

AKTIVNÍ SNĚŽNÍ

CESTA ZA HRANICE VLASTNÍCH OMEZENÍ DO ŽIVOTA
V DIVOKÉ SVOBODĚ

Robert
Moss



MAITREA

AKTIVNÍ SNĚNÍ

Robert Moss

AKTIVNÍ SNĚNÍ

CESTA ZA HRANICE VLASTNÍCH OMEZENÍ
DO ŽIVOTA V DIVOKÉ SVOBODĚ

Přeložil Petr Němčanský



MAITREA

2021

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Moss, Robert, 1946-

[Active dreaming. Česky]

Aktivní snění / Robert Moss ; přeložil: Petr Němčanský. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2021. -- xviii, 313 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-7500-599-1 (brožováno)

* 159.963.3 * 159.964.26:159.954.3 * 159.923.2 * 159.923.5 * (0.062)

– sny

– aktivní imaginace

– sebeuvědomování

– sebepoznání

– sebeřízení

– rozvoj osobnosti

– populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Robert Moss

Aktivní snění

Active Dreaming

Copyright © 2011 by Robert Moss

Translation © Petr Němčanský, 2021

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2021

ISBN 978-80-7500-599-1

Věnováno porodním bábám snící společnosti

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Díky, Vaše nakladatelství

Obsah

| | |
|--|----|
| Předmluva: Jak si každý den udělat dovolenou | xi |
| Úvod: Tři cesty aktivního snění | 1 |

Část první: Probud'te se a sněte

| | |
|---|----|
| 1. Prorazte díru do světa | 11 |
| 2. Jak získat ztracené sny zpět | 23 |
| 3. Mluvte se sny a chod'te s nimi | 33 |
| 4. Pište knihu noci a dne | 47 |
| 5. Šamanské lucidní snění | 59 |
| 6. Sociální a sdílené snění | 73 |

Část druhá: Aktivně snít a žít vědomý život

| | |
|---|-----|
| 7. Zachraňte ztracené děti | 91 |
| 8. Získat odvahu nazývat věci pravými jmény | 101 |
| 9. Mapování přirozeného proudění energie | 119 |
| 10. Plán účinné údržby dobrého duševního zdraví | 141 |
| 11. Najít a žít svůj významný příběh | 149 |
| 12. Pěstování snů v Osvětlení | 165 |
| 13. Stopování zvířete synchron-O-city | 185 |
| 14. Magnetické symboly | 197 |
| 15. Život jako vědomý sen | 207 |

Část třetí: Vstříc společenství snících

| | |
|--|-----|
| 16. Pláč stromů | 229 |
| 17. Skupiny snících jako model nové společnosti | 233 |
| 18. Snění v komunitách | 241 |
| 19. Porodní báby snící společnosti | 249 |
| 20. Vstříc sedmé generaci | 253 |
| | |
| Doslov: Snová země – Dokumenty z možné budoucnosti | 259 |
| Poděkování | 277 |
| Poznámky | 281 |
| Doporučená literatura | 285 |
| Další zdroje | 291 |
| Rejstřík | 293 |
| Ohlasy na knihu <i>Aktivní snění</i> | 307 |
| Další tituly Roberta Mosse | 311 |
| O autorovi | 313 |

PŘEDMLUVA

Jak si každý den udělat dovolenou

Dnes je první den vašeho nového života. Otevřením této knihy se vydáváte na cestu, která vás povede k manifestaci vašich životních snů. Abyste po této cestě mohli jít, budete muset definovat, kým jste a co vlastně obsahuje váš životní plán. Je to zásadní věc, protože lidská bytost je zvíře, které musí samo sebe vymezit, jinak jej budou vymezovat druzí. Dovolte druhým lidem, aby vám říkali, kým jste, a zjistíte, že se poměrně rychle ocitnete v kleci jejich potřeb a očekávání. Zjistíte, že jste uvězněni v rámu obrazu, který má navždy zůstat stejný. Tíha historie, které byste se rádi zbavili, bude dvojnásobná, protože vám ji ostatní budou stále znovu nakládat na hřbet. Bude se vám těžko dýchat pod nízkými stropy stísněných příbytků lidí, jejichž přesvědčení o světě a o vaší roli v něm jsou omezená.

Díky této knize se můžete z těchto klecí a rámců vymanit a zmapovat svůj vlastní životní směr, který vás zavede do prostoru svobody tvoření, jež nazývám Území lva. Abyste se tam dostali, potřebujete najít klíčový příběh svého života, vyprávět ho a žít tak, že ho přijmou i ostatní. Pokud nevíte, že váš život obsahuje klíčový příběh, jste pravděpodobně uvězněni v malém příběhu, v jednom z těch omezujících příběhů, které vám lámou žebra a svírají hrdlo, že nemůžete dýchat, natož nahlas mluvit. Dostali jste se k této knize, protože jste připraveni se osvobodit, nárokovat si svůj významnější příběh a naučit se ho vyprávět tak dobře, že vás ostatní nejen uslyší, ale to velmi živě a tvořivě ve vás uvítají. Když hovoří lev, *všichni* naslouchají.

Osvojíte si přístup k životu, který nazývám *aktivní snění*. Jeho součástí je také pozornost vůči nočním snům, ale neomezuje se na ně a není ani nezbytně o tom, co se děje v noci. Je to metoda vědomého žití. Když budete aktivně snít, začnete si všímat, že k vám svět hovoří jiným způsobem.

Zatímco píšu tyto řádky, přítel na Facebooku do mě štouchl citátem Henryho Davida Thoreaua: „Kráčejte sebejistě ve směru svých snů. Žijte život, který jste si vytvořili ve svých představách.“

Tento citát je dost jasný; existuje celý průmysl, který se věnuje reprodukci této myšlenky na tričkách, zástěrách, plakátech, náramcích a magnetech na ledničku. Možná ho máte na hrnku na kávu, stejně jako já.

Thoreauova slova jsou skvělou praktickou radou, jak žít vědomě svůj život, ale pouze pokud je dokážeme zbavit klíše, které se usadí jako prach, jakmile se nějaká myšlenka cituje tak často, že se z ní vytratí pointa.

Zkuste to tedy hned *ted'*, a čtěte tato slova. Říkejte si je nahlas. A přijměte je za svá, například takto: „Kráčím sebejistě ve směru svých snů. Žiji život, který jsem vytvořil ve svých představách.“

Cítíte nějaký pohyb vpřed? Vyžaduje to další krok. Nyní se rozhodněte pro jednu věc, kterou během dne nebo večer uděláte, již potvrdíte, co je nyní vaší živou, osobní afirmací, že následujete své sny (přítomný čas) a žijete život, který jste vytvořili ve svých představách. Nebuďte vágní a nesnažte se být za každou cenu spirituálně korektní. Udělejte jednu věc, aby tento skvělý životní plán začal fungovat. Může být tak prostá jako naplnit si Thoreauův hrnek další dávkou kávy a zajistit si tak propojení s nějakým skvělým řešením problému nebo tvůrčím činem, nebo heřmánkovým čajem, který vás osladí a zjemní.

Tento malý plán omést prach kliše z Thoreaua je příkladem toho, jak můžeme *aktivní snění* praktikovat coby způsob vědomého žití. Přijímáme to, co nám svět nabízí, jako výzvu, abychom se obrátili určitým směrem a učinili svobodnou volbu.

Lidé praktikující *aktivní snění* činí volby. Naučíme se rozpoznat, že vždy máme volbu, ať už je situace, v níž jsme se ocitli, jakákoli. Rozhodneme se přestat utíkat před netvorem – jenž může být naší vlastní silou, která nás pronásleduje – otočíme se a postavíme se mu, abychom se s ním mohli konfrontovat. Rozhodneme se nepřístupovat na omezující přesvědčení nebo omezené modely reality, které nám nabízejí ostatní. Naučíme se od Viktora Frankla, příkladného aktivního snícího, že snění o svých možnostech lze pěstovat dokonce v nacistickém táboře smrti. Že když takové snění dokážeme rozvíjet dostatečně silně, přeneseme nás za hranice děsu a zoufalství do svobody a radosti.

V jedné perské tradici existuje rytířský řád duchovních bojovníků známých jako fravartišové. Rozhodli se vstoupit do tohoto světa a bojovat za dobro. Pohybují se v tomto světě se znalostí vyššího světa. Jsou naladěni na tajný řád událostí za hranicemi faktů hlásaných v médiích a zaznamenaných v našich kalendářích.

Aktivní snící se ve světě zapojují podobným způsobem. Činíme volby. Víme, kdo jsme a odkud přicházíme, že naše životy mají smysl a účel a že část účelu je vytvářet smysl a pomáhat ostatním, aby smysl nacházeli ve svých životech při každé příležitosti. Jak nás naučil Viktor Frankl, který se povznesl z pekla Osvětlení, lidské bytosti potřebují znát smysl, stejně jako potřebují jíst a pít.

Příběhy jsou lepší učitelé než teorie. Tato kniha vám pomůže najít váš významnější a odvážnější příběh, takový, který vás povzbudí v otevřenosti pocitům a dodá vám kuráž, pomůže vám projít těmi nejtemnějšími dny. Váš příběh uslyší a přijmou ostatní. Pojdme tedy začít příběhem z cesty, abyste získali představu, co znamená být aktivním snícím v obyčejný den.

MŮJ PRVNÍ LET TOHO DNE MÁ ZPOŽDĚNÍ, a když přistaneme v Chicagu na letišti O'Hare, hlasová zpráva z aerolinek mě informuje, že jsem zmeškal přípoj a byla mi vytvořena rezervace na kombinaci letů, kterými se do své destinace dostanu o sedm hodin později, což je moc pozdě na večeri a večerní program, který jsem si naplánoval. Ach běda. Ale počkat, dívám se na hodinky a vidím, že bych stačil doběhnout z jednoho konce rozsáhlého letištního komplexu na druhý a nakonec přípoj stihnout.

Když bez dechu dorazím k odletové bráně, letadlo je stále na zemi, ale dveře se před minutou zavřely, a ne, neexistuje možnost, že by je otevřeli. „Ale mohl byste stihnout náš další let do Seattlu,“ říká úředník u brány. „Odlétá za třicet minut.“ Jak je to možné? Let má zpoždění více než tři hodiny. Další běh na druhý konec halý C, kde to moc slibně nevypadá. Nad úzkostnými tvářemi, v nichž je vepsané dlouhé zpoždění, vidím na informační obrazovce více než deset lidí na čekací listině.

Zhodnotím tři úředníky u přepážky. Jeden z nich má větší šmrnc než další dva a má poměrně exotické jméno: Valerio. Zvolím si ho jako muže, se kterým se poradím.

„Valerio,“ oslovím ho. „Mám podezření, že jste kouzelník a že pro vás bude potěšením vykouzlit pro mě místo, které teď neexistuje.“ Přijme mé tvrzení věcně s velmi mírným náznakem úsměvu ve vráskách kolem očí a úst. Nevypadá to dobře, oznámí mi s politováním. O trochu zvýším svou hodnotu a řeknu mu, že létám často a mám tedy právo na status s prioritou. Dobrá, to by mohlo pomoci, ale nic nemůže slíbit. Mám se zeptat později.

O dvacet minut později všichni nastoupili do letadla, kromě pasažérů, kteří jsou na čekací listině, včetně mě. Dveře se zavírají, když mi náhle někdo podstrčí palubní lístek, který neměl existovat. Brzy sedím na prostředním sedadle na konci autobusu, kolena nepohodlně natlačená proti sedadlu přede mnou, ale s vítězoslavným pocitem.

Chlapík po mé levici snad zachytil mou náladu a zahájil konverzaci. Brzy mi vypráví svůj životní příběh. Stan je solí země, typický příslušník dělnické třídy. Třicet let pracuje pro stejnou společnost, vyrábí a propaguje protipožární zařízení. Firma se k němu chovala hezky a on věří, že dostane slušnou penzi, až odejde do důchodu. Myšlenky na důchod mu ale nahání strach. Tři jeho přátelé do půl roku po odchodu do důchodu náhle zemřeli.

Potřebuje s tím pomoci a vcelku přímo se mě zeptá, co bych mu navrhol.

„Řekněte mi, co rád děláte,“ odpovím. „Řekněte mi, co rád děláte jen z čirého potěšení z té činnosti.“

Chvilí o tom přemýšlí. Potom odpoví: „Miluji vodu. Dřív jsem se potápěl. Narodil jsem se blízko vody na Rhode Island, kde je pláž hned za rohem v každém směru, kterým se vydáte.“

„Jsou to ty pláže, na které pomyslíte, když si sám sebe představíte u vody?“

Říká mi, že se kvůli práci přestěhoval do Severní Karolíny a že i tam je pláž, kterou má rád.

Co má ještě rád?

„Jsem rád s rodinou, s komunitou.“ Vyrostl ve velké rodině, je z dvanácti sourozenců. Neměli toho moc, ale měli jeden druhého. „A rád oplácím.“ Vysvětlí mi, že se nedávno s několika svými bratry složili a koupili rodičům dům. Jak říkám, tenhle chlapík je solí země.

Co dalšího má rád? „Mám rád perfektní martini,“ řekne s lišáckým úsměvem. „Žádný ovocný nápoj.“

Obrátím debatu na dovednosti. V čem je opravdu dobrý?

„V přípravě snídaně.“

Překvapí mě, že odpoví okamžitě a bez rozmýšlení. Vzpomíná, že měl jako dítě často na starosti prostírání stolu na snídani pro svou obří rodinu. „A miloval jsem to. Velmi rád jsem se staral o všechny. A nemusel jsem umývat nádobí po smažení slaniny.“

V čem je ještě dobrý? Ví toho hodně o prevenci, zamezování a hašení požárů. Je skvělý ve vodě a na silnici za volantem. Je týmový hráč a rád propojuje lidi.

Po chvíli říkám: „Povím vám pár věcí a chci, abyste předstíral, že posloucháte popis muže, kterého neznáte. Co vy na to?“

Zaujalo ho to. Začal jsem mu vyprávět příběh o muži s různými vášněmi a dovednostmi a potřebě je propojit. Během vyprávění jsem zvedal ruce a nechával je klesat, jako bych žongloval. Když jsem zvedl levou ruku blíže k srdci, mluvil jsem o vášních, o oplácení, o péči o velkou rodinu a pití perfektního martini. Když jsem zvedl svou pravou ruku, mluvil jsem o dovednostech od hašení požárů až po přípravu snídaně.

„Co vidíte dělat muže ve druhé polovině jeho života, který má kombinaci těchto vášní a dovedností?“

Stan se na chvíli zamyslí a pak říká: „Vlastní a provozuje restauraci na pláži v Severní Karolíně.“

„Restauraci. Opravdu?“

„Ano, staromódní rodinnou restauraci.“

„Kde připravujete tři sta snídaní.“

„Přinejmenším. A umí namixovat alespoň jedno hloupé martini.“ Zase ten lišácký výraz. „Hele,“ říká Stan a plácá mě po rameně, „musím vám poděkovat. Cítím se více rozrušený a nabitý, než jsem kdy byl od doby, co jsem chodil na rande. V hlavě už začínám vymýšlet podnikatelský plán restaurace, a myslím, že pro ni znám perfektní místo. Myslím, že jste na špatném sedadle ve špatném letadle jen kvůli mně.“

Dá si pořádný hlt piva a ptá se: „Co budete dělat vy, až půjdete do důchodu, Roberte?“

„Odpověď znáte.“

Počkám na něj, dokud na to nepřijde. „Á, jasně, vy nikdy nepůjdete do důchodu, protože milujete to, co děláte.“

„To je pravda. Myslím si, že zásadním trikem v životě, ať už jste kdekoli na cestě, je dělat to, co milujete, a nechat vesmír, aby to podporoval. Když děláme to, co milujeme, máme každý den dovolenou.“

Měl jsem ten den radost, že sedím na špatném sedadle ve špatném letadle, které mě dopravilo na letiště v Seattlu ve stejném čase, kdy mělo přistát letadlo správné, i když mému zavazadlu trvalo dalších dvanáct hodin, než mě dostihlo.

Smírím se téměř s čímkoli, co má hodnotu příběhu, a tohle byl skvělý příběh, který jsem u večere převyprávěl svým studentům, učitelům *aktivního snění* ve výcviku.

Příběh muže, jehož snem se ukázala být restaurace na pláži, berete jako ochutnávku toho, co najdete v této knize. Daří se nám lépe, když jsme ochotni setkat se s neočekávaným a improvizovat, jakmile se naše plány rozpadnou. Bude se nám dařit ještě lépe, když se probudíme do skutečnosti, že životem procházíme jako magnety v synchronicitách, které přitahují lidi a události podle toho, jaký máme postoj a jakou energii s sebou neseme. Když jsme nabití smyslem, náš magnetismus se zvyšuje. Když následujeme své poslání, pohybujeme se v přirozeném poli snů. Přitahujeme k sobě nové spojence, události a zdroje. Náhodná setkání a nevinné shody okolností nás podporují a usnadňují nám průchod cestami, které jsou nevysvětlitelné pro ty, před nimiž jsou duchovní zákony lidské existence skryty.

Co jsme se Stanem společně v letadle udělali, je všedním příkladem toho, jak si můžeme vzájemně pomáhat pěstovat životní sny. Na konci letu měl Stan plán na důchod a já jsem měl radost, že jsem mu mohl pomoci jej vytvořit. Připravovat snídaně pro tři sta lidí v restauraci nemusí být mým snem, až půjdu do důchodu, nebo vaším, ale nesmíme nikdy posuzovat, jak jiní lidé následují své zvolené poslání (dokud neubližují sami sobě nebo zemi). Trik je dělat to, co milujete, a dovolit světu, aby vás v tom podpořil. Aktivní snící usilují o to, aby každou práci proměnili ve hru, aby každý den měli dovolenou.

ÚVOD

Tři cesty aktivního snění

Existuje jedno veřejné tajemství: snění se výhradně netýká toho, co se děje během spánku. Jde o probuzení. V běžném životě se často nacházíme ve stavu náměšičnosti, procházíme činnostmi, snažíme se držet předem nastavených plánů a naplňovat očekávání a požadavky druhých. Dovolíme druhým lidem určovat, co je důležité. Dovolíme jim definovat, kým jsme, co dokážeme a *nedokážeme* a kým se máme stát. Řídíme se zvyky a pohání nás potřeba projít denní lopotou a zapomínáme, že naše životy mohou mít vyšší smysl.

Při snění se můžeme probudit do většího příběhu. Okamžik probuzení může nastat během nočního snu, když se dostaneme mimo svou cestu, kdy je jednodušší setkat se s něčím, co vybočuje z našich projekcí běžné denní mysli a konsenzuálních halucinací,

kterými je spřádána většina naší výchozí reality. Probuzení může nastat v mezní zóně mezi spánkem a bděním, kterou Francouzi dříve nazývali *dorveille*, což doslova znamená „spánek-bdění“. Může přijít v záblesku osvětlení během procházky v přírodě, v okamžiku, kdy slunce vyjde nad horami a otevře stezku přes jezero. Probuzení může být tvrdě oddřeným vítězstvím. Může přijít za cenu nemoci, porážky nebo zoufalství plynoucího z běhu událostí nebo opakujících se zklamání, která na nás tlačí tak mocně, že musíme přezkoumat a přehodnotit všechno, co jsme kdysi považovali za dané. Možná budeme muset projít temnou nocí duše, než se slunce rozzáří o půlnoci, jak starodávni zasvěcenci popisovali moment, v němž vstoupili do plné zkušenosti velkých mystérií.

Zasvěcení se může dostavit způsobem známým pravým šamanům, když nás síla z hlubší roviny života uchopí, roztrhá na kusy a potom, když jsme znovu sestaveni, souhlasí s tím, že se stane naším životním spojencem. Andělé se mohou zjevit divocí jako tygři, nebo jako tygři. Svou sílu nemusíme skutečně lovit; ta od věků a navěky loví nás. Abychom se probudili a uviděli životního průvodce, toho, který nás nesoudí a je stále s námi, nemusíme přejít poušť a postit se na vrcholu hory, pokud jsme nezapomněli, že duše duší je vždy nablízku a ztratí se nám pouze tehdy, když se my ztratíme jí.

Co je tedy *aktivní snění*? Výraz je provokativně sestaven tak, aby nás vytrásl z pohodlného a omezeného předpokladu, že snění je pasivní činností, něčím, co se děje, když jdeme spát, a může, ale nemusí být čímkoli více než jen náhodnými chemickými vlnami v mozku, nebo zpracováním a zbavováním se „denních usazenin“. Jsem nesmírně vděčný za dar spontánních snů během spánku, těch, o které nežádáme a které často nechceme. Nastavují nám kouzelné zrcadlo, v němž se vidíme takoví, jací skutečně jsme. Můžeme se pak cítit

trapaně anebo nás takový pohled může zmobilizovat. Sný nás nabádají, abychom provedli úpravu kurzu, když se dostaneme mimo trasu. Slouží jako hlas svědomí. Předkládají nám výzvy a příležitosti, které leží v naší budoucnosti, dávají nám šanci dělat lepší rozhodnutí na životních cestách. Sný během spánku nám ukazují, co se děje v těle, diagnostikují rozvíjející se problémy, než se projeví zdravotní symptomy, a ukazují nám, co tělo potřebuje, aby zůstalo zdravé. Ve spánku řešíme problémy a můžeme se probudit s jasností, energií a poznáním směru životního plánu, který nám scházel předešlou noc. A jak učí první lidé mé rodné Austrálie, osobní sný mohou být branou do času snění, který je mnohem více než kontejner osobního podvědomí; je větší realitou, v níž se můžeme setkat s předky a našimi pravými duchovními učiteli. Je to „všechno v jednom“, kde čas je vždycky teď a odkud události a situace fyzického života vyzařují do menšího světa času řízeného hodinami a lineární poslušností.

Říkáme „měl jsem sen“, protože neznáme lepší způsob, jak to vyjádřit. Pravdou je, že by někdy bylo přesnější říct: „sen měl mě“, protože některé sný se na nás vrhnou jako jestřáb s vysunutými drápy na králíka. Přicházejí k nám návštěvy zesnulých přátel nebo členů rodiny, mnohdy s naléhavou potřebou nebo zprávou. Zaplaví nás obrovská vlna, která může vypadat jako tsunami na širém oceánu, nebo může představovat nesmírnost síly emoce narůstající v našem nitru, uvnitř rodiny nebo ve vztahu, která může zaplavit náš běžný rozum a vyvést nás z rovnováhy.

Pracuji se spánkovými sný ve všech těchto variacích, a v mnoha dalších a vítám, když přicházejí, aby na mně vykonaly nějakou práci. *Aktivní snění* je mnohem více než jen metoda k dekódování spánkových snů. Pokud je pro vás tento přístup nový, odložte prosím všechny předchozí koncepce snové analýzy a interpretace tady a teď, hned u dveří. Vydáváme se na cestu do mnohem více

vzrušujících míst. I když jsou techniky, o kterých bude řeč, nové a originální, jsou zároveň nezměrně pradávné. Budeme se vracet na cesty vidění, vědění a léčení, které byly známé už našim předkům, pomáhaly jim udržet se na nebezpečné planetě našiv a umožňovaly jim komunikovat mezi sebou a rozumět i dalším životním formám země, která je obklopovala a promlouvala k nim.

Aktivní snění je způsob, jak být zcela přítomen v tomto světě a zároveň udržovat neustálý kontakt s jiným světem, světem za světem, v němž se nachází hlubší logika a smysl našich životů. Je to způsob, jak si vzpomenout a ztělesnit to, co duše ví o zásadních věcech; kdo jsme, odkud přicházíme a co je naším posvátným posláním v tomto životě i mimo tento život. Když ztratíme vědomosti o těchto zásadních věcech, ztratíme se i našemu většímu příběhu. Když nevíme, kdo jsme a kým se máme stát, můžeme bezohledně zraňovat sebe i ostatní.

Aktivní snění je disciplína, stejně jako jóga, archeologie nebo částicová fyzika. Znamená to, že obsahuje vzestupné úrovně praxe. Klíč k mistrovství v jakékoli oblasti je stále stejný; praxe, praxe, praxe. Zeptejte se jakéhokoli hudebníka. V knize *Outliers (Mimo řadu, BizBooks, 2015)* Malcolm Gladwell odkrývá zajímavá data, jimiž naznačuje, že rozdíl mezi vynikajícím a pouze dobrým prováděním jakékoli aktivity je ten, že hvězdný umělec si na konto připsal nejméně desítku tisíc hodin praxe. To zhruba odpovídá i mé zkušenosti. Copak? Bojíte se představy, že budete muset investovat deset tisíc hodin, abyste v aktivním snění byli vynikající? Nebojte se, praktikovat můžete každou noc a každý den a hodiny se rychle nashromádkují. Ani trochu to nemusíte vnímat jako „práci“, protože praxe vás bude náramně bavit, neustále vás bude nabíjet a vy dokážete perlivým šampaňským vzrušení a zábavy naplnit jakékoli prostředí. Již dnes jste připraveni začít, protože čas je ve skutečnosti vždycky teď. Materiál i příležitosti jsou vám k dispozici.

Aktivní snění nabízí tři základní oblasti praxe.

Za první, *aktivní snění* je způsob, jak *hovořit a procházet se se sny*, přinášet energii a vedení ze světa snů do každodenního života. Naučíme se vytvořit si bezpečný prostor, v němž můžeme sdílet noční i životní sny s druhými, dostat užitečnou zpětnou vazbu a podporovat se v kreativitě a léčení navzájem. Zjistíme, že každý z nás může být průvodcem pro druhé a že správným sdílením se naučíme hovořit, pěstovat dovednost vypravěče a komunikátora, posilovat přátelství a klást základy společenství nového druhu. Moudří snící domorodých kultur tvrdí, že pokud se svými sny nic *neděláme*, nesníme dobře.

Za druhé, *aktivní snění* je metoda *šamanského lucidního snění*. Začíná u jednoduché každodenní praxe a pokračuje až k hlubokým skupinovým zážitkům cestování v čase, k návratu duše a zkoumání multidimenzionální reality. Je založena na pochopení, že nemusíme jít spát, abychom mohli snít. Nejsnazší způsob, jak se stát vědomým nebo lucidním snícím, je vědomě začít a vědomě pokračovat. *Aktivní snění* by se jako metoda vědomé navigace pomocí snů neměla zaměřovat s přístupy vedoucími k „ovládání“ nebo manipulaci se sny. Je zcela nemístné snažit se předat manipulátorovi, jakým je ego, kontrolu nad něčím, co je nepoměrně moudřejší a hlubší než ono samo.

Za třetí, *aktivní snění* je způsob vědomého *žití*. Je k tomu potřeba, abychom se spojili se svým vnitřním dítětem a s dětským nadáním být spontánní, hraví a používat představivost. Potřebujeme se spojit se svou schopností pojmenovávat a definovat plán vlastního života. Zve nás, abychom objevili a následovali přirozenou cestu našich energií. Vyzývá nás, abychom si vzpomněli na svůj významnější a odvážnější příběh a vyprávěli ho tak, aby ho slyšeli a přijali i ostatní, abychom procházeli každodenním životem stejně, jako bychom procházeli lesem živých symbolů, které se na nás

dívají (dovolují si citovat Baudelaira, který viděl s básnickou jasností). Znamená to navigovat svůj život s využitím synchronicity a přijímat náhodné události a symbolické výjevy na každodenních cestách jako náповědu přicházející z hlubšího řádu. V další rovině můžeme pochopit, že energie, kterou v sobě nosíme, a postoje, které volíme (vědomě i nevědomě), působí na svět kolem nás jako magnet a přitahují nebo odpuzují možná setkání a okolnosti. Když se pozvedneme na úroveň této perspektivy, dokážeme přijímat věci, které nás blokují a staví se nám do cesty, jako příležitosti k opravě kurzu nebo jako testy, jež nás utvrdí v našem poslání, pokud jsme ochotni rozvíjet odvalu a jasnost a své poslání následovat.

Jak ve své knize *Free Play* píše Stephen Nachmanovitch: „Můžeme se spolehnout, že svět je neustálým překvapením v neustálém pohybu a neustále nás vyzývá k tvorbě.“ Žít vědomě znamená přijmout výzvu k tvoření, jít za hranice scénářů a přinést světu něco nového.

VE TŘETÍ ČÁSTI KNIHY SE DOZVÍME, ŽE tento přístup mohou využít nejen jednotlivci, přátelé a rodiny, ale také komunity. Praxe *aktivního snění* stimuluje naše propojení se zemí na hlubší úrovni. Aktivní snící se stávají mluvčími země a pozvedají se k plnému uvědomění moudrosti domorodců, jež praví, že si musíme být vědomi následků svých činů až do sedmé generace. Skupiny aktivního snění nabízejí komunitní model se společným záměrem pěstovat způsob vedení, který podporuje každého člena komunity ve schopnosti hovořit, provázet ostatní a ztělesňovat svou vlastní pravdu.

V příloze prostudujeme dokumenty z možné budoucnosti, v níž existuje společenství snících vedené kněžkami vědy, které využívají dary snění k nápravě našeho světa.

ČÁST PRVNÍ

Probudte se a sněte

Sny jsou slova, kterými nás vede naše duše.

CARL GUSTAV JUNG, *Červená kniha*

Prorazte díru do světa

Psýché dítěte má nekonečný rozsah a nevyčísitelný věk.

– CARL GUSTAV JUNG, *Vývoj osobnosti*

A bychom porozuměli snům a vrátili se k praxi imaginace, musíme se učit od mistrů: svých vnitřních dětí a dětí kolem nás. Když jsou děti velmi malé, vědí, jak se dostat do magických království, aniž by museli platit za jízdenky, protože v představivosti jsou doma a žijí v blízkosti svých snů. Když byly mé dceři Sophii čtyři, prožívala dobrodružství v Zemi plyšových zvířátek, kde se setkávala se svým jedinečným přítelem. Velmi rád jsem příběhům z jejích cest naslouchal a podněcoval ji, aby podle nich kreslila obrázky a rozvíjela z nich další příběhy.

Jednou se vedle mě posadila a s největší upřímností se mě zeptala: „Tati, chtěl bys vědět, jak jsem se dostala do Země plyšových zvířátek?“

„Velmi rád.“

„Někdy projdu Sluneční bránou. Někdy projdu Měsíční bránou. Někdy projdu Stromovou bránou. Někdy projdu Duhovou bránou. A *někdy* prostě prorazím díru do světa.“

Nikdy jsem neslyšel nikoho to vyjádřit lépe. Abychom dokázali žít větší život, potřebujeme *prorazit díru do světa*. Ať už spíme, jsme vzhůru nebo hyper probuzení, toto je skutečně základ snění. Na cestách do dospělosti někdy zapomeneme, jak se to dělá. Stejně jako starší děti z *Letopisů Narnie* přestaly být schopny vidět Aslana, když se začaly přibližovat dospělosti a byly stále více zatíženy definicemi reality dospělých ve svém okolí.

Jestliže skutečně nasloucháme velmi malým dětem, začneme se rozpomínat, že kouzelná království nejsou od nás dál, než je okraj masky na oči. Abychom skutečně naslouchali, musíme dávat pozor. Být přítomní, podle kořenu latinského *attende*, znamená také rozšířit se, rozšířit slovník svého chápání. Malým dětem v životě nic menšího nedlužíme. Pokud to uděláme, zjistíme, že nás mohou nejlépe naučit, jak snít a čím může snění být.

Co dělat, když vás sežere T-Rex

„Mě sežral T-Rex.“ Brian, kterému je sedm, se vzrušeně pohupuje na židli, ale mluví velmi tiše. Patnáct dětí v kruhu a jejich rodiče a prarodiče se naklání, aby ho slyšeli. Sešli jsme se v místním centru na dni her, který velmi rád vedu, s názvem Snění s dětmi a rodinami.

„Spolkl tě T-Rex na jeden hlt?“ zeptala se Brianova babička a snažila se kloktavým zvukem v hrdle napodobit velký hlt něčeho hodně velkého. „Anebo tě rozžvýkal?“

„Byl to *velký* hlt,“ září Brianovy oči nadšením. „Potom jsem padal dolů a dolů do T-Rexova břicha. Našel jsem tam dvě vejce. Rozříznul jsem skořápku a uvnitř našel dva malé T-Rexy. Vylezli ven, zabili velkého T-Rexe a já jsem se zachránil.“

„Jak ses cítil?“ zeptal jsem se.

„*Skvěleeee!*“

Bez ohledu na věk snícího takový sen neanalyzujete, dokud něco neuděláte, abyste uchopili živou energii snu, ztělesnili ji a přinesli do přítomnosti. S Brianovým snem to není těžké. Místnost je plná nadšených dětí, pro něž je snové divadlo velmi přirozené.

„Briane, chtěl by sis svůj sen zahrát jako divadlo?“

Brian se nemůže dočkat. Vybere si dvě nejmenší děti ve skupině, andělskou čtyřletou Abby, která právě na papír pastelkami nakreslila jeden ze svých snů – obrázek čehosi divokého, čemu dala vlastní jméno – a batole, které se projevilo jako virtuózní hráč na rumba koule a další nástroje na dělání hluku, jež si našlo v komunitní hudební krabici.

„Teta“ Carol, naše hostitelka v centru, nadaná průvodkyně a učitelka snů, bude hrát hlavu hrozivého T-Rexe, což je pro ni náročný úkol, protože pořád září a směje se. Je tady hodně dětí různého věku, které tvoří tělo a ocas bestie. Příšera, kterou jsme vytvořili, brzy dupe po místnosti a přitom řve. Brian hraje sám sebe, lítá z místa na místo a snaží se skrýt za nábytek; jeho osud je však předurčen. Bude spolknut T-Rexem. Válí se a kutálí a hraje svůj pád do žaludku bestie. Hluboko dole uvnitř najde dvě vejce a vysvobodí malé netvory, kteří mu jeho skutek oplatí tím, že ho zachrání.

Hra je divoká, zábavná, tak akorát a všichni chtějí pokračovat.

Přehráváme sny dalších dětí. Pokaždé se objeví nová strategie, jak se postavit snovým nestvůrám. Desetiletá dívka nám vypráví sen, ve kterém je ve škole, jde na oběd a cestou se objeví „malá nestvůra“, která začne požírat spolužáky. „Mě sežrat nemohla, protože jsem ji koplá do tlamy.“

Přehrávání tohoto snu vyvolá paniku, protože velmi malý chlapec, který nestvůrku hraje, je ze své role natolik nadšený, že dívčiny spolužáky prohání po místnosti, až ho dívka skolí předstíraným

kopancem do hlavy. Všichni se smějí, když se dívka štourá ve slizu, který jí nestvůrka zanechala na noze.

Třináctiletou dívku ze skupiny ve snech děsí lidé, kteří se chovají jako netvoři. Nasadí si netopyří křídla a odletí na bezpečné místo. Nejděsivější dospělí ve snu jsou ti, kteří zůstávají podivně ztuhlí, jako by byli zavření v kostce ledu, zatímco se dívka snaží ubránit útočníkům. V následující scéně se ocitne u divokého oceánu. Když skočí do vody, promění se v kosatku a plave radostně se svými velrybími přáteli, kteří pro ni připlavou. Když se promění zpátky v náctiletou dívku, dospělí už pro ni nejsou nebezpečím. Ze setkání s kosatkami si přinesla sílu.

TO JSOU SCÉNY Z JEDNOHO ODPOLEDNÍHO KURZU SNĚNÍ S DĚTMI a jejich rodinami. Stejným způsobem to dělali naši předci a v některých domorodých kmenech se to tak dělá stále. Abychom přivolali sny, které si s námi chtějí hrát, začali jsme hned s bubnováním a veselou hudbou. Každý pak popadl, co se mu hodilo z výtvarných potřeb připravených uprostřed kruhu, a nakreslil svůj sen.

Ve středu místnosti jsme také připravili obrovskou krabici s plyšovými zvířátky, loutkami a plastovými ještěrkami. Vyzval jsem děti, aby si vzali zvířátko, které se jim líbí. Jelikož jsme byli v zemi domorodého indiánského kmene Mohawků, řekl jsem jim, aby se chytili za ruce a zazpívali jednoduchou píseň Mohawků, která přivolává medvěda a s ním všechna další zvířata jako průvodce a ochránce.

Neplač maličký.

Neplač maličký.

Medvěd tě vezme na tanec.

Medvěd tě vezme na tanec.