

# Kvantová duše



10/2023

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

**Psychická energie**

**Schrödingerova kočka**

**Umíte se učit na zkoušky?**

**Lidé spěte! – magie spánku**

**Kvantová fyzika a sny/Vesmír je myšlenka na lásku**

**Sci-fi První psychonaut**

**Pohádka: Spící princ**

**Poradna – snová terapie**

# VÁŽENÍ ČTENÁŘI

Dovolte, abych uvedl říjnové 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.

Pokud se rozhodnete přispět do našeho časopisu, budeme rádi.

Rostislav Szeruda a Markéta Jurištová

## Citát pro říjen:

*Jsem snílek, Musím snít a sahat po hvězdách, a když se netrefím do hvězdy, chytím se hrsti mraků.*

*Mike Tyson*



<https://pixabay.com/illustrations/earth-space-sunlight-sun-rays-1756274/>

# KVANTOVÁ DUŠE

Rostislav Szeruda

## Psychická energie

K svému životu potřebujeme nejen fyzickou ale i duševní sílu. Intuitivně všichni dobře víme, oč se jedná, ale vysvětlit její podstatu není jednoduché. Je to jenom abstraktní pojem nebo má reálnou podstatu?

V evropské tradici existuje pojem životní síla (élan vital, vis vitalis). Ta odlišuje živé od neživého. Je to něco „navíc“, co oživuje fyzikální a chemické procesy a dává vzniknout organickému světu. Hinduisté používají pojem *prána* – vitální síla či *kundalini* – hadí síla. Má se jednat o kosmickou energii, jejíž úroveň lze cvičením zvyšovat. Tutéž sílu nazývají Číňané *čchi* a Japonci *ki*. Na jménu ale nezáleží.

Čchi je neviditelná síla, která dává tvar, oživuje a řídí živé bytosti. Má to být energie, která proudí všude a prostupuje celý svět. Neustále se mění a má jinovou a jangovou formu, jež by se měly nacházet v harmonické rovnováze. Dojde-li k narušení toku čchi, člověk onemocní. Staří Číňané na této filosofii založili celý svůj systém léčení, a dokonce i pravidla pro zdravé bydlení *feng-šuej*. V bojových uměních, jako je kung-fu, aikido či karate se cvičenci učí čchi (ki) koncentrovat a efektivně používat pro usměrnění své síly, až se to může zdát neuvěřitelné.

Psychická síla mimořádně nadaných jedinců má být schopna přenášet informace na velké vzdálenosti, pohybovat bez dotyku předměty nebo i vyvolat jevy podobné strašení. Pro vysvětlení těchto jevů neváhali dokonce někteří vědci navrhnout zavedení zvláštních částic (*psychonů*, *mentionů*) a interakcí, jejichž existenci se však nikdy nepodařilo dokázat.

Existuje tedy nějaká tajemná psychická energie? Možná řadu lidí zklamá, ale domnívám se, že ne. Podle mě jevy fyzického i duševního charakteru mají stejnou podstatu. Není-li možno vytvořit model duše na základě sil fyzice známých, pak nemůže existovat.

Domnívám se, že energie, která oživuje psýché, je stejná energie, která stojí na pozadí tohoto světa. Je to záření v široké oblasti spektra. Vnímáme vizuální obrazy, které vytvářejí fotony na naší sítnici. Naše tělo se úzkostlivě snaží udržet si teplotu cca 37 °C. Změní-li se vnitřní teplota našeho těla, jako první je tím ovlivněna naše mysl. Stačí 3 °C navíc a blouzníme, stačí 3 °C méně a ztrácíme vědomí.

Při podchlazení organismu ve studené vodě čas plyne jakoby zpomaleně, a naopak při horečce plyne rychleji. Zvýšení naší tělesné teploty vede k zvýšení schopnosti rozvíjet v naší mysli psychické obsahy. Energie, která byla prve maximálně schopna rozvinout v mysli subjektu slovní pojem je náhle schopna rozvinout i jeho vizuální obsah.

Odkud tedy duše získává energii? Co pro to musí udělat? Vůbec nic. Energie přitéká stále. Dokážeme-li dělat „nic“, energie nás přirozeně naplní. Dělat „nic“ je ovšem nesmírně těžké. Neustále se v naší mysli rozvíjejí nějaké obrazy, pocity, myšlenky. Stále něco pozorujeme, pozorujeme svět kolem nás i to, co se odehrává uvnitř nás. Stále na něco myslíme.

Zkusme chvíli na nic nemyslet, nemít v mysli žádnou myšlenku a uvidíme, jak je to těžké. Zkusme najít „mezeru“ mezi svými myšlenkami a rozšířit ji na celou mysl. Jsme-li v duševním klidu, meditujeme-li, jsme naplněni energií. Každá myšlenka, představa není jen prázdná informační forma, ale nese určitou energii. Čím víc myšlenek, představ, emocí, tím víc energie vydáváme.

Naše mysl neustále produkuje, aniž si to uvědomuje, spoustu myšlenek, představ, pocitů a řadu dalších psychických obsahů. S každou myšlenkou a pocitem se váže malé nenulové množství energie, které musí naše mysl vydat. Příjemné pocity, pozitivní myšlenky vedou k uvolnění, energie proudí ale neztrácí se. Negativní myšlenky a pocity naše i jiných lidí nás vysávají. Odchází z nás více energie, než dokážeme přijmout. Produkuje-li velké množství negativních pocitů a myšlenek, odtéká z nás energie jako voda z děravé nádoby. Nezbyvá nám pak dost energie na hlubší tvůrčí myšlenky a vznešenější emoce.

Duše energii, podobně jako atomy a molekuly, přirozeně přijímá a zase uvolňuje. Naučíme-li se oprostit se na chvíli od svých myšlenek a pocitů a najít vnitřní klid, náhle naše mysl dokáže přejít na vyšší kvantové hladiny. Je to jak v atomu, chceme-li získat kvantum světla o vyšší energii, musíme ho vybudit z hladiny, kde je hodně energie. Silné ideje pocházejí od lidí, kteří svou mysl dokázali povznést na vyšší úroveň, soustředit se na jednu věc. Lidé, jimž poletuje v mysli spousta malých myšlenek s velkou nikdy nepřijdou.

Silné myšlenky dokáží ovlivňovat svět mnohem více než ty slabé. Chceme-li ovlivnit realitu v náš prospěch, vybrat si s možných historií tu optimální pro nás, změnit svůj osud, dokázat neuvěřitelné věci, potřebujeme k tomu silné myšlenky, velké soustředění, vnitřní klid a ne mysl, kde to hučí slabými myšlenkami bez energie jako v úlu.

Je obtížné zastavit tok našich myšlenek – zvláště těch negativních. Naše mysl stále vydává energii, vyčerpává se. Abychom ji obnovili, musíme být schopni se zastavit, relaxovat nebo načerpat energii spánkem, kdy se psýché „vypne“ a přestane vydávat energii. Psýché získává novou energii samovolně, jen jí v tom nesmíme bránit.

Pokračování příště.

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

# SCHRÖDINGEROVA KOČKA

Rostislav Szeruda

*I když si myslím, že život mohl vzniknout náhodně, nemyslím si to o vědomí.*

*Erwin Schrödinger*

Existuje slavný myšlenkový pokus nazvaný Schrödingerova kočka po jeho autorovi Erwinu Schrödingerovi jednom ze zakladatelů kvantové teorie, který ho formuloval v roce 1935. O čem tento experiment je?

Představme si, že máme dokonale izolovanou komoru (či krabici), do níž, po uzavření, nemůžeme vidět ani nemůžeme slyšet, co se právě odehrává uvnitř. Do komory dáme kočku a nějaké zařízení, jež je schopno kočku usmrtit, když dojde k rozpadu radioaktivního jádra atomu. Může to být ampule s jedem nebo třeba pistole, která míří na nebohou 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 komoru, najdeme kočku buď živou, nebo mrtvou. Dle kvantové teorie, před otevřením komory 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 napůl živá a napůl mrtvá.

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.



Ve většině všech možných případů se pravděpodobnost určité partikulární historie vyruší s pravděpodobností odpovídající nějaké jiné málo odlišné historii. V některých případech se však pravděpodobnosti sousedních historií navzájem zesilují. Je to právě jedna z takovýchto zesílených historií, kterou vnímáme jako historii objektu. V případě Schrödingerovy kočky máme dvě zesílené historie. V jedné je kočka mrtvá – v druhé zůstává živá. Podle kvantové teorie mohou obě možnosti existovat paralelně do okamžiku pozorování.

Podle kvantové fyziky je výběr konkrétní historie objektu dán okamžikem, kdy je uskutečněno pozorování. Pozorováním dojde ke zhroucení vlnové funkce, která obsahovala všechny možné historie, čímž se realizuje pouze jedna jediná možná historie, která odpovídá pozorované skutečnosti. Tento výběr historie se projeví současně v celém časoprostoru. Pro vznik jednoznačné reality je tak důležitá role pozorovatele.

*Když slyším o Schrödingerově kočce, sáhnu po pistoli.*

*Stephen Hawking*



Podle knihy:

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

# UMÍTE SE UČIT NA ZKOUŠKY?

Markéta Jurištová

***Pokud se budete řídit mými doporučeními, mohlo by se stát, že se budete na intenzivní opakování a učení těšit! Nevěříte?***

Asi nejdůležitější informace, se kterou musíte hned na začátku pracovat, je doba, jakou máte na učení, a množství informací, které byste měli za toto období zvládnout. Dejme tomu, že budete skládat zkoušky ze šesti předmětů a máte před sebou deset dní. Snižte si počet o tři dny, které využijete pro přípravu, relaxaci a závěrečné opakování. Zbývá vám sedm dní, do kterých byste měli rozplánovat studium.

Podle vlastního uvážení si rozmyslete, kolik zhruba čtyř až pěti hodinových bloků budete pro který předmět potřebovat. Počítejte každý den se dvěma studijními bloky. Nezapomeňte vzít kalendář a poznamenat si naplánovanou práci. Z tohoto rozvrhu byste neměli ustupovat, ani ho nějak výrazněji měnit.

## První den se připravte

Máte před sebou intenzivní přípravu na zkoušky a tři hlavní věci, které budete potřebovat, jsou vlastní **studium, spánek a pozitivní energie**. První den proto věnujte prostředí, ve kterém se budete učit. Nachystejte si dostatečný počet psacích potřeb, zvýrazňovačů, kancelářských sponek a papíru. Zkompletujte poznámky, pracovní listy, vypracované otázky a potřebnou literaturu ke všem předmětům. Tyto materiály můžete dát třeba do jednotlivých krabic. Místnost, ve které se budete učit, ukliděte, vyvětrejte a popřemýšlejte, jestli by nebyly vhodné nějaké úpravy pracovního místa. Například přesunout stůl, rozšířit odkládací prostor nebo přidat lampu pro lepší osvětlení při večerním studiu.

Máte nějaký předmět, který vám dobří energii, zlepšuje náladu nebo jej prostě máte rádi při sobě? Může to být obraz, soška, kámen, maskot, cokoli, co pro vás má určitý symbolický význam. Dejte tedy tuto věc na místo, kde nebude překážet, a kde ji budete vnímat. Měla by vám přinášet pozitivní energii.

Pokuste se naplánovat si i jídelníček. Ráno by v něm neměly chybět vitamíny, obědy a večere doporučuji spíše lehčí. Během dne nezapomínejte na pitný režim. Můžete se třeba i odměnit za každý zvládnutý předmět nějakou sladkostí. Vynechejte úplně alkohol.

*Zkuste podpořit paměť a soustředění zeleným čajem s taurinem, ginko bilobou, guaranou nebo ženšenem.*

## Využijte vlastní biorytmus pro rozvržení práce

Určitě máte nějakou zkušenost s tím, jak se během dne mění vaše vitalita a pozornost. Lidský organis-

mus má své vnitřní hodiny, kterým říkáme biorytmus. Někteří lidé jsou aktivní ráno a potřebují jít brzy spát. Někdo je schopen pracovat dlouho do noci, ale ožívá až odpoledne. Podle svých biologických hodin si rozvrhněte, kdy je pro vás ideální doba pro psychickou aktivitu.

Pokud jste například spíše ranní typ, začněte se studiem v osm hodin ráno a uče se zhruba do jedné hodiny, kdy je výkonnost snížena asi o dvacet procent. S další prací začněte až ve tři hodiny, budete čerství na další čtyři až pět hodin učení. Večerní typ by si měl aktivitu posunout do odpoledních a večerních hodin. Nesmíte v žádném případě podcenit potřebný spánek, který by měl trvat asi osm hodin. Ve spánku se vám totiž ukládají informace z krátkodobé do dlouhodobé paměti a paměť se takzvaně čistí.

*Spánek můžete podpořit šálkem bylinkového čaje před usnutím. Zkuste najít nějakou speciální směs nebo použijte mateřídoušku.*

## Metoda efektivního učení PQIRST

Tato metoda vychází z anglických slov preview, question, read, self-recitation a test. S její pomocí lépe pochopíte učivo a zapamatujete si jej. V první etapě P je třeba získat přehled o hlavních tématech a kapitolách textu. Ostatní etapy se použijí u každé kapitoly zvlášť. Ve fázi Q se po přečtení názvu kapitoly a podkapitol pokuste položit otázky, na které budete hledat odpovědi, a tím se dostanete do fáze R, ve které si pečlivě přečtete příslušnou kapitolu nebo část kapitoly. Poříděte si nejlépe kopie textu, do kterých pak můžete podtrhávat, zvýrazňovat a malovat pomocná schémata. Pište si taháky, i když je nepoužijete. Opakovací fáze S slouží k vybavení hlavních myšlenek a jejich odříkání z paměti. Nevynechávejte hlasité odříkávání, je to velice důležitá součást pro uchování učiva v paměti a jeho vybavení v potřebnou dobu. V poslední fázi T se přezkoušíte z celé látky, prohlédnete vlastní poznámky a přečtete znovu souhrn na konci kapitoly.

## Relaxace

Měli byste relaxovat jak mezi čtyř až pěti hodinovými bloky, tak i v průběhu intenzivního studia uvnitř bloků. V delších přestávkách můžete chodit například na krátké procházky, meditovat, posedět s přáteli při obědě, poslouchat oblíbenou hudbu. Krátké přestávky, které by neměly být delší než patnáct minut a následovat asi po hodině až hodině a půl studia, využijte především k občerstvení. Snažte se nevytáhnout z učebního tempa.

Předposlední den před zkouškami využijte k relaxaci celý. Skvělý by mohl být celodenní výlet, sportovní aktivity, návštěva divadla. Najděte si aktivity,

keré vám budou příjemné a při kterých nebudete myslet na učební látku. Nezapomeňte ale na dostatečně dlouhý a vydatný spánek, při kterém musíte načerpat duševní sílu.

### Poslední den svatého týdne

Tento den využijte pro celkové zopakování všech předmětů. Znovu si přečtete témata, shrnutí vypracovaných otázek a nejdůležitější body. Neměli byste se dostávat až k podrobnostem, pokuste se vidět celá témata jako celky. Až budete mít vše zopakováno, řekněte nahlas, že jste pro úspěšné zvládnutí zkoušky udělali vše, co bylo ve vašich silách. Dodejte si sebevědomí, snažte se pozitivně naladit a nezapomeňte na potřebný spánek.

## KVANTOVÉ LÉČENÍ

Rostislav Szeruda

### Lidé spěte! – magie spánku

Minule jsme si řekli něco o pozitivním vlivu spánku na lidské zdraví, které jsou všeobecně známy. Spánek ale není jen stav nečinnosti mysli a odpočinku těla. Pokud má naše duše kvantovou podstatu, je stav spánku (zvláště NREM) stavem, kdy naše mysl přerušila pozorování okolního světa i našeho těla.

V kvantové fyzice realita, kterou nepozorujeme, neexistuje v jedné ale ve všech možných historiích. To, co je trvale (dostatečně často) pozorováno, to se nemůže měnit (nemůže změnit svůj kvantový stav). Mění se pouze to, co není pozorováno. Protože svět kolem nás se neustále mění, znamená to, že naše schopnost pozorování je velmi omezena.

V bdělém stavu vnímáme spoustu informací o tom, co se právě odehrává v našem těle. Cítíme, kde nás co bolí, tlačí, svědí nebo že nám kručí v břiše. V NREM spánku to nevnímáme – nepozorujeme. Příležitost pro změnu je v tomto stavu mnohem větší. Naše přání se uzdravit, změnit na sobě něco k lepšímu, mají šanci se realizovat.

Když si vyhradíme na spánek víc času, než reálně potřebujeme, probudíme se dřív, než nás k tomu přinutí budík. Nebudeme muset startovat z nuly na sto za pár vteřin. Má to několik výhod.

Budeme mít čas si uvědomit, co se nám zdálo. To je dost důležité, pokud chcete vědět, co vám chce sdělit vaše podvědomí. Můžete začít pracovat se sny. To by vám lépe vysvětlila má kolegyně Markéta.

Pokud se probudíte přirozeně ze spánkové REM fáze, váš mozek se ještě chvíli bude nacházet ve stejném stavu, jako při snění. Toho můžete využít, když



nejste specialista na lucidní sny, abyste svůj sen dosnili tak, jak se vám líbí, jak byste si přáli, aby dopadl.

Jste-li člověk, který hledá inspiraci, tak je to pravá chvíle, abyste našli řešení svého problému, aby si vás našla múza nebo, abyste si uvědomili, jak jít ve svém životě dál. Ne nadarmo se říká, že ráno je moudřejší večera. Po přirozeném probuzení je ta pravá chvíle.

Čas po probuzení, než musíte vstávat, můžete také využít pro dechové cvičení, vizualizaci či meditaci. Teď je ta pravá chvíle, abyste se cítili dobře a přenesli si to do celého dne.

Když vás ráno probudí budík a vy běžíte do koupelny, obvykle se leknete pomačkané tváře stvoření, které spatříte v zrcadle. Zrcadlové neurony ve vašem mozku na to negativně zareagují, a vy máte důvod se necítit dobře. Vaše pozitivní představa o sobě samém je narušena. Do vaší mysli je zanesena nová představa, které se budete den za dnem stále více podobat.

Jste-li do rána vyspaní a máte možnost si ještě chvíli poležet, vaše pokožka se propne, a když se pak po ránu podíváte do zrcadla, nebude to pro vás takový šok. Budete se líbit sami sobě. Zrcadlové neurony ten pocit zesílí. Začnete den zcela jinak, než když na vás ze zrcadla hledí nevyspalá gorila.

Pokud potřebujete něco ve svém životě zlepšit, tak začněte spánkem. Spěte déle, spěte po tmě, spěte dle svých biologických hodin, nechte si čas po probuzení na snění, inspiraci a cítění se dobře.

Jestli vám to život, váš životní styl či práce neumožňuje, znám to a chápu to. To ale neznamená, že byste neměli hledat cestu, jak to změnit. Možná své návyky nezměníte za den, týden, měsíc či rok, ale udělejte to pro své zdraví, pracovní efektivitu a životní spokojenost. Nebudete litovat.

Když už jsme dneska zmínili ta zrcadla, tak si něco příště povíme o magii zrcadel. Do té doby lidi spěte dobře a sladce!

# Kvantová fyzika a sny/Vesmír je myšlenka na lásku

Markéta Jurištová

Člověk rozumný (*Homo sapiens sapiens*), je podle mě rozumný proto, že je zvědavý a zvědavý. Už od pradávna si všimal světa kolem sebe a snažil se pochopit jeho zákonitosti. Zřejmě hlavně proto, aby mohl alespoň trochu předvídat, co se stane, když něco nějak provede, nebo naopak neprovede. To byla a je určitě jedna z nejdůležitějších věcí pro přežití člověčího druhu.

My lidé se běžně pohybujeme v určitém velikostním měřítku, které je dostupné našim smyslům, v makrosvětě. Časem jsme zjistili, že zde platí určité zákonitosti. V 17. století Isaac Newton formuloval takzvanou klasickou mechaniku o pohybu veškerých objektů, včetně kosmických těles. Ve dvacátém století přispěl Albert Einstein svojí troškou do mlýna s teorií relativity, která je v souladu s klasickou mechanikou. Řekla bych, že tyto teorie jsme tak nějak vstřebali, říkáme jim dokonce přírodní zákony. Víme, co čekat, když vrazíme hlavou do zdi, nebo kopneme do míče. Neumíme, tedy většina lidí neumí, přesně popsat všechny fyzikální síly, které působí při vzletnutí letadla, nebo popsat, jak pracuje spalovací motor. Ale letadla prostě létají a auta jezdí. Už nejsme ani překvapeni, že na orbitu, kde se pohybují navigační družice, je o fous jiný čas než na zemi. Umíme si také jakž takž představit, jak to všechno kolem nás vlastně funguje.

Jenže ve světě malých měřítek, který není našim smyslům přístupný, se věci nechovají pro nás obvyklým způsobem. Tuto říši atomů a elementárních částic popisuje a vysvětluje kvantová fyzika. Jeden velice známý a uznávaný kvantový fyzik, Richard Feynman prohlásil: *"Myslím si, že mohu s jistotou říci, že kvantové mechanice nerozumí nikdo."*

Tak jsem si řekla, že se pokusím požádat svého Průvodce (nevědomí) o pomoc. Chtěla bych si umět představit, jak funguje atom, kolik volného místa je uvnitř, jak vypadají elektrony, jádro. Ne, nemyslela jsem si, že bych zázračně prozírela, jen jsem byla zvědavá na vize, které mi v této souvislosti budou předloženy.

Požádala jsem tedy v dalším lucidním snu: "Chtěla bych vidět jádro atomu!" A opět následovalo couvání v prostoru. Uvědomila jsem si, že couvám na otáčecí židli v úzké chodbě budovy, za mnou běžela neznámá žena s rozpaženými rukama. Vypadalo to, že mě chce obejmout, jenže mě nemohla dohonit. Po chvíli jsem zjistila, že mám vlastně zavřené oči, ale stejně tu ženu vidím. Tak jsem oči otevřela a opravdu ji viděla, jak stále běží za mnou v přibližně stejné

vzdálenosti. Byl to krátký sen, vzbudily mě kukačkové hodiny. Po probuzení jsem si pomyslela, že ta žena s rozpaženými rukama vypadala trochu jako písmenko X s hlavičkou.

Když jsem si opět ve snu připomněla, že chci zkoumat kvantovou fyziku, vyslovila jsem přání: "Chci vidět elektron, prosím!" Po krátkém propadání prostorem jsem se ocitla v místnosti s několika lidmi, bylo jasné, že čekáme na nějaký výlet. Za okamžik přišel průvodce a rozdál nám malé pytlíčky s něčím uvnitř. Měli jsme jít k bezpečnostní kontrole, která spočívala v identifikaci otisků prstů pravé ruky a scanu obličeje. Bylo nám řečeno, že je to kvůli tomu, že jsme pozváni na návštěvu k největšímu miliardáři. Pak jsme nasedli do dopravního prostředku, který připomínal motorku, kde za sebou sedělo více lidí, a vyjeli jsme. Moc už si neuvědomuji, jak dlouho jsme jeli, než se před námi otevřel úžasný pohled. Vjížděli jsme na dálnici, která vedla skrz moře-oceán do vzdáleného města na obzoru. Nebe bylo bez mráčku i moře mělo jeho nádhernou blankytně modrou barvu a bylo prozářeno sluncem. Přes silnici před námi se částečně přeléval oceán, ale dalo se po ní pohodlně jet, viděla jsem i jiné dopravní prostředky (něco mezi vodními skútry a auty), které po ní jezdily. Celá scenerie byla naprosto úchvatná a překrásná. Snažila jsem si ji co nejvíce vychutnat a užít, téměř jsem cítila vánek oceánu a teplé tropické slunce. Říkala jsem si, jaké mám štěstí, že tady můžu aspoň chvíli být. Zatím jsme se na té podivné motorce všichni blížili do města, ve kterém stály monumentální vysoké secesní domy. Domy byly vždy po dvou, třech možná i čtyřech vedle sebe a úplně stejné, takové dvojice či trojice domů. I když jsem viděla detaily na průčelích těchto nádherných uměleckých staveb, pořád jsme ve městě nebyli, jen jsme se k němu stále přibližovali. Bohužel se sen postupně rozplynul a já jsem si těsně před probuzením jasně uvědomila, že se sem ještě určitě musím vrátit.

Vzbudit se do snu nejde pokaždé. Občas se mi stane, že mám lucidní sny jen párkrát do měsíce a ještě k tomu poněkud krátké. Je to jako naschvál, tak moc si něco přejete, že to od sebe téměř odháníte. Stalo se mi to i při psaní této kapitoly. Kazilo mi to můj záměr pracovat se snovými vizemi alespoň trochu kontinuálně. Jednou k ránu jsem v tomto období zaznamenala těsně před procitnutím krátký lucidní sen, tentokrát bez oslovení Průvodce. Odehrával se v uzavřené místnosti, kde byla velká tabule skla, něco jako banner, a na ní bylo napsáno "Usuzujeme nepřesně". Také jsem ještě slyšela nějaký hlas, jak mě dále poučuje, ale bohužel si z toho moudrého monologu nepamatuji ani slovo. Když jsem pak rukou pronikala do zdi, abych si déle udržela lucidní sen, ruka se v místě, kde začala procházet

zdi, začala rozpadat na písek a zeď v místě průniku také. S tímto obrazem jsem se probudila.

Asi o dva týdny později jsem si na tento kratoučkový sen vzpomněla při čtení knihy "Řád času" od kvantového fyzika Carla Rovelliho. Tuto knížku mi do slova vnutil můj tatínek, kterého naprosto nadchla. Když jsem v ní četla o našem "rozmazaném vnímání" světa a o "všudypřítomné zrnitosti" v přírodě, říkala jsem si, že možná i ta moje minivize dává nějaký smysl.

O nějaký týden později se mi opět podařilo probudit do snu.

Vylétla jsem radostně k obloze a uvědomila jsem si, že mi za chvíli bude zvonit budík. Rychle jsem tedy požádala Průvodce, aby mi ukázal vesmír. Nepocítila jsem ale žádné padání jako vždy předtím. Byla jsem stále venku na ulici, pod modrou oblohou, ve které jsem předtím krátce poletovala. Vedle mě se objevila malá holčička a plácala nějaké hlouposti. Znovu jsem tedy vyslovila své přání. Stály jsme u zdobené zdi, která byla možná jakýmsi vchodem, nebo bránou, ale nic za ní nebylo. Děvčátko mi začalo vysvětlovat, že vesmír je přece láska. Opakovala jsem

nevěřicně její slova. Náhle se z kamenné zdi, z něčeho, co připomínalo chrlič s lidským obličejem, ozval silný hlas: "Vesmír je myšlenka na lásku!" Byla jsem dost překvapená poetikou této informace. Uvědomila jsem si ale, že mým původním záměrem bylo vidět "čas", protože vesmír už v jednom z mých lucidních snů režírovaných Průvodcem byl. Zřejmě jsem to při vyslovování přání popletla. Byla jsem totiž zvědavá na vizi o čase také kvůli dojmu z knihy, o které jsem se již zmínila. Zeptala jsem se tedy, jak vypadá čas. Holčička mi odpověděla, že je to stín, či něco jako temnota vesmíru. Možná řekla "temný stín vesmíru". Chtěla jsem se s ní bavit déle, ale ona si začala hrát se skleněnými korálky a přestala mi odpovídat. Po chvíli se na mě podívala a řekla: "Na filozofické debaty s Tebou ještě nemám dost informací."

Tím sen skončil a já se probudila těsně před zazvoněním budíku.

Zdroj: Bílá kniha lucidních snů-Průvodce, 2021



(Obrázek: Markéta Jurištová a AI)



# PRVNÍ PSYCHONAUT

## První záchranná mise bez těla

### Sci-fi povídka (psycho-fantasy)

Rostislav Szeruda

#### 19. Vzpouora nejmenších

„Zapněte to pole!“ řval profesor jako smyslu zbavený na doktorku Robinsonovou. Představa, že přijde o svého mimozemšťana, ho přiváděla k šílenství. Nasliboval již mnoha důležitým lidem na důležitých místech nové kosmické technologie, které od něj získá, a teď tohle.

Viník celé události mu zmizel ve vesmíru. Jediný člověk, na němž si mohl vylít zlost, byla právě doktorka Robinsonová. Zradila ho. Nabídl jí kariéru, o níž si mohli její kolegové jen nechat zdát, a ona se postaví proti němu – na stranu těch... těch... Profesor je nechtěl nazvat lidmi, protože jimi nebyli. Jeden byl mrtvý a ten druhý ani nebyl ze Země.

„Zapněte to pole!“ zařval profesor znovu. Z nějakého důvodu ta ženská stála u vypadlého jističe a váhala, zda ho nahodit. Profesor k ní doběhl, udeřil ji do obličeje, až upadla na zem, a nahodil jistič sám. Systém začal pomalu nabíhat – restartoval se. Zbývalo pár dlouhých minut, než naběhne úplně a obnoví konfiguraci pole, která přitáhla Ghora. Za tu dobu už mohl tisíckrát zmizet.

„Strážte!“ vykřikl vzteky rudý profesor. „Zatkněte doktorku Robinsonovou!“ nařídil dvěma příslušníkům vojenské policie, kteří se objevili ve dveřích.

„Za co?“ třela si doktorka bolavou tvář.

„Za vlastizradu a napomáhání nepříteli!“ vypálil profesor obvinění, které ho jako první napadlo. Pochopil, že přišel o slibnou kariéru.

Najednou ho začalo svědit něco na noze. Plácl to. Nakoukl pod nohavici a zjistil, že se mu po noze promenáduje tlupa mravenců. Kdo ví, kde se vzali. Profesor křepce poskočil, jako by mu bylo o dvacet míň, a začal tancovat k překvapení doktorky i obou strážných tanec svatého Víta, aby je setřepal.

„Pomoc!“ zařval profesor, protože se ho potvůrky, držely statečně. Ode dveří vedla dálnice plná mravenců, kteří pochodovali v nekonečné řadě za sebou, aby si také mohli kousnout svými malými kusadly do profesora, jako by snad byl posypaný cukrem. Měl štěstí, že v okolí nežili jejich větší příbuzní, protože by ho snad snědli za živa. Takhle se profesor před nimi zachránil jelením skokem na stůl.

Co to má znamenat?“ snažil se pochopit, co se to děje. Přestože si nic takového nemohli dovolit, strážní se mu začali smát. Ještě nikdy ho neviděli se tak

pružně, rychle a navíc srandovně pohybovat. Smála se mu i zatčená doktorka Robinsonová, která by měla mít nejmíň důvodu ke smíchu. Profesor se cítil ponížen sám před sebou, strážemi i před svou podřízenou. To ale ještě nebyl konec.

Otevřenými dveřmi se odněkud vyrojili do místnosti vosy. To už smích přešel i strážné. Jako na povel se seskupily do tří útočných rojů. Jeden zamířil na profesora, který se ještě nevzpamatoval z útoku mravenců, kteří ještě také nepřestali na něj dotírat. Další dva roje si vzali za cíl strážné. Svaly ani statečnost jim zde nebyly nic platné. Kupodivu doktorky si ani mravenci ani vosy nevšímali.

Doktorka nic nechápala, ale pochopila, že má šanci utéct. Nebyla si jista, zda by měla utíkat, když se ničeho zlého nedopustila, ale věděla, že profesor je jiného názoru. Rozběhla se tedy ven z budovy. Cesta ke svobodě se zdála být volná. Všichni strážní i pracovníci v budově byli plně zaměstnaní soubojem s havěťí, která vylízala ze všech rohů. Její kolegyně běžela kolem ní a řvala jako pomínutá, protože se jí na čele usadil velký pavouk a pár menších ji oprádalo svými pavučinami, jako by snad byla moucha. V nastalém chaosu všechny dveře byly pootvírané a lidé jimi běhali, ve snaze drobné havěti utéct, sem a tam.

Na okna začali narážet ptáci jako v Hitchcockově hororu. Otevřené byly i normálně zamčené a střežené dveře ven z budovy, jak se všichni snažili prchnout. Dovnitř jimi létali zmatení ptáci. Za nimi po zemi mířili dovnitř drobní hlodavci, ještěrky, žáby, hadi i odněkud z kanálů vylezlé krysy. Jako by je spojovala nějaká kolektivní mysl, která jim udělovala příkazy.

Martina se zhluboka nadechla. Konečně byla na svobodě. Biblická apokalypsa se jí netýkala. Všechna ta malá i velká havěť, která zaútočila na přísně střeženou budovu jejího tajného výzkumného pracoviště, si jí nevšímala. Ba naopak, jako by ji příroda přispěchala na pomoc proti těm, co ji chtěli uvěznit. Radovala se ale jen chvíli. Najednou se za ní ozval výstřel. To profesor vzal zbraň jednomu strážnému. Běžel celou cestu za ní, dokud neměl možnost zamířit. Doktorce se podlomila kolena, na hrudi ji vytryskla červená fontánka a ona se zhroutil na zem. Cítila, jak ji profesorovo pole vytahuje z těla a táhne nazpět do budovy do elektronické schránky, která dřív patřila Ghorovi.

Mysl, která propojovala malé bojechtivé tvořečky, náhle opustila jejich malé mozečky. Zvířata a hmyz ztratily společný záměr. Náhle nechápali, co mezi těmi poskakujícími a vrískajícími lidmi dělají. Pud jim zavelel se schovat. Začali hledat skulinky kudy uniknout a kam se před lidmi schovat. Lidé přešli do protiútku a zuřivě zašlapávali vše, co před nimi nestačilo uniknout.

Ghor byl zdrcen. Chtěl té ubohé lidské ženě pomoci uniknout a zatím jí přivodil smrt. Místo něho ona byla teď v pasti elektronického Mozku. To pole na něj také už působilo a táhlo ho zpět. Cítil však, že je zde i jeho modul stále přeplněný energií z blesku. Jak žhavý kulový blesk proletěl skrz okno do laboratoře. Prostor kolem něj se nafukoval, jako by vytvářel cosi jako lupu. Pak náhle v záblesku oslnivého světla doprovázeného ohlušujícím výbuchem uvolnil veškerou nadbytečnou energii, co měl. Přístroje uvnitř laboratoře opět vypověděly službu a vzduch naplnila pálivá vůně ozónu.

Kosmický modul byl zase funkční. Ghor ho zase mohl ovládat. Na chvíli se jako stříbrně bílý mrak vznesl nad poničenou budovu, a pak se přeměnil v oblak světla, který se rozplynul, jako by nikdy nebyl. To už byl Ghor zpátky na své mateřské lodi. Bylo na čase vrátit se domů.

Pokračování příště.

Podle knihy: [První psychonaut](#).



(Ilustrace: Petr Vyoral)

# RYTÍŘI SLAVELONU

## Spící princ – pohádka

Rostislav Szeruda

### 16. Princezna Rosa

Během těch několika dní, co se Richard nacházel mimo své tělo, stala se mu jeho průvodkyně učitelkou i přítelkyní zároveň. Princ byl vždy zvědavý a snažil se pochopit tajemství, která svět skrývá. Nyní měl možnost studovat na té nejvyšší univerzitě. Jeho průvodkyně mu dala poznat vše, co mohla. Tak princ poznával zákony a pravidla, na nichž je svět postaven. Nebylo mu dáno poznat vše, ale i tak zvěděl více než kterýkoli jiný smrtelník.

Princ se naučil mnohé o práci s energií, která je svázaná se vším živým. Nyní byl schopen vnímat, jak tajemná, životodárná síla prostupuje celý vesmír. Cítil, jak ho oživuje a uvádí všechny procesy, v živém i neživém světě, do pohybu. Svět se mu nyní zdál mnohem více smysluplný než kdykoli předtím. Viděl jemné vazby mezi lidmi, také mezi lidmi, zvířaty a rostlinami. Různé formy života vytvářely spolu jeden nedílný celek. Poznal, že celý vesmír je vzájemně propojený a existují v něm různé úrovně a stupně bytí, z nichž ta fyzická je ta nejnižší.

Tím, že byl schopen vnímat energii v pohybu, byl schopen se jí harmonicky přizpůsobovat. To mu umožňovalo učit se bojovat prožíváním bojových technik a akcí ve své mysli. Měl pocit, že k němu hovoří dávní mistři meče a předávají mu své umění. Co ale bylo nejdůležitější, nyní byl schopen léčit své nemocné tělo svou vůlí.

Jeho průvodkyně ho provázela jako strážný anděl. Někdy ji viděl, mluvil s ní beze slov, jindy jen cítil její přítomnost jako něco hřejivého ve své blízkosti. Ta světelná bytost ho měla ráda a on měl rád ji. Čím déle byli spolu, tím více ho zajímala. Proč právě ona byla mu poslána ku pomoci? Proč se právě ona stala jeho andělem strážným?

„Kdysi jsem byla člověk jako ty,“ prozradila mu po delším naléhání. „Bývala jsem starší sestrou princezny Abigail. Jsem princezna Rosa. Zlý čaroděj mě i mou sestru proklel. Svou mocí oživil hrozné dračí monstrum, které mě v den mých osmnáctých narozenin uneslo do své sluje v horách. Tam už čekal ten hrozný čaroděj. Chtěl, abych se stala jeho ženou. Odmítla jsem ho i přes jeho hrozby. Hrozně se rozčílil a vyřkl strašné zaklínadlo. Měla jsem pocit, že mě zasáhl blesk. Má duše se ocitla mimo mé tělo a já se vydala dlouhým tunelem na cestu do nebe. Před

branou mě zastavil hlas a dal mi možnost, abych se jako anděl vrátila na zem a zachránila svou sestru od čarodějovy kletby tím, že zachráním tebe.“

„Princeznu Abigail, bohužel, více zajímá hrabě Vilém než já,“ podotkl nevesele Richard. „O mé existenci nemá ani tušení.“

„Já vím,“ řekla Rosa. „Tak tě zajdeme představit,“ usmála se.

„Jak?“ podivil se.

„Občas svou sestru navštěvuji ve snu a povídáme si spolu stejně, jako když jsem byla ještě naživu. Už jsme spolu dlouho nemluvili. Není jednoduché proniknout někomu do snu, když to sám nechce. Dnes to však zkusíme.“

Jak Rosa slíbila, tak i udělala. Zjevila se své sestře ve snu a představila jí Richarda. „To je ten muž, který byl předurčen zachránit tě před drakem,“ sdělila jí. Víc toho nestihli, protože se venku strhla silná bouřka a jasný blesk a dunivé zahřmění vytrhly Abigail ze snu.

Druhý den ráno, když se princezna Abigail probudila, byla poněkud ze svého snu zmatená. Jak by ji mohl mrtvý princ zachránit? A proč si Rosa myslí, že drak přiletěl kvůli ní?

Zatímco princezna Abigail měla důvod k přemyšlení, její sestra princezna Rosa dospěla k přesvědčení, že její mise je u konce. Princ už většinu času trávil v lidském světě a princeznu nevnímal. Mohla za ním přicházet pouze ve snech.

„Je na čase, abychom se rozloučili,“ řekla mu naposled ve snu.

„Proč?“ zeptal se princ. „Mám rád tvou přítomnost.“

„Stojíme už na různých březích reality. Ty žiješ ve světě, kam já už nepatřím. Jsi už zdravý a já jsem tě naučila všechno, co jsem mohla. Dál už si poradíš sám.“

„Uvidím tě ještě někdy?“ zeptal se Richard smutně, protože tušil odpověď.

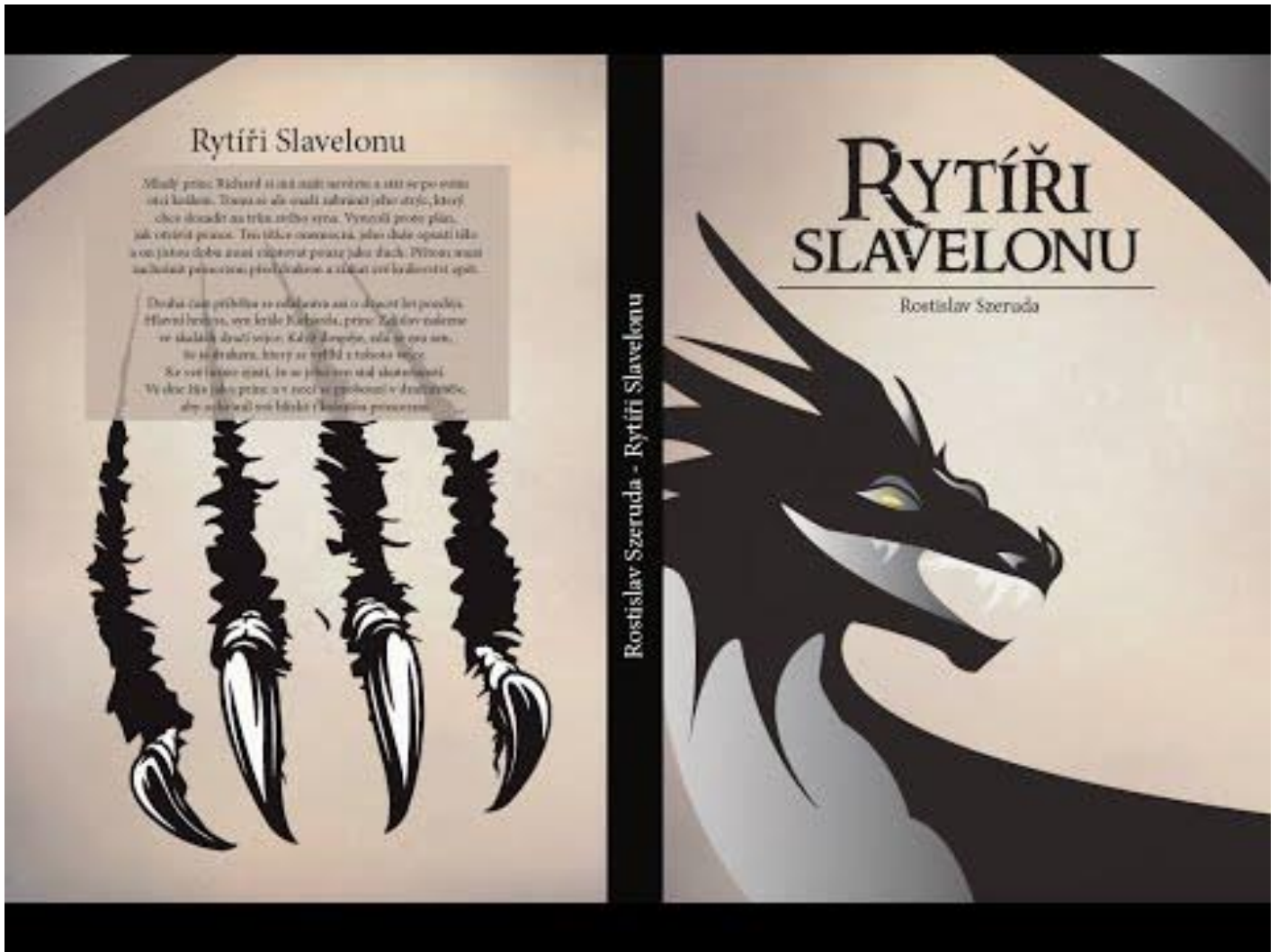
„Myslím, že ne,“ řekla princezna Rosa. „Budu ti však stále svým způsobem nablízku. Sbohem!“ Po těchto slovech se princezna začala ztrácet, až se rozplynula v obláčku světla.

„Sbohem, drahá princezno,“ hlesl princ. V té chvíli naplnil jeho mysl takový smutek, jaký dosud ještě nepocítil. „Nasadím svůj život, abych uchránil tvou sestru před hrozným osudem. Já draka porazím!“

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](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: [poradna@aboutdreams.cz](mailto:poradna@aboutdreams.cz)

## 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:

[rostislav@aboutdreams.cz](mailto:rostislav@aboutdreams.cz)

[marketa@aboutdreams.cz](mailto:marketa@aboutdreams.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](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:

