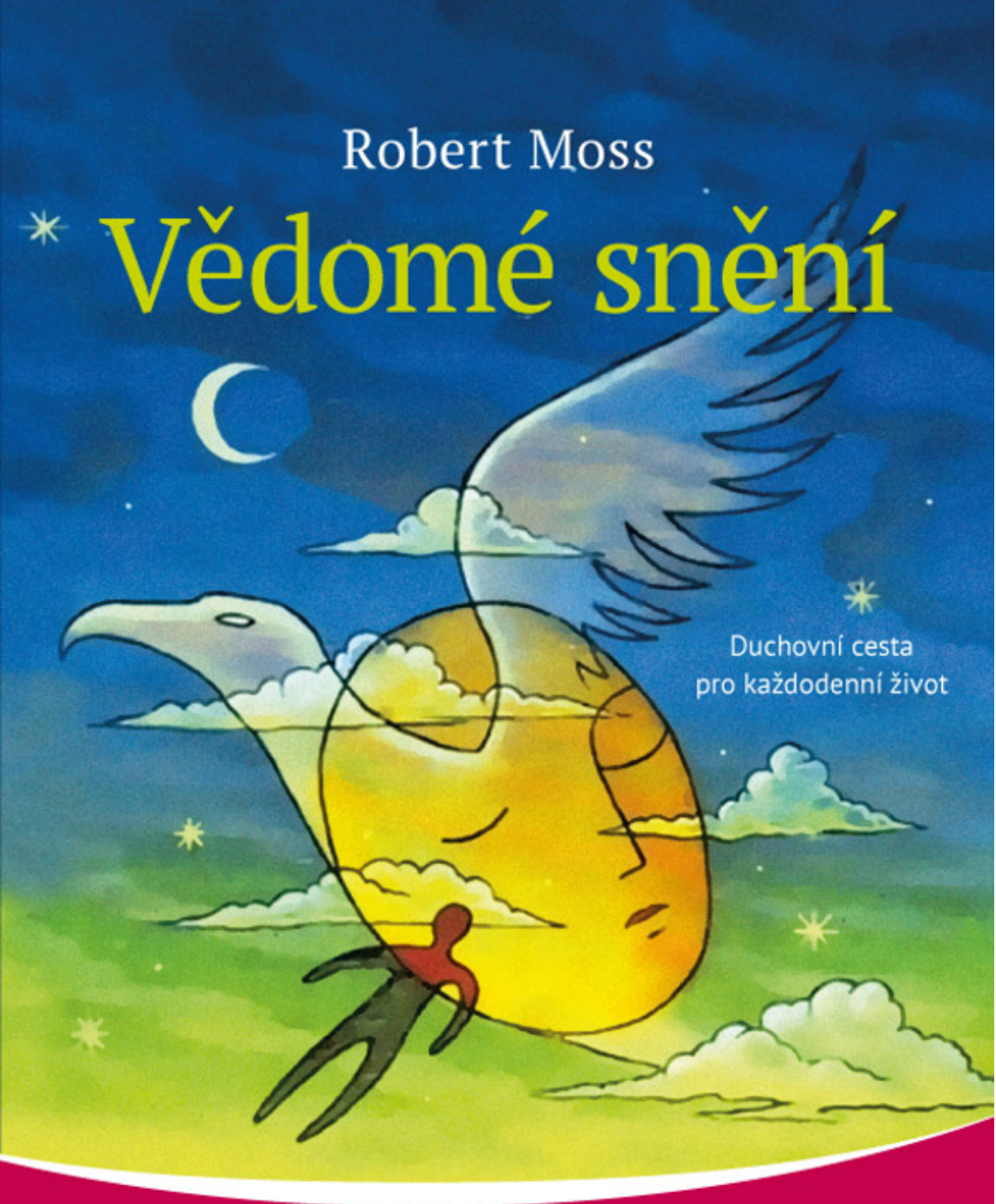


Robert Moss

* Vědomé snění

*
Duchovní cesta
pro každodenní život



MAITREA

Vědomé snění

Duchovní cesta pro každodenní život

Vědomé snění

Duchovní cesta pro každodenní život

Robert Moss

Přeložila Johana Elisová



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Moss, Robert

[Consciousdreaming, Česky]

Vědomé snění : duchovní cesta pro každodenní život / Robert Moss ;
z anglického originálu Consciousdreaming ... přeložila Johana Elisová.
-- Druhé vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2015. -- 408 stran
ISBN 978-80-7500-165-8

159.963.3 * 2-1 * 133 * 615.8 * 133.2 * 2-584.5 * 2-584 * 133.4:2-382 * 615.89

- sny -- náboženské aspekty
- sny -- esoterické aspekty
- sny -- terapeutické aspekty
- duchovní cesta
- duchovní život
- šamanismus
- lidové léčitelství
- populárně-naučné publikace

159.96 - Zvláštní duševní stavy a procesy [17]

Tento překlad byl publikován v dohodě s Three Rivers Press, nakladatelem Crown Publishing Group, divize Random House LLC.

Robert Moss

Vědomé snění

Conscious Dreaming

Copyright © Robert Moss, 1996

Translation © Johana Elisová, 1996

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2015

ISBN 978-80-7500-165-8 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7500-221-1 (epub)

ISBN 978-80-7500-222-8 (mobi)

ISBN 978-80-7500-220-4 (pdf)

OBSAH

Poděkování	9
Úvod: SNY VYZÝVAJÍ	11
Volání orla mořského	15
Následovat správné sny a velké sny	21
Dům snů	33
Jediný odborník na sny	38
Část první	
AKTIVNÍ SNĚNÍ	45
1. STÁT SE LAPAČEM SNŮ	47
I opravdovým chlapům se zdají sny	47
Zachytit své sny	54
Vaše vlastní kniha snů	58
Inkubace snu	62
Jak překonat noční můry	65
2. DEVĚT KLÍČŮ K VAŠIM SNŮM	71
Důvěřujte svým pocitům	72
První asociace	74
Ověření skutečnosti	76
Návrat do snu	81
Rozhovor se snovými postavami	91
Po stopách snového já	93
Zkoumání symbolu	97
„Která moje část?“	101
Tvořivé zpracování snu	106
Krátká dílna: Devět klíčů k otočnému schodišti	109

3. ZKOUMÁNÍ SNŮ S PARTNERY	117
Kdyby to byl můj sen	117
Rituály sdílení snů	119
Vytvořit společenství pro sdílení snů	135
4. VĚDOMÉ SNĚNÍ	138
Bdící a snící	138
Cvičení: Zábava v zóně smíšených signálů	142
Snové cestování mimo vlastní tělo	143
Stabilní místa ve snové krajině	152
Využití vědomého snění	153
Cvičení: Strom jako vstupní brána	156
5. ŠAMANSKÉ SNĚNÍ	160
Sny povolávají	160
Vstupní brána šamanů	170
Cvičení: Cestování a stopování ve snové krajině	175
Převtělování	183
Paměť duše	188
Rituály, jak obsah snu naplnit či jak se jeho zvěsti vyvarovat	190
Položit světu otázku	193
Část druhá	
MOCNÉ SNY	201
6. POUŽITÍ SNOVÉHO RADARU	203
Snít o skutečnosti	203
Případ: Čuník pana biskupa	206
Po stopách jasných snů	208
Záznam práce snového radaru	211
Podobnost ve snu „Jako by mu z oka vypadl“	217
Setkání s budoucím já	221

Let, který se nekonal	227
Vybrat si svou budoucnost	229
7. SNY O ZESNULÝCH	233
Co je „tabu“	233
Rozhovor s mrtvými	239
Láska silnější než smrt	248
Ztracené duše	256
Hmyzí reje	260
Cíle a poslání jsou různé	262
Letmé nahlédnutí do života po životě	265
Učinit ze smrti svého spojence	270
8. SNOVÍ RÁDCOVÉ A STRÁŽNÍ ANDĚLÉ	273
Spolupráce se snovými rádci	273
Posel a jeho přestrojení	275
Cestování za rádci	288
Archanděl snů	292
Prověřování kontaktů s duchy	298
O Garfieldovi a strážných andělech	300
9. LÉČEBNÉ SNY	305
Práce se snovým lékařem	305
Řeč těla	310
Řeč duše	315
Získat zpět ztracenou energii	316
Přivolat ztracenou duši zpět	319
Varování před psychickým útokem	321
Základy psychické sebeobrany	325
Léčivý sen	328
Sny o splnutí	333
Společně sdílené sny a uzdravení	339
Wanda uzavírá novou smlouvu	340

10. TVOŘIVÁ SÍLA SNŮ	345
Absolvovat školu	345
Nácvik ve snu	349
Tvořivá inkubace	354
Psaní na základě snů	359
Cesta zploditele	362
Poznámky	365
Další literatura	386
Zdroje	399
Rejstřík	401

Poděkování

Nemůžete si jen tak sednout a napsat knihu, jako je tato. Musíte ji prožít. V dětství jsem se naučil, že svět snů je světem skutečným – snad možná ještě „skutečnějším“ než většina bdělého života – a psaním snového deníku jsem strávil více než třicet let. I přesto mi hodně dlouho trvalo, než jsem zjistil, jak jednoduché je o těchto zážitcích otevřeně psát. Možná jsem k tomu potřeboval i trochu odvahy. Tuto knihu bych nikdy ne-napsal bez vedení a povzbuzování ze strany mnoha učitelů a přátel. Pro nedostatek místa mám možnost vzdát čest jen několika z nich.

Mezi mnoha spřízněnými badateli z Asociace pro studium snů, kteří sytili mou vášeň pro snovou práci a porozumění alternativním přístupům, bych chtěl zvláště poděkovat Ritě Dwyerové, Stanleyemu Krippnerovi, Jeremymu Tylorovi, Patricii Garfieldové a Strephonu Kaplanovi-Williamsovi, mým velkorysým učitelům. Díky Aad van Ouwerkerkovi jsem si uvědomil, jak důležité je si ujasnit, co je mottem jednotlivých snů. Zesnulá Jessica Allenová – zářivé stvoření – mi ukázala možnosti snového divadla. Michael Katz mě uvedl do techniky tibetské snové jógy. Joanne Rochonová mi otevřela vrátka ke snění prostřednictvím svého umění a utvrdila mě v tom, jak je prospěšné pracovat se sny v souvislosti s každodenními událostmi. John Hotchin mi propůjčil svou vědeckou preciznost v otázce napojení se na prorocké sny a jejich vyhodnocení.

Za to, že jsem porozuměl a zvládl šamanské techniky cestování a dospěl k důležitým osobním zjištěním, jsem nesmírně zavázán Michaelovi Harnerovi, který se zasazuje o návrat šamanismu do moderní společnosti, a Sandře Ingermanové, skutečné lékařce duší. Ginny Blacková-Wolfová,

nebojácna šamanská stopařka, mi pomohla vytvořit metody stopování v rámci vysněného obrazu, jež jsou v této knize popsány.

O darech, které přináší snění, jsem se týden co týden stále více dozvídal od řady dobrodružných duší, které navštěvovaly mé dílny, a od členů kruhu Aktivního snu. Wanda Burchová, jedna z mých duševních sester, se mnou v uplynulých desetiletích sdílela mnoho experimentů. Lonnie a Suzzane byly mými snovými spojenkyněmi ve chvílích, kdy jsem je nejvíc potřeboval.

Stuart Krichevsky se osvědčil jako snový agent, který mistrovsky a náruživě popoháněl vydání této knihy od jejího sepsání až po její vydání a to vždy s humorem a pochopením. Díky Leslie Meredithové a Sherri Rifkinové jsem mohl pocítit radost ze spolupráce se *skutečnými* editorkami, které svou práci milují a dělají ji naprosto skvěle.

U nás doma, stejně jako v každé kultuře, která respektuje své sny, začínáme den pokaždé stejnou otázkou: „Co se ti zdálo?“ Rada, jak naložit s noční můrou, ta nejlepší, kterou jsem kdy dostal, přišla od mé nejmladší dcery, které byly právě čtyři roky. Moje žena a mé dcery prožívají moje dobrodružství spolu se mnou a pomáhají mi následovat duchovní cestu.

„To, co máte v sobě, vás zachrání, když to zplodíte sami ze sebe. Když to v sobě nemáte, to co v sobě nemáte, vás zahubí.“

Evangelium podle Tomáše

Svět snů je světem skutečným.

Indiánský léčitel ze země Seneků

Ty posle správné věštby, zatímco spím, sešli na mě svou neomylnou schopnost umět číst, co je a co bude.

Řecký magický papyrus XVIIIb

Úvod

SNY VYZÝVAJÍ

Nechci, aby mi o Měsíci vykládal někdo, kdo tam nebyl.

Mark Twain

Každý, kdo se vydává po bezpečné cestě, je prakticky mrtvý.

C. G. Jung

VOLÁNÍ ORLA MOŘSKÉHO

Sny mě fascinovaly už od raného dětství. To jsem strávil v Austrálii. Tam také začala moje průzkumnická cesta do říše snů.

Mé dětství bylo zvláštní, naplněné samotou, pokažené nebo pozehané, záleží, jak se na to díváte. V období mezi druhým a jedenáctým rokem jsem utrpěl dvanáct záchvatů oboustranného zápalu plic. Po třetím takovém záchvatu řekl melbournský lékař mým rodičům, velmi svébytným a nezapomenutelným způsobem: „Měli byste to s tímhle raději vzdát a pořídít si další dítě. Tenhle kluk to nezvládne.“

Nějakým způsobem však „tenhle kluk“ neustále balancoval mezi životem a smrtí. Doktoři nikdy nemohli přijít na to, proč, stejně jako nemohli nikdy najít vhodný způsob léčby na hojně alergie, jež pro mě po všechny ty roky činily z dýchání normálního vzduchu nebezpečnou

denní záležitost, aby pak v noci zase odezněly. Léky zabíraly stále méně a méně. Lékaři nakonec s předepisováním penicilinu přestali, protože se obávali, že by k němu moje tělo začalo být naprosto imunní.

Abych tohle všechno přežil, naučil jsem se dýchat i tehdy, když jsem z plic doloval poslední doušky kyslíku. Naučil jsem se, jak přesměrovat svou pozornost na něco jiného a přestat tak vnímat tělesnou bolest. Byl jsem v tom tak dobrý, že mě apatie vůči bolesti začala dokonce ohrožovat. V devíti letech jsem jednoho dne přišel za svým otcem a stěžoval si na mírně nepříjemný pocit ve spodní části břicha. Otec rychle vyrazil pro doktora, který bydlel nedaleko od nás, neboť se domníval, že to bude asi něco vážného, protože jsem si už delší čas na žádnou bolest nestěžoval. Doktor přišel a okamžitě mě odvezl do nemocnice. Moje slepé střevo bylo na prasknutí. V nemocnici pak mému otci řekli, že kdybych přijel o hodinu později, bylo by téměř jistě po mně. Mou odolnost prolomil ještě jeden zápal plic. Doktoři nemohli uvěřit tomu, že mé tělo všechno ustálo i s naprasknutým slepým střevem. Na odpoutání se od tělesné bolesti jsem si prostě zvykl tak, že se moje tělo nedokázalo ozvat dostatečně včas.

Odměnou za všechny ty dlouhé týdny a měsíce strávené v chabě osvětlených nemocničních pokojích mi byl jakýsi pozoruhodně aktivní a vzrušující vnitřní život. Ve snech a snových stavech jsem cestoval na různá místa a do různých časů. Znovu jsem prožíval situace ze života jednoho pilota Královského letectva, šviháckého chlapíka, který byl zároveň členem tajného kouzelnického řádu. Viděl jsem, jak byl během Druhé světové války sestřelen nad okupovaným územím a v zajetí pak zabit nacistickými kolaboranty. Měl jsem pocit, že jsme s tímhle královským pilotem nějak úzce spjati. Zdávalo se mi o něm tu a tam po většinu mého života.

V dětství ke mně přicházeli i další snoví návštěvníci. Jedním z nich byl oslnivý mladík, který si říkal Filemon. Poprvé se mi zjevil asi tak v sedmi letech. Pocházel z drsného kraje řeckého světa, ze společenství na syrském a fénickém pobřeží, kde se v prvních stoletích křesťanské éry vzájemně porovnávalo několik světových náboženství. Patřil k Mystické

škole a v rozhovorech se mnou používal zřetelný, avšak obtížný slovník neoplatoniků, s nímž jsem se setkal až v knihách o řadu let později. Filemon mě naučil, že veškeré pravé poznání je *anamnesis*: rozvzpomínání se duše. Sytil mou touhu po starověké historii a komparativním náboženství, jimž mě na univerzitě učili jen zběžně. Nikdy jsem ho nepovažoval za mrtvou osobu a stále méně byl pro mě jen „imaginárním společníkem“. Filemon byl pro mě naprosto skutečný. Díky jeho vedení jsem si udělal jasnější názor na své návaly nemoci a posléze mi tento můj společník ukázal i cestu k vyléčení. Vysvětlil mi význam zářivě bronzového caducea – jakéhosi tvaru spirálovitě obtočených hadů – který jsem v dětství, ke konci svého posledního zápalu plic, zahlédl na nebi.

O řadu let později, když jsem se seznámil s učením Junga a ponořil se do četby jeho knih, mě rozrušilo zjištění, že i tento slavný psycholog měl ve vidění svého rádce Filemona. Jung však viděl svého Filemona jinak – jako starého muže s býčími rohy na hlavě a s křídly ledňáčka. Jung uváděl, že *jeho* Filemon ho přesvědčil o objektivní realitě událostí v rámci psychiky. Jedna z prací, které se na sklonku života Jung věnoval, byla právě stavba pomníku Filemonovi. Stavěl ho vlastníma rukama, doma, na břehu jezera v Bollingenu.

Jako malý chlapec jsem však neznal ani Junga, ani neoplatoniky, tudíž jsem nemohl všechny ty starostlivé, avšak skeptické lidi kolem sebe přesvědčit, že všechna ta setkání s Filemonem a dalšími duchovními přízraky představovala víc než produkty horečnatých snů a halucinací. Izolace způsobená kritickými zdravotními stavy byla znásobena skutečností, že jsem byl jedináčkem a současně „armádním harantem“, který do doby univerzitních studií prostřídal osm různých škol na různých místech australského kontinentu. Věděl jsem, že nikdo z mého okolí – z převážně privilegovaných, značně šovinistických a třídně uvažujících vrstev – nebyl o svých snech zvyklý mluvit veřejně a otevřeně. Z otcovy strany to byli samí puritánští skotští presbyteriáni, oddaní krajnímu kalvinistickému učení o tom, že jen ti vyvolení budou spaseni. Tato věc byla údajně rozhodnuta ještě před tím, než se člověk narodil, a navíc i ti z řad vyvolených mohli být zatraceni, pakliže ve svém úkolu selhali a své

postavení neobhájili. Na každý projev emocí se hledělo s nelibostí. Jakmile někdo začal rozebírat sny a duchy, okamžitě byl obviněn z čehosi, co dostalo nálepku „irská pověřivost“. Na to byla velmi citlivá moje matka, protože byla Irka a keltské sklony k pojmu *spiritus*, ale i ke *špiritusu* jí v žádném případě nebyly cizí. Tetička mojí matky, Violet, byla známá jako spiritistické médium a operní pěvkyně, která zaskakovala za Nellie Melbovou a často se nacházela v její společnosti. Teta Violet však žila s ostatními mými irskými příbuznými v západní Austrálii, zatímco já jsem většinu svého dětství strávil na východním pobřeží. Moje matka měla neustále pocit, že musí veškeré vnější projevy „irské nespolehlivosti“ před přísnými pohledy starších z místní církve potlačovat.

V rodině, ve škole a v kostele mi všichni říkali, že sny nemají žádný význam, že navazovat kontakt s duchy je mravně závadné a nesluší se to a že mrtví s živými nemluví. Přesto pro mě byly sny v dětství často daleko skutečnější než to, co se dělo na školním dvoře nebo doma. Ty sny byly stejně skutečné jako jedna moje vzrušující procházka, na kterou jsem se vydal do divočiny v Queenslandu. Slunce páliło. Najednou jsem slyšel, jako by se stromy kolem rozezpívaly a já viděl orla mořského, jak se snáší z nebe. Bílá pera se mu třpytila a on na mě volal zvláštním jazykem. Věděl jsem, že bych mu mohl porozumět, kdybych si jen mohl vyměnit uši.

Moje neschopnost najít si kamarády nebo učitele, se kterými bych se mohl o své sny bezpečně podělit a potvrdit si tak jejich platnost, mě přiváděla k bolestné samotě. Během několika povedených měsíců, kdy nemoci na chvíli polevily, se však moje samota prolomila.

V té době jsme bydleli ve Fortitude Valley, což bylo předměstí Brisbane. Později se z místa stala čínská čtvrť a neblaze proslulá čtvrť červených luceren. Byl jsem šestiletý kluk. Jednou jsem na ulici při cestě ze školy potkal staršího hochu, který se zdál být stejně mimo jako já. Jmenoval se Jacko a patřil k Aboridžincům, původnímu obyvatelstvu Austrálie. Pocházel z rozvrácené, vykořeněné rodiny. Otce měl ve vězení, a jeho matka byla stále pod vlivem alkoholu. Svě nejlepší chvíle trávil se svým strýcem Fredem, nadaným umělcem, který si slušně vydělával

malováním gumovníků a medvídků koala pro turisty, tedy pokud nebyl právě také opilý. Moje rodina měla k australským domorodcům latentně rasistický postoj, což bylo tehdy a možná je i dnes pro střední vrstvu Australanů typické. Rodiče neměli z mého spolčování s Jackem žádnou radost. Já jsem si však pokaždé našel nějakou záminku k tomu, abych se se svým novým kamarádem mohl sejit, nasednout na tramvaj, vyrazit na lov ještěrek, koryšů a při tom si povídat. Naše nejlepší rozhovory se točily kolem snů.

Jacko byl pro mě první člověk, který pocházel ze *snící* kultury, která tradičně považovala sny za cenný zdroj vedení, podporovala jejich vzájemné sdílení a uctívala ty, jejichž sny „měly sílu“. Jak domorodci říkají, předkové tento svět – tento kopec, tuto řeku – doslova vysnili, proměnili v realitu. Čas snů není záležitostí vzdálené minulosti. Je to posvátný prostor, skrytý rozměr reality, do kterého můžete odejít po stezkách snění, jestli skutečně víte, jak snít. Jacko mluvil o tom všem naprosto skutečně. Řekl třeba: „Můj strýc se vydal do říše snů a dostal tam nápad, co má namalovat. Obraz, který ale není jako ty ostatní pro turisty.“ Nebo řekl: „Minulou noc mě navštívila babička. Umřela asi před deseti lety. Řekla mi, co si má máma vzít na svůj ischias.“

Na této cestě do nitra země jsem slyšel věci, které mi moje vlastní kultura nebyla nikdy schopna předat a naopak je aktivně potlačovala. Naučil jsem se, že ve snech se dotýkáme svých nejhlubších tvořivých zdrojů, že ve snech k nám přicházejí poselství, jež mohou být pro naše zdraví a náš zdar klíčová. Naučil jsem se, že ve snech můžeme cestovat mimo své tělo, můžeme jít do budoucnosti stejně jako do minulosti a tam, v realitě jiných rozměrů, potkat své duchovní rádce.

Jacka jsem vyjma svých snů neviděl už čtyřicet let. Nepamatuji si, ke kterému kmeni patřil a jestli mi to vůbec kdy řekl. Žije však stále v mém srdci a v mých vzpomínkách jako první učitel snů, se kterým jsem se ve světě běžné reality setkal. Zatímco mi lidé z mé vlastní komunity říkali, abych na sny a snění zapomněl, Jacko v podstatě říkal: „*Jen se do toho pusť!*“

Většinu svých dospělých let jsem strávil mimo rodnou Austrálii. Žil jsem v Evropě, v Severní Americe, jezdil na lovecké výpravy a na další

místa. To málo, co o snové praxi australských domorodců vím, mám z knih, zejména z děl dvou velkých australských etnografů, A. P. Elkina a R. M. Berndta, a z nádherných evokativních textů Jamese Cowana. Přesto cítím, jako by se postupně cosi z onoho vrozeného australského snění ve mně zapsalo a přetrvává. Možnou hloubku tohoto vlivu jsem si uvědomil prostřednictvím série mocných snů v rámci příprav na psaní této knihy.

V každém snu ke mně tehdy přišel posel v podobě orla mořského. Kam až má paměť sahá, tento velkolepý vodní dravec pocházející od severních břehů Austrálie létal ve snech se mnou. Teprve nedávno jsem se dozvěděl, že mezi obyvateli ostrovů Torres Straits, ležících u severního cípu státu Queensland, je orel mořský často považován za spřízněnou duši – mocné zvíře – *zogo le* neboli duchovního či šamana².

Po návratu (se spoustou chybných odboček) do svého chlapeckého prožetí, co mohou sny znamenat, jsem začal s praxí šamanských technik a výukou, jak se sny pracovat. Na svůj první buben z jelenice jsem naprosto samozřejmě namaloval orla mořského. Na tomto obrázku pozvedá orel svá křídla do překrásného oblouku, na černém spodním peří září bílá peříčka. V ostrém pohledu jeho žlutého oka se odráží dálka. V pařátech drží kroutícího se zelenožlutého hada a tuto hadí energii pozvedá do výše.

Ten buben mám ze všech nejraději. Udává jemné a něžné tempo, zní jako tlukot mateřského srdce. Umí zároveň válet, jako by zněl hrom. Při svých dílnách ho používám, když chci lidem pomoci, aby si uvědomili, co je každý den brzdi, vydali se na cestu do nevšední reality a hledali dobrodružství a duchovní spojence. Bubnování používám jako vstupní bránu do snění. Na křídlech zvuku bubnu vstupuje snící do svého snového obrazu, vrací se tam a nebo objevuje obraz nový. Cestou zpět si přináší poselství. A také v kruhu spolu s bubnem vchází do snových obrazů druhého člověka. Zkušenost, která tento akt provází, bývá velmi silná a dojemná. Někdy dokonce změní člověku život. Naznačuje nám, že všichni jsme spřízněni a že naše identita a vědomí nejsou svázány s fyzickým tělem, časem ani prostorem.

Ve svých snech často létám na křídlech orla mořského. Při práci v dílnách mi pomáhá dávat křídla druhým.

Stalo se však i to, že na mě orel mořský v jednom divokém znepokojícím snu na podzim roku 1993 zaútočil. Neměl jsem tušení, co se mi pokouší sdělit.

Ten sen byl velmi živý a skutečný. Byl to jeden z těch zážitků, které jsou méně „snové“ a téměř hyper reálné: barvy jsou v nich jasnější než za denního světla, všechny vnitřní smysly jsou nabuzené a intenzivně živé.

Ten sen začal, jako by se opakovalo něco z mého skutečného každodenního života. V prvním obraze jsem se snažil vést dílnu v přednáškovém sále, jehož sedadla byla sešroubována a uspořádána do ostře zatočených řad. Byl jsem znechucený, protože mám rád, když mohu lidi seskupit neformálně, do kruhu, kde se všichni rozsadí a nikdo při tom není blíž než ostatní.

Snová scéna se pak náhle proměnila. Vstoupil jsem do snu ve snu. Ve srovnání s počátečním, poněkud fádním snem, měl naprosto jinou atmosféru. Teď jsem se nacházel na pláži a na hlavě jsem měl svůj australský klobouk. Náhle jsem si ve slunečním světle všiml jakési změti bílých peříček. V dalším okamžiku se mi přímo na hlavu snesl obrovský pták. Jeho drápy se mi zaklesly do klobouku. Pravděpodobně mi ho chtěl odnést. Jak jsme se na písku přetahovali, zahlédl jsem jeho žluté oko těsně vedle svého, černou křivku na jeho zobáku a lesklé okruží. Pták mi zaťal drápy do ruky a já pocítil pichlavou bolest. Vytáhl jsem kapesní nůž a chtěl se bránit. Neměl jsem však v úmyslu mu ublížit, protože jsem ptáka poznal. Byl to orel mořský a já v tom snu věděl, že jsme úzce propojeni. Přesto jsem se nechtěl svého klobouku vzdát.

Po potyčce na pláži jsem se vrátil do snu předešlého a o mém střetu s orlem jsem vyprávěl účastníkům v přednáškovém sále.

Probudil jsem se plný vzrušení a zmatku. Cítil jsem, že mi tento sen přinášel naléhavý vzkaz, ovšem to nejdůležitější – obsah – byl nejasný.

S prvkem jakési zkoušky jsem neměl potíže. Tužil jsem, že by ona scéna v přednáškovém sále mohla být náhledem na dílnu, ke které jsem byl

v rámci světové konference Asociace pro studium snů v Leidenu vyzván. Zavolał jsem Ritě Dwyerové ze zmíněné asociace. Dobře jsem ji znal. Požádal jsem ji, aby mi na konferenci zajistila takovou místnost, kde se dají uskupit účastníci do kruhu. Jak se ukázalo, bylo to velmi šikovné opatření. Místnost, která mi byla v Leidenu původně přidělena, byla naprosto odstrašující. Šlo o běžný přednáškový sál, velmi podobný tomu, který se objevil v mém snu.

Stále mi však nebylo jasné, co znamenala ta potyčka na pláži. Proč by měl orel mořský zálsuk na můj klobouk? Chtěl mi snad vzít něco, co zastupovalo moji identitu – mé australské kořeny – anebo mi je připomenout?

Byl jsem si jistý, že byl-li tento vzkaz tak důležitý, orel mořský se ke mně ještě vrátí.

Vrátil se o dva týdny později, tentokrát v podobě jednoznačného spojení. Šlo o vědomý sen v zóně smíšených signálů mezi spánkem a bděním. Dovolil jsem mu, aby mi na hlavu posadil kovový kroužek. Vypadal jako úplně obyčejná železná obruč. Jakmile mi však dosedl na hlavu, celý se rozzářil jako koruna spletená z paprsků. Orel se mi usadil na rameno a pak se k nám připojili další ptáci – káně rudoocasá a hejno kolibříků.

Ucítil jsem rychlé cuknutí a najednou jsem se vznášel vzduchem. Na krátký okamžik jsem byl nespůj. Pak jsem si ale uvědomil, že už nejsem ve svém těle. Svou nehybnou tělesnou schránku jsem viděl na posteli pod sebou. Rozhodl jsem se následovat ostatní. Brzy jsem spatřil veliké záhyby řeky Mississippi a pilovitý hřeben Skalistých hor. Tichý oceán daleko pode mnou se vzdouval a zmítal sem a tam.

Pak jsem se snesl na zem do přímořského městečka, jehož bloky činžovních domů vytvářely podél pláže dlouhou bílou řadu jakoby spojených kostek ledu. Před zdmi z červených cihel jsem uviděl světlé haluze buganvílií, tropických popínavých keřů, a došlo mi, že jsem se právě dostal do čtvrti s penzióny pro důchodce, kam se po otcově smrti přestěhovala moje matka. Ve vztahu s ní se mísily různé věci. Přestože jsme oba měli po otcově odchodu silné duchovní prožitky, toto pojítka narušila nedávná hádka, která otevřela staré rány. Teď, v mém snu, když jsem

vstoupil do matčina bytu, jsem zažíval láskyplné shledání, jež uložilo naše staré spory ke spánku.

V tento moment, napůl při vědomí a napůl ve snech, jsem se chtěl vrátit do běžné reality. Cítil jsem silnou touhu zatelefonovat matce do Southportu v Queenslandu a zjistit, jak se jí daří. Chtěl jsem, aby se naše snové opětovné shledání stalo skutečností.

Orel mořský se mnou ale ještě neskončil. Ucítil jsem další rázný trhnutí a ocitl jsem se v letu deštným pralesem daleko v queenslandské provincii Gold Coast.

Čekalo na mě další stvoření z dětských snů: vodní buvol. Svými rohy se mi otřel o obličej a vedl mě k blátivému potoku. Jak jsem se tak rozhlížel kolem, viděl jsem, že stojím obklopen staršími domorodci. Byli pomalovaní kruhovými vzory za účelem posvátného obřadu.

Bahno pod našima nohama brázdilo něco obrovského, nemohl jsem přijít na to, co to je. Jakýsi had zkřížený s rybou.

Otočil jsem se k jednomu stařešinovi, který stál ke mně nejbliže, a ptal se jeho. Řekl mi: „Takhle jsme sami začínali, prodírali jsme se bahnem. Je to první ze všech tvorů. Začátek našeho světa.“

Když jsem se probudil, v hlavě mi na krásnou melodii zněla tato záhadná slova.

Nový sen o orlovi mořském obsahoval záhadu ještě tajemnější, než byla ta první. Jedna jeho část, kterou jsem dobře pochopil, mě vyprovokovala k jasné a okamžité akci. Zatelefonoval jsem matce. Vedli jsme hodně dlouhý, láskyplný rozhovor, ve kterém se nám stejně jako ve snu podařilo náš vztah napravit. Brzy jsem cítil za onu snůšku snů, které mi připravily takové znovuspojení, velkou vděčnost.

O tři měsíce později matka náhle zemřela. Je strašné, když naši blízcí příbuzní odejdou bez toho, aniž bychom měli šanci urovnat osudové konflikty, odstranit mezi sebou všechny záštky a umožnit našim srdcím a duším, aby zas k sobě našly cestu. Když se tohle nezdaří, nedořešené rozepře nás mohou někdy doslova pronásledovat. Mé sny s orlem mořským se postaraly o tom, že i přes obrovskou vzdálenost jsme já a moje matka zůstali v duši jednotní.

Odletěl jsem zpátky do Austrálie na matčin pohřeb, kde jsem pak mluvil o všech snových vzkazech svého otce, které nám oběma, matce i mně, přinášely celých sedm let po jeho smrti velký užitek. Když jsem na místo matčina odpočinku mezi keříky růží položil krásný bílý oblázek, vybavil jsem si scénu z jiného, rok starého snu.

Po vyřešení nutných záležitostí ohledně pozůstalosti a po určité době truchlení jsem se rozhodl vzít si na pár dní volno a podniknout něco typicky australského: vandrovat a objevovat rodnou zemi.

Během série zdánlivých náhod a souher událostí jsem skončil v zaprášeném městečku Beaudesert v jihovýchodním Queenslandu. Od nějakého člověka jsem se dozvěděl, že v místě funguje bytové družstvo vedené domorodci. Rozhodl jsem se tam zastavit a podívat se, jak se jim daří. Přivítal mě nějaký urostlý ragbyový hráč. Jakmile jsem se jen slovem zmínil o snech, okamžitě mi řekl, že musím mluvit s Frankem, který měl pověst „muže duší“, a hned se po něm sháněl.

„No, ten bude venku ve svý boudě v kopcích.“ Řekli mi, že nahoru pěšky, svižnou chůzí divočinou to potrvá pár dní.

Šamani jsou ale záludní lidé. O dvě minuty později, jakoby na zavolanou, vešel Frank do kanceláře. Byl to statný muž s pevnou vyrovnanou tváří a tmavýma očima, které se ve světle zbarvily dožluta.

Frank byl na začátku naší konverzace obezřetný. Další hodinu až dvě jsme se vzájemně „otukávali“, Frank mezitím usrkával pomerančový džus a jeho kluk si hrál na místním pokerovém automatu. Pak jsem mu začal vyprávět svůj sen o tom stvoření v bahně a o pomalovaném stařešinovi, který mi pověděl o počátku světa.

Atmosféra u stolu se rázem změnila. Frankovy oči se rozzářily. Se vzrušením v hlase mi na to řekl: „Hádám, že jsi k nám nebyl poslán jen tak pro nic za nic. Právě jsi mi převyprávěl začátek našeho tajného příběhu O stvoření. To, co jsi viděl, byl samec úhoře. V domorodém kmeni Mununjalli se říká, že to je první ze všech tvorů tohoto světa.“

Ten den jsem se díky svému snu naučil něco o kosmologii australských domorodců. Zároveň jsem byl pozván, abych se připojil k sezení starších a duchovních mužů z řad několika domorodých kmenů z Východu.

Jeden z místních mužů mě po dlouhé stezce, která se vinula kolem oblasti tekutých písků, dovedl až na Frankovo posvátné místo. Frank tvrdil, že jednou ve vodách místního potoka viděl samce úhoře dlouhého jako telegrafní sloup. Bylo to stejné místo jako to, o kterém jsem snil.

Lidé ze Západu potřebují v různých situacích různé osobní doklady – řidičský průkaz, vyšší titul – aby mohli zastávat nějakou akademickou funkci, dostat certifikaci pro vykonávání psychiatrické praxe či pro pozici sociálního pracovníka. V kultuře, která má sny a jejíž snová tradice žije, je tou nejdůležitější kvalifikací mít ty správné sny.

V této knize vám budu pomáhat identifikovat vaše vlastní „správné sny“, naučím vás s nimi pracovat a poznat bezpočet příležitostí, které se vám v nich budou otevírat. Snové dary se k vám mohou dostat prostřednictvím spontánního spánku, tvořivé inkubace (kdy v určité záležitosti žádáte sny o vedení), prostřednictvím vědomého snění v zóně smíšených signálů na pomezí spánku a bdění, anebo s pomocí šamanského snového cestování do jiných světů nebo jiných časů. Všechny tyto brány jsou vám *ted'* otevřené. Klíč k nim nabízí tato kniha.

V mých metodách se odráží vliv učitelů mnoha tradic, kteří se mi často představili velmi neočekávaným způsobem. Pokaždé, když jsem během svých dlouhých cest přišel do kontaktu s domorodci, uvědomil jsem si, že začínám vidět a snít způsobem, který byl vlastní všem našim předkům. Pro mou práci a vyučování práce se sny byla zvlášť důležitá setkání s Indiány severoamerického kmene Irokézů. V jejich prastarých šamanských přístupech ke snění jsem objevil mocný nástroj k uvolňování energie a k chápání snů v dnešní době.

NÁSLEDOVAT SPRÁVNÉ SNY A VELKÉ SNY

Mezi původními obyvateli Ameriky, v jejichž kultuře má snění také velkou váhu, je šaman často označován jako „ten, který má sny“. V jazyce kmene Mohavků to vyjadřuje slovo *ratetsbents*, což jednoduše znamená

„snící“. Lidé z amazonského kmene Kagwahivů zase říkají, že „každý, kdo má sny, je tak trochu šamanem.“³

Když jsem se v polovině 80. let přestěhoval na farmu na severu státu New York, o amerických Indiánech jsem toho věděl hrozně málo a konkrétně o Irokézích téměř nic. Jako zahraniční zpravodaj z Londýna jsem strávil deset let přestupováním z letadla na letadlo a dalších pět let v rychlíku ve stejném státě. Sledoval jsem úspěchy knižního thrilleru, který mi v roce 1980 vydalo nakladatelství Crown. Bylo na čase přibrzdit, zapustit někde kořeny a přijít na to, kterým směrem se mám jako člověk a jako spisovatel vydat.

Hledal jsem a v Hudson Valley objevil zchátralou farmu uprostřed rozsáhlých pastvin a panenských lesů, zcela odtrženou od okolního světa. Na kopci za stodolou se nacházel hřbitov původních holandských osadníků. Místnost, kde na svět přicházela vedle sebe nemluvnata i telata, se zdála být pro psaní nových knih jako stvořená.

Pak se mi začaly zdát sny v jazyce kmene Mohavků a všechno bylo najednou jinak.

Zdálo se mi o staré Indiánce, která byla náčelnicí a zároveň mocnou léčitelkou. V prvním z těchto snů – snil jsem při plném vědomí – jsem se ocitl na křídlech káně rudoocasé. Pocit létání byl silně reálný. Užíval jsem si vznášení na teplých vzdušných proudech a celý se pak třásl, když jsem kvůli nepozornosti při letu dřel bokem o vzrostlé jedle na jednom z kopců u jezera George. Sněs jsem se k chatě, kde mi stará Indiánka něco sáhodlouze vykládala. Přišlo mi, že mluví celé hodiny. Její hlas byl rytmický a melodický. Během řeči přede mě položila několik řetízků navlečených z perletových ováleků vybroušených ze škeblí a pak i stejně ozdobený opasek s figurkami lidí a zvířat. Pochopil jsem, že tento pás byl symbolem její autority. Poselství, které se mi snažila předat, jsem však pochopil pouze všeobecně, protože trvala na tom, že se bude mluvit v jejím jazyce.

Druhý den ráno jsem při procházce se psem zahlédl kání rudoocasou. Vyletěla nad hřebenem kopce a padala střemhlav dolů. Zastavila se ve výšce asi třiceti metrů, kroužila nad mojí hlavou a naléhavě vrískala.

Cítil jsem – stejně jako v případě orla mořského, který mě navštěvoval v dětství – že bych jí mohl rozumět, jen kdybych si mohl vyměnit uši.

Stará Indiánka se ke mně vrátila ještě v několika dalších snech. Vracely se i další dvě snové postavy, které s ní nějakým způsobem souvisely. Jednou z nich byl šaman válečník, který se mi poprvé zjevil s dřevěnou děsivou maskou s očima z lesklé mosazi. Byla to záhadná a znepokojující postava, zlý kouzelník, který uměl svou mocí zabít stejně jako uzdravit a také ukrást duši stejně jako ji navrátit.

Třetí z mých nových snových známých mě mátl ze všeho nejvíce. Když se poprvé objevil, nebyl jsem si jistý, zda náhodou nevidím sám sebe navlečeného do nádherného divadelního kostýmu z 18. století či jinou osobu z éry osídlování. Trochu jsem tušil, kdo by to mohl být. Díky náhodnému objevu v knihkupectví v Bryn Mawr v newyorské Albeně jsem poznal jednu z nejbarvitějších postav amerického osídlování, Sira Williama Johnsona. Byl to Ir, který miloval život po všech stránkách. V 18. století se proslavil jako královský komisař pro indiánské záležitosti. Mohavkové jej adoptovali jako svého válečného náčelníka. Stal se proslulým milovníkem žen. Johnsonovo jméno bylo v knihách o historii, ze kterých jsem v Austrálii a Anglii studoval, vynecháváno. Jakmile jsem však zaznamenal jeho projev rozléhající se po zaprášených stránkách jednoho tlustého svazku jeho sebraných spisů v modrých deskách, začínal jsem mít pocit, že jsem našel spřízněnou duši. Moje sny pak toto tušení prohloubily. Později při vědomém snění – když jsem se angažoval ve fiktivním výčtu jeho činů – vystupoval Johnson jako výrazná osobnost a učil mě prostřednictvím svého života, lásky a s pomocí indiánských intrik.

Sny, které se mi zdály na farmě, mi přinesly vlnu nových postav. Bylo jasné, že musí vzniknout zcela nový příběh, zcela odlišný od všeho, co jsem předtím v předchozích knihách napsal, a ten vypravěč ve mně vycítil svou příležitost. Australští domorodci říkají, že velké příběhy někde vyčkávají, aby je pak vyprávěli ti správní lidé. Podobně jsem se cítil i já. Můj nový příběh si našel mě, nikoliv já jeho. Neměl jsem vůbec ponětí, jak by měla konečná podoba příběhu vypadat. Netušil jsem ani to, jak zásadně to poznamená můj příběh životní.

Vydal jsem se do země Irokézů, abych odhalil význam svých snů a lokalizoval své snové postavy do rodného prostředí. S pomocí mohavských mluvčích z rezervace Šesti národů poblíž Brantfordu v Ontariu a v Kahnawake poblíž Montrealu jsem se naučil některé úseky proslovu oné staré indiánské náčelnice dešifrovat. Tenkrát jsem si ho foneticky zaznamenal. I když Mohavkové některá slova rozeznávali, stará Indiánka používala výrazy, které jim zněly archaicky a nesrozumitelně. Jeden šaman se domníval, že by ta mystická slova mohla být hurónská. Dozvěděl jsem se, že se té staré ženě říká Aksotha – což v jazyce Mohavků znamená „babička“ – a že je popisována jako *ka'nistenhsera* nebo také matka kmene a *arendiwanen* neboli „mocná žena“. Jeden přítel z kmene Onondaga mi ukázal prastarý opasek z oválných úlomků škeblí, který znázorňoval vlčici, jak kojí lidské postavy. Pověděl mi, že takové opasky byly u irokézských náčelnic tradičním znakem autority. Tento škeblový opasek se velmi podobal tomu, který jsem viděl ve svém prvním snu o náčelnici.

Popisoval jsem sérii nedávných snových setkání jednomu staršímu domorodci a ten věcně poznamenal: „Hádám, že jsi měl několik návštěv.“ Poradil mi, abych na veřejnosti nezmiňoval jména ani podrobnosti některých léčebných rituálů, které jsou tradičně uchovávány v tajnosti a které mi byla cestou snů zjeveny. Řekl mi: „Někteří z velkých zůstávají při zemi, aby naši zemi a naše lidi chránili.“ Připustil, že některé z těchto bytostí mohou mluvit s nezasvěcenci prostřednictvím snů a vizí, když dotyční „sní pravdivě“.

Dozvěděl jsem se, že tradiční Irokézové jsou národem snů. Dávno před tím, než první Evropané vstoupili na americký kontinent, učili Irokézové své děti, že sny jsou tím nejdůležitějším zdrojem vedení, jak praktického, tak duchovního, ze kterého mohou v životě čerpat. Prvním počinem každého dne v irokézské vesnici bylo vyprávět si své sny. S mocným snícím – *ratetshehts* – byly konzultovány významy podivných a znepokojujících snů. Často se do snové práce zapojovalo celé společenství, zejména tehdy, když se zdálo, že sen varuje před smrtí či nemocí. Irokézové věřili, že důležité sny se snaží vyprovokovat k *činu*. Jestliže na

například ve snech vidíme budoucnost, máme možnost ji změnit. To však vyžaduje určité úkony a rituály vytvořené tak, aby se dotyčný s jejich pomocí mohl nežádoucí snové události vyvarovat a naopak kýženou naplnit. Irokézové vytvořili v rámci svého snového řemesla celý systém šamanských a rituálních technik, kterými prorocká poselství snů stvrzují, naplňují jejich důsledky nebo jim zamezují.⁴

Tradiční přístup Irokézů ke snům je naprosto odlišný od postoje, který momentálně – alespoň v poslední době – převládá v západní společnosti. Irokézové učí, že „velké“ sny přicházejí jedním nebo dvěma způsoby. Ve spánku je mysl snícího oproštěna od těla a od omezení místa a času. Duše pak může ve snu cestovat daleko i do všech směrů, do minulosti i do budoucnosti, na místa, jež jsou od těla dotyčného velmi vzdálená, a do tajných rozměrů reality, kde se může setkat s duchovními rádci či předky. Ve druhé variantě může snícího navštívit duchovní bytost, která je na sebe schopna vzít téměř jakoukoliv podobu – zesnulého příbuzného, ptáka či zvířete, božského stvoření nebo dokonce bytosti mimozemské.

Jinak řečeno, podle Irokézů se „velké“ sny přihodí buď proto, že ve spánku procházíme mimotělesnou zkušeností (což je považováno za naprosto přirozené a může se to stát téměř komukoliv během libovolné noci, ať už si to pamatuje, či nikoliv), anebo proto, že k nám přichází zajímavý snový návštěvník, kým může být jiný snící na cestě mimo své tělo, anebo bytost z reality mimo fyzickou rovinu.⁵

„Velký“ sen rozpoznáme na základě jeho obsahu stejně jako původu. Může obsahovat informaci, která má pro zdraví snícího nebo jeho fyzické přežití velkou důležitost. Velký sen může přivést duchovní rádce a spojence a povolat snícího ke skutečnému životnímu cíli.

Pro Irokéze jsou sny ústředním nástrojem k uzdravení. Jsou to „přání duše“. Navazují spojení s našimi nejhlubšími duchovními zdroji a s tím, co je pro nás žádoucí. Jestliže odmítneme tento zdroj brát vážně, naše duše ztratí svou energii, naši duchovní ochránci nás mohou rozhořčeně opustit a my zůstaneme vůči všem nemocem a nezdarům zranitelní. Často je to spojeno s duševními ztrátami, s pronikáním negativních

energií včetně psychického útoku a vlivu ze strany neklidných zesnulých. Sny odhalují psychické a duchovní příčiny nemocí ještě před tím, než se rozvinou tělesné symptomy.

Pro tradičního léčitele představují sny důležitý nástroj pro diagnostiku a léčbu. Setkal jsem se s jedním irokézským léčitelem, který si rád bral od svých klientů nějaký osobní předmět – obyčejně kus oděvu – a dával si ho na noc pod polštář. Tvrdil, že mu to pomáhá soustředit se na klienta i v noci, takže se mu pak může ve snech zjevit podstata jeho obtíží a potřebný způsob léčby. Ve svých snech dostává často radu od své mrtvé babičky – svého času velmi slavné bylinkářky – anebo od medvěda, což je zvíře, které je s léčitelstvím lesních Indiánů nejvíce spojováno.

Moje zkoumání mne vedlo nečekanými směry v prostoru indiánských rezervací i mimo ně. Získal jsem všech sedmdesát tři výtisků časopisu *Jesuit Relations*, které obsahují pozoruhodný soupis snové spirituality Irokézů v dobách prvního kontaktu s Evropany. Více než rok byly tyto časopisy mým nejoblíbenějším čtivem. Studoval jsem je společně s Tomem Porterem, duchovním vůdcem Mohavků, jehož vidění jej přiměla k tomu, aby odvedl skupinu svých lidí z rezervace Akwesasne zpět do země předků, do Údolí Mohavků. Tam měli opět obnovit duchovní společenství a oživovat staré zvyky. Šaman kmene Cayuga mi ukázal své techniky přemísťování ztracených duší. Šamanka Chippewů mi kreslila mapy stezek a bran, které používá při cestování do světa duchů.

Moji hlavní učitelé – stejně jako na samém začátku – však přicházeli ze samotného snového světa. Můj snový svět se stával mimořádně aktivním a štedrým. Ve snech jsem byl nejen plně při smyslech, ale také jsem cítil, že cestuji mimo své tělo. Přicházela ke mně řada dalších bytostí včetně zesnulých členů mé rodiny. Po otcově smrti v listopadu 1987 se otec opakovaně v mých snech objevoval, často přinášel konkrétní vzkazy pro mou matku s cennými praktickými informacemi, o nichž jsme ani já, ani ona neměli do té doby tušení. Takový příval vnitřních zážitků byl skoro ubíjející. Už dlouho jsem praktikoval to, že jsem každé ráno u snídaně o svých snech vyprávěl a měl jsem štěstí na pár přátel rozptýlených po celém světě, s nimiž jsem řadu let sny naprosto neformálně sdílel. Noví

přátelé v severním New Yorku byli při práci se sny mými nadšenými spojenci a v mém zkoumání mě povzbuzovali, anebo naopak mírnili.

V mém nitru se však zmítaly i bouře, o nichž jsem nebyl schopen či ochoten diskutovat s nikým. Ve snových stavech jsem bojoval se zlými kouzelníky – zvláště s tím, co nosil tu děsivou masku – se zlými duchy a také se svým vlastním stínem. V bdělém stavu jsem byl vnitřně rozštěpený, naprosto neloajlní svým dřívějším ambicím a svému pojetí úspěchu.

Četl jsem cokoliv, co by mi nějak pomohlo mé stavy pochopit. Počínaje texty Stanislava Grofa o duchovní naléhavosti až po *Cesty mimo tělo* (česky Triton 2007, překlad Kateřina Drewsová) od Roberta Monroea. V nádherné antologii Joan Halifaxové *Shamanic Voices* a v klasice od Mircea Eliadeho *Šamanismus a nejstarší techniky extáze* (česky Argo 2000, překlad Jindřich Vacek) jsem našel záznamy šamanských iniciací, které mi přišly překvapivě povědomé. To mě ujistilo, že jestliže začínám bláznit, čeká mě alespoň zajímavá společnost. Četl jsem knihu Michaela Harnera *Cesta šamana* (česky DharmaGaia 2010, překlad Gato) a zjistil jsem, že většinu jím zmiňovaných míst znám. Doslechl jsem se, že Harner pořádá kousek od mé farmy, na vrchu křemencové hory na okraji Berkshires, dílnu.

Byla to moje první souvislá zkušenost se stěžejními technikami šamanského cestování, jež Michael Harner zprostředkoval tisícům současných obyvatel Západu. Michael je antropolog, který po ukončení terénních prací mezi Indiány kmene Jivaro „překročil práh“, stal se šamanem a náruživým vůdcem současné obrody šamanismu v moderní společnosti. Věděl jsem, že ústředním prvkem jeho přístupu byl prvek monotónního šamanského bubnování, které mělo napomáhat změnám stavu vědomí. Už dávno jsem poznal, jaký mocný vliv mají údery do bubnu na navození stavů tranzu. Ve třech letech jsem poprvé slyšel tradiční keltský ruční bubínek z kozí kůže, zanedlouho poté ozvučená dřívka domorodců a během několika návštěv Brazílie jsem protančil celou noc za zvuků bubnů *batá* při obřadech *candomble* a *umbanda*. Přesto jsem šel na Michaelovu dílnu s jistými pochybnostmi. Nebyl jsem si jistý, zda techniky šamanskými rody a kouzelnickými řády tradičně utajovány mohou nebo mají být odhalovány lidem, kteří zaplatili pár korun a na chvíli si

odskočili na víkendové holistické soustředění. Měl jsem pocit, že takové dary by měly být uchovány pro ty, kteří podstoupili iniciační zkoušky a své povolání prokázali třeba tím, že měli ten správný sen.

Síla osobních prožitků při Harnerově dílně můj odpor přemohla. Jeden z těchto zážitků – cesta Horním světem, umocněná bubnem – silně ovlivnila můj smysl pro účelovost a možnosti, takže se s vámi o něj stručně podělím.

Odlepil jsem se od vrchních větví stromu a cestoval jsem skrze jakési mračné membrány, abych prozkoumal množství postupných dimenzí Horního světa. Některé byly pusté a prázdné a v nich žily bytosti, které mi neměly co říct. Na několika místech mi cestu zastoupili hrozící strážci brány, které jsem musel obejít, utišit, anebo se s nimi utkat.

Spatřil jsem řadu podob bohyně a mnoho postav, které jsem ze svých snů či z mytologie – jež je (na základě pozorování Josepha Campbella) tvořena kolektivizovanými sny – znal.

Při přechodu z jedné roviny do druhé jsem musel měnit podobu. Stal jsem se bleskem. Na nejvyšší rovině jsem stanul tváří v tvář celému pantheonu postav pocházejících z mnoha náboženských tradic. Pod nimi a za nimi se rozprostíral ohromný zdroj světla a házel jejich stíny. Když jsem se na to světlo díval přímo, jako bych viděl slunce, jako bych hleděl do temnoty samotného srdce světla.

Letěl jsem spolu s okřídlenými bytostmi nad nádhernými zelenými údolními, jež připomínala ta z našeho světa, jen byla naprosto nedotčená – krajina čerstvá jako první úsvit.

Když Michealův buben vyslal signál k návratu, vůbec se mi nechťelo to vše opustit. Nakonec jsem spatřil své vlastní tělo – bez života – unášené zpět na křídlech obrovského orla Bouřliváka, velkého tak, že svým tělem vrhal stín přes celé hory.

Otevřel jsem oči a viděl, jak se nade mnou sklání skupinka trochu vystrašených lidí. Řekli mi, že jsem „byl pryč“ o celých 12 minut déle než ostatní z kruhu. „Začali jsme se obávat, že jsi odešel nadobro,“ oznámila mi jedna z žen. „Zdálo se, že nedýcháš a nemohli jsme ti nahmatat puls. Vypadal jsi jako mrtvý.“

Chtěl jsem všem zvednout náladu a tak jsem vtipně nadhodil, že skloiny „odcházet“ do různých realit se u mě projevovaly už od dětství. Na tu cestu jsem však nikdy nezapomněl. Žije ve mně stále. Poskytla mi osobní pochopení toho jediného, boha, jenž má mnoho tváří a masek, a ukázala mi cesty a místa mimo běžnou realitu, na která se snad znovu budu moci podívat.

Přes všechno žertování o mém „odchodu“ během dílny jsem měl pocit, jako bych skutečně umřel a vrátil se zpátky, podobně jako se mi to přihodilo v dětství, když jsem vážně stonal – s jedním podstatným rozdílem. Tentokrát byla ona zkušenost *záměrná*. Napadlo mě, že kdybych byl jedním z amerických domorodců, asi bych si v tento okamžik změnil jméno a uctil tak zážitek, jenž tak hluboce ovlivnil moji identitu.

S pocitu čerstvého konvertity jsem spěchal zaznamenat svá zjištění do knihy. Tentokrát byla úplně jiná než mé předešlé thrillery, a dokonce i než můj historický román psaný „z pohledu Indiána“, do něhož jsem se pustil v době, kdy začaly přicházet sny o siru Williamovi Johnsonovi. Nová kniha vycházela z mých setkání – prostřednictvím snové brány – s několika lidmi z dřívějších dob včetně irokézského šamana, jenž se poprvé projevoval jako soupeř, ale po mnoha vnitřních bitvách se stal mým spojencem. Měl jsem divný pocit, že tento *snící* z dávné minulosti cestoval časem a hledal určitou informaci, která by jeho lidu, ukrutně bojujícímu o přežití, mohla pomoci. Chyběla mi však nestrannost, abych tato svá vizionářská setkání prezentoval v normálním jazyce. Snažil jsem se maskovat své zážitky jako fikci. Výsledkem byla podivná směsice historie, záznamů snů a spekulací o dvojnicích, o cestování v čase a paralelních světech. Jeden z mých přátel z kruhu vydavatelů poznamenal: „Část lidí, kteří tohle budou číst, za tebou půjdou třeba až na Měsíc. Ostatní si budou myslet, že ses zbláznil.“

Rozhodl jsem se odložit rukopis do šuplíku a na několik let na něj zapomenout. Zůstával však drobný problém – jak platit nájem a občas se i najíst. Roky jsem si užíval toho luxusu, že jsem mohl své sny následovat, aniž bych se staral o pravidelné výplatní pásky. Teď se účty začaly hromadit. Moji poradci z vydavatelství mě vybízeli, abych se vrátil k psaní

thrillerů a jedna moje polovina, která myslela na hypotéku a účty za studia, mi napovídala, že mají pravdu.

Vydělej teď slušnou sumu peněz, syčela, a duchovní cestu si nech na jindy.

Potíž byla v tom, že moje nové já nemělo o hraní starých her práždný zájem. A můj snový zdroj se mnou neustále cloumal úplně jiným směrem. Například jsem se rozhodl, že jedním způsobem, jak platit účty, může být vychrlit další thriller s ruskou tematikou, a vydělat tak na úspěchu ze svého předešlého bestselleru *Moscow Rules* (Pravidla Moskvy) co nejvíce. Ale pokaždé, když jsem se pokoušel nadhodit nějaký námět, můj zdroj tvořivosti vyschnul. Rozhodl jsem se proto požádat svůj snový zdroj o nápad. A přišel tento sen:

Mistr kuchař stávkuje

Jsem uvnitř nějaké hospody. Stoly jsou prostřené pro stovky lidí a prohýbají se pod tíhou bohaté dekorace, kostního porcelánu a mincovního stříbra. Vypadá to docela slibně. Je mi však řečeno, že je nějaký problém v kuchyni. Vedoucí mi vysvětluje, že mistr kuchař s odporem odešel, když si přečetl moje menu. Odmítá totiž dál vařit stroganoff. Pokud na servírování tohoto ruského chodu budu trvat, bude třeba najmout nějaké podřadné kuchaře z ulice.

O tenhle sen jsem se neprosil, ale byl jsem si naprosto jistý, že jsem právě takový sen potřeboval. Nebylo možné přehlédnout jeho poselství, jelikož ve mně sám dozrál a dokonce jsem o radu písemně požádal prostřednictvím notesu na nočním stolku. V čem vlastně jeho poselství spočívalo. V mých snech bývá kuchyně – místo, kde se věci „vaří“ – často metaforou pro mé centrum tvořivosti. Cítil jsem, že mistr kuchař z inkubovaného snu představoval moji nejtvořivější část. Tím, že odmítl mé menu, mi můj zdroj tvořivosti dal jasně najevo, že odmítá na mých komerčních plánech spolupracovat.

Od svého „ruského“ projektu jsem odstoupil a vrhl jsem se do nového zkoumání snů a šamanismu, napsal pár článků pro časopis

s dobrodružnou tematikou a několik hodin denně trávil psaním snového deníku a vyprávění snů druhým lidem. Ke stádiu vydání měla však nová kniha stále ještě hodně daleko, takže mě to dotlačilo napsat jeden průměrný horor – proti čemuž můj snový zdroj při každém kroku protestoval – a nakonec jsem zplodil ještě jeden. Tentokrát mé sny po zastavení těchto hloupostí volaly s naprostou určitostí a ukazovaly mi cestu, po které se mám vydat. Opět jsem je žádal o radu a opět mi bylo připomenuto, že snový zdroj má pro mě plány mnohem důmyslnější než ty, které denně zaměstnávaly moji mysl v nevýznamné míře:

Znovuzrození

Pokouším se projet doslova rozkousanými ulicemi, částečně zatarasenými stavebními pracemi. Přicházím k nějaké propusti podobné dešťovému kanálu. Stoupá vzhůru. Snažím se šplhat nahoru, ale nejsou tam žádné úchyty, takže pořád kloužu dolů. Společník, kterého jsem si do této chvíle nevšiml, stoupá bez námahy na vršek a vrací se pro mě, aby mi pomohl. Trochu se mi podobá, je však v lepší kondici a jeho tělo je mohutnější.

Ted' stojím na lesní mýtině. Mezi stromy vidím nějaký předmět na trojnožce, vypadá jako obrovský kávovar. Možná, že mi tam poradí, kde bych přišel k novému výdělku. Jsem při vědomí, sním a kráčím vpřed.

Něco mě však jemně, ale pevně tahá opačným směrem. Vím, že mám sílu si vybrat, ale nakonec se té síle podvoluji. Táhne mě to zpátky. Ocitám se v kruhu domorodců, kteří žijí v souladu se Zemí. Cítím se nepříjemně, protože to vypadá, že je vyrušuji. Oni mě však vítají, jako by na mě už dlouho čekali. Mají pro mě v kruhu připravené místo.

Oheň začíná hřát a já ležím uprostřed kruhu. Domorodci mi na oči, uši, jazyk a na hrud' k srdci pokládají žhavé uhlíky. Vysvětlují mi, že to dělají proto, abych byl schopen jasně vidět, slyšet a hovořit. Říkají mi: „Otevíráme průchod z tvého srdce do tvých úst, aby od této chvíle byla tvá slova upřímná a vycházela od srdce.“

Probudil jsem se nabitý energií a vzrušením. První část snu se mi zdála jasná. Měl bych přestat s novým způsobem obživy – což mi připomněl pohled na obrovskou konvici na kávu – a vydat se zcela opačným směrem. Druhá část snu na mě měla svým novým nasměrováním nesmazatelný účinek. Řeč, kterou nade mnou domorodci pronášeli, mi připomněla úryvek věty „vzácná slova znovuzrození“ na irokézském kondolenčním shromáždění.

Opět jsem kvůli snu ukončil jeden z úzce zaměřených komerčních projektů.

Tentokrát mi ovšem sen pomohl vydat se novým a daleko tvořivějším směrem s ještě větším odhodláním. Tento sen o znovuzrození se stal impulzem k sepsání románu *The Firekeeper* (Strážce ohně), v němž popisují šamanské praktiky po generaci děděné mezi irokézskými léčitelkami a také život a mé zaujetí pro mou snovou postavu sira Williama Johnsona.

Tento sen měl na můj život obrovský vliv. Rozpoznal jsem význam těch ucpaných a rozpadlých ulic v úvodní scéně – můj život byl plný chybných odboček, objížděk, vlastních překážek a pádů z cest. Jak jsem tak kráčet v lehkém dešti kolem lesního jezera a pořád cítil to teplo zhavých uhlíků, které mi domorodci ve snu na srdce pokládali, uvědomil jsem si, že nastal čas pro osobní a bezpodmínečný závazek. Opakoval jsem si jejich slova a říkal je nahlas jezeru, stromům a káněti, jež se snesla z oblaků: „Od této chvíle budou má slova upřímná a od srdce.“ Po celém těle jsem cítil mravenčení. Pravda přichází s husí kůží.

Od té doby nabývaly sny v mém životě na stále větším významu. Staly se pro mě vnitřní autoritou, tvořivým prubířským kamenem ve všech záležitostech a sjednocovaly zdánlivě neslučitelné věci: od výběru zaměstnání až po ta nejobyčejnější ekonomická a finanční rozhodnutí, která v životě musíme udělat, od těch nejsvětějších otázek bytí a dělání, dostávání a vydávání – kterým sny dodávají nový rozměr a význam – k nejduchovnějším otázkám maximální důležitosti a k pochopení sebe sama. Vnesly do mého vnitřního a vnějšího života vitalitu a vzrušení a přetvořily tyto dvě sféry na pravdivou cestu srdce, jedinou cestu, po které se máme vydat.

DŮM SNŮ

Změnu v srdci doprovázela změna domu ve smyslu doslovném i metaforickém. I ta byla výsledkem řízení snů.

Poprvé jsem o městě Trója ve státě New York slyšel ve snu a zprvu vůbec nic nepochopil. V tom snu jsem si pochutnával na velkolepé večeři ve společnosti lidí z vyšších kruhů v jakémsi anglickém venkovském sídle. Nějaká starší žena – nepatřila k hostům – neustále vykukovala zpoza mé židle a pokoušela se na sebe upozornit. Ignoroval jsem ji, protože byla nevychovaná a vypadala dost prostoduše. Žena požádala jednoho muže u stolu, aby jí se mnou kontakt zprostředkoval. Chvilí jsem ji poslouchal, ale způsob, jakým se vyjadřovala, mě odrazoval. Řekla mi například: „Když ti bylo šest, poslali za tebou UFO. Vyslali do tvého těla paprsek.“ Znělo to jako heslo z nějakého obchodního letáku a já naznačil, že mě její řeči nezajímají. Žena však tvrdošijně pokračovala. Poradila mi, abych si to ověřil u kamarádky Wandy. „Zeptej se jí na Millie.“ A pak několikrát zopakovala: „V tvém životě bude hrát důležitou úlohu Trója.“

Jelikož jsem vyrostl na Homérovi a jeho vyprávění o trojské válce, nikdy by mě nenapadlo, že by žena ze snu mohla myslet právě městečko Trója z New Yorku. Pamatoval jsem si, že se mám zeptat Wandy Burchové, kolegyně z oblasti zkoumání snů, která se později stala mojí dobrou kamarádkou. Wanda mi řekla, že si velmi živě vzpomíná na jedno médium z oblasti Saratoga, Millie Coutantovou, ženu s minimálním vzděláním, která před několika lety zemřela. Schovala si prý několik jejích nahraných spiritistických výkladů včetně jednoho sezení v bývalém domě jednoho z mých snových známých, sira Williama Johnsona. Když jsem nahrávky poslouchal, uvědomil jsem si, že slyším hlas té ženy ze snu. Třebaže bylo pravděpodobné, že žena pocházející ze zdejších končin jako právě Millie bude mít na mysli Tróju newyorskou, a nikoliv tu z Homérovy Ilias, mně tato souvislost došla až na základě dvou pozdějších událostí.

Moje žena Marcia rok na to na jaře otěhotněla a kamarádka jí doporučila, aby začala docházet na moderní kliniku v Tróji, kde jsem později také navštěvoval přednášky o Lamazově metodě, alternativní technice

porodu. Moje dcera Sophie – která si o své jméno řekla manželce v jednom snu v pátém měsíci těhotenství – se pak narodila v prosinci v Nemocnici samaritanů v městečku Trója.

Před jejím narozením se mi začalo zdávat o nějakém domě. Nebyl však můj. Domy ve snech mají často bohatou symboliku, naznačují, co se může ukrývat v hlubinách duše, otevírají komnaty s poklady možností nebo varují před možnými problémy s vedením snícího. Tyto sny o domu však byly hodně konkrétní. Nahlížel jsem jeho francouzským oknem do jídelny vytaпетované květinovým vzorem, opravoval kamennou zídku za domem nebo odpočíval na jeho terase z hrubých kamenů. Jindy jsem zkoumal potok na hranici pozemku. Tyto obrazy – přicházely v tuctech zaznamenávaných snů – silně burcovaly mou zvědavost a způsobovaly jakýsi neklid. Souběžně jsem měl pocit, že po několika letech strávených na farmě v relativní izolaci přišel čas vrátit se do společnosti a podělit se o to, čemu jsem se do té doby naučil.

Sny o domu přicházely souběžně s další sérií snů. Ta mě znepokojovala daleko víc. V jednom z těchto snů jsem pozoroval zeměměřiče, jak přes pozemek farmy vyznačují nějakou hranici. Po probuzení jsem byl klidný, ale dumání nad tím, co se ve snu dělo, mě postupně začalo znepokojoval. Bylo možné, že by se vláda pokusila zabavit část mého území, prohlásila ji za eminentní vlastnictví a postavila přes ni dálnici? Zvěštovalo snad zjevné dělení majetku rozvod? Můj neklid se vystupňoval poté, co se mi zdálo o našem rodinném právníkovi, který zastupoval v nějakém právním sporu protistranu. Seděl za stolem proti mně se svou klientkou.

Jak se u snů předvídajících budoucí události často stává, začínáte jim přicházet na kloub až v momentě, kdy se snové události počnou dít v reálném životě.

Při cestě na silnici č. 2 vedoucí po obchvatu Tróje jsem si jednou všiml nádherného domu posazeného vysoko na kopci. Při tom zběžném pohledu ze silnice jsem nemohl vidět, že je to dům z mého snu, a nebyly tu také žádné známky o tom, že je k dispozici. S dostatečným zaujetím jsem však zatelefonoval příslušnému realitnímu zprostředkovateli. Řekl jsem mu, ať mi zavolá, bude-li ten dům někdy na prodej. O devět měsíců

později – průměrná délka těhotenství – vytočil zprostředkovatel moje číslo a řekl, že se dům prodává. Jakmile jsem k domu přijel, zastavil vzadu a všiml si kamenné terasy a zídky, bylo jasné, že jsem svůj snový dům našel.

Koupě domu a prodej naší farmy proběhl ve stejnou dobu a jakousi vysněnou cestou – během dvou dnů stejného týdne, kdy jsem nový dům poprvé navštívil – bylo vše hotovo. Rozhodl jsem se, že farmu neprodám projektantům výhledové výstavby, protože ti by ji mohli rozparcelovat a porušit tak přirozené útočiště v divoké přírodě, které jsme z místa vytvořili. Naštěstí jsem objevil zájemkyni, Pat, která se do místa včetně velkého dubu zamilovala, a okamžitě farmu koupila. Plánovala se pustit do chovu arabských koní. Byla tu ale jedna komplikace. Potřebovala dost času na prodej svého původního bydlení v hrabství Westchester. S řešením nakonec přišel realitní makléř. Proč nesepsat smlouvu o podrozdělení majetku, což by ženě umožnilo koupit nejprve půlku pozemku a zbytek později?

Na závěr přišlo ještě jedno naplnění snu. Při cestě na jih po silnici č. 66 vedoucí na hranici mého majetku jsem si všiml zeměměřiče, jak zakresluje přes pozemek nějakou hranici – došlo mi, že se ocitám v obraze ze svého snu, který přišel ještě dřív, než jsem o prodeji začal vůbec uvažovat. Místní realitní makléřka Frances Schoolsová mi následně zavolala a měla nevšední prosbu. „Vy tohle místo opouštíte, Roberte, ale znáte hodně právníků. Pat je tu nová a mohla by se spojit s někým z vašich známých, komu může věřit. Proč byste ji nesvěřil svému právnímu zástupci? A tak jsem se rozloučil s naším rodinným právníkem – a prošel dalším obrazem svého snu, přesněji – když jsem tehdy vstoupil do závěru líčení a viděl našeho právníka, jak proti mně sedí se svou novou klientkou.

Nastaly ještě jisté potíže v bance a s daňovými odborníky, ale ve snech jsem poměrně zvláštním způsobem dostával rady, komu mám důvěřovat a na koho se kvůli klíčovému úvěru obrátit. Výsledkem všech těch nakumulovaných souvislostí mezi sny a denními událostmi týkajícími se stěhování byl velmi silný pocit, že to tak „mělo být“. Sledoval jsem tu

narůstající míru synchronicity a často jsem měl pocit, že mi nějaká přátelská ruka spočívá na rameni a postrkuje mě tu dopředu, tu zas doleva.

Teď jsem si vybavil naléhavý tón Milliiena hlasu, když říkala, že Trója bude hrát v mém životě důležitou úlohu. Moji přátelé z jihu, kteří nejprve nechápali, proč odcházím na venkovskou farmu, teď byli naprosto zmateni mým přesunem do Tróje. Na přelomu století byla Trója místem největšího blahobytu ve Spojených státech. Její ocelárny a textilky na výrobu košil však byly dávno ty tam spolu se jméním úspěšných obchodníků, kteří nechali vystavět nádherné veřejné budovy, elegantní řadovou zástavbu a důstojnou faru nahoře na kopci. Trója se mohla stále honosit třemi fakultami, světoznámou koncertní síní a několika vyhlášenými restauracemi na severu místního Manhattanu. Už se však o ní nedalo říci, že je to rušné studentské městečko. Starší generace ještě pamatují nalíčené dámy v řadě dávno zmizelých bordelů a dupárny neboli tančírny hlídané vysloužilými policajty. Centrum města upadalo, knihovně hrozilo zavření, radnice byla v zástavě a hlava mašinerie demokratů, jenž tu všemu kdysi velel, byl na cestě do vězení kvůli úplatkům.

Proč mě sny zavedly zrovna sem? Jistě ne jen kvůli tomu krásnému domu na stráni. Nový sen mi nabídl odpověď:

Patricia Garfieldová se stěhuje do Tróje

V novinách se dočítám, že Patricia Garfieldová se stěhuje do našeho sousedství a pořádá sérii dílen zaměřených na práci se sny. Tyto dílny vzbuzují obrovský rozruch. Lidé jsou překvapeni a lichotí jim, že slavná autorka vybrala pro své dílny právě Tróju. Nejzajímavější na jejich dílnách je, že pomáhá obyčejným lidem vnést snovou práci do svých domovů.

Tehdy jsem se s Patricií Garfieldovou ještě osobně neznal. Doslechl jsem se ovšem o její nádherné knížce *Creative Dreaming* (Tvořivé snění) ze 70. let, když poprvé vyšla, a nesmírně mě zaujalo, jak autorka dokázala běžnému člověku zprostředkovat techniky vybrané z mnoha kultur.

Při obědě jsem svůj sen převyprávěl kamarádce. „Ten sen je o tobě,“ reagovala bezprostředně. „Ty jsi ten slavný autor, který se do Tróje přistěhoval. A jsi to ty, kdo bude dílny se snovou tematikou pořádat.“

Standardně by se v tomto případě samozřejmě jednalo o porušení snové etikety, která vyžaduje – jak Jeremy Taylor a Montague Ulman moudře doporučují – že chystáte-li se komentovat sen druhého člověka, musíte začít větou způsobem: „Kdyby to byl můj sen...“ Tak se vyhnete povrchnímu soudu, anebo stavění se do role nějakého experta.

U oběda jsme si však na žádné obřadnosti nepotrpěli. Věděl jsem, že kamarádka, silně intuitivní žena s bohatou snovou zkušeností, má naprosto pravdu. Možná jsem byl do Tróji skutečně zatažen kvůli tomu, abych dělal to, co dělala v mém snu Patricia Garfieldová: odpovědět na výzvu a přizpůsobit svou dosavadní zkušenost ze soukromých setkání životu většiny normálních lidí, snažit se udržet si práci, najít správnou partnerku, platit nájem a postarat se, aby její děti vychodily školu. V minulých letech bylo několik okamžiků, kdy jsem uvažoval o přesunu do San Franciska nebo Santa Fe. Obě města mám moc rád a obě jsou plná uvědomělých dobrodruhů a podnikavců. Výzva, před kterou jsem teď stál a která vkročila na můj zbrusu nový práh, se mnou malinko zatřásla. Vnést snovou práci a šamanismus tam, kde většina lidí z místní průmyslové komunity žila v úpadku?

Synchronisticky, ve stejný týden, mi zavolala známá z RCCA (Rensselaer County Council for the Arts), regionálního uměleckého centra v centru Tróje. Chtěla vědět, zda bych nechtěl vést nějaké programy pořádané centrem. „Jistě,“ odpověděl jsem. „Budu lidi učit to, co jsem se o snech do dnešního dne dozvěděl.“

Ačkoliv v dnešní době vedu programy pro aktivní snící po celém světě, stále si vážím příležitostí, kdy mohu s lidmi ze všech společenských vrstev v místě svého bydliště pracovat soustavněji. Vedu dílny pro programátory a výtvarné umělce, obchodníky a terapeuty, následovníky Bohyně a jepťišky v různých střediscích v severním New Yorku včetně konzultačního centra v katolické diecézi Omega Institute, mého oblíbeného New Age obchůdku Blue White Rainbow a právě uměleckého centra v Tróji.

Tato kniha vychází z toho, co jsem se naučil od lidí, kteří se svými sny hodně zabývají a přicházejí pak do mých dílen. Často je přivede záhadný sen šamanského ražení. Přicházejí s velkými otázkami: Kdo jsem? Kam jdu? Má můj život nějaký hlubší smysl? Co by se stalo, kdybych změnil zaměstnání, partnera, postoj? Co bude po smrti? Mohu sám sebe léčit. Jsem na léčení připraven?

Sny nám na naše otázky dají odpověď, když budeme pozorní, protože pocházejí ze zdroje daleko hlubšího a moudřejšího, než je naše každodenní bdělá mysl. Být pozorný znamená víc než jen naslouchat. Dávat pozor doslova znamená „zapřáhnout sám sebe“. Pilně pracovat se svým snovým zdrojem předpokládá, že rozšíříme své chápání a půjdeme ještě dál za místa, která známe. Nejlepšími průvodci v těchto oblastech bývají ostřílení cestovatelé, kteří jsou často ve vzduchu.

JEDINÝ ODBORNÍK NA SNY

Se sny se dá pracovat mnoha způsoby a každý z nich je do jisté míry správný, protože sny mají mnoho rovin a lidé sní různě.

Při práci se sny je důležitá zkušenost, nikoliv teorie. Jakmile začne teorie kostnatět a stane se z ní soustava pravidel a předpisů, jež popírá nový prožitek a pokouší se jej podřizovat starým názorům, nastává čas hodit takovou teorii do smetí.

S ohledem na právě zmíněné je varovným příběhem případ Freuda a jeho učení. Na začátku 20. století učinil Sigmund Freud velký krok tím, že trval na významu existence snů – „královské cesty do nevědomí“ – a to ve společnosti, která sny a snovou práci obecně ocerňovala. Freud a freudiáni však následně povýšili hypotézy o funkcích a významech snů na dogma. Ve Freudově přístupu byly sny spojovány s nemocí spíše než s duševní pohodou, jeho stoupenci popírali existenci duše a snové interpretace byly přenechávány dobře placeným učencům, kteří byli považováni za jediné kompetentní odborníky na dešifrování „latentních obsahů“ snů. Takový přístup je jednoznačně autoritářský. Přivlastňuje

si moc snícího nad jeho vlastními zkušenostmi. Ve skutečnosti říká: Ty nejsi žádný odborník na své vlastní sny. Freud si ve svém učení dokonce dovolil říkat, co je třeba v našich snech hledat a co *nikoliv*. Freudova oddanost své vlastní teorii se nakonec stala tak sebe zaslepující, že když Freud viděl, jak se jeho sny odvažují proti jeho názorům na význam snů protestovat, spalil své osobní deníky.

Líbí se mi, co řekl ke své teorii o snech Carl Jung: „Nemám žádnou teorii o snech, nemám ponětí, jak sny vznikají. Na druhé straně vím, že když budeme o snech dostatečně dlouho a svědomitě přemýšlet – vezmeme-li je a budeme je převracet a obracet – téměř vždycky z toho něco vzejde.“⁶

V mé knize žádnou teorii o snech nenajdete. Místo toho tu objevíte cvičení a záznamy z cest upravených tak, aby vám pomohly a podnítily vaši chuť zkoumat své vlastní sny a vy jste nechali jejich energii a vhled promítnout do vašeho každodenního života. Záznamy z cest jsou pečlivě vybrané z tisíce snů, které jsem si do svého osobního notesu zapisoval, a z dalších tisíců snů, které mi byly při dílnách a soukromých sezeních vyprávěny. Z cvičení uvádím ta, která mi přišla při práci s vlastními sny a při vedení snových dílen nejúčinnější. Kombinují se v nich uznávané moderní snové techniky a prastaré šamanské praktiky, jako například využití bubnování k návratu snícího do snového obrazu, kde může zkoumat jeho význam, rozmlouvat se snovým učitelem a dokončit započatý úkol.

Práce se sny není polem působnosti psychologie o nic víc než teologie nebo antropologie. Vaše sny jsou vaším majetkem a vy jste tím konečným odborníkem na to, co znamenají. To ovšem nevylučuje skutečnost, že význam celé řady snů je nejasný a nesrozumitelný. Já sám se domnívám (na rozdíl od Freuda), že snový zdroj se snaží s námi komunikovat co možná nezřetelněji. Přesto nás sny zavádějí až za omezenou hranici chápání našeho každodenní bdělé mysli a proto se také uchylují k symbolické řeči. Význam snových poselství nám také uniká proto, že si pamatujeme pouze jejich útržky či překroucené výjevy celého snového zážitku, anebo nejsme jednoduše ochotni čelit tomu, co nám sny mohou říkat.

Z těchto důvodů je často vhodné podělit se o ně s někým druhým nebo s celým kruhem spolu-průzkumníků. K objevům, ke kterým tímto způsobem každý týden v mých dílnách Aktivního snění dochází, mám velkou úctu. Po všech těch letech práce se sny zjišťuji, že důležité poselství snu, jež mi zůstává skryto, může najít i absolutní nováček.

V kulturách, které sní – a k nimž všichni naši předkové patří – se předpokládalo, že sny má každý. Kdo nebyl se svými sny ve spojení, byl považován za méněcennou bytost, za duchovního a emočního mrzáka. Pro identitu člověka, rodiny i společenství bylo sdílení snů pokládáno za stejně zásadní jako zdraví a bezpečnost rodiny.

Mezi domorodci platí, že někteří jedinci jsou pro funkci snového poradce zvláště vhodně vybaveni. Tito lidé však nejsou žádní „odborníci“ v moderním slova smyslu. Jsou to lidé, kteří mnoho snů zachytí a mají se snovým světem a jeho obyvateli zvláštní spojení. Naučili se navodit si vědomé snění, kde mohou prozkoumat budoucnost, komunikovat s duchy nebo vstoupit do *vašeho* snu a vysvětlit jeho význam. Vědí velmi dobře, jak vám pomoci šťastný sen naplnit či vyhnout se předzvěsti snu zlého. Mluvíme o nich jako o „mocných snících“ nebo šamanech. Jsou evolučně prvními snovými poradci lidského druhu, prvními lékaři, terapeuty, vypravěči, umělci či duchovními. Celkem vzato jsou to snící, povolávání ke svému údělu a uvádění do praxe prostřednictvím posvátných snů.

„Snový svět je světem skutečným,“ říká jeden indiánský léčitel z kmeny Seneků.⁷

Sny představují skutečné zážitky a význam snu se nachází uvnitř samotného snového obrazu. To, co si ze svých snů pamatujeme, se často od celého děje liší, protože vzpomínky na snový scénář jsou buď mlhavé, nebo částečné, a bdělá mysl se je pokouší uspořádat do podoby, jež odpovídá jejím bdělým hypotézám. K opětovnému zachycení snových zážitků potřebujeme techniku, s jejíž pomocí hustou mlhu překonáme a vrátíme se zpět do snového obrazu. Díky tomu pak lze ověřit, zda se poselství snu vztahuje k budoucí události. S její pomocí můžeme posléze dokončit rozhovor se snovým rádcem nebo započatý úkol. Opětovné vstupování

do snu je jednou z klíčových šamanských technik, kterou ve svých dílnách používám a v této knize objasním.

Další metodou je spustit „kontrolu reality“ ve veškerém snovém materiálu, při čemž zjišťujeme, zda snící neobdržel varování před možnou budoucí událostí či před něčím, co se odehrává daleko. Sny nás nepřetržitě připravují na výzvy, které na nás v budoucnu čekají. Navíc snící mysl není spoutána obvyklými limity prostoru a času. V dřívějších dobách byli „mocní snící“ uznáváni pro svou schopnost pátrat ve snech v budoucnu a přinášet zpět informace o tom, kde se nacházejí snová zvířata či kde u cesty číhá nepřítel. Z mé osobní zkušenosti vyplývá – a potvrdilo se to i při práci s mnoha dalšími lidmi v rámci aktivního snění – že jakmile se jednou naučíte své sny zaznamenávat a ověřovat jejich obsah podle budoucích událostí, zjistíte, že si běžně začínáte všimnout řady věcí ještě před tím, než se v bdělém světě stanou. Jedná se o naprosto přirozený a poměrně častý jev. Jakmile jednou objevíte přirozenou schopnost vidět s pomocí snů do budoucnosti, můžete začít experimentovat se svou schopností budoucnost měnit – to je ústředním úkolem šamanských snících.

Záznamy z cest v této knize vycházejí z mých osobních snových výprav, z cest mých společníků a spolu-průzkumníků, kteří se se mnou o svou zkušenost podělili. Cvičení a vizualizace se vyvinuly z neustálých pokusů mnoha odvážných duší, jež moje dílny navštívily. V první části začínám radami, jak si sny začít lépe vybavovat, jak pracovat se svým snovým deníkem, jak inkubovat snová řešení problémů a jak čelit zábranám z nočních můr. Posléze popisují devět základních technik, které jsou podle mého pro zkoumání snů nejvhodnější. Sny mají mnoho rovin a *vašim* snům může vyhovovat buď jen některá, anebo všechny. Dál se přesuneme ke vzrušujícímu procesu sdílení snů s partnery. Pokusím se vám zprostředkovat něco ze zkušenosti z práce v kruhu aktivních snících počínaje počáteční relaxací a cvičením pro nabuzení energie až po hraní snového divadla. Ve čtvrté kapitole vás vyzvu, abyste se stali *vědomými* snícími a pustili se do snových dobrodružství v bdělém stavu. Poté se přesuneme ještě dál až ke snění šamanů. V páté kapitole najdete úvod

do hlavních technik šamanského snění – včetně cestování, proměny ve zvíře a rituálů ustanovení snu nebo jeho zamezení – jež jsem začlenil do své praxe a svého učení způsobem, který může k experimentování podnítit i vás.

Příběhy a cvičení v druhé části knihy jsou navrženy tak, abyste mohli techniky aktivního snění používat v každodenním životě a uměli v něm objevit nějaký hlubší příběh. Naučíte se, jak využívat své přirozené schopnosti „vidět za roh“, jakéhosi navigačního systému ve vašich snech, který vám může pomoci nacházet cestu skrze nástrahy každodenního života. Dočtete se o mnoha setkání se blízkými zesnulými, kteří se ve snech vrací a přinášejí důležitá a život stvrzující poselství. Také se naučíte vidět a rozpoznávat poselství ze světa duchů. Objevíte mnoho způsobů – známých i nečekaných – jak se snoví rádcové ve snech prezentují. Naučíte se pracovat se svým „snovým lékařem“, jenž vás často varuje před možnými potížemi ještě před tím, než se rozvinou fyzické symptomy, a ukáže vám, co se s vámi děje špatně a co dělat, aby se váš stav zlepšil. Přečtete si dojemná a silná vyprávění, jež naznačují, že sny samy o sobě mohou být léčivým zážitkem. A konečně se budeme zabývat možnými způsoby, jak vám sny a práce s nimi mohou pomoci dostat se do kontaktu s vašim tvořivým zdrojem, žít spontánněji a velkoryseji a následovat cestu vašeho srdce. Snový zdroj je také zdrojem aktivity, intuice a našich nejhlubších osobních pravd.

Navazujeme na ty, kteří přišli před námi. Tuto knihu bych nikdy nemohl napsat bez vedení a příkladu mnoha učitelů včetně těch ze snového světa. Jestli uplatňuji nějaký nárok na původnost této knihy, může se týkat pouze dvou věcí: že jsem shromáždil techniky mnoha tradic a přizpůsobil je potřebám lidí dnešní společnosti; a že *Vědomé snění* vychází z života v citlivém svazku s jeho hlavní myšlenkou.

Na začátku každé série dílen vydávám následující varování: „Neřeknu vám nic, co byste vy sami už dávno na určité úrovni vědomí nevěděli.“ Potíž je v tom, čemu Yeats říká „každodenní všední mysl“, a totiž, že můžete zapomenout, kdo jste a proč jste do toho života vstoupili. Platón se domníval, že si nemůžeme vzpomenout na to, co naše duše věděla

před tím, než vstoupila do našeho těla. Já si myslím, že měl pravdu. Makiritárové, šamani z Venezuely, říkají, že lidé zapomněli dokonce i na to, že mají lidskou duši, až pak přišel první šaman, Medatia, a začal snít. Jeho sen jej ve víru vynesl skrz střechu jeho domu a on se dostal do mnoha dimenzí Horního světa, kde našel své duchovní učitele. Vybaven jejich věděním se vrátil na zem. V noci, když jeho lidé spali, povolával šaman jejich snové duše postupně jednu po druhé, a připomínal jim, že jsou lidmi. A oni pak opustili svá špinavá doupatata, kde dosud žili s divokými prasaty a hady a nevěděli, kým jsou, a stali se opět lidmi.⁸

Když sníme, upomínáme se na to, kým jsme a kým se můžeme stát. Aktivní snění je rozpomínání se duše, návrat k původnímu zdroji. Stanou-li se z nás aktivní snící, můžeme si od něj do bdělého života přinést více moudrosti, zesílit a uzdravit sebe a druhé.

Pokud jste ochotni své sny zachytit, máte odvalu otevřít svou mysl tomu, co vám mohou říci, a pokud přistoupíte na to, že *nikdy* druhému člověku neřeknete, co jeho sen znamená, a také nedovolíte, aby to druhý řekl vám, pak jste pro toto dobrodružství plně připraveni. Ostatní vám mohou pomoci odhalit význam a sílu vašich snů. Při závěrečné analýze se však musíte spolehnout jen na vlastní intuici. Ta potvrdí, co vám sen říká, a vede vás příslušným směrem. Jediným odborníkem na sny jste vy sami.

Část první

AKTIVNÍ SNĚNÍ

Sny jsou fakta, ze kterých musíme vycházet.

C. G. Jung

STÁT SE LAPAČEM SNŮ

Kdybychom se jen mohli snům cele odevzdat a proniknout do jejich světa, jenž je rozumu stínem, nepotáceli bychom se uboze mezi podstatnými věcmi a vše by bylo v pořádku. Jsou to totiž sny, co nás povznášejí do plynoucího, proměnlivého světa, po němž srdce touží.

W. B. Yeats

Existuje jedna základní pravda. Jestliže ji ignorujeme, odsuzujeme tím bezpočet nápadů a skvělých úmyslů k záhubě: že totiž ve chvíli, kdy se člověk něčemu definitivně odevzdá, začíná jednat také Prozřetelnost.

W. H. Murray, The Scottish Himalayan Expedition.

I OPRAVDOVÝM CHLAPŮM SE ZDAJÍ SNY

Jestliže vám někdo říká: „Mně se nic nezdá,“ ve skutečnosti tím dotyčný chce říci: „Já si nic nepamatuji.“ Výzkumy prováděné ve spánkových laboratořích potvrzují, že průměrný člověk sní přibližně devadesát až sto dvacet minut každou noc v rámci minimálně čtyř až sedmi spánkových cyklů. A to se navíc počítají pouze sny související se spánkovou REM-fází, kdy mohla výzkumná osoba v bílém plášti pod víčky snícího pozorovat těkavé pohyby očí, které jako by sledovaly pohyb míčku během tenisového utkání. Avšak sny a snová aktivita se pojí i s dalšími spánkovými

fázemi. V záznamech laboratorních pokusů najdeme jen málo zmínek o *velkých* snech vázaných na mimotělesnou zkušenost, někdy označovanou pojmem astrální cestování (*v angličtině označováno zkratkou OBE – Out of Body Experience; pozn. překl.*), kdy snící může naprosto nehybně, neslyšně ležet a jevit se, jako by byl v komatu – anebo může naopak hlasitě chrápat. Tak hlasitě jako filmová postava Jacka Nicholsona ve filmu *Čarodějky z Eastwicku*. Takový projev naprosto nelze spojovat se syndromem spánkové apnoe či s jinými běžnými poruchami. Existují zároveň snové prožitky, které se objevují v zóně smíšených signálů, tj. na pomezí spánku a bdění, a jsou momentem, kdy dochází k mnoha důležitým návštěvám.

Učiníme-li co nejopatrnější výpočet a sečteme veškerý čas ve vašem životě, který strávíte sněním, dostaneme výslednou délku minimálně šesti až sedmi let. Tyto cifry navíc nevystihují reálnou situaci, protože ve snech se neomezujeme na lineární čas: zážitek, jenž ve snovém světě zahrnuje dny, měsíce či dokonce roky, se odehraje během jedné chvilky času reálného. V muslimských textech – hadíth (výroky proroka Mohameda) – najdeme překrásný příběh o tom, jak prorok Mohamed cestoval po nebesích na svém mystickém oři a veden andělem snů Gabrielem, sepsal celý Korán. Vrátil se a zjistil, že sklenice vody, kterou ve chvilkovém extatickém vytržení před svou cestou kuň převrhl, ještě docela nevytekla.¹

Dnešní noc se vám budou zdát sny, ať už si je budete pamatovat, nebo ne. Jejich počet dosáhne čtyř až sedmi (nebo to budou celé série snů). Během spánku můžete dokonce zažít mimotělesný stav. Budete-li snít během spánkové REM-fáze výrazně kratší dobu, než je průměrných devadesát minut, příčina bude v nějaké překážce či vlivu. Může se jednat o vliv léků včetně často předepisovaných sedativ a prášků na spaní, alkoholu, kofeinu, příčinou může být i špatné svědomí, vážná deprese, psychická porucha – vše, pro co bychom ve slovníku šamanů našli i jiná označení. Poslední vědecké výzkumy naznačují, že silně depresivní jedinci sní výrazně *kratší dobu*, než je průměr, a jejich schopnost si sen zpětně vybavit je značně omezená. Tito lidé často zcela popírají, že by se jim vůbec něco zdálo. Považuje se proto za významné,

když počet snů u depresivního pacienta začíná narůstat (měřeno v REM-fázi) a pacient si stále více snů vybavuje. Obvykle je to známkou toho, že se dotyčný dostal z bahna zoufalství a začíná se zlepšovat.² Toto je pouze jeden z mnoha ukazatelů na skutečnost, že snění je pro naše zdraví a duševní i tělesné blaho nezbytné. Těžkým alkoholikům se někdy podaří, že svou úpornou závislostí sny z REM-fáze prakticky vymýtí. Výsledkem toho jsou poškození mozku a probouzející se demence. Sny, které se snažili umoit, je pak pronásledují ve formě denních, děsivých halucinací.

Primáti z doby kamenné, z nichž jsme se vyvinuli, museli snění vnímat jako poměrně nebezpečnou aktivitu, kde se prohánějí tygři šavlozubí a kožnatí dravci na lovu. Sny strážily jejich spánek, ne ovšem v onom freudovském okleštěném a zvráceném smyslu. Zatímco naši předkové nechali svá těla v klidu spát, kontrolovali bezpečnost svého vnějšího prostředí pomocí snového radaru. Myslím tím víc, než že byli prostřednictvím svých snů schopni ve spánku zpracovávat signály z vnějšího světa – pach nočního dravce či zvuk vzdálených šlápějí. Jejich snový radar jim umožňoval vidět a cítit na velkou vzdálenost, dál, než byli schopni fyzicky dohlédnout a zachytit zvuk. Tato výhoda jim kompenzovala jejich tělesnou podřadnost ve vztahu ke skvělým výkonům predátorů. Prostřednictvím snů zůstávali bdělí, připraveni na krize a výzvy, jež se vznášely v budoucnosti.³

Biologie člověka se za posledních deset tisíc let pravděpodobně moc nezměnila i přes veškeré genetické modifikace a chirurgické transplantace. Schopnostmi a vybavením, které naši předkové potřebovali k používání snového radaru a komunikačního systému, disponujeme stále. Toto vybavení je každopádně neméně „moderní“ než například úžasné navigační systémy, které nesly zásluhy na americkém vítězství ve válce v Perském zálivu. Navíc je pro náš každodenní život daleko užitečnější a univerzálnější.

Proč tedy řada dospělých z populace západních společností odmítá, že by se jim v noci něco zdálo, či popírá, že by na jejich snech nějak záleželo? Tento postoj je výsledkem společenských tlaků.

Začal bych tím, že lidé mají jeden zvláštní problém. Po generace bylo hochům namlouváno, že „opravdoví chlapi“ neventilují navenek, co se děje v jejich nitru. Jednou jsem měl o snech přednášku v Rotary klubu jednoho nejmenovaného města. V jídelně se sešlo asi tři sta podnikatelů většinou středního věku, bílé pleti, dobře prosperujících a navíc – mužů. Moje přednáška se docela dobře ujala, většina otázek však vycházela od hrstky přítomných žen. Při odchodu si mě však do rohu odvedl jeden bankovní prezident, přední osobnost místní komunity, který se mi chtěl horlivě s něčím svěřit.

„Mám jednoho přítele a tomu se zdá stále jeden a týž sen. Znamená to něco, když se vám zdá stále totéž?“

Moje reakce byla citlivá. Stál tu přede mnou muž určitého věku a vychování, plachý jako laňka, který chtěl hovořit o svých snech.

„Kdyby to byl můj sen,“ řekl jsem onomu bankovnímu prezidentovi, „mohlo by to znamenat, že příčina onoho snu mi tluče na hlavu a snaží se upoutat moji pozornost. Samozřejmě záleží na tom, zda se skutečně jedná o týž sen. Často totiž zaměňujeme opakující se sen za to, co je spíš sérií snů, něco jako sen na pokračování.“

„Myslíte něco jako televizní seriál?“

„Přesně tak.“

Vypadalo to nadějně. Vypadalo to, že mi bankovní prezident každou chvíli něco důvěrného sdělí. Pak ale v dálce zahlédl dvě známé postavy v oblecích. Vyrovnaným a zvučným hlasem pronesl: „To je velice zajímavé, Roberte. To víte, *moje žena a její sny*...“

Evidentně byl přesvědčen, že by jeho patriarchální image a snad i jeho základní mužství utrpěly, kdyby byl přistižen, jak rozebírá své vlastní sny.

Je ironické, že snící byli mezi válečníky a lovci uctívání, protože mimo jiné fungovali jako odborníci na válečné zpravodajství a problematiku a psychologii boje. Byli to dokonce velcí stratégové. Naši velcí bojovníci, ti, kteří se permanentně nestrachovali o svůj mužský kredit, si vlastně tuto skutečnost vždy uvědomovali. Generál Norman Schwarzkopf se údajně nechal při taktizování v Perském zálivu vést stavem techniky,

ale i svými sny. Byl představitelem jedné velké tradice, kam patřil i Julius Caesar, který, veden svým snem, pak překročil řeku Rubikon.

Zarytí realisté, kteří své sny podceňují anebo tvrdí, že se jim žádné sny nezdarují, nejsou ve skutečnosti hrdinové, nýbrž muži, kteří mají pocit, že je jejich mužnost ohrožena – většinou ženami a ze všeho nejvíce oním nepovšimnutým prvkem ženské duše, která v nich i v každém z nás přebývá.

V západních kulturách, alespoň donedávna, působily proti sdělování snů a práci se sny další faktory. Církev po staletí vynakládala velké úsilí na to, aby popírala platnost osobní zkušenosti se světem duchů. Osobní zjevení je náboženskými monopoly vždy vnímáno jako ohrožení. „Tou pravou bohoslužbou je snová práce,“ rozplýval se vždy Jeremy Taylor, unitářský duchovní a zároveň inspirující učitel, jeden ze zakládajících otců hnutí za moderní práci se snem. Skutečná bohoslužba odsunuje prostředníka či učnost na vedlejší kolej a otevírá cestu k přímé zkušenosti nedotknutelného. Nepřekvapuje nás, že se to nedá říci o náboženských autoritách.

Příběh organizovaného náboženství je v tomto ohledu notoricky známý: osamělý prorok nebo vtělení zvěstované a provázené sny předloží své vidění lidem a otřese s chrámy uznávané víry. Překračuje všechny konvence. Uzdravuje jako šaman; pracuje s energetickými poli, vymítá naše zlé duchy, vdechuje ztracené duše na patřičná místa. Bývá odhalen, deportován, někdy usmrcen stávajícími silami, knězi či zbožnými. Dlouho po jeho smrti, když získá dostatečné množství následovníků, se jeho kultu zmocní přímí následovníci, lidé, kteří jej tehdy, když otrásal světem, proklínali. Tito následovníci pak uvádějí do oběhu upravenou a cenzurovanou verzi jeho učení, přičemž (zpočátku) upírají ženám v historii tohoto učení jakoukoliv významnou roli. Pak sklapnou knihu a prohlásí, že čas pro zjevení je pryč.

Takový proces je hrůzně popsán v Dostojevského alegorii o Velkém inkvizitorovi, již najdeme v románu *Bratři Karamazovi*. Bylo by dobře, kdybychom mohli toto dobové dílo číst jako výpověď o určité dávné

době. Ovšem v časech, kdy netolerance fundamentalistů opět řádí, by jeho čtení mělo rušivě soudobý nádech. Cejch Velkého inkvizitora je vypálen hluboko. Novináři, jako pracovní skupina, jsou stejně houževnatí jako kterákoliv banda, s níž je třeba se utkat. Vzpomínám si však na jeden rozhovor s šéfem editorů, kterému budu říkat George, a se kterým proběhla následující slovní výměna:

George: „Pořád mluvíte o něčem, čemu říkáte snový zdroj. Co to přesně je ten snový zdroj?“

RM: „Můžete to nazvat Self, neboli bytostné já, jak tomu říkal Jung. Můžete tomu říkat Atman. Stačí, když vám povím, že můj snový zdroj pochází ze zdroje nekonečně hlubšího a moudřejšího, než jsem já.“

George: „Tvrdíte, že snový zdroj by mohl být něco jako Bůh?“

RM: „Dá se to tak říci.“

George (vypadá ustaraně a chvějí se mu rty): „Ale co když je to *dábel*?“

RM: „To žertujete.“

Nežertoval. Briskně přeladil naši konverzaci na téma posledních drbů o čachrech v Bílém domě. Ovšem na malý okamžik výraz v jeho tváři říkající „všechno jsem viděl“ povadl a ustoupil nerafinovanému pulzujícímu strachu. Mám tušení, že jeho strach pocházel z Georgových děsivých snů, které si nechával pro sebe, ze snů, ve kterých se mu zjevily věci o něm samém, které on raději strkal pod postel. Ovšem jméno, které George svému strachu přisoudil, má svůj původ.

Středověká církev, aby zajistila kontrolu nad tělem a duší, demonizovala nejen pŮlku vesmíru, ale i snový zdroj a osobní nevědomí – velmi chabé označení pro jeden z našich kanálů do vyššího vědomí. George se pokládal za šťastného agnostika, ale v onom okamžiku v té nemastné neslané společenské díře severovýchodního Manhattanu ucítil na svých zádech dech Velkého inkvizitora.

Carl Jung, syn protestantského duchovního, který o svou víru přišel, pozoroval, že organizované náboženství existuje proto, aby chránilo lidi od osobního zakoušení božského. Naštěstí se my a naše bohoslužby

budou vyvíjet i přes tyto ochrany. V těchto věcech nelze osobní zkušenost ničím nahradit.

Jestliže strach ze smrti plodí pronásledovatele čarodějnic, pak je také příčinou existence redukcionistů, kteří jsou možná víc smrtelní (či alespoň umrtvující), poněvadž uplatňují vědecký žargon ve společnostech, kde se obecně předpokládá, že „věda“ má odpověď na všechno. Staňte se určitým typem vědce, uvolněte svou snící mysl a brzy vám bude řečeno, že sny jsou halucinace způsobené chemickými reakcemi či nesmyslné spletence spouštěné náhodnými nervovými vzruchy. Taková zjištění jsou obvykle sdělována bez jediného odkazu na osobní zkušenosti vědeckého badatele se sněním, což dosti jasně vypovídá o tom, jakou váhu podané informace mají.

Mezi opravdovým vědeckým přístupem a *scientismem*, tou otupělou ideologií, jež popírá autenticitu toho, co nemůže být kvantifikováno a opakováno v laboratorních podmínkách, je velký rozdíl. Scientismus, tj. neupřímná věda, je skutečným nepřítelem snění. Ryzí věda je po čerstvých údajích a nových experimentech hladová a připravená upustit od teorií, jež naše chápání překonalo. Je vždy otevřena možnosti, že vesmír (podobně jako snový zdroj) nám předkládá větší otázky než naše nejlepší mozky. Není náhoda, že hledači nových cest v moderní vědě – Einstein a Pauli, Kekulé a Bohr, dokonce i sir Isaac Newton ve své době – měli sny a zabývali se záhadami.

Neexistují žádní „odborníci“ na sny. Konečnou autoritou pro své sny jste vy sami. Potřebujete-li vedení, hledejte jej u těch, co často „létají“, a ne u akademiků, kteří mezi své pokusy a své zkušenosti staví zrcadlové sklo. Jedete-li na dovolenou a chcete nějaký tip na dobrou restauraci, jistě jej nebudete hledat v tištěném průvodci, jehož autor jídlo v místních podnicích sám neochutnal. Raději budete stravování konzultovat s ostříleným cestovatelem, který tyto restaurace osobně navštívil. A stejně byste měli přistupovat k ponaučením ohledně snů.

Nejlepší radu hledejte u dítěte dostatečně malého (nebo dostatečně svobodomyšlného). Nesetkáte se pak s omezeným tvrzením, že sny jsou „jenom“ sny. Nikdy nezapomenu na svoji první dílnu o snech, kterou

jsem vedl s dětmi základních škol. Byli to „talentované a nadané děti“ ze čtvrtých až šestých tříd ze škol v severním New Yorku.

Na začátku každého setkání jsem se dětí ptal: „Kolik z vás si pamatuje své sny?“

Všechny si je pamatovaly. Všechny si také myslely, že jsou důležité. Většina z nich říkala, že se jim zdálo o věcech, které se pak také staly.

Chlapec, který se svým divokým sestříhem a s předčasně vyvinutými svaly vypadal jako malý mariňák, vyskočil a řekl přede všemi, jak se rozzlobil na svého tátu, když se s celou rodinou po cestě na dovolenou do Myrtle Beach ztratili. „Pořád jsem tátovi říkal, kam má odbočit, protože se mi celá trasa cesty před tím zdála ve snu a tak jsem věděl, jak jet. Táta mě neposlouchal, protože snům nevěří. Hledáním motelu jsme ztratili celou hodinu, protože táta říkal, že opravdovým chlapům se sny nezdají.“

Táta se mýlil.

ZACHYTIT SVÉ SNY

Než začnete se sny pracovat, musíte je nejprve zachytit, zaznamenat. Zaznamenávání snů je vzrušující sport, ta nejnapínavější a nejděčnější hra, co znám. Je to jako lyžování nebo plachtění, kdy potřebujete praxi, znalost terénu a vodního prostředí.

Nepotřebujete si kupovat žádné vybavení dražší, než je zápisník a propiska.

Na začátku se musíte ujistit, že to je něco, co chcete zkusit. Vaším motivem může být zvědavost nebo dobrodružství, anebo pocit, že potřebujete ke svým problémům přistoupit z jiné strany. Možná jste již cestu duchovního hledání nastoupili. Možná potřebujete najít lepší způsob, jak rozlišovat, co si nehledě na názory druhých opravdu myslíte a co cítíte.

Anebo si jen chcete užít trochu legrace.

Jedna moje známá, Susan Novotná, atraktivní, ale upracovaná majitelka jednoho knihkupectví, se stala oddanou snící poté, co procitla ze snu, ve kterém se proháněla na létajícím koberci. Už tři nebo čtyři roky si slibovala, že si o některém zimním slunovratu dopřeje cestu do zasněženého pásma až na proslulé ostrovy, ale stále nemohla na svůj výlet vyšetřit čas nebo peníze. Pak se jí zdál následující sen:

Byla jsem na pláži Panenských ostrovů Sv. Jana. Všechno bylo neskutečně živé. Pořád na sobě cítím to slunce a sůl a mezi prsty u nohou ten teplý písek. I teď cítím vůni ryb opékajících se venku na grilu. Zažila jsem dva týdny příjemné a romantické dovolené a to během jediné noci. Nestálo mě to 2 000 dolarů a nemusela jsem čekat na svoje kufry na letišti.

Susan se na Panenské ostrovy Sv. Jana vydala následující zimu a ocitla se na místech, která viděla ve svém snu. Šamani říkají, že již ve snech si vybíráme cesty, po kterých se pak v bdělém životě vydáme.

Jste-li připraveni stát se lapačem snů, uděláte si v životě pro své sny místo. Zde je několik základních tipů, jak si sny lépe zapamatujete:

1. *Jasně si stanovte svůj záměr.* Například: „Dnes v noci si chci své sny zapamatovat.“ Nebo: „Žádám snový zdroj o radu.“ Až si půjdete lehnout, ve svém záměru se ujistěte. Můžete si to zapsat jako prohlášení nebo žádost na papír a ten pak položit na noční stolek nebo pod polštář. Jestli se vám už podařilo si sen zapamatovat a máte případně velký zájem něco prozkoumat, vaše přání může být konkrétnější. Například: „Jak se mohu vyléčit?“ Nebo: „Jak mám nejlépe absolvovat vstupní pohovor do zaměstnání?“
2. *Mějte své potřeby po ruce.* Na noční stolek položte zápisník a pero (nebo magnetofon či diktafon) tak, abyste je měli co nejdříve k dispozici a nemuseli jste šmátrat kolem sebe, nebo dokonce rozsvěcet.

3. *Nechte si dostatek času na to, abyste si svůj sen zpětně vybavili.* Dejte si ráno k dispozici nějaký čas navíc, abyste mohli v posteli ještě chvíli poležet a ke svému snu se vrátit. Nejlepší je, když máte možnost probudit se spontánně bez pomoci budíku. Jestli musíte budík použít, nastavte si ho raději na bzučení namísto rádia, takže vás shon vnějšího světa nedostihne bezprostředně hned po procitnutí. Jste-li ve snové práci začátečníkem, možná bude lepší začít s experimentováním během víkendu nebo dovolené, kdy si můžete režim dne řídit sami.
4. *Najděte vhodné místo.* Pokuste se zaznamenat svůj sen ještě před tím, než vstanete z postele. Pokud vám nevyhovuje psát po tmě a nechcete rušit partnera, zkuste použít tužku se světlem. Je-li to potřeba, vklouzněte do koupelny a udělejte si poznámky tam. Úspěšná práce se sny často začíná v koupelně.
5. *Zaznamenejte svůj sen hned.* Probudit se ze snu ve 4 hodiny ráno může vypadat jako krutý a nezvyklý trest, ale jestliže polevíte v pozornosti, sny se mihnou a jsou mnohdy pryč během několika minut. Navíc ty nejsilnější a nejnaléhavější sny často přicházejí v tu nejméně vhodnou dobu. Řeknete-li si, že chcete dál spát a že si je vybavíte později, pravděpodobně přijдете na to, že to byl omyl.
6. *Začněte několika spouštěcími slovy.* Můžete je použít později a udělat záznam kompletní. Snová scéna, kterou si pamatujete nejjasněji, je pravděpodobně ta, ze které jste se právě probudili. Shrňte ji do několika slov. Ujistěte se, že obsahuje každé jméno či frázi, kterou si umíte vybavit. Možná se vám začnou vybavovat části dřívějších obrazů. Také ty si запиšte. Z vašich poznámek často vznikne několik snových sekvencí v opačném pořadí, jako když film běží pozpátku. Vše můžete opravit během konečného zápisu ve svém deníku.

7. *Sen nikdy necenzurujte!* Snový cenzor může být o stránkách vaší osobnosti, vašem chování nebo touhách, které raději přehlídíte nebo potlačujete, někdy až krutě upřímný. Jen ať mluví! Zná vás a vaši každodenní mysl lépe než vy sami.

8. *Neinterpretujte!* Soustředte se na zachycení svých *nezpracovaných* snových zážitků ještě před tím, než se začnete starat o to, co znamenají. Nezavrhněte snový materiál jako „podivný“ nebo „triviální“. Sen, který vypadá bizarně, může přehrávat nějaké téma proto, abyste mu věnovali pozornost, nebo aby vás vedl mimo běžnou rovinu vědomí. Sen, který vypadá nezajímavě, může obsahovat důležitý pro-rocký materiál. Většina bdělého života je také nudná.

9. *Věnujte pozornost svým pocitům.* Pocity, které ve vás sen vzbuzuje, jsou často v otázce jeho významu a naléhavosti vašimi nejlepšími rádci. Linie příběhu se vám může zdát banální, ale vyvolává-li ve vás silné pocity, je tu něco, na čem musíte zapracovat. Nepřehlížejte ani tělesné vjemy. Sny představují řeč těla stejně jako řeč duše.

10. *Nemůžete-li si pro probuzení na nic ze snu vzpomenout, uvolněte se.* Lehce se v posteli převalujte. Někdy je možné si sny zpětně vyprosit, zaujme-li vaše tělo v posteli stejnou pozici, jakou jste měli v momentě, kdy se vám sen původně zdál.

11. *Připravte uvítací transparent.* Jestliže jste si doteď sen ještě nevybavili, udělejte si chvilku a запиšte si své aktuální pocity a myšlenky. Ty mohou být součástí snových pozůstatků, dokonce, i když jste o celý sen přišli. Tím, že si něco zapíšete, vytváříte jakýsi uvítací transparent pro sny zítřejší. Dáváte jim signál, že jste doma a připraveni je přijmout. Až se dostanete do cviku, zjistíte, že sny se vám začnou vybavovat v jakýchsi cyklech. V záznamech snové aktivity některých žen se například ukázalo, že dotyčné sní ve dnech menstruace a kolem úplňku, zatímco u jiných byla snová aktivita v těchto časech nulová.

12. *Vždycky se svým snem něco udělejte.* Prvním krokem je psát si snový deník. Když budete svůj sen vyprávět partnerovi, může to být dokonce zábava, díky které navíc dostojíte svému závazku si sny zaznamenávat a pracovat s nimi.

VAŠE VLASTNÍ KNIHA SNŮ

Nejdůležitější knihou o snech, kterou kdy budete číst, je váš vlastní snový deník. Budete se divit, kolik toho z vedení snového deníku a z pravidelných zpětných konfrontací se záznamy získáte. Já své sny zapisuji už víc než třicet let a stále je pro mě snový deník bohatým zdrojem informací, které sny přinášejí.

Začnete-li na svém snovém deníku pracovat, záhy vám bude jasné, že řada snů nepřináší příběh pouze o jednom díle. Zápětka je mnohdy ukryta v několika částech. Některé snové série se uzavírají až následující noc, některé běží stejně dlouho jako televizní seriál.

Význam mnoha snů je nesrozumitelný proto, že sny zobrazují události, ke kterým v běžné realitě ještě nedošlo. V takových snech potkáme lidi a dostáváme se do situací z budoucnosti. Vedete-li si snový deník, brzy pro vás bude jednoduché všimnout si spojitosti mezi snem a následnou událostí. Díky tomu se bude zdokonalovat vaše schopnost rozeznat prorocký materiál z vašich snů a pracovat s ním. Zároveň budete umět ze snů zjistit, jak se nejlépe v určité situaci zachovat a jak na ni reagovat. Ve snech často objevíme víc než současné okolnosti. Odneseme si z nich letmý pohled na to, co leží v různých směrech a na různých cestách v bdělém životě před námi. Jakmile se tyto události skutečně stanou, je často velmi výhodné vrátit se zpět k původnímu zápisu a najít o nich svědectví či dokonce získat varování.

Jednou jsem například prosil sny o radu, jak si uspořádat svůj pracovní život – příklad *inkubace snu*, techniky, jejíž podstatu si vyložíme v této kapitole později. Ve snu, který přišel, jsem spěchal na nějaký trajekt.

Abych se dostal na palubu, musel jsem se prodírat kolem stolů obložených zavazadly a krabicemi plnými knih. Děj se odehrával na břehu široké řeky blízko jejího ústí do moře.

Probudil jsem se s radostným pocitem a s určitou jistotou. Věděl jsem, že jsem se na trajekt dostal včas, přestože mě mátklo, že na loď samotnou či na spolucestující ze snu si nevzpomínám. Téma potřeby zrychlit, abych stihl nastoupit na loď (nebo vlak či letadlo), mi bylo velmi povědomé a já si z toho vzal radu, abych vyřídil některé dlouho opomíjené papírování. Zarážela mě však důležitost zmíněného trajektu a smysl všech těch zavazadel s knihami. Vše se vyjasnilo až tehdy, když došlo k jisté události, jež byla pro „můj pracovní život“ velmi významná.

Po roce a půl mi během jednoho víkendu zavolal můj agent Stuart Krichevsky a řekl mi, že se rozhodl otevřít si svou vlastní literární agenturu a doufá, že se k němu připojím. Zeptal jsem se na podrobnosti. Řekl, že jeho hlavní kancelář bude prozatím v městečku Dobbs Ferry ve státě New York. Bude se o ni dělit s kamarádem, který se živí balením knih. Stuart tímto právě zmínil dva klíčové prvky z mého snu: trajekt a balíky knih. Spěchal jsem vytáhnout svůj starý snový deník ze šuplíku a cítil jsem silný pocit *potvrzení*, že Stuart je tím pravým člověkem, se kterým mám spojit svou spisovatelskou dráhu. Proto jsem neváhal a připojil se k jeho přesunu do Dobbs Ferry. Když jsem sjížděl ke starému přístavu na řece Hudson, ocitl jsem se na místě ze snového obrazu.

Váš snový deník bude mít i jiná vzrušující využití. Každou noc jsou sny přínosem i pro vaše fyzické, emoční a duševní zdraví. Vyhledáváním a porovnáváním snových záznamů můžete monitorovat svůj zdravotní stav, vztahy a vývoj či stagnaci v otázkách větších osobních cílů. Psaní deníku je tvořivá hra, jež je už sama o sobě prospěšná. Rozvíjí vaše umění vyprávět. Psaní pro vás bude stále jednodušší a možná zjistíte, že máte daleko větší literární vlohy, než jste si původně mysleli. Rozhodnete-li přenášet své záznamy do obrazů a kreslit mapy vašich snových cest, možná objevíte i nadání umělecké.

Deník pomáhá mobilizovat intuici. Při práci s nočními sny se stanete vůči snovým symbolům a synchronicitě v bdělém životě daleko vnímavější.

Váš snový deník se stane osobní pokladnicí obrazů, kouzel a poučných příběhů, stane se slovníkem duše. Při zacházení se snovými symboly zjistíte, že se shodují s velkými mytologickými náměty lidského pokolení, což je přirozené, protože (jak Joseph Campbell vyzníval) mýty jsou kolektivní sny. Uvidíte, že váš život je součástí příběhu daleko většího.

Jestliže si snový deník ještě nevedete, měli byste zkusit začít psát již od zítřka, počínaje zápisem snu z dnešní noci. Zde je návod, jak začít:

1. *Zvolte si správný typ zápisníku.* Členové mých skupin pro práci se sny používají všechno možné od ručně vyrobeného papíru a marocké vazby s krásnými svorkami až po obyčejný notes na těsnopis vázaný spirálou. Já používám tlusté, kroužkové zápisníky s linkováním pro úhledné řazení. Levé strany nechávám prázdné, abych na ně mohl později doplnit případný komentář, a konec zápisníku vyhražuji pro rejstřík.
2. *Váš deník by měl být důvěrný.* Ukládejte jej na bezpečné místo, a je-li to nutné, tak pod zámek. Nikdo nemá právo vaše záznamy číst bez vašeho svolení a vy byste měli takové svolení dávat velmi obezřetně. Váš deník je místo, kde jste k sobě a ke svému snovému zdroji naprosto upřímní. Je-li váš partner tak trochu čmuchar, jenž odmítá cítit vaši potřebu soukromí, možná byste se měli poohlédnout po novém partnerovi.
3. *Věnujte svému deníku chvíli času.* V ideálním případě byste si měli každé ráno udělat do deníku stručné poznámky, dokud jsou vaše vzpomínky čerstvé. Pokud vám to nejde, zkuste si na to vyhradit chvíli večer. Neotálejte se zápisem příliš dlouho, jinak zjistíte, že vaše poznámky nedávají žádný smysl.

4. *Své zápisy datujte.* Čas, kdy ze snu procitnete, bývá někdy velmi významný. Může se shodovat s nějakou vnější událostí či s dějem ze snu druhého člověka. Možná si všimnete, že se určité typy snů objevují kolem výročí velkých událostí z vašeho života.

5. *Dejte svým snům název.* Na každý sen se dívejte jako na příběh. Dejte mu titulek. Dokonce i v případě, že vašeho snu zůstal jen zlomek. Nelamte si s názvem příliš hlavu, nejste v soutěži o literární cenu. Napište si první slovní obrat, který vás napadne. Někdy pomůže objasnit snové poselství, které jste mohli přehlédnout nebo podceňnit. Zde uvádím několik příkladů z nedávné dílny: „Sledování filmu v kostele.“ „Setkání s mým mladším já.“ „Rozlitý džus.“ „Nahý na veřejnosti.“ „Nesedí mi boty.“ „Cizinec v zrcadle.“ „Moje mrtvá babička přichází na návštěvu.“ „Prodávám dům.“ „Zpátky ve škole.“ „Létání.“ „Krájení hada kapesním nožikem.“

6. *Zapište si své pocity a bezprostřední asociace.* Jestliže se v zápise neobjevuje vaše matka, ale vy máte přesto pocit, že se děj vztahuje k ní, zapište si to. Všimněte si po probuzení svých tělesných vjemů. Možná si budete chtít poznamenat, na co jste předchozí den mysleli. Drobné sny jsou často plné útržků z předchozího dne. Nicméně bližší spojitost s tím, co je před námi, než s věcmi minulými, najdeme ve snech velkých.

7. *Dělejte si seznam svých snů.* Průběžně vedený rejstřík názvů vašich snů vám pomůže rychle lokalizovat snový materiál a vysledovat opakující se témata.

8. *Ved'te si záznam opakujících se témat a snových míst.* Mění vaše snové já neustále oblečení nebo přeseďá z vlaku na vlak? Jste sledováni? Zvoní vám často ve snech telefon? Ocitáte se často na veřejnosti nazí? Vracíte se ve snech stále na místa, která z bdělého života neznáte?

9. *Zaznamenávejte si shodu mezi sny a událostmi v bdělém životě.* Vraťte se pravidelně k zápisům ve snovém deníku a zjistěte, které sny předpovídaly vnější události. Můžete do deníku dodatečně vlepít útržek z novin, dopis nebo jiné memento.
10. *Zjistěte přesahy svých snů do snů jiných lidí.* Sdělujete-li si často s jedním či více lidmi své sny, můžete si všimnout zajímavých paralel. Někdy obsahuje sen jednoho člověka klíč ke snu někoho jiného. Můžete tak rozpoznat interaktivní sny, kdy s druhým sdílíte stejný snový obraz.

V každém případě si to užívejte! Vyzdobte si snový deník kresbami, fotkami nebo pohlednicemi, které vám budou vaše sny připomínat, anebo třeba jen odrážet vaše nálady. Sledujte snová zobrazení a zkuste vyhledat jejich význam v nějakém kvalitním slovníku symbolů. Pokuste se přepracovat některé ze snů do podoby básně a nedbejte při tom na hlas kritika ve vás (jediného kritika, kterého musíte do tohoto cvičení zapojit).

INKUBACE SNU

Ve společnostech, které přikládají snům význam, vznikly cenné techniky, s jejichž pomocí žádají příslušníci dané komunity snového rádce o radu nebo vyléčení. Může jít o cestu na posvátné místo, očistu, zaříkávání či oběť. Poutníci cestovali celým starověkým helénským světem ke svatyním Asklepia, boha léčitelství. Přicházeli a přinášeli s sebou dary v podobě pšeničných chlebů a medu, nocovali pod širým nebem a doufali v iniciační sen, jenž by kněží přijali jako stvrzení, že je dotyčný člověk hoden přijetí do *abaton* – „zakázané noclehárny“ boha. Tam směl přijmout *velký* sen, který by jeho obtíže vyléčil. Řecké magické papýry zhotovené v prvních staletích křesťanské éry pohany a vzdělanými lékaři popisují všemožné druhy rituálů určených k navozování prorockých nebo léčivých snů:

Vezmi pruh plátna a inkoustem z myrhy na něj napiš svou záležitost, zabal do plátna olivovou ratolest a polož vedle hlavy, ulehni ke spánku na prosté rohoži položené na zemi, přeříkej před světlem sedmkrát kouzlo toto: Herme, pane světa, jenž jsi v srdci...jenž ve dne i v noci sesíláš věštby... Dej mi znamení a pošli ryzí prorocký dar.⁴

Je-li věc dostatečně vážná, autoři papyrů doporučují osladit si pohár krví holubice nebo vrány.

Máte-li rádi rituály, možná dáte přednost méně krvavému tipu od Cornelia Agrippy, německého mudrce z 16. století:

Nechť je vyroben symbol snů, ten pak je-li položen pod hlavu toho, kterýž sní, navodí jemu ryzí sny, které se týkají čehokoliv, o čem on před tím rozvažoval: a necht' je symbolem postava lidská, kterák spí na prsou anděla... Ty pak na prsa jejíj napiš, čeho si spící přeje, a na ruku andělovu pak jméno všemocného Slunce.⁵

Při každé niterné práci je však podstatný záměr, a nikoliv rituál. Zabýváte-li se otázkou, na kterou skutečně potřebujete odpověď, nebo řešíte problém, který opravdu musíte vyřešit, předložte je svému snovému zdroji. S velkou pravděpodobností se vám ve snu potřebné rady dostane – ne-li hned první noc, pak v co nejbližší době. Jedinou podmínkou je, abyste a) jasně formulovali svou otázku nebo prosbu; b) pročistili kanály – například stranili se alkoholu, drog a kofeinu a snažili se před spaním nepřejídat; c) byli ochotni přijmout od snu úkoly, které je třeba udělat.