní sen během měsíce a někteří dokonce uspějí už první noc.

Oliver Fox považoval kritický rámeček myslí za základní klíč k lucidnímu snění (jak bylo popsáno v 5. kap.) a je poměrně

zřejmé, proč může otázka „Sním, či bdím?“ pomáhat k navození lucidních snů. Většinou sníme o běžných a nám dobře známých každodenních činnostech, a pokud se během nich v bdění nikdy neptáme, zda sníme či bdíme, jakou šanci máme, že se takto budeme ptát i ve snu? Anebo, pozitivně řečeno, čím více se kriticky zabýváme podstatou svého momentálního stavu vědomí, zatímco jsme bdělí, tím větší sklon ptát se na totéž budeme mít i posléze během snu.

Existují rozličné moderní metody zaměřené na udržení vědomí během přechodu z bdění do spánku – například technika používaná Uspenským a Rapportem. Rapport svou metodu popsal takto: Zatímco ležel v posteli a usínal, každých několik minut přerušil svou dřímotu a snažil se vybavit, o čem v předchozím okamžiku přemýšlel. S jistou dávkou praxe se mu tento zvyk pak podařilo udržet i po usnutí, a tak si náhle „s prudkou radostí“ uvědomit, že je již ve snu a lucidní.

Technika udržení vědomí během usínání má mnoho variací. Žák tibetského buddhismu například popisuje, že mu bylo nařízeno vizualizovat ve svém hrdle růži s osmi okvětními plátky a bílým světlem uprostřed – cílem této techniky je prý zaměřit pozornost s takovou silou vůle, která jeho vědomí umožňuje zůstat ve stejném stavu až do stavu snění. Tarthang Tulku, tibetský lama vyučující v Berkeley, popisuje podobnou proceduru: Poté, co se před spánkem velmi hluboce uvolníte, „představujte si uprostřed svého hrdla překrásný jemný lotosový květ. Lotos má světle růžové okvětní lístky lehce zkroucené dovnitř a v jeho středu je zářivý červenooranžový plamen, který je na okrajích světlejší a směrem do středu tmavne. Nenásilně zaměřte svoji pozornost na špičku tohoto plamene a v této vizualizaci pokračujte co nejdéle.“⁷

Plamen, jak Tulku vysvětluje, představuje vědomí; lotos, mohl bych dodat, značí v buddhistické ikonografii probouzející se vědomí pravého Já. Během vizualizace máte sledovat, jak vaše myšlenky povstávají, pozorovat jejich interakci s obrazem lotosu

a sledovat, jak jsou propojeny s minulostí, přítomností a skrze projekci i s budoucností. Obrazy, které procházejí vaší myslí, máte „jen pozorovat“ a stále se soustředit na obraz lotosu. Tímto způsobem pak „zůstane-li nit vizualizace nepřerušená, přenes se jako taková do samotného snu“. Tarthang Tulku varuje před „snahou vizualizaci interpretovat nebo ‚nad ní přemýšlet‘.“ Nit tím bude přetržena a vědomí ztraceno. „Dávejte proto pozor, abyste vizualizaci násilně neovlivňovali, nechte ji zkrátka plynout a soustřeďte svou pozornost na lotos.“ Nakonec musíte „nechat formu odrazit se ve svém vědomí, až se vědomí a obraz stanou jedním“. Tulku podotýká, že nejprve budete mít sklon přejít do snu a zapomenout, že sníte, ale s postupující praxí se vaše vědomí „přirozcně rozvine až do stavu, kdy poznáte, že sníte. Když se budete dívat pozorně, uvidíte počátek a postupný vývoj snu.“

Tholey⁸ popsal tři podobné techniky k udržení lucidity během usínání. Jsou založeny na společném principu uchování pozornosti, s obměnami spočívajícími v různých objektech, na které ji zaměřujeme. V „technice obrazů“ udržujete pozornost na hypnagogických vizích, tak jako doporučují i Uspenskij, Rapport a další. Tholey považuje za vhodnější spíše se nechat pasivně vtáhnout do snové scény než pokoušet se do ní vstoupit úmyslně, což má tendenci způsobit konec snu.

Tholeyho druhá, tzv. „tělesná technika“, souvisí s metodami zaměřenými na vyvolání „mimotělních zážitků“ či „astrální projekce“ (viz 9. kap.). Během usínání si jednoduše představujte, že vaše tělo je někde jinde a dělá něco jiného, než že leží v posteli. V okamžiku, kdy se vám podaří vyvolat živý vjem, že se nacházíte „někde jinde“, budete lucidní, pokud ovšem nezapomenete, že sníte. Konečně třetí Tholeyho metoda navození lucidních snů, „technika ego-bodu“, spočívá v koncentrování se na myšlenku, že v následujícím okamžiku nebudete vnímat svoje tělo. Jakmile usnete, budete schopni volně se pohybovat jako bod vědomí „prostorem, identickým s místností, ve které jste usnuli“.

Před pěti lety jsem objevil jednoduchou techniku k udržení vědomé pozornosti během přechodu mezi bděním a spánkem. Její podstatou je během usínání s jistou dávkou ostražitosti počítat „jedna, jsem ve snu, dvě, jsem ve snu“ atd. Výsledkem je, že si v určitém okamžiku – řekněme „čtyřicet osm, jsem ve snu“ najednou uvědomíte, že už skutečně *jste* ve snu! Fráze „jsem ve snu“ pomáhá zapamatovat si, co máte v úmyslu dělat, ale není nutně nezbytná. Pouhé počítání pravděpodobně stačí k udržení dostatečné pozornosti a rozeznání snových obrazů jako takových, až se objeví. Tato a jí podobné techniky samozřejmě fungují nejlépe u lidí se sklonem usínat rychle, kteří rovněž často při usínání prožívají útržky snů, tzv. hypnagogické vize.

Nejvíce informací o této technice jsem získal během trénování jedné z našich oncironautek. Laurie C. při usínání pravidelně prožívá živé sny. Některé z jejích hypnagogických vizí jsou jako typické „momentky“, které si lidé s tímto stavem vědomí obvykle spojují. Některé jsou ale mnohem víc jako plnohodnotné snové filmy, ve kterých Laurie živě cítí svou přítomnost a kterých se aktivně účastní v dlouhých sekvencích po sobě jdoucích scén.

Věděl jsem, že Uspenskij byl schopen udržet vědomí během přechodu do hypnagogického stavu, navrhl jsem tedy Laurie, aby to také vyzkoušela. Pomáhal jsem jí tím, že jsem nejprve pozoroval, jak usíná, zatímco se pokouší udržet si vědomí. Usnula obvykle během patnácti až třiceti sekund, což jsem poznal podle pohybů jejích očí pod víčky a občasných tělesných záškubů. V tu chvíli jsem ji probudil s otázkou „Co se právě teď odehrávalo?“. Téměř vždy si vybavila živou snovou scénu, ale jen zřídka v ní byla i lucidní. Zdálo se mi, že potřebuje něco, co by jí připomínalo, že má lucidní být. Požádal jsem ji tedy, ať si potichu opakuje frázi „jsem ve snu“ a do toho si postupně počítá. A zabralo to! Opakovala si: „Jedna, jsem ve snu, dvě, jsem ve snu... čtyřicet čtyři, jsem ve snu,“ až si najednou uvědomila, že už ve snu *opravdu* je.

Po asi týdenním tréninku se Laurie obešla bez fráze „jsem ve snu“ a zjistila, že samotné počítání u ní zabírá také. V překvapivě krátkém čase dokázala být ve svých hypnagogických vizích lucidní, téměř kdykoli se jí zachtělo.

Rozhodli jsme se pozorovat ji ve spánkové laboratoři po dobu tří po sobě jdoucích nocí. Opakovala během nich vždy stejný postup – zklidněná a uvolněná, ale s lehce zbystřenou pozorností si sama pro sebe počítala, dokud nezačala snít. Obvykle se pak po pěti až deseti vteřinách probudila a na magnetofon namluvila záznam toho, co právě prožila. Ze čtyřiceti dvou snů byla lucidní v pětadvaceti případech. Podle údajů z polygrafu se všechny tyto snové útržky (říkám jim tak, protože žádný netrval déle než několik vteřin), ať už lucidní či nikoli, odchrály během NREM 1 fáze spánku, s pomalými očními pohyby. Následuje ukázka jednoho z nich: „Byla jsem v obchodě s potravinami a pohybovala se uličkou mezi regály; stála jsem ovšem v nákupním vozíku. Řítil se opravdu velmi rychle. Když jsem mýjela lahve s Coke a Pepsi, uvědomila jsem si, že jsem ve snu, a vzpomněla si, že se chci podívat na své ruce, ale nedokázala jsem je zvednout do úrovně očí.“

Neschopnost Laurie podívat se na své snové ruce možná poukazuje na zásadní rozdíl mezi těmito lucidními „snovými útržky“ spojenými s usínáním a lucidními sny během REM spánku. Během REM fáze má lucidně snící obvykle ohledně pohybu snového těla naprostou volnost. Uvažoval jsem, zda to platí i pro sny při usínání, a tak jsem Laurie požádal, aby si ve snu dala ruce před obličej. Tento prostý úkon se pro ni ukázal zcela nemožný, tedy alespoň v tomto případě; k potvrzení této domněnky je samozřejmě potřeba dalšího výzkumu.

Důležitým faktorem ovlivňujícím výsledek použití této techniky je *načasování*. Spíš než pokoušet se vstoupit do lucidního snu na začátku spánkového cyklu je vhodné pokusit se o to později v noci, nad ránem, ideálně po probuzení ze sna. Důvodem je, že lucidní sny při usínání na počátku noci probíhají v NREM

1 fázi spánku, a tím pádem zřídka trvají víc než několik vteřin. Pokud je tato technika použita po probuzení z pozdějších REM fází, je možné se vrátit opět do REM spánku a prožít plnohodnotné lucidní sny. Nejlepším časem pro vstup do REM lucidních snů z bdění je nicméně nejspíš doba v průběhu odpoledne. Toto tvrzení zakládám na skutečnosti, že poměr lucidních snů navozených z bdění k těm vyvolaných během snění je v mých osobních záznamech šestkrát vyšší během odpoledních zdřímnutí než v průběhu nočního spánku.

Všechny rozličné techniky určené ke vstupu do snů z bdělého stavu, které jsme si popsali, fungují na stejném základě: ležíte v posteli, hluboce uvolnění, ale přesto ostražití, a provádíte opakující se nebo plynulou duševní činnost a zaměřujete na ni pozornost. Prováděním této činnosti udržujete své vnitřní ohnisko pozornosti, a tím i své bdělé vědomí, zatímco vaše unavená dřímající vnější pozornost postupně bledne, až nakonec zcela vyprchá, jak usnete. Jednoduše řečeno, jde o to nechat tělo usnout, zatímco svou mysl udržujete stále bdělou.

Existuje další a pro většinu lidí mnohem jednodušší cesta, jak získat ve snu luciditu: dobře se se svými sny obeznámit, naučit se, co je na nich snového, a jednoduše *mít v úmyslu* poznat, že jde o sny, až se budou odehrávat. Jednoduše se rozhodnout, že poznáte, že sníte, evidentně stačí ke zvýšení frekvence lucidních snů.

Na Západě je nejranějším záznamem o učení se lucidním snům práce markýze d'Hervcy de Saint-Denys, který se tomu naučil následujícím způsobem. Ve věku třinácti let začal být fascinován sny a obětoval mnoho času jejich zaznamenávání a zakreslování. Vysvětluje, že

výsledkem mého přemýšlení o snech během dne, jejich analyzování a popisování, se tyto aktivity staly součástí vzpomínek na můj bdělý život, ze kterých pak má mysl čerpala během snění. Jednu noc se mi tak zdálo, že jsem si zapisoval sny,

z nichž některé byly obzvlášť neobvyklé. Po probuzení jsem přemýšlel o tom, jaká škoda to byla, že jsem si této nezvyklé situace nebyl vědom během samotného snu. Jaká skvělá příležitost promarněna, říkal jsem si. Mohl jsem si povšimnout tolika zajímavých detailů. Byl jsem touto myšlenkou zaujat po několik dnů a pouhá skutečnost, že jsem o tom neustále přemýšlel během dne, vyústila v další stejný sen. Jedna věc se však změnila: tentokrát mé předchozí myšlenky vyvolaly skrze asociaci tušení možnosti, že sním, a já si to zcela zřetelně uvědomil. Byl jsem schopen soustředit se na jednotlivé detaily snu, které mě zajímaly, abych si je tak mohl před probuzením mnohem pevněji zafixovat.⁹

Po dalším roce neutuchajícího zájmu o sny markýz již uvádí, že má lucidní sny téměř každou noc.

R. T. Browne, jeden z přispěvatelů v druhém díle Narayanovy antologie *Dream Problem* (Otázka snu), popisuje v podstatě stejnou metodu: „Za jistých podmínek je pro snícího možné během snu zůstat si vědom faktu, že sní... jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je umístit do své takzvané podvědomé mysli přesnou a jednoznačnou sugesci, že si po splnění jisté řady podmínek bude vědom faktu, že sní.“

Tuto metodu vyzkoušela začátkem 70. let Patricia Garfieldová. Jednoduše si před spaním řekla: „Dnes v noci *budu* mít lucidní sen.“ Garfieldová uvádí, že pomocí této techniky prošla „klasickou křivkou učení, s postupným zvyšováním frekvence výskytu lucidních snů od nuly až k maximu tří za týden“.¹⁰ Používala tuto metodu po dobu pěti nebo šesti let, během kterých měla průběžně čtyři nebo pět lucidních snů za měsíc. Tyto výsledky naznačují, že i pouhá afirmace, že chceme mít lucidní sny, je přinejmenším dobrým odrazovým můstkem.

Než jsem se začal učit lucidně snít, míval jsem v průběhu let čas od času spontánní lucidní sny, zvlášť v raném dětství. Asi v pěti letech jsem měl série opakujících se snů, které jsem si ne-

chával úmyslně zdát vždy několik nocí po sobě. Dodnes si živě vybavuji scénu z jednoho z nich, popsanou ve 4. kapitole, kdy jsem si s hrůzou uvědomil, že jsem příliš dlouho pod vodou – a vzápětí se opět uklidnil s tím, že ve snech vlastně pod vodou dýchat umím. Nevím, jak dlouho jsem v tom pokračoval, ale další lucidní sen, který si pamatuji, je z doby o téměř dvacet let později. Několik let se mi pak občas lucidní sny opět začaly zdát (asi jednou měsíčně), až mě nakonec začaly zajímat natolik, že jsem se rozhodl tímto fenoménem vážněji zabývat.

Během prvního jednoho a půl roku svého výzkumu jsem používal k vyvolání lucidních snů autosugesci se stejnými výsledky jako Garfieldová.

Kc konci tohoto období jsem pozoroval dva hlavní faktory spojené s frekvencí svých lucidních snů. Prvním a naprosto zřejmým byla motivace. Během té doby se vyskytly dva měsíce, kdy jsem prožil v průměru pozoruhodně víc lucidních snů než v ostatních, jednou to bylo dvakrát a jednou dokonce třikrát tolik. Během prvního z nich, bylo to září 1977, jsem připravoval návrh na svou doktorskou disertaci, ve které jsem se zavázal, že budu schopen naučit se lucidně snít, kdykoli budu chtít. Během druhého měsíce, v lednu 1978, jsem se (úspěšně) pokoušel mít lucidní sny ve spánkové laboratoři. Během obou měsíců jsem byl vysoce motivovaný, protože jsem se snažil dokázat legitimitu laboratorního studia lucidních snů. Udržet si takto vysoký stupeň motivace neustále se mi nicméně nepodařilo, což ukazuje znovu klesající frekvence v měsících, které po těchto úspěšných následovaly.

Postupně jsem si skrze pečlivé sledování sebe sama uvědomil, co je tím druhým podstatným psychologickým faktorem: úmysl *vybavit si* v následujícím snu, že chci být lucidní. Toto upevnění záměru vedlo k okamžitému zvýšení měsíční frekvence mých lucidních snů. Jakmile jsem pochopil, že klíčem k lucidnímu snění je paměť, podařilo se mi po roce testování a metodologic-

kých úprav dosáhnout cíle: našel jsem techniku, zvanou MILD, s jejíž pomocí dokážu spolehlivě vyvolat lucidní sny.

MNEMOTECHNICKÁ INDUKCE LUCIDNÍCH SNŮ

Tato metoda není založena na ničem složitějším nebo tajemnějším než na naší prosté schopnosti vybavit si, že jsme si předsevzali provádět nějakou činnost. Obvykle si za tímto účelem své plány zapisujeme do diáře (což je v tomto případě z pochopitelných důvodů zbytečné), je tu ale i jiná možnost, totiž vytvořit si v mysli most mezi tím, co chceme provádět, a okolnostmi, za kterých to provádět chceme. Tento most lze velmi účinně podepřít mnemotechnickou pomůckou v podobě představování si sama sebe při činnosti, kterou si chceme zapamatovat. Můžeme si pomoci i tím, když svůj úmysl vyjádříme slovně: „Až se stane to a to, vzpomenu si, že chci dělat to a to.“ Tedy například: „Až půjdu kolem banky, vzpomenu si, že chci vybrat nějaké peníze.“

Verbalizace, kterou používám já, zní: „Až budu příště zase snít, vzpomenu si, že chci poznat, že je to sen.“ Otázka „kdy“ a „co“ musí být jasně specifikovaná.

Deklaruji tento záměr buď ihned po probuzení z REM fáze, nebo před ukládáním ke spánku, jak je popsáno níže. K dosažení úspěchu je nezbytné neopakovat si tuto frázi jen tak bezmyšlenkovitě – musíte skutečně chtít a zamýšlet mít lucidní sen. Proberme si celou techniku MILD krok za krokem:

1. Brzy ráno, když se spontánně probudíte, projděte si sen, který se vám právě zdál, abyste si ho dobře zapamatovali.
2. Pak, jak opět usínáte, řekněte si: „Až budu zase snít, vzpomenu si, že chci poznat, že jsem ve snu.“
3. Vybavte si sami sebe ve snu, který se vám před probuzením zdál, tentokrát si ale představte, že jste si uvědomili, že jde o sen.

4. Opakujte krok 2 a 3, dokud necítíte, že váš záměr je dostatečně pevný nebo dokud neusnete.

Pokud vše půjde, jak má, po chvíli se objevíte ve snu (který nemusí nutně připomínat ten, ve kterém jste si sami sebe představovali) a budete lucidní.

Princip je stejný, jako když se naučíte probouzet se v určité konkrétní hodinu a usínáte s jistotou, že tomu tak bude. Schopnost probouzet se *uvnitř snů* lze brát jako určité vylepšení této schopnosti probouzet se *ze snů*.

Důvod, proč v bodě jedna doporučuji techniku MILD provádět brzy ráno, spočívá v tom, že od van Ecdena po Garfieldovou všichni, kdo zkoumali lucidní sny, uvádějí, že se jejich lucidní sny odehrávají téměř výhradně v této době. Náš výzkum na Stanfordu naznačuje, že se lucidní sny vyskytují během REM fází spánku, a vzhledem k tomu, že většina REM se odehrává v pozdních fázích noci, je zřejmé, že tato doba je pro lucidní snění nejvhodnější. I když se některým onciroautům podařilo s pomocí mnemotechnické indukce vyvolat lucidní sny i během první REM fáze, tato technika funguje jednoznačně nejlépe brzy po ránu bezprostředně po probuzení ze sna.

Pokud se cítíte příliš ospalí na provádění výše popsané procedury, zkuste se probírat nějakou činností, která vyžaduje pozornost a čilost, můžete si například svůj sen zapsat, chvíli si číst nebo jednoduše vstaňte z postele. Různé aktivity totiž podle všeho podporují lucidní snění po následném usnutí. Garfieldová například zjistila, že „pohlavní styk uprostřed noci byl často následován lucidním snem“. Scott Sparrow naopak uvádí, že k navození lucidních snů mu nejlépe pomáhá ranní meditace (ale pouze pokud medituje jen tak, ne za účelem podpoření lucidních snů). Jiní lucidně snící zase doporučují čtení nebo zapisování. Mnohost těchto činností naznačuje, že to, co podporuje výskyt lucidních snů, nejspíš není konkrétní druh činnosti, ale samotný fakt, že jsme po nějakou dobu vzhůru a bdělí.

Bdělost ale přináší i nevýhody. Pokud se zcela probudíme, je často obtížné opět usnout. Dalším háčkem je fakt, že čím dříve po probuzení z REM spánku techniku MILD provádíme, tím lepší má efekt. Zůstáváme-li tedy před opětovným ulehnutím ke spánku příliš dlouho vzhůru, její účinnost se snižuje. Když se probudíte z REM fáze, váš mozek zůstává po několik minut ve stavu, který stále připomíná REM. Vědci tuto skutečnost demonstrovali pokusem, při kterém probouzeli spící subjekty z REM a NREM fázi a žádali je, aby si v tu chvíli vymysleli nějaký příběh. Příběhy vzniklé po probuzení z REM fáze byly mnohem snovější než ty po NREM fázi. Něco z REM stavu tedy přetrvává ještě několik minut po probuzení ze sna a pokud tedy zpátky do snu vstoupíte ihned po probuzení z REM, v okamžiku, kdy mají světy snění a bdění k sobě nejbližší, máte optimální podmínky přenést si s sebou i úmysl lucidně snít.

Různí lidé se pravděpodobně budou lišit v tom, zda pro ně má větší efekt bdělá činnost nebo zachování dozvuků REM fáze, doporučuji tedy experimentovat při používání mnemotechnické indukce s oběma přístupy, dokud nezjistíte, co vám víc vyhovuje. Jakmile jsem se naučil, jak tuto techniku správně používat, začal jsem mít až čtyři lucidní sny za noc a skutečně nyní můžu vyvolat lucidní sen, kdykoli se o to pokusím. Nevidím důvod, proč by totéž nemělo platit i pro ostatní.

Vzhledem k tomu, že motivace je pro vyvolávání lucidních snů velmi důležitá, jak můžu vědět, že za pokroky, kterých se mi podařilo dosáhnout s mnemotechnickou indukcí, nevděčím spíš jí? Během všech nocí, kdy jsem se pokoušel mít lucidní sny ve spánkové laboratoři, byla moje motivace skutečně vysoká. Při použití autosugesce jsem měl za sedm dní v laboratoři pouze jeden lucidní sen, když jsem ale začal používat mnemotechnickou indukci, podařilo se mi vyvolat patnáct lucidních snů za třináct nocí. Příčinou těchto úspěchů je tedy bezpochyby technika mnemotechnické indukce, nikoli jen samotná motivace.

Metoda MILD se ukázala být účinná i pro ostatní, především pokud splňují základní požadavky, kterými jsou vysoká motivace a výborná schopnost zapamatovat si sny. Vysokou motivací myslím silnou touhu naučit se lucidně snít a schopností zapamatovat si sny stav, kdy si dokážete vybavit sen i po dvojím, trojím či vícenásobném probuzení za noc. Většina mých studentů při použití mnemotechnické indukce dosáhla úspěchů, pokud tyto dvě podmínky splňovali. Během osmitýdenního semináře se dvěma z nich podařilo takto zvýšit svou frekvenci lucidních snů z méně než jednoho za měsíc na dvacet měsíčně. Dokonce i průměrný student měl během tohoto dvouměsíčního období tři nebo čtyři lucidní sny. To vše jasně ukazuje, že je skutečně možné naučit se lucidně snít. Co dokáže jeden snílek, dokáží i druzí.

V budoucnu budou nepochybně vynalezeny mnohem účinnější metody k navození lucidních snů, které tento svět otevrou každému, kdo po něm zatouží. Kdo ví – jednoho dne bude možná vstoupit do lucidního snu stejně prostě jako jednoduše usnout (i když mnozí budou jistě stále říkat, že ani *to* není vůbec jednoduché!).

BUDOUCÍ MOŽNOSTI VSTUPU DO STAVU LUCIDNÍHO SNĚNÍ

V současnosti již existuje několik technik, které by v budoucnu mohly být využívány k navození lucidních snů. Jednou z nich je hypnóza. Autosugesce čili příkaz, který si sami dáme, je také určitou formou hypnózy a tvoří součást mnemotechnické indukce. Mnoho lidí ji jako techniku k vyvolání lucidních snů shledalo přinejmenším částečně účinnou. U šťastné menšiny vysoce hypnabilních jedinců by se mohly posthypnotické sugesce zadané hypnotizérem ukázat jako výrazně účinnější. Ačkoli já sám jsem pouze mírně hypnabilní, nechal jsem se třikrát zhyp-

notizovat s posthypnotickou sugescí zaměřenou na vyvolání lucidních snů, a ve dvou případech se skutečně dostavil úspěch.

Charles Tart zmiňuje jisté předběžné výsledky svých výzkumů, naznačující, že „posthypnotické sugesce by mohly mít potenciál k vyvolávání lucidních snů“. ¹¹ Myslím, že dnes již směle nahradit „mohly mít“ za „mají“. Domnívám se, že jde o oblast, která si rozhodně zaslouží hlubší zkoumání, hypnóza by totiž mohla poskytnout přístup k lucidnímu snění těm hypnabilním jedincům, pro které by tento stav vědomí mohl být velmi užitečný, ale zároveň mají problémy dosáhnout ho vlastní silou. Taková metoda by znamenala velký přínos pro terapeutické využití lucidních snů (viz 7. kap.).

Doktorská práce Joe Danea, v současné době působícího na Virginské universitě v Charlottesville, přináší dosud nejsilnější důkazy účinnosti posthypnotické sugesce při navozování lucidity. Svým patnácti pokusným subjektům – ženám s nadprůměrným stupněm hypnability, které si pamatovaly alespoň jeden sen měsíčně a dosud neměly *žádné* lucidní sny – uložil posthypnotickou sugesci, aby měly během noci, kdy budou pozorovány ve spánkové laboratoři, lucidní sen. Po skončení experimentu čtrnáct z nich uvedlo alespoň nějakou, byť jen krátkou, lucidní zkušenost. V rozporu s většinou ostatních výzkumů Danea znamenal víc lucidních snů během non-REM fáze než fáze REM. Některé ze snů odchrávajících se během NREM spánku připomínaly „snové útržky“, o kterých jsem se zmiňoval v předchozí části této kapitoly, je tedy poněkud obtížné zhodnotit, jaký význam vlastně tyto výsledky mají. Počítáme-li pouze čtyři lucidní sny, které se odehrály jednoznačně v REM fázi spánku a byly potvrzeny smluvenou signalizací očními pohyby, získáme poněkud skromnější výsledek s úspěšností jen 33 %. I tak jde ale o neuvěřitelný úspěch, uvážíme-li, že všechny pokusné osoby nikdy předtím lucidní sen nezažily. Myslím, že se Daneovi podařilo posunout současné poznání vztahu mezi hypnózou a lucidním sněním o velký krok kupředu.

O využití určitého prvku, opakovaně se objevujícího ve snech (jako například mých „množících se“ kontaktních čoček), k dosažení lucidity, jsme se zmiňovali v 5. kapitole. Úzce související technikou je postup, kdy během REM spánku poskytneme snícimu jako náповědu nějaký vnější podnět – jak známo, vlivy z prostředí, ve kterém spíme, do snů nezřídka spontánně pronikají a stávají se jejich součástí. Snad každý z nás zažil situaci, kdy slyšíme nějaký nepříjemný zvuk, například sousedovu cirkulárku nebo sbíječku z ulice, a pak se probudíme a zjistíme, že to byl „jen“ o nic méně nepříjemný zvuk budíku. Stejným způsobem do našich snů může pronikat hudba nebo zpravodajství z rádia, pokud je používáme coby méně násilný prostředek buzení. I vjemy z ostatních smyslů (čichu, hmatu, zraku, teploty a možná i dalších) do našich snů občas pronikají a každou z těchto smyslových cest lze použít k vyslání podnětu, který snícimu připomene, že je ve snu.

Pokud si spánek představujete jako stav, kdy je člověk „mrtvý pro okolní svět“, může vám to připadat jako protimluv. Faktem je, že si spící mozek udržuje jistý stupeň kontaktu s okolím a analyzuje všechny informace, přicházející našimi smysly. Koneckonců jsme schopni se probudit, když někdo vysloví naše jméno, ale pokud v naší blízkosti někdo volá na někoho jiného nebo nad námi přeletí letadlo, spíme klidně dál. A co teprve matka, která spí i přes manželovo hlasité chrápání, ale probudí se, jakmile uslyší nejjemnější vzlyk dítěte spícího ve vedlejší místnosti. Pokud dokážeme spát a zároveň podvědomě sledovat, zda z okolí nepřichází nějaký pro nás důležitý vjem, mělo by být možné spát s úmyslem všimnout si nějakého předem domluveného signálu z vnějšího světa a využít ho k uvědomění si, že sníme.

Napadlo mě, že nejprostším způsobem by mohlo být použití věty, která by spícimu připomněla, co si má uvědomit, tedy: „Jsi ve snu.“ Poprvé jsem to vyzkoušel v roce 1978 ve stanfordské laboratoři pro výzkum spánku ve spolupráci s Dr. Lynn Nagelem.

Lynn zůstal po celou noc vzhůru a monitoroval moje mozkové vlny a REM fáze, zatímco já spal. Vždy, když zpozoroval, že jsem v REM fázi, z magnetofonu s reproduktorem umístěným vedle mé postele pustil nahrávku, kterou jsem předtím pořídil. Nahráný vzkaz zněl „Stephene, jsi ve snu“ a po několika vteřinách následovala výzva, ať spím dál, ale nezapomínám, že sním. Ne-spal jsem tehdy moc dobře, byl jsem ve spánkové laboratoři ještě nováčkem, ležel jsem tedy na posteli a nemohl za nic na světě usnout. Pak jsem z vedlejší místnosti uslyšel hlas doktora, jak s německým přízvukem hlaholí: „No to je tedy úžasné, subjekt neměl po celou noc fůbec *šádný* REM spánek!“ Nijak mě to nepřekvapilo, protože pokud bylo *mně* známo, neměl jsem za celou noc spánek jakéhokoli druhu! V dalším okamžiku jsem si již ale s úžasem uvědomoval, že mi právě můj vlastní hlas z reproduktoru oznamuje „Jsi ve snu!“. Okamžitě jsem byl lucidní. Fungovalo to! Byl jsem velmi vzrušený, snový svět kolem mě byl najednou mnohem živější než ten skutečný a já byl šťastím bez sebe, že jsem bdělý a zároveň ve snu! O několik vteřin později ale nahrávka pokračovala a hlasem, který by vzbudil i mrtvého, mi bylo nařízeno: „Spi dál!“ – a v tu ránu jsem se probudil!

Tento první experiment nám ukázal, že lucidní sny mohou být skutečně vyvolány přímou verbální výzvou během REM spánku. Je zajímavé, že jsem v onom snu slyšel jasně a zřetelně: „Jsi ve snu,“ ale už ne své jméno. Možná že podvědomé zachycení mého jména probudilo moji pozornost a díky tomu jsem pak již vědomě vyslechl zbytek výzvy.

Můj vlastní hlas jsme v nahrávce použili ze dvou důvodů. V prvé řadě jsme doufali, že když budu vyzván svým vlastním hlasem, ač přicházejícím zvenčí, bude mi to možná připadat jako má vlastní myšlenka. A za druhé, jeden výzkum ukázal, že když subjekty slyší během REM fáze spánku svůj vlastní hlas, jsou pak ve snech aktivnější, asertivnější a nezávislejší, než když poslouchají nahrávky hlasu někoho jiného.¹² Vzhledem k tomu, že tyto kvality souvisejí i s lucidním sněním, doufali jsme, že

budou při použití mého vlastního hlasu posíleny, a zvýší tak moji šanci uvědomit si, že sním.

Takto začala série výzkumů, které probíhají dodnes. Požádali jsme čtyři osoby zajímající se o lucidní snění, aby strávily jednu nebo dvě noci ve spánkové laboratoři. Každý si udělal nahrávku, opakující každých čtyři až osm vteřin frázi „jsi ve snu“. Vždy pět až deset minut po začátku každé REM fáze se tato nahrávka začala přehrávat s postupně se zvyšující hlasitostí. Úkolem subjektů bylo signalizovat sérií pohybů očima doleva a doprava ve chvíli, kdy uslyší nahrávku nebo poznají, že jsou ve snu. Jakmile asistent na polygrafu zaznamenal smluvený signál, nahrávku vypnul. Pokud se pokusné osoby do dvou minut po vyslání signálu samy neprobudily, asistent je probudil a požádal o zapsání snů.

Nahrávky byly takto použity celkem patnáctkrát a ve třetině případů vedly k vyvolání lucidity. Výsledky lze obecně shrnout do čtyř skupin:

1. *Probuzení.* Ve většině případů (53 %) subjekty uvedly, že nahrávku uslyšely až ve chvíli, kdy je probudila.

2. *Průnik do snu vedoucí k luciditě.* Ve 20 % případů subjekty uslyšely nahrávku *ve snu* a následně vyslaly smluvený signál očima. Stejného výsledku jsme dosáhli i při našich prvních experimentech s nahrávkami.

3. *Průnik do snu, ale bez lucidity.* Ve dvou případech subjekty popsaly sen jasně dokazující průnik nahrávky do snu, aniž se jim však podařilo uvědomit si, že sní. Obzvláště zajímavý byl jeden případ: Jeden subjekt se probudil a zapsal si sen, já se ho v tu chvíli zeptal, jestli ve snu slyšel svou nahrávku, a on odpověděl, že je si jistý, že ne. Když jsem později četl jeho zápis, čekalo mě překvapení. Ke konci snu si subjekt stěžoval, že se mu někdo snaží něco říci, jeho to teď ale nezajímá. A co se mu

snažili říci? „Jsi ve snu!“ Tento subjekt výzvu nepoznal nejen ve spánku, ale ani později při zapisování snu!

4. *Lucidita bez průniku do snu.* Dvakrát se stalo, že subjekty byly lucidní a vyslaly signál v době, kdy se nahrávka právě přehrávala, aniž si ale byly vědomy toho, že ji slyšely. Jde o přesný opak předchozí situace. V jednom z takových případů mě z první REM fáze nahrávka probudila, a tak jsem se rozhodl, že se v příští REM fázi pokusím dosáhnout lucidity ještě *předtím*, než bude mít nahrávka možnost mě zase probudit. Při usínání jsem tedy provedl mnemotechnickou indukci. Na jednou jsem někde jinde a hádám se se svým otcem, uvědomuji si, že sním, a říkám si: „Takže tohle je prvních deset minut REM fáze,“ vzhledem k tomu, že jsem zatím neslyšel nahrávku. Tato myšlenka asi způsobila, že sen začal blednout a já se brzy probudil. Krátce poté, co jsem si svůj sen zapsal, vstoupil do místnosti asistent a zeptal se, jestli jsem nahrávku slyšel. „Cože?“ ptal jsem se celý poplctený. „Kdy? Jakou nahrávku?“ Ukázalo se, že nahrávka byla spuštěna už asi dvacet vteřin předtím, než jsem vyslal signál – což bylo mimochodem dvacet, a ne deset minut od začátku REM spánku. Zjevně jsem nahrávku slyšel podvědomě, a to mi umožnilo poznat, že jsem ve snu.

Výsledky tohoto výzkumu nám ukázaly, jaká nepřeborná spleť proměnných je ve hře. V první řadě je tu otázka, v jaký okamžik je nejvhodnější nahrávku spustit – ne každá část REM spánku se totiž zdá být pro lucidní snění stejně vhodná. A jaká je nejvhodnější podoba samotného nahraného vzkazu? První osoba: „Jsem ve snu?“ Druhá osoba: „Jsi ve snu?“ Nebo snad neutrální: „Toto je sen?“ Cílem našeho výzkumu na Stanfordu je rozplést toto klubko otázek, abychom tak získali spolehlivý způsob vyvolání lucidních snů u lidí, kteří s tímto fenoménem nemají žádnou předchozí zkušenost.

Další podstatnou otázkou je, zda je verbální podnět skutečně ten nejlepší. Principiálně vzato může být k našemu účelu použito jakéhokoli podnětu v rámci kteréhokoli ze smyslů. Třeba by nějaká melodie (řekněme Bachova „Spáči, probudte se!“) mohla být účinnější než mluvené slovo. Anebo vzhledem k tomu, že čich je jediným ze smyslů, který se na cestě mozkiem nezastavuje v *thalamu*, a tudíž by nemusel být během spánku natolik utlumený jako ostatní, by se jako neefektivnější mohla ukázat nějaká vůně.

Ve své klasické studii zkoumají Dement a Wolpert¹³ způsob, jakým jednotlivé smyslové vjemy pronikají do snů. Zjistili, že hmatové vjemy se stávají součástí snů častěji než vjemy světla nebo zvuku. Z toho plyne, že právě hmatové vjemy by mohly být použity jako účinné podněty k probuzení lucidity. Keith I Hearne dokonce před několika lety v Británii propagoval „přístroj na sny“, fungující na tomto principu. Hearneovo zařízení měřilo nasálním tepelným senzorem rychlost dechu a v případě zrychlení jeho frekvence aplikovalo sérii drobných elektrických šoků do zápěstí spícího. Problém spočíval v tom, že pokud měl snící štěstí, přišly elektrošoky během REM fáze, mohly ale stejně tak přijít v NREM fázi, nebo dokonce byl-li vzhůru. Pokud ho rovnou neprobudily, ale staly se součástí snu, a pokud je snící poznal, mohly vést k lucidnímu snu. Jak vidíme, úspěšnost tohoto zařízení závisí na splnění mnoha vrtkavých podmínek a skrovný vědecký výzkum s ním dosud uskutečněný ukazuje pouze marginální úspěchy. Ačkoli jde o poměrně dobrou myšlenku, provedení pokulhává a je pravděpodobně nedostatečně efektivní. Věřím ale, že je otázka času, kdy někdo dovede myšlenku zařízení podporujícího lucidní sny do skutečně využitelné a efektivní podoby; sám tento úkol považuji za jednu z priorit svého výzkumu.*

* V letech následujících po vydání této knihy Stephen LaBerge svému příslibu dostal a v jeho Lucidity Institute se podařilo vyvinout zařízení podporující navozování lucidních snů NovaDreamer, více viz www.lucidity.com (pozn. překl.).

Taková technologie by mohla lidem, kteří usilují o lucidní sny, posloužit stejně, jako zařízení fungující na principu biofeedbacku pomáhají lidem začínajícím s meditací. V obou případech může stroj posloužit jako pomůcka v nelehkých začátcích a ušetřit člověku roky frustrujících neúspěchů. Pravděpodobně však takové zařízení po nějaké době může člověka začít spíš brzdit v dalším rozvoji. Berle jsou neocenitelnou pomůckou, když jsme slabí, pokud je ale nakonec neodložíme, nikdy se nenaučíme tančit.

Praktické využití lucidních snů

V 18. století, v době, kdy byla elektřina považována za „vědeckou kuriozitu“, se prý jistá žena zeptala Benjamina Franklina: „Ale k čemu je to dobré?“ Jeho dnes již proslavená odpověď tehdy zněla: „K čemu je, madam, dobré právě narozené dítě?“ Pokud bychom si dnes položili stejnou otázku ve vztahu k lucidnímu snění, „vědecké kuriozitě“ 20. století, mohli bychom si odpovědět stejně.

Ačkoli se zatím ještě stále pohybujeme především v rovině spekulací, naše práce na Stanfordu i výsledky ostatních průzkumníků lucidity naznačují, že tak jako kdysi elektřina i lucidní snění se nakonec může stát našim pomocníkem v mnoha rozličných oblastech. V současné chvíli si dovedu představit zhruba čtyři: vědecký výzkum; zdraví a vnitřní růst; řešení tvůrčích problémů, pomoc při rozhodování se a předjímání budoucích událostí; realizování našich tužeb a zábava. Vzhledem k tomu, že využitelností na poli vědy jsme se již zabývali, v této kapitole se budeme věnovat pouze zbývajícím třem oblastem.

Všechny tyto možnosti využití lucidního snění jsou příklady tvůrčího, tvořivého jednání, *creativity*. To je pochopitelné, uvědomíme-li si, že základní výhodou, kterou s sebou jasné vědomí přináší – jak ve spánku, tak i v bdění – je právě možnost

pružného, neautomatizovaného jednání. Elmer a Alyce Greenovi, výzkumníci na poli biofeedbacku, uvádějí:

Stále více se ukazuje, že léčení a kreativita jsou dva různé kousky jedné a té samé skládky. Svámi Ráma i Jack Schwarz, západní súfijec, se kterým jsme nedávno měli možnost spolupracovat, zastávají názor, že ve stavu hlubokého *zasnění se* je možné vlastní silou podpořit proces uzdravování... Obdobný způsob manipulace s obrazy ale bývá používán i pro kreativní práci s myšlenkami... při řešení intelektuálních otázek.

Skutečně zajímavý objev!¹

Greenovi poté popisují, co tvořivost znamená na každé ze tří základních úrovní člověka: fyziologické, psychologické a sociální. Z fyziologického hlediska představuje proces uzdravování se a regenerace; z hlediska emocí jde o vytváření nových přístupů vedoucích k nastolení vnitřní harmonie; v oblasti duševní zahrnuje *syntézu nových myšlenek*. Nakonec uvádějí:

Vstupní branou či klíčem ke všem těmto vnitřním procesům je určitý stav vědomí, kdy je cíleně zúžena a v případě potřeby i překročena propast mezi vědomými a nevědomými procesy. V tomto kontrolovaném stavu *snění* evidentně lze programovat tělo podle potřeby, lze nezaujatě zkoumat probíhající emocionální stavy, přijímat je či odmítat anebo zcela nahrazovat takovými, jaké považujeme za prospěšnější, a je možné elegantně řešit problémy, které nám v bdělém stavu připadají neřešitelné.²

Stav vědomí, o kterém Greenovi hovoří, není lucidní snění, ale hypnagogický spánek. Pro lucidní sny, kde se vědomá a nevědomá mysl setkávají tváří v tvář, by jejich závěry měly nicméně platit dvojnásob.

Sny mají obdivuhodnou schopnost uzdravovat lidské emoce; jak píše Goethe: „Mnohokrát ke mně v časech, kdy jsem usínal v slzách, sestoupily sny, by mě ve svých nejčarovějších podobách utěšily, a já se probouzel svěží a plný radosti.“³

Využívání snů k léčení bylo ve starověku široce rozšířené. Nemocní usínali v chrámech k tomu určených a doufali ve sny, které je vyléčí nebo alespoň odhalí příčinu jejich nemocí a ukáží, kde hledat lék. Zmiňuji se o tom proto, abychom si připomněli, že léčení s pomocí lucidního snění je zčásti stará a zčásti nová myšlenka. Než ale budu pokračovat, musíme si přesně ujasnit, co vlastně pojmy „zdraví“ a „léčení“ či „uzdravování“ znamenají.

Podle nejrozšířenějšího názoru je primárním účelem spánku a snů odpočinek a znovunabytí sil. Machethovské pojetí spánku coby „vrchního číšníka na banketu života“ podporují i vědecké poznatky. Napříč mnoha živočišnými druhy například existuje přímá úměrnost mezi množstvím spánku a potřebou odpočinku vyjádřenou rychlostí metabolismu. Stejně tak i u lidí vede větší fyzická aktivita k delšímu spánku, a to především spánku delta, při kterém zároveň dochází k vylučování většího množství růstového hormonu. Intelektuální výkony či emoční stres naopak vedou k nárůstu REM spánku, a tedy i snění. Spánek jakožto období relativního uzavření se před nároky okolního světa dává člověku prostor k obnově optimálního zdraví či schopnosti přizpůsobivě reagovat na okolní podmínky. Ozdravné procesy spánku jsou holistické, probíhají zároveň na všech úrovních lidského systému. Na vyšších psychologických úrovních se pravděpodobně za normálních okolností odehrávají během snů v REM fázi. Úmyslně říkám „za normálních okolností“, protože kvůli nepřizpůsobivým psychickým postojům a návykům neplní sny vždy svoji funkci správně, tak jako například v případě nočních můr, kterými se v této kapitole budeme zabývat později.

Lidské bytosti jsou nesmírně komplexní, víceúrovňové systémy. Ač jde o extrémní zjednodušení, lze rozlišovat tři hlavní úrovně organizace tvořící to, čím jsme: biologickou, psychologickou a sociální (jak jsme se o nich zmínili výše v souvislosti s výzkumem manželů Greenových). Toto rozdělení odráží tři naše základní identity – my jako tělo, jako mysl a jako součást společenství. Každá z úrovní do větší či menší míry ovlivňuje všechny ostatní. Tak například hladina cukru v krvi (biologie) ovlivňuje, nakolik lákavé se vám zdají sladkosti, na které se díváte (psychologie), a možná i jestli máte takový hlad, že se odhodláte krást (sociologie). Naproti tomu to, nakolik jste přijali pravidla a normy společnosti, určuje, jak se budete cítit, pokud skutečně něco ukradnete. To, jak sladkosti vypadají (psychologie), záleží na tom, jak velký máte hlad (biologie), stejně jako na tom, jestli je někdo poblíž (sociologie). Skrze toto tříúrovňové uspořádání lze člověka zjednodušeně chápat jako „biopsychosociální systém“. A protože nástrahy a výzvy okolního světa (tak jako výše zmíněné sladkosti) se objevují na všech úrovních biopsychosociálního uspořádání jedince, od buněčné po společenskou, a vzhledem k tomu, že zde hovoříme o reakcích jedince jakožto *celku*, koncept zdraví a uzdravování, o kterém hovoříme, je holistický.

Zdraví bývá definováno jako „stav optimálního fungování bez přítomnosti nákazy a anomálií.“ Toto fungování se týká všech oblastí života. V nejširším smyslu lze zdraví vnímat jako stav, charakterizovaný schopností adaptivně reagovat na nástrahy života. Aby reakce mohla být nazývána „adaptivní“, musí přinejmenším vyřešit situaci příznivým způsobem a tak, aby zůstala zachována integrita, celistvost jedince. Adaptivní jsou i takové reakce, které určitým způsobem zlepšují vztah jedince s jeho okolím. Adaptabilita má mnoho úrovní; optimální míra je to, co jsme nazvali zdravím.

Podle této definice být zdravý znamená víc než jen zachovávat status quo. Naopak, pokud se naše obvyklé způsoby chování

ukáží nevyužitelné tváří v tvář nové situaci, zdravou reakcí je osvojit si nové, adaptivnější způsoby. A když se naučíme novým způsobům chování, rosteme, jsme o něco lépe vybaveni pro příští výzvy, které před nás život postaví.

Lucidní sny jsou úzce spřízněny s denním sněním, hypnagogickými vizemi, psychedelickými stavy po užití určitých drog, halucinacemi vyvolanými hypnózou a dalšími stavy, charakteristickými přítomností obrazů v mysli člověka. Vzhledem k tomu, že se mnohé z těchto stavů ukázaly být přínosem v terapeutické praxi, je logické domnívat se, že stejným způsobem by mohly být využity i lucidní sny.

Podle Dr. Dennise Jaffe a Dr. Davida Breslera „vnitřní představy mobilizují latentní, vnitřní síly člověka, které mají nesmírný potenciál pomáhat v procesu uzdravování a podpoře zdraví“.⁴ Ať už je princip jakýkoli, představy a vizualizace jsou využívány v širokém spektru psychotherapeutických přístupů, od psychoanalýzy po behaviorální terapii.

Účinnost představ je do jisté míry závislá na tom, nakolik se svou formou přibližují vnímání skutečnosti, zdá se tedy pravděpodobné, že uzdravující vize v lucidních snech by měly být zvláště efektivní. To proto, že lucidní sny nám nejen připadají velmi realistické a živé; bez přehánění lze říci, že lucidní snění je *nejživější a realitě nejbližší* forma představ, jakou může normální člověk zažít. Co se odehrává v lucidních snech má tedy na snícího pochopitelně velmi silný dopad, a to jak z prožitkového, tak z fyzického hlediska.

Hypnóza má z terapeutických technik založených na vyvolávání představ pravděpodobně k lucidnímu snění nejbližší. Lidé, kteří prožijí hypnotické sny v hlubokém transu, popisují zážitky, které mají s lucidními sny mnoho společného. Téměř vždy jsou alespoň částečně lucidní a v hlubších stavech zažívají stejně jako lucidně snící představy a vjemy tak skutečné či skutečnosti podobné, jak je to jen možné. Hluboce zhypnotizované subjekty dokáží pozoruhodným způsobem ovládat mnoho svých fyziolo-

gických funkcí: zabránit alergickým reakcím, zastavit krvácení nebo vyvolat znečitlivění. Tak dramatické reakce na hypnózu lze bohužel dosáhnout pouze u pěti až deseti procent populace, které jsou schopné vstoupit do velmi hlubokého hypnotického stavu, a tato schopnost je pravděpodobně vrozená a nelze si ji osvojit. Lucidní snění na druhou stranu je naučitelná dovednost a může skrývat stejný potenciál, ovšem s využitelností pro mnohem větší část populace.

Jedním z nejpozoruhodnějších terapeutických způsobů využití představ je práce Carla Simontona s pacienty trpícími rakovinou. Dr. Simonton a jeho kolegové uvádějí, že pacienti s rakovinou v pokročilém stadiu, kteří obohatili klasickou ozařovací a chemoterapeutickou léčbu o uzdravující představy, žili v průměru dvakrát déle, než by odpovídalo celonárodním statistikám. Ačkoli je s těmito výsledky potřeba zacházet s přirozenou opatrností, naznačují velmi vzrušující možnosti. Vezmeme-li v úvahu přímou souvislost mezi myslí a tělem, jak ji ukázaly naše experimenty s lucidním sněním, lze oprávněně doufat, že uzdravující představy v lucidních snech mohou být ještě účinnější.

Skutečnost, že naše laboratorní výzkumy odhalily vysoký stupeň korelace mezi aktivitou ve snu a fyziologickými reakcemi, předestírá jedinečnou možnost vyvinout neobvyklý stupeň kontroly vlastních tělesných pochodů, kterou by mohlo být využito v procesu léčby. Mohli byste ve snech provádět činnosti speciálně určené k vyvolání žádoucích fyziologických procesů.

Často popisovanou součástí technik obvykle používaných takzvanými léčiteli je představování si pacienta ve stavu dokonalého zdraví. Vzhledem k tomu, že ve snech si představujeme sama sebe v podobě snového těla, proč by nemohlo být možné vyvolat proces uzdravování vědomým vizualizováním našeho snového těla jako zcela zdravého? A pokud se naše snové tělo jeví jako nezdravé, můžeme je stejným způsobem symbolicky vyléčit. Naše výzkumy na Stanfordu ukazují, že něco takového je možné. Otázkou pro budoucí lucidně snící zůstává: pokud

vyléčíme naše snové tělo, do jaké míry bude vyléčeno i naše tělo fyzické?

Možnost ovlivňovat v lucidních snech vlastní fyziologické procesy je zajímavá ještě z jiného důvodu. Obecně řečeno, jedinec je schopen ovládat fyziologické parametry svého těla (srdeční rytmus, mozkové vlny, krevní tlak atd.) pouze v rozsahu omezeném daným stavem vědomí. V bdění můžete například měnit frekvenci a intenzitu svých mozkových vln pouze v mezích odpovídajících bdělé mozkové aktivitě. Můžete zvýšit nebo snížit množství alfa vln, které vytváříte, protože jsou spojeny s bděním, ale nemůžete mozek donutit produkovat delta vlny typické pro hluboký spánek.

Ze všech normálních stavů vědomí, kterými jedinec v průběhu dne a noci prochází, je REM spánek tím, který umožňuje z hlediska fyziologických pochodů největší variabilitu. A vzhledem k tomu, že lucidní snění probíhá právě během této fáze, nabízí nám tak nejširší možnosti regulace tělesných pochodů vlastní vůlí. Pro člověka s vysokým tlakem bude mnohem snazší zvýšit nebo snížit svůj krevní tlak během lucidního REM spánku než v bdělém stavu. Otázka, nakolik se tato možnost ukáže být prakticky využitelná a jaké dlouhodobé účinky může mít, zůstává otevřená. Je ale možné, že snížení tlaku během lucidního snu může mít za následek snížení i v době po probuzení.

Pro podporu hypotézy, že pozitivní představy ve snu mohou napomáhat k uzdravování, hovoří i fakt, že naopak negativní sny mohou přispívat k onemocněním. Harold Levitan z McGillovy university se zabýval sny pacientů trpících psychosomatickými poruchami. Jejich sny obvykle zahrnovaly téma tělesného poškození, a jak Dr. Levitan naznačuje, „opakovaný prožitek traumatu může přispívat k selhávání fyziologických systémů, a tím ke vzniku onemocnění“.⁵ Zdá se to víc než pravděpodobné. Pokud jsme ochotni přijmout myšlenku, že sny mohou léčit, musíme přistoupit i na možnost, že mohou uškodit.

Vzhledem k tomu, že zdraví znamená směřování k celistvosti, psychologický růst obvykle vyžaduje reintegraci potlačených či odmítnutých aspektů osobnosti, a té lze vědomě dosáhnout skrze symbolická setkání v lucidních snech. Léčivé sny na sebe obvykle berou podobu sloučení či splynutí obrazů. Obraz sebe sama (ego) zde často prochází sjednocením s prvky toho, co Jung nazývá „Stínem“. Pro zjednodušení si rozdělme lidskou osobnost do dvou kategorií. Na jedné straně stojí vlastnosti a rysy osobnosti, které považujeme za přijatelné a „dobré“. Tyto kvality jsou souhrnem naší sebe-reprezentace, čili „ega“. Na druhé straně jsou rysy a vlastnosti, které chápeme jako „špatné“, nelíbí se nám a vědomě či nevědomě si je přejeme zapřít. Jejich odmítnutí se projevuje tím, že je projektujeme do představy někoho „druhého“ – „Stínu“. Všimněte si, že takto je naše sebe-reprezentace neúplná: vylučuje Stín, který je přece také naší součástí. Pokud podle Junga ego záměrně přijme aspekty Stínu, přibližuje se celistvosti a zdravému psychickému fungování.

Schopnost jednat svobodně na základě uvažování a nikoli automaticky podle naučených reakcí umožňuje lucidně snícím přijmout, a tím pádem integrovat dříve potlačené aspekty osobnosti. Kameny odmítnuté stavitelem ega tvoří základy nového Já neboli Self.

Jak důležité je přijmout zodpovědnost i za ty „stínové“ prvky našich snů, se ukazuje v útrapách, jakými procházel ve svém snovém životě Frederik van Eeden. „Typickým příkladem dokonalého lucidního snu je takový, ve kterém proplouvám úžasně rozlehlými krajinami s jasně modrou slunečnou oblohou a pocitem hluboké blaženosti a požehnání a nemohu se ubránit potřebě vyjádřit je slovy plnými úcty a vděčnosti.“⁶ Z nějakého důvodu však tyto zbožné sny byly často následovány čímsi, co van Eeden popisoval jako *démonické sny*, v nichž byl ponižován, štván a napadán osobami, které považoval za „inteligentní bytosti velmi nízkého mravního řádu“.⁷

Jung by van Eedenovy démonické sny pravděpodobně považoval za příklad *kompensace* usilující o vyvážení duševní nerovnováhy vyvolávané upjatostí a nabubřelou zbožností jeho ega. Nietzsche by nejspíš odpověděl aforismem: „Roste-li strom až do nebe, jeho kořeny sahají do pekla.“

Pro van Eedena byla zjevná existence těchto démonických pozůstatků středověku v každém případě zdrojem značného zahanbení – přeci jen už se psalo 20. století. Přesto se jako oddaný průzkumník vnitřního prostoru cítil povinen svědčit o jejich přítomnosti ve svých snech. Bylo to nemístné až trapné, ale byli to zkrátka démoni, o tom nemohlo být pochyb. Van Eeden si nebyl schopen připustit, že by za „všchny hrůzy a hříchy snového života“ byla zodpovědná *jeho* mysl. Vzhledem k tomu, že bylo nemožné, aby za ně byl zodpovědný *nikdo*, muselo to být něco jiného – a tak byl van Eeden nucen přijmout hypotézu existence démonů. Kvůli své víře nebyl nikdy schopen zbavit se těchto snů a po celý zbytek života se s nimi neúspěšně potýkal.

Van Eeden není jediným lucidně snícím, který měl problémy se snovými démony. Saint-Denys se také na svých snových průzkumech setkal se svými vlastními „hnusnými stvůrami“; způsob, jakým je vnímal, je poučným příkladem přístupu kontrastujícího s tím, jaký zvolil van Eeden. Jeden čas byl markýz sužován dle svých slov „strašlivou“ opakující se noční můrou:

Neuvědomoval jsem si, že sním, a zatímco jsem byl pronásledován oněmi hnusnými stvůrami, prchal jsem skrz nekonečnou řadu pokojů. Dveře mezi nimi šly velmi ztěžka otevřít, a jen co jsem je za sebou zavřel, už jsem slyšel, jak se rozrážejí pod nápořem nestvůrného procesí. Jak se mě stvůry snažily dostihnout, vyrážely ze sebe příšerné výkřiky a cítil jsem, že mě již dohánějí. S trhnutím jsem se probudil, lapaje po dechu a zmáčený potem.

Stejný sen „i se všemi obvyklými hrůzami“ se opakoval čtyřikrát v průběhu šesti týdnů. Po „čtvrtém výskytu této noční můry“ Saint-Denys píše:

Právě v okamžiku, kdy se mě stvůry chystaly opět začít pronásledovat, jsem si náhle uvědomil skutečnou povahu své situace. Moje touha zbavit se těch přízračných hrůz mi dala sílu překonat strach. Nezačal jsem prchat, ale naopak, s velkým vypětím vůle jsem se opřel o zeď a rozhodl se pohlédnout fantomům přímo do tváře. Tentokrát si je pečlivě prohlédnu a nespokojím se jen s letným pohledem tak jako během předchozích setkání.

Přestože si uvědomoval, že sní, prošel v první chvíli „poměrně silným emocionálním šokem“ jak vysvětluje, „pohled na něco, čeho se člověk dlouho děsil, může mít stále poměrně silný efekt i přesto, že se před tím obrní“. Neohrožený lucidně snící nicméně pokračuje takto:

Upřeně jsem pozoroval svého úhlavního pronásledovatele. V jeho vzhledu bylo možné spatřit jistou podobu s těmi naježenými šklebícími se sochami démonů, zdobícími ochozy katedrál. Vědecká zvědavost brzy překonala všechny ostatní emoce. Sledoval jsem, jak se ta prapodivná příšera se syčením zastavila několik kroků ode mě a poskakovala na místě. Jakmile jsem ovládl svůj strach, jeho pohyby vyznívaly spíš směšně než děsivě. Povšiml jsem si drápů na jedné z jeho rukou, či spíše pařátů. Bylo jich celkem sedm, každý velmi precizně tvarovaný. Všechny rysy netvora byly zřetelné a realistické: hřívá a obočí, cosi připomínající zranění na rameni a mnoho dalších detailů. Vlastně bych tento obraz nejspíš zařadil mezi jeden z nejživějších, které jsem kdy ve snu viděl. Možná že ten výjev vycházel ze vzpomínky na nějaký gotický basreliéf, který jsem kdysi viděl. Bez ohledu na to, zda tomu tak bylo či

nikoli, pohyb a barevnost toho zjevení byly určitě dílem mé představivosti. Výsledkem mého soustředěného zájmu o tuto postavu bylo, že se všichni její nohsledi jako kouzlem vypařili. Brzy začala i tato příšera zpomalovat, ztrácet detaily a blednout. Nakonec se proměnila v jakýsi vznášející se kus kůže připomínající vybledlé kožešiny používané jako ukazatele směru k obchodům s maškarními kostýmy v době karnevalu. Následovalo několik nezajímavých scén a nakonec jsem se probudil.⁸

A to byl konec Saint-Denysových nočních můr.

Ze všech mých zkušeností byl „démonickým“ snům nejpodobnější lucidní sen o rvačce ve třídě (popisovaný v 1. kap.), ve kterém se mi úspěšně podařilo přijmout a integrovat jednoho ze svých démonů – odpudivého rváče. Je zřejmé, že hned v několika úrovních šlo o léčivý sen. Za prvé, původní konflikt – nezdravá stresová situace – byl pozitivně vyřešen. Zároveň se snovému egu podařilo přijmout primitivního útočníka jako součást sebe sama, a tak učinit krok k celistvosti. A konečně je tu i přímý důkaz – pocity naplnění, celistvosti a pohody, které jsem cítil po probuzení.

Kromě této techniky záměrného přijetí a integrace existují i jiné způsoby řešení. V jiném léčivém lucidním snu se mi podařilo využít symbolické transformace. Vracel jsem se právě z dlouhého putování a se spacákem a oblečením svázaným v rančcekráčel po ulici, když přede mnou zabrzdilo taxi a zatarasilo mi cestu. Dva muži zůstali v autě a jeden vystoupil a chystal se mě okrást a zbít. Najednou jsem si uvědomil, že jsem ve snu, a okamžitě se na ně vrhl, naházel je na jednu hromadu a zapálil. Do jejich popela jsem zasadil květiny a probudil se naplněný pulsující energií.

V protikladu k mírné strategii, kterou jsem použil během snové rvačky, jsem tentokrát zvolil aktivní přístup a s použitím očišťujícího symbolu ohně transformoval negativní obraz násil-

níků v pozitivní obraz květin. Hlavním důvodem, proč považuji tento sen za léčivý, je to, jak dobře jsem se cítil po probuzení. A lupiči? Tak nějak jsem cítil, že jako květiny budou šťastnější!

Oba tyto lucidní sny jsou příkladem důležitého psychotherapeutického principu: pro vyřešení vnitřních konfliktů není nezbytné sen interpretovat. V mnoha případech mohou tyto konflikty být vyřešeny symbolicky přímo ve snu samotném. I když rváč ve třídě i lupiči mohli dost pravděpodobně symbolicky představovat nějaké skryté sklony, vlastnosti nebo aspekty mne samého, které jsem se pokoušel potlačit a vytěsnit ze svého „ega“ či sebeobrazu, dokázal jsem si s nimi poradit i bez toho, abych vůbec zjistil, co reprezentují. Moje přijetí či transformace snových postav tedy představovaly symbolické přijetí nebo transformaci jakékoli neidentifikované emoce, chování nebo role, kterou zosobňovaly. Interpretace sice může vnést do věci trochu víc světla, ale řekl bych, že v těchto případech je vcelku postradatelná.

Tyto sny poukazují i na další podstatné vodítko v psychotherapeutickém využití lucidních snů. V obou případech jsem odvodil, že jde o léčivé sny na základě toho, jak jsem se cítil po probuzení. Ze svých zkušeností vím, že pocity, které ve mně sen zanechá, spolehlivě vystihují, jakým způsobem hodnotím své chování v daném snu. Nechápejte mě prosím špatně, rozhodně *netvrdím*, že „když z toho mám dobrý pocit, je to dobré“. Chci říci, že „pokud z toho mám *i potom* dobrý pocit, *bylo* to dobré“. Na tomto principu funguje kompas, kterým se řídím na svých průzkumech ve vodách lucidních snů. Když udělám v lucidním snu něco, z čeho mám později dobrý pocit, udělám to příště znova. Pokud mám naopak špatný pocit, snažím se tomuto chování v budoucích lucidních snech vyhnout. Dodržování tohoto pravidla vede samozřejmě k nárůstu příjemných pocitů v mých lucidních snech. A než abych svým studentům radil nějaké konkrétní způsoby jednání ve snech, doporučuji jim vydat se stejnou cestou: „Je to váš sen. Vyzkoušejte si to a sledujte, jak se pak

cítíte. Posloucháte-li vlastní svědomí, nepotřebujete žádné další pravidlo.“

NOČNÍ MŮRY A SNIŽOVÁNÍ ÚZKOSTI

Podle Freuda jsou noční můry výsledkem splnění masochistického přání. Východiskem tohoto pozoruhodného názoru bylo Freudovo nezdolné přesvědčení, že každý sen představuje splnění přání. „Nevídím důvod, proč by sny nemohly být tak různorodé jako myšlenky v bdělém stavu. V jednom případě by šlo o splněné přání, jindy o zhmotnělý strach, pak zas pro změnu o úvahu přenesenou do snu, úmysl anebo třeba tvůrčí myšlenku.“⁹ Jak ale dodává, „neměl bych proti tomu námitk. V cestě tomuto prostému pojetí snů však stojí jedna nepatrná překážka, totiž že jaksi neodpovídá skutečnosti.“¹⁰ Pokud byl pro Freuda každý sen splněním nějakého přání, musí totéž platit i pro noční můry: jejich oběti musí logicky *tajně toužit* po ponížení, mučení a potrestání.

Vzhledem k tomu, že zrcadlo, v jehož odrazu vidím realitu já, se od toho Freudova poněkud liší, nesdílím názor, že každý sen musí být nutně projevem přání; stejně tak nespátřuji v nočních mûrách splnění masochistických tužeb, spíš nešťastný výsledek nezdravých reakcí. Úzkost prožívanou v nočních mûrách lze chápat jako známku selhání přirozené funkce snů. Úzkost se objevuje ve chvíli, kdy se ocitneme v situaci, kde jsou naše navyklé vzorce chování neúčinné. Pokud někdo prožívá opakující se úzkostný sen, to, co zjevně potřebuje, je nový přístup ke zvládnutí situace daným snem reprezentované. Uvědomit si to nemusí být snadné, vzhledem k tomu, že takový sen je očividně důsledkem nevyřešených konfliktů, kterým se snící odmítá postavit v bdělém životě. Může být obtížné dát do pořádku noční mûru, aniž bychom dali do pořádku osobnost, která ji vytvořila. To se ale týká především chronicky narušených jedinců. Pokud jste relativně normální člověk a trpíte nočními mûrami pouze

příležitostně, máte mnohem příznivější vyhlídky. To jest pokud splňujete jednu základní podmínku – vůli přijmout zodpovědnost za svůj život a především za svoje sny. Pokud o sobě toto můžete říci, máte k dispozici neobyčejně mocný nástroj k vypořádání se s úzkostnými sny: lucidní snění.

Abychom si ukázali, jak může lucidita snícímu pomoci vypořádat se s úzkost vyvolávajícími situacemi, zamysleme se nad následující analogií. Nelucidně snící je jako malé dítě, které se bojí tmy. Dítě skutečně věří, že někde tam ve tmě jsou zlé příšery. Lucidně snící by pak mohl být jako trošku starší dítě, které se sice stále ještě bojí tmy, ale už ví, že příšery neexistují. Tohle dítě se možná bojí, ale ví, že ve skutečnosti není nic, čeho by se mělo bát, a může se pokusit svůj strach překonat. Stejně je tomu s lucidně snícím dospělým člověkem. Biologicky řečeno úzkost plní speciální funkci. Objevuje se za současného výskytu dvou okolností: první z nich je strach ze situace, kterou považujeme za ohrožující; druhou podmínkou je vnitřní přesvědčení, že výsledek této situace musí být neodvratně špatný. Jinými slovy cítíme úzkost, když se něčeho bojíme a v našem arzenálu naučených nebo navyklých způsobů jednání nenacházíme prostředky, které by nám pomohly to, co v nás strach vyvolalo, překonat nebo se tomu vyhnout. Úzkost nás tlačí k důslednějšímu zhodnocení situace a přehodnocení možných způsobů reakce za účelem nalezení řešení – stručně řečeno, nutí nás být v danou chvíli ještě bdělejšími. To už samo o sobě je adaptivní reakcí, protože zjištění, že žádné navyklé chování nám v danou chvíli nepomůže, velí najít neobyklý, bdělý či originální způsob reakce.

Když tedy ve snech prožíváme úzkost, nejadaptivnější reakcí je uvědomit si, že jde o sen, a postavit se situaci kreativním způsobem. Ve skutečnosti úzkost skutečně často vede ke spontánním lucidním snům, dokonce i u dětí. Vlastně bychom měli teoreticky *vždy* na úzkost ve snech reagovat luciditou, pokud jsme poučeni o možnosti takového řešení.

Co se týče boje s úzkostí v dětských snech, Mary Arnold-Fosterová popisuje, jak s pomocí lucidity pomáhala dětem překonávat noční můry, a i já mám podobnou zkušenost. Telefonoval jsem se svojí neteří, hovořili jsme o všem možném, až jsem se nakonec dostal i ke svému koníčku a zeptal se jí: „O čem se ti v poslední době zdálo?“ Madeleina, v té době sedmiletá, hned začala barvitě líčit hrůzostrašnou noční můru. Zdálo se jí, že si šla jako obvykle zaplavat do místního bazénu. Co se ale tentokrát nestalo, zaútočil na ni žralok, žralok, co požírá malé holčičky, a pořádně ji vyděsil! Souhlasil jsem, že to muselo být vážně strašidelné, a jen tak mimochodem se zmínil: „Ale jinak je ti samozřejmě jasné, že v Coloradu žádní žraloci nejsou, vid’?“ „Samozřejmě že nejsou!“ odpověděla. Pokračoval jsem tedy: „Takže když víš, že tam, co chodíš plavat, žádní žraloci nejsou, pokud tam ještě někdy nějakého uvidíš, bude to proto, že to bude ve skutečnosti sen. A žralok ze sna ti přece ublížit nemůže, no ne? Je strašidelný, jenom pokud si neuvědomuješ, že je to sen. Ale když to víš, můžeš dělat, co budeš chtít – můžeš se s ním dokonce třeba i skamarádit, když budeš chtít! Proč to nezkusit?“ Zdálo se že to na Madeleinu zapůsobilo, a brzy se ukázalo, že se na návnadu skutečně chytla. O týden později mi volala, aby mi mohla hrdě oznámit: „Víš, co jsem dělala? *Jezdila jsem na žralokovi!*“ Nemohu s jistotou říci, jestli má tento přístup k dětským nočním můrám vždy tak působivé výsledky, nicméně rozhodně to stojí za prozkoumání.

Může mít práce s úzkostí ve snech i dlouhodobé výsledky? Věřím, že ano, a mé zkušenosti tuto teorii potvrzují. Úzkost vedla k luciditě ve 36 % lucidních snů v prvním roce mého výzkumu (60 % během prvních šesti měsíců). V protikladu k tomu v druhém roce byla úzkost přítomna v okamžiku lucidity jen asi v 19 % lucidních snů. Během třetího roku už to bylo pouze v pěti procentech případů a v následujících čtyřech letech jen v jednom a méně procentech. Tento pokles množství i poměru počtu úzkostných snů přičítám své snaze vždy řešit konflikty,

kteřé ve snu nastanou. Takový radikální pokles je zvláštř působivý s ohledem na skutečnost, že můj život během této doby, zvláštř v pozdějších letech, začínal být stále náročnějši a značně stresující. Kdyby něco netlumilo můj každodenní stres, prožíval bych v bdění úzkost projevující se souběžně i úzkostí ve snech. Příčinou by tedy mohl být přetrvávající efekt „zodpovědného“ lucidního snění – upřímná snaha postavit se konfliktům a úzkosti ve snech tváří v tvář a snažit se je řešit může vést k adaptivnějšimu chování během spánku a snad i v bdění. Věřím, že mé lucidní sny jsou pro to přesvědčivým důkazem.

Dejme tomu, že by tomu tak nebylo. Řekněme, že by to bylo přesně obráceně, že snaha postavit se svému strachu a milovat své snové nepřátele by neměla žádný – nebo měla dokonce opačný, nezdravý – efekt. Pokud by platilo toto pravidlo, měl bych mít stejné množství nebo dokonce ještě víc úzkostných snů než dřívě. I kdyby mé metody takzvané „sobe-integrace“ nebyly víc než pouhá neškodná náplast, neexistovalo by žádné opodstatnění pro zlepšení, které nastalo. Rok od roku byly mé sny stále méně a méně úzkostné. Očividně jsem *něco* dělal správně.

Přesto by někdo mohl logicky namítnout, že výše uvedené statistiky nedokazují nic jiného, než že jsem se jenom naučil během svých úzkostných snů nebýt lucidní. Taková námitka není vůbec přitažená za vlasy; nicméně neodpovídá realitě. Za prvé, z klasického úzkostného snu by se měl snící obvykle probudit. Podle Freuda je funkcí úzkosti ve snu probudit snícího ve chvíli, kdy „jde do tuhého“. Nepředpokládá se tedy, že by člověk spal po celou dobu svých nejhorších nočních můř. V mém případě ale došlo k tomu, jak jsem již popsal, že jsem se naučil zapojit úzkost *samotnou* jako spolehlivý signál upomínající mě na skutečnost, že jsem ve snu. V průběhu posledních šesti let jsem se ani jednou neprobudil ze sna důsledkem úzkosti, k čemuž by mělo docházet, pokud bych měl úzkostné nelucidní sny. Kdykoli jsem během tohoto období ve snu pocítil dostatečnou úz-

kost, probudil jsem se *do* něj, nikoli *z* něj, a byl tak schopen postavit se svému strachu čelem a vyřešit konflikt, ve kterém jsem se v tu chvíli nacházel.

Ukazuje se zde významný potenciál lucidního snění, protože pokud „unikneme“ z noční můry probuzením, nevyřešili jsme problém svého strachu ani problém v podobě noční můry, pouze si od strachu dočasně ulevili a problematický sen potlačili. Tím pádem zůstáváme s nevyřešeným konfliktem a nepříjemnými pocity. Když naproti tomu díky luciditě ve snu zůstaneme a přijmeme ho jako výzvu, máme možnost vyřešit problém způsobem, který je zdravý, a budeme se díky němu cítit lépe než předtím. Pokud tedy, jak jsem naznačil, je léčení ve smyslu směřování k celistvosti původním smyslem snu, který se stal noční můrou, lucidita může být z takového pokažčného snu vysvobozením.

Sebevědomí a pružnost rozhodování, které lucidita přináší, značně zlepšují schopnost snícího zvládnout situace, se kterými se ve snech setkává. Věřím, že zvyk jednat v lucidních snech pružně a přizpůsobivě stojí za osvojení. Nejenže je velmi efektivní ve světě snů, je neméně užitečný i ve světě bdění. Ve skutečnosti je to někdy jediná možnost, která se vám nabízí. Ve většině situací je nerealistické předpokládat, že ostatní změní své jednání tak, jak vy sami chcete. Nemůžete pořád – jestli vůbec někdy – ostatní nutit, aby dělali přesně to, co chcete vy; nemůžete jim dokonce ani bránit, aby dělali naopak to, co *nechcete*. V každém okamžiku, ať sníte či bdíte, máte nicméně tu moc změnit svůj náhled na okolnosti, v nichž se právě nacházíte. Vy sami definujete svou zkušenost. Kdo chcete být, jací chcete být, jakou část sebe a v jaké míře chcete uplatnit v situaci, před kterou stojíte: je to jen vaše volba. Pokud i přes vše, co jsem napsal, stále trváte na tom, že to, co určuje váš život, jsou vnější okolnosti, zamyslete se nad následujícím dvojverším:

Dva vězni vyhlédli okénkem ven,
jeden viděl bláto, druhý hvězdy jen.

Ne vždy je zcela jasné, jakou cestu zvolit, jak se kdy správně zachovat. Život nás staví před mnoho složitých rozhodnutí a bdělost, lucidita, nám může pomáhat rozhodnout se moudře.

ROZHODOVÁNÍ SE

Rozhodování se je samozřejmě problémem pouze v případě, kdy existuje nějaká nejistota ohledně informací, které máme k dispozici. V opačném případě je správná možnost jednoznačná. Jak nám tedy lucidní sny mohou pomoci činit v podmínkách nejistoty efektivní („správná“) rozhodnutí?

Abychom na tuto otázku mohli odpovědět, musíme udělat malou odbočku a zmínit se o dvou odlišných druzích vědění. Menší část veškerých znalostí, které máme, tvoří to, o čem víme, že to víme, a dokážeme to slovy vysvětlit, tedy například jak sečíst dvě čísla nebo jak se jmenujeme. Takové vědomosti se nazývají explicitní. Druhý typ znalostí, občas nazývaných „tacitní“, zahrnuje jak to, co sice víme, jak udělat, ale nedokážeme to vysvětlit slovy (například jak mluvit nebo chodit), tak to, co víme, ale nejsme si toho vědomi (řekněme například barvu očí naší učitelky z první třídy). Druhý zmíněný druh znalostí byl potvrzen rozpoznávacími testy, ve kterých se pokusné subjekty domnívaly, že pouze hádají správný výsledek, ve skutečnosti ale měly mnohem vyšší úspěšnost, než by umožnila pouhá náhoda. Tacitní znalosti jsou nesporně mnohem rozsáhlejší než explicitní: víme mnohem víc, než si uvědomujeme, že víme. Pro srovnání, u nonlingvistických živočichů, například psů nebo koček, je *veškeré* vědění tacitní. I vy jste coby novorozené dítě prošli obdobím, kdy jste nedokázali nic z toho, co jste znali, vyjádřit slovy. Je zřejmé, že lingvistické, „explicitní“ vědění se vyvíjí v kontextu vědění tacitního a je na něm závislé.

Obdobným způsobem lze rozlišit „myšlení“ a „intuici“. V souvislosti s řešením problémů si ale musíme uvědomit důležitý fakt, že totiž v situaci charakterizované nejistotou má intui-

tivní proces – čerpající z širší základny tacitních znalostí – jistou výhodu před řízeným, vědomým rozvažováním. Tím se dostáváme k souvislosti se sny. Snad každému se už někdy zdálo, že se setkal s člověkem, kterého předtím potkal pouze jednou v životě, přesto se mu ho ve snu podařilo vypodobnit do nejmenšího detailů přesně, mnohem lépe, než by to dokázal v bdělém stavu s pomocí tužky a papíru nebo jen slovy. Vysvětlením tohoto fenoménu je právě tacitní vědění. Ve snech můžeme črpat z celé zásobárny našich vědomostí; nejsme již omezeni jen na onu nepatrnou část, ke které máme vědomý přístup. Myslím, že bychom se této skutečnosti měli v lucidních snech naučit využívat.

ŘEŠENÍ TVŮRČÍCH PROBLÉMŮ

Jak jsem se zmínil v 1. kapitole, je známo mnoho případů tvůrčích snů v umění i vědě. Dva z nich si teď probereme trochu podrobněji, abychom si ukázali, jakou roli sny v tvůrčím procesu hrají.

Prvním z nich je případ ruského chemika Dimitrije Mendělejeva, který se po mnoho let pokoušel najít způsob, jak utřídit chemické prvky podle jejich atomových hmotností. Jedné noci roku 1869 padl do postele zcela vyčerpán poté, co opět strávil mnoho hodin marnými pokusy problém vyřešit. Ve snu pak spatřil „tabulku, kde všechny prvky zapadaly přesně na svá místa, jak bylo potřeba“. Po probuzení ji ihned zakreslil tak, jak si ji zapamatoval. Překvapivě, jak Mendělejev uvádí, „pouze na jednom místě bylo později nezbytné provést opravu“.¹¹ Tak se zrodila periodická soustava prvků, zásadní objev moderní fyziky.

Dalším příkladem je vynález šicího stroje Eliasem Howem, který na svém nápadu také pracoval mnoho let, než se mu podařilo dosáhnout úspěchu.

U svých prvních neúspěšných prototypů dělal Howe dírky pro nit uprostřed jehel. Zabýval se svým vynálezem ve dne i v noci, a dokonce i když spal. Říká se, že jedné noci se mu zdá-

lo, že byl unesen kmenem divochů, kteří ho jako vězně přivedli před svého krále.

„Eliasi Howe,“ zaburácel náčelník, „přikazuji ti tento stroj okamžitě dokončit, jinak zemřeš strašlivou smrtí.“

Vynálezci po čele stékal studený pot, ruce se mu strachem třásky, kolena podlamovala. Ať se snažil sebevíc, nedokázal přijít na poslední článek chybějící k vyřešení problému, na němž tak dlouho pracoval. Vše bylo tak skutečné, že se samým zoufalstvím nahlas rozplakal. Pestře pomalovaní černošští válečníci kolem něj utvořili kruh a vedli jej k popravišti. V tu chvíli si všiml, že oštěpy, které stráže nesly, mají u hlavice otvory ve tvaru oka! Konečně odhalil to tajemství! To, co potřeboval, byla jehla s okem u špičky! Probudil se, vyskočil z postele a vyrobil model jehly, díky které se mu nakonec podařilo dovést mnohaleté experimenty úspěšně ke konci.¹²

Oba tyto příběhy jsou vynikajícími a barvitými příklady způsobu, jakým probíhá řešení tvůrčích problémů. Tento proces je obvykle rozdělen do čtyř fází. První je *příprava*, období intenzivní aktivity, spočívající ve shromažďování informací, testování různých neúspěšných přístupů a prvních pokusech problém vyřešit. Mendělejev i Howe touto fází prošli během let, kdy se neúspěšně pokoušeli vyřešit své hádanky. Druhé stadium, *inkubace*, nastává v okamžiku, kdy člověk přestane aktivně usilovat o vyřešení problému. U obou tato fáze zjevně nastala v okamžiku, kdy usnuli, a na chvíli se tak přestali zaobírat svou obsesí. Pokud člověk pokoušející se vyřešit problém nezanedbal svůj „domácí úkol“ – tj. správně se připravil – může ho nyní čekat odměna v podobě fáze, nazývané *iluminace*, kdy k němu správné řešení z ničeho nic samo přijde. Pro Mendělejeva a Howea to doslova znamenalo, že se jejich sny staly skutečností. Nakonec přichází fáze *verifikace*, kdy je testována správnost nalezeného řešení. U Rusa to spočívalo v pouhé změně umístění jediného prvku, u Američana v úpravě jehly pro použití v jeho šicím stroji. Jak

jste viděli na těchto příkladech, sny mohou být pomocníky tvůrčího procesu především ve fázi iluminace.

Iluminace je zároveň i tím stadiem tvůrčího procesu, nad kterým máme nejméně vědomé kontroly. Příprava spočívá v aktivní činnosti, „inkubace“ pro změnu v *nečinnosti*; i verifikace je vcelku přímočarý proces. Nejtěžší otázkou je tedy, jak se dostat přes třetí fázi. Lucidní snění může poskytnout odpověď, a tak řešení tvůrčích problémů usnadnit. Vzhledem k tomu, že ve snech máme přístup k mnohem větší zásobě informací, než si obvykle uvědomujeme, že víme, je možné, že v lucidních snech s těmito vědomostmi můžeme přímo pracovat. V minulosti jsme neměli možnost vyvolat tvůrčí sny, kdykoli je potřebujeme. Je ale možné, že skrze lucidní snění by mohla být ona neobvyčejná, do této chvíle neovladatelná kreativní síla snů konečně spoutána vědomou kontrolou. Tuto vzrušující možnost dokonce už lze podpořit i trochou důkazů. Já sám jsem využil lucidní sny k řešení tvůrčích problémů ve dvou oblastech – při úpravě a dokončování své disertační práce; a několikrát se mi v lucidních snech podařilo vytvořit předlohy pro lepty a jiná výtvarná díla.

Zdá se, že nezáleží na tom, jaké povahy je problém, který se snažíme vyřešit. Může jít dokonce o záležitost týkající se našeho fyzického těla, včetně zlepšení motorických schopností. Například známý hráč golfu Jack Nicklaus díky snu zlepšil svůj odpal. Po sérii vítězství na šampionátech se jeho výkon náhle začal nepříjemně zhoršovat. Doslova přes noc se ale jeho mistrovská forma vrátila, a když se ho jistý reportér zeptal, jak to dokázal, Nicklaus odpověděl:

Zkoušel jsem všechno možné, abych přišel na to, co je špatně. Dostával jsem se do fáze, kdy mi 76 na kolo přišlo jako slušný výkon. Minulou středu se mi ale zdálo o tom, jak odpaluji. Šlo mi to neobvykle dobře a najednou jsem si uvědomil, že hůl nedržím tak, jak to mám poslední dobou ve zvyku. Mám pro-

blém s uvolněním pravé ruky při vedení hole, ale ve snu jsem to dělal perfektně. Takže když jsem přišel včera ráno na hřiště, zkusil jsem to stejným způsobem jako v tom snu a ono to fungovalo. Zahrál jsem 67 včera a dnes 65 a věřte mi, je to takhle mnohem zábavnější. Připadám si trochu jako blázen, ale skutečně se to stalo ve snu. Stačilo jenom trochu změnit způsob držení hole.¹³

Skutečnost, že se Nicklaus cítil poněkud nepatřičně v situaci, kdy měl přiznat, že svůj problém vyřešil ve snu, napovídá, že možná existují i další lidé s obdobnou zkušeností, kteří se ale raději o pravém původu své inspirace nikdy nezmínili. Vlastně je i trochu překvapující dočíst se například o gynekologovi, zmíněném Ann Faradayovou, který „přišel na způsob, jak uvázat chirurgický uzel hluboko v pánvi levou rukou – ve snu!“¹⁴

Mezi mnoha dopisy, které jsem dostal od lucidně snících, je nespočet podobných příhod o zlepšení pohybových schopností ve snu. Jedna pisatelka například popisuje, jak se ve snu naučila lépe bruslit při ledním hokeji. Tanya píše, že byla sice dobrá bruslařka, ale něco v ní jí stále říkalo, že se pořád tak nějak drží zpátky – že bruslení nabízí mnohem víc, než dosud poznala. A pak jednou v noci v lucidním snu zažila „dokonalé bruslení“.

V tom snu jsem byla ještě s mnoha dalšími lidmi na kluzišti. Hráli jsme hokej a já bruslila tak jako vždycky – obstojně, ale trochu váhavě. V tu chvíli jsem si uvědomila, že je to sen, a tak jsem si řekla, že se nechám vést svým instinktem. Zcela jsem se odevzdala a zažila to, co lze nazvat jediné jako „dokonalé bruslení“. Najednou byl strach ten tam, nic mě nedrželo zpátky a já bruslila jako profík a cítila se volná jako pták.

Když jsem šla příště na kluziště, rozhodla jsem se experimentovat a vyzkoušet toto absolutní odevzdání se i ve skutečné situaci. Opět jsem v sobě vyvolala pocit, který jsem cítila

tenkrát ve snu, a jako herec hrající svou roli jsem se jednoduše „stala“ dokonalou bruslařkou. Pak jsem vstoupila na led... a moje nohy poslechly mé srdce. Byla jsem na ledě svobodná. To se stalo před dvěma a půl lety. Od té doby cítím tutéž svobodu pokaždé, když bruslím, a totéž prožívám i na kolečkových bruslích a při lyžování.

K těmto zkušenostem „procvičování“ něčeho ve snu mají blízko sny, které spočívají v přípravě na nějakou událost nebo činnost sny *předjímající*.

PŘEDJÍMÁNÍ

Většina čtenářů už nejspíš zažila sny předjímající nějaké důležité události. Tím, že o něčem sníme, ještě než se to skutečně stane, máme možnost vyzkoušet různé přístupy, postoje a způsoby jednání, a díky tomu třeba objevit mnohem lepší postup, než bychom jinak zvolili. Takové sny nás také mohou varovat před jistými aspekty budoucích situací, které jsme si dosud neuvědomovali.

Měsíc před sjezdem APSS v roce 1981 se mi zdálo, že jsem na konferenci o snech v Hyannis Portu. Měl jsem přednést svůj příspěvek po řečníkovi, který byl právě na řadě. Málem se mi zastavilo srdce, když jsem uslyšel, že místo něj ohlašují *mě*, protože jak jsem si uvědomil, nebyl jsem vůbec připravený. Naštěstí ihned oznámili, že došlo k omylu, takže jsem získal šanci si na chvíli vydechnout. Nastoupil správný řečník a já začal rychle hledat svoje poznámky. Moje úzkost se ale zdvojnásobila, když jsem zjistil, že je nemůžu najít. Pořád jsem ale věděl, že v nejhorším můžu vždycky vycházet alespoň z fólií připravených k promítání. Když jsem se jimi začínal probírat, abych si ujasnil, co budu říkat, došlo na nejhorší – přinesl jsem si jiné, tyhle byly k přednášce o umění! Tentokrát mě už zaplavila totální panika – ale jen na okamžik, protože vzápětí jsem si

uvědomil, že to celé je sen. Úzkost ze mě okamžitě vyprchala a já doslova vyskočil radostí, točil se ve vzduchu nad publikem a radostně oznamoval: „Tohle je lucidní sen!“ Když jsem se probudil, byl jsem ze srdce rád, že mám na přípravu mnohem víc než jenom těch deset minut! Až do té chvíle jsem měl v úmyslu počkat s přípravou ještě pár týdnů, ale díky svému snu jsem začal hned a nakonec se ukázalo, že měsíc, který jsem tomu věnoval, byl právě tak akorát.

Dr. William Dement se v roce 1975 svěčujíc, že jeho „nejdivo-
čejší spekulací je, že REM spánek a snění mohou v budoucnu najít praktické využití“. Předpověděl, že „snění bude jednou sloužit k prožívání alternativních podob budoucích událostí v kvazirealitě snu, a pomáhat tak člověku učinit ‚informovanější‘ rozhodnutí“. Jeden z jeho vlastních snů je dokonalým příkladem toho, jak účinné mohou takové sny být:

Ještě před několika lety jsem byl těžkým kuřákem – kouřil jsem až dvě krabičky denně. Pak se mi jednou v noci zdál extrémně živý a realistický sen, ve kterém jsem zjistil, že mám neoperovatelnou rakovinu plic. Pamatuji si, jako by to bylo včera, jak jsem se díval na ten zlověstný stín na rentgenu svého hrudníku a uvědomoval si, že je zasažena celá plíce. Stejně tak živě si vybavuji i následné tělesné vyšetření, při kterém můj kolega odhalil metastázy rozšířené v mých podpažních a tříselných mízních uzlinách. Prožíval jsem strašlivá muka vědomí, že můj život brzy skončí, že nikdy neuvidím své děti vyrůstat a že nic z toho by se nestalo, kdybych přestal kouřit cigarety hned poté, co jsem se poprvé dozvěděl o jejich rakovinotvorném potenciálu. Nikdy nezapomenu ten údiv, radost a úžasnou úlevu, které mě zaplavily po probuzení. Cítil jsem se jako znovuzrozený. Není snad ani třeba dodávat, že díky tomuto zážitku jsem okamžitě přestal kouřit. Můj sen nejenže předpověděl problém, ale rovnou ho i vyřešil, a to způsobem, který je vlastní snad právě jedině snům.

Pouze sen nám dává možnost prožít alternativy budoucnosti tak, jako by to byla skutečnost, a motivovat nás tím k jednání na základě takto získaného poznání.¹⁵

Skutečně asi jen málokterý kuřák by po takovém snu s cigaretami nepřestal! Člověk si až říká, kolik obětí rakoviny plic mohlo být zachráněno, kdyby dotyční prožili podobnou snovou ukázkou toho, kam se vši pravděpodobností spěje jejich nikotinový návyk. Nabízí se ovšem i otázka, kolik kuřáků by si vůbec přálo takový sen prožít, kdyby si mohli vybrat. Kolik z nás má odvalu postavit se tváří v tvář možnostem, které budoucnost skýtá?

V nedávno natočeném filmu *Dreamscape* nacházíme ještě působivější variaci na takovýto druh snu. Prezident USA je zde mučen příšerně živými nočními můrami o nukleární válce. Jeho sny ztvárňují poválečné hrůzy s takovou přesvědčivostí, že se sám od sebe rozhodne vydat do Ženevy vyjednat se Sovětským svazem dohodu o totálním odzbrojení.

Lidé jako by se dnes dělili na pštrosy a orly. Bez ohledu na to, zda se rozhodneme tomuto faktu postavit čelem nebo schovávat hlavu do písku, lidstvo se vzhledem k ekologické a politické situaci, v jaké se tato planeta nachází, nevyhne během příštího století dramatickým změnám. Mezi alternativami budoucího vývoje bývají jmenovány takové extrémy jako „buď utopic, nebo totální zánik“. Je bez debat, že planetární situace dnešní doby je co do své složitosti bezprecedentní. A stejně tak je zřejmé, že to, co dnes skutečně potřebujeme, je i bezprecedentní vize: vize, s níž se dokážeme vyhnout strašlivé katastrofě nukleární války a zároveň najít cestu k pravé lidskosti. Vzhledem k tomu, že budoucnosti se nevyhneme a nemáme co ztratit, neměli bychom se bát vystrčit hlavu z písku a nechat se vést sny, protože právě ty nám mohou v lecčems pomoci (například při hledání nových a kreativních řešení, která nás v bdění nenapadnou). Ale než se tento sen stane skutečností, musíme zdokonalit naše poznání v oblasti kontroly snů.

Vzhledem k tomu, že lucidita nabízí klíč k ovládnání snů, je logické, že chceme-li své sny utvářet k obrazu svému, čeká nás mnoho práce na poli umění a vědy lucidního snění. Může se dokonce zdát, že takový stupeň kontroly snů není vůbec možný. Dokonce i pravděpodobně nejzkušenější lucidně snící Západu markýz de Saint-Denys napsal, že se mu „nikdy nepodařilo beze zbytku pochopit a ovládnout všechny podoby snů“, a dodává, že „se o to nikdy ani nepokoušel“. Nicméně některé věci na Západě „nemožné“ jsou – tak jako východ slunce – pro Východ zcela přirozené. A skutečně, hledáme-li zdroj světla, měli bychom se obrátit na východ.

Podle Williama Blakea „filosofie Východu objevila první zákony lidského vnímání“. Co se ovládnání snů týče, existence *Jógy snového stavu*, tisíc dvě stě let starého tibetského „vnitřního průvodce“ pro lucidně snící, toto tvrzení zjevně potvrzuje. Jedna z praktik, které jsou zde popisovány, se nazývá „transmutace obsahu snu“. S pomocí této techniky je jógin schopen navštívit jakoukoli sféru bytí, kterou si přeje spatřit. Ne že by jógini takové činnosti připisovali nějaký zvláštní význam, byla pro ně však jednou ze zkoušek potřebné úrovně schopnosti ovládat sny, kterou bylo potřeba projít před postoupením k další fázi na cestě k osvícení. V 10. kapitole se tomuto tématu budeme věnovat podrobněji, v tuto chvíli se o tom zmiňuji pouze s úmyslem podpořit myšlenku, že je skutečně možné dosáhnout velmi vysoké úrovně kontroly snů. Tím se dostáváme k dalšímu tématu, kterým je využití lucidních snů k vyplnění našich přání.

PLNĚNÍ PŘÁNÍ

„Krásné sny!“ říkáme si navzájem, když se ukládáme ke spánku. Rozličné průzkumy nicméně ukazují, že větší část snů tvoří ty nepříjemné. Tedy, samozřejmě je řeč o nelucidních snech. Co se těch lucidních týče, opak je nejspíš pravdou. Mnoho lucidně snících vyzdvihuje pozitivní emocionální přínos těchto zážitků,

lucidně snící člověk má totiž ve snu možnost naplnit představy, které mohou být v bdění nerealizovatelné. Může například létat, může se setkat s jakoukoli osobou z jakékoli doby nebo třeba prožít své nejdivočejší sexuální představy. Jak jsme se již zmínili, Patricia Garfieldová se dokonce nerozpakovala prohlásit, že lucidní sny jsou ve své podstatě orgastické zážitky. Dále vyslovila hypotézu, že během lucidního snění je stimulováno „centrum rozkoše“ v mozku. Tato hypotéza může ve skutečnosti nebýt tak úplně daleko od pravdy, protože neurofyziologové¹⁶ objevili souvislost mezi nervovými obvody REM spánku a mozkovým centrem pro „odměňování“. Je možné, že za jistých okolností způsobuje lucidní snění v tomto centru zvýšenou aktivitu. Ať je tomu z neurofyziologického hlediska jakkoli, lucidní sny jsou bezpochyby příjemné zážitky.

Lucidní sny by se jednoho dne mohly stát dokonalým místem pro dovolenou – jakýmsi Tahiti pro chudé, *skutečným* „Ostrovem fantazie“. Mohly by sloužit jako útočiště s jedinečnou možností odreagování pro všechny z nás, kdo potřebujeme čas od času od všeho utéct a odpočinout si.

Zároveň by mohly poskytnout handicapovaným a jinak znevýhodněným lidem možnost alespoň dočasně prožívat své jinak nenaplnitelné sny. Ochrunutí by mohli ve svých snech znovu chodit, dokonce tančit či létat, či dokonce prožívat emocionálně uspokojující erotické fantazie. Jak zpívá kontraalt v Händelově *Mesiáši*:

Pak se slepcům oči otevřou
a kdo hluchý byl, ten uslyší.
Pak chromí budou tančit
a jazyk němých začne pět!

Pro mnoho lidí je ze všech možností využití lucidního snění schopnost ovládat obsah snu tím, co nejvíc dráždí jejich představivost a vyvolává zájem. V posledním odstavci nedávno publiko-

vaného článku o ovládnání snů vyjadřuje jeho autor toto okouzlení se skutečně nespoutaným entuziasmem:

Klíč k nepředstavitelné moci leží dnes na dosah celé pozemské populace. Jsem přesvědčen, že další krok, který lidstvo posune vpřed, nebude vykonán v továrnách s pomocí technologií, ale v nočních výpravách snů. Přemýšlejte o možnostech, které se nám nabízejí. Erotické splynutí nebývalé intenzity s nejpřitažlivější ženou, jakou si dokážete představit. Výlet do ostrovního ráje, kde vám inteligentní domorodci zpěvem podávají odpovědi na všechny otázky vašeho každodenního života. Během jediné noci můžete filosofovat s Aristotelem, žertovat s W. C. Fieldsem, radit se o investicích s J. P. Morganem nebo cvičit na hrazdě s Nadiou Comaneciou. I kdyby schopnost ovládat sny byla jen vzdálenou teoretickou možností, stojí rozhodně za to o ni usilovat. Tělesné potěšení, moudrost, emocionální vyrovnanost, mimosmyslové vnímání nebo třeba i horký tip na sedmý dostih v Belmontu – ať už si za svůj cíl zvolíte cokoli, odpověď na vás může čekat hned za branami spánku.¹⁷

Snění: funkce a smysl

Proč se nám zdají sny a co znamenají?

Tyto otázky byly po staletí předmětem sporů, které se v poslední době začínají poměrně vyostřovat. Na jedné straně stojí skupina prominentních vědců, kteří tvrdí, že sníme z ryze *fyzio-logických* důvodů, a sny jsou tedy v principu nesmyslné mentální projekce bez psychologického významu: „Zmatený příběh, vyprávěný bláznem, který nic neznamená.“ Myšlenku, že sny nejsou nic víc než „nesmyslná biologie“, považují za absurdní a rouhačskou příslušníci znepráteleného tábora, freudiáni a ostatní příznivci tzv. snové práce. Věří, že sny plní *psychologickou* funkci, že vždy obsahují důležité informace o nás samých nebo alespoň o určitých aspektech našeho života a že tyto informace lze různými interpretačními postupy ze snů vytčžit. Mottem tohoto tábora by mohla být věta z Talmudu: „Nevyložený sen je jako neotevřený dopis.“ Existuje ale i třetí skupina, je jíž pozice leží na půl cesty mezi oběma tábory – její příslušníci jsou přesvědčeni, že oba výše zmíněné vyhraněné názory na funkci a smysl snů jsou zčásti správné a zčásti se mýlí. Jak tvrdí tito zastánci „střední cesty“, sny mohou mít fyziologické i psychologické příčiny, a tudíž mohou být jak nesmyslné, tak smysluplné, nebo se mohou co do psychologického významu pohybovat kdekoli mezi těmito dvěma póly.

V této pozici středu se já sám cítím nejlépe. Musím souhlasit se sirem Richardem Burtonem, když říká:

Pravda je zrcadlo rozbité na tisíc kousků;
přesto každý věří, že ve svém střípku vidí celek sám.

Snad se nám podaří posbírat dostatek střípků, abychom spatřili skutečný odraz pravdy o snech a o snění. A i když se spory o to, jestli jsou sny neplodnými výtvary nečinného mozku či naopak shůry seslanými poselstvími moudrosti, vlečou již po mnoho staletí, omezíme se zde pouze na „vědecké“ teorie současnosti, tedy ty, které nám přineslo 20. století. Začněme proto u Sigmunda Freuda.

NOVÝ VÝKLAD SNŮ

Máme-li porozumět Freudovu pohledu na sny, musíme vyjít z jeho představy o snícím mozku. Jak je nám dnes již známo, nervový systém tvoří dva typy nervových buněk – excitační a inhibující. Oba typy předávají a vysílají elektrochemické impulsy k ostatním neuronům. Činí tak spontánně, bez jakéhokoli vnějšího podnětu, anebo když samy přijmou excitační impuls od ostatních buněk. Mezi těmito dvěma typy však přesto existuje jeden zásadní rozdíl. „Excitační“ neurony vysílají vzruchy, které v cílových neuronech způsobují zvýšenou nervovou aktivitu, excitaci. Druhý typ se nazývá „inhibující“ proto, že k ostatním neuronům vysílá impulsy, které způsobují snížení – inhibici – nervové aktivity. Lidský mozek je složen z nepředstavitelně složité sítě jemných spojení mezi miliardami neuronů obou výše uvedených druhů. A obecně řečeno, „inhibující“ neurony hrají podstatnou roli především u vyšších mozkových funkcí.

Než zformuloval svou teorii snů, věnoval se doktor Freud intenzivnímu studiu neurobiologie. V jeho době však byl znám pouze excitační proces, inhibující funkce neuronů nebyla dosud objevena. Na základě předpokladu, že nervový systém se skládá výhradně z excitačních neuronů, se tak Freud domníval, že nervová, či jak by řekl on sám „psychická“ energie může být vybita

pouze mechanicky. To by znamenalo, že jakmile se do vaší mysli dostane nějaká představa, je odsouzena kroužit zde navěky až do chvíle, než se rozhodnete s tím něco udělat. Případně dokud sama nenajde způsob, jak se vyjádřit bez vašeho vědomí – skrze nezamýšlené jednání, jakým je například známé „freudovské přerěknutí“.

Tato zastaralá představa o fungování nervového systému bývá posměšně nazývána modelem „kočky na rozpálené plechové střeše“, ve kterém „neustálé vnitřní napětí působí výbuchy energie, které udržují ego a systém vědomí v neutuchajícím horčném pohybu“.¹ Dnes již víme, že takový nervový systém, pokud by vůbec existoval, by se záhy zmítal v záchvatu nekontrolovatelné aktivity. Nicméně vzhledem ke stupni poznání své doby se Freudova představa nevědomé mysli coby kypícího kotle nepřijatelných impulsů a tužeb zdá zcela logická. Ze stejných principů pak vychází i jeho teorie snění.

Představme si, co by následovalo, kdybychom se mohli zeptat samotného otce psychoanalýzy, proč jsme měli určitý sen. Doktor Freud by pravděpodobně odpověděl asi takto: „Za prvé, můžeme si být jisti, že se vám něco přihodilo den nebo dva předtím, než se vám daný sen zdál, a tento ‚denní zbytek‘ – jak jej nazýváme – probudil k životu jedno z mnoha potlačených přání, která se pokoušíte udržet pod zámkem ve svém nevědomí. Avšak když jste s jediným vědomým přáním – jednoduše spát – usnuli, odpoutali jste pozornost od vnějšího světa, a umožnili tak vašemu dennímu zbytku a s ním spojenému nevědomému přání vstoupit na scénu a dožadovat se uspokojení. To ovšem vyžaduje spolupráci nejvyššího řídicího prvku vaší vědomé mysli – ega. Protože však vaši dva žadatelé o pozornost nejsou takříkajíc ‚společensky přijatelní‘, je jim zprvu přístup do vaší vědomé mysli odepřen. A tak by to mělo i zůstat! Zabránit nezvladatelným a nepřijatelným impulsům, vzpomínkám a myšlenkám ve vstupu do vědomé mysli vašeho ega je posláním ‚strážce brány‘. Tento strážce brány, kterého my psychoanalytici

nazýváme ‚cenzor‘, své poslání naplňuje s použitím velikého obušku zvaného ‚represe‘, s jehož pomocí jsou tyto impulsy, vzpomínky a myšlenky odporující osobním a společenským normám chování vykázány z vědomé mysli spolu s bolestivými emocemi a vzpomínkami, které jsou s konfliktem spojené. Protože potlačené myšlenky nemohou být odstraněny beze zbytku, usazují se ve vašem nevědomí, kde se zvolna vaří a kypí jako v čarovném kotli.

Jednou za čas však události předchozího dne proměněné v denní zbytky pomocí asociace vyplaví tato potlačená přání na hladinu. Ta přirozeně hledají alespoň částečné naplnění, a tak neustále dorážejí na nic netušící ego. Přestože ji cenzor vykázal do patřičných mezí, hlásí se tato zlovolná dvojice neustále o slovo a bez skrupulí neváhá zaútočit na váš drahocenný spánek, a zhatit tak jediné vědomé přání vašeho usínajícího ega. Naštěstí pro vás ale můžete dál bez obav spát – umožňuje vám to totiž sen, neboť ‚sen je strážcem spánku‘. Kdesi hluboko ve vašem nevědomí totiž probíhá zvláštní proces, který nazýváme ‚snová práce‘ – ten maskuje vaše potlačená přání pomocí souvisejících, nicméně ‚přijatelných‘ obrazů. Proměněné v neškodný obraz, vaše přání může nepozorovaně proklouznout kolem cenzora a dojít naplnění skrze manifestaci v podobě snu. A právě proto,“ uzavřel by doktor Freud, „se vám zdál ten sen.“ A možná by se neudržel a dodal: „A všimněte si, že váš sen zabil dvě mouchy jednou ranou: ochránil váš spánek a zároveň umožnil vybití jeden z vašich potlačených instinktivních impulsů. Že to pro vás bylo navýsost výhodné, je bez diskuse. Jak snad nemusím ani dodávat, považujeme za samozřejmost, že nervový systém je řízen ‚principem nirvány‘ – neustále hledá možnost, jak snížit napětí a nalézt vyvážený stav klidu.“

V jistém smyslu lze v tomto aspektu psychoanalýzy skutečně najít silné paralely s buddhismem a dalšími východními naukami. To nás však nepřivádí blíž k odpovědi na otázku, kterou jsme na začátku doktoru Freudovi položili, a proto se nepřestá-

váme ptát: „Jaký měl tedy ale můj sen *význam*? Byl to snad pouhý nesmysl?“ Freud by na to nejspíš odpověděl, že „každý sen má nějaký skrytý smysl, protože manifestní obsah snu (sen samotný) je výsledkem potlačeného přání (latentního obsahu) proměněného snovou prací. Proto je k interpretaci vašeho snu nezbytné tento proces obrátit. Vzhledem k tomu, že sen zamaskoval svůj latentní obsah obrazy úzce propojenými s původním přáním, můžeme odhalit jeho skryté poselství interpretačním postupem zvaným ‚volné asociace‘.“ Pokud se vám zdálo řeckněme o tom, jak zamykáte dveře, doktor Freud by se zeptal, jaká věc vám jako první vytane na mysl v souvislosti se slovem „zámek“. Pokud odpovíte „klíč“, pan Freud by pokračoval: „Klíč?“ A vy byste odpověděli třeba: „Míč.“ Tak by to mohlo samozřejmě pokračovat donekonečna, nicméně Freud by vás asi v tuto chvíli přerušil a s odkazem na své znalosti snové symboliky (klíč v zámku...) by vám vysvětlil, že váš sen takto nejspíš vyjádřil vaši touhu po pohlavním styku!

Jinými slovy, Freud věřil, že smyslem snění je umožnit vybití potlačených instinktivních impulsů způsobem, který nenaruší váš spánek, a že silou, která je zodpovědná za vznik snu, je vždy nějaké instinktivní, nevědomé přání. Dr. Freud tato přání považoval za vždy ve své podstatě erotická. Ve svých *Přednáškách k úvodu do psychoanalýzy* píše: „Zatímco množství všech existujících symbolů je obrovské, samotných symbolizovaných subjektů není mnoho. Ve snech jsou ty, které se týkají sexuálního života, v naprosté převaze... Reprezentují ty nejprimitivnější myšlenky a pohnutky, které si lze vůbec představit.“² V každém případě, pokud za každým snem stojí nějaké nevědomé přání ať sexuální či jiné – pak z freudiánské teorie vyplývá, že každý sen obsahuje nějak zamaskované, nicméně smysluplné poselství: původní přání nebo „snovou myšlenku“. Tvrzení, že všechny sny obsahují nějaká nepříjemná a nepřijatelná přání, skvěle korespondovalo s tím, že si tak málo sny pamatujeme. Příčinou zapomínání snů je podle Freuda právě to, že přání

v nich skrytá byla (dobrovolně) potlačena – odmítnuta egem a cenzorem odeslána až na bahnité dno nevědomí.

Díky třicetiletém výzkumu v oblasti snů dnes víme, že sny nejsou vyvolávány touhami nebo jinými psychologickými silami, nýbrž periodickým či automatickým biologickým procesem – REM spánkem. Pokud sny nejsou způsobeny nevědomými touhami, nelze již předpokládat, že přání a tužby hrají ve snech vůbec nějakou roli. A nejen to, nemáme už ani jistotu, jestli naše sny – byť alespoň některé – mají vůbec nějaký smysl! Současná neurologie má pro Freuda vskutku mnoho novinek, k těm špatným se dostaneme v následující části. Naštěstí jsou tu i zprávy dobré – každá perioda REM spánku je doprovázena sexuálními vzrušením, což potvrzuje erekce u mužů a u žen zvýšené prokrvení vagíny. Kdyby se Freud dožil tohoto objevu, považoval by ho jistě za jasný důkaz svého tvrzení, že za naprostou většinou snů nestojí nic jiného než – sex!

AKTIVAČNĚ-SYNTETICKÝ MODEL SNĚNÍ

V roce 1977 doktoři Allan Hobson a Robert McCarley z Harvardovy university zveřejnili neurofyziologický model snění, který téměř ve všech bodech popírá Freudovu teorii. V článku publikovaném v *American Journal of Psychiatry* nazvaném „The Brain and a Dream State Generator: An Activation-Synthesis Hypothesis of the Dream Process“ (Mozek a generátor stavu snění: Aktivačně-syntetická hypotéza procesu snění)³ tvrdí, že spánek doprovázený sny je způsobován tzv. „generátorem snění“ umístěným v mozkovém kmeni. Tento systém periodicky aktivuje stav snění, a to s pravidelností natolik předvídatelnou, že Hobson a McCarley dokázali vytvořit velmi přesný matematický model tohoto procesu. Během period REM spánku navozených „zapnutím“ generátoru snění jsou pohybové a smyslové vstupy i výstupy zablokovány, zatímco přední mozek (tj. mozková kůra, nejvyvinutější struktura lidského mozku) zůstává aktivní a je

bombardován víceméně náhodnými impulsy vytvářejícími smyslové vjemy uvnitř systému. Přední mozek pak z těchto impulsů skládá samotný sen – snaží se nejlepším možným způsobem vytvořit cosi smysluplného z nesmyslného toku podnětů, kterými je bombardován.

„*Postata síly, která způsobuje snění,*“ zdůrazňují Hobson a McCarley, „není psychologická, ale fyziologická, protože doba nástupu i trvání spánkové fáze, ve které dochází ke snění, je vždy konstantní. Tato pravidelnost svědčí o tom, že vznik snů je předprogramovaná, neurálně podmíněná aktivita.“ Spouštěcí mechanismus snění je podle nich nejen automatický a periodický, ale zjevně metabolicky podmíněný. Tato koncepce je samozřejmě zcela v rozporu s klasickým freudovským pohledem, který za hnací mechanismus snění považuje přítomnost psychologického konfliktu.

Co se týče „*specifických podnětů pro snové obrazy,*“ podle Hobsona a McCarleyho pocházejí nejspíš z mozkového kmene a nikoli z kognitivních oblastí mozkové kůry. „Tyto stimuly, vznikající na základě značně náhodného či reflexivního procesu, poskytují prostorově specifické informace, které mohou být použity při tvorbě snových obrazů.“ Hobson a McCarley tvrdí, že bizarní pokřivení obsahu snů, považované freudiány za důsledek vytěsnění nepřijatelného obsahu skrze „snovou práci“, mají pravděpodobně jednoduché neurofyziologické vysvětlení: tyto prvky snů, jako je sloučení dvou či více postav v jednu, nesouvislé přechody mezi snovými scénami a vytváření symbolů mohou jednoduše jen odrážet stav snícího mozku.

„Jinými slovy,“ upřesňuje dvojice harvardských neurofyziologů, „přední mozek se snaží vyrovnat se svou nepříjemnou situací a vytvářet z náhodných signálů vysílaných mozkovým kmenem alespoň částečně smysluplné obrazy. Proces geneze snů má tedy kořeny v sensoricko-motorických systémech a myšlenkové, volní a emocionální obsahy se na jeho vzniku podílejí jen minimálně nebo vůbec. Jde tedy o značně odlišný kon-

cept než Freudova představa, že primárním podnětem pro vznik snů jsou ‚snové myšlenky‘ či přání.“

Hobson a McCarley tedy vnímají „*zpracovávání podnětů z mozkového kmene*“ perceptuální, pojmovou a emocionální strukturou předního mozku“ za primárně syntetický a konstruktivní proces, „nikoli za proces zkreslující, jak předpokládal Freud“. Podle aktivačně-syntetického modelu „jsou k doplnění toku relativně kusých a nesouvisejících dat poskytovaných mozkovým kmenem využívány ty nejlépe zapadající informace z paměti snícího.... Mozek je tak během spánku jakoby napojen na počítač, vyhledávající adresy podle klíčových slov. Typicky ‚bizarní‘ formální kvality snových duševních pochodů chápeme právě jako důsledek tohoto procesu vyhledávání a inkorporace vhodných paměťových záznamů za účelem propojení [geneticky programovaných] stimulů, nikoli jako důkaz jakési potřeby zakrývat a překrucovat. Neexistuje tedy žádný důvod předpokládat existenci jakéhosi cenzora ani deformujícího procesu, probíhajícího na jeho příkaz.“

Obtíže, s jakými si obvykle vybavujeme sny, jsou podle Hobsona a McCarleyho důsledkem „amnézie, která je součástí tohoto procesu; v případě uměle navozené změny stavu, tedy ze spánku v bdění, totiž hojně dochází k bezproblémovému vybavování si dokonce i značně komplikovaného snového materiálu“. Pokud vás tedy někdo prudce vzbudí z REM spánku, s vysokou pravděpodobností si vybavíte sny, které byste jinak se stejnou vysokou pravděpodobností zapomněli. A jako poslední hřebík do rakve Freudovy teorie snů dodávají: „K vysvětlení zapomínání snů tedy není rozhodně nutné ‚zavádět represi‘.“ Jak se dalo předpokládat, práce pánů Hobsona a McCarleyho vyvolala četné protiútoky z řad psychoanalytické obce. Jejich oponenti především zdůrazňovali, že Freudovy neurologické modely rozhodně nebyly pro jeho psychologické teorie nosné. Podle Mortona Reiser, vedoucího katedry psychiatrie Yaleovy univerzity a bývalého prezidenta Americké psychoanalytické asociace

McCarley a Hobson přeceňují důsledky své práce, když tvrdí, že dokazuje, že sny nemají žádný význam. Souhlasím s nimi, že jejich práce skutečně vyvrací Freudovu myšlenku, že sen je vyvolán skrytým přáním. S našimi znalostmi fyziologie mozku už si nemůžeme dovolit nadále něco takového tvrdit. Nicméně i když přání možná není příčinou snu, ještě to neznamená, že sny nemohou skrytá přání obsahovat. Mozková činnost zodpovědná za existenci snů může potlačenému přání jen poskytnout prostor k vyvolání určitého konkrétního snu. Jinými slovy, přání sny zneužívají – ale nezpůsobují.⁴

Práce harvardských neurofyziologů vyvolala skutečně nevídaný rozruch. Rok po jejím zveřejnění se v úvodníku *American Journal of Psychiatry* píše, že „tento článek vyvolal tolik ohlasů, kolik jich do redakce dosud ještě nepřišlo“. Kupodivu to, čím Hobson a McCarley pobouřili tolik lidí, nebyl jejich přístup k Freudovi, ale jejich přístup ke snům jako takovým. Názor, že „sny nejsou nakonec nic víc než nesmyslné, náhodné průvodní jevy elektrické aktivity spícího centrálního nervového systému“, se příliš nezamlouval mnoha badatelům, nemluvě o terapeutech a všech ostatních, kdo si zvykli sny využívat k mnoha praktickým účelům.

Každému, kdo se někdy probudil ze snu se zvoláním „To byla ale úžasná zápletko!“, je z vlastní zkušenosti jasné, že alespoň někdy jsou sny opravdu mnohem smysluplnější, než by měly být na základě Hobsonovy a McCarleyho představy předního mozku „pokoušejícího se zachránit situaci“. Myslím, že vzhledem k tomu, jak úchvatně smysluplnými a *zábavnými* příběhy mohou sny někdy být, bychom měli přednímu mozku přeci jen přiznat alespoň občasný nebo částečný stupeň kontroly během snění. Jak bychom mohli vytvářet tak rozsáhlé snové zápletky, kdyby vyšší mozková centra byla odkázána k pouhé improvizaci s čistě náhodnými rekvizitami, postavami a scénami předhazovanými jim bez ladu a skladu mozkovým kmenem? Sen by podle Hob-

sona a McCarleyho vypadal asi jako opakující se sled stříhů v montypythonovském stylu, s komentářem „A teď něco úplně jiného!“ každých pár vteřin. Skutečnost, že alespoň někdy opravdu *máme* sny tak chytře a elegantně vystavěné, že mohou sloužit i jako poučné příběhy, naznačuje, že duševní činnost vyššího řádu musí být nějakým způsobem schopna ovlivnit činnost „generátoru snění“ probíhající na nižší úrovni.

O vlivu mozkové kůry při vytváření snů svědčí i fenomén lucidního snění. Kdyby totiž vaše sny nebyly nic než výsledek „částečně souvisejících snových obrazů vytvářených předním mozkiem z víceméně náhodných signálů“, jak byste mohli mít v lucidním snu možnost svobodné volby? Jak byste mohli ve snu provádět předem naplánované činnosti? Jak byste se mohli jen tak rozhodnout, jestli například ve snu otevřete dveře, abyste zjistili, co je za nimi?

Záznamy lucidních snů přímo překypují příklady situací, kdy snící zjevně *mají* své vlastní pocity, záměry a myšlenky. Když si snící uvědomí, že jsou ve snu, obvykle zakoušejí pocit radosti. Takový pocit odpovídá spíše reakci na vjem vyššího řádu než na náhodný impuls mozkového kmene. Co se týče úmyslů a myšlenek, lucidně snící si obvykle pamatují, co chtěli ve svém přístím lucidním snu dělat; stejně tak si pamatují myšlenky a principy jednání – jako třeba „postavit se svému strachu čelem“, „snažit se o dobrý konec“ nebo „zapamatovat si svůj úkol“. Posledním z těchto principů se oneironauti v naší spánkové laboratoři řídí dnes a denně.

Konečně, pokud by všechny oční pohyby během REM spánku byly náhodně vytvářené jakýmsi šílencem v mozkovém kmeni, jak by lucidně snící mohli z vlastní vůle provádět pohyby očima jako signály domluvené před usnutím? Odpovědí na všechny tyto řečnické otázky je samozřejmě to, že hypotéza pánů Hobsona a McCarleyho *nemůže* být celou pravdou. Věřím, že jejich tvrzení jsou z velké části správná, co se týče *fyziologických* kořenů vzniku snů, je ale zřejmé, že zde existují také *psycho-*

logické kořeny a jakákoli uspokojivá teorie původu obsahu snů musí zahrnovat obojí. Měla by být také schopna vysvětlit, proč a za jakých okolností mohou některé sny nabýt podoby precizních, brilantně promyšlených vyprávění, zatímco jiné jsou podobné spíš nesouvislému blouznění. A proč jsme někdy lucidní, a někdy ne? Proč se nám jednou zdají úžasně smysluplné sny, a jindy naprosté nesmysly?

Co se smyslu a nesmyslu týče, aktivačně-syntetický model snění se nenamáhá otázkou, jestli sny nemohou mít nějaký hlubší nebo aspoň zajímavý význam. Při představě mozku bojujícího s náhodnými signály můžeme v nejlepším případě očekávat to, čemu se v hantýrce počítačových odborníků říká „GIGO“ (Garbage in, Garbage out – odpadky dovnitř, odpadky ven). Tak alespoň vyznívá Hobsonova poznámka v nedávném rozhovoru: „Sny jsou jako Rorschachovy skvrny. Jsou to nejednoznačné podněty, které mohou být vysvětleny jakýmkoli způsobem, který je zrovna danému terapeutovi blízký. Význam mají ale pouze v očích toho, kdo se na ně dívá – v nich samotných žádný není.“⁴⁵ Jako bych to slyšel – Psychiatr se ptá pacienta: „Co vám tento sen připomíná?“ A pacient odpovídá: „Skvrnu!“

Mezi více psychofyzilogicky zaměřenými výzkumníky snů byla hlavní námitkou proti aktivačně-syntetické hypotéze skutečnost, že tento model je jako jednosměrná silnice – dovoluje provoz pouze z mozkového kmene vzhůru k přednímu mozku, tedy od nižších duševních funkcí k vyšším. Způsob, jakým je mozek uspořádán, však vyžaduje model založený na obousměrném provozu, kde má přední mozek možnost kontrolovat aktivaci mozkového kmene, a tím pádem mohou vyšší kortikální funkce jako myšlení a volní jednání možnost zasahovat do snu. Jde o stejnou námitku jako mnou zmiňovaná neschopnost této teorie vysvětlit lucidní sny.

Někteří badatelé na poli spánku a snů namítali, že aktivačně-syntetický model vůbec neřeší základní otázku snění. Podle

Dr. Miltona Kramera z University v Cincinnati se Hobsonův a McCarleyho model „vůbec nezabývá problémem funkce snů. Pokud jde o sny, důležité jsou dvě věci – význam a funkce. Říkají nám sny něco nového o nás samých? Můžou nám pomoci být chytřejší, změnit naši osobnost, naši náladu, vyřešit naše problémy, mohou mít využití pro náš každodenní život? Myslím, že podstata snů je psychologická. Budiž, třeba se nám zdá, že někam jdeme. Důležité otázky jsou ale: ‚Kam jdeme? Proč právě tam?‘ To jsou záhady snů, které přetrvávají a na které chceme znát odpověď.“⁶

Jak se tedy aktivačně-syntetický model snění vypořádává s Kramerovými otázkami po významu a funkci? Co se týče významu, v Hobsonově a McCarleyho modelu nic takového neexistuje. Hobson nicméně nabízí možnou odpověď na otázku funkce:

Ačkoli to ne zcela odpovídá způsobu, jakým mozek funguje, lze v tomto ohledu využít velmi hrubé analogie s počítačem: Každý stroj na zpracování informací se skládá ze dvou součástí – hardwaru a softwaru. K vytvoření nervového systému musí genetický kód připravit jak plán „hardwarové“ struktury, tak sadu provozních instrukcí. Aby mohly neurony fungovat bez problémů, je vhodné vytvořit i soubor příkazů k pravidelné aktivaci a testování systému.

Na základě této analogie by REM spánek mohl být paralelou takového programu – jeho účelem by tak bylo u vyvíjejícího se CNS otestovat bezproblémové fungování neuronů, obvodů a složitých vzorců činností dřív, než budou využity v reálných situacích. Zvlášť důležitým faktorem by pro takový systém byl vysoký stupeň spolehlivosti v čase i prostoru. Odtud pramení pravidelnost a konstantní délka REM spánku a jeho stereotypní povaha.⁷

Své stanovisko Hobson upřesňuje v jiném článku takto:

Domnívám se, že snění je projevem geneticky daného, funkčně dynamického programu v mozku, jehož účelem je *vytvářet a testovat* mozkové obvody, které tvoří základ našeho jednání včetně poznávacích schopností a přisuzování významu. Jsem také přesvědčen, že tento testovací program je přirozenou součástí normálního fungování mozku a myslí, nicméně že proto, abychom z něj měli užitek, není potřeba pamatovat si jeho produkty.⁸

SNÍME, ABYCHOM ZAPOMNĚLI?

Laureát Nobelovy ceny Francis Crick (člen vědeckého týmu, který rozluštil genetický kód a odhalil tajemství DNA) spolu s Graeme Mitchisonem předkládá v článku zveřejněném roku 1983 v britském časopise *Nature* myšlenku, že funkcí REM spánku je

odstraňovat jisté nežádoucí mody interakce v sítích buněk mozkové kůry. Předpokládáme, že tento proces probíhá během REM spánku způsobem obráceného mechanismu učení, takže daná paměťová stopa v mozku je neuvědomělým snem oslabena, nikoli posílena.⁹

Tak zní v kostce jejich teorie „obráceného učení“.

Crick a Mitchison vycházejí ze dvou základních hypotéz. První je, že mozková kůra coby propojená síť neuronů „má sklon být zaplňována nechtěnými či ‚parazitickými‘ mody jednání, které jsou důsledkem růstu mozku anebo změn pramenících z prožívaných zkušeností.“

Jejich druhá hypotéza je ještě o něco mlhavější: *pokud* tyto „parazitické“ mody neuronové aktivity skutečně existují, mohly by být „odhalovány a potlačovány speciálním mechanismem“ hypoteticky probíhajícím během REM spánku. Tento mechanismus je popisován jako „aktivní proces, který je, volně

řeceno, opakem učení“. Crick a Mitchison tento hypotetický proces nazývají „obrácené učení“ nebo „odnaučování“ a vysvětlují, že „nejde o totéž jako běžné zapomínání“ a že jde podle nich o proces „bez kterého by mozek savců nemohl fungovat tak efektivně“.

Mechanismus, který Crick s Mitchisonem předpokládají, je v návaznosti na koncepci neurofyziologie snění Hobsona a McCarleyho

založen na víceméně nahodilé stimulaci předního mozku mozkovým kmenem, která má tendenci vyvolávat nepatřičné módy mozkové aktivity... zvláště takové, které jsou příliš náchylné k tomu, aby byly spíše spouštěny náhodnými šumy než vysoce strukturovanými specifickými signály. Dále předpokládáme, že zde existuje mechanismus obráceného učení, který pozměňuje mozkovou kůru... způsobem, zaručujícím menší pravděpodobnost opakování dané aktivity v budoucnosti.... Zjednodušeně řečeno se domníváme, že během REM spánku se odnaučujeme skrze neuvědomělé sny. „Sníme, abychom zapomněli.“

Tedy ještě jednou: domnívají se, že vše, co se odehrává během vašich snů, se v tutéž chvíli váš mozek aktivně odnaučuje. To je důvod, proč o tom sníte – pouze proto, „abyste zapomněli“.

Co přesně to znamená?

Podle této teorie se v případě, že si své sny *vybavujeme*, znova učíme přesně to, co se vlastně pokoušíme odnaučit! To by znamenalo alespoň částečné selhání odnaučovacího mechanismu a „je otázkou, jaký efekt by takové selhání mohlo mít“. Crick a Mitchison se domnívají, že totální selhání (vybavování si *všech* snů) by mohlo vést k „vážným poruchám – stavu téměř nepřetržitě obsese nebo zahlcení falešnými, halucinatorními asociacemi“. Částečné selhání (vybavování několika snů za noc) „by mělo způsobovat nežádoucí reakce na náhodné signály, nejspíš

v podobě halucinací, iluzí a obsesí, tedy stav ne nepodobný některým druhům schizofrenie“.

Podle Cricka a Mitchisona by pro nás všechny bylo tedy asi nejlepší, abychom se naučili své sny zapomínat. Jak uvádějí, „za předpokladu platnosti tohoto modelu by asi nebylo vhodné pokoušet se vybavovat si sny, protože taková činnost může upevňovat vzorce myšlení, které by bylo lepší zapomenout. Právě těchto vzorců se totiž organismus pokouší zbavit.“

Pokud bychom model obráceného učení vzali do důsledků, znamenalo by to samozřejmě nutnost okamžitého zrušení psychologické analýzy snů, všech snah o jejich vybavování si a interpretaci – vlastně totální konec práce se sny. Naštěstí neexistuje pro „odnaučování“ během REM spánku žádný důkaz. Ve skutečnosti neexistují důkazy ani pro „odnaučování“ jakéhokoli druhu v *jakémkoli* stavu, u *žádného* žijícího organismu, zkrátka nikde. Takové „odnaučování“ je pouze hypotetický koncept, možná aplikovatelný v oblasti počítačů, ale neexistuje žádný důkaz, že k němu dochází u lidských bytostí. Ostatně Crick s Mitchisonem sami připouštějí, že „přímo ověřit náš předpoklad existence mechanismu obráceného učení bude nejspíš extrémně obtížné“.¹⁰

Stručně řečeno, pro tuto teorii neexistuje v současné chvíli žádný přesvědčivý důkaz. *Mohla* by být pravdivá nebo částečně pravdivá, ale dokud nebudou předloženy přímé důkazy, musíme ji chápat spíše jako nepravděpodobnou možnost. I kdyby teorie obráceného učení odpovídala skutečnosti, závěry ohledně vybavování si snů, ke kterým Crick s Mitchisonem došli, nemusí být nutně platné. Naopak, nejsilnějším argumentem proti této teorii je právě jimi předpokládaný katastrofální účinek bytí jen částečného selhání odnaučovacího mechanismu. Lidé, kteří si obvykle vybavují své sny, zajisté nejsou náchylní k „halucinacím, iluzím a obsesím“ o nic víc než ti, kteří sny obvykle zapomínají. Stejně tak, pokud by tato teorie platila, nedostatek snění by znamenal nepřítomnost odnaučovacího procesu, což by mu-

selo mít ničivé důsledky. Přesto však existují lidé, kteří bez REM spánku vydrželi dny – v některých případech i roky – aniž vykazovali známky duševního zhroucení. Pokud se tedy někteří z vás obávají, že by snad vybavování si snů mohlo způsobit poškození mozku – podle mě se skutečně nemáte čeho bát.

FUNKCE SNĚNÍ A PROSPĚŠNOST VĚDOMÍ

Vraťme se nyní k otázce, kterou jsme si položili na začátku této kapitoly: „Proč se nám zdají sny?“ I když jsme tu zmínili jen pár možných odpovědí, existuje jich samozřejmě mnohem víc. Můžeme však předem vyřadit všechny teorie, které nedávají smysl, aplikujeme-li je třeba na sny rejsků nebo velryb, a platí pouze pro bezsrsté mluvící primáty – ano, tím myslím *nás*. Ať je vysvětlení pro existenci snů jakékoli, musíme snít ze stejného důvodu, z jakého savci sní už více než sto milionů let. Otázka by tedy měla být položena jinak: Proč se všem savcům zdají sny? Protože všichni savci mají REM spánek. Vzhledem k tomu, že lidé jsou savci, z biologického hlediska je správnou odpovědí na otázku, proč máme sny, to, že sníme ze stejného důvodu jako jakýkoli savec – protože máme REM spánek. Nicméně ač technicky správná, není taková odpověď příliš uspokojivá a vede zase jen k další otázce: Proč mají všichni savci REM spánek?

To je ovšem otázka pro evoluční biologii. Podle dostupných důkazů se tzv. aktivní či REM spánek vyvinul přibližně před sto třiceti miliony let, v době, kdy první savci přestali snášet vejce a začali rodit živá mláďata. NREM, čili klidný spánek naproti tomu vznikl nejspíš přibližně o padesát milionů let dříve, kdy se teplokrevní savci vyvinuli ze svých studenokrevných plazích předků.

Evoluce spánku a posléze i snění proběhla v takovém rozsahu a z hlediska změny chování je natolik významná, že k ní nemohlo dojít jen tak náhodou, pravděpodobně tedy proběhla na zákla-

dě mechanismu, který proslavil Charles Darwin, tedy přirozeného výběru. Základem tohoto mechanismu je myšlenka, že evoluce vybírá pouze ty genetické variace, které pomáhají organismu lépe přežít. U všech druhů se vzhledem ke genetické proměnlivosti v každém okamžiku v rámci populace vyskytuje široké spektrum vlastností. Některé z nich jsou nicméně v daném prostředí užitečnější než jiné. To zvyšuje pravděpodobnost, že jedinci s takovými vlastnostmi přežijí dost dlouho na to, aby se mohli rozmnožit, a přenést tak své geny na potomky, kteří budou mít tutéž zvýšenou šanci přežít dost dlouho, aby se mohli rozmnožit, a tak dále. Pokud zděděná vlastnost poskytuje opravdu výjimečné výhody, zanedlouho s ní disponují a na potomky ji přenášejí všichni příslušníci daného druhu. Vzhledem k tomu, že se spánkem a sny tomu nemohlo být jinak, lze předpokládat, že mají nějakou adaptační (tj. užitečnou) funkci nebo i několik funkcí.

Všichni živočichové procházejí každý den čtyřiadvacetihodinovým cyklem odpočinku a aktivity. Někteří z nich, například sovy nebo myši, odpočívají ve dne a jsou aktivní v noci; jiní, jako třeba lidé, jsou naopak aktivní převážně ve dne a v noci odpočívají. Jednou ze základních adaptačních výhod či funkcí spánku je zajistit během odpočinkové fáze denního cyklu nepohyblivost, aby si daný živočich skutečně mohl odpočinout a aby nepouštěl bezpečí svého hnízda, nory či domu. Prvotním účelem spánku, se kterým matka Příroda přišla, tedy nejspíš bylo zajistit (a vaše vlastní matka vám jistě potvrdí, jak je to důležité), abyste se po setmění netoulali venku a nic se vám nestalo.

Říkali jsme si, že NREM spánek se objevil ve stejné době, kdy se savci vyvinuli z plazů, a to nám může napovědět, jaká byla jeho další funkce. Plazi potřebují k udržení dostatečné tělesné teploty nezbytné k provozování činností spojených se životem (tj. především krmení, prcháání před dravci a rozmnožování) vnější zdroj energie (tím je pro ně především slunce). Ačkoli tak měli k dispozici nevyčerpatelný zdroj energie, nemohli z něj

čerpat vždy – například v noci, když třeba právě nutně potřebovali uniknout před nečekaně útočícím hladovým predátorem. Naproti tomu teplokrevní savci už nebyli vydáni napospas počasí a střídání dne a noci – dokázali si udržovat vlastní konstantní tělesnou teplotu. Cena za to byla nicméně vysoká: teplokrevnost vyžadovala mnohem víc energie než studenokrevnost. Jejich vnitřní vytápění potřebovalo přísun paliva v podobě potravy, a ta musela být ulovena – což pro savce znamená značný výdej energie. Vzhledem k nutnosti opatrného hospodaření s energií tak pro teplokrevné savce jakýkoli efektivní způsob její úspory znamenal evoluční výhodu.

Abychom viděli, jak dobře spánek tuto funkci plní, porovnejme si dva drobné savce s rychlým metabolismem, rejseka stromového a netopýra. Rejsek spí velmi málo a obvykle se nedožívá víc než dvou let. Naproti tomu netopýr spí dvacet hodin denně a může žít až osmnáct let. Vezmeme-li v potaz pouze čas, který oba probdívá, netopýr stále vede – aktivním životem stráví tři roky, rejsek pouze dva. Je zřejmé, že spánek umožňující úsporu energie, a tím pomáhá teplokrevným, rychle se pohybujícím tvorům nevyčerpat své životní síly příliš brzy. Jak se zdá, skutečně není nad to dopřávat si vydatný spánek!

Možná si říkáte: dobrá, proto tedy máme klidný spánek, proč se ale vyvinul spánek aktivní a s ním i sny? Vzhledem k tomu, že tento stav má i své zjevné nevýhody, musel pro to být určitě dobrý důvod. Za prvé, váš mozek během snění využívá mnohem víc energie než v bdění nebo při klidném spánku. Za další, tělo je během REM spánku paralyzováno, což značně zvyšuje zranitelnost spícího. Je tomu dokonce tak, že množství aktivního spánku u daného druhu je přímo úměrné úrovni jeho bezpečnosti před predátory; čím ohrožitelnější je život nějakého živočišného druhu, tím méně snů si *může dovolit*.

S ohledem na tyto stinné stránky je zřejmé, že aktivní spánek musel savcům před sto třiceti miliony let nabídnout nějaké opravdu užitečné výhody. Jednu z nich můžeme vytušit, když si

vzpomeneme, že k tomu došlo ve stejném období evoluce, kdy savčí matky přestaly klást vejce a místo toho začaly rodit živá mláďata. Jaké výhody mohl aktivní spánek poskytovat matkám našich předků? Odpověď je podle mne nasnadě, pokud si uvědomíme, že plazi i ptáci jsou ve chvíli, kdy prorážejí skořápku vejce a přicházejí na svět, již relativně dostatečně vyvinutí na to, aby v případě nutnosti přežili na vlastní pěst. Mláďata živoro-dých živočichů – skvělým příkladem je lidské dítě – jsou při narození mnohem méně vyvinutá a zcela bezmocná. Během prv-ních několika týdnů, měsíců a let života musí absolvovat proces učení a vývoje, především co se mozku týče.

V kontrastu k hodině a půl, kterou stráví REM spánkem dospělý člověk, novorozenec, spící šestnáct až osmnáct hodin denně, tráví polovinu této doby sněním, tj. osm hodin denně. Množství a poměr REM spánku se během života snižuje, což podle některých badatelů v oblasti snů¹¹ naznačuje, že REM spánek nejspíš hraje důležitou úlohu při vývoji dětského mozku – tím, že poskytuje vnitřní zdroj intenzivních podnětů, které pomáhají nervovému systému dospět, a zároveň tak připravuje dítě na nekonečný příliv stimulů, jemuž bude brzy vystaveno.

Nejvýznamnější francouzský výzkumník spánku Michel Jouvet z lyonské university přišel s podobným vysvětlením funkce aktivního spánku: snění umožňuje testování a cvičení geneticky naprogramovaných (tj. instinktivních) způsobů chování bez odpovídajících pohybových projevů – právě díky charakteristické paralýze spojené se spánkem. Takže až příště uvidíte novoroze-ně usmívat se ve spánku, možná že si zrovna trénuje dokonalý úsměv, kterým jednou okouzlí něčí srdce!

Nuže, víme tedy, proč děti mají sny. Ale kdyby to bylo vše, co nabízí, REM spánek by v dospělosti měl logicky zcela vymizet, že? Ledaž by v tom skutečně *bylo* něco navíc, něco, co dává dospělým velmi dobrý důvod nevzdávat se svých snů. Tímto důvodem je fakt, že aktivní spánek těsně souvisí s učením a pamětí.

Důkazy pro to jsou dvojího druhu. V prvé řadě je tu velké množství výzkumů, ze kterých vyplývá, že učení vyžadující zvýšené soustředění a osvojení nových dovedností je následováno zvýšeným množstvím REM spánku. Druhý typ důkazů není tak přímý, ale je stále velmi přesvědčivý: mnoho průzkumů ukázalo, že u některých typů učení způsobuje následné omezení REM spánku zhoršenou schopnost vybavování získaných znalostí. Psychologové rozeznávají dva druhy učení: *připravené* a *nepřipravené*. Připravené učení je snadné a rychlé, nepřipravené je naopak obtížné a zvládnout ho vyžaduje značné úsilí. Podle bostonských psychiatrů Dr. Ramona Greenberga a Dr. Chestera Pearlmana je na REM spánku závislé pouze nepřipravené učení. Při jednom z jejich experimentů se potkani velmi snadno naučili, že za jedněmi ze dvou dvířek je sýr – zatímco za druhými je čeká elektrický šok. Tomu se říká „učení jednoduchého umístění“ a většina živočichů je pro ně dobře vybavená. Pokud na druhou stranu dochází k pravidelnému střídání umístění odměny a trestu, pro většinu živočichů je obtížné (nebo zcela nemožné) naučit se, kde mají co očekávat. Jinými slovy, pro potkany je tzv. „pravidelná výměna pozic“ případ nepřipraveného učení.

Poté, co Greenberg a Pearlman podrobili potkany těmto dvěma úkolům, zbavili je možnosti procházet REM spánkem a znovu vyzkoušeli jejich schopnost učení. Výsledkem bylo, že zatímco schopnost naučit se rozpoznat jednoduché umístění se za nepřítomnosti REM spánku nijak nezhoršila, v případě pravidelné výměny pozic naopak došlo k výraznému zhoršení. „Toto zjištění je pozoruhodné proto,“ uvádí Greenberg s Pearlmanem, „že schopnost naučit se úspěšně rozpoznat princip pravidelné výměny pozic odlišuje druhy, které mají REM spánek (savci), od těch, které ho nemají (ryby).“ Vyplývá z toho, že REM spánek umožňuje složitější formy učení.

Greenberg a Pearlman uzavírají svou práci s tím, že spánkové fáze doprovázené sněním „se objevují u druhů se zvýšenou schopností začlenit do nervového systému neobvyklé informa-

ce“. Domnívají se, že evoluční vývoj snění „umožnil u savců zvýšenou flexibilitu při zpracovávání informací. Že k tomu dochází ve spánku, zdá se korelovat se současným chápáním procesu programování a reprogramování systémů zpracovávajících informace. Několik autorů již zdůraznilo výhodu nezávislého mechanismu pro reprogramování mozku, který nekoliduje s probíhajícími funkcemi.“¹²

Jedním z těchto autorů je dnes již nežijící Christopher Evans, který v knize *Landscapes of the Night: How and Why We Dream* (Krajiny noci: Jak a proč sníme) předkládá svou teorii snů vycházející z analogie s počítačem. Dr. Evans, anglický psycholog fascinovaný počítači, přišel s domněnkou, že snění je doba, kdy je lidský mozek „off-line“ – doba, kdy mysl asimiluje zážitky předchozího dne a zároveň aktualizuje své programy.

Snění nesouvisí pouze s učním a pamětí, ale pravděpodobně hraje poněkud širší roli i při zpracovávání informací nervovým systémem včetně vyrovnávání se s traumatickými zkušenostmi¹³ a regulace emocí. Spánek doprovázený sny prý podporuje duševní činnost – dle profesora Ernesta Hartmanna¹⁴ nám REM spánek pomáhá adaptovat se na prostředí tím, že zlepšuje naši náladu, paměť a další kognitivní funkce, a to tak, že při něm dochází k obnovování jistých neurochemikálií, spotřebovávaných během bdělé duševní činnosti.

Jak se ukázalo, spánek REM také hraje zásadní roli při snižování vzrušivosti mozku. To může mít pozitivní účinky na naši náladovost – například pomáhat nám být méně popudliví. Janet Dalletová, která ve své disertační práci shrnula množství rozličných teorií funkce snění, došla k závěru, že „současné teorie se shodně soustřeďují na funkce spojené se zvládnutím prostředí, ve kterém se pohybujeme, a to ze tří různých úhlů pohledu: (a) řešení problémů, (b) zpracovávání informací, anebo (c) konsolidace ega“.¹⁵

A konečně, psycholog Ernest Rossi snům připisuje vývojovou funkci:

Ve snech jsme svědky něčeho víc než pouhé manifestace přání; prožíváme dramata odrážející náš psychologický stav a proces změny, který se zde odehrává. Sny jsou laboratoř pro experimentování se změnami v našem psychickém životě.... Tento konstruktivní či syntetický přístup ke snům lze shrnout ve tvrzení: *Snění je endogenní proces psychologického růstu, změny a transformace.*¹⁶

Je třeba říci, že všechny tyto rozmanité teorie funkce snění jsou částečně správně a částečně mylné: všechny popisují *nějakou* skutečnou funkci snění, mýlí se nicméně v tom, když ji považují za funkci *jedinou*. Jde o totéž jako v klasickém příběhu o slepících, kteří se – pouze hmatem – snaží zjistit, jak vypadá slon. Každý z nich se na základě toho, která část se mu zrovna dostala pod ruku, domnívá, že zná pravou podstatu celku. Slepéc, který slona chytil za ocas, si myslí, že je hadovitý jako provaz; pro toho, který ho drží za ucho, je jako hrubá houně; ten, co ho drží za nohu, zas věří, že vypadá jako sloup. Stejně tak i všichni, kdo objevili nějakou funkci snů, mají za to, že znají celou pravdu. Freud, který se zabýval mnoha existujícími názory na sny, došel například k závěru, že autoři všech předchozích teorií pro samé stromy nevidí les. Svou teorii snů, ve které označil sex za základ obsahu každého snu, považoval za „pohled z výšky“. Nicméně – jak je dnes asi již zřejmé – sám nejspíš pro les přehlédl celý svět. Anebo, jak by řekl o něco méně uctivý kritik, chytil slona za genitálie. Mohlo to být ale i horší – našli se i tací, kdo podle všeho chytili slona za křídla!

Nechme teď stranou otázku specifických funkcí snění a zkusme zjistit, k jakému základnímu a nejobecnějšímu účelu by mohly sny sloužit. Vzhledem k tomu, že snění je činností mozku, musíme se ze všeho nejdřív ptát, k čemu mozková aktivita slouží. A protože základním biologickým cílem živých organismů je přežití, musí to být i primárním účelem mozkové aktivity. Mozek napomáhá přežití tak, že řídí transakce organismu se

světem a se sebou samým. Transakce se sebou samým jsou pak nejspíš nejlépe uskutečnitelné ve spánku, kdy příjem informací z vnějšího světa je minimální.

Jak organismy stoupají po evolučním žebříčku, objevují se nové a nové formy poznávání a jim odpovídajících činností. Čtyři hlavní typy jsou reflexivní, instinktivní, habituální a intencionální, vyvíjející se v tomto pořadí. Způsoby chování, které jsou na evoluční stupnici níž, jsou relativně ustálené a automatické, vyšší jsou naopak přizpůsobivější. Automatické reakce jsou nejvhodnější v případě, že situace, pro kterou jsou určeny, je relativně neměnná. Protože například musíme dýchat každou minutu našeho života, zajišťuje tuto činnost velmi efektivně reflexivní mechanismus. Stejně tak je zase instinktivní reakce vhodná v případě, že prostředí, ve kterém žijeme, není příliš odlišné od toho, ve kterém žili naši předkové. Za předpokladu, že se prostředí nás obklopující příliš nemění, jsou užitečné i návyky. Intencionální či úmyslné jednání se ale vyvinulo s cílem vypořádat se se změnami prostředí, na které naše habituální reakce již nestačí. Nejvyšší úroveň poznávání, která umožňuje intencionální jednání, se obvykle nazývá reflektivní vědomí. Jde o stejnou kognitivní funkci, kterou v kontextu snění nazýváme luciditou.

Reflektivní vědomí nám ve snu i v bdění poskytuje výhodu v podobě možnosti přizpůsobivé a tvůrčí reakce. Jinak řečeno, vědomí umožňuje snícímu odstup od situace, ve které se nachází, a dává mu možnost reflektovat ji, zamyslet se nad možnými alternativními způsoby jednání. Lucidně snící tak mohou jednat *reflektivně* a ne pouze *reflexivně*. Podstatné je, že jsou zbaveni tendence chovat se podle habituálních reakcí; jsou schopni jednat vědomě podle svých vlastních představ a reagovat na obsah snu novým, tvůrčím způsobem. V takovém světle už lucidní snění nevypadá jako pouhá abnormalita nebo kuriozita bez hlubšího smyslu; spíš reprezentuje vysoce adaptivní funkci, nejrozvinutější produkt milionů let biologické evoluce.

VÝZNAM SNĚNÍ

Protože existují důkazy naznačující, že snění plní důležité biologické funkce, sny nemohou být jen „nesmyslná biologie“. Naopak, přinejmenším jde o *smysluplnou* biologii. Znamená to ale, že musejí být také *smysluplnou* psychologií? Myslím, že odpověď zní: „Nikoli nezbytně.“ Zeptáte-li se, co sny znamenají, odpověď záleží na tom, co přesně si představujete pod pojmem „význam“. Možná se ale shodneme na tom, že „mít význam“ znamená, že něco – v tomto případě sen – je začleněno do nějakého vysvětlujícího či jiného kontextu. Všimněte si prosím, že vysvětlující kontexty se nicméně mezi jednotlivými lidmi značně liší. Za předpokladu, že sny jsou vzkazy adresované nám samým, bude některým jako nejlepší připadat interpretace či překlad. Jiní budou hledat mechanická vysvětlení v rámci fyziologického nebo psychologického kontextu; další zas budou sny chápat v jejich vlastním kontextu, jak se vztahují samy k sobě. Který přístup je správný? Anebo spíš, který přístup je správný pro který sen?

Freud předpokládal, že události odhrávající se ve snech (ať lucidních či nikoli) jsou ze své podstaty symbolickým vyjádřením nevědomých pohnutek. Tento předpoklad, ač za některých okolností nepochybně správný, je za jiných okolností naopak zcela zavádějící. Mnoho vykladačů snů by rádo věřilo, že každý prvek každého snu je možné interpretovat symbolicky, tedy že „všechny sny jsou si v podstatě rovny“. Tato víra je pochopitelná, protože by asi těžko mohli očekávat, že se uživí, pokud by o snu předloženém k analýze museli říct: „Promiňte, ale tento sen nemá žádný význam,“ nebo dokonce, že „není ani příliš zajímavý“. Lidé, kteří by se setkali s takovou reakcí, by asi raději šli se svým snem za někým jiným a nezastavili by se, dokud by nenašli někoho, kdo by byl ochotný jim sdělit, co jejich sen „skutečně“ znamenal. Navíc, když vám někdo předloží sen k inter-

pretaci, je logické hypoteticky předpokládat, že daný sen, nebo alespoň jeho část, nějaký význam má.

V případě psychoterapeutů a jejich klientů je relevantním druhem očekávaného a hledaného vysvětlení snu psychologický význam. Nicméně předpoklad, že každý sen obsahuje důležité psychologické informace, je teprve třeba podrobit skutečně důkladnému přezkoumání. Podle mého názoru tvrzení, že všechny sny jsou do stejné míry informativní – ať psychologicky či jinak –, je totéž jako předpokládat, že každá věta, kterou vyslovíte, je vždy do stejné míry zajímavá, souvislá a hlubokomyslná!

Existuje protichůdný pohled na sny, takzvané „existenciální“ hledisko, podle kterého jsou sny *žité* zkušenosti složené z představovaných interakcí a prvků, které mohou být symbolické, doslovné nebo někde mezi. Například létání může být symbolickým vyjádřením jakéhokoli z mnoha možných nevědomých přání, třeba potřeby překročit všechna naše omezení anebo – jak by jistě navrhl Freud – touhy po sexuální aktivitě. V jiném případě ale může pro snícího létání představovat pouze v danou chvíli nejvhodnější způsob přemístění se z místa na místo.

Na základě těchto úvah by asi bylo moudřejší považovat míru, do jaké má určitá snová událost symbolický význam, za záležitost *empirickou*, nikoli *axiomatickou* – tedy za něco, co je třeba ověřit, nikoli bezvýhradně předpokládat. Domnívat se, že interpretace nějakého snu je platná, je s klidným svědomím možné pouze v případě, že snícímu přijde, že skutečně výstižně vysvětluje jeho sen, nebo pokud jsou k dispozici nějaké jiné dostatečně přesvědčivé důkazy.

Je důležité si uvědomit, že to, že určitý sen může *někdy* být symbolicky interpretován, ještě neznamena, že byl od samotného počátku zamýšlen jako prostředek komunikace. Pokud jsou sny důležitými vzkazy nám samým – jak naznačuje přísloví „nevyložený sen je jako neotevřený dopis“ – proč tedy většinu z nich zahazujeme? Právě to přeci děláme, když zapomínáme sny, a zapomínáme jich naprostou většinu. Proti teorii snu coby

dopisu adresovanému nám samým hovoří i skutečnost, že sní všichni savci. Představte si třeba takového psa: kolik myslíte, že z těch desítek tisíc snů, které Alík za svůj život prožije, bude interpretováno? Jím samotným ani jeden! Jeho páníčkem možná pár. Ale pokud lidé jsou jediní savci vybavení lingvistickými dovednostmi potřebnými k používání symbolického jazyka, jakému účelu slouží sny u tisíců ostatních živočišných druhů, kterým se také zdají? A pokud našim předkům sny k žádnému účelu nesloužily, proč se tedy vůbec vyvinuly?

Myslím, že odpověď je jasná: snění musí sloužit k něčemu jinému než k posílání dopisů na vlastní adresu; navíc musí být určeno k něčemu, čeho lze dosáhnout, aniž si sny musíme pamatovat, natož je vykládat. Ve skutečnosti existuje dobrý důvod, proč by zapamatování snů mohlo být považováno za nevhodné pro všechny non-lingvistické živočišné druhy, a to včetně našich předků. Abychom pochopili proč, zamysleme se nad tím, jakým způsobem odlišujeme vzpomínky na to, co se nám zdálo, od událostí, které skutečně proběhly. Je to něco, co jsme se *naučili* dělat, a to díky jazyku. Vzpomeňte si na Piagetův popis vývoje dětského chápání koncepce snu. Když jsme si jako děti vybavili své tehdejší sny, předpokládali jsme, že jde o věci, které se „skutečně“ staly tak jako cokoli jiného. Až po opakovaném vysvětlování našich rodičů, že některé zážitky jsou „pouhé sny“, jsme se naučili rozlišit vzpomínky na vnitřní snové události od vzpomínek na vnější reálné události. Jak bychom ale jinak dokázali odhalit existenci těchto dvou realit bez pomoci ostatních lidí, kteří nám trpělivě vysvětlovali, že je mezi nimi rozdíl?

Zvířata nemají způsob, jak by se navzájem naučila rozlišovat sny od skutečnosti. Představte si, že by vaši kočku odděloval od sousedova zlého hafana vysoký plot. Vaší kočce by se jednoho dne zdálo, že ten hrozný pes konečně chcípnul a místo něj se do zahrady za plotem přistěhovala myš. Co by se stalo, kdyby si vaše kočka ten sen po probuzení pamatovala? Aniž by věděla, že šlo o sen, nejspíš by se sbíhajícími se slinami přeskoči-

la plot v očekávání, že tam najde chutnou svačinku. Místo toho by se ale *sama* stala svačinkou – pro sousedovic psisko!

Vybavovat si sny tím pádem asi není pro kočky, psy a všechny ostatní savce se schopností snít – s výjimkou lidí – zrovna nic dobrého. To by vysvětlovalo, proč je tak těžké zapamatovat si sny. Z tohoto pohledu může být důvodem přirozený výběr. My i naši předkové jsme možná byli ochráněni před nebezpečným zmatkem evolučním vznikem mechanismu, který ze zapomínání snů udělal normální věc. Pokud je ale tato teorie správná, pak by – v protikladu k tomu, co tvrdí Crick a Mitchison – lidem nemělo vybavování si snů nijak uškodit právě proto, že je dokážeme rozlišit od bdělých zážitků.

Závěrem bych chtěl říci, že podle mě není podstatou snů ani tak komunikace jako kreace – tvorba. Snění se ve své podstatě podobá spíš vytváření světa než psaní dopisu. A pokud, jak jsme viděli, nevyložený sen *není* totéž co neotevřený dopis, čím tedy *je*? Popřeli jsme známé přísloví, pokusme se ho tedy nahradit novým, které snad bude ke snům spravedlivější: „Nevyložený sen je jako nevyložená básně.“

Pokud mám pravdu, sny mají mnohem víc společného s básněmi než s dopisy. Slovo *poezie* je odvozeno z řeckého slovesa, které znamená *tvorit*, a jak jsem již uvedl, sny mají svou podstatou blíží k tvorbě než ke komunikaci. Stojí všechny básně za to, abychom je vykládali? Jsou všechny básně stejně propracované, působivé a krásné? Pokud byste napsali tucet básní každou noc svého života, jakých by asi těch několik stovek tisíc básní bylo? Samá mistrovská díla? Asi těžko. Všechny k ničemu? To také ne. Nejspíš byste tu mezi obrovskou kupou kostřbatých nesmyslů našli hromádku výborných básní, ale ne víc než hrstku mistrovských kousků. Věřím, že stejně tak je tomu i se sny. Pokud máte každou noc uspořádat pět nebo šest divadelních představení, je jasné, že mnoho z nich bude postrádat náboj. Ano, můžete kultivovat svůj snový život tak, že čas, který v něm strávíte, pro vás bude v průběhu let stále přínosnější a hodnotnější. Ale proč by

měl každý z vašich snů být tak důležitý, aby mělo smysl trávit čas snahou o jeho interpretaci? Přesto, pokud nějaká báseň nebo sen přímo volají po tom, abyste je interpretovali, rozhodně se pokuste přijít na to, co pro vás znamenají.

Byl by to velmi zvláštní básník, který by psal poezii pouze pro potěchu a poučení kritiků a interpretů. Básníci nepotřebují kritika na to, aby mohli být psáním básně ovlivněni, nebo dokonce změněni. Když čteme báseň, nepotřebujeme ji interpretovat, abychom jí mohli být hluboce pohnuti, povzneseni, inspirováni a snad dokonce osvíceni. Ačkoli říkám, že básně ani sny *nepotřebují* interpretaci, neznamená to, že něco takového není někdy užitečné. Naopak, inteligentní kritika či interpretace může občas do značné míry prohloubit naše chápání básně a v ideálním případě i nás samých. Stejně je tomu i se sny.

Snění, iluze a skutečnost

„V dobách primitivních počátků kultury,“ napsal Nietzsche, „člověk věřil, že ve snech objevuje druhý skutečný svět, a to byl počátek veškeré metafyziky. Bez snů by lidstvo nikdy nemělo příležitost stvořit takovéto rozdělení světa. Ruku v ruce s tímto způsobem interpretace snu jde pak i rozkol těla a duše stejně jako myšlenka přízračného těla duše, v důsledku které všichni věří v strašidla a zřejmě i v bohy.“¹

Jsem nakloněn Nietzscheho tvrzení, že původ naší víry ve strašidla, přízraky, bohy či posmrtný život je třeba hledat za bránami světa snění. Předpokládejme tedy, že představa jakéhosi ducha-těla vychází ze subjektivních zkušeností ve snovém světě. Povaha duše ve vztahu ke skutečnosti, její objektivní existence či neexistence by pak závisely na tom, jaký význam ve vztahu k realitě přisoudíme samotnému snění.

Pokud první lidé věřili, že ve snech objevili druhý „skutečný svět“, v jakém smyslu se k němu stavěli? Chápali ho jen jako jakýsi dočasný svět, existující pouze během subjektivního prožitku snění? Nebo se v jejich představách sny odehrávaly objektivně v jakési jiné rovině existence, reálné stejným způsobem jako náš fyzický svět?

Existují nějaké důkazy pro přesvědčení, že sny mohou být „reálné“ v objektivním smyslu? Je známo několik tajemných fenoménů, které se zdají poukazovat na možnost, že přinejmenším za určitých zvláštních okolností může být snový svět

částečně objektivní. Jednou z těchto záhad je zvláštní zkušenost, při které člověk cítí, že se nějakým způsobem dočasně oddělil od svého těla. Výsledky průzkumů naznačují, že takovýto „mimotělní“ zážitek („out-of body experience“ – zkráceně OBE) měl alespoň jednou ve svém životě překvapivě vysoký počet lidí.² Tito lidé také velmi často dospějí k neoblomnému přesvědčení, že jsou schopni (nebo alespoň nějaká jejich část) existovat nezávisle na svých tělesných schránkách.

Dalším fenoménem, jehož existence je podpořena mnoha svědectvími, je záhadný způsob přenosu informací, zvaný mimosmyslové vnímání („extra-sensory perception“ – ESP). Množství očitých výpovědí podporuje domněnku, že k takovým přenosům občas dochází, a to jak v prostoru, tak i v čase. Pokud je vskutku možné určitým způsobem „vnímat“ události vzdálené v prostoru nebo dokonce události, které ještě neproběhly, čas a prostor musí být jiné povahy, než se nám zdají, a totéž platí pro kategorie objektivní a subjektivní reality!

Zprávy o údajných případech „sdíleného snění“ (tedy snů prožívaných zároveň dvěma či více osobami) podporují myšlenku, že snový svět je možná v některých případech stejně objektivní jako náš fyzický svět. Základní podmínkou „objektivity“ totiž je, že danou zkušenost sdílí najednou několik pozorovatelů – k čemuž u sdíleného snění údajně dochází. Pokud by to byla pravda, co by se stalo s tradiční dichotomií mezi sněním a realitou bdění?

Všechny tyto záhadné fenomény, ohrožující jednoduchost pohledu na svět z hlediska selského rozumu, jsou v první řadě „dětmi noci“. Podle průzkumů se spontánní mimosmyslové zkušenosti odehrávají mnohem častěji během snění než v běžném stavu.³ Stejně tak se i „mimotělní“ stavy vyskytují častěji, pokud člověk sní nebo alespoň leží v posteli. Americký antropolog Dean Shiels studoval tyto zážitky v šedesáti sedmi různých kulturách po celém světě a zjistil, že za nejčastější zdroj OBE je u 80 % z nich považován spánek.⁴

Jak to vše souvisí s lucidním sněním? Myslím, že takzvané zážitky OBE jsou vlastně specifické interpretace lucidních snů, že snová telepatie je možným vysvětlením občasné koherence vnímání se skutečností během zážitků OBE a že laboratorní experimenty se sdíleným sněním mohou být použity jako prostředek ke zkoumání možné objektivní reality sdílených snových světů.

Ačkoli se telepatické zkušenosti zjevně vyskytují i během bdění, jak už jsem zmínil výše, průzkumy naznačují, že tento fenomén je skutečně typický především pro sny. Toto je pozoruhodný příklad takového snu:

Před mnoha lety, kdy můj syn, který je dnes už dospělý a má roční dítě, byl ještě malým chlapcem, jsem měla brzy ráno následující sen: Jeli jsme s dětmi a nějakými přáteli tábořit. Tábořili jsme u průlivu na překrásném malém místěčku, v úžině mezi dvěma kopci. Celá oblast byla zalesněná, a nad našimi stany se tak tyčily koruny stromů. Rozhlížela jsem se kolem a říkala si, jak nádherné místo to je.

Měla jsem v úmyslu vyprat synkovi prádlo, a tak jsem se vydala k blízkému potoku. V místě, kde se trochu rozšiřoval, jsem našla pěkný plácek pokrytý štěrkem a odložila prádlo na zem. Uvědomila jsem si, že jsem zapoměla mýdlo, a vyrazila pro něj zpátky do stanu. Chlapec zatím stál u vody a házel do ní hrsti kamínků. Když jsem se vrátila, ležel můj syn ve vodě tváří dolů. Odnesla jsem ho na břeh, ale byl už mrtvý. Probudila jsem se s pláčem a vzlyky – jaká radost se mě zmocnila, když jsem pochopila, že ležím v posteli a moje dítě je naživu! Několik následujících dní mi to ještě nedalo spát, ale nic se nestalo, a nakonec jsem to pustila z hlavy.

V létě mě přátelé pozvali i s dětmi na výlet. Putovali jsme podél průlivu, dokud jsme nenašli příhodné místo k táboření blízko zdroje pitné vody. Byla to překrásná úžina, sevřená kopci, s malým potokem a vysokými stromy, pod kterými jsme rozbili naše stany. Seděla jsem s jednou další ženou na

pláží a pozorovala děti, když jsem si vzpomněla, že chci vyprat, a tak jsem vzala dítě a došla do stanu pro prádlo. U potočka jsem odložila dítě i šaty a pak mi došlo, že jsem zapomněla mýdlo. Vydala jsem se zpět, a v tu chvíli dítě nabralo hrst kamínků a hodilo je do vody. Okamžitě se mi vybavil můj sen, bylo to jako ve filmu – stál tam přesně tak jako tenkrát, oblečený v bílém, a v jeho zlatých kudrnkách se odrážely sluneční paprsky. Na okamžik jsem myslela, že se zhrouť. Pak jsem ho popadla a vrátila se na pláž ke svým přátelům. Jen co jsem se vzpamatovala, všechno jsem jim vyprávěla – jen se smáli a říkali, že jsem si to vymyslela. Jak jednoduchá odpověď, když neznáte žádné rozumné vysvětlení.⁵

Takové příběhy, ač dramatické a početné, nás mohou přesvědčit pouze o tom, že prekognitivní sny *možná* existují. Abychom se ale od možnosti dostali k jistotě, je třeba věc vědecky prozkoumat. Naštěstí existuje asi půl tuctu vědecky prokázaných případů snové telepatie.

Nejnámějšími jsou experimenty, které provedli Montague Ullman a Stanley Krippner v laboratoři pro výzkum snů v Brooklynské nemocnici Maimonides na sklonku 60. let. Monitorovali pokusné osoby během spánku – v době, kdy se pokusné subjekty nacházely v REM fázi, se v oddělené místnosti někdo jiný soustředil na uměleckou reprodukci s úmyslem telepaticky vyslat vnímaný obraz k myslím spících. Ti byli poté na konci každé REM periody probuzeni a zaznamenali své sny. Nezávislí soudci pak posuzovali jejich výsledky a podařilo se jim přiřadit záznamy snů k odpovídajícím obrazům s přesností, která značně překračovala možnost pouhé náhody.

Jednu noc byla cílovým obrazem malba Salvadora Dalího *Svatost poslední večeře*, která zachycuje Krista obklopeného dvanácti učedníky u stolu, na kterém vedle sklenice vína leží bochník chleba, a v pozadí je na mořské hladině rybářský člun. Pokusným subjektem byl dr. William Erwin. Jeho první sen byl

o „podivně krásném“ oceánu, o druhém snu si pak vybavil následující: „Napadají mě lodě, ano, rybářské lodě. Malé lodě. Byl tam obrázek z rybí restaurace..., myslím, že na něm byl asi tak tucet mužů vytahujících rybářskou bárku na břeh po skončeném lovu.“ Třetí Erwinův sen souvisel s křesťanskou tematikou: listoval „vánočním katalogem“. Následující tři sny se týkaly lékařů (Kristus jako léčitel a lékař duše?). Poslední dva sny té noci měly co do činění s jídlem. Mozaiku doplňují velmi sugestivním dojmem úvahy a dodatky dr. Erwina po probuzení onoho rána: „Sen o rybářích mi připomíná Středozemní moře, možná i v nějakém biblickém čase. Když si vybavuji asociace k tomu snu, je to ryba a bochník, možná dokonce nasycení zástupů... Ještě jednou mě napadají Vánoce... Nějak spojené s mořskou vodou, něco v tomto duchu...“⁶

Výsledky výzkumu v Maimonides poskytují pro možnost telepatického vlivu na obsah snu jistou vědeckou oporu.⁷ A podobně, L. E. Rhine v roce 1962 po vyhodnocení velkého množství svědectví došel k závěru, že spontánní mimosmyslové zážitky jsou typické spíše pro snění než pro bdělý stav. S ohledem na to můžeme tedy snovou telepatii přijmout jako pracovní hypotézu.

Zatím se však vrátíme k jiné záhadě, kterou jsem již zmínil, a tou jsou zážitky opuštění vlastního těla (OBE). Tyto stavy na sebe berou matoucí množství rozdílných podob. Člověk procházející OBE svůj pocit identity spojuje s druhým, nefyzickým tělem, nazývaným mnoha způsoby jako „duše“, „astrální tělo“, „duch“ nebo třeba i výrazem nepostrádajícím jisté kouzlo, „mimotočelní tělo“ („out-of-body body“ – OBB)! Stejně tak se ale může zcela zbavit svazující těžkopádnosti těla jako takového a zažívat sama sebe jako pouhý světelný bod nebo jen volně se pohybující ohnisko vědomí. Během OBE může daná osoba vidět své fyzické tělo tak, jak je opustila, ale také třeba jen prázdnou postel nebo dokonce někoho úplně jiného.

Vezměme si například případ jednoho „astrálního cestovatele“, který – než se dozvěděl, že jeho mimotělní zážitky jsou poměrně rozšířeným a známým fenoménem – měl při nich „pokaždé velký strach“. Jak uvedl, jeho cestování vždy začínalo tak, že ležel v posteli a cítil, jak ho cosi tlačí dolů. V tu chvíli věděl, co bude následovat – opustí své tělo. Během jednoho takového zážitku se procházel po ložnici a díval se ze schodů dolů do kuchyně. Napadlo ho podívat se na sebe do zrcadla, ale kupodivu v něm nespatriil žádný odraz. Jindy ho při návratu z „astrální cesty“ napadlo: „Prohlédnu si svoje tělo v posteli.“ Ale když to udělal, uviděl tam svou matku, „která zemřela již velmi dávno“. Nicméně to, že místo jeho spícího těla ležela v posteli již zesnulá matka, ho kupodivu nepřivedlo na myšlenku, že by mohl být ve snu – vyložil si to tak, že duše jeho matky bude vždy s ním, kdykoli bude putovat v „astrální“ rovině.⁸

Na tomto příběhu jsou vskutku zajímavé zvláště dva momenty. Za prvé, poté, co astrální cestovatel „opustil své tělo“, procházel se po „své ložnici“ a nahlížel do „své kuchyně“. To, a navíc fakt, že očekával, že po svém návratu najde v posteli svoje spící tělo, napovídá, že byl přesvědčen, že se nachází v jakémsi nefyzickém („astrálním“) těle, nicméně v prostředí identickém s fyzickým světem. Přesně tento druh odporující si a zmatené směsice mentálních a hmotných prvků je charakteristický též pro nclucidně či naivně snící. Za druhé, všimněme si, že cestovatel vůbec neuvažoval o tom, že pokud jeho fyzické tělo neleží v posteli, na kterou se dívá, není to možná jeho skutečná postel, ba ani jeho skutečná ložnice.

Tato drobná selhání racionality a přehlédnutí zřejmých anomálií jsou podle mě charakteristická jak pro zážitky OBE, tak pro běžné nelucidní sny. Následující vyprávění pochází od Keitha Hararyho, člověka, který v bdělém stavu prokazuje značně racionální sklony a výtečnou schopnost uvažování a který je zároveň velmi zkušený v navozování stavů OBE:

Jednou v noci jsem se probudil ve stavu mimo své tělo – vznášel jsem se těsně nad svým fyzickým tělem, ležícím v posteli pode mnou. Večer jsem nechal na druhém konci místnosti zapálenou svíčku. Z pozice vsedě jsem vyplul hlavou napřed směrem k svíci s úmyslem sfouknout plamen, aby svíčka zbytečně nevyhořela. Nahnul jsem svůj „obličej“ nad plamen a několikrát se ho marně pokusil zhasnout, až se mi to nakonec podařilo. Otočil jsem se, uviděl svoje skutečné tělo v posteli a ladně k němu doplul. Když jsem se do něj vrátil, obrátil jsem se a opět usnul. Ráno jsem zjistil, že svíčka dohořela až do konce – mé počínání ve stavu mimo tělo mělo nejspíš vliv pouze na nefyzickou svíčku.⁹

Skutečnost, že Harary považoval všechny ostatní předměty za fyzické a pouze svíčku za nefyzickou, odpovídá způsobu, jakým běžně snící přistupují k anomáliím, které se ve snech objevují.

Kromě toho, že jsou lidé během zážitků OBE ochotni akceptovat různé nelogičnosti, je tu ještě jedna podobnost se sněním, totiž že lidé jsou v tomto stavu zcela přesvědčení o tom, že to, co prožívají, je reálné. Například výše zmíněný gentleman s „astrální“ matkou prohlásil, že díky svým zkušenostem si je naprosto jistý, že „mé skutečné Já je oddělitelné od fyzického těla a skrz něj se projevuje. Vím teď zcela jistě, že ve skutečnosti máme těla dvě.“¹⁰

Tento pocit jistoty je velmi příznačný pro vytrvalost, s jakou lidé s podobnými zážitky lpí na svých představách o povaze toho, co prožili. Přestože se jejich vysvětlení někdy liší, shodují se v tom, že jejich zkušenosti rozhodně *nej*sou sny. Ovšem v obyčejných snech také obvykle považujeme za skutečnost něco, co se po probuzení změní v pouhou iluzi.

Má vlastní zkušenost je myslím pěkným příkladem podobností mezi sněním a zážitky opuštění fyzického těla. Už předtím jsem měl několik lucidních snů, v nichž jsem viděl své „spící tělo“ ležet v posteli. Nazývám je „lucidními sny“ a ne „mimotěl-

ními zážitky“ proto, že tak jsem je v tu chvíli i chápal. Podle mě jsou tyto dva stavy rozlišitelné pouze podle jediného podstatného klíče, a tím je způsob, jakým je člověk interpretuje. Základním vymezením OBE je pocit, že se člověk nachází mimo své tělo. Možná by bylo méně zavádějící, kdybychom tento stav nazývali „pocit opuštění vlastního těla“ („out-of-body sensation“ OBS) a nikoli „zkušenost“. Pokud se tedy *domníváte*, že se nějakým způsobem „nacházíte mimo své tělo“, to, co ve skutečnosti *prožíváte*, je podle zavedené definice „zkušenost opuštění vlastního těla“. Tato definice však nechává stranou otázku, zda jste skutečně své fyzické tělo opustili či nikoli. Prožívání něčeho ještě nezaručuje, že daná věc skutečně existuje. V temném lese můžete strom vidět jako číhajícího tygra, ale je to stále jenom strom.

Podle tradiční psychologie tibetského buddhismu je veškerá naše zkušenost subjektivní, a tudíž se ve své podstatě nijak neliší od toho, co nazýváme „sny“. Stejný pohled na věc sdílí i kognitivní psychologie moderního Západu. Za tohoto předpokladu – a vědecky řečeno, nelze o tom pochybovat – bylo by obtížné najít zkušenost, která by nebyla určitým způsobem totéž, co sen.

Díky mému přesvědčení, že zážitky OBE jsou nutně jen jistým druhem snu, byl pro mě následující zážitek o to víc zářející. Věděl jsem, že sním, ale obraz toho, co se mi zdálo, se začal rozplývat, a tak jsem se ho pokusil udržet. Vrhnu se do temnoty a ocitl se v tmavém tunelu, kterým jsem se plazil po kolenou. Zprvu jsem neviděl vůbec nic, ale když jsem se dotkl svých víček, podařilo se mi otevřít oči a náhle jsem se objevil v obýváku – plul jsem vzduchem směrem k Dawn, která spala na gauči. Otočil jsem se a uviděl své spící „tělo“ na podlaze. Z nějakého důvodu jsem byl v tu chvíli přesvědčen, že to není sen a že se skutečně dívám sám na sebe. Dawn se probudila a začala něco říkat, zatímco já se náhle začal cítit magneticky přitahován ke svému spícímu tělu. Když jsem do něj vstoupil, postavil jsem se ve svém „fyzickém“ těle a vzrušeně vyhrkl: „Hádej,

co se právě stalo! Zažil jsem opravdickou zkušenost OBE!“ Poté jsem listoval sbírkou známek a vzápětí jsem letěl (jako Superman) ve vzduchu nad Německem.

Byl jsem šokován, když jsem se o několik minut později probudil a zjistil, že jsem celou dobu spal. Tou dobou už můj mozek pracoval natolik dobře, že jsem dokázal zhodnotit naprostou nepravděpodobnost své předchozí interpretace probíhajících událostí. Uvědomil jsem si například nesrovnalosti vyplývající z přesvědčení, že tělo, které jsem viděl ležet spící na zemi a do kterého jsem následně vstoupil, bylo mým skutečným tělem. Nebýt faktu, že je fyzikálně nemožné cestovat do Německa pomocí sbírky známek (nehledě na to, že žádnou nemám) a pozdějšího svědectví skutečné Dawn, mohl bych být přesto přesvědčen, že to, co jsem zažil, nebyl sen. A to i přes všechny „rozumné“ protiargumenty. Rozum nedokáže zpochybnit nic, o čem „naprosto jistě“ víme, že se stalo. Vidíte-li před sebou svoji ruku, můžete skutečně pochybovat, že je to vaše ruka? Že něco víme s jistotou znamená vlastně pouze to, že tomu věříme nebo to za jisté *považujeme*. Moje „opravdická zkušenost OBE“ dokazuje, že se můžeme zcela mýlit i ve věcech, které nám připadají naprosto nezpochybnitelné.

Lucidní sen je někdy považován za druhořadou formu OBE. Já se však domnívám, že opak je pravdou, a každý, kdo pozorně četl výčet stadií dětského chápání „snění“, se mnou jistě bude souhlasit. Abych stručně shrnul to, o čem byla řeč v 6. kapitole: v nejranějším stadiu děti věří, že sny se odehrávají v tomtéž (vnějším) světě jako jejich ostatní zážitky. Především díky rodičům pak začínají chápat, že sny nejsou totéž jako jejich bdělá zkušenost a začnou je brát jako částečně vnější a částečně vnitřní. Tento přechodný stav nakonec uvolní místo stadiu, kdy dítě již rozumí, že sen je zážitek vnitřní povahy – tedy že jde o čistě mentální zkušenost.

Tato stadia se týkají samozřejmě pouze způsobu, jakým děti o snech uvažují po probuzení. Během samotného snění mají

děti i dospělí sklon zůstávat v prvním stadiu a implicitně předpokládají, že snové děje jsou součástí vnější reality. Obdobně je tomu s „astrálními cestovateli“, kteří se explicitně domnívají, že to, co zažívají, je vnější skutečnost. Nicméně nejtypičtější zážitky OBE, charakteristické poněkud neslučitelnou kombinací duševního a hmotného, odpovídají spíše druhému stadiu. Třetího stupně chápání pak dosahují jen lucidně snící lidé, kteří jsou si zcela vědomi, že jejich zkušenost je čistě mentální, a kteří jsou tak schopni odlišit sen od fyzické reality.

Abych vás přesvědčil, že takzvané „zážitky opuštění vlastního těla“ jsou pouze špatně interpretované sny, dovoluji mi uvést opět několik osobních zkušeností. V asi 1 % z dosud mnou zaznamenaných lucidních snů jsem měl pocit, že se nějakým způsobem nacházím mimo své tělo. Pokaždé jsem po probuzení zpětně odhalil nějaké selhání paměti nebo kritického uvažování. Jednou jsem se například pokoušel zapamatovat si číslo bankovky, abych si mohl později ověřit, zda jsem skutečně byl mimo své tělo či nikoli. Když jsem se probudil, nedokázal jsem si ho vybavit, ale nakonec na tom vůbec nezáleželo – v domě, ve kterém jsem se nacházel ve snu, jsem totiž už v té době nebydlel. Jindy jsem se zas vznášel u stropu svého obývacího pokoje a díval se na nějaké fotografie ležící na skříni, o kterých jsem předtím nevěděl – vzhledem k tomu, že obvykle chodím po podlaze a nevznáším se ve vzduchu! Moje naděje, že po probuzení ověřím tuto paranormálně získanou informaci, vyhasly ihned poté, co jsem si ráno uvědomil, že v *tomto* domě nežiji dokonce už přes dvacet let!

Naproti tomu ve většině lucidních snů jsem schopen si vybavit, kde právě spím (pokud na tom záleží), a obvykle mám stejně jasno i v tom, kolikátého právě je, tak jako bych byl v bdělém stavu. Často vím, i kolik je asi tak hodin, s odchylkou několika minut.

Z toho usuzuji, že nedokonalá činnost mozku během REM fáze může během snění někdy vést k dosažení pouze částečné

lucidity. Takový stav je charakteristický částečnou amnézií, chybami v rozlišování mezi tím, co je a co není reálně možné, a interpretací daného stavu jako skutečného opuštění těla.

Kvalita uvažování během OBE mi obecně připadá srovnatelná s tím, co Nietzsche popsal jako uvažování typické pro primitivní lidstvo a co platí i pro snící v současnosti: „První možná příčina vstupující do mysli jako vysvětlení pro cokoli, co bylo potřeba vysvětlit, zdála se dostatečná a stala se pravdou.“¹¹ Tento nekritický stav mysli je obdobný tomu, ve kterém prelucidně snící přijímají jakýkoli sebevíc nepravděpodobný důkaz, že *nejsou* ve snu. Věřím, že stejný stav mysli stojí i za způsobem uvažování, který vede některé lidi k tomu, aby přesvědčili sami sebe, že skutečně opustili své fyzické tělo.

Upřímně řečeno situace, za které obvykle k OBE dochází, přímo vybízí k tomu, aby člověk uvěřil, že své tělo skutečně opouští: ležíte zcela při vědomí v posteli, když v tom náhle, bez jiné známky změny než je pocit vibrace či rozpouštění „vystupujete“ ze svého těla a „vznášíte“ se mimo ně. Většina lidí nekriticky přijme domněnku, že co se v danou chvíli *zdá* jako přirozené vysvětlení je vysvětlení skutečné.

V souladu s výše zmíněným Nietzscheho tvrzením je „opuštění vlastního těla“ první možná příčina vstupující na mysl a je automaticky přijata jako správné vysvětlení. Jedním z důvodů, proč mají lidé sklon považovat takovou zkušenost raději za OBE než za sen, je pocit, že k ní dochází ve chvíli, kdy je člověk plně při vědomí. Pokud jsme nespali, nemohli jsme snít, a pokud jsme nesnili, pak jsme museli skutečně dělat to, co se zdálo, že děláme – totiž cestovat „mimo své tělo“.

To vše se zdá poměrně jasné až na jednu nepříjemnou maličkost: stává se, že za různých okolností je velmi těžké rozlišit, jestli spíte či bdíte, jestli jenom sníte nebo vidíte skutečnost. Tyto stavy nejistoty se objevují zvláště ve spojení s tzv. spánkovou paralýzou, což je situace, při které se částečně probudíte z REM spánku a nemůžete se pohnout, protože část vašeho mozku zod-

povědná za utlumení svalové aktivity během spánku z nějakého důvodu stále pracuje, ačkoli jste jinak úplně „bdělí“. Ačkoli byla fyziologická podstata tohoto stavu odhalena teprve nedávno, je spánková paralýza včetně s ní spojených halucinačních zážitků známá po mnoho let. Kupříkladu Eleanor Rowlandová popsala některé tyto zážitky na hranici spánku a bdění v článku z roku 1908 nazvaném „A case of visual sensations during sleep“ (Vizuální vjemy během spánku) takto:

Často se stává, že snové postavy vcházejí skutečnými dveřmi, snová ruka se pohybuje po skutečné zdi a snová postava poseďává na skutečném lůžku. Protože mé vidění je natolik čisté a jasné, nejsem si zcela jista tím, zda skutečně spím. Stejně tak ovšem nejsem dosti pohroužená ve spánek, abych nebyla schopna pozorovat přicházející sny s jistým odstupem. Mé rozvažovací schopnosti jsou ve střehu, proto promlouvám sama k sobě asi takto: „Nikdo ty dveře nemohl otevřít, protože jsi je zamykala.“ „Ale já zcela zřetelně viděla postavu, která vstoupila do pokoje a nyní stojí přímo vedle mě! Dokonce předtím dvakrát zaklepala.“ „Pravděpodobně spíš.“ „Jak bych mohla? Vždyť vidím a slyším tak čistě jako obvykle!“ „Proč tedy tu postavu od sebe neodstrčíš?“ „Odstrčím, podívej.“ „To vidím – nepohnula jsi se ani o píď.“ „Pak tedy nakonec opravdu spím – ta postava tu není, a nemusím tedy mít strach.“¹²

Z toho všeho plyne poučení, že není vždy snadné rozlišit, ve kterém světě vlastně v určitou chvíli žijeme: odlišit sen od reality není nic lehkého. Biologická ani kulturní evoluce nás pro takový úkol nevybavily potřebnými prostředky. Schopnost rozeznat jeden stav vědomí od druhého je dovednost, kterou je třeba si osvojit stejným způsobem, jako jsme se v dětství učili porozumět změti zvuků, která se později stala naším rodným jazykem – skrz dlouhodobou praxi. Čím víc zkušeností s lucidními sny získáte, tím snazší pro vás bude nepodlehnout během snění

mylnému zdání, že bdíte. Čím budou vaše zkušenosti s falešným probuzením, spánkovou paralýzou a dalšími fenomény REM fáze bohatší, tím spíš budete schopni rozpoznat, že pokud „opustíte své tělo“, jde o lucidní sen.

Přesně toho jsme byli svědky i u většiny našich zkušených oneironautů. Dost často popisují lucidní sny navozené po krátkém probuzení během REM fáze jako „opouštění těla“, přestože se všichni shodujeme, že i když takový výraz popisuje pocit, který prožívají velmi výstižně, pravděpodobně neodpovídá tomu, co se skutečně děje.

Jako příklad svébytnosti těchto zážitků uvádím následující lucidní sen, který měl Roy Smith ve spánkové laboratoři: ležel na pravém boku, když v tom se začal otáčet nalevo a cítil, jak „opouští své tělo“. Ocitl se ve snové scéně a očními pohyby vyslal asi sedmkrát znamení laboratorním přístrojům. Vpravo od něj se objevilo žhnoucí načervenalé světlo, otočil se tím směrem a vyplul za ním skrz stromořadí. V tento okamžik začal opět signalizovat, ačkoli později si nebyl jistý, kolikrát vlastně očima pohnul – snad devětkrát. V každém případě plul dál vzduchem, až spatřil nápadně zářící úplněk. Když uviděl hvězdy, rozhodl se zkusit je s měsícem sjednotit, bylo však příliš pozdě. Již cítil své tělo, ležící paralyzované v posteli. Chtěl se probudit a někoho přivolat a nakonec se mu to, ovšem s vynaložením značného úsilí, podařilo, otevřel oči a stiskl signalizační tlačítko.

Než se pokusím podat své vlastní vysvětlení těchto zážitků, chci se zmínit ještě o jednom svém lucidním snu, také navozeném po krátkém opuštění REM spánku. Probudil jsem se uprostřed noci, bez obtíží si vybavil předchozí sen a vleže na břicho jsem si v mysli přehrával jeho děj, když vtom jsem náhle pocítil zvláštní brnění a tíži v pažích. Brzy se moje ruce zdály tak těžké, že jedna z nich začala dokonce jakoby přetékat přes okraj postele! Pochopil jsem, co taková deformace tělesného obrazu znamená – vracím se do REM spánku. Když jsem se víc uvolnil, ucítil jsem, že je moje tělo zcela paralyzováno, ačkoli stále cítím

jeho polohu v posteli. Usoudil jsem, že tento pocit je spíš představa vyvolaná vzpomínkou na mou poslední pozici a že smyslové vnímání je tak jako motorické funkce již potlačeno. Zkrátka a dobře jsem opět usnul. *Představil jsem si*, jak zvedám ruku, a skutečně jsem cítil, jako by se moje snová, ale o nic méně skutečná paže oddělovala od té fyzické, nehybně spočívající v původní poloze. Následně jsem se opět pomocí představivosti zcela „odloučil“ od svého fyzického těla. Byl jsem nyní ve svém snovém těle ve snové ložnici. Tělo, které jsem opustil, leželo v mé snové posteli – dobře jsem věděl, že je to pouhá snová reprezentace mé tělesné schránky; a skutečně, jen co jsem zaměřil svou pozornost jinam, toto tělo se zcela vypařilo. Pak už jsem jen odplul vstříc úsvitu...

Myslím, že se odehrálo následující. Po probuzení z REM spánku jsem (jako vždy) vnímal svůj *tělesný obraz* v pozici vypočítané mým mozkem. Vzhledem k tomu, že tento výpočet byl založen na správných informacích z mých bdělých, a tudíž fungujících smyslů, odpovídal můj pocit skutečné pozici mého těla. Protože během spánku (především fáze REM) jsou smyslové vjemy z vnějšího světa aktivně potlačeny, neměl můj mozek po usnutí další možnost získat potřebné informace ze sensorických systémů. Můj tělesný obraz vytvářený mozkem tak již nebyl omezován údaji o skutečné orientaci těla ve fyzickém prostoru, a následkem toho jsem byl schopen ho přemístit do jakékoli nové polohy. Bez příjmu závazných informací zvenčí jsem tak směl zcela volně „cestovat“ snovým prostorem, kam se mi zlíbilo.

Porovnejme tento koncept s alternativní teorií, která zážitky OBE nazývá „astrální projekcí“. Myšlenka astrálního světa byla na Západě popularizována madame Blavatskou v 19. století. Podle její theosofické nauky je svět tvořen sedmi rovinami existence, z nich každá je složena z atomů, lišících se svou jemností. Materiální svět je ze všech nejhrubší. Ve sféře o stupeň vyšší, zvané „éterická“ rovina, již nacházíme druhé tělo – není to ale

ještě ono „astrální“ tělo, pouze tělo „éterické“, které je s fyzickým tělem spojeno a je prostředníkem mezi všemi sedmi těly. Další stupeň se nazývá „astrální“ a právě zde nacházíme tělo, o kterém hovoříme. Astrální svět je tvořen astrální hmotou, která se váže na hmotu fyzickou, a tudíž vše, co se nachází ve fyzickém světě, má odraz i v rovině astrální. Najdeme tu ale i věci, které v hmotné rovině nejsou, včetně celého procesí duchů, elementálů a netělesných bytostí všeho druhu. Podstatné ale je, že astrální tělo je údajně schopné pohybovat se v astrální rovině nezávisle na svém hmotném protějšku, a protože je astrální rovina vlastně kopií hmotného světa, mělo by být velmi snadné získávat informace i ze vzdálených míst. (Teorie „astrální“ podstaty snění a zážitků OBE má mnohá slabá místa. Abych naznačil alespoň jedno: Pamatuji si například sny, ve kterých jsem se nacházel v reprezentaci své ložnice, které však scházel pořádný kus „astrální“ hmoty – jmenovitě celá stěna i s oknem!) Mým záměrem ale není vyložit zde celou astrální teorii, spíš převést její pojmy do mého vlastního jazyka.

To, co okultisté nazývají „astrálním cestováním“, nazývám já „mentálním cestováním“ a před „astrálním světem“ dávám přednost světu „mentálnímu“. Co se týče záhadné entity, označované jako „astrální tělo“, „dvojník“, „fantom“ či „druhé tělo“, pohlížím na ni jako na prožitkovou realitu, kterou jsem ztotožnil s tělesným obrazem, ale pravděpodobně nejpřímočařejší název by mohl být jednoduše „snové tělo“.

Toto snové tělo je mentální reprezentací našeho skutečného fyzického těla. Je to ale jediné tělo, které kdy vůbec můžeme přímo zažívat. Vyloženě z první ruky vnímáme jen a pouze obsah naší mysli. Veškeré naše povědomí o hmotném světě, včetně samotného předpokladu existence našeho „prvního“ fyzického těla, je pouze odvozené.

Jen proto, že naše vnímání vnější reality je nepřímé, však nemusíme okamžitě usuzovat, že existuje pouze naše vědomí nebo že hmotný svět je pouhou iluzí. Vzhledem k jeho odvozené po-

vaze je ve skutečnosti iluzorní právě náš vnitřní, mentální svět. Naše vnitřní prožívání vnější skutečnosti lze přirovnat ke sledování televize. Děje probíhající na obrazovce jsou pouhými obrazy, které vyvolávají zdání reality. Zda mají skutečnou souvislost s reálnými událostmi, je něco jiného. Pokud například sledujeme večerní zprávy, věříme, že jsme svědky zobrazení událostí, které se v rámci fyzické reality skutečně odehrály. Uvidíme-li na obrazovce například zemřít člověka, předpokládáme, že je skutečně mrtev. Na druhou stranu, pokud vidíme „zemřít“ herce v televizním melodramatu, předpokládáme, že právě *on* a ne jeho vdova obdrží tučný šek!

V obou případech prožíváme iluzi v tom smyslu, že události, které se odehrávají na obrazovce, jsou pouhými obrazy událostí, které mohly, ale také nemusely proběhnout v reálném světě. To je základní vlastnost *všeho*, co zažíváme: coby mentální interpretace jsou naše vjemy pouze odrazy věcí, které zobrazují – nikoli věcmi samotnými. Co je důležité, je vztah mezi obrazem a tím, co zobrazuje. Naše dva příklady představují dva extrémní úrovně této možné souvislosti. V případě herce neexistuje naprosto žádná souvislost mezi jím předstíranou „smrtí“ a skutečností. Naproti tomu večerní zpravodajství nám nabízí obraz události, který přesně odpovídá jejímu skutečnému průběhu v reálném světě, a tudíž je přijímáme jako věrohodné zachycení skutečnosti. Můžeme si ale domyslet, že televizní zpravodajství ve skutečnosti osciluje mezi oběma těmito extrémny, například při dramatickém zveličování pravdivé události nebo mylném informování o tom, že nějaký člověk zemřel, zatímco byl pouze zraněn.

Představme si nyní osobu, která je uzavřena v místnosti a jediným jejím zdrojem informací z vnějšího světa je televizní obrazovka. Takový člověk může zajisté dojít k názoru, že reálné je pouze to, co se odehrává na obrazovce jeho přijímače, a že takzvaný „svět venku“ je jen odvozená a zbytečná hypotéza.

Smyslem této metafory je poukázat na to, že v podobné situaci se nacházíme i my sami: uzavřená místnost odpovídá naší

mysli a televizní zpravodajství informacím z vnějšího světa zachyceným našimi smysly. Vše, o čem byla výše řeč ve vztahu k televiznímu obrazu, platí stejnou měrou pro obrazy mentální, s pomocí kterých si budujeme naši představu světa.

V rámci terminologie, kterou zde používáme, být ve vlastním těle znamená vytvářet *mentální* obraz vlastního těla. Protože je tento obraz založen na smyslových datech, odpovídá přesné poloze našeho těla ve fyzikálním prostoru. Během snění nejsme v přímém styku s naším tělem a současně nejsme omezovali pravidly našeho bdělého vnímání. Žádné dotěrné smyslové informace neomezují náš svobodný pohyb v mentálním prostoru a jsme tak schopni pohybovat se nezávisle na prostorové orientaci, definované „bytím v (hmotném) těle“.

Ta naše část, která „opouští tělo“, cestuje mentálním a nikoli fyzickým prostorem. Zároveň je rozumné i předpokládat, že vlastně ani nemůžeme „opustit naše tělo“, protože v něm nikdy nejsme. Ať prožíváme cokoli – OBE nevyjímaje – nacházíme se „my“ vždy v našem mentálním světě, nikoli ve fyzickém. Slavný Miltonův výrok: „Mysl je místem sama pro sebe“ nezachází dost daleko. Bylo by lépe říci „mysl je sama pro sebe tím *jediným* místem“.

Nyní se můžeme zabývat empirickým aspektem fenoménu OBE stavů. Lidé, kteří je prožívají, se obvykle domnívají, že jsou schopni nadpřirozeným způsobem vnímat děje probíhající ve fyzické realitě. Ve většině případů však tato víra spočívá pouze na neověřených domněnkách. Stejně jako to, co vidíme na televizní obrazovce, může i vnímání během OBE dosahovat různého stupně souvislosti s realitou.

Obecně nezpochybnovaným předpokladem OBE je, že se člověk zažívající pocit opouštění fyzického těla skutečně nějakým nevysvětlitelným způsobem nachází na jiném místě než jeho skutečné tělo. V důsledku toho by vše, co vnímá, mělo odpovídat skutečnému stavu věcí v reálném světě. Jen zřídka bývají takovéto předpoklady podrobeny přísným testům, nebývají ob-

vykle ověřovány vůbec. Empirické otázky tohoto druhu však může a musí objasnit pouze vědecký experiment.

Existují nějaké vědecké údaje, které by nás mohly přesvědčit o tom, že paranormální vnímání během OBE je opravdu možné? Ve skutečnosti existuje dokonce nespočet relevantních důkazů, založených na přísně prováděných experimentech podle vědeckých pravidel.

Lze je nahlížet dvěma způsoby. Máme k dispozici zprávu Karlise Osise, vedoucího výzkumu Americké společnosti pro psychický výzkum. Tato společnost provedla rozsáhlou studii vnímání během OBE za účelem získání možného důkazu o posmrtném životě.¹³ Během tohoto výzkumu bylo v laboratorních podmínkách sledováno zhruba sto subjektů údajně sběhlých v navozování OBE stavů a schopných paranormálního vnímání během nich. Tito lidé byli uzavřeni v jedné místnosti, kterou měli během svého zážitku opustit a „navštívit“ jinou vzdálenou místnost a později popsat, co zde „viděli“. Srovnání odhalilo, že v naprosté většině neexistovala sebemenší shoda mezi realitou a popisem pokusných osob. Jinými slovy ve většině případů se nepotvrdila ani schopnost paranormálního vnímání během OBE, ani přesvědčení pokusných subjektů, že skutečně opustili svoje tělo. Přitom byli považováni, jak uvedl Osis, za „smetánku mezi astrálními cestovateli“. Věřím, že výsledky tohoto výzkumu podporují moje tvrzení, že takzvané zážitky opuštění fyzického těla jsou pouze špatně vyložené lucidní sny.

Co se týče těch několika málo případů, kdy vjemy pokusných osob během experimentu celkem odpovídaly skutečnému stavu věcí, považuje je Osis za čistou náhodu. Rozhodně je zřejmé, že vnímání během OBE není příliš spolehlivé a jeho úspěšnost se pohybuje od poměrně slušné (tj. rozpoznání některých předmětů) až po naprosto nulovou (tj. pouze mlhavé nebo zcela mylné představy). Osis navíc uvádí, že „mezi jedinci, kteří během našeho výzkumu prokázali určité schopnosti paranormálního vní-

mání během OBE, se nenašel jediný, který by tuto schopnost prokázal opakovaně“.

Převážná většina údajných případů vnímání během OBE nevykazuje o nic vyšší stupeň shody s realitou, než bychom mohli očekávat u běžných snů. To by samo o sobě mělo stačit k tomu, abychom již nemuseli hledat další vysvětlení krom toho, ke kterému jsme již došli.

Ovšem existence byť jen občasných případů správného vnímání během OBE je skutečnost, která si stále žádá vysvětlení. Tradiční vysvětlení je takové, že příčinou je přímé vnímání prostřednictvím smyslů nefyzického těla. Je tu ale ještě jiné vysvětlení, které je filosoficky věrohodné, elegantní a také (a to především) ve shodě s pozorováním. Tato teorie v prvé řadě nepředpokládá, že vnímání během OBE nebo lucidního snění musí být vždy a nutně ve shodě se skutečností. Místo toho zdůrazňuje, že tak jako u každého mentálního obrazu může i zde být shoda se skutečností někdy vyšší a někdy nižší. Mentální zkušenosti tvoří spektrum, ve kterém na jednom konci najdeme naprostou absenci vztahu k externí realitě (např. „halucinace“) a na druhém naopak téměř dokonalou shodu s vnější skutečností (např. „smyslové vnímání“). Sny a takzvané OBE zážitky pak v převážné většině případů leží někde uprostřed tohoto spektra.

Snažím se naznačit, že občasné případy správného vnímání během OBE jsou ve skutečnosti jednoduše příklady snové telepatie. Někomu se asi bude zdát, že se tu pokouším vysvětlit tajemný jev pomocí jevu ještě tajemnějšího. Snová telepatie je vskutku mladý a málo zavedený pojem a dosud nebyla ještě zdaleka uspokojivě vysvětlena. Otázkou pro budoucí výzkum je, zda jsou lucidně snící lidé a „astrální cestovatelé“ náchylnější ke spontánní snové telepatii než obyčejní snící.

Shrneme-li to, co již víme o zážitcích OBE, můžeme nejspíš prohlásit, že se jim nepodařilo potvrdit slib, že „naruší naše vžitě představy o podstatě skutečnosti“. Nechal jsem si na závěr to, co může být právě tím nejtajemnějším snovým fenoménem, který

má šanci otrást základy našeho chápání reality: mám na mysli takzvané „společné“ či „sdílené“ sny.

Jedná se o podivuhodné zážitky, kdy dva či více lidí prožívají obdobné, ba zcela identické sny. V některých případech se popisy jednotlivých sníčích natolik shodují, že nás to nutí věřit, že se skutečně nacházeli v jeden okamžik v totožném snovém prostředí. Pokud k něčemu takovému skutečně dochází, pak by to mohlo znamenat, že alespoň v některých případech může snový svět – a stejně tak snová těla v něm – dosahovat jistého stupně objektivní existence. Na druhou stranu, během „společných“ snů možná sdílíme pouze zápletku a kulisy snu, nikoli sen jako takový. Pro názornost uvádím jeden klasický příklad údajného „sdíleného snu“.

V úterý 26. ledna 1892 mezi druhou a třetí hodinou ranní měla v Elmiře ve státě New York Dr. Adele Gleasonová sen, v němž se nacházela na opuštěném místě v temném lese. Měla velký strach, když v tom k ní přistoupil její přítel a právník John Joslyn a zatřásl stromem, který stál vedle ní, což způsobilo, že se jeho listy vznítily. Když se dva přátelé o čtyři dny později setkali, zmínila se Adele o „podivném snu“, který měla oné úterní noci. John ji ale přerušil se slovy: „Nic neříkej. Nech mě, abych ten sen popsal sám, protože *vím*, že mně se zdálo totéž.“ To úterý, přibližně ve stejnou dobu, jako měla Adele svůj zvláštní sen, se John probudil ze sna neméně podivného a okamžitě si ho zapsal. Našel v něm Adele uprostřed překrásného lesa těsně po soumraku, „zjevně paralyzovanou strachem z něčeho, co jsem neviděl, neschopnou pohybu v obavách před neznámým nebezpečím. Došel jsem k ní a zatřásl keřem, jehož padající listí se okamžitě vznítily.“¹⁴

Ačkoli jsou si oba sny neuvěřitelně podobné, nelze říct, že by se v každém bodě shodovaly. Například místo o keři snila Adele o stromu; a listy v jejím snu vzplály ještě na větvích, zatímco u Johna, až když z nich padaly. V původních zápisech jejich snů lze nalézt i další drobné odlišnosti. Domnívám se, že by mohlo

jít o případ sdíleného snění, vyvolaný Adelinou zoufalou telepatickou prosbou o pomoc, doprovázenou sugestivním obrazem jejího snového lesa. John snad zachytil toto tíšňové volání ve svém snu a odpověděl na ně vyvoláním a sdílením vize ne nepodobné známému Mojžíšovu hořícímu keři. Jde vskutku o podivuhodný příběh dvou snů, ale spíš než pro existenci sdílených snových světů hovoří pro možnost sdílet obsahy snu.

Poněkud přesvědčivější důkaz nabízí příběh Olivera Foxe: „Trávil jsem večer ve společnosti svých přátel Sladea a Elkingtona,“ píše Fox, „a náš rozhovor se stočil k otázce snů. Než jsme se rozloučili, dohodli jsme se, že se v noci, pokud to bude možné, sejdem ve svých snech v parku Southampton Common.“ Později se pak, jak tvrdí, skutečně ve snu s Elkingtonem setkal, „jak bylo domluveno“. Vše vyšlo tedy přesně podle plánu, až na to, že „Slade se nedostavil“. Podle Foxe on i Elkington dobře věděli, že v tu chvíli sní, a krátce se pozastavili nad Sladeovou nepřítomností. „Poté tento velmi krátký sen skončil.“ Fox dále uvádí, že když se druhý den setkal s Elkingtonem a zeptal se ho, jestli měl nějaké sny, dostalo se mu kladné odpovědi: „Ano, sešel jsem se s tebou v parku a byl si vědom, že sním, ale starý Slade se neukázal. Stihli jsme si jen vyměnit pozdravy a pozastavit se nad Sladeovou nepřítomností, pak sen skončil.“ Podle Foxe bylo krátké trvání obou snů hlavní příčinou, proč Slade „nebyl schopen se na schůzku dostavit“. A co se s ním tedy stalo? Záhada se rozplynula k Foxově spokojenosti, když Slade na dotaz o jeho snu odpověděl jednoznačně, že „se mu nic nezdálo“.¹⁵

Jakkoli je tento příběh poutavý, jeho hodnota je bohužel snížena Foxovou neschopností zaznamenat přesný čas, ve kterém se oba dva lucidní sny odehrály. Šlo sice o tu samou noc, nicméně kdyby sny proběhly každý v jinou dobu (tj. kdyby Fox a Elkington nebyli v tutéž dobu v REM fázi spánku), podpořilo by to hypotézu sdíleného snového obsahu na úkor možnosti být skutečně ve stejnou dobu v tomtéž snu. Foxovi se již „tento drobný úspěch“ nepodařilo zopakovat a vyjádřil se v tom smys-

lu, že „k tomu, aby dva lidé sdíleli přibližně stejnou snovou zkušenost, dochází jen velmi zřídka“.

Případy, kterými jsme se dosud zabývali, jsou z pohledu svých aktérů podivuhodnou zkušeností, která se přihodí jednou za život. Existují ovšem domněnky, že schopnost sdíleného snění kultivovala a dovedla k dokonalosti celá řada súfijských mystiků. Kromě rozličných příběhů o súfijských mistrech, schopných vstoupit do snů kteréhokoli člověka, existuje zpráva o skupině dervišů, kteří zkoumali snový svět v 16. století na ostrově Rhodos. V čele tohoto společenství stál šejk, „jistý efendi Hudai“, který nejenže „vynikal ctnostmi, studoval veškeré vědy a četl knihy ve většině klasických jazyků“, ale kromě toho se „cele oddal rozvíjení společných snů“. V izolovaném klášteře na vršku malého kopce se „mistr a jeho žáci vespolck tělesně, duševně i duchovně očišťovali a sdíleli spolu postel úctyhodných rozměrů, dost velikou, aby se do ní všichni vešli. Když se uložili, zarecitovali společně tutéž tajnou magickou formuli a poté měli všichni ten samý sen.“

Je znám pozoruhodný příběh o setkání tohoto rhodského mistra snění s tureckým sultánem Sulejmánem Velikým. Jednoho dne během vojenského tažení proti Korintu se sultán ocitl před zdánlivě neřešitelným problémem a ani žádný z jeho rádců nebyl schopen přijít s vhodným plánem dalšího postupu. Sultán si naštěstí vzpomněl, že v jeho táboře je stále i vyslanec efendi Hudaie. A protože mu mistr snů již dříve pomohl vyřešit neméně zapeklité problémy, nechal si vyslance zavolat, nabídl mu prostředky na cestovní výdaje i bezpečný doprovod a zeptal se, kolik týdnů mu bude trvat cesta na ostrov Rhodos a návrat do tábora v doprovodu Mistra.

„Derviš se musel usmát. ‚Pane,‘ odpověděl, ‚děkuji ti za peníze na cestu i doprovod, ale ani jednoho nebude potřeba. Vskutku, pro prostý lid je ostrov Rhodos vzdálený, ale vznešený efendi Hudai je od tábora Jeho Výsosti na dosah ruky. Zaručuji se, že jej dnes v noci přivolám, dokonce ještě před ranní modlitbou.““

Sultán, který si dervišova slova vyložil po svém, byl „ohromen nečekanou přítomností svatého muže v blízkosti tábora“ a zahrnul vyslance zlatem a stříbrem, ten je však odmítl. Na oplátku nabídl sultánovi „uspávací jablko“, které Sulejman oloupal a snědl.

„Poté se tajemný muž uložil ke spánku“ a sultán učinil totéž. Ještě předtím však nařídil svým mužům, aby jej vzbudili ihned po příjezdu efendi Hudaic. Když se jeho muži Mistra nedočkali, smáli se dervišovi i důvěřivosti a zřejmě senilitě svého panovníka. Když začal za rozbřesku muczzin svolávat k modlitbě, probudil vrchní eunuch opatrně svého pána a poté, co mu popřál dobré ráno i slavné vítězství nad nepřítelem, dodal se zřejmým ironickým podtónem: „Panc, žádné zprávy o šejku efendi Hudaiovi. Zdá se, že jeho vyslanec je zřejmě podvodník.“

„Mlč, hlupáku!“ zahřměl sultán. „Vznešený Mistr mě již pocítil svou návštěvou. Vedl jsem s ním dlouhý rozhovor a věz, že mé věrné šiky již dosáhly toho nejskvělejšího vítězství. Posel tu bude co nevidět.“ Nepřátelský velitel skutečně nečekaně upadl do bezvědomí pouhý okamžik před začátkem bitvy a jeho podřízení nebyli schopni sami velet osiřelé armádě. Výsledkem byla porážka, tak jak ji sultánovi šejk popsal.

Efendi Hudai tedy podle všeho navštívil sultána Sulejmana „po vyslyšení snového vzkazu od svého skromného učedníka“ osobně ve snu! Ba co víc, súfijský mistr měl pravděpodobně podíl i na nečekané a dobře načasované indispozici nepřátelského velitele, jejímž důsledkem bylo vítězství, které pro sultánovu armádu bylo spíš „nejméně očekávané“ než „nejskvělejší“.¹⁶

Tento i další jemu podobné příběhy jsou rozhodně fascinující, nicméně k tomu, abychom mohli vybrat, která z teorií sdílených snů je ta správná, nám nejsou mnoho platné. Je vůbec možné dobrat se řešení? Myslím, že odpověď může nabídnout pouze čistě empirický test: dva oneironauti prožijí sdílený sen pod dohledem ve spánkové laboratoři. Ve svém snu se spolu setkají a ve stejnou chvíli vyšlou signál do vnějšího světa, například

tak, že budou zároveň sledovat pravidelně se pohybující ruku jednoho z nich. Pokud je pravdivá první hypotéza, totiž že lucidně snící sdílejí společný snový svět, objeví se na polygrafickém záznamu jejich oční pohyb ve stejný okamžik. Naopak pokud jejich zprávy sice potvrdí, že provedli experiment podle plánu, ale jejich oční pohyby se nebudou shodovat, můžeme alespoň tvrdit, že sdíleli tentýž snový obsah.

Zamyslete se nad významem takového experimentu. Pokud by se polygrafické záznamy snících neshodly, nebylo by to asi žádné velké překvapení nebo průlom. Kdyby však skutečně vykazovaly ve stejný okamžik totožné oční pohyby, byl by to pro objektivní existenci snového světa nezvratný důkaz. Měli bychom jistotu, že přinejmenším za určitých podmínek mohou být sny stejně objektivně reálné jako svět fyziky. Konečně bychom stáli před otázkou, jestli samotný hmotný svět není určitým druhem sdíleného snu. Možná že vše, co se odchrává ve fyzické realitě, je v podstatě výsledkem nesčíslných interakcí mezi námi, společně snícími sen konsensuální skutečnosti. A pokud tomu tak není, je tu stále ještě výzva Boba Dylana: „Vpustím tě do svého snu, pokud smím do toho tvého.“

Snění, smrt a transcendence

Stoupal jsem po horské stezce a cesta vzhůru pro mě začínala být stále obtížnější a obtížnější. Moje nohy začínaly být jako z olova, tak jak se mi to ve snech někdy stává, a mým rychle slábnoucím tělem se šířila otupující tíha. Pocit slabosti se neúprosně prohluboval, až jsem se dokázal vpřed jen plazit – ale nakonec i to pro mě začalo být příliš namáhavé a dolehla na mě jistota, že každou chvíli zemřu vyčerpáním. Zjištění, že se neodvratně blíží můj konec, zacílilo mou pozornost s pozoruhodnou jasností na jednu jedinou věc, kterou jsem se rozhodl vyjádřit v posledním činu svého života: totální přijetí. A tak, odevzdávaje se šťastně v náruč smrti, nechal jsem svůj poslední dech odcznít, když v tu chvíli k mému údivu a radosti začala z mého srdce vycházet duha a já se probudil.

I dnes po mnoha letech ovlivňuje tento sen o smrti a transcendenci moje představy o tom, co se s námi může stát po smrti. Díky tomuto zážitku sdílím názor Walta Whitmana, že zemřít je „jiné a šťastnější, než si kdokoli myslel“. Přesto vím, že to byl jenom sen, a přemýšlím, jestli já nebo kdokoli jiný, kdo něco podobného zažil, má právo domnívat se, že co viděl, byla pravda.

Ať už tento sen o smrti souvisí s realitou jakýmkoli způsobem, ukazuje na důležitou pravdu o snech. Existuje představa, že pokud zemřete ve snu, už se nikdy neprobudíte. V důsledku

toho lidé, kterým se zdá o smrti, mají sklon mít z této zkušenosti strach a bránit se jí. Můj sen ale ukazuje, co se může stát, pokud člověk snové setkání se smrtí plně akceptuje. V kulturách, pro které je smrt způsob transformace a ne pouhý zánik, jsou takové sny přijímány lépe.

Podle řecké mytologie je spánek bratrem smrti, což nasvědčuje, že oba tyto koncepty byly po dlouhou dobu v lidské mysli úzce propojeny. Důvod je zjevný: oba stavy jsou typické neaktivitou, která ostře kontrastuje s činorodým pohybem bdělého života. A vzhledem k tomu, že se soudilo, že duše opouští tělo během spánku dočasně a po smrti trvale, spánek se zdál být krátkou smrtí a smrt dlouhým spánkem. Souvislost snění se smrtí pak přirozeně vychází ze spojení snění a spánku. Spojení spánku, snění a smrti s temnotou podsvětí je pak už zcela nashodě.

Méně jasné je, že tyto symbolické asociace mají i další stránku: sny, tyto děti spánku, reprezentují také tvořivý impuls k životu, vyjádřený semeny klíčovými v temném lůně země. Spánek samotný navíc připomíná stav rozvíjejícího se života *in utero*. Jak zaznamenal Freud, „somaticky je spánek činností, která reprodukuje nitroděložní existenci, charakteristickou klidem, teplem a nepřítomností podnětů; a vskutku, ve spánku mnoho lidí zaujímá pozici plodu“.¹ To nás přivádí k paradoxu, že pro snícího smrt nejčastěji ze všeho značí znovuzrození. Jak píše Ann Faradayová, „nejzajímavější smrt ve snu je smrt nás samotných, protože naznačuje zánik nějakého již neplatného sebe-obrazu, po němž přichází znovuzrození do vyššího stupně vědomí a autentického bytí“.²

Spojení smrti a transformace se v literatuře objevuje již od pradávna. Ve skvělém alchymistickém románu Thomase Manna *Kouzelný vrch* probíhá iniciace Hanse Castorpa do tajemství života v podobě snu, a to dokonce lucidního, který zodpovídá a řeší všechny jeho otázky ohledně zdánlivých rozporů života a smrti. Mann svého hrdinu popisuje jako člověka, který „hledá

svatý grál – to jest Nejvyšší: poznání, moudrost, požehnání, kámen mudrců... elixír života“.³ Ztracen v horách, zbitý a oslepený vánicí, která ho téměř připraví o život, padá Hans do sněhu a ztrácí povědomí o svém okolí. Předtím během té samé bouře spatřil v „příliš dokonalé symetrii“ padajících sněhových vloček chlad „samotné holé podstaty smrti“. Když ale nyní leží zcela ponořen v oceánu smrti, sní o jiném, zcela odlišném světě – tento je natolik úchvatnou vizí slunečního jasu, pohodlí a harmonie, nakolik byl ten předchozí oslepující vizí násilí, primitivního chaosu a nelítostné krutosti. Hans prochází touto idylickou scénérií a s radostí sleduje přátelské a zdvořilé chování šťastných, přesto však vážných a v každém směru vznešených lidí, kteří se v jeho snu objevují. Pak ale ke své hrůze objeví chrám lidských obětí, kde je svědkem toho, jak dvě odporně šeredné babizny roztrhají nad čarodějnickým kotlem dítě. Šok ho opět přivede k sobě.

Napůl probuzený zjišťuje, že leží skoro zmrzlý ve sněhu. Přemítá: „Cítil jsem, že je to sen, po celou dobu... krásný a strašlivý sen. Věděl jsem, že to vše vytvářím já sám...“⁴ Chvilí zůstává ležet bez hnutí a uvažuje nad „snovou básní o podstatě lidství“, které byl právě svědkem a která, jak zjišťuje, „nepostrádala rytmus ani smysl... Je to láska, ne rozum, co je silnější než smrt.“ Shledává, že za toto odhalení vděčí svému lucidnímu snu: „Můj sen mi to ukázal s takovou jasností, že již navždy budu vědět, že tomu tak je.“⁵ A jak píše stvořitel Hanse Castorpa, „pokud nenachází grál, přesto jej alespoň ve svém osudném snu předjímá“.⁶ S tímto se Hans již zcela probouzí, s námahou se zvedá na nohy, setřásá ze svého zmrzlého kabátu sních a na příštích několik set stránek se vrací k životu.

Čtenář by snad mohl namítat, že zážitky fiktivních postav jsou samo sebou fiktivní, a tím pádem nemají souvislost se skutečností. Faktem však je, že – v životě i v literatuře – lidé, kteří přežili skutečné nebo domnělé setkání se smrtí, velmi často uvádějí, že se pro ně stalo zcela zásadním a pro další život klíčovým

zážitkem. Tyto vize bývají v současné době obvykle nazývány „zážitky blízké smrti“ („near-death experiences“ – NDE). Konkrétní obsah NDE se u jednotlivých lidí velmi různí, stejně jako je tomu u zážitků OBE, vizí a lucidních i nelucidních snů. Pro vytvoření užitečného obrazu nějaké věci lze někdy nicméně zkombinovat jednotlivé prvky z množství různých případů a takový obraz NDE předložil veřejnosti Raymond Moody ve svém bestselleru *Life After Life* (Život po životě):

Člověk umírá, a když jeho tělesná muka dostoupí vrcholu, slyší, jak je lékařem prohlášen za mrtvého. V uších mu zní nepřijemný zvuk, hlasité zvonění či bzučení, a zároveň cítí, že se velmi rychle pohybuje mimo své fyzické tělo, stále však ve stejném prostředí, a vidí své tělo zvenku jako pozorovatel. Z této pozice sleduje pokusy o resuscitaci a pociťuje silné emocionální vzrušení.

Po chvíli se uklidňuje a začíná si zvykat na podivnou situaci, ve které se ocitl. Všimá si, že stále má jakési „tělo“, ale velmi odlišného druhu a obdařené odlišnými silami než to, které právě opustil. Začínají se dít další věci. Přicházejí jiní, aby jej přivítali a pomohli mu. Vidí duše zemřelých příbuzných a přátel a objevuje se před ním jakýsi milující a laskavý duch něco, co dosud nepoznal – jakási bytost světla. Tato bytost mu beze slov položí otázku, kterou ho přiměje přehodnotit svůj život a pomůže mu v tom panoramatickým přehrátím nejdůležitějších životních okamžiků. V určité chvíli se pak člověk ocitá před jakousi bariérou či hranicí, zjevně představující rozhraní mezi pozemským životem a životem dalším. Uvědomuje si ale, že se musí vrátit zpět, že jeho čas ještě nenaděšel. V tu chvíli se brání, protože zkušenost posmrtného života ho zcela pohltila a zdráhá se vrátit zpátky. Je přemožen intenzivními pocity radosti, lásky a míru. Přes odmítavý postoj je ale nakonec nějakým způsobem opět vtažen do svého fyzického těla a žije dál.⁷

Nesmíme ovšem zapomínat, že tento popis je pouze kombinací prvků, které pan Moody převzal z množství v detailech se různících příběhů, z nichž žádný neobsahuje všechny tyto charakteristiky zároveň. Jde proto spíš o fikci než o popis a může nám poskytnout pouze idealizovaný obraz NDE.

Zážitky blízké smrti dosahují v konkrétních případech různého stupně úplnosti. Kenneth Ring, psycholog zabývající se studiem tohoto fenoménu, popisuje pět fází, do kterých se NDE může rozvinout. „První stadium zahrnuje pocit naprostého smíření a spokojenosti; druhé je charakteristické pocitem odloučení od fyzického těla, tj. tím, co se obvykle nazývá OBE; třetí fáze je popisována jako vstup do přechodového světa temnoty; typickým znakem čtvrtého stadia je neobyčejně krásné a jasné světlo; a v poslední fázi má subjekt pocit, že do tohoto světla vstupuje.“⁸ Jak Dr. Ring zjistil, čím pozdější stadium, tím méně osob, které prošly NDE, ho popisuje.

Podobnost NDE s některými aspekty snů je více než zřejmá. Například jsou tu *obrazy* příbuzných a přátel, kteří již zemřeli, a tím pádem je pravděpodobné, že jsou pro člověka procházejícího NDE silně spojeny s představou o smrti, která je v danou chvíli přirozeně vyvolána strachem nebo očekáváním konce. Rovněž je tu onen element „vyplnění přání“ projevující se přijetím pocitu, že se nacházíme v jiném než našem vlastním těle, za skutečností.

Pro bulvární tisk znamenaly zážitky NDE senzaci a bez okolků je interpretoval jako jasný „důkaz“ pro život po smrti. Nicméně vzhledem k faktu, že nikdo, kdo někdy zažil NDE, ve skutečnosti nebyl *skutečně* mrtvý, nejsou tyto zážitky o nic větším důkazem pro posmrtný život, než jsou zkušenosti s OBE důkazem existence jakéhokoli „astrálního“ těla nezávislého na těle fyzickém. Neurolog by jistě neváhal připomenout, že v době, kdy NDE probíhá, je mozek ještě stále dostatečně funkční, aby mohl takovou zkušenost vyprodukovat. V tomto ohledu stojí za to podotknout, že mozek zesnulého člověka vy-

kazuje značný stupeň aktivity ještě půl hodiny nebo i déle po tzv. klinické „smrti“ – to jest po selhání srdce.

Tak jako bdělý život, OBE a sny, i zkušenost blízké smrti je pořad *zkušenost*. Otázkou je, jestli se odehrává během smrti nebo spíš během klasického, ještě ne nevratného spánku. Jelikož naše současné zdroje informací ohledně toho, co se odehrává během skutečného umírání a po smrti, jsou omezeny na duchařské seance a „telefonáty zemřelých“, nemáme zrovna moc možností, jak potvrdit autenticitu zážitků NDE. Tak jako tak si nejsem jistý, jestli je vůbec nutné na tuto otázku hledat odpověď. Sen nemusí být doslovně pravdivý, aby mohl mít pronás smysl a význam – například jako můj sen s duhou na začátku této kapitoly – a totéž platí pro zážitky NDE, které mají na lidi, kteří jimi prošli, často velmi silný dopad.

Lidé, kteří se přiblížili smrti, často do základu a v pozoruhodně pozitivním smyslu mění svůj přístup k životu. Noyes tyto změny shrnuje takto:

Soubor pozitivních změn přístupu objevující se jako důsledek zážitků s blízkostí smrti zahrnuje: (1) menší strach ze smrti; (2) pocit relativní nezranitelnosti; (3) pocit zvláštní důležitosti či předurčení; (4) přesvědčení, že dotyčný zakusil zvláštní přízeň Boha nebo osudu; (5) zesílená víra v pokračující existenci. Vedle těchto prvků spojených se zážitkem samotným se objevuje ještě několik dalších vyplývajících z prohloubeného vědomí smrti. Jsou to mimo jiné: (1) vědomí vzácnosti života; (2) pocit neodkladnosti a přehodnocení priorit; (3) méně opatrný postoj k životu; (4) méně pasivní přístup k neovlivnitelným událostem. Podle lidí, kteří je popisují, přispívají tyto změny k emocionální vyrovnanosti a dobrému pocitu ze života.⁹

Dr. Noyes dodává, že „výjimečně se objevuje i opačný efekt a zdá se, že takové případy souvisí s psychopatologií“. V každém

případě má prožitek NDE na většinu lidí hluboký pozitivní dopad, který bychom jim my, kteří jsme něčím podobným neprošli, mohli dost dobře i závidět.

Je ale možné mít NDE či jemu odpovídající zážitek, aniž bychom museli téměř zemřít? Kenneth Ring tvrdí, že zážitek NDE může nabývat mnoha podob; cituje Plutarcha, který říká: „V okamžiku smrti prožívá duše totéž co ti, kteří jsou zasvěcováni do velikých mysterií.“ Ring podotýká, že „moderní svět je svědkem nástupu nové školy mysterií, kde lékaři prováděné resuscitační techniky nahrazují hypnotické postupy veleknězů minulosti. Zasvěcovaní jsou samozřejmě ti, kdo prošli klinickou smrtí, a iniciace samotná je zážitek NDE.“

Tím největším přínosem, který může NDE poskytnout (alespoň ve své nejrozvinutější podobě), je podle Ringa možnost uvědomit si „kdo a co skutečně jsme“, totiž mnohem obsáhlejší Já než to, které se projevuje v našem každodenním životě.

Člověk, který si toto uvědomí, ať už skrze půst a modlitbu, požití chemických látek, účasti při nchodě nebo takřkajíc „sám od sebe“, se už podle Dr. Ringa nezabývá otázkou přetrvání vlastní osoby po smrti, protože zažil pocit „věčné“ existence. Spolu s Richardem M. Buckem, autorem knihy *Cosmic Consciousness* (Kosmické vědomí), může říci: „Prožíval jsem vědomí věčného života. Nešlo o přesvědčení, že získám věčný život, ale o vědomí, že v tu chvíli je můj život věčný.“¹⁰ Podle mě – a věřím, že Kenneth Ring by se mnou nejspíš souhlasil – je NDE jednou z cest k mystické zkušenosti. Ke zkušenosti, která je otevřená všem, kdo o ni usilují, třeba i lucidně snícím, jak uvidíme na konci této kapitoly. Možná není úplně jasné, proč některá NDE nazývám mystickými zážitky. V takovém případě snad pomůže následující příběh ženy, která při porodu svého dítěte málem zemřela:

další, co si pamatuji, je, že jsem – že stojím v mlze – a *okamžitě* mi bylo jasné, že jsem zemřela, a byla jsem *neskutečně*

šťastná, že jsem mrtvá, a přesto stále žiji. Nedokážu popsat, jak jsem se *cítila*. Říkala jsem si ‚můj Bože, jsem mrtvá, ale jsem tady, jsem to já!‘. A zaplavil mě úžasný pocit vděčnosti, protože jsem stále existovala, a přesto jsem naprosto jistě věděla, že jsem mrtvá...

Zatímco ze mě všechny ty pocity vycházely... do mlhy začalo pronikat obrovské světlo a to světlo bylo pořád jasnější a jasnější, a přesně jak všichni říkají, to světlo je tak jasné, ale přesto vás nebolí oči, je ale jasnější, než cokoli jste kdy předtím v životě viděli. Tou dobou jsem si už nebyla vůbec vědomá toho, že bych měla tělo. Jen čisté vědomí. A měla jsem pocit, jako by mě to obrovsky jasné světlo ochraňovalo jako v kolébce. Bylo to prostě, jako bych byla v něm a jeho součástí a jako by mě vyživovalo, a ten pocit byl každým okamžikem víc a víc extatický a nádherný a dokonalý. A vše na něm bylo prostě neexistuje nic, k čemu by se to dalo přirovnat! Ten pocit možná pokud byste vzali tisíc nejlepších věcí, které se vám v životě staly, a znásobili je milionkrát, možná byste se tomu pocitu přiblížili, nevím. Ale zkrátka vás pohltí a začnete si uvědomovat spoustu věcí. Vzpomínám si, že jsem cítila s jistotou, že všechno, všude ve vesmíru je OK, že vše je dokonale promyšlené... A po celou dobu, co jsem v něm byla, se ten stav zdál být věčný. Byl bezčasý. Byla jsem prostě věčná bytost v dokonalosti.¹¹

Jeden z prvků NDE popisovaný na Západě se nezávisle objevuje i v tradičních učeních vizionářské kultury Tibetu: v okamžiku smrti podle tibetských buddhistů krátce zažíváme „čiré světlo reality“. Navíc, „pokud umírající nemá v důsledku úspěšného praktikování jógy v této inkarnaci sílu udržet se v posmrtném stavu, z něhož čiré světlo vyvěrá, propadá se duševně níž a níž z jednoho stadia do druhého, a čiré světlo reality mizí z jeho vědomí“.¹²

Ti, kteří rozpoznají, že čiré světlo posmrtného stavu je stejné podstaty jako sny, transcendují sen života a smrti. Prostředek, kterým toho lze dosáhnout, je jóga snového stavu. Díky praktikování lucidního snění v průběhu života dokáže jógin i „sen smrti“ prožívat lucidně.

Snová jóga není zamýšlena jako pouhá příprava na konečný spánek smrti. Upřímný adept snové jógy se pokouší probudit ještě během života: „Hlavním smyslem Učení je podnítit jógina k probuzení se ze Spánku preludu, z Noční můry existence, zpřetrhat pouta, kterými ho po věky jako vězně spoutává *mája* [iluze], a dosáhnout tak spirituálního míru a radosti Svobody, tak jako to před ním udělal i Probuzený, Gautama Buddha.“¹³

První kroky na cestě k cíli každého učedníka snové jógy zahrnují dokonalé zvládnutí schopnosti „odhalit podstatu snového stavu“. Poté, co se jógin naučí lucidně snít, přechází k další fázi, „transmutaci obsahu snů“, jejíž první cvičení vypadá následovně: „Pokud by ti například bylo snít o ohni, myslí si, jaký strach může vzbudit oheň, kterýž se zrodil ve snu!“. Podrž si tuto myšlenku a do ohně vstup. Po stejném způsobu vkroč do všeho, o čem se ti bude zdát.“ Poté, co se naučí ovládat své reakce na obsah svých lucidních snů, jógin přistupuje k dalším pokročilejším cvičením a skrze ně nakonec získává schopnost navštívit – v lucidních snech – jakoukoli sféru bytí se mu zlíbí.

Další fáze nauky se nazývá „uvědomění si, že snový stav a obsah snů jsou *mája* [iluze]“. Podle buddhistického učení je celý vesmír forem či nezávislé existence věcí jen iluzorní zjevení či „sen“. Tato myšlenka pro nás již není nová – v minulé kapitole jsme si ukázali, že veškerá vnímaná zkušenost je nutně jen mentální reprezentace skutečnosti, a tudíž jakožto subjektivní produkt mozku je stejné povahy jako sny.

Ve třetí fázi se jógin cvičí v dovednosti proměnit obsah snů v opak. Například zdá-li se mu o ohni, má ho proměnit ve vodu, malé věci ve velké, jednu věc v mnoho věcí a tak dále. Takto dochází k pochopení povahy rozměru a mnohosti a jednoty.

Jakmile je jógin již „veskrze zběhlý“ v umění proměny snových obsahů, obrací svou pozornost k vlastnímu snovému tělu: to je, jak teď vidí, stejně iluzorní jako cokoli jiného v jeho lucidním snu. Fakt, že plně lucidně snící ví, že není totožný se svým snovým tělem, hraje v sebetransformaci zásadní roli, jak uvidíme níže.

Čtvrtá a poslední fáze snové jógy je tajemně nazvaná „meditace nad takovostí snového stavu“. Text nám říká, že s pomocí této meditace „je vše ve snu viděné pojmáno jako zjevení božství a takto očištěno“. Ironicky jsou právě tato „zjevení“ tím, skrz co jógin dosahuje nejvyššího cíle. Samozřejmě si uvědomuje, že tato „božstva“ jsou pouze jeho duševní obrazy. S tímto vědomím se pak má ve stavu lucidního snění na tato božstva soustředit a oprostít svou mysl od jakýchkoli myšlenek. V nerušeném klidu tohoto duševního stavu se pak božské formy mají „sladit s bez-myšlenkovým stavem mysli; a tímto vyvolat Čiré světlo, jehož podstatou jest prázdnota.“

Takto si jógin uvědomuje, že podoba, jakou na sebe bere forma, je „zcela předmětem naší vůle“, když byly skrze cvičení snové jógy „duševní síly dostatečně rozvinuty“. Poté, co si uvědomí, že „...podobu jakéhokoli snu lze změnit či transformovat pouhou silou vůle“, lucidně snící jde ještě dál a uvědomuje si, „že forma a všechny rozmanité obsahy snů jsou ve snovém stavu pouze hračkami mysli, a tím pádem nestálé jako přelud“. Skrze generalizaci dochází k poznání, že pravá povaha formy a všeho, co v bdělém stavu vnímáme našimi smysly, je stejně neskutečná jako jejich odrazy ve stavu snění,“ vzhledem k tomu, že bdění i snění jsou stavy mysli. Posledním krokem je pro jógina „Velké prozření“, že nic, co se odehrává v jeho mysli, „nemůže než být neskutečné jako sny“. Díky tomu nyní vidí, že „Veškerenstvo... a všechny věci v něm, jsou pouze obsahy Velkého Snu.“ A pro toho, komu se zjevila tato „Božská moudrost“ se „mikrokosmický aspekt Makrokosmu stává zřejmým; kapka se vrací zpět do Zářícího moře, do Nirvánické blaženosti a Sjednocení, Všeob-

sažného, Vševědoucího, Svrchovaného tvůrce všeho – Jedné myslí, Skutečnosti samotné“.

Popsali jsme poznání, kterého dosahuje úspěšný hledač, ukažme si nyní některé překážky a nástrahy, číhající na cestě k vnitřnímu růstu skrze lucidní snění. Nejzákeřnější z nich je sklon nedostatečně lucidního ega nesprávně chápat a zneužívat nově nabytou moc nad sny, kterou lucidita přináší. Částečně lucidní snové ego mívá tendenci využívat „magické schopnosti“ k naplnění vlastních záměrů, které mohou být v protikladu ke skutečným cílům dané osoby. Navíc, pocit obrovské moci, který semilucidní ego získává, vede k mohutnému nárůstu sebe-lásky, stavu, který Jung nazýval „inflace“.

Ačkoli ego, které podlehlo inflaci, se tak jako mocí zpitý římský císař prohlašuje božstvem, není naplněno ničím víc než horkým vzduchem jako balon. Jeho největší iluzí je přesvědčení, že ono samo je pravou a konečnou podstatou nás samých neboli Self. Skutečnost je ale taková, že snové ego je pouze obrazem, reprezentací Self, se sklonem zapomínat, jaká je jeho pravá podstata.

Zaměňovat sama sebe za Self je pro ego (ať bdělé či snové) ovšem přirozené. Ego je modelem Self, vytvořeným k plnění adaptivní funkce; je složené z různorodého souboru informací, počínaje tím, jak se Self skutečně chovalo v minulosti, až po rodičovské a sociální představy o tom, jak se má chovat v budoucnu. Z této sumy očekávání lze pak sestavit předpovědi jeho budoucího chování.

Vzhledem k tomu, že předstírání sociálně žádaných rysů je častěji odměňováno než pravdivé přiznání faktu, že je *postrádáme*, velká část naší mentální mapy Self je založená na předstírání. Vzorec této tzv. sociální pretence, tedy hraní role určené k oklamání ostatních, je později, když jsou již normy společnosti internalizovány, aplikován sám na sebe. Pokud chceme sami před sebou něco úspěšně předstírat, musíme také předstírat, že nic nepředstíráme. Člověk skrývající se za maskou tak zapomíná, že

má i vlastní, skrytou tvář. Herec se stává svojí postavou, zaměňuje roli, kterou hraje, za celek sebe sama; zdánlivý zjev střídá realitu; původní plán je zapomenut; a šaty se vydávají za člověka.

To vše se týká nevyvinutého či semilucidního snového ega. Lucidní sny jsou takovým egem prožívány a interpretovány jako „mé sny“. Snové ego ale není totožné se snícím; ono samo nesní, ale „je sněno“. Neosvícené semi-lucidní ego se mylně domnívá, že ono samo je jedinou pravou skutečností a že všechny ostatní snové postavy jsou pouze jeho představy.

Případ Ram Narayana živě ilustruje, jak daleko může semi-lucidně snící dovést iluzi vlastní důležitosti. Indický lékař a vydavatel Narayana se potýkal s problémem, jak přesvědčit „během snového stavu stvoření v jeho snech, že to skutečně je sen“. Nakonec to vzdal a řekl si, že i kdyby uspěl, nemělo by to žádný užitečný smysl. Místo toho se tedy rozhodl si užívat a svůj čas ve snu prožívat „tak pohodlně, jak je to jen možné“. V příštím snu se proto obrátil ke „shromáždění svých snových postav“ se slovy: „Přátelé, proč se nepokusíte dosáhnout stavu extatické a nesmrtelné blaženosti, zcela zproštěného od veškeré bolesti? Tohoto stavu lze dosáhnout jedině vstupem do nebeské krajiny, příbytku Nejvyššího Stvořitele. Navštěvuji toto místo denně a vychutnávám jeho požitky po dvanáct hodin ze čtyřiašedesáti. Jsem jediná inkarnace a představitel Nejvyššího.“

Narayana uvedl, že „většina snových stvoření tomuto proslouvu uvěřila“. Menší část byla skeptická k jeho tvrzení, že je „jediným zjevením Nejvyššího Božství“. „Co Krišna, Kristus, Buddha nebo Mohammed?“ ptali se. Dostalo se jim odpovědi, že „všichni tito velicí mužové přišli z nižších oblastí a ve svých učeních byli pouze teoretiky, a nikdo skrze ně nedošel spásy, zato on sám přišel z nejvyšší duchovní roviny a naučí je jedinou zaručenou a praktickou metodu, jak se na toto místo dostat“.

Poté, co jim dal obvyklé sliby, seznámil je i s obvyklou cenou za ně – hlavní podmínkou k iniciaci je „bezmezně věřit ve svého učitele, totiž Snícího“. Narayana poté způsobem vlastním

všem vůdcům kultů „zapojil nejúčinnější metodu hromadné hypnózy, která spočívala v upřeném pohledu do očí gurua, zatímco byly sborově recitovány posvátné hymny a chvalozpěvy lásky a oddanosti. Dojem, který jsem v nich vyvolal, jsem ještě prohloubil myšlenkou, že opravdu každý z nich nakonec za jedno, dvě či více znovuzrození dosáhne nejvyšší roviny, ale tomu, kdo chová nezpochybnitelnou víru ve Snícího, se to podaří nejdříve.“

Narayana tvrdí, že „tato metoda se ukázala tak uspokojivou, že Snící začal být skutečně uctíván každým ze snových stvoření a byl prohlášen za jediného pravého duchovního průvodce. Považoval nyní sám sebe za šťastného o nic méně než všichni nespočetní vůdcové rozličných náboženství bdělého světa, kteří vychutnávají požitek z toho, že jsou oddaně uctíváni svými stoupenci.“

Tato komická parodie náboženských kultů by bývala měla i svůj tragický aspekt, kdyby se Narayanovi nakonec nepodařilo tento svůj stav jungovské inflace překonat. Zdálo se mu, že narazil na skupinku jóginů, a těm se podařilo otevřít mu oči:

... další stařecká postava mezi snovými stvořeními vstala ze svého místa a shromáždění ztichlo při pohledu na dlouhý šedivý vous a jóginskou hůl. Začal svůj proslov nezvykle a zábavně, ač autoritativním tónem, s hlasem třesoucím se hněvem a vyhublým ukazováčkem namířeným na snícího: „Z jakého důvodu nazýváš nás svými snovými stvořeními a sebe stvořitelem nás všech? Pokud jsi naším stvořitelem, říkáme stejně důrazně, že pak tedy my jsme i stvořiteli tebe. Jsme všichni na jedné lodi, a nemůžeš si usurpovat vyšší existenci, než jaká přísluší nám. Pokud chceš ale důkaz mého tvrzení, mohu ti ukázat pravého Stvořitele nás všech, to jest tebe i nás.“ S těmito slovy udeřil snícího do hlavy svou těžkou holí, a ten se díky tomu probudil ve své posteli naprosto zmatený.¹⁵

Jógin se pokoušel naznačit, že snové ego (Narayanou mylně považované za „snícího“) je jen další snová postava. Skutečný stvořitel snu není vůbec součástí snu – je to vlastně samotné spící Self.

Toto je zjištění, kterého plně lucidně snící dosahují přímou zkušeností. Vědí, že osoba, kterou se zdají být ve snu, není tím, kým skutečně jsou. Jakmile se přestanou identifikovat se svým egem, mohou ho svobodně měnit, opravovat svůj přelud. Okamžitým důsledkem toho se Self-reprezentace ega stává přesnější mapou skutečného území Self. Ego si nyní uvědomuje skutečnost, že „mapa není totéž co území“, v důsledku čehož je obtížnější zaměňovat vlastní sebeobraz za pravé Self.

Plně lucidně snící nepotřebuje bojovat, aby přemohl své ego. Je již natolik objektivní, že se s ním přestává identifikovat. V důsledku toho nyní ego stojí ve správném vztahu k Self coby jeho zástupce a služebník. Ego lucidně snícího si nyní uvědomuje svá omezení: je si vědomo, že je pouze omezenou součástí Self, s níž se člověk ztotožňuje. Nebo možná ještě míň – je pouze tím, co o sobě dokážeme *explicitně* říci. Vědomí tohoto faktu značně snižuje význam ega v poměru k pravému a možná ještě ani neobjevenému Self.

Plně lucidní sny, o kterých hovořím, jsou transcendentálními zážitky, zážitky, ve kterých přesahujeme naši momentální úroveň vědomí. Lucidně snící (alespoň během takového snu) překračují svůj předchozí pohled na sebe sama a vstupují do vyššího stavu vědomí. Opouštějí způsob, jakým dosud ve snech existovali. Přestávají se identifikovat se snovými postavami, které hrají, a už si nemyslí, že snový svět je skutečnost. Právě v tomto smyslu jsou plně lucidní sny transcendentálními zkušenostmi.

Transcendentální zkušenosti jsou podle mě přínosné v tom, že nám pomáhají odpoutat se od zažitých představ o nás samých. Čím méně se identifikujeme s tím, kdo si myslíme, že jsme (ego), tím větší máme šanci objevit, kým jsme skutečně. Súfij-ský mistr Tariqavi o tom napsal, že

součástí studia Cesty je setkání se sebou samým. Ještě jste sami sebe nepotkali. Než k tomu dojde, jedinou výhodou setkávání se s ostatními je možnost, že vás někdo z nich seznámí s vámi samými.

Než se vám to podaří, budete si pravděpodobně mnohokrát myslet, že jste se již sami se sebou setkali. Pravda je ale taková, že až se skutečně sami se sebou setkáte, bude vám svěřen dar a odkaz trvalého poznání, kteréžto zkušenosti se nic na světě nemůže rovnat.¹⁶

Než se sami se sebou setkají, lucidně snící mají nejprve sklon hledat ve snu naplnění toho, o čem věří, že vždycky chtěli. Je to dost přirozené. Přesto po příliš mnoha snech „vyplňujících přání“, kde je veškerá činnost motivována s egem spojenými pohnutkami, touhami, očekáváními a cíli, které tak dobře známe, můžeme dojít k bodu nasycení. Lucidně snící se pak mohou začít cítit unavení vyhledáváním obvyklých způsobů uspokojení, které pro ně v důsledku snadné dosažitelnosti začaly být méně přitažlivé. Jsou znuděni opakováním stále těch samých snů a stejně tak i tím, že noc co noc jsou stále stejní. V tu chvíli se může objevit potřeba překročení sama sebe, transcendence. Takoví lucidně snící už nevědí, co vlastně chtějí, vědí pouze, že to, co byli zvyklí chtít, to není. Přestávají se tedy rozhodovat, co dělat, a vzdávají se vědomé kontroly snu.

Když si lucidně snící uvědomil omezenost cílů určených egem, předává kontrolu něčemu, co překračuje to, co zná jako sebe sama. Podoba, jakou na sebe toto „mě přesahující“ vezme, se bude lišit s ohledem na způsob myšlení daného jedince. Pro lidi zvyklé uvažovat v pojmech tradičních náboženství bude tento akt přirozeně nazýván jako „odevzdání se vůli boží“. Na druhou stranu ti, kdo neholdují teistické terminologii, se budou pravděpodobně o tomtéž vyjadřovat jinak.

V souvislosti s chápáním ega jako Self-reprezentace, jak jsme se jím zabývali výše, by velmi přirozeným způsobem pojmeno-

vání tohoto aktu „odevzdání se“ mohlo být: předání kontroly pravému Self. Ať už si své pravé Self představujete jakkoli, předání kontroly z rukou toho, kdo si *myslíte*, že jste, tomu, kdo jste skutečně, bude velmi pravděpodobně změnou k lepšímu. Se všemi vědomostmi, které máte, by vaše pravé či úplné Self mělo být schopno dělat moudřejší rozhodnutí než vaše ego. A navíc zná i něco, co vaše ego nejspíš ne – vaše vyšší cíle.

Jinou formulací je odevzdání se „Nejvyššímu“, ať už je to cokoliv. Otázky, jako je-li něco takového vaší součástí nebo něčím, co vás překračuje, jsou v tuto chvíli nepodstatné. Já osobně tomuto pojmu dávám přednost. Navíc už z definice je to „Nejvyšší“, na kom právem závisejí konečná rozhodnutí.

Ačkoli se lucidně snící vzdávají kontroly nad směrem, kterým se odvíjí jejich sen, stále potřebují luciditu. Teď ji ale potřebují k tomu, aby tvůrčím způsobem reagovali na cokoli, před co je sen postaví, a aby mohli intuitivně následovat záměry vyšší vůle. Následující lucidní sen ilustruje tento proces překročení sebe sama, transcendence. I když jde o jeden z mých lucidních snů, v tom smyslu, že jsem se z něj probudil *já*, bylo to spíš, jako by *on* měl mě:

Jednoho pozdního letního rána před několika lety jsem tiše ležel v posteli a zaobíral se snem, z něhož jsem se právě probudil. Objevil se živý obraz silnice a zaměřením pozornosti na něj se mi podařilo do scény vstoupit. V tu chvíli jsem už necítil své tělo, z čehož jsem usoudil, že opět spím. Jel jsem ve svém sportáku a zcela jasně si uvědomoval, že sním. Těšil jsem se pohledem na úžasné překrásnou scenérii, a po chvíli jsem na silnici kousek před sebou spatřil velmi atraktivní, dalo by se říct přímo *snovou* stopařku. Nemusím asi říkat, že jsem pocítil silné nutkání zastavit a nechat ji nastoupit. Pak jsem si ale řekl: „*Těnhle* sen už jsem měl mnohokrát. Co zkusit tentokrát něco jiného?“ Minul jsem ji a rozhodl se raději hledat své „Nejvyšší“. Jakmile jsem se odevzdal a nechal vést, moje auto se vzneslo do vzduchu, rychle letělo vzhůru, až za mnou nakonec zůstalo jako odpojující se

část kosmické rakety. Letěl jsem výš a výš do mraků, kde jsem minul kříž na špičce kostelní věže, Davidovu hvězdu a další náboženské symboly. Když jsem vystoupil ještě výš, nad mraky, ocitl jsem se v prostoru, připomínajícím nekonečnou mystickou říši: nezměrnou prázdnotu, která byla nicméně naplněna láskou; neomezený prostor, kde jsem se z nějakého důvodu cítil doma. Moje nálada se odpovídajícím způsobem zvedla a já začal zpívat jako v extázi. Můj hlas byl v tu chvíli skutečně úžasný – obsáhl celou škálu od nejhlubších basů po nejvyšší soprán a měl jsem pocit, jako bych v jeho ozvěně obsáhl celý vesmír. Improvizovaná melodie, kterou jsem zpíval, se zdála dokonalejší, než cokoli jsem předtím kdy slyšel, a najednou jsem pro smysl své písně našel i ta pravá slova: „Tebe, Božče, velebím!“

Po probuzení z tohoto pozoruhodného lucidního snu jsem jasně věděl, že to byl jeden z nejpřínosnějších zážitků mého života. *Cítil* jsem, že měl pro mě obrovský význam. Nedokázal jsem nicméně vyjádřit, jakým přesně způsobem byl pro mě důležitý ani jaký byl jeho význam. Když jsem se snažil pochopit slova, ve kterých nějakým způsobem vykryštoval plný význam mého zážitku – „Tebe, Bože, velebím“ – uvědomil jsem si, že na rozdíl od chvíle, kdy jsem byl ve snu, rozuměl jsem nyní této větě jenom ve významu, jaký má v našem světě. Bylo to, jako by její skrytý, esoterický význam, který mi byl ve snu zjevný, přesahoval možnosti mého zamlženého bdělého chápání. Víím pouze, co ta věta neznamenal: ve stavu transcendentální jednoty, který jsem ve snu zakusil, neexistovalo žádné „já“ a „ty“. Bylo to místo, kde pro „já“ a „ty“ nebyl prostor, jen pro jednoho. Který z nás tam tedy byl? Rozhodně ne moje osobní „já“, smysl pro individualitu mého snového ega. Tím pádem tam muselo být pouze „ty“. V tom světě však „já“ bylo *totožné* s „ty“. Takže jsem stejně tak mohl zpívat „Sebe velebím“, až na to, že tam nebylo ani žádné „sebe“! V každém případě by mělo být jasné, proč tento lucidní sen nazývám transpersonálním zážitkem.

Epilog

Žít naplno

V úvodu knihy jsem vyjádřil svoje přesvědčení, že za obvyklých okolností nejsme ve snech nikdy skutečně bdělí a nežijeme je naplno. Z tohoto výchozího bodu jsem došel k tvrzení, že pokud si během snu neuvědomíme, že *jsme* ve snu, svůj spánek prospíme třetina našeho života, která patří spánku a snům, bude tak pro nás ztracena. Naštěstí, jak každý čtenář už teď jistě dobře ví, tento stav ale není definitivní, protože máme skutečně možnost získat schopnost být ve snech bdělí.

Je dost možné, že to, co jsem prohlásil o třetině života, kterou strávíme spánkem, platí stejnou měrou i pro zbývající dvě třetiny – tedy stav, který nazýváme „bdělostí“. Podívejme se tedy na některé z možností a důsledků využití koncepce lucidního snění v každodenním životě.

Do jaké míry lze charakteristiky lucidního snění aplikovat na bdělý život? Odpovědí je, že postoje spojené s lucidním sněním mají jisté paralely s přístupem k životu, který by bylo možné nazvat „lucidní žití“. Abychom získali jasnější představu o tom, co tento záhadný pojem může znamenat, pomůžeme si analogií spočívající v porovnání kontrastních postojů spojených s lucidními na jedné a nelucidními sny na druhé straně.¹

Základní rozdíl mezi lucidně a běžně snící osobou vyplývá ze samotné definice lucidity.

Během klasického snu mlčky předpokládáme, že jsme bdělí; během lucidního snu naproti tomu víme, že spíme a zdá se nám

sen. Jsem přesvědčen, že v bdělém stavu těmito dvěma pohledům na věc odpovídají následující přístupy. Na jednu stranu můžete nelucidně předpokládat, že objektivně vnímáte realitu. Z tohoto pohledu je vnímání přímočarým procesem, kdy se díváme na svět očima jako skrze okno a jednoduše vidíme, co je venku. Toto tradiční chápání věci, založené na „selském rozumu“ je ale bohužel zcela v rozporu s objevy moderní psychologie a neurofyzologie. Nevidíme „to, co je tam venku“, ve skutečnosti to ani „tam venku“ není. To, co vidíme, je pouze mentální model uvnitř naší hlavy, vytvořený na základě toho, co vnímáme nebo věříme, že „tam venku“ je. Lucidní chápání podstaty vnímání naproti tomu vyplývá ze současného chápání toho, jak funguje mozek. Pokud chcete tento pohled na věc pochopit, musíte alespoň jako pracovní hypotézu přijmout fakt, že všechny vaše zážitky jsou nutně *subjektivní*: jsou vaším vlastním výtvořem založeným na vašich podvědomých předpokladech a na tom, co vidíte a považujete za skutečné. Důsledkem toho tak například v oblasti vizuálního vnímání vznikají optické iluze způsobené očekáváním, založeným na naší představě o světě, nebo může být vnímání ovlivněno naším emocionálním stavem – například když vystrašený táborník vidí v každém keři medvěda, zatímco zamilovaný v každé kolemjdoucí svoji lásku. Abych to shrnul, přesnější koncepcí vnímání je asi taková, že realitu nezakoušíme přímo, ale skrz náš vlastní model světa. Takže ještě předtím, než vidíme, co je „tam venku“, jsou vizuální informace zachycené našimi očima přefiltrovány skrz množství subjektivních faktorů, jako jsou očekávání, pocity, koncepce, hodnoty, postoje a cíle. Náš model světa nevyhnutelně omezuje náš prožitek reality; čím jsou naše mapy zkreslenější, tím zkreslenější se nám bude jevit území, které zachycují.

Další podobnou dvojicí postojů je na jedné straně sklon nelucidně snícího pasivně předpokládat, že události, které se ve snu odehrávají, se „mu dějí“, a na druhé straně vědomí lucidně snícího, že je to *on sám*, kdo aktivně vytváří svět, v němž se nachází,

nebo alespoň významně přispívá k tomu, co se právě děje. Odpovídající postoje v bdělém stavu jsou naprosto identické. Co bylo právě řečeno o snění, platí úplně stejně o bdělém stavu, stačí nahradit „sen“ za „skutečnost“.

Následkem tohoto pasivního přístupu v nelucidních snech věříme, že pravidla naší snové hry jsou vždy určována principem vnější reality. V nelucidním snu tak zůstáváme připoutáni k zemi, protože věříme v gravitaci jako universální zákon fyziky – dokonce i v našem vlastním snu. Pokud jsme ale dostatečně lucidní na to, abychom si uvědomili, že gravitace ve snu není víc než konvence, už nám nic nebrání svobodně vzlétnout do oblak. Stejným způsobem lucidně snící pohlížejí i na ostatní „zákony“ snového světa – jako na pravidla, která jsme si vytvořili my sami a která mohou být v případě potřeby změněna. Postoje, které v bdělém životě odpovídají těmto dvěma polohám chápání, nejsou tentokrát na první pohled patrné, tak jako tomu bylo u těch, které jsme zatím zmínili. Domnívám se, že v tomto případě je bdělým ekvivalentem nelucidního pohledu na věc představa, že situace, které prožíváte, jsou definovány a předurčeny vnějšími faktory, které zpravidla nemáme možnost nějakým zásadnějším způsobem ovlivnit; zastáváte-li tento postoj, zodpovědnost za to, co se s vámi děje, připisujete ostatním lidem a zásahům osudu. Naproti tomu lucidní postoj znamená, že *vy* jste tím, kdo definuje, jak prožíváte situace, se kterými se v životě setkáváte. Takže to, jestli berete konkrétní sen jako noční můru nebo příležitost k vlastní integraci, záleží výhradně na vás, stejně jako jestli konkrétní životní situaci chápete jako příkoří nebo výzvu.

Posledním rozdílem, o kterém se chci zmínit, je pro luciditu charakteristická duchapřítomnost. Bezmyšlenkovité návyky nejsou nezbytně něčím špatným, ačkoli zvyk jednat bezmyšlenkovitě bezpochyby ano. Hlavní výhoda vědomého jednání je v tom, že nám dává zvýšenou možnost přizpůsobit se. Za relativně konstantních podmínek, které vyžadují pouze neměnné reakce, je habituální chování samozřejmě tím ekonomičtějším

přístupem. Bezmyšlenkovité reakce jsou v pořádku, dokud odpovídají nárokům situace. Pokud je ale situace, před kterou stojíme, nějakým způsobem nepředvídatelná nebo nová, být duchapřítomný – vědět, co dělám – se vyplácí.

Život každého z nás je směsí očekávaného a neočekávaného; ať před vás osud postaví jedno nebo druhé, je pro vás bezpochyby důležité dokázat reagovat v danou chvíli tím nejprizpůsobivějším způsobem. Vzhledem k tomu, že bezmyšlenkovitost a zvyk jsou věci snadné, zatímco duchapřítomnost a bdělost vyžadují úsilí, s nejvyšší pravděpodobností budete mít sklon spíše selhávat v situacích, které vyžadují bdělost, než že byste byli *příliš* duchapřítomní v situacích, kdy se od vás očekává automatické jednání, ačkoli i to se může stát. Tím pádem pro vás bude změnou k lepšímu, zvýší-li se vaše schopnost jednat vědomě. Protože je těžší získat bdělost (luciditu) ve snu než jednat duchapřítomně v bdění, cvičení lucidního snění by mělo být obzvlášť účinnou cestou ke zlepšení schopnosti jednat se zvýšenou bdělostí i v každodenním životě.

Idries Shah, přední současný představitel sufismu, byl jednou dotázán, jaký je „nejhlubší omyl“, kterého se lidé dopouštějí. Odpověděl: „Myslet si, že žijeme, zatímco jsme ve skutečnosti pouze usnuli v čekárně života.“²

Tradiční součástí esoterických psychologií je teorie, že běžný stav vědomí, který nazýváme „bdělost“, je tak vzdálený skutečnému vidění „objektivní reality“, že by bylo vhodnější nazývat ho spíše „spánek“ nebo „snění“. Ke stejnému závěru, ale velmi odlišnou cestou, dochází i Bertrand Russell: „Pokud věříme moderní fyzice,“ píše filosof, „pak sny, kterým říkáme bdělé vjemy, nemají o mnoho blíže k objektivní realitě než sny, které zažíváme ve spánku.“³

Kdyby se vás někdo zeptal: „Bdíte, či sníte?“, pravděpodobně odpovíte: „Samozřejmě že bdím!“ Bohužel ale sebevětší jistota, že bdíme, zdaleka nezaručuje, že tomu tak skutečně je. Když Samuel Johnson kopl do kamene, jako by říkal: „*Víme*, co je sku-

tečné,“ šlo přesně o tento pocit jistoty. Panu Johnsonovi se ale klidně mohl *zdát sen* o tom, že kopl do kamene, a byl by to stejný pocit. Falešný pocit jistoty, že náš život je celistvý a souvislý, vede k tomu, co William James popisuje jako „předčasné uzavření účtů s realitou“.⁴

Na základě čeho usuzujete, že právě teď nejste ve snu? Můžete třeba říct, že si pamatujete, jak jste se ráno probudili. To ale mohlo být jenom „falešné probuzení“ a možná, že tedy jen děláte sami ze sebe blázny ve snu o tom, že už nejste ve snu. Třeba i to, co bereme jako „skutečné probuzení“, je jenom dalším stupněm částečné nebo falešné probuzenosti. Podobně uvažoval i jeden spisovatel:

Proč by, můj příteli, nemohly tyto po sobě jdoucí stupně existovat? Často se mi zdálo, že se probouzím ze sna a ještě stále snící uvažuji nad svým předchozím snem: po probuzení jsem pak uvažoval nad oběma. Druhý sen byl jasnější než první, proto byl ve vztahu k němu jakoby bdělostí. A co se týče tohoto skutečného bdění, kdo může říci, že mi jednoho dne nebude pro změnu ono připadat jako sen ve srovnání s ještě jasnějším pohledem na souslednost věcí? Tolik věcí zde pro nás stále zůstává zmatených a podivných; je nemožné, aby stav skutečné bdělosti neležel někde jinde.⁵

Zkusme se ještě jednou zeptat sami sebe: „Jsme skutečně bdělí?“ Všimněte si, jak obtížné je položit si takovou otázku opravdu upřímně. Něco takového vyžaduje skutečně pochybovat – alespoň trochu. A to pro většinu z nás není vůbec jednoduché. Pochybovat o nezpochybnitelném je ale přirozené pro filosofy. Slovy Friedricha Nietzsche: „...člověk filosofického založení tuší, že pod touto realitou, v níž žijeme a kde probíhá naše existence, leží skryta jiná a naprosto odlišná realita, a tedy že náš svět je také jen přelud.“⁶ A skutečně, i Schopenhauer například pova-

žoval svůj sklon občas chápat lidi a věci „jako pouhé přízraky a snové obrazy“ za základní kritérium schopnosti filosofovat.⁷

Jak můžeme být jen částečně bdělí? Možná je tomu tak, že vlastníme vyšší smysl (řekněme určitou formu intuice), který obvykle zůstává spát, zatímco naše nižší, nicméně nám dobře známé smysly, se probouzejí. Tím pádem, jak jsme již naznačili, zkušenost, kterou nazýváme „bdělostí“ a považujeme za úplnou, může ve skutečnosti být pouze částečným probuzením. Jak píše A. R. Orage:

Mohou se vyskytnout obavy, že na předchozích úvahách je cosi chorobného a že snaha vidět náš bdělý život jako pouhou zvláštní formu spánku zmenšuje důležitost, jakou pro nás má a jakou my máme pro něj. Ale takový přístup k faktu, který je možný a pravděpodobný, je sám o sobě chorobně bojácný. Pravda je taková, že stejně jako je během nočních snů prvním příznakem probouzení se tušení, že jsme ve snu, tak prvním příznakem probouzení se ze stavu bdění – druhého probouzení víry – je podezření, že náš momentální bdělý stav je také jistým druhem snu. Uvědomovat si, že jsme pouze částečně probuzení, je základní podmínka k tomu, abychom se mohli stát a zůstat bdělejšími.⁸

S ohledem na to, že vzbudit skutečně upřímné podezření, že jsme jen částečně bdělí, je s pomocí pouhého filosofování téměř nemožné, můžeme mluvit o skutečném štěstí, že existuje i jiný způsob, jak toho dosáhnout. Jistě vás nepřekvapí, že touto cestou je právě lucidní snění. Lucidní sny nám mohou jednoduše ukázat, jaké to je, když si myslíme, že jsme bdělí, a pak si uvědomíme, že vlastně nejsme. Extrémní příklad toho, jak může takové zjištění vypadat, najdeme v knize J. H. M. Whitemana *The Mystical Life* (Mystický život). Jak profesor Whiteman vysvětluje, příčinou jeho snové mystické zkušenosti byl meditativní stav, ve kterém onoho večera poslouchal vystoupení proslulého smyč-

cového kvartetu. Koncert ho tak zasáhl, že na několik okamžiků měl pocit, jako by byl „dokonalou krásou té hudby vytržen z prostoru“ a vržen do „stavu kontemplance a radosti“. Ke spánku uléhal „s pocitem vyrovnanosti a naplněn tichým štěstím“. S takovými „denními zbytky“ mohl skutečně očekávat zajímavou noc! První sen, který se mu pak zdál, se zpočátku jevil poněkud nesmyslný. „Cítil jsem,“ píše, „jak se hladce pohybuji skrze jakýsi prostor a vlévá se do mě velmi pronikavý pocit chladu, který udržoval moji pozornost a vyvolával ve mně zvláštní zájem. Myslím, že v tom okamžiku se sen stal lucidním. Pak náhle vše, co do té chvíle bylo zahaleno zmatkem, v mžiku zmizelo a hřmotně se přede mnou otevřel nový prostor, skutečnější než cokoli, dokonalý, živý a všcobjímající, moje vnímání bylo neskutečně zостřené a svobodné jako nikdy předtím; sama temnota jako by ožila. S nepopsatelnou jistotou jsem si najednou uvědomil: ‚Nikdy předtím jsem nebyl skutečně bdělý.‘“⁹ Není obvyklé, že by lucidně snící zacházeli tak daleko jako Whiteman a měli pocit, že jsou poprvé v životě skutečně bdělí. Často ale zažívají tyto pocity ve vztahu ke svému dosavadnímu snovému životu. Ve skutečnosti se právě tak cítí většina lidí při svém prvním lucidním snu – jsou ohromeni zjištěním, že dosud nikdy nebyli ve svých snech bdělí.

Lucidní snění může být východiskem k pochopení toho, jak je možné, že nejsme v životě zcela bdělí – protože způsob, jakým se běžné snění liší od toho lucidního, může být podobný způsobu, jakým se liší běžný bdělý stav od stavu plného probuzení. Schopnost lucidních snů připravit nás na plnější probuzení je možná jeho nejdůležitějším potenciálem, prostředkem, jak nám může pomoci prožívat plnější život.

V úvodu této knihy jsem se zmínil o pokladu nevyčísitelné hodnoty: o vzácném klenotu. Pokud jej najdete, „bude vám svěřen dar a odkaz trvalého poznání“: objevíte tajemství toho, kým skutečně jste. Lucidní snění v sobě může skrývat něco, s pomocí čehož můžeme nakonec najít sami sebe, stejně jako

tento prastarý příběh, který prý v rozličných úrovních interpretace obsahuje veškerou moudrost života:

VZÁCNÝ KLENOT

Ve vzdáleném království dokonalosti žil spravedlivý panovník, který měl ženu a úžasného syna a dceru. Všichni spolu žili šťastně.

Jednoho dne k sobě otec povolal své děti a pravil: „Přišel váš čas. Musíte se vydat dolů do nesmírně vzdálené země. Budete pátrat po vzácném Klenotu a přinesete jej zpět.“

Poutníci byli v přestrojení dopraveni do podivného kraje, kde skoro všichni obyvatelé žili v temnotě. Účinek tohoto místa byl takový, že ti dva se jeden druhému ztratili a bloudili bez cíle, jako by spali.

Čas od času vídali přeludy připomínající jejich rodnou zemi i Klenot, ale jejich stav způsobil, že tyto věci jen prohloubily jejich sny, které teď začali považovat za skutečnost.

Když krále dostihly zprávy o nepřijemné situaci, do jaké se jeho děti dostaly, poslal jim po svém věrném služebníku, moudrém muži vzkaz: „Vzpomeňte si na svůj úkol, procitněte ze sna a zůstaňte spolu.“

Když to uslyšeli, probudili se a s pomocí průvodce, který je osvobodil, se postavili všem nestvůrným nebezpečím obklopujícím Klenot a s jeho kouzelnou pomocí se vrátili zpět domů do sféry světla, aby zde ještě šťastnější žili až navěky věků.“¹⁰

BUDOUCNOST LUCIDNÍHO SNĚNÍ

Umění a věda lucidního snění jsou, jak jistě víte, dosud v plenkách. Ačkoli o tomto neobvyklém stavu vědomí víme dost na to, abychom byli uchvázeni jeho možnostmi, ještě mnohem víc toho teprve čeká na objevení. Odvážní jednotlivci, objevující a testující techniky pro cestování po světě lucidního snění a pro

využití nového prostoru, který otevírá, mohou zvládnout velkou část tohoto výzkumu. Část tohoto bádání ale vyžaduje moderní techniku, ačkoli se tomuto úkolu zatím věnuje pouze pár laboratoří. Jednou z nich je i Centrum pro výzkum spánku Stanfordovy university, kde se v současné době zabýváme výzkumným programem ve třech hlavních oblastech, jejichž cíle jsou následující:

- hlouběji prozkoumat fenomenologii a fyziologii lucidního snění;
- zdokonalit metody navozování, upevnění a využití lucidních snů;
- zkoumáním vztahu mezi subjektivně prožívanými snovými událostmi a odpovídajícími objektivně měřenými fyziologickými procesy nadále mapovat psychofyziologické souvislosti REM spánku.

VÝZVA

Pro náš výzkum hledáme finanční podporu a uvítáme jakékoli Vaše návrhy a dotazy ohledně financování. Pokud byste se chtěli zúčastnit výzkumu lucidního snění, existuje několik způsobů participace. Pokud nás kontaktujete na níže uvedené adrese, budeme Vás informovat o všech aktivitách, kterých se můžete zúčastnit, jako jsou dálkové kursy, přednášky, víkendové workshopy a výzkumné projekty. Těšíme se na Vaše dopisy. Pište prosím na:

Lucidity Project
P. O. Box 2364
Stanford, CA 94305
www.lucidity.com

O autorovi

Stephen LaBerge, Ph. D., se narodil roku 1947. Jako syn důstojníka vojenského letectva měl šanci vidět kus světa a záhy si vybudoval živý zájem o vědu jako nástroj k pochopení vesmíru, v němž žijeme. Po dvou letech studia matematiky na Univerzitě v Arizoně získává roku 1967 bakalářský titul a pouští se do studia fyzikální chemie na Stanfordově univerzitě. Po přerušení stráveném hledáním Svatého grálu se na Stanford vrací, aby zde položil základy svého průkopnického výzkumu lucidního snění. V roce 1980 získává doktorát z psychofyziologie a díky úspěšným experimentům ve spánkové laboratoři se mu daří s konečnou platností přesvědčit vědeckou komunitu o existenci lucidního snění. Od té doby zde pokračuje ve své práci, studiu lucidních snů a psychofyziologických vztahů mezi různými stavy vědomí. V roce 1988 zakládá Lucidity Institute, jehož cílem je výzkum potenciálu vědomí a aplikace získaných poznatků k zlepšení kvality lidského zdraví a života.

Kontakt: laborge@lucidity.com, www.lucidity.com.

Poznámky

KAPITOLA PRVNÍ

- 1 Sparrow, G. S., *Lucid Dreaming: The Dawning of the Clear Light* (Virginia Beach: A. R. E. Press, 1976), str. 26 27.
- 2 Tulku, Tarthang, *Openness Mind* (Berkeley: Dharma Publishing, 1978), str. 74.
- 3 Shah, I., *Wisdom of the Idiots* (New York: Dutton, 1971), str. 122 23.
- 4 Tulku, Tarthang, str. 77.
- 5 Fabricius, J., „The symbol of the self in the alchemical ,proiectio,“ *Journal of Analytical Psychology*, 18 (1973): 41 58.

KAPITOLA DRUHÁ

- 1 Aristotle, *On Dreams*, from Hutchings, R. M., ed., *Great Books of the Western World*, sv. 8 (Chicago: Encyclopedia Britannica, 1952), str. 702 06.
- 2 Kelsey, M. T., *God, Dreams and Revelation* (New York: Augsburg, 1974), str. 264 265.
- 3 Evans Wentz, W. Y., *Tibetan Yoga and Secret Doctrines* (London: Oxford University Press, 1935), str. 221 22.
- 4 deBecker, R., *The Understanding of Dreams* (London: Allen & Unwin, 1965), str. 153.
- 5 Shah, I., *The Sufis* (London: Octagon Press, 1964), str. 141.
- 6 Aquinas, St. Thomas, *Summa Theologica*, sv. 1 (New York: Benziger Brothers, 1947), str. 430.
- 7 Freud, S., *The Interpretation of Dreams* (New York: Avon Books, 1965), str. 93.
- 8 Saint Denys, H., *Dreams and How to Guide Them* (London: Duckworth, 1982).

- 9 Freud, op. cit., str. 93.
- 10 McCreery, C., *Psychical Phenomena and the Physical World* (Oxford: Institute of Psychophysical Research, 1973), str. 88.
- 11 Myers, F. W. H., „Automatic Writing 3,“ *Proceedings of the Society for Psychological Research* 4, part II (1887): 241 42.
- 12 Mach, E., *The Analysis of the Sensations*, 2nd ed. (Jena: Fisher, 1900), str. 114 15.
- 13 deBecker, op. cit., str. 139.
- 14 Freud, op cit., str. 611.
- 15 Tamtéž.
- 16 Tamtéž.
- 17 van Eeden, F., „A study of dreams,“ *Proceedings of the Society for Psychological Research* 26 (1913): 431 61.
- 18 Tamtéž.
- 19 Tamtéž.
- 20 Tamtéž.
- 21 Green, C., *Lucid Dreams* (Oxford: Institute for Psychophysical Research, 1968), str. 142 43.
- 22 Arnold Foster, M.: *Studies in Dreams* (London: Allen & Unwin, 1921), str. x.
- 23 Fox, O., *Astral Projection* (New Hyde Park, N.Y.: University Books, 1962), str. 32 33.
- 24 Tamtéž, str. 34.
- 25 Ouspensky, P., *A New Model of the Universe* (London: Routledge & Kegan Paul, 1931, 1960), str. 272.
- 26 Tamtéž, str. 274.
- 27 Tamtéž, str. 279 80.
- 28 Moers-Messmer, H. von, „Traume mit der gleichzeitigen Erkenntnis des Traumzustandes,“ *Archiv für Psychologie*, 102 (1938): 291 318. (Translated by Beth Mügge.)
- 29 Tamtéž.
- 30 Tamtéž.
- 31 Rapport, N., „Pleasant Dreams!“, *Psychiatric Quarterly* 22 (1948): 309 17.

KAPITOLA TŘETÍ

- 1 Loomis, A. L.; Harvey, E. N.; a Hobart, G., „Cerebral states during sleep as studied by human brain potentials,“ *Journal of Experiential Psychology*, 21 (1937): 127 44.

- 2 Blake, H; Gerard, R. W.; a Kleitman, N., „Factors influencing brain potentials during sleep,“ *Journal of Neurophysiology* 2 (1939): 48–60.
- 3 Aserinsky, E. a Kleitman, N., „Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep,“ *Science*, 118 (1953): 273–74.
- 4 Vogel, G.; Foulkes, D.; a Trosman, H., „Ego functions and dreaming during sleep onset,“ *Archives of General Psychiatry* 14 (1966): 238–48.
- 5 Jednotka frekvence odpovídající cyklům za vteřinu, pojmenovaná po Heinrichu R. Hertzovi.
- 6 Green, C., *The Decline and Fall of Science* (London: Hamish Hamilton, 1976), str. 109.
- 7 Tamtéž, str. 110–11.
- 8 Faraday, A., *The Dream Game* (New York: Harper & Row, 1976), str. 263.
- 9 DeMille, R. E., *Castaneda's Journey: The Power and the Allegory* (Santa Barbara: Capra Press, 1976).
- 10 Slušnost mi většinou brání tuto myšlenku vyslovit veřejně. Fiktivní postavy nicméně nemusí vážit slova, a když jsem se před několika lety ze ptal „dona Juana“, co si myslí o poslední Castanedově knize *Dar orla*, ne kontrolovatelně se rozchechtal a opáčil bez obalu: „Ptačí trus!“ Doufám, že Dr. Castaneda spisovatel oceňuje smysl pro humor, tak hojný v jeho díle. Pak tedy, jak praví přísloví, „nikdo se ode mě nenaučil umění lukostřelby, kdo si ze mě nakonec neučiní svůj cíl“.
- 11 Malcolm, N., *Dreaming* (London: Routledge & Kegan Paul, 1959).
- 12 Tamtéž, str. 48–50.
- 13 Tamtéž, str. 50.
- 14 Hartmann, E., „Dreams and other hallucinations: an approach to the underlying mechanism,“ from Siegal, R. K. a West, L. J., eds., *Hallucinations* (New York: John Wiley & Sons, 1975), str. 74.
- 15 Berger, R., *Psychosis: The Circularity of Experience* (San Francisco: W. H. Freeman & Co., 1977), str. 121.
- 16 Rechtschaffen, A., „The single-mindedness and isolation of dreams,“ *Sleep* 1 (1978): 97–109.
- 17 Dement, W., „Report IV (B): Comments to Report IV“ from Lairy, G. C., a Salzarilo, P., eds., *The Experimental Study of Human Sleep: Methodological Problems* (Amsterdam: Elsevier, 1975), str. 290.
- 18 Schwartz, B. A. a Lefebvre, A., „Contacts veille/P. M. O. II. Les P. M. O. morceleés.“ *Revue d'Electroencephalographie et de Neurophysiologie Clinique* 1 (1973): 165–76.
- 19 APSS v roce 1983 změnila název na SRS (Sleep Research Society) a poté se v roce 1986 přejmenovala zpět na APSS.

- 20 Foulkes, D. a Griffen, M., „An experimental study of ‚creative dreaming‘“, *Sleep Research*, 5 (1976): 129; Griffen, M. a Foulkes, D., „De liberate presleep control of dream content: An experimental study“, *Perceptual and Motor Skills*, 45 (1977): 660–62.
- 21 Ogilvie, R.; Hunt, H.; Sawicki, C.; a McGowan, K., „Searching for lucid dreams“, *Sleep Research*, 7 (1978): 165.
- 22 Tart neuvažoval o využití lucidních sníčích, tuto myšlenku ve skutečnosti poprvé navrhl až Celia Greenová v knize *Lucid Dreams* (Oxford: Institute for Psychophysical Research, 1968), str. 130.
- 23 Roffwarg, H.; Dement, W.; Muzio, J.; a Fisher, C., „Dream imagery: Relationship to rapid eye movements of sleep“, *Archives of General Psychology*, 7 (1962): 235–58.
- 24 LaBerge, S., „Lucid dreaming: some personal observations“, *Sleep Research*, 8 (1979): 158.
- 25 Worsley, A., osobní korespondence, 1981.
- 26 Worsley, A., „Personal experiences of lucid dreaming“, from Gackenbach, J. I. a LaBerge, S. P., eds., *Lucid Dreaming: New Research on Consciousness During Sleep* (New York: Plenum, in press.)

KAPITOLA ČTVRTÁ

- 1 Hall, C., „Do we dream during sleep? Evidence for the Goblots hypothesis“, *Perceptual and Motor Skills*, 53 (1981): 239–46.
- 2 LaBerge, S. P., „Psychological parallelism in lucid dreams“, from Ahsen, A.; Dolan, A. T.; a Jordan C. S., eds., *Handbook of Imagery Research and Practice* (New York: Brandon House, v tisku).
- 3 LaBerge, S. P. a Dement, W. C., „Voluntary control of respiration during REM sleep“, *Sleep Research*, 11(1982): 107.
- 4 LaBerge, S. P. a Dement, W. C., „Lateralization of alpha activity for dreamed singing and counting during REM sleep“, *Psychophysiology*, 19 (1982): 331–32.
- 5 LaBerge, S. P.; Greenleaf, W.; a Kedzierski, B., „Physiological responses to dreamed sexual activity during lucid REM sleep“, *Psychophysiology*, 20 (1983): 454–55.

KAPITOLA PÁTÁ

- 1 Faraday, A., *The Dream Game* (New York: Harper & Row, 1976), str. 39–40.

- 2 Fox, O., *Astral Projection* (New Hyde Park, N. Y.: University Books, 1962), str. 90.
- 3 Gillespie, G., „Lucidity language: A personal observation,“ *Lucidity Letter* 1(4) (1982): 5.
- 4 Ouspensky, P., *A New Model of the Universe* (London: Routledge & Kegan Paul, 1931, 1960) str. 281.
- 5 Green, C., *Lucid Dreams* (Oxford: Institute for Psychophysical Research, 1968), str. 85.
- 6 Garfield, P., *Creative Dreaming* (New York: Ballantine Books, 1974), str. 143.
- 7 McCreery, C., *Psychical Phenomena and the Physical World* (London: Hamish Hamilton, 1973), str. 114.
- 8 Garfield, P., *Pathway to Ecstasy* (New York: Holt, Rinehart & Winston, 1979), str. 134–35.
- 9 McCreery, op. cit., str. 91.
- 10 Rapport, N., „Pleasant Dreams!,“ *Psychiatric Quarterly* 22 (1948): 309–17.
- 11 Faraday, A., *The Dream Game* (New York: Harper & Row, 1976), str. 334.
- 12 Yram, *Practical Astral Projection* (New York: Samuel Weiser, 1967), str. 113.
- 13 Fox, op. cit., str. 32–33.
- 14 Green, op. cit., str. 99.
- 15 Tamtéž, str. 100.
- 16 Fox, op. cit., str. 43–44.
- 17 Garfield, op. cit., str. 45.
- 18 Gackenbach, J. a Schillig, B., „Lucid dreams: the content of waking consciousness occurring during the dream,“ nepublikovaný článek.
- 19 Fox, op. cit., str. 35–6.
- 20 Sparrow, G. S., *Lucid dreaming: the dawning of the clear light* (Virginia Beach: A. R. E. Press, 1976), str. 13.
- 21 Yram. op. cit., str. 113.
- 22 Ouspensky, op. cit., str. 282.
- 23 McCreery, op. cit., str. 118–19.
- 24 Pompeiano, O. a Morrison, A. R., „Vestibular influences during sleep, I. Abolition of the rapid eye movements of desynchronized sleep following vestibular lesions,“ *Archives Italiennes de Biologie*, 103 (1965): 564–95.
- 25 Lerner, B., „Dream function reconsidered,“ *Journal of Abnormal Psychology*, 72 (1967): 85–100.
- 26 Tart, C., *Altered States of Consciousness* (New York: E. P. Dutton, 1975), str. 63.

27 Ghose, Sri Aurobindo, *The Life Divine*, sv. 18 (Pondicherry, India: Sri Aurobindo Press, 1970), str. 425.

KAPITOLA ŠESTÁ

- 1 Evans Wentz, W. Y., ed., *The Yoga of the Dream State* (New York: Julian Press, 1964), str. 216.
- 2 Rajneesh, B. S., *The Book of the Secrets I* (New York: Harper & Row), 1974, str. 118.
- 3 Tamtéž, str. 144 45.
- 4 DeRopp, R., *The Master Game* (New York: Dell, 1968), str. 61.
- 5 Rajneesh, op. cit., str. 142.
- 6 Tholey, P., „Techniques for inducing and maintaining lucid dreams,“ *Perceptual and Motor Skills* 57 (1983): 79 90.
- 7 Tulku, T., *Openness Mind* (Berkeley: Dharma Publishing, 1978), str. 136.
- 8 Tholey, op. cit.
- 9 McCreery, C., *Psychical Phenomena and the Physical World* (London: Hamish Hamilton, 1973), str. 86.
- 10 Garfield, P., „Psychological concomitants of the lucid dream state,“ *Sleep Research*, 4 (1975) 184.
- 11 Tart, C., „From spontaneous event to lucidity: A review of attempts to consciously control nocturnal dreaming,“ from Wolman, B. B., ed., *Handbook of Dreams* (New York: Van Nostrand Reinhold, 1979), str. 261.
- 12 Castaldo, V. a Holtzman, P., „The effect of hearing one's voice on sleep mentation,“ *The Journal of Nervous and Mental Disease* 144 (1967): 2 13.
- 13 Dement, W. a Wolpert, E., „The relation of eye movements, body motility, and external stimuli to dream content,“ *Journal of Experimental Psychology* 55 (1958): 543 53.

KAPITOLA SEDMÁ

- 1 Green, E.; Green, A.; a Walters, D., „Biofeedback for mind body self regulation: Healing and creativity,“ from *Fields Within Fields... Within Fields* (New York: Stulman, 1972), str. 144.
- 2 Tamtéž.
- 3 MacKenzie, N., *Dreams and Dreaming* (New York: Vanguard, 1965), str. 83.

- 4 Jaffe, D. T. a Bresler, D. E., „The use of guided imagery as an adjunct to medical diagnosis and treatment,“ *Journal of Humanistic Psychology*, 20 (1980): 45 59.
- 5 Levitan, H., „Failure of the defensive functions of the ego in dreams of psychosomatic patients,“ *Psychotherapy and Psychosomatics* 36 (1981) 1–7.
- 6 Van Eeden, F., „A study of dreams,“ *Proceedings of the Society for Psychical Research* 26 (1913): 431 61.
- 7 Tamtéž.
- 8 McCrery, C., *Psychic Phenomena and the Physical World* (London: Hamish Hamilton, 1973), str. 102 4.
- 9 Freud, S., „Fragment of an analysis of a case of hysteria,“ from *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (London: Hogarth Press, 1953), str. 68.
- 10 Freud, S., „Introductory lectures on psychoanalysis,“ from *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, sv. 15 (London: Hogarth Press, 1916 17), str. 222.
- 11 Kedrov, B. M., „On the question of scientific creativity,“ *Voprosy Psichologii*, 3 (1957): 91 113.
- 12 Kaempffert, W., *A Popular History of American Invention*, sv. II (New York: Charles Scribner's Sons, 1924). str. 385.
- 13 Dement, W., *Some Must Watch While Some Must Sleep* (San Francisco: W. H. Freeman, 1972), str. 101.
- 14 Faraday, A., *Dream Power* (New York: Coward, Mc Cann & Geoghegan, 1972), str. 303.
- 15 Dement, op. cit., str. 102.
- 16 Steiner, S. S. a Ellman, S. J., „Relation between REM sleep and intracranial self stimulation,“ *Science* 177 (1972): 1122 24.
- 17 Rheingold, H., „Tapping into Your Dream Power,“ *Oui Magazine* (1981): 80 125.

KAPITOLA OSMÁ

- 1 Hobson, J. A. a McCarley, R. W., „The brain as a dream state generator: An activation synthesis hypothesis of the dream process,“ *American Journal of Psychiatry* 134 (1977): 1335 48.
- 2 Freud, S., „Introductory lectures on psychoanalysis,“ from *Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud*, sv. 15 (London: Hogarth Press, 1916 17), str. 153.
- 3 Hobson & McCarley, op. cit.

- 4 Goleman, D., „Do dreams really contain important secret meaning?“ *New York Times*, July 10, 1984.
- 5 Tamtž.
- 6 Kiesler, E., „Images of the night,“ *Science*, 80 (1980): 1436–43.
- 7 Hobson, J. A., „The reciprocal interaction model of sleep cycle control: A discussion in the light of Giuseppe Moruzzi’s concepts,“ from Pompciano, O. a Marsan, C. Ajmone, eds., *Brain Mechanisms and Perceptual Awareness* (New York: Raven Press, 1981), str. 398.
- 8 Durgnat, R. a Hobson, J. A., „Dream dialogue,“ *Dreamworks* 2 (Fall 1981): 76–87.
- 9 Crick, F. a Mitchison, G., „The function of dream sleep,“ *Nature* 304 (1983): 111–14.
- 10 Melnechuck, T., „The dream machine,“ *Psychology Today* 17 (1983): 22–34.
- 11 Roffwarg, H. P.; Muzio, J. N.; a Dement, W. C., „Ontogenic development of the human sleep dream cycle,“ *Science* 152 (1966): 604–19.
- 12 Greenberg, R. a Pearlman, C., „Cutting the REM nerve: An approach to the adaptive role of REM sleep,“ *Perspectives in Biology and Medicine* 17 (1974): 513–21.
- 13 Cohen, H. a Dement, W. C., „Sleep: Changes in threshold to electroconvulsive shock in rats after deprivation of ‚paradoxical‘ phase,“ *Science* 150 (1965): 1318–19.
- 14 Hartmann, E., *The Function of Sleep* (New Haven: Yale University Press, 1973).
- 15 Dallet, J., „Theories of dream function,“ *Psychological Bulletin* 6 (1973): 408–16.
- 16 Rossi, E. L., *Dreams and the Growth of Personality* (New York: Pergamon, 1972), str. 142.

KAPITOLA DEVÁTÁ

- 1 Nietzsche, F., „Misunderstanding of the dream,“ Aphorism #5, *Human All Too Human* from Kaufman, W. ed., *The Portable Nietzsche* (New York: Viking Press, 1954), str. 52.
- 2 Celia Greenová (1967) oslovila dvě skupiny studentů britských universit s otázkou, zda měli někdy zážitek, během kterého „cítili, že opustili svoje tělo“. V prvním vzorku bylo ze 115 odpovědí 19 % kladných, v druhém odpovědělo kladně 34 % z 380 dotázaných. Hornell Hart (1954), který zpovídal studenty sociologie Dukcovy university, získal 27 % klad

- ných odpovědí ze 155 a Charles Tart (1971), který oslovil 150 zkušených kuřáků marihuany, uspěl dokonce ve 44 % případů. Z D. S. Rogo, ed., *Mind Beyond the Body* (New York: Penguin, 1978), str. 36.
- 3 Rhine, L. E., „Psychological processes in ESP experiences. Part II, Dreams,“ *Journal of Parapsychology* 26 (1962): 172–99.
- 4 Sheils, D., „A cross cultural study of beliefs in out of the body experiences, waking and sleeping,“ *Journal of the Society for Psychical Research*, 49 (1978): 691–741.
- 5 Priestley, J. B., *Man and Time* (London: Aldous Books, 1964), str. 225–26.
- 6 Ullman, M. a Krippner, S., *Dream Telepathy* (New York: MacMillan, 1973), str. 111.
- 7 Ze třinácti experimentálních studií jich devět dokázalo poskytnout statisticky významné výsledky. Opakování experimentů v jiných laboratořích nepřineslo tak konzistentní výsledky: ve dvou případech pozitivní, ve třech negativní a v jednom nejednoznačné.
- 8 Rogo, D. S., „Introduction: Autobiographical Accounts,“ from Rogo, D. S., ed., *Mind Beyond the Body* (New York: Penguin, 1978), str. 248–49.
- 9 Harary, S. B., „A personal perspective of out of body experiences,“ from Rogo, op. cit., str. 248–49.
- 10 Tamtéž, str. 356–57.
- 11 deBecker, R., *The Understanding of Dreams* (London: Allen & Unwin, 1965), str. 249.
- 12 Rowland, E., „A case of visual sensations during sleep,“ *The Journal of Philosophy* 6 (1909): 353–57.
- 13 Osis, K., „Perspectives for out of-body research,“ *Parapsychology Research*, 3 (1973), 110–13.
- 14 deBecker, op. cit., str. 394–95.
- 15 Fox, O., *Astral Travel* (New York: University Books, 1962), str. 47.
- 16 deBecker, op. cit., str. 76–78.

KAPITOLA DESÁTÁ

- 1 Freud, S., *Metapsychological Supplement to the Theory of Dreams*. Collected Papers, sv. IV (London: Hogarth, 1946), str. 137.
- 2 Faraday, A., *The Dream Game* (New York: Harper & Row, 1976), str. 267.
- 3 Mann, T., *The Magic Mountain* (New York: Vintage, 1969), str. 726.
- 4 Tamtéž, str. 495.
- 5 Tamtéž, str. 497.
- 6 Tamtéž, str. 727.

- 7 Moody, R., *Life After Life* (Atlanta: Mockingbird Books, 1977), str. 23–24.
- 8 Gabbard, G. O.; Twenlow, S. T.; a Jones, F. C., „Do ‚near-death experiences‘ occur only near death?“ *Journal of Nervous and Mental Disorders* 169/(6), (1981): 374–77.
- 9 Noyes, R., „Attitude changes following near death experiences,“ *Psychiatry* 43 (1980): 234–41.
- 10 Bucke, R., citován v: James, W., *Varieties of Religious Experience* (New York: Collier Books, 1961), str. 314.
- 11 Ring, K., „The nature of personal identity in the near death experience; Paul Brunton and the ancient tradition,“ *Anabiosis* 4(1) (1984): 3–20.
- 12 Evans Wentz, W. Y., *Tibetan Yoga and Secret Doctrines* (London: Oxford University Press, 1935), str. 167.
- 13 Tamtéž, str. 166.
- 15 Narayana, R., ed., *The Dream Problem and Its Many Solutions in Search After Truth*, sv. 1 (Delhi, India: Practical Medicine, 1922), str. 301–5.
- 16 Shah, I., *Wisdom of the Idiots* (London: Octagon Press, 1969), str. 122–23.

EPILOG

- 1 Dr. Judith Malamudová se zabývala podobným přístupem k „lucidnímu žití“. Viz její kapitola v Gackenbach, J. a LaBerge, S., eds., *Lucid Dreaming: New Research on Consciousness During Sleep*. (New York: Plenum, in press).
- 2 Shah, I., *Seekers After Truth* (London: Octagon Press, 1982), str. 33.
- 3 LaBerge, S., „Lucid dreaming: Directing the action as it happens,“ *Psychology Today* 15 (1981): 48–57.
- 4 James, W., *The Varieties of Religious Experience* (New York: Modern Library, 1929), str. 378–79.
- 5 Moritz, K. P., citován v: deBecker, R. *The Understanding of Dreams* (London: Allen & Unwin, 1965), str. 406.
- 6 Nietzsche, F., citován v: deBecker, str. 138.
- 7 Tamtéž.
- 8 Orage, A. R., *Psychological Exercises* (New York: Samuel Weiser, 1930), str. 92.
- 9 Whiteman, J. H. M., *The Mystical Life* (London: Faber & Faber, 1961), str. 57.
- 10 Shah, I., *Thinkers of the East* (London: Octagon Press, 1971), str. 123.

Další vybraná literatura v češtině

- Barasch, M. I. *Léčivé sny. Zkoumání snů, jež mohou změnit náš život.* Praha, Nakl. Lidové noviny 2002.
- Castaneda, C. *Umění snít.* Praha, Volvox globator 1998.
- Černoušek, M. *Sny a snění.* Praha, Horizont 1988.
- Dieckmann, H. *Sny jako řeč duše. Hlubinně-psychologický výklad snů.* Praha, Portál 2004.
- Franz von, M L. *Sen a smrt. O čem vypovídají sny umírajících.* Praha, Portál 2000.
- Freud, S. *Výklad snů.* 2. vyd. Pelhřimov, Nová tiskárna Pelhřimov 1994.
- Gareth: *Vědomé sny. Aktivní život v jiné dimenzi.* Praha, Vodnář 2006.
- Hall, J. A. *Jungiónský výklad snů. Příručka k teorii a praxi.* Brno, Nakl. T. Janečka 2005.
- Heffernanová J. *Tajemství dvou partnerů. Sny a mýty.* Liberec, Dauphin 1995.
- Heffernanová, J. *Příběh cesty na sever I III.* Praha, Argo 2005 6.
- LaBerge a Rheingold. *Vstupte do světa lucidního snění, připravuje DharmaGaia na r. 2007.*
- Mindell, A. *Snové tělo.* Brno, 1993.
- Norbu, N. R. *Jóga snu a praxe přirozeného světla.* Praha, Avatar 2001.
- Ostřanský, B. *Arabská onerokritika ve středověku a v současnosti.* Praha, Orientální ústav AV ČR 2005.
- Rabten, Geše. *Mahámudrá.* Praha, DharmaGaia 2004.
- Sanford, J. A. *Sny a uzdravení. Stručný úvod do výkladu snů.* Brno, Nakl. T. Janečka 2003.
- Vollmar, K. *Síla snů.* Brno, Nakl. T. Janečka 1994.
- Wangyal, T., Rinpoče: *Tibetská jóga snu a spánku.* Praha, DharmaGaia 2002.

Rejstřík

- adaptivní funkce 209 10
aktivačně syntetický model snění
193 200
aktivní spánek viz REM spánek
Akvinský, T. sv. 30
alfa rytmus 48, 53 4, 87 8, 166
anomálie 118 20, 222
archetypální obrazy 54
Aristoteles 26 7, 30, 34, 187
Arnold Fosterová, M. 39, 174
Aserinsky, E. 50 1
Asociace pro psychofyzilogický
výzkum spánku (APSS) 65 8,
71 4
astrální projekce viz OBE
Augustin, sv. 26 7
Aurobindo viz Ghóš, Šrí Aurobindo
- Baudelaire, Ch. 25
Beethoven, L. van 12, 100
Berger, H. 47 8, 53
Berger, R. 64
Bergman, I. 12
Bible 103
bioelektrický potenciál mozku
45 52
biofeedback 159
bizarnost viz anomálie
- Blake, W. 12, 185
Blavatská, H. P. 229
Brown, A. E. 41 2
Browne, R. T. 147
Bruner, J. 108
Bucke, R. M. 246, 277
buddhismus 21, 23, 142 3, 191,
223, 247 57
Burton, R. 188
- Calloway, H. 39, též Fox, Oliver
Castaneda, C. 59 61, 130, 270
Caton, R. 46 7
Coleridge, S. T. 12
Cooková, L. 72
Crick, F. 200 2, 214
- čas ve snech 80 4
- Dalletová, J. 208
Dane, J. 153
Darwin, Ch. 75, 204
Davidson, J. 69
dējà rêvé 120
Delage, Y. 38, 126
delta vlny 55, 162, 166
Dement, W. C. 5, 51 2, 65, 69, 81,
158, 183

- démoni ve snech 167 70
denní snění 42
dětství viz koncepce snění
Dreamscape (film) 184
duchapřítomnost 260 1
dýchání 84 6
Dylan, B. 239
- ego snícího 250 6
elektro okulogram (EOG) 50
elektroencefalogram (EEG) 47 8
elektromyogram (EMG) 53 5
Ellis, H. 34
Erwin, W. 219 20
emoce
– a lucidita 118
emocionální konflikt 116–17
emocionální kvalita lucidních
snů 115 17
erotické sny viz orgasmus; sexuální
aktivita
Evans, Ch. 208
evoluce a spánek 203 6
existenciální pohled na sny 212
experimentální výzkum viz vědecký
výzkum
explicitní vědomosti viz vědomosti,
je jich typy
- falešná probuzení 125 7, 228, 262
Faradayová, A. 59, 61, 98, 115, 181,
241
flexibilní jednání 208, 210, 260 1
Foulkes, D. 67, 79
Fox, Oliver 39–40, 99, 115 16,
118 19, 141, 236, též Calloway,
Hugh
Franklin, B. 160
- Freud, S. 11, 23 4, 31, 35 6, 63, 90,
172, 175, 189 96, 209, 211 12,
241
o lucidním snění 34–5
funkce snění 188 215
fyziologické příčiny snů 188, 193 9
fyziologické reakce na sny 11, 22,
51 2
- Gackenbachová, J. 117
Galvani, L. 45 6
Garfieldová, P. 59, 61, 66–7, 88,
110 11, 117, 147 8, 150, 186
Genesis 103
genitální reakce 88 93
Gennadius 26 7
Ghóš, Šrí Aurobindo 131, 133
Gleasonová, A. 235
Goethe, J. von 162
Greenová, C. 57 8, 61, 68, 110, 116
Greenovi, E. a A. 161, 163
Greenberg, R. 207
Greenleaf, W. 88
Guestová, J. 12
- habituální jednání 14, 112, 210,
260 1
Händel, G. F. 186
Harary, K. 221 2
Hartmann, E. 64, 208
Hearne, K. 75 7, 110, 158
Herakleitos 52
historie lucidního snění 26–44
Hobson, A. 193 9, 201
Howe, E. 12, 178 9
hypnagogický stav 54, 124, 143,
161, 164
hypnóza 152, 164 5
- Ibn El Arabí 29

- iluminační fáze tvůrčího procesu
179 80
- inkubační fáze tvůrčího procesu
179 80
- instinktivní jednání 112
- Institut pro psychofyzický výzkum
57
- interpretace snů viz výklad snů
- intuice 177
- James, W. 7, 262
- jóga viz tibetská jóga snu
- Johnson, S. 95, 261 2
- Jouvet, M. 206
- Jung, C. G. 24, 167 8, 252
- Kamiya, J. 51 2
- Kedzierská, B. 5, 72
- Kekulé, F. A. 12 13
- k komplexu 54
- Klee, P. 12
- Kleitman, N. 50 2, 81
- kognitivní funkce 105 7, 206 8
- kompence 168
- komunikace lucidně snících 70 1,
76 7, 83, 197
- koncepte snění 135, 213, 224
- konflikt 190 4
- Kramer, M. 199
- Krippner, S. 219
- Kuhn, T. 74
- laboratorní výzkum viz vědecký výzkum
- Laplace, P. S. 66
- latentní obsah snů 192
- léčení, viz také zdraví
a obsah snu 166 77
s využitím hypnózy 164 5
samoléčba 162 7
- Lefebvre, A. 65
- Lernerová, B. 130
- létání ve snech 9, 89 90, 119, 212,
224
- Levitan, H. 166
- Loewi, O. 12
- lucidita, její stupně 16
- lucidně snící 16 18, 125
a snové postavy 102 5
a jejich úroveň vědomí 104 5,
117 25
- lucidní snění
definice 9
rozvoj zájmu o něj 58 77
a vědci 63 77
důkaz jeho existence 70–1,
76 7
- Mach, E. 34, 37
- Malcolm, N. 61 2, 68
- manifestní obsah snů 192
- Mann, T. 241
- Maur, A. 34, 63, 81
- McCarley, R. 193 7, 199, 201
- McCreery, Ch. 120
- meditace 150, 249
- Mendělejev, D. 178 9
- Merton, R. K. 74
- metoda k navození lucidních snů
viz MILD
- mikroprobuzení, definice 65
- MILD 71, 87, 123, 149 52
- Milton, J. 232
- mimosmyslové vnímání 217
- mimotělesné zážitky, viz OBE
- Mitchison, G. 200 2, 214
- mnemotechnická indukce lucidních snů viz MILD
- Moers Mesmer, H. von 42 3, 109,
130

- Moody, R. 243 4
 motivace 107, 123 4, 137, 148, 151
 motorické schopnosti 180 1
 Mozart, W. A. 12, 105
 mozek, viz také mozková aktivita
 hypotéza generátoru snění
 v mozkovém kmeni 193 9
 jeho „odměňovací“ systém 186
 jeho centra vyvolávání spánku
 49
 mozková aktivita
 mozkové kúry 49, 87 8, 197,
 210
 specializace hemisfér 79–80,
 86–8
 elektrické potenciály 45 50
 během REM spánku 20, 50 1
 v retikulární formaci 49
 mozkové vlny 47 8, 53, viz také alfa
 rytmus; delta vlny; elektroence
 falogram; k komplexy; spánková
 vřetena
 Myers, F. W. H. 32 3, 39, 57
 mystické zkušenosti 246 7
- Nagel, L. 5, 69, 154
 Narayana, R. 147, 251 3
 nelucidní sny 10, 16, 17 8, 185,
 258 60
 nevědomí 11, 30, 190 3
 Nicklaus, J. 12, 180 1
 Nietzsche, F. 35, 216, 226, 262
 noční můry 16, 115, 118, 167 70,
 172 6
 Noyes, R. 245
 NREM spánek 20, 50, 55 6, 145 6,
 151, 153, 203 4
- OBE 135 6, 217 8, 220 34, 244 5
 obrácené učení 200 3
- očekávání 109 12
 oční pohyby během snění 50 1, viz
 také REM spánek
 jako komunikace 69 72, 76 7,
 78–80, 197
 a fáze spánku 53 5
 neobvyklé vzorce 78 9
 opuštění vlastního těla, viz OBE
 Orage, A. R. 134, 263
 orgasmus 88 93, 117, 186
 Osis, K. 233
 osobní růst 9 11
 osvětlení ve snech 110
- paměť 10, 105 7, 148, 195, 206 7,
 viz také zapamatování snů
 paradoxní spánek viz REM spánek
 parapsychologie 57 8, 216–39
 Pearlman, Ch. 207
 Piaget, J. 135–6, 213
 Plutarchos 246
 počítání v lucidních snech 82, 86 8,
 144 5
 postavy ve snech viz snové postavy
 posthypnotická sugesce 152 3
 Postman, L. 108
 pozitivní zpětná vazba 130 1
 pre lucidní sny, definice 119
 prekognitivní sny 218 19
 Pribram, K. 69
 problémy, jejich tvůrčí řešení
 178 82
 probuzení 115 7, 127 31, 175 6,
 261 2
 první zkušenost s lucidním sněním
 15 17
 předčasné probuzení 115 16
 představitost 21, 42, 94 5
 přípravná fáze tvůrčího procesu 179

- psychofyziologický výzkum snů
 51 2
- psychologické příčiny snů 188,
 190 3, 196 9
- psychosomatické syndromy 11 12,
 166
- psychoterapeutické využití snů
 162 71
- Rajneesh, Bhagwan Shreec 140 1
- Rapport, N. 44, 115, 124, 142 3
- realita viz skutečnost
- Rechtschaffen, A. 64, 68, 72
- Reiser, M. 195
- REM spánek 20, 50–1, 55 6, 65,
 67 74, 81, 85 6, 88 9, 91–3,
 108, 129 31, 145 6, 151, 205 9
- deprivace REM 203, 207
- jeho funkce u savců 203 10
- lucidní sny v jeho průběhu
 70 1, 150
- paralýza svalstva v jeho průbě-
 hu 68, 85 6, 205 6, 226 7
- jeho vědecký výzkum 20,
 78 97
- čas mezi jednotlivými fázemi
 55 6
- a vestibulární systém 129
- Resnais, A. 12
- retikulární formace 49
- Rhine, L. E. 220
- Ring, K. 244, 246
- Rossi, E. 208
- Rowlandová, E. 227
- Russell, B. 261
- rychlý pohyb očí viz REM spánek
- Saint Denys, d'Hervey de, 31 2,
 36 7, 39, 42, 106, 110, 113, 146,
 168 70, 185
- Saint Saens, Ch. C. 12
- savci 203 10
- sdílené sny 217, 235 9
- Self 167, 250, 253 5
- sexuální aktivita 22, 80, 88 94,
 111 12
- Shah, I. 261
- Shepard, R. 69
- Shiels, D. 217
- Scherner, K. 122
- Schopenhauer, A. 262
- Schwartz, B. A. 65
- Simonton, C. 165
- skutečnost 21 2, 216 17, 249 50,
 261 2
- Smith, R. 72, 228
- smrt 240 8, 257
- snové ego 102 5
- snové postavy 102 5
- snové útržky 144 5, 153
- snový deník 37, 68, 137
- spánek
- jeho funkce 162, 204 5
- jeho fáze 52 6
- spánková paralýza 226 8
- spánková vřetená 54
- Sparrow, S. 16, 122, 125, 130, 150
- Společnost pro psychický výzkum
 32, 57
- stabilizace lucidních snů 130 1
- Stevenson, R. L. 12
- Stín 167
- Stoyva, J. 51
- „strašidla“ ve snech 167 70
- stress a REM spánek 162
- súfijci 29 30, 123, 237 8, 253 4,
 261
- sugescie 147 8, 152 6
- posthypnotická 152 3
- svalové napětí 53, 127 8

- světlo ve snech 110, 122
 „fenomén vypínače“ 110
 symbolická interpretace snů 195,
 211 13
- tacitní vědomosti viz vědomosti, je-
 jich typy
 Talmud 188
 tantra 29
 Tariqavi 23, 253
 Tart, Ch. 58, 61, 68, 130 1, 153
 Tarthang Tulku, 21, 23, 142 3
 Tartini, G. 12
 technika MILD viz MILD
 technika obrazů 143
 technika otáčení kolem vlastní osy
 127–31
 telepatie, 218, 238 9, viz také sdíle
 né sny
 tělesný obraz 229 30, 232
 Tholey, P. 141, 143
 tibetská jóga snu 28 9, 68, 114,
 139 40, 185, 247 50
 transcendence 254, 255, 257
 transcendentální zkušenost 253–7
 tvůrčí řešení problémů viz problémy
- učení 206 10
 se lucidnímu snění 9, 24, 31,
 136 59
 Ullman, M. 219
 Uspenskij, P. D. 40 1, 44, 110 11,
 124, 142 4
 úzkostné sny 172 5
- Van Eeden, F. W. 36 9, 58, 68, 150,
 167 8
 verifikační fáze tvůrčího procesu
 179
- vestibulární systém 129 30
 vědecký výzkum
 snění 50 77
 lucidního snění 19, 30 1,
 78–97
 spánku 45–51
 vědomí 24, 100 1, 118
 funkce 210
 – a paměť 106
 vědomé jednání 112 13
 vědomosti, jejich typy 177
 vizualizace 142–3, 149, 164
 vnímání
 – a očekávání 108 9
 versus představitivost 21 2, 92 5
 jeho subjektivita 259, 261 2
- Volta, A. 46
 výklad snů 171
 význam snů 188 9, 211–14
- Wagner, R. 12, 23, 31
 Wallace, A. R. 75
 Whiteman, J. H. M. 263 4
 Whitman, W. 240
 Wolpert, E. 158
 Worsley, A. 76 7
- Yram 115
- záměr 146, 149–50
 zapamatování snů 10, 137 8, 195,
 201–3, 214
 Zarcone, V., Jr. 69
 zážitky blízké smrti (NDE) 243 8,
 257
 zdraví 162 7, 208
 znovuzrození 16, 241
 zpívání v lucidních snech 79, 80,
 86 8

Obsah

Poděkování	5
Předmluva	6
1. Bdít ve snu	8
2. Počátky a historie lucidního snění	26
3. Nový svět lucidního snění	45
4. Průzkum světa snů: lucidní sny v laboratoři	78
5. Zkušenost lucidního snění	98
6. Učíme se lucidně snít	134
7. Praktické využití lucidních snů	160
8. Snění: funkce a smysl	188
9. Snění, iluze a skutečnost	216
10. Snění, smrt a transcendence	240
Epilog: Žít naplno	258
O autorovi	267
Poznámky	268
Další vybraná literatura v češtině	278
Rejstřík	279
	285

Stephen La Berge Lucidní snění

Z anglického originálu *Lucid Dreaming, The Power of Being Awake & Aware in Your Dreams* (Ballantine Books, 1985) přeložil Mikoláš Petrželka.

První vydání.