

# LUCIDNÍ SNY

NAUČTE SE VĚDOMĚ SNÍT



GARETH

# Lucidní sny

*Naučte se vědomě snít*

UKÁZKA

## **Copyright**

**Autor:** Gareth

**Vydalo nakladatelství:** Martin Koláček - E-knihy jedou

**Rok vydání:** 2013

**Vydání první**

**ISBN:** 978-80-87856-00-0 (epub)

978-80-87856-01-7 (mobi)

978-80-87856-02-4 (pdf)

# Obsah

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. Co jsou lucidní sny .....         | 5 |
| 2. Proč si vybrat tuto knihu .....   | 7 |
| 3. Nebezpečí lucidních snů .....     | 8 |
| 4. Trénink lucidních snů             |   |
| 5. Pohyb v lucidních snech           |   |
| 6. Lucidní sny a psychoterapie       |   |
| 7. Sen a čas                         |   |
| 8. Lucidní sny a sexualita           |   |
| 9. Další náměty                      |   |
| 10. Sen a smrt                       |   |
| 11. Lucidní sny a astrologie         |   |
| 12. Příklady práce v lucidních snech |   |

# 1. Co jsou lucidní sny

Lucidní sen je takový, v němž si snící uvědomí, že to, co právě prožívá, není realitou, ale snem. Díky takovému „probuzení“- získání vědomí ve snu- může snící začít aktivně využívat všech možností, které mu sen nabízí. Už není pouze figurkou vláčenou na poli snového dění, ale bytostí s vlastní vůlí, která může nejen zasahovat do dění kolem sebe, ale dokonce určovat jeho chod.

Většina z nás jistě zažila situaci, kdy jsme prchali ve snu před strašlivým nepřemožitelným, často černě oděným, vrahem (popř. nebezpečným zvířetem, či jinou neméně příjemnou postavou), který se k nám stále přibližoval a hrozil nám každou chvílí smrtí, když vtom nás napadlo: „To přece nemůže být pravda, to musí být sen!“, díky čemuž jsme otevřeli oči a probudili se.

Účelem tréninku lucidních snů je nastolit právě situaci, v níž si uvědomíme, že jsme ve snu, ale neprobudit se, nýbrž ve snu pokračovat s vědomím, že se nacházíme v jiné realitě, v níž můžeme létat, procházet zdmi, přemísťovat se na místa, na která chceme, přivolávat postavy podle našich představ, tvořit cokoliv, co nás napadne. To vše samozřejmě není možné hned při prvním „probuzení“. Například naučit se létat vyžaduje obvykle množství lucidních snů, v nichž se v této schopnosti zdokonalujeme. Aktivní tvoření zase vyžaduje poměrně detailní pochopení zákonitostí snového světa. V této knize bych rád popsal nejen způsob, jímž se dá dosáhnout onoho „probuzení“, ale také přiblížit právě zákonitosti, k nimž je třeba při putování vědomými sny přihlídnout, včetně rozličných úskalí a problémů, které na putujícího lucidními sny čekají.

Nerad bych však vzbudil dojem, že jsou lucidní sny pouhou zábavou bez hlubšího smyslu. I kdybychom pominuli skutečnost, že pochopení zákonitostí snové reality je samo o sobě významným poznáním, vědomé sny nám dávají mnohé možnosti, jichž je možné využít pro osobnostní růst. Díky skutečnosti, že sen pracuje s archetypy (tedy základními symboly, od počátku věků přítomnými v lidské psychice), je možné jej využít k sebepoznání. Ve chvíli, kdy máme možnost do jisté míry řídit svět snu a uspořádat přímo v něm obrazy, které nám do té doby předkládal chaoticky, máme možnost je lépe pochopit.

Uveďme si znovu situaci, kdy nás pronásleduje již zmíněný vrah v černém. Ve chvíli, kdy už máme dostatečné množství zkušeností, abychom ho dokázali zastavit, nebo aspoň byli imunní vůči jeho útokům, máme možnost se otočit a vydat se k němu. Vrah, který nás pronásleduje, bude vždy obrazem něčeho v nás, co nechceme vidět, naším Stínem (myšlenka archetypu stínu pochází z Jungovy Analytické psychologie a budu se jí více zabývat v kapitole „Sen jako

psychoterapie“.) Tím, že se se svým Stínem setkáme, můžeme zjistit, jaký je a co nám svým objevením se ve snu chce říci. Takové setkání zcela jistě není příjemné a je k němu třeba jistá dávka odvahy, ale pro sebepoznání je velmi užitečné.

## 2. Proč si vybrat tuto knihu

Asi se ptáte, kdo je onen Gareth, který Vám radí, jak na lucidní snění. Pokud čekáte nějaký cool příběh člověka, který strávil 10 let životem v Amazonském pralese, kde jej indiánští šamani zaučovali do dávných esoterních praktik, musím vás zklamat.

Jsem úplně obyčejný český občan, který vystudoval a pracuje ve své domovině a k lucidnímu snění se dostal díky knihám (tedy přesněji řečeno- díky jedné knize: „Sádhana, aneb duchovní cesta“ od jogína E. Mikeše). Nicméně, od té doby strávil spoustu let tréninkem lucidních snů a dostal se v tomto umění dál, než leckterý Amazonský šaman.

Neměl jsem žádné speciální nadání, ani učitele, který by mě vedl. Jen jednu kapitolu knihy. Vše ostatní jsem musel objevovat sám.

Jsem živou ukázkou toho, že každý může úspěšně trénovat a naučit se vědomě snít. Popíšu vám cestu k tomuto umění z pozice člověka, který na začátku nebyl o nic dál, než je kdokoliv z vás.

### 3. Nebezpečí lucidních snů

Než začneme s tréninkem, přece jen bych měl promluvit o některých etických otázkách. Nechci vás nijak děsit a už vůbec ne mentorovat, chci jen upozornit na úskalí, na která byste mohli narazit.

Největším nebezpečím vědomých snů je nešetrné zacházení se snovým světem. Nemorální chování je zde nejen překážkou dalším úspěchům (jakmile jsem si nutnost správného chování ve snech uvědomil a začal se podle ní chovat, vědomé sny začaly být častější a kvalitnější), ale může přinést i negativní vliv na denní realitu. Neetické chování vedené naší vůlí vyvolává podobné reakce psychiky (například výčitky svědomí), jako takové chování v denní realitě. Jistě, bylo to jen ve snu, jenže... Když někoho zcela vědomě zabijete ve snu, vyvolá to zcela neodvratně otázky jako: „Není to náhodou moje pravé já, které je jen v realitě potlačené? Není to jen strach z trestu, který mě v realitě od takového jednání odrazuje? Vždyť jakmile jsem to mohl udělat bez jakéhokoliv postihu, neváhal jsem.“ Takovým otázkám je lepší se vyhnout. Proto se ve snech snažte chovat eticky. Pro vaše vlastní psychické zdraví.

Navíc je možné si všimnout, že ve chvíli, kdy nejednáme se snovými bytostmi čistě, se nám ony stavějí na odpor a dávají nám překážky v našem putování.

Samozřejmě, velmi často děláme v obvyklých (nevědomých) snech něco nemorálního, ale je nutné si uvědomit, že v nich nemáme svobodnou vůli. Jsme taženi dějem a většinou jednáme úplně jinak, než bychom jednali při vědomí. Jakmile ale vědomí ve snu získáme, máme zodpovědnost za své činy.

To ovšem neznamená, že je třeba absolutní kontrola snů spojená s odmítnutím všech prožitků a zkoušení nových, popřípadě v realitě zakázaných věcí. Pokud však chceme například projít člověkem (tak, jako stěnou), je třeba si „přivolat“ někoho, kdo bude ochoten to zkusit s námi. Neprocházejte prvním člověkem, který se namane, mohli byste ho vyděsit a tím mu uškodit (tedy, potažmo, uškodit sami sobě). Stejně tak je to se sexuálními zážitky. Ve snech je možné úplně cokoliv, ale je potřeba dát pozor, abychom nikoho k ničemu nenutili. Znásilnit část svojí psychiky je pro vlastní duševní zdraví dost nebezpečné. Snový svět je jistě dost velký na to, aby bylo možné v něm najít někoho, kdo bude chtít zkusit totéž, co my.

Zde však musím na obhajobu snových poutníků říci, že ne vždy je vědomí ve snu úplné. I ve vědomých snech občas uděláme něco, co jsme nezamýšleli. Důležité je rozhodnutí neškodit. Jestliže vás nevědomí přemůže a vy

překročíte hranici, kterou jste si stanovili, ať to bylo způsobeno například ztrátou vědomí na jednu sekundu, nevyčítejte si to, může se to stát.

Dalším nebezpečím vědomých snů je jejich návykovost. Jakmile se nám podaří poznat zákonitosti vědomého snu, můžeme v něm prožívat prakticky cokoliv. Člověk zde má mnohem větší moc (pokud ji ovšem zneužívá, ztrácí ji), než v denní realitě. Když se rozhodneme být u moře, můžeme být v mžiku u něj. Můžeme se v něm potápět bez ohledu na nedostatek vzduchu nebo tlak vody a bez ohrožování žraloky. (I když se může stát cokoliv neočekávaného. Sen je proměnlivější, než realita, a nikdy tak nemůžeme vědět, čím nás překvapí. Když se rozhodne nás na dně moře ohrozit žralokem, je těžké proti němu bojovat. Na druhou stranu ale stále víme, že i když nás napadne žralok, nic se nám nemůže stát, protože vlastně stále ležíme doma v posteli.)

Snový svět se tak díky možné dokonalosti stává postupně hezčím a příjemnějším, než život denní, v němž se k dokonalosti blíží jen máloco. Člověk pak proto spí mnohem déle, než potřebuje, a i během dne myslí na to, jak krásně mu bude ve snech, co zase zkusí a jak si to bude užívat. Tak mu uniká krása života v dimenzi, která je pro něj tou nejdůležitější, stejně jako například při závislosti na lehkých drogách.

Třetím a asi nejméně podstatným úskalím putování ve vědomých snech může být občasné prolínání vzpomínek na vědomé sny a na realitu. To se však stává velmi výjimečně a nejedná se o nic patologického. V souvislosti s tím bych ovšem před putováním ve vědomých snech varoval lidi s nějakou formou psychózy (především schizofrenie). Život ve vědomých snech je totiž putováním po nevědomých obsazích psychiky a přenesení vědomí do snu by tak mohlo působit destabilizačně na vědomí denní reality, které je už tak psychózou narušeno. Nemyslím si ale, že by bylo putování ve vědomých snech nebezpečné pro všechny, kteří mají problémy s vymezením reality (tedy nepatologické problémy), naopak jsem přesvědčen, že těmto lidem mohou sny pomoci vyplnit potřebu po objevování chaosu a nevědomí, čímž jim pomohou, aby je nehledali v denní realitě. Navíc, řekněme si popravdě, většina lidí, kteří začnou číst tuto knihu a praktikovat její návody, bude mít nějaké problémy s vymezením reality od snu a fantasie.