

Kvantová duše

02/2025

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

Intelligence buněk

Teorie mnoha světů

**Lucidní snění: Prastaré tajemství vědomého putování
ve snech**

Teplo jako energie pro tělo i duši

Povídka: Dítě a malování bytu

Poradna – snová terapie

VÁŽENÍ ČTENÁŘI

Dovolte, abych uvedl druhé 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.

Mějte se pěkně!

Rostislav Szeruda a Markéta Jurištová

Největším lékem ze všech je naučit lidi, jak ho nepotřebovat,

Hippokrates



Co se stane, když přestaneme věřit na pohádky.

Rostislav Szeruda a AI

KVANTOVÁ DUŠE

Rostislav Szeruda

Intelligence buněk

Všichni jsme tvořeni miliardami buněk. Buňka je základním stavebním kamenem těl organismů. Je samostatnou funkční jednotkou. Buňky zde byly již před skoro 4 miliardami let. Po dobu prvních 3 miliard let existovaly ve formě jednotlivých buněk. Tvořilo je, stejně jako dnes, jádro, membrána a tzv. cytoplazma – koncentrovaný vodný roztok různých látek.

Informace o našem biologickém těle jsou zakódovány v tak zvaných genech. Jsou to úseky DNA se specifickou funkcí, které jsou schopny při dělení buňky vytvářet své vlastní kopie. Ty se přenášejí do dalších generací. Tento přenos informací musí být velmi precízní, aby se přenesly všechny informace nutné pro zrození zdravého jedince stejného druhu. Musí zde však být malá možnost vzniku genetických mutací, aby se živé organismy mohly vyvíjet.

DNA je nukleová kyselina – nachází se v jádře buňky. Jednobuněčné organismy měly řadu vlastností, které máme i my. Byly schopny vnímat své prostředí, reagovat na ně a přizpůsobovat se mu. Byly schopny přijímat potravu a vylučovat ji. Byly schopny se rozmnožovat a přenášet svou genetickou výbavu na další generace buněk.

Může se zdát, že „mozkem“ buňky je její jádro, protože jádro obsahuje geny, které řídí život a jeho vývoj. Buněčný biolog doktor Bruce Lipton si to však nemyslí. Podle něj „mozkem“ buňky je její membrána. Ta vnímá a reaguje na okolní prostředí. Geny se totiž nejsou schopny samy od sebe aktivovat – zapínat a vypínat se. To, co je spouští, je prostředí, které skrze membránu působí na buňku.

Buněčné jádro tak, spíše než mozek, připomíná hard disk, kde jsou obsaženy pro organismus důležité programy. Neprovádí ale „programování“ organismu ani ho neřídí. „Inteligentní“ chování buňky se projevuje skrze její membránu. Závisí na množství proteinových receptorů a efektorů v ní obsažených.

Buněčná membrána je také oblast, kde probíhají změny elektrického potenciálu v důsledku transportu iontů skrze membránu. Je to tedy oblast, na níž může být navázána in-forma buňky, která se v budoucnu stane základem duševní struktury živého organismu.

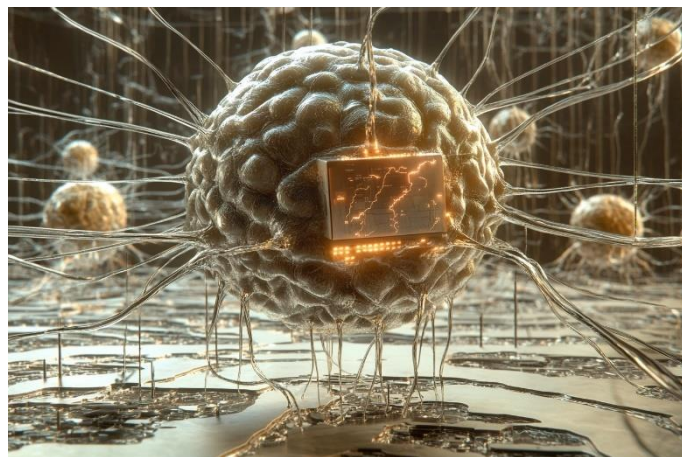
Má-li se zvýšit „intelligence“ buňky, musí zvýšit počet svých membránových proteinů, a tedy i zvětšit plochu své membrány. Velikost buňky je ale limitována. Cestou ke zvýšení uvědomování si prostředí a zvyšování „intelligence“ buněk se stalo jejich sdružování do více buněčných společenstev, které byly schopny sdílet uvědomění jednotlivých buněk, a vznik prvních mnohobuněčných organismů.

Vznik mnohobuněčných organismů umožnil buňkám začít se specializovat. Zůstaly však základními jednotkami „intelligence“ v našich tělech. Vědomí a intelligence organismu se mohly začít centralizovat. Roli proteinových receptorů nahradily smyslové cesty. Schopnost organismu reagovat na vliv prostředí se výrazně zvýšila a umožnila nám ho i aktivně měnit.

Byla-li kvantová struktura tvořící prazáklad naší duše uvězněna v buňce (jednoduché biologické struktury) a její vnímání okolního světa tak omezeno, působila zpětně na buňku – buňky tak, aby její schopnost vnímat okolní svět byla obnovena. Smyslové cesty a orgány tak nemusí být vynálezem evoluce, ale vznikly proto, že duše uvězněná v biologickém těle potřebovala obnovit svou schopnost vnímat okolní svět. Bez této schopnosti by byla nefunkční – mrtvá.

Existuje řada možností, jak se biologický systém může vyvíjet. V buňkách neustále dochází k rozpojování a opětovnému spojování chromozomů za účelem vytvoření nových kombinací genetického materiálu. Nahodile se tak mohou objevit mutace. Naprostá většina z nich ale nepřináší nic, co by úspěšnost jedince či druhu zvýšilo. Spíše mu mohou uškodit. Živé organismy by musely mutovat milióny různými způsoby, aby našly sekvenci změn, která jim přidá evoluční výhodu. Prozkoumávat všechny možnosti je obrovská ztráta času.

Otázkou je kolik náhodných mutací je potřeba ke vzniku využitelné výhody v boji o přežití nebo ke vzniku nového orgánu, který organismu přinese konkurenční výhodu – umožní mu více vnímat, lépe se pohybovat či efektivněji zpracovávat a využívat potravu. Zřejmě velmi hodně – tak hodně, že je nepochopitelné, jak vůbec k nějaké evoluci mohlo dojít. Jediným vysvětlením je, že se živé organismy vyvíjely, jako by nějakým způsobem věděly, kterou cestou se mají vydat k cíli.



Pokračování příště.

Podle knihy:

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

TEORIE MNOHA SVĚTŮ

Rostislav Szeruda

Fyzikové ve skutečnosti nemají žádný dobrý názor. Někdo blábolil cosi o obrazu mnoha světů, a ten obraz mnoha světů říká, že vlnová funkce ψ je to, co je skutečné, a čert vem torpéda, když je tolik proměnných, NR. Všechny tyto různé světy a každé uspořádání konfigurací jsou tam všechny stejně jako naše uspořádání konfigurací, jen my náhodou sedíme v tomhle. Je to možné, ale nejsem s tím příliš spokojen.

Richard Feynman

Kdyby měl vesmír jiné vlastnosti, než pozorujeme, zřejmě bychom tu nebyli a nepozorovali ho. V principu tedy žádný jiný než antropický vesmír pozorovat nemůžeme.

Pokud existoval a stále existuje jen jediný vesmír, je to velmi podivné a silně to zavání intervencí Božského tvůrce. Aby se fyzikové vyhnuli tomuto závěru, je pro ně jednodušší předpokládat, že vesmír zde není poprvé, že se zrodil již nesčetně krát – většinou ale ve formě zcela nevhodné pro život, až se nakonec zrodil vesmír, kde život měl šanci vzniknout, a dokonce se v něm mohli vyvinout i inteligentní tvorové.

Představa znovu se rodícího vesmíru má ale jeden velký problém, a to je zákon růstu entropie. Každý další vesmír po našem vesmíru by měl vyšší a vyšší entropii. Následné vesmíry by byly brzy velmi chaotické a neuspořádané. Aby se vesmír mohl opět zrodit „ze svého popela“ jako bájný pták Fénix, musel by existovat způsob, jak zákon růstu entropie obelstít.

Fyzikové znají ještě jeden způsob, jak obejít problém nepatrné pravděpodobnosti vzniku vesmíru. V souladu s mnoha-světovou interpretací kvantové mechaniky amerického fyzika Hughy Everetta předpokládají, že se naše realita štěpí na dvě či více nových realit při každém kvantovém kolapsu. Tak zabijí dvě pro ně nepříjemné fyzikální mouchy jednou ranou. Zbaví se problému s rolí pozorovatele v kvantové teorii a jednoduše vysvětlí, proč je vesmír takový, jaký je.

Stačí říct: vesmírů existuje nekonečně či dokonce nespočetně mnoho. My zcela náhodou žijeme v jednom z nich, kde jsou podmínky vhodné pro existenci inteligentního života. I když jiných světů méně vhodných či zcela nevhodných pro život existuje neporovnatelně víc, my je z principu nemůžeme poznat.

Z myšlenky vzniku řady vesmírů „kvantovým dělením“ vyplývá, že někde za hranicemi našeho vesmíru existují miliardy dalších, kde se vyskytují naši dvojníci – naše odštěpené „já“. Žijí podobné životy

a trápí je podobné nebo zcela jiné problémy. Možná některé naše „já“ už zemřely a jiné budou žít přes sto let. Některé z nich možná právě teď hrají „ruskou ruletu“ a řada z nich ať dělá, co dělá, ne a ne zemřít.

Pokud se teorie mnoha vesmírů snaží vypořádat s problémem zcela nepravděpodobné existence života ve vesmíru, měla by se také pokusit vysvětlit, proč máme pocit, že můžeme jednat dle svobodné vůle. Chováme se tak, jako bychom si do určité míry mohli volit mezi možnými historiemi našeho dalšího vývoje.

Vesmír složený z neživé hmoty by se měl chovat čistě deterministicky. Chování jeho částí by mělo být nepředpověditelné ale nikoliv nedeterministické. Výběr budoucích historií by měl být dílem náhody – nikoliv něčí vůle. Lidé by mohli v jednom či více z nespočetně mnoha vesmírů existovat, ale neměli bychom u nich očekávat žádné vyšší duševní schopnosti – vědomí nebo schopnost myslet. Měli by být podobní zvířatům, jejichž reakce jsou založené čistě na instinktech a podmíněných reakcích.

Pokud je teorie mnoha vesmírů správná, když se v jednom vesmíru rozhodneme špatně, určitě se hned objeví vesmír, kde jsme se rozhodli správně. Měli bychom tedy pozorovat, že naše rozhodnutí jsou v polovině případů dobrá a v polovině špatná. To ale nepozorujeme. Obvykle se rozhoduje správně – jinak bychom dlouho nepřežili.

Pokud existuje nespočet vesmírů, jak jsou od sebe oddělené? Mohou-li na sebe gravitačně působit, existujeme mezi nimi to, co nazýváme prostor? Je-li tam prostor, je tam i čas? Je-li mezi nimi a naším vesmírem, nějaký prostor, jak daleko jsou od nás? Blízko? Daleko? Nejsou tyto vesmíry nakonec jedním jediným supervesmírem?

Teorie mnoha vesmírů je možná matematicky správná, ale rozdíl mezi matematikou a fyzikou je ten, že matematika pojednává o možnostech a fyzika o principech, na nichž je naše existence založena. Existuje určitě nekonečně či dokonce nespočetně mnoho možností, jaký by vesmír mohl být. Důležité je ovšem najít princip, který z této hromady možností vybírá tu, která se realizuje. Tvrdit, že se realizují všechny možnosti (každá někde jinde) má možná svou logiku, ale nikoliv smysl.

Vzhledem k tomu, že teorie mnoha vesmírů je fyzikálně prakticky neověřitelná, jedná se spíše o netestovatelnou hypotézu než o pravou fyzikální teorii. Mnohem pravděpodobnější je, že jednoho dne někdo předloží matematický důkaz, že jiné vesmíry nemohou existovat než, že někdo fyzikálně dokáže, že tyto vesmíry opravdu existují.

Představa vesmíru nebo nekonečně mnoha vesmírů, kde existuje realita, tak jak ji známe, bez přítomnosti pozorovatele nemá zřejmě fyzikální

smysl. To si ale většina lidí, a to dokonce i vědců a fyziků, neuvědomuje. Proto v současné době ustrnul pokrok ve fyzice. Fyzika si žádá nové paradigma zahrnující roli vědomí, ale myšlení fyziků na něj ještě není připraveno.

Představa, že cokoliv uděláme či si jen pomyslíme, vede ke vzniku nových a nových vesmírů, které zanecháváme za sebou, se mi vůbec nelíbí. To už by se mi víc líbila představa, že nespočetně mnoho vesmírů leží před námi a my si vybíráme, v kterém z nich budeme žít.

Je pravda, že MWI se v této realistické podobě vyhýbá některým paradoxům QM. Například takzvaný "problém měření" již není problémem, protože kdykoli dojde k měření, nedochází ke

"kolapsu vlnové funkce" (nebo v jiné terminologii k rotaci stavového vektoru). Proběhnou všechny možné výsledky. Pověstná Schrödingerova kočka se nikdy nenachází ve smíšeném stavu živé a mrtvé. V jednom vesmíru žije, v jiném umírá. Jak fantastická cena se však platí za tyto zdánlivé jednoduchosti! Těžko si lze představit radikálnější porušení Occamovy břitvy, zákona úspornosti, který nabádá vědce, aby omezovali entity na minimum.

Martin Gardner

Podle knihy:

[Schrödingerova kočka a nový pohled na svět](#)

(Ilustrace: Petr Vyoral, tiskem 2022 – [Amazon](#))



R. Szeruda a AI: Bůh možná nehraje kostky, ale třeba hraje kulečnick.

LUCIDNÍ SNĚNÍ: PRASTARÉ TAJEMSTVÍ VĚDOMÉHO PUTOVÁNÍ VE SNECH

Markéta Jurištová

Představte si, že vstoupíte do světa, kde se může stát naprosto cokoli, kde vaše mysl není limitována fyzikálními zákony ani reálnými omezeními. Tento fantastický svět se nazývá lucidní snění.

Již staří Egypťané, vnímáním svých snů jako mostu k božství a duši, otevřeli brány do světa, kde se stírá hranice mezi realitou a imaginací. Tato mystická zkušenost, kořenící hluboko v duchovních a náboženských praktikách, si postupně našla cestu až k prahům moderní psychologie.

Představte si, jak by se tvářil sám Sigmund Freud, kdyby spatřil sílu lucidního snění jako nástroje pro zkoumání kolektivního nevědomí. Právě on a Carl Gustav Jung, dva titáni psychologie, se inspirovali vášnivým snílkem Van Eedenem, jehož nadšení pro lucidní snění bylo nakažlivé. Jung dokonce včlenil do svých metodických přístupů prvky čínské a středověké alchymie, indické jógické praktiky a okultní moudrosti rosenkruciánů, aby prozkoumal hlubiny lidské duše.

Navzdory tomuto bohatému dědictví je lucidní snění v současné psychologii často opomíjeno. Možná proto, že jde o proces, který vyžaduje značnou dovednost a trpělivost, nebo kvůli etickým otázkám, jež jej obklopují. Pro mě osobně je lucidní snění mostem, který spojuje mé vědomé já s hluboko ukrytými archetypy, především archetypem Anima. Tato praxe mi otevřela dveře k hlubokému osobnímu uvědomění, jež bych jinými metodami dosáhnout nemohla. Je úžasné, jak lucidní snění může hrát roli neotřelé výzkumné metodiky, jež neztrácí svou relevanci ani v kontextu moderní hlubinné psychologie.

Tím se dostáváme k neurologické a psychologické souhře – světu, kde se věda a duše setkávají. Neurologie přináší do hry fascinující pochopení změněných stavů vědomí a spánkových cyklů, umožňující lucidní snění.

"Díky magnetické rezonanci víme, že při hlubokém NREM spánku je mozek o něco utlumenější než při vědomém odpočinku, ale v okamžiku přechodu do REM fáze, kdy se člověku začínají zdát sny, začne prudce stoupat jeho aktivita. Stane se to především v místech, kde mozek zpracovává vizuální podněty, dále v motorické kůře (centrum pohybu), v oblastech, kde se zpracovávají paměťové operace, a ve dvou centrech odpovědných za zpracování emocí. Tam se

zvýší aktivita dokonce o 30 % oproti bdělému stavu. Naopak se deaktivují některá centra v bočních částech čelní mozkové kůry, takzvané prefrontální kůry, která jsou spojována s racionálním, logickým uvažováním a rozhodováním. Znamená to, že v REM fázi jsou aktivní centra mozku, která souvisí s motorikou, autobiografickou pamětí, zpracováním emocí, ale přestává fungovat oblast zodpovědná za racionální a logiku. Má se za to, že tlumení aktivity v prefrontální mozkové kůře způsobuje, že i když jsou sny v REM fázi tak bizarní a nesmyslné, věříme jim, v daný moment si myslíme, že je to realita. Zároveň se i naše sebeuvědomování s prožitkem svobodné vůle ztrácí. Pokud si i přes to všechno ve snu uvědomíme, že vlastně sníme, probudí se náhle zpět k životu i tato spánkem deaktivovaná část našeho mozku... existují minimálně dva neurální vzorce lucidního snění. První se pojí s „momentem lucidity“, což je vlastně přechodný okamžik, kdy si snící osoba uvědomí své vlastní vědomí a je schopna sebereflexe. Druhý vzorec zachycuje „stavový posun“, potenciální setrvalé rozdíly v mozkové aktivitě mezi lucidním a nelucidním sněním v REM spánku."

Bílá kniha lucidních snů

Lucidní snění by se ale nemělo soustředit pouze na kontrolu snů. Jde o pozvání, abychom se stali vědomými cestovateli v krajinách naší mysli, kde jsou sny skrytou realitou, čekající jen na naše probuzení do jejich zázračného světa.

Pokuste se proto také lucidně snít a ponořit se do fascinujícího světa, kde sny nejsou jen pomíjivými obrazy, ale živými portály do našeho nitra i táhlými dálkami vesmíru. Od dávných dob lidstvo využívalo moc lucidních snů k propojení s kolektivním nevědomím, zónou, kde mnozí hledají smysl a inspiraci. Představte si, že opouštíte své fyzické tělo, necháváte jej za sebou jako plášť a vzletáte do dimenzí uvnitř a mimo vás. Těmito zážitky mimo tělo, známými jako astrální projekce, se lidé zabývali napříč kulturami a věky.

Myslím si, že vrhnout se do světa lucidního snění, je možné i s vědeckou odpovědností, umožňující této fascinující oblasti probouzet náš hlubší potenciál a usilovat o osobní růst a pochopení.

Nahlédněme za hranice našich možných snů, kde realita splývá s magií, a každý z nás může objevit své vlastní portály k nekonečnému universu uvnitř nás.

Klíč k odemykání této brány je ukryt v kombinaci tréninku mysli a chytrého využívání určitých látek, které stimulují cholinergní systém v mozku. Hlavním hrdinou je zde neurotransmitter acetylcholin, jehož magie je poháněna cholinem, klíčovou složkou, kterou můžete čerpat z běžných potravin, jako jsou vaječné žloutky nebo lahodný losos.

Vstup do lucidní země snů nabízí dvě vzrušující cesty: můžete se do snu probudit, nebo do něj přímo vplout jako vědomý pozorovatel. Jen tím, že pokračujete ve čtení tohoto článku, zaséváte semínka, ze kterých může v noci vykvést sen, na jehož obsah budete mít vliv. Představte si, jak se díváte na své ruce a s úžasem zjišťujete, že se vám protahují prsty. Nebo prolétáte zdi či se vznášíte nad podlahou – to vše jsou neomylné signály, že sníte. A v okamžiku, kdy si uvědomíte, že sníte, máte otevřenou bránu do světa nevědomí, archetypů a symbolů.

Příležitosti k tomuto nevědnímu zážitku nejsou omezeny pouze na noci, kdy se vám podaří náhodou probudit do snu. Zkuste si nastavit budík o dvě hodiny dříve než obvykle, pak znovu usněte. Tento trik zvýší pravděpodobnost, že vaše mysl zůstane bdělá a

připravená vstoupit do REM fáze snění, takže můžete rychle realizovat své záměry.

Nebo snad chcete přímo usnout lucidně? Klíčovou technikou je využití pravidelných nočních probuzení a jednoduchého, ale účinného způsobu, jak si udržet vědomí. Stephen LaBerge, ikona v oblasti lucidního snění, vám nabízí recept, který se svou jednoduchostí dotýká kouzla počítání oveček: při usínání si říkejte „jedna, jsem ve snu, dvě, jsem ve snu“, až se ocitnete na hraně bdění a snění. A pak se to stane – čtyřicátá osmá ovečka a náhle si uvědomujete, že sníte. Můžete začít experimentovat, zkoumat svou nevědomou krajinu a užívat si zážitky, které vám tento neomezený svět nabízí.

Lucidní snění čeká jen na vás, abyste se do něj ponořili a objevili jeho neuvěřitelný potenciál.



Markéta Jurištová a AI

DUŠE LÉČÍ TĚLO

Rostislav Szeruda

Teploto jako energie pro tělo i duši

Život je jen tok tepla — řízený, vyrovnávaný, trvale udržovaný v pohybu.

László Mérő

(maďarský psycholog a matematik)

Přemýšleli jste nad tím, proč je pro nás tak důležitá stabilní teplota našeho těla?

Na prvním místě jsou zde biologické důvody. Enzymy, které řídí většinu chemických reakcí v našem těle, fungují optimálně kolem 37 °C, což je naše tělesná teplota. Při nižších teplotách, když je naše tělo podchlazeno, jejich aktivita klesá a stává se méně efektivní. Při vyšších teplotách jejich aktivita roste, což nám může pomoci při nemoci, ale při teplotách nad 40 °C začíná docházet k jejich nevratnému poškození.

Náš mozek a nervový systém je extrémně citlivý na změny teploty. Při zvýšení teploty dostaneme křeče, objeví se u nás halucinace a můžeme ztratit vědomí. Naopak podchlazení zpomalí naše reakce,

vyvolá poruchy vědomí a může dojít až k srdeční zástavě. Není-li naše tělo v tepelné pohodě, naruší to naši homeostázu – obsah vody v těle, množství elektrolytů, pH našeho těla. Tělo musí vynaložit značnou energii, aby tuto rovnováhu udrželo.

Zvýšená teplota našeho těla je obvyklým znakem, že tělo bojuje s nějakou infekcí či zánětem. Naše tělo využívá zvýšené teploty, aby se vypořádalo s nemocí. Vyšší teplota neznamená jen zvýšenou aktivitu enzymů, ale vede i k likvidaci virů, bakterií a našich vlastních slabých a poškozených buněk. Naše tělo nás tak chrání i před rakovinou.

Systém je ovšem nastaven tak, že lidé nemají čas poležet si doma s teplotou a vypotit se. Musí do práce, musí udělat spoustu jiných věcí, jež nesnesou odklad. Pokud si je nekoupí sami, lékař jim předepíše léky na snížení teploty. Teplota je potlačena, člověk se cítí líp, jde do práce, ale to ani náhodou neznamená, že je vyléčen. Naopak, dává šanci virům, bakteriím i zánětům „zažrat“ se hlouběji do těla. Rakovinné buňky, které by horečka zničila, se mohou spokojeně množit. To je pokrok. Neléčíme nemoc, ale potlačujeme její symptomy a vlastně i to, co nás léčí.

Samozřejmě, horečka nad 40 °C už není tělu prospěšná. Může docházet k poškození enzymů a důležitých bílkovin. Tam už mají všechny metody na její snížení opodstatnění.



Vraťme se však k teplotě těla. Když máme pocit chladu, nacházíme se někde v průvanu, snadno se nachladíme. Přitom chlad, sám o sobě, v sterilním prostředí by nám neměl způsobit nachlazení. K tomu potřebujeme ještě viry a bakterie. Nepříliš významná změna teploty, může snížit naši zdravotní odolnost. Naopak všichni známe blahodárny účinek horké koupele, sauny nebo vystavení se teplému slunečnímu záření či infračervenému světlu samotnému. Teplo tělu dodáváme i pomocí teplého jídla a teplých nápojů, což nám zvláště v zimě dělá velmi dobře.

Teplo dodávané tělu z vnějšku je fajn. Tělo si ale dokáže velmi dobře poradit i samo, když ho trénujeme. V chladném či vyloženě ledovém prostředí, dokáže omezit tepelné ztráty z povrchu těla a potřebnou teplotu udržovat uvnitř těla, aby ochránilo mozek a ostatní důležité orgány. Tělo trénované otužováním dokáže vyprodukovat dostatek tepla, aby zajistilo tolik potřebnou tepelnou stabilitu uvnitř nás, která nás chrání před nemocemi.

Teplota našeho těla nemá vliv jen na naše fyzické tělo, ale i na to psychické. Vzpomeňme si na to, když jsme měli naposledy vysokou horečku. Naše myšlenky, sny byly chaotické, jako by se točily v kruhu. Možná se u nás objevily i divoké sny a halucinace. Jako bychom ztratili kontrolu nad svými myšlenkami a ty byly generovány samy od sebe vlivem jen o 2-3 stupně zvýšené teploty.

Infračervené záření působí velmi dobře na prokrvení celého našeho těla, regeneruje svaly, léčí

naši pokožku, působí protizánětlivě a pozitivně ovlivňuje naši psychiku. Stav lidí, kteří trpí depresemi, se může na řadu dnů zlepšit po vystavení těla infračervenému záření. Infračervené světlo zlepšuje činnost mitochondrií, které nám dodávají energii. Zvláště mitochondrie v mozku, které jsou u lidí s depresemi málo aktivní, můžeme infračervenou „koupelí“ zase aktivovat.

Také naše vnímání plynutí času se mění v závislosti na teplotě. Když máme zvýšenou teplotou, třeba jen tělesnou aktivitou, náš čas plyne rychleji. Když jsme podchlazení, čas plyne pomaleji.

To, že máme tělesnou teplotu právě takovou, jakou máme, nemusí být jen výsledek slepé evoluce ani čistě biologická nutnost. Tepelné záření nacházejí se uvnitř našeho těla a potažmo mozku může být právě tou energií, kterou potřebuje naše duše. Je to energie, která naši duši oživuje. Když je jí málo, duše nedokáže fungovat tak, jak má. Má to neblahý vliv na naše zdraví. Když je té energie moc, v naší mysli se generují chaotické myšlenky a představy, a my nad ní ztrácíme kontrolu.

Tepelná pohoda je tedy nejen důležitá pro naše tělo, ale i pro naši duši, a tím vlastně zpětně zase i pro naše tělo. Aby naše tělo bylo v pohodě, můžeme mu tepelnou infračervenou lázeň dodat z vnějšku, ale rozhodně je dobré naučit své tělo vytvářet teplo, které je pro nás tak důležité, vytvářet i zevnitř pomocí okuřování. Vždyť přece, jak se říká, v zdravém těle, zdravý duch. A platí to i naopak.



Dítě a malování bytu – AI

Povídky pro pobavení

Dítě a malování bytu

Rostislav Szeruda

Přibližně v době, kdy dítě dovrší dva roky, přijdete na to, že je nezbytné váš byt znovu vymalovat. Tedy, abych byl přesnější, vaše žena pojme ten hloupý nápad, že vymalujete byt. Prý už se nemůže dívat na praskliny v omítce, urousané zažloutlé stěny a malůvky dítěte na stěnách, které rozvíjejí jeho tvůrčí představivost. A to i přesto, že stará barva i omítka ještě nezačala opadávat a návštěvy k vám ještě neodmítají chodit.

Mužům v této situaci se dá poradit jediné – vzdorovat, vzdorovat a zase vzdorovat. Bohužel se to ale nedá vydržet věčně. Nakonec kapitulujete a vzdáte se části své dovolené ve prospěch malování. Pak musíte vystěhovat nábytek z místnosti, která se má malovat jako první. Náhle zjistíte, že máte zatraceně malý byt a že vaše věci prostě není kam vystěhovat. Některé skříně a srolovaný koberec budou muset zůstat překryty igelitovou folií v malované místnosti.

V době stěhování doporučuji manželku a dítě vystěhovat z bytu jako první. Dost na tom, že zašlápnete neopatrného kocoura. Když za pomoci svých blízkých přeměníte svůj byt v malou neobyvatelnou ponorku, můžete se soustředit na vlastní úkon malování. K tomu je nutno podotknout, že po pečlivém zvážení jste se vy nebo vaše manželka rozhodli, že byt vymalujete sami bez pomoci drahého malíře či hodných dědečků. Jednou se to přeci musíte naučit (pak už budete malovat vždy, když se manželce zachce).

Když jste se smířili s tím, že byt vymalujete sami a máte vše potřebné připraveno, musíte zabránit vstupu dítěte a manželky do malovaného pokoje. Dítěte proto, aby vám nepomáhalo a manželky proto, aby vám neradila a v nevhodných chvílích nekomentovala vaše přechodné neúspěchy. Pokud můžete zavřít za sebou dveře, je to skvělé. Pokud ne, doporučuji na zem položit umělého hada (nemáte-li živého), ten na chvíli odradí vaše dítě (živý i manželku). Pak nacákejte na zem u vchodu do místnosti trochu barvy – odradí manželku.

Malování místnosti obvykle počíná stropem. Nepoužívejte přitom neověřený váleček. Tím to možná půjde rychleji, ale zaručuji vám, že přesně uprostřed stropu vám upadne po nátěru malý kus původní barvy (spolu s tou novou) a ač se to

pokusíte zamaskovat štětcem sebelépe, vaše manželka to odhalí na první pohled. Pak nezbyvá než seškrábat celý strop a začít znova. To už litujete, že jste si nevzali malíře. Při pohledu na hromadu seškrábané barvy na podlaze a uvážením ztraceného času, už vám nebude připadat tak drahý.

Po nanesení nové vrstvy barvy štětkou na strop, zjistíte, že vám barva praská na rozhraní stropu a stěn. Není divu, původní vrstva barvy na stropě je teď tenčí než na stěnách. V obavě, aby manželku nenapadlo nechat vás seškrábat i stěny, zahájíte rychle sanační práce. To už byste malíři rádi zaplatili třeba i zlatem. Po několika dalších kritických poznámkách manželky jste mu ochotni nabídnout i vaši milovanou polovičku, pokud by o ni projevil zájem.

Chybami se člověk učí a platí to i u mužů. Po druhé vrstvě barvy je váš strop jako nový. Ta trocha barvy na podlaze, oknech a záludně odkrytém nábytku vás už nemůže rozházet. Zbývá natřít stěny. „To už bude sranda,“ ujistíte se, ale moc tomu nevěříte. Zítra ráno to projedete válečkem a bude. To ještě netušíte, kolik vrstev budete muset na stěny nanést, aby zmizely ty nepěkné šedé skvrny popouzející vaši manželku.

Zatímco bojujete do úmoru svých sil, aby váš strop a stěny byly dokonale bílé bez prasklin, šedých skvrn a pásů po válečku, vaše dítě se domnívá, že jste si našli novou skvělou hru, k níž ho nechcete pustit, přestože by vám tak rádo pomáhalo. Kdykoliv si nedáte pozor, dítě najde způsob, jak překonat pozornost vaši i své matky a začne vám pomáhat s nátěrem tam, kde se vám to nejmíň hodí. Odměnou jsou mu vaše vděčné pohledy a krásně nabílené oblečení.

Nejhorším záškodníkem však může být vaše milé domácí zvíře. Takového slabomyslného kocoura nenapadne při pohledu na zaneřádný pokoj po vašem malování nic lepšího než, že je to skvělé místo, kam může začít chodit (nejlépe v noci) vykonávat svou potřebu. Pak můžete chodit a čichat, co to tam tak nelibě páchne, dokud do toho nešlápnete a nezískáte jistotu. Ani kocoura však nemůžete zabít (alespoň pokud se dívá manželka), a tak vám nezbyvá než trpět.

Všechno zlé však jednou končí, tak i malování a úklid po malování jednoho dne skončí a vy opět usednete do svého oblíbeného křesla a pozorujete, jak vaše dítě připravuje byt pro brzké další malování. Proč se zlobit? Však už to umíte a příště to bude hračka, nebo ne?

Nabídka knih:



Sexmissed aneb mužem bez těla

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

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



Bílá kniha lucidních snů

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

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



Rytíři Slavelonu

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

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

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

PORADNA

Markéta Jurištová

Snová terapie – terapie snem

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

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

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, najdete nás na:

<https://www.szeruda.cz>
<https://www.aboutdreams.cz>
<https://www.facebook.com/R.Szeruda>
<https://www.facebook.com/groups/kvantovaduse>
<https://www.instagram.com/lucidnisen/?hl=en>
<https://herohero.co/reveredbbgzarjdduij>

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

Chcete-li nám poslat nějaký osobní příspěvek na uveřejnění, prosím, udělte to. Příspěvek posoudíme a pokud se bude hodit do našeho časopisu, rádi ho uveřejníme.

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

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

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

Jak nás můžete podpořit?

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



QR platba
57 Kč



QR platba
157 Kč

2. Kupte si nějakou z e-knih z e-shopu www.szerudashop.cz.

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

Předchozí čísla časopisu naleznete zde:

