

KVANTOVÁ DUŠE

První vánoční číslo **00/22**

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

PF 2023



Vánoce - čas pohádek

Mozek jako stroj na myšlení

SCHRODINGEROVA KOČKA

Podstata homeopatie

Lucidní snění - Spánek a sen

Sci-fi První psychonaut

Pohádka: Spící princ

Poradna - snová terapie

VÁŽENÍ ČTENÁŘI

Jmenuji se Rostislav Szeruda a jsem autorem několika knih o fyzikální podstatě lidské duše, řady sci-fi povídek a také jedné pohádkové knihy. Rád bych vám představil nový elektronický časopis pod názvem **Kvantová duše**, na němž spolupracuji s paní psychologičkou Markétou Jurištovou.

Náš časopis je určen pro lidi, kteří rádi přemýšlejí, zajímají je velká tajemství života, kladou si otázku, proč tu jsme a jaký je smysl našeho života. Plánujeme, od příštího roku, vydávat dvě čísla časopisu za měsíc.

Náš časopis je zaměřen na záhadu existence lidské duše a vědomí. Považujeme lidskou duši za něco, co reálně existuje a není jen produktem nějakých elektrochemických reakcí v našem mozku. Není to ale, podle nás, něco abstraktního, nehmotného, ale je to něco, co má reálnou fyzikální podstatu.

Ukážeme si, že lidské vědomí je něco, co kvantová fyzika tak nějak potřebuje k tomu, aby se svět stal skutečným, aby mohl existovat tento vesmír v podobě, která je slučitelná s existencí života. To, co považujeme za objektivní realitu, by bez pozorovatele obdařeného vědomím zřejmě neexistovalo.

Já osobně se domnívám, že je velkou chybou uvažovat existenci hmotného světa, který se vynořil z prázdnoty universa jen tak náhodně a beze smyslu, bez toho, aby jeho existenci někdo zaznamenal a pozoroval. Je třeba si to uvědomit. Doufám, že se mi podaří ukázat vám, že bez vědomého pozorovatele

nemá existence čehokoliv žádný fyzikální smysl a smysl dokonce nemá ani plynutí samotného času.

Není naším cílem, abyste věřili všemu, co naleznete napsáno na těchto stránkách. Budeme ale rádi, když o tom budete přemýšlet. Chceme vám nastínit trochu jiný obraz světa, než jste se učili ve škole.

Pokusíme se přinášet vám nejen nový pohled na svět, nové myšlenky a poznatky, ale rádi bychom vás také trochu pobavili. Zkusíme to udělat zábavnou formou a nabídneme vám kromě článků, také povídky, příběhy a třeba i pohádky.

Rostislav Szeruda

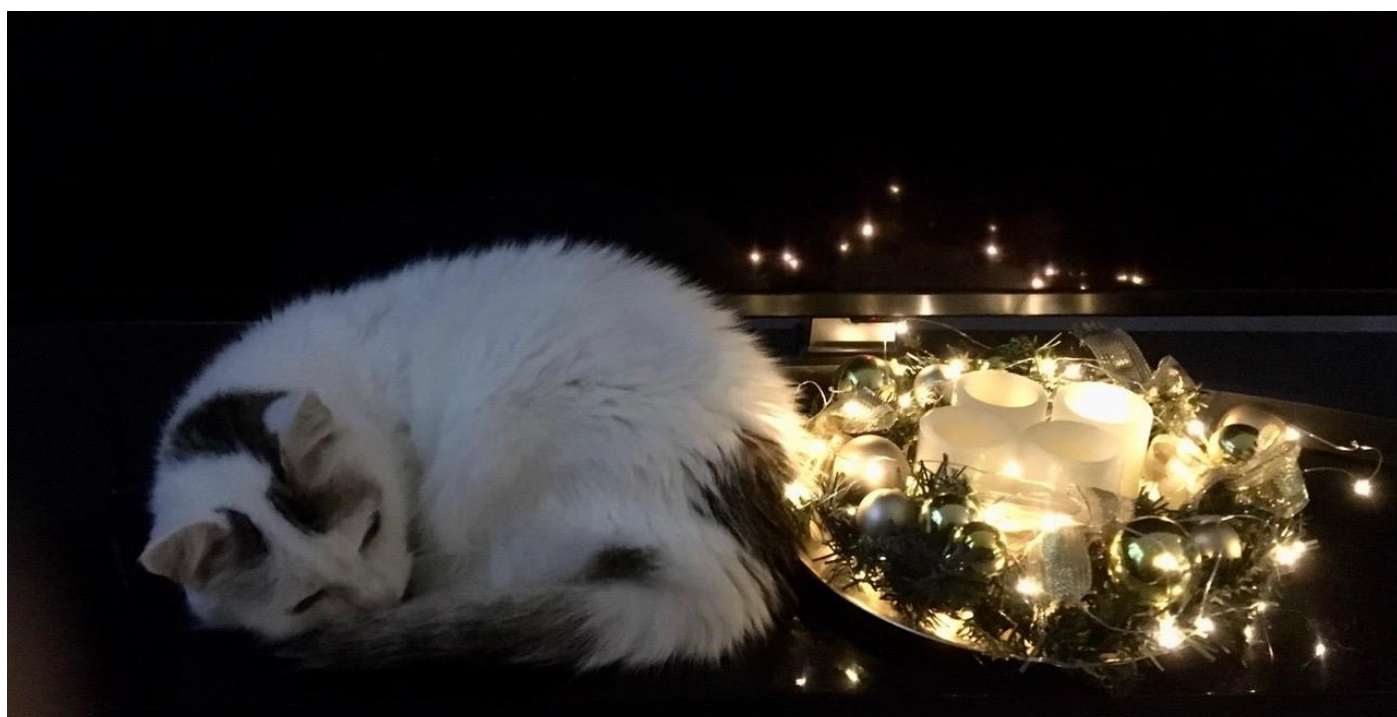
Někde jsem četla zajímavou myšlenku.

„Za svůj život se zodpovídáme pouze dvěma lidem. Nejsou to rodiče, nejsou to děti, nejsou to naše lásky ani přátelé. Za svůj život se zodpovídáme pouze a jen sami sobě jako dvěma osobám: devítileté a devadesátileté.“

Chcete ty dvě osoby poznat? Na tu devadesátiletou si musíte počkat. Já vám mohu pomoci vzpomenout si na tu devítiletou, která je ukryta hluboko ve vás, ve vašem nevědomí a občas se snaží s vámi spojit. Do nevědomí máte přístup ve snech a já se pokusím naučit vás, jak jim porozumět. V tomto magazínu najdete totiž nejen články týkající se psychologie, ale také snovou poradnu. Těším se na vaše dotazy a popisy snů, které můžete posílat na emailovou adresu redakce.

Markéta Jurištová

Přejeme Vám Šťastné a veselé Vánoce!



VÁNOCE – ČAS POHÁDEK

Rostislav Szeruda

Mám rád Vánoce. Již se z nich nedokážu radovat jako dítě, ale mám je stále rád. Nemám rád shon, který je provází, ale stále mají pro mě své kouzlo a magický význam. Má je ráda pohanská část mé duše, která se raduje ze slunovratu, i ta křesťanská část, která má naději, že se kdysi dávno před dvěma tisíci lety stal zázrak.

Vánoce jsou původně nejvýznamnější pohanský svátek. Lidé si tváří v tvář nastávající kruté zimě různými symbolickými způsoby vyprošovali pro sebe, svou rodinu a své blízké celoroční zdraví a hojnost. Přestože bylo před nimi ještě dlouhé mrazivé období, slunovrat jim dával naději, že krutá zlá zima nebude trvat věčně, že má ve svém počátku skrytý i svůj konec a Slunce se k nim zase vrátí – a co víc, je již na cestě zpět.

Již staří Keltové a Germáni v souvislosti s kultem Slunce zdobili v době slunovratu stromy jako symboly života ovocem, pochutinami a také světly, která představovaly symboly Slunce. Také pro Římany byla jedlička symbolem Saturnálií – slavnosti slunovratu. Radost ze slunovratu na pozadí Vánoc nás tak jako naše předky naplňuje podvědomou radostí a spojuje nás s nimi přes propast věků.

Vánoce jsou tradiční čas pohádek. Asi bych už ve svém věku neměl lpět na pohádkách ani na tom, co představují. Z pohádek se ale nedá vyrůst. Zůstávají v nás i v dospělosti. Můžeme je pouze v sobě potlačit a s nimi zničit i kousek toho pěkného z dětství. Proč? Protože jsme se zklamali. Život není jako pohádka – život dokáže bolet a zraňovat. Kolem nás nepobíhají krásné panny ani se neprojždějí princové.

Podle některých „odborníků“ pohádky nejsou pro děti vhodné, protože jsou plné předsudků a archaických stereotypů. Mají v nich být skryty škodlivé ideologie, rasová jednotvárnost a, bože představ si, i nenávisť k ženám. Není to ale pravda.

Pohádky obsahují lidovou moudrost, archetypální motivy dobra a zla skryté v pohádkových postavách, oslavují statečnost hrdinů, kteří jsou vyvoleni jít se poprat se zlem a obětovat třeba i svůj život při záchraně krásné princezny, kterou milují.

Pohádka je zázrak. Je to zkušenost tisíců generací o tom, co je dobré, co má smysl, co je zlé, i jak to zlé překonat. Je to zkušenost zafixovaná ve formě archetypů v našem nevědomí. Nežijeme v pohádce, ale měli bychom jít za pohádkou v našem srdci. Tak

dáme svému životu smysl. Opustíme-li svět pohádek, umřeme již za života.

Na pohádkách není co vysvětlovat. Když my nebo naše děti sledujeme či posloucháme pohádku, je to jen o tom, zda to rezonuje s tím, co se skrývá v našem podvědomí nebo ne. Není to třeba jakkoliv křivit a znásilňovat vysvětlováním, jak by to mělo být správně. Děti jsou dost chytré na to, aby přišly na to, co je správné a co ne. To jen dospělí na to ve své pýše zapomínají.

Pohádky se dají vyprávět různým způsobem. Jinak bude určitě vypadat česká verze pohádky o Popelce, jinak německá verze a jinak americká verze. Co vždy ale musí zůstat, je duch pohádky. Způsob, jakým je pohádka vyprávěna, odráží duši vypravěče, a to, jakým způsobem je přijata, odráží duši posluchačů.

Pohádka je dílem duše, dílem duše našich předků i nás. Vychází z našeho nevědomí, a proto má velkou sílu, která není poplatná jedné konkrétní době. Vyjadřuje to, co bylo, je a vždy bude správné a, pro nalezení smyslu života a štěstí lidí, důležité.

Pohádky jsou hlasem nevědomí, kterému je dobré dopřát sluchu. Můžeme v nich nalézat to krásné, poučné a stavět na tomto základě svět, kde dobro vítězí nad zlem.

Možná se některým lidem zdají pohádky nebezpečné. Slibují vítězství dobra nad zlem, rozumu nad hloupostí či to, že láska dokáže překonat velká protivenství. Jsou totiž lidé, jimž víra v pohádky a principy v nich obsažené, přetrvává až do dospělosti. U těchto lidí hrozí, že se jednoho dne postaví na odpor zlému drakovi, přemohou loupežníky nebo zlomí kouzlo zlé čarodějnice. A to všechno pro lásku.

Nejdůležitější pro krásné prožití Vánoc nejsou dárky, ale láska a nová naděje, které si dáváme navzájem.



Tři oříšky pro Popelku – česká vánoční klasika

KVANTOVÁ DUŠE

Rostislav Szeruda

1. Mozek jako stroj na myšlení

Aby pohnul hmotou, musí duch zaujímat prostor stejně jako hmota. Duše prostor zaujímají. Na rozdíl od hmoty však mohou měnit tvar a pronikat hmotnými předměty. Jednotlivé lidské duše a další obyvatelé duchovního světa – duchové. Démoni, andělé a dokonce i Bůh – zaujímají prostor. Bůh je nekonečně velký, zahrnuje celý vesmír. Vědomím Božím je prostor, jenž obsahuje Božské myšlenky.

Henry More

Současné vědecké paradigma tvrdí, že to, co produkuje naše vědomí a myšlení, je náš mozek. Naše vědomí a myšlení se, dle této ideje, objevilo jako produkt složité interakce miliard neuronů a jejich synapsí tvořících mozek. Mnozí vědci věří, že když budou mít dostatečně výkonné počítače a velmi sofistikované programy, dokážou naše myšlení simulovat na počítačích metodou neuronových sítí. Ty se budou schopny samy učit na základě získaných zkušeností.

Lidský mozek bývá považován za důmyslný biologický stroj, který je schopen vytvářet duševní procesy podobně, jako je počítač schopen provádět složité matematické operace. Lidské vědomí je chápáno jako produkt složitých elektrochemických reakcí, které umožňují přenášet a kombinovat informace vstupující do mozku. V důsledku četných zpětných vazeb se pak objeví nová kvalita – vědomí sebe sama a okolního světa.

Pro neurologa je vědomí produkt nesmírného množství reentrantních interakcí mezi systémy hodnotově-kategoriální paměti, které jsou v široké míře přítomny v předních částech talamokortikálního systému, a systémy zadních talamokortikálních oblastí, které zodpovídají za percepční kategorizaci (Edelman).

Tento popis zní sice velmi vědecky a odborně, ale ve své podstatě nic neříká. Vědomí ve smyslu vědomí sebe sama, je fenomén, který se dá jen velmi obtížně postihnout z hlediska studia mozkové tkáně a neuronální aktivity.

Vznikly sice teorie, které se pokoušely popsat tzv. zrakové vědomí z hlediska možné existence jakýchsi neuronů vědomí, synaptických spojení či jakési formy synchronizované aktivity populací neuronů v různých částech mozku, nicméně jejich přínos pro pochopení fenoménu vědomí prozatím není žádný. Idea, že vědomí vzniká vzájemným působením

atomů či molekul, vyžaduje notnou dávku hrubě materialistické víry.

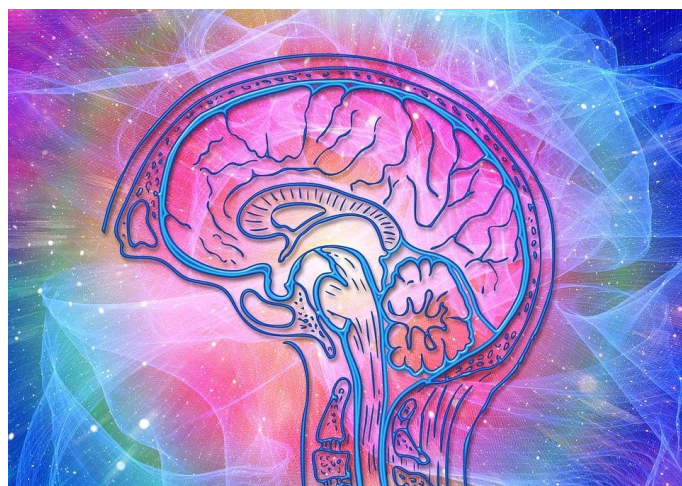
Pro mnoho vědců je vědomí pouze symbolem elektrochemických změn, k nimž dochází v našem mozku, a samo o sobě jeho činnost neovlivňuje. Vědomí se mělo zrodit v průběhu evoluce za účelem řízení nervového systému, který se rozrostl natolik, že se nebyl schopen sám o sobě uřídit. Problémem ovšem je, jak se realizují vědomé reakce zpětně ovlivňující nervové toky. Proč vlastně si máme být vědomi vlivů působících na náš organismus i naší reakce na tyto podněty? Proč nefungujeme jen jako tupý automat reagující na podněty naučeným či naprogramovaným způsobem bez přemýšlení?

Dnešní věda dokáže dobře popsat, jak jsou informace proudící do mozku smyslovými kanály rozkládány, ale už stejně dobře nedokáže vysvětlit, jak dochází k opětovnému sloučení těchto na různých místech zpracovávaných informací do jednoho společného vjemu. To, co moderní věda dosud neodhalila, je sjednocující princip. Princip, který by umožňoval sladění činnosti celého mozku k určitému cíli, k vytváření spojitých vjemů, který by umožňoval vznik jedinečného vědomí individua.

Poranění mozku může vést ke vzniku poškození smyslových a motorických funkcí člověka. Může ovlivnit jeho jednání, pocity a uvažování. Může způsobit ztrátu vědomí i smrt. Mozek může být také ovlivněn chemicky podáním různých léků a drog. Lze ho ovlivnit i elektrickým šokem. Při tom se bude naše vnímání a vědomí měnit, budeme prožívat příjemné i velmi nepříjemné pocity a možná se u nás objeví i halucinace. Z toho se usuzuje, že mozek je orgán, který produkuje myšlení a ostatní duševní funkce individua.

Pokračování příště.

Podle knihy: [Nový pohled na lidskou duši a vědomí \(tiskem 2016\)](#)



(pixabay.com/illustrations/brain-waves-consciousness-4372153/)

SCHRÖDINGEROVA KOČKA

Rostislav Szeruda

Možná jste už slyšeli o slavném myšlenkovém experimentu nazvaném Schrödingerova kočka po jeho autorovi Erwinu Schrödingerovi, jednom ze zakladatelů kvantové teorie. O čem tento experiment je?

Představme si, že máme komoru či třeba krabici, do níž, po uzavření víka, nemůžeme vidět ani nemůžeme slyšet, co se odehrává uvnitř. Do této schránky dáme kočku a nějaké zařízení, které je schopno ji usmrtit, když dojde k rozpadu radioaktivního atomu. Může to být ampule s jedem či třeba pistole, která míří na kočku.

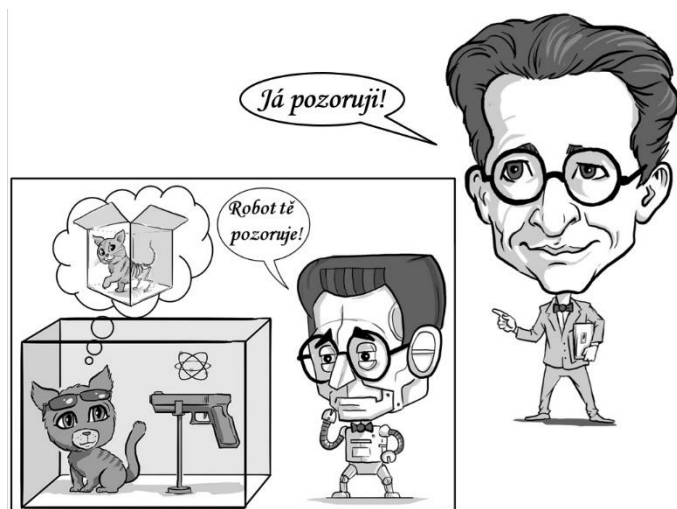


Zařízení kočku usmrtí, když se jádro rozpadne. Pravděpodobnost, že se to stane za dobu poločasu rozpadu atomu, je 50 %. Když v této chvíli pokus ukončíme a otevřeme schránku, najdeme kočku buď živou, nebo mrtvou. Dle kvantové teorie, před otevřením schránky je ale kvantový stav kočky směsí stavu mrtvé kočky se stavem, v němž je kočka živá. Kočka existuje ve dvou možných historiích. Tato situace se jeví absurdní. Kočka přece nemůže být živá a mrtvá současně.

Zdánlivá absurdita tohoto experimentu vyplývá z naší zkušenosti s běžnou realitou, v níž každý objekt se zdá mít určitou jednoznačnou historii. Základní myšlenkou kvantové mechaniky však je, že realitu je třeba nazírat jinak. Objekt nemá jednu určitou historii, ale všechny možné historie do chvíle, než je provedeno pozorování a dojde ke kolapsu vlnové funkce objektu. Pro vznik jednoznačné reality je tak důležitá role pozorovatele.



Co kdybychom pozorovatele – člověka nahradili kamerou či robotem (neživým pozorovatelem)? Robot zaznamená stav kočky po otevření krabice. To kupodivu na situaci nic nemění. Kočka je pro nás stále živá i mrtvá současně, dokud se nepodíváme na záznam kamery nebo záznam v paměti robota. Samotná kamera ani robot tedy nestačí – vypadá to, že k tomu, aby existovala jednoznačná realita, potřebujeme mít nejen pozorovatele, ale dokonce pozorovatele, který je schopen porovnat obraz reality se svou představou o této realitě. Jinak realita existuje jen ve formě možností.



Tohoto vysvětlení se fyzikové zalekli natolik, že přišli s ideou, že při každém kolapsu vlnové funkce se náš vesmír dělí na dva či více vesmírů. To je ale také absurdnost, protože se tak tvrdí něco, co nedokážeme pozorovat ani nijak dokázat.

Podle knihy: [Schrödingerova kočka a nový pohled na svět](#) (2022, ilustrace Petr Vyoral).

KVANTOVÉ LÉČENÍ

Rostislav Szeruda

Podstata homeopatie

Homeopatie je alternativní léčebná metoda, která požívá tak malé dávky léčebných látek, že v jejich léčebných preparátech prakticky žádné účinné látky nejsou. Pro širokou vědeckou obec je tak tato metoda léčení neprůkazná, a tedy i nepřijatelná.

Homeopatie je založená na principu, že podobné se léčí podobným. Používá látky, které u pacienta vyvolávají stejné symptomy jako jeho nemoc. Podání takové látky by mělo pacientovi spíše přitížit než pomoci. Homeopatie používá proto své léčivé látky hodně zředěné. Stupeň zředění je ale tak vysoký, že se v homeopatiku nemusí vyskytovat ani jedna molekula účinné látky. S tím má samozřejmě klasická věda problém. Co tam léčí, když tam nic není? Logická odpověď je, že kde nic není, tam nic neléčí.

Věda tvrdí, že jedinou účinnou složkou homeopatie je tzv. placebo efekt. Když mi někdo podá bonbón a řekne mi, že je to lék na mou nemoc či bolest, uleví se mi. Homeopatie je podle vědy jen taková „bílá lež“, která může pomoci tomu, kdo v ní věří.

Nemám v úmyslu podporovat ani propagovat léčbu, která nemůže fungovat z principu, ale v případě homeopatie to, myslím, tak jednoduché není. Tato léčba pomáhá. Má dobré účinky i na děti a zvířata, které nic o „nevědeckosti“ této léčby ani o placebo neví. Myslím, že účinek homeopatie nebude dán pouze nějakým placebo efektem.

Málokdo si uvědomuje, že pokud homeopatie funguje, není to zázrak, ale je za ní něco, co nám odhaluje část fyzikální reality, kterou se věda snaží přehlížet. Jediný způsob, jak by homeopatie mohla fungovat, totiž je, že by homeopatikum nepřenášelo fyzicky účinnou látku, ale pouze informaci o ní.

Zastánci homeopatie se pokoušejí vysvětlit její účinek pomocí „otisku molekuly“ v roztoku. Nejsou ale schopni dobře vysvětlit, jak tento „otisk“ může vzniknout a uchovat se po dostatečně dlouhou dobu v míře schopné něco ovlivnit. Domnívám se, že je pouze jediná možnost, jak by homeopatie mohla fungovat.

Problém je tento. Pohlížíme na molekuly účinné látky jako na kuličky či drobné mince, které se nám rozkutálely po místnosti. Předpokládáme, že i když nevíme, kde se nacházejí, tak je jejich poloha přesně v místnosti lokalizována. Tato klasická představa ovšem nemusí být správná. Molekuly látek jsou sice

poněkud větší než elektrony či jiné elementární částice, ale to není důvod, aby pro ně kvantová teorie neplatila.

Můžeme si představit, že je s molekulami účinné látky spojená vlnová funkce, která byla původně lokalizována v úzké oblasti prostoru a posléze se rozšířila do mnohem širší oblasti ředícího roztoku. Pravděpodobnost, že se molekuly účinné látky nacházejí někde v roztoku, je jedna. Bohužel (nebo bohudík) nevíme kde. Klasická fyzika říká, že i když nevíme, kde jsou, někde se nacházejí a tam, kde nejsou, nemohou působit.

Podle kvantové fyziky nemusí být ale poloha těchto molekul lokální ale naopak nelokální, a to tak dlouho, dokud si nedáme tu práci a nenajdeme a nevyseparujeme všechny molekuly účinné látky ven z roztoku nebo alespoň nelokalizujeme jednoznačně jejich polohu. Pouze ty molekuly, o nichž víme, kde se nacházejí, nemohou působit někde jinde.

Pokud molekuly účinné látky nedokážeme lokalizovat, jsou potenciálně přítomny v každé pilulce, která z roztoku vznikla. Kdybychom dokázali provádět měření v dostatečně krátkém čase, dokázali bychom je v ní „zahlédnout“.

Tento čas je samozřejmě příliš krátký na to, aby tento virtuální obraz mohl přímo ovlivnit naše fyzické tělo, ale mohl by být dostatečně dlouhý na to, aby na něj zareagovala naše (nevědomá) mysl zvláště, je-li její existence také založena na jevech kvantové podstaty. Myslím si, že na této představě by se dala vytvořit hypotéza, která by mohla být simulována početně nebo ověřena v nějaké modifikované formě i experimentálně.

Paradoxně nepravděpodobnost přítomnosti jakékoliv molekuly účinné látky v homeopatiku, nedokazuje, že homeopatika nemohou léčit. Naopak **možnost, že homeopatika mohou léčit, by mohla být dána tím, že nevíme, kde se molekuly účinné látky nacházejí.**



LUCIDNÍ SNĚNÍ

Markéta Jurištová

Hned na začátku musím poznamenat, že pojem "lucidní sen" je tak trochu zavádějící. Mnoho lidí si totiž pod ním představuje druh snu, který je nějak emočně a prožitkově, nebo i tematicky odlišný od ostatních. Není to tak, že se ráno probudíte a řeknete si: "To byl ale zvláštní sen, takový živý, hmm, to mohl být lucidní sen." Pod tímto názvem se totiž neskrývá typ snu, ale specifický stav vědomí. Lidé jsou zvyklí rozlišovat dva tělesné stavy, bdění a spánek. Jenže lucidní sen je taková jejich zvláštní kombinace. Pokud lucidně sníte, vaše tělo je ve stavu fyziologického spánku se všemi jeho atributy (dechová frekvence, svalová atrofie, atd), ale jasnost vědomí neboli lucidita, je na úrovni bdělého stavu. Jednoduše jste probuzení ve snové realitě a naprosto jasně si uvědomujete sebe ve snovém prostředí stejně jako výjimečnost tohoto prožitku.

Pokud se chcete o tomto prazvláštním stavu vědomí dozvědět více, jste na správném místě. Na tomto místě budou na pokračování vycházet kapitoly z první části mé knihy "Bílá kniha lucidních snů – Průvodce". Kompletní knihu s omalovánkami a zábavnými "domácími" úkoly lze koupit zde:

www.szerudashop.cz/bila-kniha-lucidnich-snu/

Spánek a sen

Spánek je lék, praví lidová moudrost. Před spoustou důležitých rozhodnutí radíme: „Vyspi se na to! Ráno je moudřejší večera.“ Některé věci chceme raději „zaspat“, a když je někdo obzvláště protivný, soudíme, že se asi „blbě vyspal“. Všechny výše uvedené fráze mají stoletími, nebo spíše tisíciletími prověřenou platnost. Asi vás nepřekvapí, že při vědeckém zkoumání lidského spánku, se tato moudra potvrdila.

Spíme třetinu života a zřejmě tušíme, jak moc je spánek důležitý. Vědci, kteří spánek zkoumají, zjistili, že je dokonce veledůležitý. Teď vás asi napadá: „A co sny, které se nám ve spánku zdají. Jsou také tak veledůležité?“

Všemocný spánek

Teď vás trochu vyděsím, abych si byla jistá, že hned v úvodu pochopíte doslova životní nezbytnost kvalitního spánku. Nejdříve si tedy řekneme, co se stane, když nebudeme dostatečně spát.

Psychologové nedostatku spánku říkají spánková deprivace. Už samotný výraz nebudí žádné sympatie. Není divu, je to opravdu nepříjemný stav. A co teprve úplná spánková deprivace. To je teprve skutečná

hrůza. Z nepříliš humánního pokusu s krysami se zjistilo, že tyto tvorové přežijí bez spánku jen zhruba stejně dlouho jako bez potravy (2–3 týdny). Vy to, prosím, rozhodně netestujte na sobě! Pro představu vám popíšu, co se dělo, když to v roce 1959 zkoušel pod lékařským dozorem v New Yorku jeden dýdžej. Už během druhého dne bez spánku pokládá drobné smetí na podlaze za brouky. Čtvrtý den měl hodně drsné halucinace plné ohně a odporných červů, od šestého dne už byl úplně paranoidní a dezorientovaný a osmý den, kdy byl pokus ukončen, si myslel, že ho chtějí pohřbít zaživa. OMG!

MARKÉTA JURIŠTOVÁ BÍLÁ KNIHA LUCIDNÍCH SNŮ



PRŮVODCE

Ilustrace: Petr Minka

Nedostatek spánku prokazatelně způsobuje tendenci usnout, říkáme tomu, že člověk upadá do mikro-spánku, který je nechvalně známý hlavně jako příčina dopravních nehod. 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, vykazují trapný smysl pro humor a někdy i přestávají respektovat sociální konvence. Spánková deprivace nepříznivě ovlivňuje i takzvanou pracovní paměť, která potřebuje „vytahovat“ informace jak z krátkodobé, tak i dlouhodobé paměti. Používáme ji, když řešíme nějaký složitější úkol, při kterém si můžeme v duchu například říkat:

„Tak zaprvé udělám tohle, za to dostanu toto a pak ještě připočítám dvě hrušky ze spížky a celé to vydělím osmi. Takže si to auto koupím až za rok.“ Do tak náročných akcí byste se prostě nevyspali neměli vůbec pouštět.

Znáte ten bonmot? „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 nutková 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. Když budeme dostatečně spát, budeme dokonce i hezčí a budeme vypadat (a nejen vypadat) mladší. To si nedělám legraci, i to už vědci vyzkoumali. Lidé považují za atraktivnější ty jedince, kteří jsou pěkně vyspínaní. Ne nadarmo se říká: „Tobě to sluší, ty ses dnes vyspal/a do růžova!“ A to nám dotyčný lichotník nevidí do buněk na chromozomy, jak se tetelí blahem po vydatném spánku.

Kamarád sen

Abychom se už konečně dostali k odpovědi na otázku v úvodu, musíme obrátit svoji pozornost ke snům. Mají sny všichni lidé? Zřejmě ano, i když někteří tvrdí, že se jim nic nezdá, ale to spíš znamená, že si své sny nepamatují. Nebo o nich prostě nechťejí mluvit. Může se ale stát, že při některých neuro-

logických onemocněních, po operacích nebo úrazech se sny vytratí. Díky magnetické rezonanci se dá bezpečně zjistit, jestli a kdy člověk sní. Podle aktivovaných center v mozku se dá dokonce i odvodit, jaký typ snu prožívá, a v roce 2013 přišel japonský výzkumný tým z Institutu pro pokročilé komunikační technologie s výzkumem, na jehož konci dokonce dokázali vědci říct, co snící ve snu viděli (auto, dům, ženu, kočku atd.). Vypadá to, že směrnice GDPR čeká další meta.

Otázkami kolem významu snů a toho, odkud vlastně sny přicházejí, se zabývají lidé už velmi dlouho. Například ve starém Egyptě a Řecku se domnívali, že sny posílají bohové, aby vyjádřili svoji vůli. V minulém století se tematikou snů zabýval velice známý německý psycholog Sigmund Freud, který umístil zdroj snů do lidského mozku. Ale jeho teorie, že sen je vlastně cenzurovaný obsah nevědomého, potlačenoho přání, mě nikdy neoslovila.

Mnohem bližší je mi přístup jeho žáka Carla Gustava Junga. Podle něj je jazyk snů plný symbolů a analogií. Jung se také domníval, že sen nic neskrývá a člověk se z něj může poučit, když vezme v úvahu, o čem během dne přemýšlí nebo čím se zrovna trápí. Jednoduše řečeno, nejlépe si vlastní sen člověk vyloží sám, nepotřebuje na to žádné vykladače, jen musí přijmout řeč symbolů a podobenství. Myslím si, že právě v lucidních snech, kdy je vaše vědomí bdělé, si docela dobře můžete popovídat se svým nevědomím. Ale to teď trošičku odbíhám k druhé části této knihy, takže honem zpátky, ještě za sebou nemáme ani teorii.

V minulém století vědci zjistili, že v některých fázích spánku se spáčům pod zavřenými víčky pohybují oči. Rozdělili proto spánkové periody na ty, kdy se oči pohybují, takzvané „rapid eye movement“, zkráceně REM, a na ty, kdy se oči nepohybují, „non eye movement“ – NREM. Po dalším zkoumání se zjistilo, že když vzbudili dobrovolníky z REM fáze, mnohem častěji popsali detailní vzpomínky na sen, než když je vzbudili po NREM spánku. Výsledky dalších testování prokázaly, že živé sny, tak, jak je chápeme, jsou doménou REM periody. V NREM fázi je to spíše jen zřídka přítomnost nějakého statického snového obrazu.

K čemu tedy sny jsou? Dosud nepadá mezi vědci shoda, existuje mnoho teorií. Jedna říká, že v REM fázi se upevňuje paměť, druhá říká, že se upevňuje v NREM, případně v obou fázích. Jiná teorie zase předpokládá, že spánek je důležitý k čištění mozku od nepotřebných informací.

Profesor neurovědy na univerzitě v Berkeley, Matthew Walker, se domnívá, že sny plní dvě důležitá poslání. První je jejich hojivý vliv na emoce, něco jako spánková terapie. V REM spánku si mozek

snaží zapamatovat podrobnosti o významných zážitcích a zařadit je do celkového schématu, ale zároveň potřebuje tyto vzpomínky zbavit bolestných nebo nepříjemných pocitů. Znamená to, že snění, ať už si sny pamatujeme, nebo ne, je vlastně hojivé přehodnocování vlastního života. M. Walker si myslí, že pokud by REM spánek tuto funkci neplnil, byli bychom naplnění chronickou úzkostí z minulých událostí.

Zdá se, že tuto část jeho teorie potvrzují poznatky z výzkumu nereplikativních (jejich děj se přesně neopakuje) posttraumatických nočních můr. Tyto noční můry se po nějakém děsivém zážitku, třeba po požáru, sice opakují, ale s určitou zeslabující intenzitou. Napřed je noční můra spojená s ohnivou kouřící, v dalších snech je to třeba tygr s žhnoucíma očima, později už pouze žíhaná kočka, která již nevyvolává emoce. Víte, co je noční můra? Je to ošklivý, děsivý sen, který způsobí, že se v noci probudíte. Podstatné je to, že vás vzbudí, a tím narušuje spánek. Noční můry se mohou objevit po nějakém silném emočním zážitku, traumatu, ale i bez zjevné příčiny. Takové bezdůvodné noční můry trápí především děti, dost možná, že i vy si na nějakou pamatujete.

Druhým důležitým úkolem REM spánku a s ním spojeným sněním je podle teorie M. Walkera podpora kreativního myšlení. Svoji teorii dokládá výzkumy, kdy vědci dávali účastníkům těsně po probuzení různé úkoly na testování asociční paměti, která podporuje řešení problémů. Dobrovolníci probuzení v REM fázi vykazovali při řešení úkolů neobvyklou kreativitu. Na rozdíl od těch, kteří byli probuzeni v NREM spánku. Walker to vysvětluje tím, že v REM spánku vzniká podivuhodný paměťový koktejl, naše myšlení se neomezuje na ty

nejtypičtější asociace, ale hledá i ty nejbližší souvislosti.

Ohledně snového ovlivnění tvůrčího procesu v bdělém stavu mimochodem existuje více teoretických vysvětlení. Některá byla formulována již v minulém století (1952 E. Kirst – adaptivní regrese, 1926 G. Wallas – inkubace).

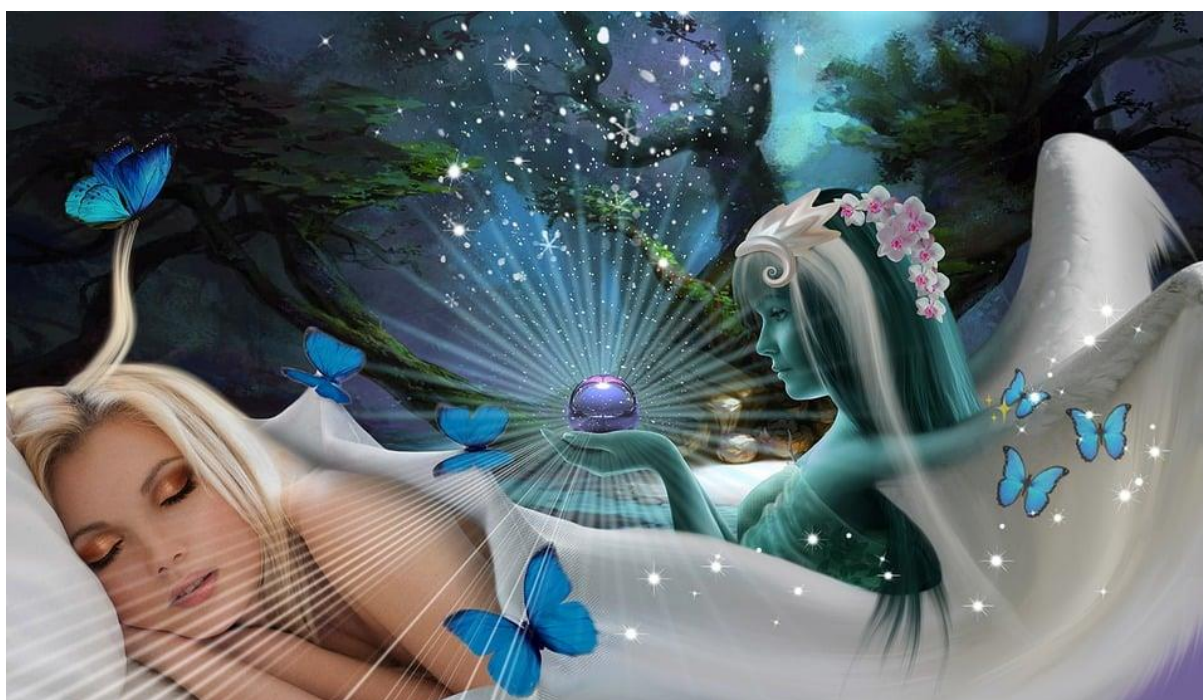
Spící síť

Poslední výzkumy ukazují, že spánek a sny nejsou užitečné jen pro živé tvory, ale i pro umělou inteligenci. Na univerzitě v italském Salentu se vědci nechali inspirovat mechanismy spánku a snění a naprogramovali neurální síť, která je schopná dát si i šlofíka. Funguje totiž tak, že když je vzhůru – online, učí se a naučené vzory ukládá do paměti. V režimu offline některé údaje zapomíná a uspořádává si data. Paměť této snivé neurální sítě je omezená, proto do ní byly implementovány mechanismy lidského REM i NREM spánku v matematické podobě. Vědci totiž vycházeli z teorie, že REM spánek odstraňuje nadbytečné vzpomínky a NREM (delta) spánek zase upevňuje ty podstatné. Výsledky tohoto pokusu byly ohromující. Pokud neurální síť nespí, má maximální kapacitu alfa (počet bitů uložených na jednu synapsi) na hodnotě 0,014. Pokud síť mohla spát, její kapacita dosáhla teoretického limitu, kdy je hodnota alfa rovna jedné, což je sedmdesátkrát více.

Pokračování příště.

Podle knihy: Bílá kniha lucidních snů-Průvodce

www.bilakniha.cz



PRVNÍ PSYCHONAUT

První záchranná mise bez těla

Sci-fi povídka (psycho-fantasy)

Rostislav Szeruda

1. Výzkumná loď

Kdesi v hlubinách vesmíru tisíce světelných let daleko od Země majestátně plula prostorem světelnou rychlostí kosmická loď. Nevypadala však jako žádná loď ze sci-fi filmů, jako jsou Star Trek či Star Wars. Když vystartovala z malé planety obíhající kolem dvojhvězdy jasnější než Slunce, vypadala nejprve jako průhledné nic rozmazané v prostoru. Teprve, jakmile se její rychlost začala blížit rychlosti světla ve vakuu, začala se doslova zhmotňovat v prostoru.

Loď čerpala energii ze záření blízké hvězdy. Obíhala ji po spirále, dokud nenabrala dostatečnou rychlost. Světlo hvězdy jí zpočátku procházelo lehce, jako by byla ze skla. Pak začala matnět a bylo vidět, že má nějakou vnitřní strukturu. Dokonce se uvnitř pohybovaly i nějaké placaté stíny. Když dosáhla rychlosti blízké rychlosti světla ve vakuu, vypadala už jako pravá hvězdná loď jen trochu sražená do sebe – tak na úroveň listu papíru. Posádce lodi to ale zjevně nevadilo – připadalo jim, že mají ve své lodi prostoru dost.

Kosmická loď řízená lidem neznámou civilizací se vydala na cestu k druhé vzdálenější hvězdě, která již dávno ale nevypadala jako hvězda. Bylo to tmavé nic, kolem něhož se otáčel jasný akreční disk vyzařující ultrafialové a rentgenové záření. Tvořil ho ionizovaný plyn vytahovaný temnou neviditelnou silou z povrchu první hvězdy. Kolmo k němu tryskala na obě strany fontána částic a světelné energie. Posádka kosmické lodi se zjevně vydala prozkoumat černou díru – temného bratříčka jasné hvězdy. Možná ho chtěla využít jako zdroj energie pro svou planetu, možná jako prostor, kde by se daly uklidit všechny odpadky jejich světa. Kdo ví?

Posádku kosmické lodi tvořily člověku podobné bytosti nebo přesněji řečeno jejich obrazy. Těla členů posádky odpočívala v hibernačních komorách na jejich rodné planetě. Cestovaly pouze jejich duše uvolněné speciálními přístroji ze schránek jejich těl. Samotná loď nebyla dílem konstruktérů a inženýrů ale kosmických informatiků, kteří ji navrhli a namodelovali do posledního detailu ve svých kvantových superpočítačích. Počítačový model byl přenesen do kvantové struktury vybuzené z vakua speciálním

urychlovačem. Informace se spojila s hmotou a energií. Tak s ní bylo možno lépe pracovat.

Loď byla vystavěna na stejném základě jako duše bytostí, které ji ve své duchovní formě obývaly. Protože byla stejně jako její posádka téměř nehmotná, dala se snadno urychlit na rychlost blízkou rychlosti světla ve vakuu. Lidem nebo jim podobným tvorům v ní se však zdála dost hmotná a reálná, aby v ní dokázali pracovat a plnit své výzkumné úkoly, jak měli naplánováno.

Pilot a navigátor Ghor, jeden ze členů posádky, vnímal informace o stavu kosmické lodi tak, jako by jím volně procházely. Neměl před sebou žádný monitor, obrazovku či displeje přístrojů s hodnotami, údaji a čísly. Všechny informace mu defilovaly před vnitřním zrakem. Bylo jich přesně tolik, kolik jich jeho trénovaná mysl dokázala absorbovat a vyhodnotit. Netrénovaný jedinec z řad lidí i jeho rasy by se určitě zbláznil, kdyby se měl soustředit na takové množství dat. Ghor dokázal svou mysl uvést do stavu, kdy jeho vnitřní čas běžel rychleji než ten vnější. Vnímal tak i rychle probíhající děje, jako by se odehrávaly relativně pomalu. To mu umožňovalo navádět kosmickou loď do prostoru blízko černé díry bezpečně pro loď i její posádku.

Žádné zvláštní riziko, dle analýz, nikomu z nich nehrozilo. Vzhledem ke konstrukci lodi nemohla být fyzicky poškozena. Stačilo zpomalit pod určitou hodnotu rychlosti a loď i s posádkou bude schopna kvantového skoku. Tímto způsobem byli schopni urazit mnohem větší kosmické vzdálenosti, než kdyby se klasicky pohybovali prostorem. Takže, když se tato kosmická loď pohybovala rychlostí blízkou rychlosti světla ve vakuu, pohybovala se vlastně relativně pomalu.

Pokud by došlo k poškození informační struktury lodi, mohly být duše členů posádky z lodi jednoduše staženy zpět do svých těl na mateřské planetě. Průzkum zakřiveného časoprostoru a gravitačně kvantových perturbací v blízkosti černé díry byl riskantní. Kdokoliv by se o to pokusil v klasické kosmické lodi, brzy by vyčerpal své palivo a uvázl navždy v gravitační pasti kolabující hvězdy. Jejich kosmická loď však byla schopna vzepřít se gravitaci. Stačilo zpomalit a gravitační síla černé díry ztratila nad nimi svou moc. Pak mohli plachtit v její blízkosti jako takřka nehmotná kvantová struktura a sbírat důležité informace pro vědecké týmy. Po ukončení svého výzkumného programu měli přejít na vhodnou oběžnou dráhu nad černou dírou, nechat se jejím gravitačním polem opět urychlit a pak jak prakem vymrštit zpět ke své domovské planetě.

Přestože bylo vše důkladně promyšleno a precizně propočteno, stalo se něco neočekávaného. Stav

redukované hmotnosti jim umožňoval odolávat gravitačnímu poli černé díry. O to víc však byla jejich loď citlivá ke kvantovým efektům, které se v blízkosti Schwarzschildova poloměru projevovaly. Bylo to, jako by se pohybovali ve vařící kvantové kapalině. Silné gravitační pole v blízkosti lodi narušilo kvantové pole a vytvořilo v něm cosi jako bublinu – novou kvantovou strukturu, pro výzkumníky, dosud neznámé topologie. Ta se prolнула s jejich kosmickou lodí. Kvantová anomálie spojená s výtryskem vysokoenergetických částic otřásla lodí nebo spíše s její energeticko-informační strukturou. Ta se začala hroutit.

Po celou dobu mise kosmická loď vysílala ke své planetě komunikační signál. Zahrnovala ji obrovskými soubory dat, které ihned analyzovaly největší vědecké kapacity jejich světa za pomoci nejvýkonnějších kvantových počítačů. Lidský rozum nedokáže pojmut složitost zpráv, které loď vysílala na svou planetu. Byla to řada kvantových kódů, které se teleportovaly z prostoru, kde se nacházela kosmická loď přímo na místo určení. Pak se náhle kosmická loď pohybující se v těsné blízkosti horizontu černé díry odmlčela. Když konečně opět vyslala signál, zněl by po dekodování a přeložení do lidského jazyka asi nějak takto: „Houstone, máme problém!“

2. Příliš nebezpečná mise

Obrovská exploze nastražené miny nadzvedla těžké terénní auto jako pírkó a hodila jím do písečných dun. Neprůstřelná okna obklopila ohnivá koule. Prudký náraz zasáhl mé tělo a současně jsem pocítil hroznou bolest na prsou. Na mé polní uniformě vojenského poradce se objevila krev. Ani nevím, jestli byla moje. Pak už jsem necítil nic.

Slyšel jsem, že lidé ve chvíli smrti nebo vážného ohrožení života mohou uvidět své tělo z vnějšku.

Přesto jsem byl ale překvapen, když se to stalo mně. Vlastně mi to zakrvácené tělo v khaki uniformě zaklíněné uvnitř hořícího auta nepřípadalo vůbec podobné. Vypadalo stejně jako ty kolem něj.

Viděl jsem vojáky z ostatních aut kolony, jak nám spěchají na pomoc a snaží se uhasit to, co zbylo z auta, aby mohly vyprostit jeho osádku. V duchu (tentokrát opravdu jen v duchu) jsem se usmál. Zbytečná práce. Tu explozi nemohl nikdo přežít. Ani já ne. Najednou jsem měl nepříjemný pocit nebezpečí stejný jako před chvílí. Mně už však nic horšího, než se mi právě stalo, určitě nehrozilo. Ve chvíli jsem však věděl vše. Bez jakéhokoliv úsilí jsem se ocitl dost vysoko na to, abych viděl zamaskované muže mířící na naše vojáky...

„Dávej pozor!“ vykřikl jsem na muže, který se mě snažil vyprostit. Pokusil jsem se chytit ho za rameno a zacloumat jím, ale ruka mi prošla skrz něj. Nemohl mě vidět, slyšet ani cítit. Přesto, jako by ve zlé předtuše, zvedl oči a ihned se instinktivně skrčil za pancíř poničeného auta. Pak už se celá kolona ocitla pod těžkou palbou. Odpověď byla okamžitá a rozpoutal se další hrůzný boj, jakých bylo v této nesmyslné válce již bezpočet.

Chtěl jsem se nějakým způsobem zapojit do boje a pomoci našim, ale nepřišel jsem na žádný způsob, jak to udělat. Čekal jsem, že se alespoň objeví tunel a světlo, které mi ukáže cestu pryč z tohoto pekla do nějakého lepšího světa, ale nestalo se tak. Naopak propadl jsem se do tmy. „Tak tohle je smrt,“ napadlo mě, než jsem ztratil vědomí. „Žádný posmrtný život, žádné nebe, Bůh a andělé, jen věčná temnota a nicota...“

Pokračování příště.

Podle knihy: [První psychonaut](#).



(Ilustrace: Petr Vyoral)

RYTÍŘI SLAVELONU

Spící princ – pohádka

Rostislav Szeruda

1. Únos princezny

Kletba má budiž hrozná!

*Dvě krásné dcery králi máš,
obě dvě do roka mi odevzdáš.*

*Starší z nich za ženu mi musíš dáti,
jinak ti je obě ženich dračí zchováti.*

Mou zlobu zem tvá tak pozná!

Čarodějova kletba

Byla skoro půlnoc. Královský hrad se ve svitu měsíce majestátně tyčil proti noční obloze. Světla v komnatách pomalu pohasínala. Okna však zůstávala pootevřená, protože byla teplá letní noc. Na obloze nebyl ani mráček. Náhle ale něco temného na chvíli překrylo svit měsíce. To něco se blížilo k hradu. Několikrát jej obletělo. Strážný ve věži by možná spustil poplach, kdyby nebyl zmožen únavou a vínem.

Mohutná křídla se zapřela do vzduchu a děsivý stín mohutného netvora začal klesat. Instinkt ho dovedl přímo k oknu princezny komnaty. Bylo otevřené, ale i kdyby nebylo, pro létající monstrum by nepředstavovalo žádnou překážku. Princezna spala v bohatě zdobené posteli s modrými nebesy. Byla unavená po oslavě svých osmnáctých narozenin. Večer protancovala na plese s nápadníky ucházejícími se o její ruku. Škoda, že se jí žádný nelíbil. Teď by se silný a statečný ochránce hodil.

Dračí pařáty se zachytily na okenní římse, až se pod vahou těla zeď zachvěla. Neforemná dračí hlava se vnořila do okna a dvě červeně zářící oči se upřely na spící princeznu. Byla nádherná. Nebylo divu, že měla tolik nápadníků – jak se zdálo nejen z řad princů. Také temné síly si na ni činily nárok. Horký dračí dech sfoukl z princezny tenkou příkrývku.

„Pojď ke mně,“ promluvil drak lidským hlasem a na jeho pokyn princezna jako náměsíčná vstala, nazula si červené střevíčky a jako zhyponotizovaná jen v noční košilce zamířila k obludě, která na ni čekala v okně. Drak ji uchopil předními tlapami a lehce jako pírkó ji zvedl do vzduchu. Odrazil se od okna, až se hradní zdi znovu otrásl, a mocným máchnutím křídel se vznesl do vzduchu.

Podivný rachot a chladný závan vzduchu způsobený máchnutím silných dračích křídel konečně probudil strážné. Ti začali troubit na poplach, ale už bylo pozdě. Drak odnášel nebohou princeznu kdovíkam.



(Ilustrace: Václav Ráž)

2. Království Slavelon

Je tomu již velmi dávno, co někde v těchto krajích, vzkvétalo nepříliš velké, ale ve své době slavné království. Nazývalo se Slavelon. V dávných dobách mu dobře a spravedlivě vládl král Rudolf zvaný Chrabrý a královna Silvie. Měli jediného syna. Pojmenovali ho Richard po slavném anglickém králi Richardu I. Lví srdce. Otec si přál, aby z jeho syna vyrostl slavný válečník a vojevůdce. Richard proto musel od útlého věku absolvovat tvrdý rytířský výcvik pod vedením nejlepších učitelů. Nezdálo se však, že by měl velké vlohy stát se rytířem.

Princ nebyl nijak velký, silný ani šikovný. Dalo by se říct, že byl přímo nešika a nemehlo v jedné osobě. Když se učil jezdit na koni, měl velký problém se na něho vůbec dostat. Jednou stranou se horko těžko vyšplhal nahoru a druhou stranou z koně velmi rychle zase spadl. Když konečně na koně nasedl, ten se pod ním nepochopitelně vzepjal a princ se znovu vrátil na tvrdou zem.

Podobně se princ vedl i při nácvičku boje s mečem. Meč byl pro něj příliš těžký a naučit se s ním šermovat bylo nesmírně náročné. Dobrý střeh, správná pozice těla, výpad vpřed, sek, kryt, otočka a opět kryt, sek, pohyb dopředu, úhyb do strany a dozadu, meč nahoru, sek dolů i všechny další požadované sestavy pozic a pohybů, které si měl osvojit, aby se stal dobrým bojovníkem, byly pro něj španělskou vesnicí a princ je prováděl těžce, jako by trpěl nějakou vzácnou nemocí kloubů.

Král trpěl při pohledu na bojový styl svého syna, který nasvědčoval tomu, že princ při první zteči sejde z tohoto světa nejspíš svým vlastním mečem, a o to víc litoval, že syn není jako jeho synovec hrabě Vilém, který byl pravým ztělesněním mladého bojovníka. Byl velký, silný, mečem se oháněl lehce a svižně jako pravý rytíř a na koni jezdil jako vítr. Vychovávali ho stejní učitelé jako jeho syna. Když se s mladým princem utkal v boji, vždy z něj vyšel jako jasný vítěz.

Hrabě Vilém musel stejně starému princovi, vykazovat úctu, jaká přináležela jeho královskému majestátu, ale v duchu jím pohrdal a litoval, že to není on, kdo se má stát budoucím králem. Také jeho otec, králův mladší bratr kníže Vladislav, velmi nelibě nesl, že se příštím králem má stát princ Richard, a ne jeho syn Vilém. Přemýšlel proto, jak by se mladého prince zbavil.

Prince Richarda cvičení se zbraní bavilo čím dál méně. Když s cvičením začínal, myslel si, stejně jako jeho otec, že když bude pilně cvičit, stane se z něj silný a nepřemožitelný bojovník, že bude jezdit po světě a zachraňovat krásné panny ze zajetí loupeživých rytířů nebo ze spárů hrozného draka. Jak mu na unaveném těle přibývalo ran a modřin

z náročného tréninku, ale jeho rytířské dovednosti se viditelně nezlepšovaly, se jeho sny pomalu rozplývaly.

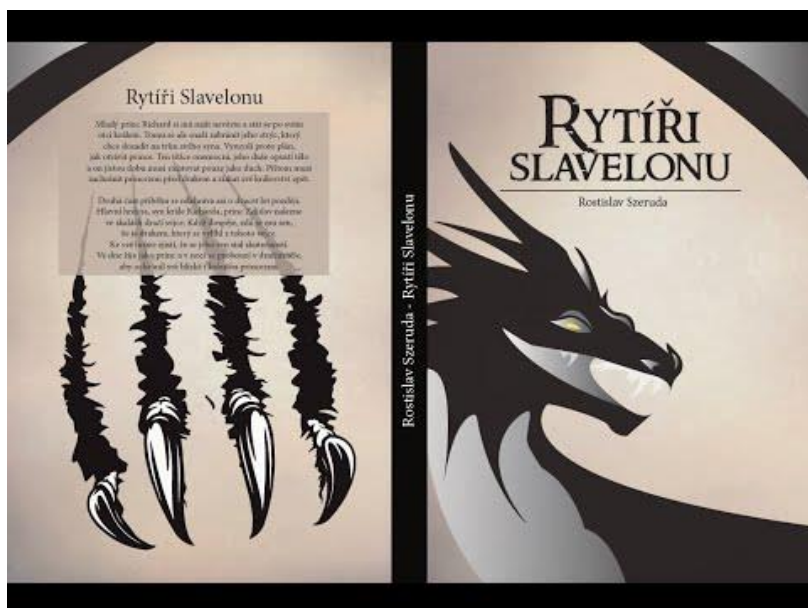
Richard měl opravdu dobrou vůli naučit se bojovat a udělat tak radost svému otci i sobě. Počátečními neúspěchy se nedal odradit a statečně po každém pádu zase vstával. Každou ránu, kterou mu jeho soupeř uštědřil, přijímal se zaťatými zuby a snažil se nedat na sobě znát, jak moc ho bolela. Když ho hodili do bláta, vstal, otřel si tvář a znovu se svému soupeři postavil, aby o chvíli později se ocitl ve stejné kaluži.

Časem princ pochopil, že se přes veškerou svou snahu a vytrvalost nemůže srovnávat se svými druhy a muži, jako byl hrabě Vilém, kteří měli všechny předpoklady stát se dobrými bojovníky dány od přírody. Proti jejich síle ta jeho nemohla obstát. Trénoval dál, ale začal se vyhýbat všem střetnutím, kterých se nemusel účastnit. Vyhýbal se kláním a turnajům, nechodil na hony a vyhýbal se divokým oslavám i jiným rytířským radovánkám.

Mezi učiteli, které král pozval na svůj hrad, aby se starali o vzdělání princovo a dalších mladých šlechticů, byli rovněž učitelé matematiky, filozofie a přírodních věd. Zatímco většinu princových druhů tyto předměty nudily, Richarda velmi zaujaly a trávil dlouhé hodiny v diskusích se svými učiteli. Než, aby si užíval života se svými druhy, raději se uchýlil do šera knihovny, kde se nikým nerušen věnoval četbě knih a studiu různých věd. Tak plynuly dny, měsíce a roky.

Pokračování příště.

Podle knihy: [Rytíři Slavelonu](#)



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

PORADNA

Markéta Jurištová

Snová terapie

Kdo jsem?

Jsem absolventkou Masarykovy univerzity v Brně, obory psychologie a sociologie. Vydala jsem v roce 2021 populárně naučnou knihu o lucidním snění. V současné době se věnuji praktickému výzkumu projevů tzv. nevědomí ve snech. Co to znamená? Zkoumáním snů a jejich symboliky se snažím najít historický a reálný rámec něčeho, čemu říkáme nevědomí (podvědomí). Základnou mého přístupu je filozoficko-psychologické dílo švýcarského psychiatra Carla Gustava Junga, který se celý život zabýval interpretací snů svých pacientů. I když si někdy můžete myslet, že vaše sny jsou nesmyslné, hloupé, někdy i obtěžující, nebo bolestivé, domnívám se, že VŽDY jsou sny právě takové, jaké mají být. Proč si to myslím? Protože je režíruje nevědomí a nevědomí je 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 fyziologickým a psychologickým potřebám.

Tato 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 (jednoduše, 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). Analyzovala jsem již stovky snů a myslím, že vám dokážu poodhalit motivace vašeho nevědomí. Napište mi děj svého snu, může být i v sérii (v případě že máte nějaký problém, který potřebujete vyřešit, je série snů důležitá). Popište své emoce po probuzení, nakreslete případně obrázek, 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?

SEN O MOŘI

Probouzím se na pláži, u moře, nade mnou krouží ptáci, slyším šumění moře. Nechápu, jak jsem se tady vzala a proč spím pár cm od mořské hladiny. Jdu do hotelu, kde jsme ubytovaní se sestrou a rodiči. Pokoj máme v třetím patře, nevím, jestli se dostanu dovnitř, nemám klíč (jen nějaký malinký, který určitě není od pokoje), ale sestra je v pokoji. Je ráda, že mě vidí, měla o mě strach, říká, že musím zavolat

rodičům, aby mě nehledali. Vysvětluji, že vůbec nevím, jaktože jsem přespala na pláži, nechápu, jak jsem se tam dostala. Ze snu jsem měla příjemný pocit, probuzení u hladiny moře bylo osvěžující. Rodiče i sestra jsou stále naživu, nebydlím s nimi, netrávíme spolu dovolenou. MT

ROZBOR

Moře a voda obecně jsou velmi výraznými symboly nevědomí. Probuzení v těsné blízkosti moře (nevědomí) může znamenat silnou vazbu na vnitřní Já a již probíhající komunikaci, výměnu informací, s nevědomím. Šumění moře, kroužící ptáci, to vše připomíná ostrov, který by mohl být symbolem osobnosti konkrétní snící osoby (ostrov – pevnina osobního vědomí v moři nevědomí). Ptáci sami o sobě také často symbolizují posly nevědomí. Na ostrově je hotel a v něm starostlivá sestra – blízká bytost, rodinná vazba. Sestra by také mohla naznačovat jakéhosi dvojníka, vnitřní Já na vyšší duchovní úrovni (vyšší patro). Snící dostává informace, že i rodiče se o ni zajímají a případně strachují, což je potvrzení bazálních (základních) společenských vazeb důležitých pro integritu člověka. Výstup do třetího patra – tedy vzhůru, vypadá jako symbol duchovního růstu, i když ještě chybí klíč (nebo je malý). V pokoji je sestra, snící nepotřebuje klíč – potvrzení, že duchovní růst je možný a bezpečný, snící přirozeně pokračuje v již nastoupené cestě. Snící MT zdůrazňuje nepochopení situace (zmiňuje se o tom na dvou místech ve svém popisu) – to vlastně znamená, že její mysl se snaží pochopit a porozumět, což je opět signálem duchovního růstu a přirozené touhy po poznání.

SHRNUTÍ

Vypadá to, že vnitřní Já – nevědomí je v harmonii se snící MT, vzájemná komunikace funguje dobře a je cítit silný potenciál k postupnému duchovnímu růstu, který již úspěšně probíhá (schody vzhůru, čekající láskyplná bytost). Snící by možná měla ještě více věřit své intuici a vnitřnímu vedení. Z malého klíče se může stát časem velký klíč a odemknout bránu k vyššímu poznání.



Ilustrace vytvořená UI na základě klíčových slov

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

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.

Schrödingerova kočka o Vánocích



Jak nás můžete podpořit?

1. Kupte si placenou verzi tohoto časopisu za 57 Kč (zde). Možná nic nezískáte navíc, ale podpoříte nás a náš časopis.
2. Platbou 57 Kč na tento QR kód:



3. Kupte si nějakou z e-knih z e-shopu www.szerudashop.cz.
4. Objednejte si předplatné našeho časopisu mailem a získejte výhody navíc.

Výhody předplatného (12 čísel za 627 Kč):

1. Možnost nákupu e-knih na e-shopu www.szerudashop.cz s 50 % slevou.
2. Tričko s motivem knihy [Schrödingerova kočka a nový pohled na svět](#).

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

Přejeme Vám ještě jednou krásné prožití vánočních svátků a **Šťastné a veselé Vánoce**.



Když necháte o Vánocích kočku samotnou doma, bude vaše rybka ve stavu napůl sněžená a napůl nesněžená a vánoční stromek ve stavu napůl zlomený a napůl nezlomený, dokud neotevřete dveře bytu, a nepřesvědčíte se.

(Ilustrace: Petr Vyoral)