

Jak pracovat se sny a jak jim rozumět

Radomil Hradil

(Charakteristickou vlastností snů je jejich prchavost. Zdá se nám sen, probudíme se, máme před očima jeho obrazy, sen v nás doznívá, obrazy se rozplývají, a než se nadějeme, jsou pryč. Víme jen, že se nám něco zdálo, že jsme si v okamžiku probuzení sen vybavovali, ale nevíme již, o čem byl, a nedokážeme se rozpomenout a obrazy si znovu vybavit.

Proto chceme-li se sny pracovat, je dobré obrazy snu „zafixovat“, dříve než se rozplynou. To lze provést dvojím způsobem: buďto si ihned po probuzení sen zapsat, anebo nemáme-li tu možnost, alespoň si ho v duchu převyprávět, tedy verbalizovat ho. Převedeme-li obrazy do slov, uchovají si trvanlivost alespoň v této podobě - slova si zapamatujeme snáze než obrazy.

Sen jsme tedy „polapili“, aby neulétl jako motýl, či jako anděl, a můžeme ve vhodné chvíli přistoupit k práci s ním. Není ovšem dobré příliš ji odkládat, protože i přes zachycení do slov se nám sen bude zvolna vzdalovat, budou vyprchávat emoce s ním spojené a jeho pochopení a správná interpretace budou obtížnější. Proto doporučuji sednout si nad ním nejlépe hned první den, například večer, jakmile zavládne potřebný vnější i vnitřní klid, ještě lépe však hned dopoledne, máme-li tu možnost.

Prvním krokem bude připomenutí si snu, jeho *rekapitulace*: Co se mi to vlastně zdálo? Jaké obrazy se mi vynořily, v jakém sledu, kdo ve snu vystupoval a co dělal nebo říkal? Sen si tedy v duchu přehraji a oživím.

Druhý krok spočívá ve *zvědomení* si snu, utřídění jeho obsahu: Jakou má sen strukturu? Má nějaké výrazněji oddělené části, dějství, scény? V čem se tyto scény

navzájem liší? Jaký je jeho dramatický průběh? Dochází v něm ke gradaci, ke zvratu, má zápletku, krizi, katarzi! Končí nějakým řešením, nebo je ukončen náhle bez rozuzlení? A jaké pocity, respektive city ho v té které části doprovázely? Radost, tíseň, úlek, úleva, stud?

Rudolf Steiner zdůrazňuje u snů právě jejich dramatický průběh a říká, že tato „dramatika“ snů zajímá „imaginujícího člověka“ (tedy člověka, který na cestě poznání vyšších světů pokročil na stupeň imaginace) víc než jejich

samotný obsah. Pro nás ovšem vyvstává podstatná otázka, kdo je oním „dramatikem“ snů, tedy která instance „promýšlí“ strukturu snového děje, jeho gradaci atd. Na odpovědi, kterou si na tuto otázku dáme, bude záležet náš pohled na sny a váha, kterou jim budeme připisovat.

Ve třetím kroku můžeme přistoupit k *interpretaci*, k výkladu snu. Důležité je ovšem již naladění, s nímž ke snu a práci na něm přistupujeme. Chceme-li sny chápat jako poselství andělů, jako průhled do onoho světa, je na místě náležitý respekt, úcta či bázeň. Náš postoj ke snu bude úplně jiný, budeme-li ho pokládat za setkání s andělem, než když budeme přesvědčeni, že v něm promlouvá naše podvědomí, naše nižší přirozenost, naše sexuální pudy a touhy apod., k nimž bychom se raději neznali. Zkrátka sen pro nás bude mít jistý nádech posvátnosti a bude zahalen závojem, pod nějž se pokusíme nahlédnout s maximální úctou a láskou.

Při interpretaci nám ovšem nepůjde o intelektuální analýzu, ale o to, abychom se učili rozumět jazyku imaginace, řeči obrazů z duchovního světa.

Na možnosti takového výkladu se podíváme dále. Nyní si ale ještě řekněme, že je-li naší snahou integrovat duchovní svět víc a víc do tohoto fyzického světa, což také znamená víc a víc se jako na autoritu obracet na svého anděla a na své vyšší Já, můžeme a měli bychom této autoritě klást i otázky. Tedy obracet se na svého anděla se závažnými otázkami týkajícími se vlastního osudu. To můžeme provést před spaním a sen pak použít jako komunikační prostředek, respektive se o to můžeme pokoušet a učit se tomu. Můžeme položit závažnou osudovou otázku a sen poté zkoumat jako možnou odpověď genia našeho osudu.

Ale můžeme samozřejmě také bez kladení otázek prostě přijímat sen s pokorou jako poselství a odevzdat se vyšší vůli - tedy nezvídat, nevyptávat se předem, ale klást si

otázku teprve zpětně. - Oba přístupy mají svou hodnotu a kvalitu.

Jak tedy na interpretaci snu? Už jsme si uvedli některé závěry, které vplynuly z autorovy práce se sny, shrňme si je tedy.

- 1) Jestliže si sen zapamatujeme, tedy jestliže sen vstoupil do našeho vědomí, můžeme vycházet z toho, že má pro naše vědomí nějaký význam a nese v sobě poselství, zvláště vnímáme-li naléhavost snu.
- 2) Toto poselství má původ v duchovním světě, v němž naše Já a astrální tělo pobývají během spánku; jeho autorem je naše nadvědomí, tedy naše vyšší Já, které je spojeno s naším andělem.
- 3) Anděl se ve snu obvykle neukazuje přímo, ale bere na sebe masku jiných lidí - našich známých, případně lidí známých obecně.
- 4) Sen se tedy obvykle netýká osob, které v něm vystupují, není zprávou o nich, respektive od nich, ale týká se nás, je zprávou o nás a pro nás od našeho vyššího Já. Proč? Protože každý člověk má svého anděla, který se o něj „stará“. Každému andělu leží na srdci právě ten „jeho“ člověk. Není v zásadě důvod, proč by nás duchovní svět měl informovat o druhém člověku. Výjimky jsou možné. Má-li být někdo upozorněn například na hrozící vážnou nemoc a neslyší-li upozornění či varování adresované přímo jemu, může duchovní svět zvolit cestu přes prostředníka, který bude vnímavější. V principu ale platí, že k člověku promlouvá vždy jen jeho vlastní svědomí (a právě svědomí je hlasem našeho vyššího Já či anděla), nikdy svědomí někoho jiného.

-
- 5) Sen, je-li poselstvím anděla, se netýká minulých událostí, například našich prohřešků, opomenutí či vin. To, co se stalo a nedá se odestát, anděla nezajímá, je to svět, který již byl. Anděla, naše vyšší Já zajímá to, co bude, respektive co by mohlo být, svět možností. Důležité je, co bychom mohli opomenout a čím bychom se mohli provinít, nikoli to, co jsme opomenuli a čím jsme se provinili. Nehledejme tedy ve snech výčitky či snad moralizování nad minulými činy.
 - 6) Naše vyšší Já má samozřejmě přístup do našeho vědomí, do naší paměti, a ví tedy, jakou masku a jaké „realie“ může použít, abychom jim porozuměli.
 - 7) Naše vyšší Já má eminentní zájem na našem vývoji, který spočívá v tom, že k němu směřujeme jako ke svému cíli. Tento zájem je důvodem, proč vstupuje do našich snů, respektive proč je používá jako prostředek. Jde mu o to, abychom se posouvali výš. Proto nás ve snech může obeznamovat s principy vyššího, tedy onoho světa; jako v našem světě působí principy fyzikální, působí v duchovním světě principy mravní.
 - 8) Naše vyšší Já je oním dramatikem, který koncipuje děj snu s jeho zvraty a rozuzleními.
 - 9) Naše sny mívají obvykle povahu imaginací, ale může se vyskytnout i sen s povahou inspirace, který nespočívá v obrazech, ale ve slovním sdělení: probudíme se a znějí v nás slova, která jsou však stejně prchavá jako obrazy snů, a pokud je nezachytíme alespoň tím, že si je přeříkáme, vbrzku se rozplynou.

K bodu 4: Jestliže se nám například zdá o blízkém člověku, míváme přirozený sklon vztahovat snové dění skutečně

na tohoto člověka. Domníváme se obvykle, že sen nás upozorňuje na něco, co se týká jeho. Jak ale vyplývá z výše řečeného, náš sen se týká v první řadě nás samých, a naše hledání jeho smyslu by proto mělo směřovat k tomu, že ho vztáhneme na sebe. Náš anděl na sebe vzal masku onoho člověka, aby nám něco sdělil. -

Jak „maskovaného“ anděla poznat? Často snícího ve snu doprovází - výmluvné je společné stoupání po schodišti. Z jeho přítomnosti snícímu jihně srdce. Nebo vystupuje jako autorita - někdy laskavá (šéf Standa), jindy jako poměrně přísná. - Identifikujeme-li jej, je třeba velmi bedlivě zkoumat, co ve snu řekl či udělal, jaká v něm byla jeho role, o čem nás zpravil nebo jak se třeba jeho přičiněním změnil děj.

Viděli jsme také, že - jak se zdá (!) - mohou ve snech vystupovat (opět v maskách) i další duchovní bytosti, bytosti vyšších hierarchií, než je hierarchie bytostí *angeloi*..

Nehledejme však - a to bych chtěl znovu zdůraznit - ve snovém poselství anděla upozornění na minulé viny

a prohřešky: minulost je minulost a pro anděla nemá význam. Našemu andělu leží na srdci to, jak se zachováme v budoucnosti, zda se naše nižší Já nemine s příležitostí, k níž ho osud, to jest vyšší Já, přivede. Zda se v budoucnu - především v blízké budoucnosti - neprohřešíme opomenutím, které by znamenalo zdržení na vývojové cestě. Našemu vyššímu Já a tím i našemu andělu záleží především na našem vývoji, na pokroku na naší cestě k morálnosti a tedy k lidství. Anděl nevyčítá, leč s nejvyšší pozorností sleduje naše kroky a jejich nesoulad se záměry vyššího Já vnímá jako újmu, na niž se snaží svého člověka upozornit.

V bodu 9 jsme si uvedli, že sny mohou mít i povahu inspirací. V noci z 23. na 24. února 2016 si autor při probuzení poznamenal tato slova ze snu:

*Ve vykázaném prostoru
ukázal se nám
bezmezným rozměrem
lásky
On.**

28. října 2021 mu v okamžiku probuzení utkvěla ze spánku slova, která si pak až do jejich zapsání stále opakoval, aby je nezapomněl:

*Je třeba, aby tu byli lidé
s narovnanými křídly;
pád anděla je především
jejich bolest...*

* Viz mou sbírku veršů *Duše a andělé*, Franesa 2020, str. 57. (Pozn. aut.)

Podivuhodné na tom bylo, že jakmile autor slova zapsal, vzal do ruky sbírku básní Františka Hrubína *Můj zpěv*, kterou si nedlouho předtím přinesl z knihpoličky, namátkou ji otevřel a jeho zrak padl na verše, které dosud nečetl, a tudíž ani neznal, takže se nelze domnívat, že mu utkvěly někde v podvědomí - verše, které podivuhodně korespondují se slovy ze snu:

*A jen mám strach a jen mám strach že jednou náhle vypučí
synku či dceři z mladých ramen má křídla div ne na zabítí.
Vypučí-li, kéž jako já do kruhu lásky vždy se zřítí.**

Tímto se už ale, přísně vzato, dostáváme mimo oblast snů, neboť sny jsou a budou spojeny především s obrazy, kdežto inspirace představují svůj vlastní svět a vlastní způsob komunikace s duchovními světy a jejich bytostmi.

Shrneme-li to, můžeme říci: Sny jsou utkány z látky imaginací, obrazů. Sny, jež se nám zdají při probuzení, v sobě nesou otisk duchovního světa, v němž jsme pobývali ve spánku. Mohou skrývat poselství našeho anděla. Chceme-li mu porozumět, musíme snové obrazy nejprve zachytit, nejlépe tak, že si je zapíšeme. Poté si je oživíme, připomeneme, zvědomíme jejich dění, výstavbu, dramaturgiu atd. Náš anděl v nich na sebe může vzít masku nám známého člověka. Odhalíme-li jej, bedlivě prozkoumáme, co ve snu říkal, co udělal, co se jeho zásahem či přítomností změnilo. Hlavním zájmem našeho anděla je náš vývoj - k tomu také budou směřovat jeho poselství. Náš vývoj znamená tříbení

* František Hrubín: *Můj zpěv*, báseň Neznělky, 3. část:
Odpověď, Odeon 1980, str. 26. (Pozn. aut.)

těch bytostných článků, které již máme, a zakládání a rozvíjení těch, které zatím nemáme nebo je máme pouze v zárodečné formě. Zájem anděla je upřen do naší budoucnosti, nikoli do minulosti. On je vlastně ideálem nás samých, cílem našeho vývoje, k němuž směřujeme. Připomíná se nám, abychom nezapomněli.

Slíbili jsme, že se na závěr pokusíme o interpretaci snu číslo 21 *Jízda autem*. To je samozřejmě s odstupem několika let obtížné, pokud je to vůbec možné. Bezprostřední vzpomínka na sen již vyprchala, zbyl jen zápis. Co se tedy ve snu událo?

Snící se rozjíždí do mírného kopce, ovšem auto netáhne. Snící měl v té době staré auto se slabým motorem, které skutečně do kopce jelo dosti neochotně. I když by se ale mohlo zdát, že jde o pouhou reminiscenci, o dojem z denního života, ve snu tento děj vystupuje především jako obraz, tedy příměr.

Snící nabere rychlost; osádka má obvyklé složení: snící jako řidič, manželka a dcera. Snící projíždí velkou rychlostí křižovatkou, znejistí ovšem, zda je na hlavní silnici. Na další křižovatce je dvojím způsobem ujistěn, že může jet dál - jednak podle dopravní značky zjišťuje, že jede po hlavní, a jednak bliká na návěstí bílé světlo. Za křižovátku ovšem nevidí, je na horizontu. Vtom se proti snícímu vynoří auto s nadrozměrným nákladem, který snícího ohrozí a donutí strhnout volant; jeho auto vylétne do škarpy a snící vylétne z auta. Dcera je pryč, se ženou ji hledají. Vedle cesty je strouha, v níž si hrají děti - jedno plave pod vodou, ale dcera to není. Tím sen končí.

Hlavní motivy snu jsou tedy jízda autem, havárie a hledání dcery. Jízda je spojena s pocitem nejistoty, zda má snící přednost v jízdě. To znamená jisté napětí: pokud by se na hlavní silnici nenacházel, mohl být rychlý průjezd křižovatkou velmi nebezpečný. Na další křižovatce se snící

ujišťuje, že má přednost, napětí se tedy uvolňuje, aby však bylo uvolnění v následujícím okamžiku vystřídáno prudkým úlekem z náhle se vynořivšího protijedoucího auta s barelem. Následuje havárie a jakoby střih v ději: snící i se ženou hledá dceru v okolí auta. Zajímavá by byla emoce, s níž ji hledal, nálada, která byla s touto částí snu spojená; snící ji však nezaznamenal a nyní si na ni již nevzpomíná. - Vidí strouhu, u ní děti, jedno plovoucí ve vodě, ale není to to, které hledá.

Ve snu tedy máme několik obrazů, imaginací:

- auto a jízda v něm; je to obraz pohybu vpřed, směřování někam, cesta;
- průjezd křižovatkou; nezdá se, že by zde křižovatka hrála roli volby mezi různými možnostmi - snící nehledá cestu, nerozmýšlí se, zda má odbočit, jede přímo a rychle; váhá pouze, zda neměl více sledovat, jestli někdo nepřijíždí z boční silnice, tedy jestli rychlost, jíž křižovatku projel, nebyla příliš vysoká;
- ujištění se, že snící jede po hlavní, tedy že jeho rychlost není nepřiměřená;
- protijedoucí auto s překážkou; ve chvíli, kdy to snící nečeká, je překvapen rychle se blížící překážkou, které se musí vyhnout;
- havárie; jízda autem náhle končí, snící se ocitá mimo silnici;
- hledání dcery; dítě plovoucí ve strouze není ona.

Rychlá jízda skončila. Při havárii se ztrácí dítě. - Kromě snícího ve snu vystupují jen dvě osoby: žena sedící vedle snícího a pomáhající posléze hledat ztracené dítě, a dcera, která se při havárii ztratí. Budeme-li je brát jako obrazy či masky, koho by mohly představovat? Už z toho, že v autě sedí na vedlejší sedačce, ale i z toho, že spolu se snícím hledá ztracenou dceru, je zřejmé, že v ženě musíme spatřovat vyšší Já snícího, respektive jeho anděla. Ve snu snícího (reprezentujícího nižší Já celé bytosti) pouze doprovází

a v ději nezpůsobuje žádný zvrát. Dcera: v autě sedí vzadu, tedy za zády snícího, jenž řídí auto. Není na ni vidět. Představuje skrytý aspekt bytosti snícího. Říci „vnitřní dítě“ by bylo poněkud klišé; řekněme spíše aspekt budoucnosti. Jízda končí náhle, dítě se ztrácí a ve snu zůstává nenalezeno. Ve vodě, pod hladinou nějaké dítě plave, ale to hledané to není.

Když se autor s odstupem bezmála čtyř let podívá na svou životní situaci v době, kdy se mu sen zdál, a na následující vývoj své biografie, nevidí ovšem žádné vysvětlení toho, co by sen měl naznačit.

Jestliže zkoumání snu nevede dále, což se jistě může stát, je třeba sen odložit a případně se k němu po čase vrátit a prozkoumat, nevynořila-li se mezitím nějaká nová biografická skutečnost, která by záměr snu mohla objasnit.