

# Kvantová duše

01/2025

Časopis pro lidi,  
které zajímá  
tajemství života,  
rádi přemýšlejí,  
baví se, neberou  
sebe ani svět  
příliš vážně.

**Chaos a atraktory**

**Má existence vesmíru význam?**

**Nevědomí a inkubace, léčení pomocí snů**

**Pohádka jako lék na duši**

**Povídka: Dítě a spánek**

**Poradna – snová terapie**



## VÁŽENÍ ČTENÁŘI

Dovolte, abych uvedl první letošní číslo elektronického časopisu **Kvantová duše**, na němž spolupracuji s paní psychologkou Markétou Jurištovou.

Náš časopis je zaměřen na záhadu existence lidské duše a vědomí. Je určen pro lidi, kteří rádi přemýšlejí, zajímají je velká tajemství života, kladou si otázku, proč tu jsme a jaký je smysl našeho života.

V našem časopise se zabýváme možností existence lidské duše a její fyzikální podstaty. Snažíme se změnit pohled na to, co je vědomí. Vědomí není produkt složité interakce neuronů v našem mozku, ale je to něco, co souvisí s podstatou naší existence.

Bez vědomého pozorovatele by neexistovala realita, neexistovala by minulost ani budoucnost. Bylo by jen teď, v němž by bylo obsaženo všechno. Všechny možné podoby vesmíru by se překrývaly a vytvářely beztvaré nic.

Náš časopis vám nabízí trochu jiný obraz světa, než jste se učili ve škole, a také jiný, než se prezentuje v televizi. Chceme toto paradigma změnit.

Nechceme, abyste věřili všemu, co si zde přečtete. Chceme jen, abyste o tom přemýšleli. Berte vše s rezervou, ale přemýšlejte a hledejte pravdu, smysl toho všeho kolem nás. Nespokojte s vysvětleními, které vám nějaká autorita ve škole či televizi řekla.

Náš časopis není jen o vážných tématech, ale také o troše odlehčení. Proto zde, kromě článků, najdete i povídku, pohádku a snovou poradnu, jak tomu bylo i v předchozích číslech.

Na závěr časopisu naleznete elektronický odkaz na předchozí číslo tohoto časopisu. Takže pokud jste minulá čísla neviděli, nečetli jste články a povídky, v tomto časopisu uvedené, můžete to napravit.

Mějte se pěkně!

Rostislav Szeruda a Markéta Jurištová

*Království nebeské je především ve vás, ale jakmile ho tam odhalíte a ztotožníte se s ním rozplynutím ega, tak ho vlastně objevíte všude. Všechno je absolutno.*

*Eduard Tomáš*



Velké ego nemusí znamenat bystrý rozum ani velkou duši.

Rostislav Szeruda a AI



# KVANTOVÁ DUŠE

Rostislav Szeruda

## Chaos a atraktory

Chaos je termín užívaný pro popis nepředvídatelného a zdánlivě náhodného chování dynamických systémů. Chaotickým systémem se obvykle rozumí systém obsahující velké množství elementů. Ke vzniku chaotického chování stačí, aby systém obsahoval i jen několik málo elementů (stačí tři). Chaotické systémy makrosvěta označujeme za deterministické, protože se předpokládá, že jsou předurčeny počátečním stavem.

Deterministické chaotické systémy mohou být nepatrným zásahem uvedeny do pohybu, který směřuje k určitému výslednému tvaru zvanému atraktor. Nepatrným zásahem do takového chaotického systému však můžeme jeho chování naprosto změnit. Někdy se tento jev označuje jako „efekt motýlích křídel“; v Africe motýl zamává křídly a v Americe to vyvolá tornádo.

Některé atraktory představují ustálený konečný stav soustavy. To je případ kuličky vhozené do nádoby, jež nakonec vždy skončí na dně nádoby a jejíž

pohyb zcela ustane. Jiné atraktory představují periodicky se opakující výsledný stav soustavy, jako je třeba pohyb Země kolem Slunce. A existují také tzv. podivné atraktory, kdy se systém nikdy neustálí v klidovém stavu nebo v nějakém opakujícím se cyklu – příkladem mohou být nestability počasí.

První typ atraktorů vede ke stavu s maximální entropií – ke smrti systému. Druhý a třetí typ atraktorů umožňuje systému dlouhodobě existovat v dynamickém stavu. Bude-li nějaký systém schopen preferovat poslední dva typy atraktorů, a tak se udržovat dostatečně daleko od rovnováhy, může u něj dojít k dlouhodobému růstu jeho vnitřní uspořádanosti.

Chaos má tedy určitou schopnost tvořit a vytvářet uspořádané formy. Vznik uspořádanějších forem a tvarů v důsledku chaotického chování systému není porušením druhé věty termodynamiky ale jejím důsledkem. I když tímto způsobem vznikne více uspořádaná struktura s nižší entropií, neuspořádanost a entropie celého systému vzroste.

Pokračování příště.

Podle knihy:

[Nový pohled na lidskou duši a vědomí](#) (2016)



# MÁ EXISTENCE VESMÍRU VÝZNAM?

Rostislav Szeruda

*Pokud v lese spadne strom a nikdo není v okolí,  
aby ho slyšel, vydá to zvuk?*

*George Berkeley*

Má existence člověka jako vědomé bytosti ve vesmíru nějaký význam? Jsou dvě možnosti – nemá absolutně žádný význam anebo má absolutní význam. Záleží na tom, zda vesmír bez přítomnosti vědomé inteligence může existovat.

Již na začátku 18. století přišel irský filozof a teolog George Berkeley s tezí o neexistenci hmotné substance nezávislé na vědomí (*Esse est percipi* – být znamená být vnímán). Aby něco existovalo, musím to vnímat já nebo nějaký jiný duch – třeba Bůh. Myšlenky pana Berkeleyye vzbudily spíše posměch než obdiv. Nejinak by tomu bylo asi i dnes. Jeho filozofii se říká *subjektivní idealismus*.

Naprosté většině lidí přijde úplně přirozené, že vesmír může existovat zcela nezávisle na existenci vědomého pozorovatele. Jak by to vůbec mohlo být jinak? Úplně jasné to však není. Je to velká filozofická i fyzikální otázka.

Vesmír, kde neexistuje život ani vědomí si dokážeme představit celkem snadno – prostě hromada neživé hmoty, která se pohybuje v souladu s fyzikálními zákony. Chaos bez smyslu i účelu. Takových vesmírů mohou existovat trilióny. Ve skrytu duše můžeme ale cítit, že existence takových vesmírů bez vědomého pozorovatele nemá žádný význam. Potřebuje však existence čehokoli mít nějaký význam?

Jako kluk jsem přemýšlel nad otázkou: Jak může něco existovat? Ve škole mě naučili, že existují nějaké nejmenší nedělitelné částice – atomy. Ty existují díky existenci kvant energie. Proč existuje energie? Protože existuje i záporná energie. Proč může existovat vesmír? Protože jeho celková energie je přesně nulová. Vesmír je tedy něco z ničeho.

*Proč je něco, místo toho, aby nebylo nic?*

*Gottfried Leibnitz*

Nedokážeme vytvořit NIC – odebrat všechny částice a energii z určitého prostoru. Nedokážeme vytvořit dokonalé vakuum – prostor zcela bez částic a energie. Vakuum na kvantové úrovni "vře" energií. Stále tu máme něco z „ničeho“. Prázdnota je naplněná přítomností něčeho. Otázka ale zůstává. Jak může existovat něco? Jak vůbec může něco existovat?

Proč? Kdyby nic neexistovalo, co by existovalo? Co by bylo to NIC?

Proč by mělo existovat něco, jen tak „samo pro sebe“ – bez významu? Prostě proto, že to existuje? Možná si neuvědomujeme dost dobře význam významu. Možná se všechny věci na tomto světě dějí právě proto, že mají svůj význam. Sníme svůj sen o existenci něčeho, a tak vytváříme svou realitu. Kdyby ten sen neměl význam, nesnili bychom ho.

Věda se snažila a snaží vytlačit z popisu světa abstraktní Boží princip. To je ve své podstatě správné. Získala tak model vesmíru, který se obejde bez Boha jako jeho Stvořitele. Má to ale háček – vesmír umožňující vznik života je nesmírně nepravděpodobný. Fyzika se ztratila v záplavě možností, které by mohly nastat. Vesmír může existovat na kvadrilióny různých způsobů, z nichž nikdy nemůže existovat život.

To, zda v minulosti (před počátkem našeho času) existovaly nějaké jiné verze našeho vesmíru, nedokážeme ověřit stejně jako hypotézu, že existuje universum plné jiných vesmírů, mezi nimiž existuje tu a tam jeden vhodný pro život. Věda by správně tyto ideje a představy z hlediska vlastních principů měla označit jako nevědecké. Opak je však pravdou. Staly se součástí současného vědeckého paradigmatu.

Toto paradigma nepřipouští existenci svobodně myslících pozorovatelů, za jaké se považujeme. Buď jsme si nevšimli, že existujeme jen jako nemyslicí stroje nebo jsme něco velmi důležitého pro fyzikální popis světa přehlédli nebo jsme to spíše, zaslepeni novou vědeckou vírou, ani nechtěli vidět.

*Řekl bych, že vesmír má svůj účel. Není tu jen tak nějak náhodou.*

*Roger Penrose*

Podle knihy:

[Schrödingerova kočka a nový pohled na svět](#)  
(Ilustrace: Petr Vyoral, tiskem 2022 – [Amazon](#))





# NEVĚDOMÍ A INKUBACE, LÉČENÍ POMOCÍ SNŮ

Markéta Jurištová

Zápis přednášky:

Vítejte na přednášce o inkubaci, metodě léčení, která byla hojně využívána v antice. Asi víte, že právě starověká antika a její chrámová medicína byla vlastně kolébkou dnešního západního přístupu k léčení nemocí. Myslím si, že by tato metoda mohla být cenným doplňkem léčebných postupů i dnes. A možná, že o tom přesvědčím i vás,

Na úvod bych chtěla více přiblížit pojmy vědomí a nevědomí, i když vlastně v tomto ohledu věda stále tápe a neumí s jistotou říct, kde se vědomí i nevědomí bere. Nicméně přece jen se lidé vždy snažili pochopit a nějak definovat, co vlastně jsou ty řetězce myšlenek, které nám probíhají hlavou nejen, když se díváme na svět kolem nás.

Možná si ze školy pamatujete na osvícenského filozofa René Descarta a jeho tvrzení "Cogito ergo sum" přemýšlím tedy jsem. Je tedy vědomí pouze racionální přemýšlení? Zřejmě ne. Současná psychologie soudí, že vědomí je zaměřená pozornost, která zahrnuje paměť, sebeuvědomění a osobnost. Nevědomí potom definuje jako oblast ležící mimo vědomí. Zřejmě je to tedy tak, že žijící lidé mají nejen svá vlastní vědomí o sobě a realitě okolo, ale také pociťují sílu, která je občas "táhne" určitým směrem, tato síla čerpá z jakési oblasti mimo naše smyslové poznání a této oblasti říkáme nevědomí.

Švýcarský psychiatr a psychoterapeut Carl Gustav Jung, se již minulém století pokoušel blíže zkoumat vědomí i nevědomí. Ústřední tematikou mnoha jeho knih jsou také snové symboly a výklad snů. Sám se věnoval kreslení obrazů, které souvisely s jeho sny a vizemi, své pacienty také vedl k podobné kreativě. Kresby pacientů pak používal k analýze jejich duševního stavu. Podle mého názoru Jungova práce i myšlenky dosud nebyly překonány, považují jej za podobného genia jako byl Einstein, se kterým se mimochodem sám osobně stýkal.

*Řekl bych, že věc, která přichází první je samozřejmě nevědomí a že vědomí opravdu vzniká z nevědomého stavu. V raném dětství jsme nevědomí, nejdůležitější funkce instinktivní povahy jsou nevědomé a vědomí je spíše produktem nevědomí. Je stav, který vyžaduje značné úsilí. Uvědomovat si unavuje. Vědomí vás vyčerpává. Je to téměř nepřírozené úsilí."*

Carl Gustav Jung

Člověk tedy vnímá svět kolem sebe, tyto informace si uvědomuje a také jsou samovolně ukládány do nevědomí. Jenže do nevědomí se dostane nejen vše, co člověk vědomě vnímá, ale i to, co si neuvědomuje, např. podprahové informace. Kromě toho ještě do nevědomí instinktivně odkládáme další komponenty, například bolestné emoční zážitky, nebo některá přání. Ty pak už nejsou pro vědomí dostupná. To je taková obrana našeho já.

Dalo by se tedy říci, že vědomí na rozdíl od nevědomí vnímá pouze svět nad pomyslnou hladinou, nevědomí pak pojme všechny informace a uchová je pro další použití.

A proč je vlastně důležité se o nevědomí zajímat? Nevědomá pnutí mají obrovskou sílu a ovlivňují vnímání reality i rozhodování lidí, jejich reakce a hlavně emoce. Díky rozjímání mudrců o vědomí a nevědomí vznikly starověké filozofie jak na východě, tak i na západě. I všechna náboženství mají svůj základ v této skryté oblasti. Lidé nazývali nevědomí různě: tao, nús, vesmír, matka příroda, prozřetelnost, a samozřejmě bůh – božství. Víme také, že nevědomí k nám promlouvá ve snech.



Známý německý psychiatr Sigmund Freud říkal, že sny jsou královskou cestou do nevědomí.

Každou noc nám tedy nevědomí poskytuje speciální terapii, která je doslova nezbytná pro naše přežití. I když si někdy můžete myslet, že vaše sny jsou nesmyslné, hloupé, někdy i obtěžující, či bolestivé, domnívám se, že vždy jsou sny právě takové, jaké mají být. Proč si to myslím? Protože je režíruje nevědomí a nevědomí je přece sama matka příroda. Znáte snad lepšího režiséra?

Sny jsou v určitém smyslu jako mateřské mléko, jeho složení se vždy přizpůsobuje potřebám dítěte, stejně tak sny se přizpůsobují našim aktuálním fyzio-

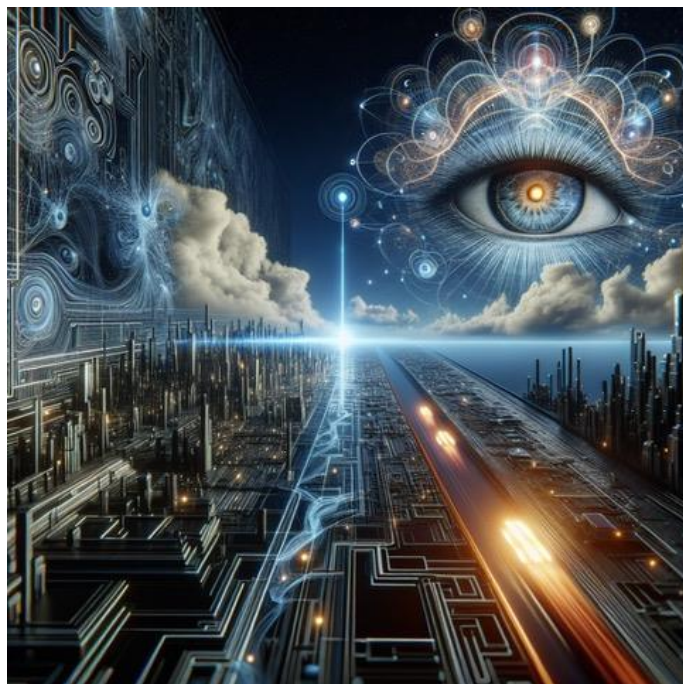
logickým a psychickým potřebám. Proto bychom si měli svých snů všimnout, zkusit jim porozumět a třeba se tak i naučit s nevědomím (se svým vnitřním vesmírem) komunikovat. Jsem přesvědčena, že tato komunikace, nebo lépe řečeno porozumění má spoustu především zdravotních benefitů.

A tím se dostáváme k druhému pojmu zmíněnému v nadpisu, k inkubaci.

Slovo inkubace pochází z latinského *incubare* a doslovně znamená "ležet na". Je to dost zvláštní, protože dnes toto slovo chápeme jako počátek nějakého procesu, říkáme například inkubační doba, nebo inkubátor.

Když půjdeme hlouběji do historie, zjistíme, že inkubace vlastně doslova znamenalo spát na podlaze antického chrámu. Teď vás asi napadne, proč by spánek na podlaze antického chrámu měl mít své vlastní, speciální slovo.

Důvod je prostý, byla to důležitá součást při léčbě nemocí, která se praktikovala již ve starém Egyptě. Chránová medicína ve svatyních bohů, kteří byli spjati s léčebnými schopnostmi, vzkvétala ve starověku v celé oblasti antického Středomoří.



Ve starověku i později, lidé věřili, že bohové k nim promlouvají především prostřednictvím snů. Sny byly proto považovány za velice důležité. Výklad neboli věštění ze snů se považovalo za druh umění. Výklad konkrétních snů, které lidé snili na podlaze antického chrámu byl právě tou léčebnou inkubací.

Jak tedy léčení pomocí inkubace vlastně fungovalo? Nemocný se díky vnuknutí ve snu, nebo podle věhlasu příslušného chrámu, dostavil do některého z léčebných okrsků. Mohl to být třeba jeden z chrámů zasvěcený bohu Asklépiovi, takzvaný asklepion, nebo například chrám bohyně Hathor v Dendeře. Samotný léčebný okrsek si můžeme

představit jako takové lázeňské městečko, kde kromě chrámu byly i zahrady s dalšími budovami – například hostely, kde mohly být ubytovány stovky lidí, knihovny, divadla, lázně a bazény.

Při příchodu do léčebného okrsku byli nejprve pacienti seznámeni s podmínkami léčby. Tyto podmínky zahrnovaly poplatky podle sociálního statusu pacienta, bohatí platili více, chudí podle svých možností. Důležité byly také obětní dary a povinné očistné rituály. Očekávalo se, že se pacient seznámí s příběhy již uzdravených lidí a prohlédne si dary, které chrám od úspěšně vyléčených obdržel. Oslavné texty o úspěšném uzdravení byly často vyryty na chrámových sloupech, nebo na mramorových votivních stélách.

Po těchto administrativních záležitostech následoval další důležitý krok a tím byla očista. Ta spočívala především v omývání vodou a jejím užívání, protože chrámy byly často postaveny u léčivých pramenů. Obvyklé bylo pálení vonných bylin a koření, pacienty čekal také půst, nebo specifická dieta. Často v tomto období bylo požadováno zůstat vzhůru a nejit spát. V některých zařízeních mohl být předepsaný také určitý oděv. Ve všech léčebných chrámech platil velmi přísný zákaz sexu. Dokonce i smrt byla zapovězena, viditelně smrtelně nemocní, se již do těchto zařízení nepřijímali.

Další fází léčebného postupu pak byla již výše zmíněná inkubace, spánek na podlaze chrámu. Nemocný se tak snažil dostat ve snu odpověď na otázku, jakým způsobem by se měl léčit. V některých chrámech se tato otázka psala na tabulky, které byly zapečetěny již v očistné fázi a uschovány. Pacienti se tedy odebrali do izolovaných místností chrámu, kam měl přístup už jen vybraný chrámový personál. Tyto prostory byly často podzemní a byly vyzdobeny sochami bohů. Tam nemocní uléhali k spánku na kamenné lavice, matrace, nebo na podlahu a snažili se během spánku oslovit samotného boha.

Pokusů o toto spojení mohlo být učiněno několik a opakovaně. Po procitnutí pacient se hned pokoušel sen zapsat, nebo vyprávět chrámovému personálu. Podle výpovědi se bůh, většinou Asklépios, ve snu zjevil například jako bílá laskavá postava, často v nadživotní velikosti, nebo jen jako hlas, případně jako zvíře, nebo jiná bytost.

Mohl se samozřejmě také objevit i jiný bůh nebo bohyně. V některých případech mohl být uzdravovací proces zahájen už v průběhu snu. Sen ale nemusel být vždy jen komunikace s nějakou entitou, mohlo se jednat i o symbolické vize.

Cestovatel a zeměpisec z druhého století Pausaniás, ve své knize popisující putování starověkým Řeckem, Cesta po Řecku, o poslední části inkubace napsal:



*"Jakmile člověk vyjde od Trofónia, převezmou ho kněží znovu do své péče a usadí na tzv. křeslo Paměti. Není daleko od posvátné komory. Tam tedy návštěvník sedí, oni pak se vyptávají, co spatřil, co se dozvěděl."*

S výkladem snu, stanovením léčby a případně s jeho zapisováním pomáhal chrámový personál, což byli kněží, lékaři a jejich pomocníci, kterým se říkalo therapeutés. Pacienti se také radili o svých snech i mezi sebou.

Rady z inkubačních snů ohledně léčby se nijak nelišily od tehdejších standartních léčebných postupů a sestávaly z doporučení stravy, diety, užívání odvarů z léčivých bylin, koupelí a změny způsobu života. Byla to tedy vesměs racionální doporučení, která bychom s velkou pravděpodobností i dnes přijali jako užitečná.

Kola dějin se ale otáčejí a Spolu s pohanskými chrámy zmizela s nástupem křesťanství i inkubace, jako součást chrámové medicíny. V novověké literatuře 19.století už můžeme najít pouze zmínku o jakémsi "magnetickém spánku", ve kterém je nemocný schopen dostat ve snu informace o tom, jak se uzdravit. Dost možná je však tento "magnetický spánek" jen jiným názvem pro dnes používaný termín "lucidní sen", což je objektivní stav vědomí, kdy si ve snu uvědomíte, že spíte a můžete si tedy inkubaci vyzkoušet sami.

Inkubace je vlastně druhem vědomého snění tak, jak jej dnes chápeme a zkoumáme. Nemocný si totiž ve snu uvědomí svůj úkol a osloví snový prostor – boha s otázkou týkající se vyléčení jeho nemoci. I vy můžete něco podobného sami vyzkoušet, jen je potřeba probudit se ve snu a tím vědomě (lucidně) snít.



Jak jsem už zmínila, Lucidní sen je název pro speciální stav vědomí v průběhu fyziologického spánku.

Je objektivně definovaný a v dnešní době je předmětem zkoumání nejen psychologů, či psychiatrů ale i neurologů. Lze jej popsat poměrně jedno-

duše, ve snu si uvědomíte, že spíte a můžete začít snový prostor zkoumat bez obav z děje snu. Pokud si dáte za cíl zeptat se nevědomí na doporučení ohledně léčby vaší nemoci, máte šanci to udělat. Stačí jen do snového prostoru zavolat nebo výrazně hlasitě říct svou otázku, dostanete odpověď buď prostřednictvím nějakého sdělení nebo vize (do které můžete být vtaženi i jako jeden z aktérů). Někdy je sdělení naprosto jasné, někdy je symbolické a je potřeba jej rozklíčovat.

Jak to tedy udělat, aby se vám podařilo lucidně snít?

Na internetu můžete najít mnoho metod, knih i videí stačí zadat do vyhledavače heslo "lucidní snění" nebo lucid dream. Určitě je dobré a inspirující si je vyhledat a nastudovat. Já mohu doporučit knihy od Roberta Waggonera nebo Roberta Mosse.

Ale v podstatě máte jen dvě základní možnosti, buď se do snu prostě probudíte, nebo už při usínání do něj vědomě vstoupíte jako pozorovatel. Doporučuji spíše tu první možnost – až ve snu si uvědomit, že to, co se zdá, není realita, ale sen. Mozek totiž potřebuje snít i normální sny a projít různými fázemi spánku a když vstupujete přímo, zasahujete více do fyziologických fází snové terapie. Většinou vám totiž mozek dovolí se do snu probudit neboli uvědomit si, že spíte, až k ránu, až po absolvování této terapie.

Jestli se přece jen chcete pokusit usnout lucidně přímo, radši využijte náhodného, nebo pravidelného nočního probuzení. V knize Stephena LaBerge, Lucidní snění, je návod, který nápadně připomíná naše staré známé počítání oveček:

*"Před pěti lety jsem objevil jednoduchou techniku k udržení vědomé pozornosti během přechodu mezi bděním a spánkem. Její podstatou je během usínání s jistou dávkou ostražitosti počítat jedna, jsem ve snu, dvě, jsem ve snu atd. Výsledkem je, že si v určitém okamžiku – řekněme "čtyřicet osm, jsem ve snu" – najednou uvědomíte, že už skutečně jste ve snu! Fráze "jsem ve snu" pomáhá zapamatovat si, co máte v úmyslu dělat, ale není nutně nezbytná. Pouhé počítání pravděpodobně stačí k udržení dostatečné pozornosti a rozeznání snových obrazů jako takových, až se objeví."*

Jestliže chcete být lucidní ve snu, tedy si v průběhu snu uvědomit, že sníte, což je podle mě lepší a bezpečnější způsob, vyberte si spíše ranní spánek, kdy je větší pravděpodobnost, že se to podaří. Nařídte si budík zhruba o hodinku dříve, než se normálně budíte, a po zazvonění se snažte znovu usnout. Zazvonění budíku vám připomene, že jste se chtěli probudit do snu. Po usnutí byste měli velice rychle dosáhnout REM fáze a snových představ. Máte pak

větší šanci si vzpomenout na svůj záměr a pokusit se ve snu testovat realitu.

Nejčastější test reality je pohled na vlastní ruce, ve snu se často ruce deformují a ruce se prodlužují, nebo zkuste rukou proniknout nějakým pevným předmětem, třeba zdí, můžete si všimnout také nějaké nesrovnalosti, která vám pomůže si uvědomit, že jste ve snu. Také když se odrazíte od země a začnete létat, je jasné, že se vám podařilo usnout. Realitu, ale můžete testovat kdykoliv si vzpomenete, třeba i během dne a tím tak trochu trénovat.

Technikou, která může pomoci probudit se v průběhu snění, je sugesce – vytváření mentálních představ před spaním. Předpokládejme, že vědomí je pouze podmnožinou nevědomí. Znamená to, že vědomým způsobem můžeme poslat "zprávu" do nevědomí a oznámit například, že prostě budeme mít lucidní sny.

- Takže před spaním běžte do koupelny k zrcadlu a několikrát za sebou svému odrazu řekněte: "Dnes v noci si ve snu uvědomím, že sním a probudím se tak do snu."
- Potom běžte spát a ještě nějakou chvíli si v duchu opakujte tuto sugesci. Můžete zkusit samozřejmě i jiný úderný text.
- Těsně před usnutím se soustředte na vizualizaci nějakého příjemného snu a momentu, kdy se

probudíte. Například si představte, že se v určitý moment ve vašem snu objeví okřídlený kuň Pegas a vy si proto uvědomíte, že je to jen sen.

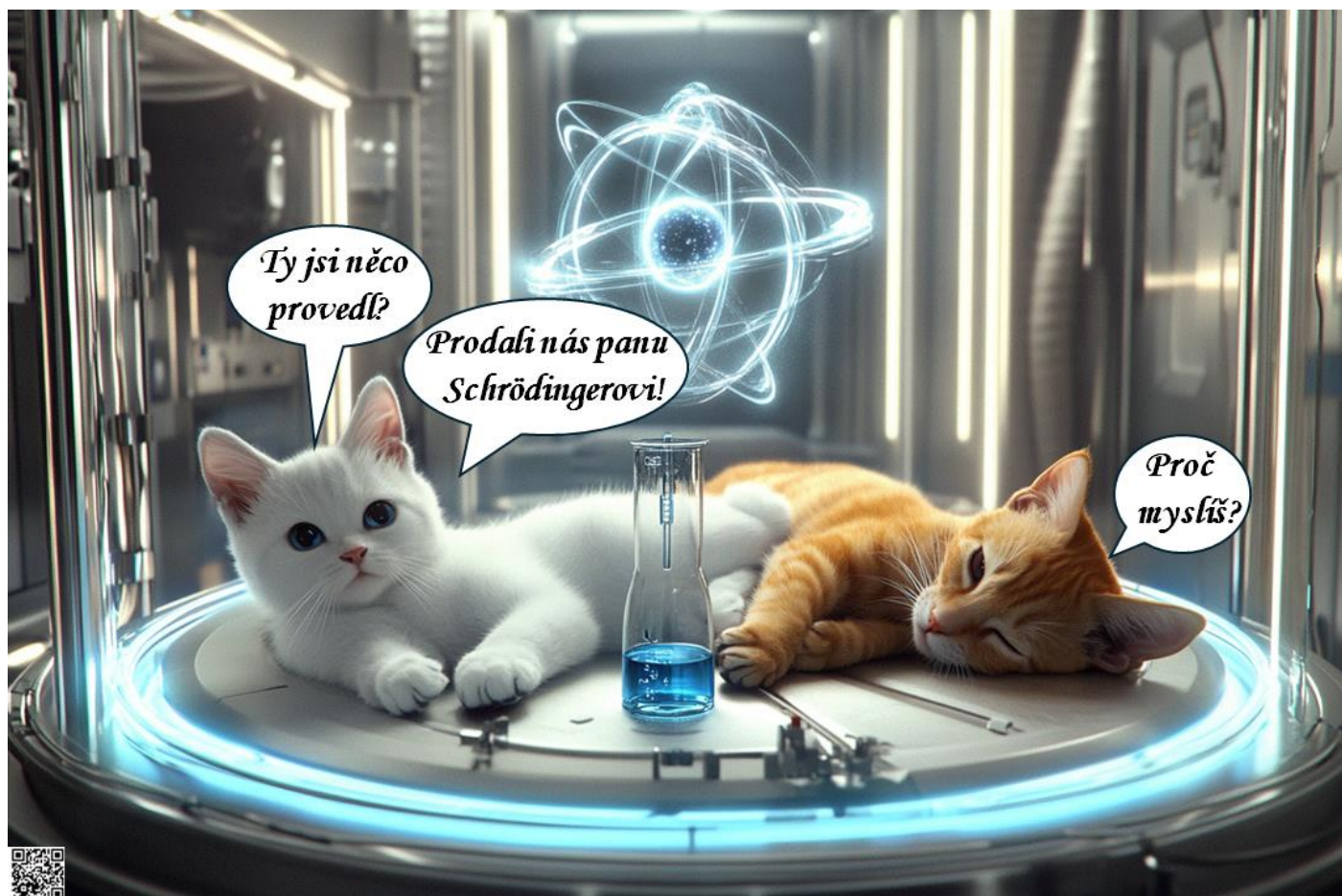
- Představujte si také, že se ráno s radostí probudíte a zapíšete si lucidní sen do deníku.

Mimochodem deník, kde si budete zapisovat sny je také jednou z metod, jak se naučit lucidně snít. Když budete sny zapisovat a přemýšlet o nich, dostanete většinou velice brzy zpětnou vazbu z nevědomí, budete si sny lépe pamatovat a máte větší šanci na probuzení do snu.

Několik prvních úspěšných testů reality s probuzením do snu je často provázeno tak velkým emočním zážitkem a radostí, že se pak člověk zpravidla rychle vzbudí a první lucidní sen si nestačí pořádně užít. To ale nevadí, protože se vám to jistě podaří znovu. Je ale potřeba hodně vnitřního klidu a trpělivosti. Pokud vás tedy oslovila starověká inkubace, která je vlastně komunikací s nevědomím ve snu, za účelem léčby nějaké své nemoci či neduhu, můžete použít metody pro navození stavu lucidního snu. Můžete se pokusit zjistit co si léčbě myslí vaše vnitřní já, které je součástí nevědomí. Tak co říkáte, nestalo by to za vyzkoušení?

Mějte se moc hezky a přeji vám krásné a třeba i lucidní sny.

Markéta Jurištová





# KVANTOVÉ LÉČENÍ

Rostislav Szeruda

## Pohádka jako lék na duši

*Pohádky – to je kouzlo života.*

*Stella Zázvorková*

Pohádky mají léčivou moc. Uklidňují, dávají nám pocit, že všechno nakonec dobře dopadne. Propojují nás s našimi předky, mytologií, s naším nevědomím. Cítíme se při nich dobře. Děti se cítí spokojeně a v bezpečí, když jim rodič čte pohádku. Mohou pak klidně usnout. Ty samé principy, které platí pro pohádky vyprávěné či čtené, platí i pro pohádky filmové. Dobře natočená pohádka dokáže naše pocity ještě zintenzivnit, a proto je od doby, kdy se poprvé objevily na stříbrném plátně a televizních obrazovkách, milujeme. Jsou chvíle a období v roce, kdy po nich toužíme víc než kdy jindy. Dlouhé zimní večery jsou optimální čas pro pohádky. Jeden z nejdelších zimních večerů, kdy se chceme potěšit krásnou pohádkou, je štědrý večer. Má to svou symboliku. Jsme v očekávání něčeho krásného, co potěší naši duši a srdce, a pak hlavně v posledních letech, přijde zklamání.

Jsme zemí, kde vzniklo mnoho krásných filmových pohádek na základě pohádek vyprávěných po staletí lidovými vypravěči a umně sepsaných spisovatelů, jako byla paní Božena Němcová. František Jaromír Erben, Jan Drda a mnoho dalších, kteří měli pro pohádky a jejich krásu a kouzlo mimořádný cit a dokázali je učinit pro čtenáře a posluchače ještě přitažlivějšími. Je zajímavé, že ty nejkrásnější české filmové pohádky vznikly v době socialismu, kdy duše národa musela nejméně trpět útlakem tehdejšího zřízení. Je vidět, že ideály zdárně přežívaly i v této těžké době a alespoň touhle formou se dostávaly na povrch a povznášely duši národa.

To, že si myslím, že socialistické filmové pohádky byly na mnohem vyšší úrovni než ty současné, až na čestné výjimky, nevyplývá jen z toho, že v té době jsem byl sám dítětem, ale měl jsem možnost to pozorovat na vlastních dětech i dětech současných. V době těsně po sametové revoluci jsem si myslel, že budou vznikat ještě lepší pohádky, filmy a televizní pořady než kdy dřív. Mýlil jsem se. Něco se pokazilo. Naše duše se neuzdravila – právě naopak.

Skrze pohádku už nepromlouvá duše národa ale jen jejího autora a režiséra. V těchto případech by nebylo od věci, kdyby jejich duše raději mlčela. Tak se rozmohl nový fenomén, kdy televize soutěží o nejhorsí vánoční pohádku. Vždy, když nějaká vítězí, už se připravuje nějaká další, která ji předčí. Pokud je pohádka vyjádření řeči duše, tak jsme na tom s naší duší velmi špatně. Utěšuji se, že jde jen o duši autora, režiséra a toho, co to platí, ale úplně si tím jistý nejsem. Kdo ví, komu či čemu svou duši zaprodali.

Dělat pohádku už není o tom, že autor nechá promluvit svou duši a kolektivní duši, a pak tím nadšených lidí jeho vizi zrealizuje. Je to jen o tom, že někdo důležitý sedící na penězích dohodí někomu kšeft. „Hele Franto udělej pohádku, ať máme, co vysílat na štědrý večer!“ Tak dobře Franta vezme peníze. Hodí do hrnce pár pohádkových postav, pak třeba tři princezny, jednoho prince, opráší pár starých pohádkových příběhů, přihodí tam něco moderního – třeba trochu uvědomělé ekologie či genderismu. Pár nešťastníků za třicet stříbrných to bez velkého nadšení i zaujetí zahraje. Vždyť je to jen práce jako každá jiná a kdo chce práci by neměl remcat, že se mu něco nelíbí. Tak zrodí nová „pohádka“.

V principu nejsem proti moderním pohádkám. Občas se někomu povedou, a to i v Hollywoodu. Na pozadí i moderní pohádky jsou však vždy přítomny staré motivy, témata a archetypy. Pokud pohádka není v souladu s řečí naší duše, pak nemůže fungovat a spíše naší duši ubližuje. Pak je to jen o tom, že někdo svou duši zaprodal a chtěl by zaprodat za pár stříbrných i tu naši. Je to, stejně jako v pohádkách, obchod s ďáblem. Chraňme proto svou duši!

Lidé i národy s nemocnou duší, nejsou nebezpeční jen sami sobě a svému zdraví, ale i svému širokému okolí. Chraňme proto svou duši a chtějme pohádky, které nás naplní radostí, a to nejen na štědrý den!



Rostislav Szeruda a AI

# Povídky pro pobavení

## Dítě a spánek

Rostislav Szeruda

Moudré knihy tvrdí, že dítě potřebuje více spánku než dospělý. Je to pravda. Bohužel je ale také pravda, že dítě neumožní rodiči spát v žádném případě déle než ono samo. Rodič může spát pouze v případě, že dítě už či ještě spí a za předpokladu, že má splněny všechny domácí úkoly a povinnosti, jako je praní, žehlení, úklid apod.

Když znavený rodič konečně ulehne do postele, je to pro dítě signálem, aby se probudilo a bylo zbytek noci vzhůru. Samozřejmě s přestávkami, protože i dítě si musí občas odpočinout. V těchto chvílích se i poněkud přetažený rodič snaží usnout. Obvykle marně. Když se mu to konečně povede, dítě se opět probudí a spustí halasný křik...

Dítě brzo přijde na to, že je mu jeho postýlka malá. Má vnitřní potřebu se ve spánku otáčet podobně jako ručičky na hodinkách. Jak se otočí kolmo k delší straně postýlky, jeho ručičky a nožičky se zaklíní mezi tyčky ohrádky. Dítě na to reaguje jediným možným způsobem – začne hrozně řvát. Starostlivý rodič přiběhne k postýlce, dítě navrátí do původní polohy, pohladí ho, zazpívá mu ukolébavku (je-li to žena) a pokud ho tato úplně neprobere, vrací se rodič po promarněné půlhodině zpět ke své práci nebo opět uléhá ke spánku. Nejdéle do hodiny se celá situace opakuje. Dříve či později rodič rezignuje a bere dítě k sobě do postele.

V posteli rodiče či obvykle obou rodičů, dítě přijde na to, že se zde může pohodlně otáčet kolem své osy a pokračovat ve hře na hodiny. Od tohoto dne či noci dítě odmítne spát ve své postýlce a přivlastní si postel rodičů. Zjistí, že nejlíp se spí hlavou natočenou směrem k hodné mamince a nohama směrem k nevrlému tatínkovi – výjimečně

naopak. Pokud se tatínek v posteli moc roztahuje a myslí si, že mu jako hlavě rodiny přísluší více místa, kopnutí malou nožkou do nosu či jiných citlivých částí těla ho brzo přesvědčí o opaku.

Uspat dítě večer bývá obtížný problém, protože dítě je obvykle méně unavené a více čilé než rodič, který se podjal tohoto obtížného úkolu. Od chvíle, kdy se dítě naučí jakýmkoliv způsobem pohybovat, snaží se uniknout. Jediným způsobem, jak se mu vtom dá zabránit, je pevně ho držet, dokud to nevzdá nebo dokud sami neusnete. Když začnete získávat nad svým dítětem převahu, dítě zjistí, že máte zajímavý obličej a začne ho zkoumat svými malinkými prstíky – tu vám je strčí do úst a tu zase do nosu. Pokud se vydržíte nesmát, jste vítěz...

Ráno trpí víc zpravidla otcové, pokud chytře neutečou včas do práce. Večer chce dítě svou maminku, ráno tatínka na hraní. Dítě se ráno probudí a nechápe, že tatínek či maminka by si ještě rádi přispali. Nechápe, že šero venku není ještě důvodem k vstávání. Přestože nechápe, ví moc dobře, jak rodiče probudit. Když nepomůže fňukání a brečení, přijde ke slovu hrubá fyzická síla. Dítě ví, kam praštit a najde si i čím praštit. Proměnil-li zkušený rodič svou peřinu v ochrannou ulitu, dítě ví dobře, že, aby žil, musí dýchat, a proto opět začne zkoumat váš dost nechráněný obličej – co se večer naučí, to ráno jako když najde. A když už ani to nepomůže, dítě vám prstíky otevře očička, aby se přesvědčilo, zda jste ještě uvnitř...

Naštěstí nic netrvá věčně. Dítě vám nedá vyspat tak maximálně první dva až tři roky. Děti nejsou tak kruté, aby nechaly pojit své rodiče na úplné vyčerpání. Vždyť, kdo by se o ně tak staral, jako milující a věčně nevyspalí rodiče. Jednoho dne svému miláčkovi koupíte novou vlastní postel a zapíšete ho do školky. Pak se zadostiučiněním uvidíte, jak ráno bude prosit: „Maminko, tatínku nechejte mě spát ještě chvíličku...“





## Nabídka knih:



## Sexmissed aneb mužem bez těla

Fantastický příběh s humornými momenty a erotickými prvky určený pro všechny dospělé, kteří mají rádi neobvyklé a zábavné příběhy. Kniha je k dispozici v tištěné i elektronické verzi.

Triatřicetiletý Richard je sražen autem. Když se probudí v nemocnici, zjistí, že posledních čtyřicet let, na něž se nepamatuje, žil a pracoval na univerzitě jako profesor kvantové fyziky upoutaný na invalidní vozík. Co je horší, před pár dny prý umřel a jeho duše byla přenesena do jiného těla – do těla mladé zraněné ženy. Nejhorší ale je, že se svět za těch čtyřicet let, o nichž nic neví, hrozně změnil – ovládly ho ženy. Dokáže se vypořádat se situací, v níž se proti své vůli ocitl? Má jako muž v ženském těle a ženském světě šanci? Co když se duše majitelky jeho nového těla vrátí?



## Bílá kniha lucidních snů

Knižka Markéty Jurištové je poučením a vyprávěním o lucidních snech a praktickou pomůckou, pomocí níž se zábavnou formou naučíte probudit do snu a lucidně snít. Je určena pro úplně všechny, které zajímá fenomén lucidních snů.

V první části knihy se dozvíte nejprve trochu odborné věci ohledně spánku a snů (lucidních i nelucidních), pokračuje pak praktickými zkušenostmi a návody, jak se probudit do snu a lucidně snít. Druhá část je tak trochu mystická, je to vyprávění o konkrétních snech, jejichž scénář byl vytvořen mimo naši běžnou realitu. Poslední částí knihy jsou bílé stránky.



## Rytíři Slavelonu

Dobrodružný příběh s pohádkovými prvky určený pro starší děti, mládež i dospělé. Příběh má dvě části: *Spící princ* a *Dračí princ*. V obou se vyskytují typické i netypické pohádkové prvky a situace. Děj je trochu neobvyklý, fantastický a plný zvratů.

Mladý princ Richard si má najít nevěstu a stát se po svém otci králem. Tomu se ale snaží zabránit jeho strýc, který chce dosadit na trůn svého syna. Vymyslí proto plán, jak zbavit prince života. Ten těžce onemocní a upadne do stavu podobného smrti. Jeho duše opustí tělo a on jistou dobu musí existovat jako duch. V tomto stavu musí zachránit princeznu před drakem i sám sebe. Princ se nakonec za pomoci svých přátel uzdraví, ale musí podstoupit zápas se svým strýcem a jeho synem, aby získal své ztracené království zpět.

Další knihy naleznete na: <https://www.szerudashop.cz/>

# PORADNA

Markéta Jurištová

## Snová terapie – terapie snem

Moje poradna je jiná, než na jaké jste možná zvyklí. Terapeutem totiž nejsem já, ale vaše nevědomí, které vám terapii poskytuje bezplatně a pravidelně každou noc. Bez této terapie byste dokonce ani dlouho nepřežili. Tak moc je důležitá. Já vám mohu pomoci identifikovat pravděpodobné příčiny konkrétní snové terapie (proč se vám zdá právě to, co se vám zdá), její význam a můžeme se společně pokusit ještě více optimalizovat její působení. (jednoduše, jak využít to, co se vám sen snaží říct... a že se někdy snaží).

Pokud se tedy chcete dozvědět něco více o svých snech, můžete se svěřit mé poradně. Pošlete mi popis děje v konkrétním snu, či snech, nejlepší je zapisovat si je v sérii (několik snů s daty, kdy se vám zdály), ideální je samozřejmě snový deník. Popište také své emoce po probuzení, nakreslete případně obrázek (obrázky). Pokuste se zformulovat své vlastní vysvětlení, ale nenuťte se do něj. Jste pouze zvědaví, co vaše sny znamenají, chcete se naučit jim porozumět, nebo vás něco trápí?

Ukázky analýz můžete najít na stránkách webového magazínu [aboutdreams.cz](http://aboutdreams.cz). Tyto analýzy nejsou ale přepisem komunikace. S každým jednotlivcem individuálně jeho sen rozebírám a své závěry konfrontuji, protože snící sám je vlastně dešifrovacím klíčem.

Pokud se rozhodnete využít mé poradny, pište na emailovou adresu: [jurimarki@gmail.com](mailto:jurimarki@gmail.com).

## Závěrem

Jestli vás tento časopis zaujal a rádi byste s námi spolupracovali, podělili se o vaše postřehy, názory, zkušenosti či neobvyklé zážitky, najdete nás na:

<https://www.szeruda.cz>

<https://www.aboutdreams.cz>

<https://www.facebook.com/R.Szeruda>

<https://www.facebook.com/groups/kvantovaduse>

<https://www.instagram.com/lucidnisen/?hl=en>

Na našich webových stránkách najdete kontaktní formuláře. Pokud vás nějaké téma z našeho časopisu zaujalo, můžete nám napsat a my se pokusíme odpovědět na váš dotaz v nějakém z dalších čísel. Bude-li váš dotaz více osobní a nebudete chtít, abychom vám odpověděli skrze časopis, napište nám a můžeme si domluvit konzultaci on-line.

Chcete-li nám poslat nějaký osobní příspěvek na uveřejnění, prosím, udělte to. Příspěvek posoudíme

a pokud se bude hodit do našeho časopisu, rádi ho uveřejníme.

Máte-li zájem se podílet na přípravě časopisu, napište nám a můžeme navázat spolupráci.

Můžete se s námi také spojit, budete-li mít zájem inzerovat nějakou vaši službu či produkt v našem časopise.

Tento časopis nabízíme svým čtenářům ke stažení zdarma. Přesto, aby tento časopis mohl vycházet, je pro nás důležitá vaše podpora, a to i finanční.

Jak nás můžete podpořit?

1. Platbou 57 Kč nebo 157 Kč na QR kódy:



QR platba  
57 Kč



QR platba  
157 Kč

2. Kupte si nějakou z e-knih z e-shopu [www.szerudashop.cz](http://www.szerudashop.cz).

Doufám, že budeme schopni postupně zvyšovat kvalitu tohoto časopisu a poskytovat vám, našim čtenářům zajímavé a užitečné informace.

Předchozí čísla časopisu naleznete zde:

