

Kvantová duše

03/2024

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

**Fiktivní představy?
Zénónův kvantový efekt
Spánek a nespavost
Smích léčí
O energiích uvnitř lidské duše
Pohádka: Spící princ
Poradna – snová terapie**

VÁŽENÍ ČTENÁŘI

Dovolte, abych uvedl třetí letošní číslo elektronického časopisu **Kvantová duše**, na němž spolupracuji s paní psycholožkou 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 možnostmi 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.

Rostislav Szeruda a Markéta Jurištová

Porozumění otázce je polovina odpovědi.

Sokrates



Markéta Jurištová a AI

KVANTOVÁ DUŠE

Rostislav Szeruda

Fiktivní představy?

Je překvapující, že lidé, kteří přišli o část těla či končetinu, často v této neexistující končetině pociťují různé vjemy, jako je svědění a bolest. Mají pocit, že končetinu nadále mají, přestože z ní nejdou žádné nervové impulsy. Tyto fantómové končetiny se chovají „stejně“ jako normální končetiny. Při pohybu se hýbou a zdánlivě je jimi se možno dotknout i předmětů okolo.

Nemá-li člověk fyzickou duši, ale jen mozek, který ho řídí, je pocit fantomové končetiny zřejmě výsledkem neschopnosti mozku, vyrovnat se se ztrátou toku informací mezi ním a chybějící končetinou. Seberete-li počítači nějakou periférii, s níž dosud komunikoval (např. tiskárnu), počítač vypíše na obrazovku chybové hlášení a tím to končí, nemá-li nařizeno, že ji má opakovaně vždy po určitém čase pokusit se vyhledat – jako třeba připojení k síti. Pak ovšem tuto činnost bude provádět do nekonečna. Je ale těžké si představit, že počítač začne vytvářet představu neexistující tiskárny a bude si simulovat, že tiskne.

Po ztrátě končetiny či zranění se psýché zřejmě snaží maximálně aktivizovat fantomový tvar končetiny, takže se objevuje jeho vjem. Tento pocit se může časem zesilovat a zvyšovat se citlivost „neexistující“ končetiny. Zároveň dochází jako by k její kontrakci, což svědčí o tendenci tento tvar v psýché rozvinout.

Ztráta končetiny vytvořila situaci, kdy se část struktury našeho duševního těla ocitla mimo fyzické tělo. Zdá se, že nedochází k zániku této části. Dokonce se po nějakou dobu snaží uchovat si původní tvar. Tento tvar se nerozplývá – nemizí, ale naopak se stahuje – získává více energie a tím dochází k jeho kontrakci. To by mohlo mít význam pro proces hojení. Stále existuje vzor, jak má končetina vypadat – stačí ho „vyplnit“ živou tkání. Ten spouští a ovlivňuje aktivitu genů a proteinů.

Je-li psýché fyzická struktura prostupující celým tělem jako jakési duchovní tělo, její část nemusí zmizet jen proto, že zmizel kus fyzického těla. Naopak u drobných poranění, může existence této struktury pomáhat tělu opravovat a odtvářet poškozenou tkáň tak, že řídí pohyb a činnost stavebních elementů živé tkáně tak, aby byl obnoven původní tvar těla. U některých živočichů, jako je mlok, tak mohou dorůst celé chybějící části těla.

Je-li duševní struktura těla silná a zdravá – plná energie, pak je člověk obvykle zdravý i fyzicky. Je-li poškozena, pravděpodobně selže i fyzické tělo, objeví se ztráta řádu, nemoc a spustí se zhoubné procesy, které tělo fyzicky zničí. Pokud se ale opět

podarí obnovit psychickou strukturu těla (rozvinout ji), je velká naděje, že se obnoví i fyzická struktura těla, jeho funkce a řád. Staráte-li se o tělo, posilujete duši; posilujete-li duši, tělo se uzdraví. Léčíte-li tělo ale nestaráte se o duši, tělo umře.

Pokud si vizualizujete, jak se vaše tělo léčí, obnovují se jeho přirozené funkce, pomáháte svému tělu se léčit. Pokud se soustředíte na nemoc, nejspíš mu moc nepomůžete.

Pokračování příště.

Podle knihy:

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



Obrázek Petr Vyoral

ZÉNÓNŮV KVANTOVÝ EFEKT

Rostislav Szeruda

První argument tvrdí neexistenci pohybu na základě toho, že to, co je v pohybu, musí dojít do poloviny cesty, než dosáhne cíle.

Zénón z Eleje

Achilles a želva či letící stojící šíp to jsou dva nejznámější Zenónovy paradoxy. Paradox Achilles a želva vychází z ještě starší bajky o zajíci a želvě připisované Ezopovi, který žil sto let před Zénónem.

Dichotomie paradox – na cestě k cíli musím nejprve překonat první polovinu vzdálenosti, předtím prvním čtvrtinu a ještě předtím jednu osminu atd. Tj. Nikdy svou cestu nezačnu, protože bych musel překonat milion kroků. Tyto a další paradoxy provokují filozofy i matematiky. Snaží se dokázat, že bytí je nedělitelné a pohyb nemožný.

Po filozofovi Zénónovi z Eleje dostal název i jeden zajímavý fyzikální jev – tzv. Zénónův kvantový efekt. Budeme-li nějaký kvantový systém dostatečně často pozorovat (viz watch dog experiment), nebude schopen se změnit, nebude se schopen vyvíjet v čase a zamrzne ve svém stávajícím kvantovém stavu. Prostě nemůže se změnit, když se na něj koukáte. Jeho vlnová funkce neustále kolabuje do původního nerozpadlého stavu.

Kdybychom se dokázali na sebe dostatečně pozorně koukat (třeba přes zrcadlo), dokázali bychom zabránit svému stárnutí, ale bohužel za cenu, že bychom se nemohli ani pohnout. Čas by se pro nás zastavil – zamrzli bychom v čase. Museli bychom ovšem být schopni neustále pozorovat každou molekulu, každý atom v našem těle.

Zénónův kvantový efekt je příklad fyziky, která zasahuje až do oblasti teologie. Říká nám, že nemůže existovat vševědoucí a vševidoucí Bůh, protože, kdyby se stále díval a všechno viděl, pak by se nic nemohlo měnit. Takže pokud existuje Bůh, zas tak pozorně se na tento svět nekouká a díky tomu se tento svět může vyvíjet a měnit.

Věci se tedy mohou měnit a vyvíjet jen díky tomu, že je nejsme schopni my, Bůh ani nikdo jiný neustále pozorovat. Aby byl svět ještě podivnější, jakmile něco nepozorujeme, nejsou to už částice a mohou existovat ne v jednom, ale v mnoha stavech současně.

Nemají pak jednu historii svého vývoje ale celou řadu možných historií. Teprve, až se na věci podíváme, všechny stavy, v nichž se mohou právě vyskytovat, se zredukují na jeden stav a skutečnou se stane jedna z možných historií. Realita se tedy rodí až po pozorování.

Musím tedy s panem Zénónem konstatovat, že bytí, jak ho známe, je nedělitelná realita bez pohybu. Je to vrcholek ledovce plovoucího v moři mnohознаčné kvantové reality, kapka právě dopadlá na povrch vodní hladiny. My se mezi těmito ostrůvky reality nepohybujeme. My skáčeeme z jednoho na druhý, když se nikdo ne dívá.

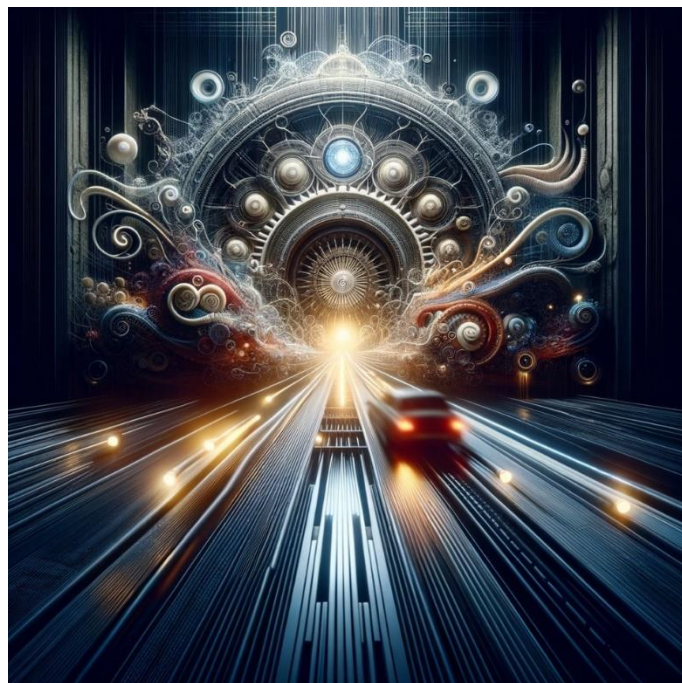
Druhý argument je takzvaný Achillův a spočívá v tom, že v závodě nemůže nejrychlejší běžec nikdy předběhnout nejpomalejšího, protože pronásledovatel musí nejprve dosáhnout místa, odkud pronásledovaný odstartoval, takže pomalejší musí mít vždy náskok.

Vyjádření paradoxu Achilla a želvy ve vztahu diskrétního a spojitého; snad nejstarší příklad důkazní metody reductio ad absurdum.

Zénón z Eleje

Podle knihy:

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



Markéta Jurištová a AI

SPÁNEK A NESPAVOST

Markéta Jurištová

Psychologové nedostatku spánku říkají spánková deprivace. Pokud trpíte spánkovou deprivací, vaše koncentrace pozornosti je oslabená a vaše reakce na podněty z okolí jsou zpomalené. Chybějící spánek má negativní vliv i na centra v mozku, která řídí kognitivní funkce, jako je třeba užívání jazyka, kreativita, flexibilita, plánování, rozhodování a vytváření strategií, kde je potřeba posoudit rizika a využít nové informace. Lidé bývají podráždění, netrpěliví a někdy i přestávají respektovat sociální konvence. Spánková deprivace nepříznivě ovlivňuje i takzvanou pracovní paměť, která potřebuje "vytáhnout" informace jak z krátkodobé, tak i dlouhodobé paměti. Nedostatek spánku také prokazatelně způsobuje tendenci usnout, říkáme tomu, že člověk upadá do mikrospánku, který je nechvalně známý hlavně jako příčina dopravních nehod.

"Někteří muži si sebevědomě myslí, že jsou snem mnoha žen. Přitom jediným snem všech žen je jíst a nepřibrat..."

A víte, kdo za to přibírání (samozřejmě nejen u žen) může? Viníků je určitě víc, ale dva hormony hrají v této kauze hlavní roli. Je to hormon leptin, který náš mozek přesvědčuje, že jsme sytí, a jeho kolega, ghrelin, který naopak tvrdí, že máme hrozný, ale opravdu hrozný hlad. A teď si představte, že když spíte pouze pět a méně hodin, tyto hormony se dostávají do nerovnováhy. Nerovnováha má za následek zvýšení produkce ghreluinu a snížení leptinu, takže výsledkem je pocit hladu a následné přejídání bez varovné informace organismu, že už má dost. K tomu ještě musíme přidat dalšího obžalovaného, chemickou látku endokannabinoid, která nám koluje v krvi, a nedostatek spánku navyšuje její hladinu. Tato látka je zodpovědná za takzvané "zobání", což je nutkavá chuť na malá jídla, jako jsou různé snacky, slané oříšky, chipsy a jiné podobné zákeřnosti. Musíte uznat, že tento koktejl je docela síla a bylo by divné, kdyby člověk nezačal nabírat kila navíc. Bohužel k nabraným kilům se ale pojí různé nemoci. Především diabetes mellitus neboli cukrovka, a to už opravdu končí legrace. Naštěstí si můžeme pomoci. A jak? No přece, že budeme kvalitně spát. Tím je myšleno minimálně osm hodin denně. Takový spánek dokáže obnovit rovnováhu hormonů a před přejídáním opět aktivovat účinnou brzdu.

Když k těmto negativním vlivům nedostatečného spánku přidám ještě snížení produkce testosteronu u mužů, snížení funkce imunitního systému u obou pohlaví a zvýšení rizika propuknutí Alzheimerovy

choroby, vypadá to, že na spánek můžeme hodit skoro všechno, že? Ano, je to tak.

Jak tedy na nespavost?

Asi chápete, že vám nebudu doporučovat žádné pilulky. Je totiž zapotřebí hlavně zapojení vaší vůle a aspoň trochu disciplíny. Pokud chcete skoncovat s nespavostí, je potřeba řídit se pravidly [spánkové hygieny](#). Často se stává, že prosté nastavení těchto pravidel stačí k úpravě spánku.

Pokud vám ani poctivé dodržování pravidel spánkové hygieny nepomůže, doporučuji vyplňovat si aspoň týden spánkový deník, ze kterého pak můžete vycházet při aplikaci metody, která je podle mého názoru asi nejkompexnější metodou na boj s nespavostí. Je takzvaná metoda [CBT-I](#), což je kognitivně-behaviorální terapie nespavosti, která má kořeny v USA, kde se používá například pro léčbu spánkové deprivace válečných veteránů, nebo nemocných rakovinou.

Behaviorální část terapie se zaměřuje na kontrolu stimulů, které brání spánku. Mimo jiné se snaží odstranit asociace, které má pacient vytvořené k lůžku (jídlo v posteli, sledování TV, čtení aj.) tak, aby základní behaviorální asociace byla u lůžka pouze spánek. Cílem tedy je, aby mozek, když uvidí postel, si ji spojil pouze se spánkem (nebo sexem).

Zlovykem může být časně ulehání do postele. Člověk jde spát dřív, aby stihl usnout. Ve finále stráví na lůžku více času bdělý, a tudíž i nevyspalý, poněvadž je z pokusů o usnutí vystresovaný. Reakce na stres zvyšuje fyziologické mechanismy a vlivem nabuzení člověk neusne. Dochází ke vzniku klasického operantního podmiňování. Pacient má zafixovanou postel s nespavostí. K přepsání této chybné fixace se používá "spánková restrikce" (viz. níže).

Kognitivní část zahrnuje mapování bludného kruhu nespavosti a probrání typicky opakujících se emocí, myšlenek a tělesných projevů pojičích se s nespavostí. Z myšlenek a emocí pacienta pak vychází chování a jeho důsledky na spánek a jeho kvalitu.

V dalším kroku kognitivní části se pracuje s vytvářením alternativních, víc vyvážených myšlenkových procesů, které vedou ke snížení i **Nastavení spánkové restrikce**

Pokud chcete u sebe metodu CBT-I aplikovat, je potřeba mít vyplněný spánkový deník. Z deníku zjistíte, jak upravit svůj denní režim, aby odpovídal pravidlům spánkové hygieny, pokud máte v tomto směru ještě nějaké nedostatky. Zjistíte také, kolik hodin zhruba vlastně v průměru spíte. Od této hodnoty byste se měli takzvaně odpíchnout a nastavit si takzvanou "spánkovou restrikci". Znamená to, že

v posteli budete trávit pouze dobu po kterou opravdu spíte + 30 minut.

Například pokud zjistíte, že v noci spíte pouze 5 hodin, nastavíte si režim tak, že v posteli strávíte 5,5 hodin. A to i v případě, že neusnete. Zpočátku budete unavení a nevyspání, ale během pár dní by se měl váš spánkový režim upravit tak, že jak ulehnete, rychle usnete. Až se to podaří, přidávejte po dalších deseti

minutách a vždy kontrolujte, jestli se váš fyziologický spánek prodlužuje. Tak opět dosáhnete potřebné doby fyziologického spánku bez přerušení.

ALE! Bez odborného dohledu by minimální doba ztrávená na lůžku neměla být kratší než těch zmíněných 5,5 hodin. A to i v případě, že je váš spánek kratší!



Markéta Jurištová a AI

KVANTOVÉ LÉČENÍ

Rostislav Szeruda

Smích léčí

Smích chytré lidi léčí. A jen hloupé uráží.

Jan Werich

Smích léčí. Uvolňuje napětí v naší duši i našem těle. Když se smějeme, zapomínáme na minulost a nemyslíme na budoucnost. Existujeme v přítomnosti. Naše bránice se třepe a s ní celé naše tělo. Vše špatné ze sebe střepáváme. Upřímný smích vyjadřuje pozitivní emoce.

Smích posiluje imunitní systém, zlepšuje krevní oběh, podporuje zdraví srdce, zvyšuje přísun kyslíku do těla a aktivizuje ho.

Podle vědců se prý při vymyšlení humorného textu aktivují dvě mozkové oblasti. Zaprvé mediální prefrontální kortex, který nám pomáhá při sociálních interakcích a který se účastní při učení se spojení mezi místy a událostmi a při souvisejících emocionálních reakcích. Zadruhé se aktivuje oblast temporálního laloku, která se podílí na rozpoznávání a identifikaci složitých, komplexních podnětů. Čím více zkušeností s tvorbou humoru lidé mají, tím víc pracuje oblast jejich temporálního laloku.

První fáze vtipu v nás vyvolává očekávání. Přinutí nás se soustředit na děj, nabudí naši energii. Následně se stane něco neočekávaného. Energie je uvolněna. Je

to, jako bychom napnuli pružinu či natáhli kyvadlo a pak je pustili. Začnou kmitat a oscilovat.

Podstatou vtipu je, že nese dvojí význam. Je dvojsmyslný. Očekáváme něco a ono přijde něco jiného. V mysli máme rozvinutou nějakou představu. Pak ve zlomku sekundy jsme ji nuceni opustit a nahradit ji jinou. Naše mysl osciluje na chvíli mezi dvěma stavy. Mezi tím, co se mělo stát a tím, co se se stalo.

Vtipy bývají někdy dost zlomyslné, ve filmové komedii se smějeme, když se některému z aktérů stane nejen něco nečekávaného ale třeba i zlého, co ho může dost bolet (ale nezabije ho) – třeba ho nakopne někdo do zadku. Prožíváme jeho změnu energie jako svou vlastní. Protože ale výsledek není tragický, naše energie se nám hned vrací, aby se opět uvolnila při opakované myšlence na situaci, která se stala.

Humor předpokládá, že existují vedle sebe minimálně dva významy, dva obrazy, dva různé děje, dvě historie, jimiž se děj může dále vyvíjet. Je to podobně jako v kvantovém světě. Je proto dost možné, že to, že se můžeme smát je dáno kvantovou podstatou naší duše. Nejsme myslící automaty, máme duši.

Když se smějeme, jako by naše energie oscillovala mezi dvěma kvantovými hladinami nahoru a dolů. Po dobrém vtipu, filmovém gagu či zábavném prožitku ze života je naše energie výše, než byla. Proto smích léčí a uzdravuje nemocnou duši i tělo.

Všímáte si někdy, jak se lidé kolem vás smějí? Je to smích zcela přirozený nebo nucený? Smějí se nebo dělají, že se smějí? Lidé, kteří se smějí přirozeně, mají v sobě léčivou sílu. Těm druhým se raději vyhněte.



Markéta Jurištová a AI

O energiích uvnitř lidské duše

Markéta Jurištová

Určitě jste se již někdy setkali s termíny vědomí a nevědomí (případně podvědomí či nadvědomí). Co je vědomí, tak nějak víme. Je to stav, kdy smysly vnímáme svět kolem sebe, kterému říkáme realita, stav, kdy jsme ukotveni v prostoru a čase. Projevené nevědomí je naopak něco, co pouze tušíme. Je to něco, co smysly nedokážeme postihnout, letmá myšlenka, emoce, instinkt. Často se nevědomí popisuje jako oceán a vědomí jako vršek ledové kry nad jeho hladinou.

Možná vás někdy napadla otázka, kde se bere lidská duše, když přichází na svět nový člověk? Vynoří se z nevědomí?

V podstatě je to zřejmě tak. Když se narodí miminko, jeho Já je samozřejmě pouze nevědomé, zformuje se jako nový, zatím plně ponořený ledovec v oceánu nevědomí. Vědomí se vynořuje postupně a zhruba ve třech letech si dítě začne uvědomovat samo sebe jako samostatnou bytost. Lidská duše ale není jen ženská, nebo jen mužská, má v sobě energii obou pohlaví. Podle fyziologie (zpravidla) pak jeden druh energie – osobnosti převládá a člověk se identifikuje jako chlapec, nebo dívka. Tato osobnost je pak vědomá a v nevědomí zůstává energie opačného pohlaví. Švýcarský psychiatr Carl Gustav Jung, zakladatel analytické psychologie, nazval nevědomou vnitřní osobnost muže animou, a vnitřní osobnost ženy animem. Může vám to připadat zvláštní, ale na vývoji těchto vnitřních energií – osobností velice záleží, odráží se od nich totiž vědomý život jedince, jeho vztahy s ostatními lidmi, samozřejmě hlavně v partnerských vztazích, ale nejen v nich.

Představte si velkou vodní planetu, na jejímž povrchu jsme my, žijící lidé, jako krystalky napůl ponořené v oceánu nevědomí. Zkuste si představit, že tyto krystalky mají tvar malých kuliček. Polovina kuličky nad hladinou je naše vědomá energie a ta pod hladinou je nevědomá (opačného pohlaví). Na svět totiž přicházíme celí, jsme jedno, složené ze dvou energií (Jing a Jang), ze dvou psychických entit. Malé děti jsou zpočátku téměř celou svojí bytostí ponořeni do nevědomí, až později vyplave jedna polokoule jasně na hladinu. Oceán nevědomí je plný různých proudů a v hlubinách je pak obrovský vír, který drží celou vodní planetu pohromadě. Je pochopitelné, že proto, aby se kuličky udržely jakž takž na hladině, je potřeba rovnováha a také spolupráce obou energií, vědomé i nevědomé. Kulička se na hladině může zmítat, točit, proudy ji budou hnát různými cestami, ale pokud bude v rovnováze (nebo se bude o rovnováhu aspoň snažit) bude stabilnější a odolnější.

Lidský život je tedy o rovnováze a spolupráci mužské a ženské energie, o integraci muže uvnitř ženské duše (animus) a ženy uvnitř mužského nitra (anima). Tyto energie na nás nepřetržitě působí, ovlivňují naše myšlenky, emoce a činy. Snadněji však rozpoznáme jejich negativní dopady na náš život. Proto je zásadní pozorovat se v negativních situacích a snažit se od svých pocitů mentálně distancovat. Tím, že se jakoby povznesete nad situaci a budete ji pozorovat z nadhledu, můžete získat lepší pohled na základní archetypální energie, které jsou ve hře. Anima je ženský aspekt v muži, který představuje jeho emoce a afekty. Na druhé straně, animus je mužský aspekt v ženě, který reprezentuje její přesvědčení a předsudky. Pro muže je zásadní zkrotit animu a potlačit její sobecké nároky na citové prožitky, které mohou být podpořeny silnými emocemi. Bohužel se často stává, že muž, místo aby nastavil hranice své animě, snaží se o drezúru partnerky. Naproti tomu žena by se měla snažit se svým animem spíše dohodnout, ukonejšit ho, není totiž možné jeho energii přetlačit násilím. Pokud ale žena v sobě anima na delší dobu úplně zablokuje, vede to často k neschopnosti rozhodovat se a jednat. Místo toho by se žena měla snažit vyvážit animovo negativní působení ženským způsobem, tj. soucitem a laskavostí, a zklidnit jeho vnitřní kritický hlas. Velice vhodné je použít i nějaký ventil, který tuto sílu nechá projevit bezpečným způsobem. Výborným ventilem je nějaká kreativní činnost, jakýkoliv druh umění, nebo sport.



Se zosobněním archetypů se můžeme potkat (a opravdu potkáváme) i ve snech, nebo snových vizích. Postavy, které demonstrují energii animy či anima jsou samozřejmě symbolické. Mohou na sebe brát podobu lidí, zvířat, dokonce i neživých věcí (např. město, či budova). Nenajdete je ale vždy v každém snu. Občas vycítíte, že to co, se vám zdálo, mělo jakýsi jiný charakter, že to nebyl příběh využívající zkušenosti a scenerie z běžného dne. Jde to těžko popsat, ale něco vám říká, že sen, který se vám zdál,

byl nějak ojedinělý, nechci říct úplně výjimečný, ale během dne si dáváte otázky: "Co to sakra bylo?", "Jak se mi to dostalo do hlavy?", "Proč na ten divný sen vůbec myslím?" Myslím si, že energii v nevědomí lze také definovat jako nějakého neznámého mystického tvora uvnitř naší duše. Tato entita má vysokou inteligenci a snaží se s námi komunikovat.

Jedním ze způsobů, jak lépe porozumět energii nevědomí, je prozkoumat naši vlastní psychiku prostřednictvím praxe sebereflexe a introspekce.

Zkoumáním našich snů a věnováním pozornosti emocím a pocitům, které v nás vyvolávají, můžeme začít odkrývat skryté hlubiny našeho nevědomí. V konečném důsledku je energie nevědomí mocnou silou, která se podílí na našem myšlení, přesvědčení a chování. Tím, že se naučíme využívat tuto energii a integrovat ji částečně do našeho vědomí, získáme mocného spojence a jednu z nenahraditelných životních jistot.



Markéta Jurištová a AI

RYTÍŘI SLAVELONU

Spící princ – pohádka

Rostislav Szeruda

21. Rytířský turnaj

Uběhly skoro dva týdny a termín korunovace hraběte Viléma za nového krále se blížil. Vilémův otec kníže Vladislav pro něj u této příležitosti připravil velkou korunovační slavnost, jejíž součástí byly i rytířské hry na kolbišti v podhradí. Vilém se již zotavil ze zranění, které jeho tělo utrpělo během souboje s drakem. Věřil, že bude jako vždy nejlepším rytířem turnaje, a ještě před svou korunovací se ověření i vavříny rytířské slávy.

Kníže Vladislav byl na vrcholu blaha. Celý život si přál stát se králem. Nyní se tento sen měl splnit jeho synovi. Přesto cítil obavu, aby se nepřihodilo něco, co by jeho velký sen zmařilo. Dosud neměl žádné zprávy o tom, zda je král ještě naživu. Přesto dal rozhlásit, že král padl do rukou loupeživých rytířů a ti ho podle zabili. Když se Vincek, jenž mu měl přinést zprávu, dlouho nevracel, začal být nervózní. Jeho obavy vyvrcholily, když bylo mrtvé tělo jeho sluhy nalezeno pod srázem u hradu. Nevypadalo to ale, že by ho někdo zabil. Kníže proto vyslal druhého posla, aby se ujistil, že je král již mrtev. Věděl však, že se jeho posel nestačí do oslav vrátit.

Konečně nadešel den turnaje, korunovace a oslav. Na hrad se sjeli rytíři z celé země, aby se zúčastnili velkého klání. Všechno probíhalo přesně podle plánu. Rytíři odvážně zápasili za radostného povzbuzování diváků. Hrabě Vilém byl ve výborné kondici a vítězil ve všech kláních, kterých se zúčastnil. Princezna Abigail přihlížela soubojům a nadšeně tleskala, kdykoliv skolil dalšího svého vyzyvatele.

„Pokud se již nenajde další vyzyvatel, musím vyhlásit pana hraběte Viléma ze Slavelonu za vítěze turnaje,“ oznámil purkrabí – starší šlechtic řídící průběh turnaje. Zvedl dřevěné pozlacené kladívko, jehož klepnutí mělo klání ukončit. Než s ním ale udeřil o královský znak, přihlásil se ještě jeden vyzyvatel. Byl to neznámý mladý rytíř, který se dosud žádného klání nezúčastnil. Vypadal jako chudý šlechtic. Měl rozčuchané vlasy, knírek a nepříliš úhlednou bradku. Přes jeho špinavou tvář se táhla jizva, která ho dosti hyzdila. Dosud se držel v ústraní, jako by se bál, anebo čekal, až přijde jeho chvíle.

„Kdo je to?“ zeptal se pohrdavě Vilém purkrabího. Neměl rád tyto mladé chudé šlechtice, kteří si chtěli udělat jméno soubojem s někým, jako byl on.

„Nějaký zeman z malé pohraniční tvrze. Zapomněl jsem jeho rodové jméno,“ starý šlechtic začal hledat jméno vyzyvatele mezi listinami přihlášených.

„Nehledejte. Než jeho nevýznamný rod najdete, bude po něm,“ byl si jist hrabě Vilém, rozezlený, že někdo tak nevýznamný ho ještě dělí od vyhlášení vítězem turnaje.

„Na kolbišti se nyní utká hrabě Vilém ze Slavelonu a pan Richard z Lužní tvrze,“ vyvolal konečně uvaděč oba rytíře.

„Nepocházejí vaši předkové z Lužní tvrze?“ zeptal se ne příliš přátelsky kníže Vladislav královny. „Myslel jsem, že to zatuchlé staré hnízdo už dávno zaniklo.“

„Ano, máte plnou pravdu,“ rozjasnila poprvé za celý den královna svou tvář a pokynula mladému rytíři na pozdrav. „Přeji si, milý synu, abyste bojoval za čest a slávu naší rodiny.“

„Milý synu, milý synu,“ zopakoval sarkasticky v duchu pro sebe kníže Vladislav. „Jako by ten její budižkničemu byl ještě naživu. To se mi vůbec nelíbí, že královna takto veřejně projevuje svou podporu někomu jinému než mému synovi. Naštěstí už dlouho v této zemi královnou nebude...“

„Zdravím vás, princezno,“ poklonil se tajemný rytíř před Abigail. „Toto vítězství vybojuji pro vás.“

„Ať vyhraje ten lepší,“ odpověděla diplomaticky princezna. Neviděla žádný důvod, proč by svou přízeň měla věnovat zrovna tomuto podivnému pobudovi. Jejich oči se ale na chvíli setkaly a ten malý moment stačil, aby vnesly do její duše zmatek. Měla pocit, že už je viděla stejně jako tohoto muže. Nemohla si ale vzpomenout kde.

„To je teda namyšlenec!“ zlobil se nad drzostí neznámého rytíře Vilém. „Urazím mu jeho drzou palici a nechám ji zakopat hluboko v lese!“

„Oba pánové se připraví k boji!“ vyzval je purkrabí.

„Je mi nějak povědomý,“ pomyslel si Vilém, když sledoval svého soka, jak přistupuje ke svému koni na druhé straně kolbiště. „No a teď dokonce zakopl! Ani na koně pořádně vylézt neumí! Jako bych viděl Richarda!“ Viléma zamrazilo v zádech, protože si uvědomil, že jeho vyzyvatel se také jmenuje Richard. Rychle ale myšlenku na mrtvého prince vypudil z hlavy.

Oba rytíři, připravení v sedlech svých koní k souboji dřevci, sklopili hledí svých přileb. Klání zahájilo mávnutí praporcem s královským znakem a ržání koní pobídnutých do běhu. Obrněnci se tryskem rozjeli proti sobě. Vilém byl zkušený bojovník a zamířil svůj dřevec na levé podpaží drzého vyzyvatele s úmyslem ho ale na poslední chvíli nadzvednout a urazit sokovi v plné rychlosti hlavu, jak před bojem slíbil.

Koně se prohnali kolem sebe. Dřevce tupě zarachotily, ale oba jezdci zůstali v sedlech. Vilém nechápal, jak se to stalo, ale cizí rytíř se nějak dokázal

na poslední chvíli jeho dřevci vyhnout. Zasáhl jen lehce zadní část jeho helmice. Naštěstí pro něj se dřevce vyzyvatele také jen neškodně rozštípl o štít.

„Podcenil jsem ho. Musím se víc soustředit,“ pomyslel si našťavaně Vilém, když opět obrátil koně proti svému soupeři. Když mu zabodl ostruhy do slabin, kůň se vzepjal, zařehotal a pak vyrazil jako blesk vpřed. Rytíři se opět v plné rychlosti střetli uprostřed kolbiště, o brnění zaduněl ale pouze jeden z dřevců. Kupodivu to nebyl Vilémův ale jeho protivníka. Do Vilémova ramene tvrdě jako beranidlo udeřil dřevce vyzyvatele a skoro ho shodil z koně.

„Kdo to sakra je?“ zlobil se Vilém. „Kde se učil bojovat? Uhýbá mi jako duch. Jako by vůbec nebyl na místě, kam dřevcem mířím.“

V té chvíli diváci napětím ani nedýchali. Bylo nemyslitelné, aby neznámý zeman porazil budoucího krále, a to navíc ještě těsně před korunovací. Kníže Vladislav byl jako na trní. To, co se dělo na kolbišti, se mu vůbec nelíbilo. Na jeho pokyn se zvedl jeden z jeho mužů a vydal se mezi diváky z řad prostého lidu.

Rytíři se po třetí a naposled, jak stanovila pravidla, rozjeli proti sobě. Těsně před tím, než se jejich dřevce střetly, vyletěl prudce odkudsi z davu nevelký kámen jako vymrštěný z praku. Zasáhl koně neznámého rytíře. Ten se poplašeně vzepjal a vystavil jezdce Vilémovu dřevci. Tentokrát byl zásah přesný a tvrdý. Nebyl to sice zásah do soupeřovy hlavy, jak si Vilém přál, ale do jeho hrudi. Rána jezdce vymrštila ze sedla, plátové brnění se prohnulo, dunivě zařinčelo a on se po několika nedobrovolných kotrmelcích ocitl na zemi.

Jiný muž by si po takovém pádu zlomil vaz nebo by utrpěl zranění, které by mu zabránilo v boji pokračovat. Princ Richard, neboť to byl princ Richard, však dokázal svůj pád usměrnit a rozložit náraz o zem do dlouhého pohybu tvořeného řadou kotrmelců. Pád sice vypadal hrozně, ale žádná část princova těla při něm nebyla vážně zraněna. Přesto byl po dopadu na zem silně otřesen a měl problém vstát. Před očima mu proběhly všechny souboje, které s Vilémem při výcviku absolvoval. Byl opět sražen k zemi, ale byl zvyklý po každé ráně zase vstát a pokračovat v boji.

Vilém seskočil z koně a pobaveně sledoval otřeseného soupeře ležícího na zemi. Přílba mu při pádu spadla a s ní odpadly i vousy. Viléma to poněkud překvapilo. Co ten chlap skrývá? Ještě víc ho však překvapilo, když uviděl, že jeho sok těžce, ale přece vstává. Vzal válečnou sekeru a vydal se rytíře z Nemanic dorazit. Ve chvíli, kdy zvedl sekeru nad hlavu, rytíř na něj pohlédl. Vilém hleděl do odmaskované tváře a hrůzou ustrnul. Ten muž byl

jeho nejhorší noční můrou od chvíle, kdy se narodil. Byl to princ Richard.

Vilém zaváhal pouze na chvíli. Oběma rukama pevně sevřel topor sekery, aby démona v podobě prince navždy sprovodil z tohoto světa. Utne mu hlavu.

„Né!“ zvolala princezna Abigail, protože bylo zřejmé, že její snoubenec má v úmyslu připravit o život bezmocného člověka. Její pocit, že muže bezmocně klečícího na zemi odněkud zná, ještě zesílil. Bylo však pozdě...

Hrabě Vilém se nadechl a rozmáchl k seku, ale princ, zdánlivě bezmocně a vyčerpaně klečící na kolenou před ním, se dal náhle do pohybu. Nečekal, až sekera dopadne na jeho hlavu, vyrazil proti Vilémovi a narazil bokem do jeho kolen. Ten zavravoral a jeho sekera sekla do prázdna. Těžké brnění ho převážilo a on přepadl přes prince.

Rytíři nemeškali, kousek se od sebe odkutáleli a rychle se snažili opět postavit, aby mohli pokračovat v boji. Princ sáhl po svém meči, ale zjistil, že se mu při pádu zlomil, a proto ho zase odhodil. Musel se bránit bratrancově síle a jeho těžké sekeře pouze holýma rukama.

Vilém bez meškání na prince zaútočil. Sekera zasvištěla vzduchem a Richard měl co dělat, aby před jejím ostrím uskočil. Konec zbraně ho sice zasáhl, ale sklouzl po brnění. Vilém se ihned napřáhl z opačné strany. Richard zbrzdil pohyb jeho ruky svým pravým zápěstím. Levou rukou uchopil jeho paži u bicepsu a otočkou doprava se vyhnul jeho ráně. Vilém ho setrvačností obletěl a Richard do něj vrazil pravým bokem tak, že Vilém ztratil rovnováhu a se zaduněním spadl na zem. Než se nadál, vykopl mu princ topor sekery z ruky.

„Vzdej se! Je po všem!“ vykřikl Richard poté, co se zmocnil bratrancovy zbraně.

„Chopte se toho vetřelce,“ vykřikl kníže Vladislav, když viděl, jaká potupa potkala jeho syna. Na rozdíl od Viléma ještě prince nepoznal.

„Stůjte! Jsem princ Richard – královský syn a následník trůnu,“ zastavil princ vojáky a pohybem ruky si setřel z tváře zbytek maskování.

Kníže při těch slovech na něj pohlédl pozorněji a ke svému zděšení zjistil, že je opravdu velmi podobný princovi. Obrátil oči v sloup. Vůbec nechápal, co se to tu děje. Král možná ještě nebyl mrtvý, ale princ už byl mrtvý přece dávno. Nebo ne?

„Vítám tě, synu. Byl jsi dlouho pryč,“ přivítala královna prince, jako by se jen právě vrátil z dlouhé vyjíždky. Všichni přítomní strnuli v němém úžasu, protože věděli, že princ je již delší dobu po smrti a jeho tělo odpočívá zazděně v královské hrobce.

Princezna vyděšeně hleděla na mladého muže, o němž jí od první chvíle všichni, včetně krále

a královny, tvrdili, že je mrtvý. Viděla, že jeho přítomnost uvedla všechny v úžas a nejvíce knížete. Její překvapení bylo o to větší, když v něm poznala tajemného muže ze svého snu. Proto jí byl tak povědomý.

„Chopte se ho! Je to podvodník, který se za prince jen vydává!“ vykřikl kníže Vladislav a na pokyn jeho ruky se několik vojáků dalo opět do pohybu proti princovi.

„Stůjte! Jménem krále Rudolfa stůjte!“ zvolal Teodor, který se náhle objevil vedle královny. Na potvrzení jeho slov se ozvaly fanfáry oznamující příjezd člena královské rodiny a na kolbiště vklusal kůň s mužem ve vznešené královské zbroji. Byl to sám král.

„Zabijte je! Jsou to podvodníci!“ vykřikl kníže Vladislav a tasil meč. Jemu věrní vojáci ho poslechli a napřáhli proti králi a princovi své zbraně. Neobešlo se to ale bez zaváhání. Pokud to byli skutečně oni, nemuselo by to pro vzbouřence dopadnout dobře. Vztáhnout ruku na člena královské rodiny znamenalo spáchat hrdelní zločin. Na druhou stranu věrnost knížeti se mohla vyplatit.

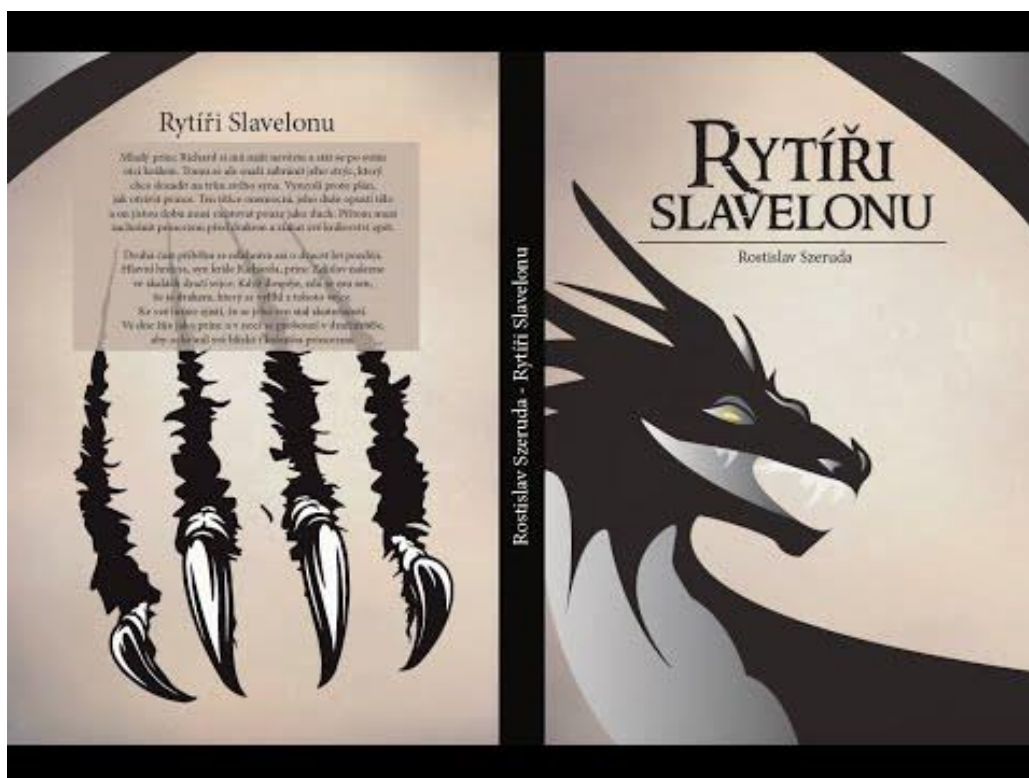
„Moji věrní, taste zbraně!“ zvolal král a na jeho pokyn muži z hradní stráže tasili své meče a zamířili na vojáky knížete luky a kuše. Také rytíři, kteří přijeli na turnaj, vytasili své zbraně a postavili se na stranu krále, který je osobně povolal a díky oslavám je i bez krveprolití dostal na hrad. Když vojáci knížete viděli, že nemají proti přesile šanci, odhodili zbraně a bez boje se vzdali. Jako poslední odhodil vztekle svůj meč i sám kníže.



Pokračování příště.

Podle knihy: [Rytíři Slavelonu](#)

Ilustrace: Václav Ráž



(Trailer k první části knihy Rytíři Slavelonu – Spící princ)

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. 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.

Závěrem

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

quantum.psyche@seznam.cz

Najdete nás také na:

<https://www.szerudashop.cz/> (e-shop, blog)

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

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

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

<https://www.aboutdreams.cz/>

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, udělejte 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.

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

Předchozí čísla časopisu naleznete zde:

