

1.

Úvod do vědomého snění

V této kapitole se dočtete:

- Co jsou vědomé sny a jaké to je, mít vědomý sen
- Jak vám může snová nápověda pomoci rozpoznat, že sníte
- Jak je možné, že máte nad sny větší kontrolu, než si uvědomujete
- Výhody plynoucí z vědomého snění ve skutečném světě

Spíte?

Právě teď, v tomto okamžiku jste vzhůru ...nebo sníte?

„Co je to za hloupou otázku,“ řeknete si. „Čtu tuhle knihu! Samozřejmě, že jsem vzhůru!“

Dobrá, jste vzhůru. Pojďme ale na chvíli *předstírat*, že spíte. Udělejte vše, co je nutné, abyste tuhle myšlenku mohli akceptovat. Řekněte si s jistotou: „Spím, toto je sen. Nečtu *Vědomé snění pro začátečníky*. Zdá se mi, že čtu *Vědomé snění pro začátečníky*.“

Testování reality

Teď, když jsme zjistili, že spíte, se dobře rozhlédněte kolem. Pokud jste doma, podívejte se na nábytek, všední maličkosti, knihy i hodiny na stěně. Je všechno tam, kde jste to nechali? Máte dojem, že některé předměty nejsou na svém místě? Leží v rohu místnosti ztracená hračka z dětství? Změnil se tvar, barva nebo velikost místnosti? Pokuste se známé místo vidět novými očima a předstírejte, že se testujete. Jeden předmět ve vašem pokoji není na svém místě. Dokážete jej najít?

Pokud jste mimo domov, prozkoumejte prostředí, ve kterém se nacházíte. Jaké slyšíte zvuky? Patří tam všechny? Podívejte se na lidi kolem. Jsou všichni neznámí? Připadá vám někdo povědomý? Jsou oblečení, jak jste očekávali?

A co svět kolem vás? Připadají vám některé prvky nápadně neobvyklé? Mají hodiny a hodinky ciferníky, ručičky a číslice, jaké by měly mít? Podívejte se na nápisy například na dveřích toalety, v restauraci a na ulici. Přečtěte si je dvakrát. Je nápis při každém přečtení stejný?

A co text této knihy? Píše se v předchozím odstavci totéž co před sekundou? Podívejte se, jen abyste se ujistili. A co text tohoto *odstavce*, dává smysl, píše se v něm, co jste očekávali, nebo žvatlá koncept západka klonová, pokrm v klínku kladiva?

Hodnocení snového testu

Rychle se zamyslete: když jste narazili na nesmyslná slova v poslední větě – jak jste se cítili? Byli jste na zlomek sekundy zmatení? Dali jste si druhý pokus?

Přečetli jste si ten blábol ještě jednou a pokoušeli se v něm najít smysl?

Napadlo vás alespoň na okamžik, zda opravdu ne-sníte? Pokud ano, blahopřeji: právě jste učinili první krok na cestě ke svým vlastním vědomým snům.

Co je vědomý sen?

Vědomý stav: jednoduchá definice

Jednoduše řečeno, vědomé sny jsou sny, ve kterých ten co sní:

- a) ví, že sní,
- b) a dosáhne určitého stupně kontroly nad obsahem snu i nad směrem, kterým se sen ubírá

Jakmile zkušený člověk, zabývající se vědomým sněním, zjistí, že právě prožívá vědomý sen, je schopen si podle osobního vkusu upravit prostředí, postavy a děj svého snu.

Nápověda vědomých snů

V typickém vědomém snu si snící člověk všimne nějakého malého detailu – obecně nazývaného *snová nápověda* – který ho upozorní, že sní. Snová nápověda se liší člověk od člověka a sen od snu, ale typicky zahrnuje:

Neobvyklé ciferníky hodin

- hodiny bez ručiček
- ciferníky s neobvyklými čísly

- hodiny s prázdnými ciferníky
- hodiny s ciferníky, které se otáčejí nebo rotují

Nestabilní text

- knihy s neobvykle obtížným nebo nečitelným textem
- nadpisy nebo nápisy s měnícím se či posouvajícím se textem
- novinové stránky popsané nesmyslným textem

Předměty používané nebo vyrobené neobvyklým způsobem

- had jako tkanička do bot
- elektrický přístroj bez přívodní šňůry
- čtvercový deštník
- klávesnice výtahu bez tlačítek či číslic

Nemožné děje nebo události

- letící člověk
- měnící se předměty
- člověk nebo místo se náhle promění v někoho či něco jiného
- zesnulí příbuzní jsou opět živí
- dávný přítel, který nezestárl

Skutečnější než skutečnost?

Podle mých vlastních zkušeností – i podle zkušeností dalších lidí zabývajících se vědomým sněním – jsou vědomé sny neobyčejně živé a intenzivní. Je snazší vzpomenout si na ně než na ostatní sny. Několik minut po probuzení z vědomého snu se zdá skutečný svět méně „skutečný“ než svět snový! I když je tento

pocit zmatku rychle vystřídán mírnou euforií, kterou si pak člověk udržuje po celý den.

Pokud se vám nikdy vědomý sen nezdál, může vám připadat představa „ovládaného snu“ bizarní... nebo dokonce hrozivá. Abyste tento zážitek lépe pochopili, přináším zde zkušenost z jednoho ze svých vědomých snů, který se mi zdál v průběhu výzkumu a psaní této knihy. Obsahuje mnoho kvalit, jež jsou pro vědomý sen běžné – kvality, které sami nakonec začnete ve svých vlastních vědomých snech rozpoznávat.

Typický vědomý sen

Sedím v neznámé restauraci obklopen skupinou veselých neznámých lidí. U vedlejšího stolu žena lžičkou dává svému dítěti hrachovou kaši. Blízko okna ozářeného sluncem sedí mladý pár, který se drží za ruce a tiše se směje. Čišníci v bílých košilích, naškrobených zástěrách a elegantních volných kalhotách procházejí místností a nosí podnosy přikryté obrovskými poklapy z nerez oceli.

Atmosféra je velmi příjemná, ale znepokojuje mě jídelní lístek. Místo, aby byl vytištěný na listu papíru nebo svázaný v deskách, je vystaven v podobě masivní elektronické tabule (jako tabule Přílety/Odlety na amerických letištích nebo evropských vlakových nádražích), která zabírá celou délku restaurace. Kdykoli je k dispozici nový pokrm nebo v restauraci dojde denní nabídka, tabule se sama aktualizuje. Během aktualizace změn zaplní celý prostor ohlušující klapot, konverzace se přeruší a všichni jsou nuceni zakrýt si uši dlaněmi.

Pokaždé, když se pokouším tabuli přečíst, se zobrazí nová aktualizace. Předkrmy se objevují a mizejí, hlavní jídla se přepisují a dezerty se stěhují z jedné strany tabule na druhou. Casey, přítel, kterého jsem neviděl od školy (stále ve svých dvaceti a něco navzdory tomu, že již uplynula dvě desetiletí), ke mně přichází a podává mi tištěné menu. „Zkus tohle,“ říká a zvedá přitom své husté obočí. „To se ti bude líbit víc.“

Když se podívám na menu, zjišťuji, že je celé vytištěno v nějakém bizarním rukopisném fontu. Písmena mají smyčky a kudrlinky, ba co hůř, celý text je napsán v několika spirálách, a tak menu musím otáčet, abych je mohl přečíst. Pokouším se něco si vybrat, ale položky v menu se stále mění: smažené krevety se promění v hovězí plátek, ten se promění v kuře a to se dál proměňuje v polévku dne.

Povzdechnu si. Pokud si budu chtít objednat, přijdu pozdě do práce. Podívám se na hodinky a s překvapením zjistím, že nemají ručičky. Místo toho se celý ciferník otáčí jako kompas pokaždé, když pomalu pohnu zápěstím.

A pak mi to dojde. *Měnící se text. Přátelé, kteří nezestárli. Zvláštní hodinky.*

To se mi zdá!

Uvědomění je tak silné a náhlé, že se málem probudím. Místnost se naplní šedou mlhou. Rysy jsou nezřetelné a zvuky tlumené. Lidé mizí.

Usilovně se snažím zůstat ve snu, ale čím víc se snažím zůstat v restauraci, tím rychleji se scéna rozpadá. Právě včas jsem si vzpomněl na důležitou techni-

ku: namísto zápasu se snem se postavím, natáhnu paže na obě strany a začnu se otáčet dokola.

Otáčením se neobnoví obraz restaurace – prostor kolem mě se nečekaně a velmi rychle proměňuje, chvíli je to ložnice, nákupní centrum a pak kancelář – ale zasadí mě pevně do snového stavu. Jakmile jsem si jistý, že se neprobudím, přestanu se otáčet a chvíli stojím, abych se zorientoval.

Místnost, ve které jsem se zastavil, je pozoruhodná replika obývacího pokoje z mého dětství. Všechny věci jako jídelní stůl, zelené houpací křeslo a objemná pohovka jsou rozestavěné přesně tak, jak byly v sedmdesátých letech. Na nízkém stolku leží věci, které jsem už roky neviděl: vosková růže ve skleněné kouli, žlutá miska na sladkosti, váza s květinovým vzorem. Dokonce koberec je sešlapaný na všech správných místech.

Dnes v noci však nechci navštívit svůj domov. Na chvíli se soustředuji na svůj záměr, pak přeju místností ke skříni s kabáty. K mému úžasu dveře vedou na slunnou louku s měkkým trávníkem – dokonalé místo na lekci létání. Dříve než rozpažím ruce, začnu se pohupovat směrem k obloze. S každým krokem se vznesu o několik metrů nad zem, než se pozvolna snesu k zemi.

Náhly záblesk vhledu mi připomene, že před létáním musím velmi specifickým způsobem nahrbit ramena a vyrovnat páteř. O sekundu později už bez námahy a zcela volně proplouvám vzduchem a z výšky pozoruji vrcholky stromů.