

Kvantová duše

01/2026

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

Rozvoj myšlení
Evoluce kvantovou chůzí
Vědomí a gnose
Smích léčí (více než léky)
Povídka: Lyžařský kurs
Poradna – snová terapie
Knihy a videa

VÁŽENÍ ČTENÁŘI

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

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

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

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

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

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

Veselé Velikonoce a mějte se pěkně!

Rostislav Szeruda a Markéta Jurištová

„Nemáme vědomí – my jsme vědomí.“ — Rupert Spira



KVANTOVÁ DUŠE

Rostislav Szeruda

Rozvoj myšlení

Dle čistě evolucionisticky založených vědců se jednoduchým bezobratlým živočichům, žijícím před půl miliardou let ve světovém oceánu, přihodila genetická porucha, která vedla k násobení množství genů v mozkových buňkách. Jejich potomci pak těžili z "extra sad" mozkových buněk a postupně tak nastartovali evoluci sofistikovanějších tvorů.

Kdyby byl tento pohled v principu správný, naše myšlení, city a emoce by byly jen produktem náhodné poruchy. Prvotní by byly náhodné změny buněčné struktury živé hmoty, které by generovaly nějaké pocity, myšlenky a touhy. Pokud by se tyto ukázaly pro přežití druhu důležité, zachovaly by se v genetické výbavě takto postiženého druhu a rovněž všech druhů, které se z něj v důsledku evoluce vyvinuly.

Vyšší úrovni inteligence disponují především savci. Poměrně velmi inteligentní ale mohou být i papoušci, hlavonožci a další příslušníci rozdílných vývojových větví. To naznačuje, že jejich společný předek jim musel dát do vínku genetickou předurčenou schopnost rozvíjet své mozkové schopnosti, nebo se tato schopnost, která se začala vyvíjet nejprve u jednoho druhu, automaticky přenášela i na jiné druhy. Pokroky u jednoho druhu se ne geneticky, ale jako in-formy přenášely mezi druhy.

Všimneme-li si chování jednodušších forem života, zjistíme, že je velmi inteligentní, ale skoro úplně nevědomé. Těžko budeme hledat, třeba u hmyzu, nějakou individualitu. Spíše zjistíme, že jejich jednání se řídí určitými vzorci chování, které

jsou danému druhu vlastní a pro všechny jednotlivce společné. Tyto vzorce ovšem mohou být velmi důmyslné. Budeme-li pozorovat třeba chování včel a mravenců, neubráníme se údivu nad dokonalostí systému, který společně vytvářejí.

Hmyzí kolonie se dokáží chovat, jako by tvořily jediný živý organismus a měly společné myšlení založené na jim vlastních archetypech. Duše hmyzu není něco existujícího uvnitř jejich malých hlaviček, ale je společná celé kolonii. Jedinci existují uvnitř této psýché. Dojde-li například k poškození termiště, termiti pracují současně z obou stran trhliny, aby se setkali přesně uprostřed, i když jednotlivci jsou slepí. Nezabrání jim v tom ani přepážka, jež zabrání v kontaktu termitů na jedné a druhé straně trhliny. Patrně tedy existuje v myslích těchto tvorečků společný prostorový plán, který jedinci pouze realizují.

U vyšších forem života, jako jsou ryby a ptáci, můžeme již pozorovat prvky skupinového i individuálního chování. Oddělení jedinci, kromě svých instinktů, projevují tendenci se učit a přizpůsobovat se konkrétní situaci. Zdá se, že jsou schopni zpracovávat informace i nad rámec typických vzorů chování u daného druhu. V jejich nevědomí se objevují záblesky vědomí jedince.

Individualita a vědomí se nejvíce rozvinuly u savců. Opice, psi, kočky, delfini, kosatky a mnozí další savci projevují poměrně velmi inteligentní a vědomé chování. Nejvyspělejší savec, jímž je člověk, postoupil ještě o kus dál.

Pokračování příště.

Podle knihy:

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



EVOLUCE KVANTOVOU CHŮZÍ

Rostislav Szeruda

Vesmír je v nás. Jsme stvořeni z hvězdné hmoty. Jsme způsob, jakým vesmír poznává sám sebe.

Carl Sagan

Myšlenka evoluce představovala ve své době revoluci v pohledu na vznik a způsob vývoje života na Zemi. Veškerá flóra a fauna nebyla stvořena ze dne na den ale v průběhu dlouhého vývoje, který trval milióny let. Živočišné druhy nevznikly ihned ve své finální podobě, ale vyvíjely se postupně od jednodušších forem ke složitějším. Tento vývoj nebyl přímočarý, ale reagoval na aktuální potřeby přežití druhu. Přestože myšlenka evoluce je zde již skoro dvě stě let, stále evokuje mnoho otázek a pochybností.

Evoluce je možná doložená na úrovni drobných změn a adaptací; otázky však vyvolává vznik komplexních struktur a rychlost některých evolučních přechodů. To, co se uvádí, jako příklady evoluce – např. mutace mušek octomilek či mutace virů je velmi sporné. Nový živočišný druh touto cestou určitě nevznikne.

Jak to, že věda není schopna doložit žádný příklad prospěšných mutací? Většina náhodných mutací či mutací způsobených zářením má pro organismy neblahý ničivý vliv. Žádné ozáření či kousnutí pavouka z nás neudělá supermana. Mutace virů, bakterií či dokonce mušek vyvolané člověkem z nich neudělaly nic jiného než zase jen viry, bakterie a mušky.

Pokud přechodové formy mezi druhy existují, a nejedná se o přání, které je otcem myšlenky, jejich četnost a kontinuita neodpovídá jednoduchým představám o plynulé evoluci.

Obvykle jsou nalezeny až fosilie hotového druhu. Jako by se jedna živočišná forma změnila v jinou velmi krátkým přechodem – skokem. Věda o evoluci nedokáže důvěryhodně vysvětlit, jak k přechodu z jednoho živočišného druhu na jiný může dojít.

Neexistuje žádné vysvětlení proto, jak mohla evoluce na základě zcela náhodných mutací proběhnout v historicky reálném čase. Pro takovou evoluci by ani miliony let nepředstavovaly dostatečně dlouhou dobu.

Evoluce se stala součástí moderního vědeckého paradigmatu. Je pro ni spousta důkazů, ale existuje minimálně stejně velký počet děr v těchto důkazech. Myšlenka evoluce se stala součástí ateistické víry. Slovo víra je zde plně na místě jako vždy, když chybí důkazy nebo jsou tyto důkazy neúplné a hlavně, když se nahrazují dogmaty.

Je myšlenka evoluce špatná? Ne, myslím, že ne. Je jen neúplná. Něco v této teorii chybí. Něco, co se do současného vědeckého paradigmatu nehodí – smysluplnost. Celá teorie evoluce je založena na náhodnosti a přírodním výběru z mnoha náhodně vzniklých forem. Potřebuje nějaký princip, který by ji urychlil.

Představme si, že pro vznik nového druhu potřebujeme provést určitý počet změn, které lze provést několika různými způsoby. Pro jednoduchost si představme, že hrajeme oblíbenou hru kostky. Máme šest kostek a máme za úkol jimi hodit tak, aby na všech šesti kostkách byly nahoře šestky. Přitom tohoto cíle máme dosáhnout pouze třemi pokusy.

Pokud bychom se snažili hodit kostkami tak, aby padlo šest šestek naráz, mohli bychom házet celé hodiny, dny či týdny a nemuselo by se nám to podařit. Naštěstí hra kostky se hraje jinak. S trochou štěstí se nám může podařit hodit tři šestky naráz při prvním hodu – „úspěšné“ kostky dáme bokem a hodíme už jen zbývajícími třemi kostkami. Na dvou padnou šestky, tak je dáme zase bokem. Hodíme poslední kostkou a sláva – máme šest šestek ve třech hodech.

Můžeme si prakticky ověřit, že hrát tímto způsobem je mnohem efektivnější, než se snažit hodit šest šestek naráz. Hra v kostky je proti evoluci pomocí náhodných mutací genů opravdu jen dětská zábava. Pokud máme plán, jakého výsledku chceme dosáhnout, a úspěšné změny dokážeme zafixovat, je dosažení cíle mnohem snazší než náhodné dosažení výsledku. To ale znamená mít plán – čili znát smysl a cíl hry. Kdo ale takový plán může stvořit?

Britský doktor přírodních věd Rupert Sheldrake, přišel s kontraverzní myšlenkou tzv. morfických či morfogenetických polí. Říká, že jestliže se nějaký tvar, forma či vzorec již někdy objevily v přírodě, mnohem snadněji se objeví znovu. Příroda raději kopíruje již jednou použité formy, než vytváří nové, jako by si je pamatovala a rezonovala s nimi.

Své myšlenky Rupert Sheldrake dokládá celou řadou příkladů z pozorování přírody. Díky tomuto principu je třeba obtížné vytvořit krystaly nových chemických látek, ale když už se to jednou někde podaří, je mnohem snazší vytvořit je kdekoli jinde na světě znovu. Tento princip může ovlivňovat i naši schopnost učení a chápání. Jakmile někdo vysvětlí fyzikální problém, který dlouhou dobu odolával našemu zkoumání a chápání, rychle narůstá počet těch, kdo ho jsou schopni pochopit. Dokonce se často stává, že i vzdálení badatelé, kteří se zabývají stejným problémem a navzájem se neznají a nekomunikují spolu, takřka ve stejný čas naleznou stejné řešení.

Idea pana Sheldreka je zajímavá a je schopna spoustu věcí vysvětlit, zvláště odpovídá-li jeho představa morfogenetického pole kvantovému poli. Neřeší ale otázku vzniku první životaschopné formy

ani jejich evoluce. Říká jen, že plán může existovat ale se i nelokálně šířit.

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 miliony různými způsoby, aby našly sekvenci změn, která jim přidá evoluční výhodu. Prozkoumávat všechny možnosti je obrovská ztráta času.

Příroda našťastí zná princip, jak dosáhnout cíle bez toho, abychom se museli zdržovat blouděním skrze všechny možné cesty. Znají ho kupříkladu i všechny rostliny využívající fotosyntézu.

Ve chvíli, kdy světlo dopadne na buňku obsahující chlorofyl, vznikne tzv. exciton. Ten přenáší energii mezi molekulami do reakčního centra buňky, kde může být uložena ve stabilnější chemické formě. Kdyby se exciton pohyboval náhodně od jedné molekuly ke druhé, trval by přenos energie moc dlouho a efektivita fotosyntézy by byla velmi nízká. Tajemství je v tom, že se exciton nepohybuje náhodně jako klasická částice, ale kráčí tzv. kvantovou chůzí – jako vlna projde všemi možnými cestami a zhmotní se až v cíli své cesty, jako by se pohyboval jen tou nejkratší možnou cestou.

Existují tisíce možností, jak složit řetězec RNA 100 bází dlouhý. K náhodnému vytvoření takového řetězce bychom potřebovali mnohonásobně víc hmoty, než obsahuje celá Mléčná dráha. Vytvořit život touto cestou je velmi nepravděpodobné. Musí existovat princip – podobný kvantové chůzi, který umožňuje projít všechny možnosti naráz a zrealizovat až tu jednu správnou.

Možné řešení je ukryto v kvantové fyzice. Do chvíle, než je provedeno pozorování, se fyzikální systémy vyvíjejí ne jedním, ale všemi možnými způsoby – viz myšlenkový experiment Schrödingerova kočka. Říká nám, že dokud neprovedeme pozorování, může realita existovat ne v jedné ale v mnoha možných historiích.

To, že nějaká evoluce proběhla, je stejně podivné jako to, že žijeme ve vesmíru, který je vhodný pro život. Jak vyplývá z antropického principu, existence vesmíru vhodného pro vznik života, jako je ten náš, je zcela nepravděpodobná. Současná věda, kromě pár neověřitelných hypotéz, nemá žádné vysvětlení pro to, že je náš vesmír tak neověřitelně přesně naladěn, aby v něm mohl existovat život.

Velkou filozofickou i fyzikální otázkou je, zda má existence vesmíru bez života, a tedy i bez pozorovatele, nějaký smysl či význam a to i ten fyzikální.

Kvantová fyzika totiž tvrdí, že bez pozorovatele není realita. Spor je ale v tom, co si představit pod pojmem pozorování a pozorovatel. Stačí k aktu pozorování či dekoherence pár částic, které na sebe vzájemně působí nebo pozorovatel musí být obdařen myslí schopnou vytvářet představy o okolním světě? Je-li správná druhá možnost, pak žádný jiný vesmír než takový, který je vhodný pro život, nemůže existovat.

Vesmír tedy na počátku mohl existovat jako souhrn všech svých možných podob a mohl se vyvíjet v mnoha možných historiích. Realita v našem slova smyslu neexistovala, dokud se alespoň v jedné z jeho možných historií neobjevil pozorovatel. Je otázkou, zda tím prvním pozorovatelem musel být Bůh, první člověk – Adam, první zvíře, rostlina, buňka či jen nějaký shluk atomů a molekul.

Jakmile se objevil první pozorovatel, počet možných podob a historií vesmíru se začal prudce redukovat. Evoluce života na Zemi tedy vůbec nemusela být náhodná, ale naopak mohla být zcela zásadní proto, aby vůbec mohla existovat nějaká realita a vesmír v podobě, jak ho známe. Objevil-li se v nějaké historii „lepší“ pozorovatel, tato historie měla tendenci se rozvinout v realitu. „Lepší“ pozorovatel vznikl z „horšího“ ze zpětného pohledu deterministicky, ale tak, že byly přeskočeny „kvantovou chůzí“ všechny vývojové cesty nevedoucí k cíli.

Z tohoto důvodu máme problém najít vývojové mezistupně či jen „napůl“ vyvinuté složité orgány, jako je třeba oko. Evoluce nemusela probíhat pomalu a brodit se skrze bažinu slepých cest, ale naopak mohla probíhat velmi rychlými a elegantními skoky. A proč už dnes nemůžeme evoluci pozorovat? Prostě proto, že už pozorujeme svět okolo nás až příliš. Evoluce může probíhat pouze tehdy, když se nikdo nedívá. Abychom pochopili evoluci, musíme pochopit, že příběh evoluce začíná na jejím konci.

Podle knihy:

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



VĚDOMÍ A GNOSE

Markéta Jurištová

Co je přesně vědomí (nevědomí) a lidská duše vlastně úplně nevíme, dost možná tento fenomén zůstane navždy hádankou, možná je to také pojistka, která bude vždy stát mezi námi lidmi a digitální umělou inteligencí. Víme ale celkem určitě, že o (ne)vědomí a duši se lidé zajímali od nepaměti. Zřejmě už v kresbách jeskynních lidí můžeme v obrazech zvířat a různých bytostí najít stopy něčeho tajemně duchovního, co se nedá dost dobře popsat slovy. Díky přemýšlení a záznamech o této vnitřní energii začaly přirozeně vznikat různé filozofické nauky a učení.

Jedno z nejstarších učení, které podle mého názoru nejvíce souvisí s fenomény duše a (ne)vědomí je gnose. Její zastánci tvrdí, že všechny znalosti o poznání skutečnosti pocházejí z jednoho zdroje a gnose je tak univerzální pro celé lidstvo. Podle gnostiků ji můžeme najít ve všech pravých náboženstvích a mystických tradicích. Poslové jako Buddha, Ježíš, Mohamed, Quetzalcoatl, Krišna, Mojžíš, Fu Ji a mnoho dalších, učili gnosi, ale podle potřeb doby a místa.

Řecké slovo gnose (γνῶσις) znamená druh znalostí/poznání, které pocházejí z vlastní zkušenosti a zahrnují celou osobu. Osobní zkušenost totiž není přenosná v abstraktních pojmech. Pojem je pouze myšlenka, ale zkušenost je mnohem více. Jinými slovy, skutečná gnose je zážitek, který se vymyká zkušenosti, přesvědčení nebo jakékoli snaze o jeho interpretaci. Pokud to chcete pochopit, musíte to zažít. To je důvod, proč je skutečné duchovno založeno na vlastním úsilí poznat pravdu o světě kolem i uvnitř sebe, a způsob, jak dosáhnout na tuto zkušenost, je především praktický.

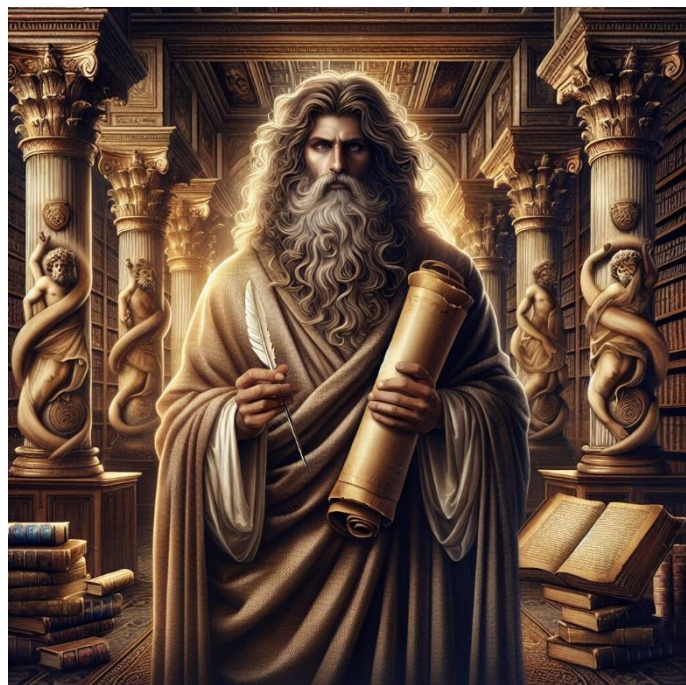
Gnose vznikla v období, které označujeme jako helénismus. V politických dějinách se vymezuje životem Alexandra Makedonského a připojením Egypta k Římské říši, tj. asi 330-30 př. n. l. Z hlediska kulturních dějin je ovšem třeba závěr helénismu posunout až do 4. stol. n. l., kdy bylo v římské říši uzákoněno křesťanství jako jediné povolené náboženství.

Mýtickým zakladatelem gnose byl současník Ježíše, Šimon Mág ze Samaří. Raně křesťanští autoři ho označovali za „otce všech heretiků“. Podle těchto pramenů měl v Římě vlastní kult a byl uctíván jako bůh. Většina historiků se shoduje, že za těmito příběhy stojí reálná postava charismatického samařského náboženského vůdce, jehož život byl později opředen legendami o zázracích a soupeření s apoštolem Petrem. Apokryfní texty líčí jeho dramatický konec v Římě, kde se údajně pokoušel létat pomocí magie, ale po Petrově modlitbě se zřítíl a zemřel.

Významným učitelem gnose byl Basileides, který působil v první polovině druhého století v Alexandrii. Jeho učení představovalo fascinující syntézu křesťanství, řecké filosofie a orientálních vlivů. Basileides tvrdil, že spása člověka není dosažena vírou, ale vnitřním poznáním (gnosi) vlastní božské podstaty a pochopením řádu vesmíru.

Nedaleko Alexandrie se narodil také další gnostik Valentinus (kolem roku 100 n.l.), Než odešel z Alexandrie do Říma, působil dlouhou dobu jako křesťanský učitel. V roce 160 n. l., byl navržen na biskupa, ale tuto funkci nakonec nezískal. Již v této době se ale kolem Valentína soustředila poměrně velká skupina jeho příznivců, tzv. valentinovců. Po sporu s církevní obcí však byl označen za heretika a gnose byla označena jako hereze-odpadlictví. Od té doby křesťanská církev gnostiky tvrdě potlačovala.

Přesto dodnes existuje gnostický národ Mandejců, který žije v diasporách především v Iránu, Iráku a U.S.A. Mandejci bývají spojováni s Janem Křtitelem, jejich historie je patrná pouze v jejich mýtech a mají dokonce svoji vlastní gnostickou bibli, která se jmenuje „Ginza“ (poklad). Tato kniha je považována za klíč k pochopení prastaré gnostické tradice, která podle některých interpretů předchází známému biblickému křesťanství. Ginza vyšla v češtině pod názvem Ginza – Gnostická bible nazarejců a pokud si ji přečtete, zjistíte, že je opravdu možné, že právě z ní křesťanská Bible čerpala.



Také souvislost mezi gnosi (vnitřním poznáním) a starým Egyptem je hluboká a projevuje se především skrze synkretismus (míšení nauk) v období pozdní antiky, kdy byla egyptská Alexandrie hlavním centrem vzdělanosti. Most mezi Egyptem a gnosi tvořil hermetismus, myšlenkový směr založený na spisech připisovaných Hermu Trismegistovi. Ten

vznikl spojením řeckého boha Herma a egyptského boha moudrosti a písma Thovta. Hermetické texty sdílejí s gnosí cíl dosáhnout spásy skrze vlastní duchovní poznání namísto pouhé víry. Zásadní důkaz o propojení přinesl v roce 1945 nález rukopisů z Nag Hammádí v Horním Egyptě. Egyptská moudrost byla vnímána jako „kořen“ této tajné nauky.

Staroegyptská představa o člověku byla mimořádně komplexní. Člověk nebyl vnímán pouze jako spojení těla a jedné duše, ale jako soubor mnoha vzájemně propojených duchovních a fyzických složek, které musely spolupracovat pro dosažení nesmrtelnosti.

Hlavní složky lidské bytosti podle starých Egyptů tvořily:

Duchovní složky (Aspekty duše)

- Ka (Životní síla): Neviditelný „dvojník“ člověka, který vznikl při narození a po smrti potřeboval obětiny (jídlo a pití), aby mohl nadále existovat.
- Ba (Osobnost/Duše): Často zobrazována jako pták s lidskou hlavou. Představovala to, co dělá člověka jedinečným. Po smrti se mohla volně pohybovat mezi světem mrtvých a živých, ale v noci se musela vracet k tělu.
- Ach (Osvícený duch): Cílový stav po smrti. Vznikl spojením Ka a Ba po úspěšném projití posmrtným soudem. Byl to nesmrtelný, zářící duch, který přebýval mezi bohy.
- Ib (Srdce): Považováno za sídlo rozumu, emocí a svědomí. Při posmrtném soudu bylo váženo na vahách bohyně Maat proti pírku pravdy.
- Šut (Stín): Neoddělitelná součást člověka, která v sobě nesla část jeho podstaty a síly.

Identita a fyzické tělo

- Ren (Jméno): Jméno bylo zásadní pro existenci. Dokud bylo vyslovováno nebo zapsáno, člověk „žil“. Vymazání jména z nápisů znamenalo definitivní zánik dotyčného.
- Chat (Fyzické tělo): Schránka pro všechny ostatní složky. Proto byl kladen takový důraz na mumifikaci – pokud by se tělo rozpadlo, duše by ztratila svůj pozemský domov a nemohla by dosáhnout věčného života.

Tato víra v rozdělení duše přímo ovlivnila celou egyptskou kulturu, od stavby pyramid až po složité pohřební rituály popsané v Knihách mrtvých. A právě egyptské Knihy mrtvých se zabývají velice podobnými rituály jako jsou znázorněny a popsány v mandejských svitcích „Divan Abatur“. Například v Knize

mrtvých je srdce zemřelého váženo na vahách proti pírku pravdy (Maat), pokud je srdce těžší než pírko, je pozřeno nestvůrou. V mandejské tradici postava Abatur sedí na rozhraní světa Světla a Temnoty s vahami v ruce, váží duše (nišmata) mandejců, aby zjistil, zda jsou dostatečně lehké a čisté pro vstup do říše Světla. Zatímco egyptská verze se soustředí na podsvětí, mandejská (gnostická) verze vnímá cestu jako vzestup skrze planetární sféry směrem vzhůru k Prvotnímu Světlu.

Gnostické myšlení nikdy zcela nezaniklo; spíše se v průběhu dějin přelilo do jiných systémů, které sdílely dualismus (boj světla a tmy) nebo důraz na vnitřní vzkříšení. Jedním z nejdůležitějších byl manichejismus, který se rozšířil od Číny až po Španělsko. Dále pak je potřeba zmínit středověká dualistická hnutí, což byli Bogomilové a Katarí. Renesanční hermetismus (Marsilio Ficino) a pozdější alchymie (Paracelsus) navázaly na gnostickou představu o božské jiskře v člověku. Alchymistický proces přeměny olova ve zlato byl často vnímán jako gnostická metafora pro osvobození čistého vědomí z tíhy těla. V moderní době na gnózi nejvíce navázala analytická psychologie. Jung považoval gnostiky za první „hlubinné psychology“. Termíny jako Abraxas nebo Pleroma přímo integroval do svého učení o individuaci – procesu poznání vlastního „Já“, které je identické s gnostickým hledáním božské jiskry.

Jak už jsem zmínila na začátku, skutečná gnose se nedá vysvětlit, musíte ji zažít. Jak říkal Jung, jedná se o numinózní zážitky, po kterých už váš svět není stejný jako dřív. Nemusíte už věřit v boha, nebo nějakou prvotní entitu, po takovém zážitku už bez stínu pochyb „víte“.



Chcete vědět víc, navštivte stránky:

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

SMÍCH LÉČÍ (VÍC NEŽ LÉKY)

Rostislav Szeruda

Nejkrásnější hudba je lidský smích.

Jan Werich

Smích léčí. Zní jako jedna z těch milých vět, které si říkáme, když nevíme, co jiného říct. Jenže ono na tom něco je – a překvapivě to potvrzuje i věda.

Když se člověk směje, v těle se odehrává malý biologický koncert. Uvolňují se endorfiny – hormony dobré nálady, klesá hladina stresových hormonů a tělo se na chvíli přepne z režimu „přežít“ do režimu „žít“. Člověk se celkově uvolní. Zlepšuje se krevní oběh, uvolňují se svaly, a dokonce i imunitní systém dostává pozitivní impuls. Jinými slovy – pár minut smíchu může mít podobný efekt jako krátká dovolená, jen bez balení kufru.

Smích má ale ještě jednu důležitou vlastnost – na chvíli se odpoutáme od problémů. Problémy nezmizí, ale přestanou být tak těžké. Najednou nejsou jen „tragédie“, ale někdy i absurdní situace, nad kterými se dá alespoň trochu pousmát. A právě tehle odstup často rozhoduje o tom, jestli nás něco semele, nebo to ustojíme.

Proto mají lidé v těžkých dobách tendenci vymýšlet vtipy. Humor není útek od reality, ale způsob, jak si ji ulehčit a přežít. Když se dokážeme zasmát, znamená to, že jsme si ještě nenechali vzít nadhled. Nenechali jsme se srazit na kolena. Smích je takový náš malý (velký) vnitřní vzdor. Říkáme světu: „Možná to není ideální. Ale ještě jsem to nevzdal.“

Až vám někdo řekne, že smích léčí, neberte to jako frázi. Je to jeden z nejlepších, a přitom nejlevnějších léků, které máme – bez receptu, bez vedlejších účinků a s okamžitým nástupem. Navíc je smích nakažlivý. Když se smějí jiní, začnu se smát taky.

Někdo tvrdí, že tělo nerozlišuje mezi „skutečným“ a „vynuceným“ smíchem. Jsou lidé, kteří provázejí svou řeč zvláštní formou smíchu, jako by říkali něco bůhvíco vtipného, smějí se nuceně a násilně. Není to upřímný smích. Nevím, jak jiným, ale mně je to velmi nepříjemné. Ztrácím k těm lidem důvěru.

Mám radši upřímný, přirozený, zvonivý smích. Pokud na smích nemám náladu, tak se raději nesměju. Když se smát, tak ať to stojí za to. Jak se říká, smál(a) se, až se za břicho popadal(a).

V čem je rozdíl mezi opravdovým a nuceným smíchem? Při nuceném smíchu, nutíme svaly – naši bránici do pohybu. Je to pouhý křečovitý třes svalů. Opravdový smích vychází z hloubi naší duše.

Možná smích není jen funkcí mozku. Třeba je to projev něčeho hlubšího — něčeho, co bychom mohli nazvat kvantovou duší.

Možná je pravý smích kvantový skok v naší mysli. Elektron neprechází mezi energetickými hladinami plynule. Nepohybuje se „po cestě“. Prostě zmizí z jedné hladiny a objeví se na jiné. Skok. Diskrétní změna energie. A teď si představme, že lidská mysl funguje podobně.

Jsme nějak naladěni – nevidíme to moc pozitivně. Pak přijde změna, stane se něco nečekaného. Stane se něco absurdního, co jsme nečekali. Překvapivá pointa banálního příběhu. Najednou to vidíme jinak. Něco se změnilo – ne plynule, ne logickou posloupností, ale skokem. To, co bylo před sekundou vážné, nám připadne směšné. Byli jsme v napětí a najednou přišlo uvolnění. Začali jsme se smát.

Smích je vlastně signál, že naše mysl právě přeskočila z jedné „interpretace reality“ na jinou. Z jedné energetické hladiny významu na druhou. A ten přebytečný „rozdíl energie“ se uvolní... jako smích. Elektron vyzáří foton a my smích. Je to projev toho, že naše vědomí na okamžik zahlédlo více možností současně. Že se dotklo širšího prostoru, než je náš běžný, pevný příběh.

Proto se smějeme, když dojde k porušení očekávání. Když realita náhle nedává smysl tak, jak jsme si mysleli. Mysl se snaží ten rozpor vyřešit – a někdy to nejde jinak než skokem. A právě ten skok je osvobozující. Smíchem opouštíme jednu verzi reality a vstupujeme do jiné. Lehčí. Volnější. Méně absolutní.

Snad proto má humor tak zvláštní sílu. Nejen že nás baví. On nás „přeladuje“. Vytrhává nás z jednoho pevného rámce a ukazuje, že existuje i jiný. A v tom je jeho malá revoluce. A možná právě proto je smích tak důležitý. Ne, že by řešil problémy. Ale protože nám ukazuje, že realita nemusí být jen jedna.

Z tohoto pohledu lze humor chápat jako situaci, kdy jsou v mysli krátkodobě přítomny dvě neslučitelné verze reality — jakási kognitivní superpozice. Okamžik pochopení pointy pak připomíná kolaps vlnové funkce: jedna interpretace převládne a napětí se uvolní. Smích by tak mohl být signálem, že došlo k rychlé reorganizaci významů. A právě proto je tak příjemný.



Povídky pro pobavení

Lyžařský kurs

Rostislav Szeruda

Napsáno před mnoha lety:

Nedávno jsem se byl podívat na zakončení lyžařského kursu svého mladšího ještě školou povinného dítěte. Malí bobci, včetně toho mého, sjížděli suverénně menší svah s rukama pěkně na kolenou. Jen sem tam někdo z nich upadl, aby hned vstal a pokračoval opět skoro elegantní jízdou ze svahu dolů. Rodiče byli nadšení a já jako jeden z nich, jsem přemýšlel, jak může mít tak nešikovný otec tak šikovné dítě.

Možná to bylo tím, že jsem se svého prvního lyžařského kursu, stejně jako řada mých spolužáků, zúčastnil až na střední škole. Do té doby jsem byl pouze příležitostný samouk. Rodiče mě vybavili skoro novými lyžemi se snad bezpečnostním vázáním, lyžačky a sadou vosků na lyže, které většinou fungovaly jako dokonalé lepidlo na sních.

Po příjezdu na ubytovnu s jednou centrální budovou a řadou přidružených chatek jsme se rozdělili na chatky, rychle si vybalili a pak pod vedením instruktorů a našich profesorů z gymnázia jsme vyrazili hledat po okolních kopcích sních. Kupodivu totiž žádný právě nebyl a zasněžování sjezdovek tehdy ještě nebylo v módě. Slušný pochodňák měl zřejmě za úkol nás pouze před večerem unavit, protože na žádnou větší hromadu sněhu jsme nikde nenarazili, a to bychom jistě zjistili i rozhlédnutím se po okolních kopcích od naší chatky.

„Dávej pozor,“ ozval se za mnou hlas instruktora Bednáře a jeho ruka mne odsunula od okraje strmého svahu, po němž jsem dosud bezstarostně kráčel. „Ty jsi Straka?“

„Ano,“ přisvědčil jsem překvapen, že zná moji maličkost.

„Profesor Vojnar mi doporučil, abych si dal na tebe pozor.“

„Proč?“ nechápal jsem, proč má zrovna náš tělocvikář o mne starost.

„Prý jsi nebezpečný sobě i ostatním,“ řekl Bednář bez toho, aby projevil větší porozumění radě, které se mu dostalo.

Já jsem pochopil, odkud vítr fouká. Vojnar mi zřejmě ještě nedokázal odpustit poslední hodinu tělocviků a zřejmě i některé ty předchozí. Posledně jsme cvičili hrazdu a kruhy. Trochu se mi nepovedl výmysk na hrazdě. Nepovedlo se mi přetočit přes tyčku, a tak jsem na hrazdě postavil krásnou svičku. Chvilí mi nebylo jasné, jak dál, a tak jsem se v pozici hlavou dolů pustil. Tyčka zaduněla a já

se zřítíl. Když to Vojnar viděl, sjel pozpátku v šoku z koně, z něhož vše po generálském způsobu dosud pozoroval. Myslel si totiž, že musí být po mně. Nebylo. Chvilí potom jsme se přesunuli na kruhy a Vojnar se pro jistotu rozhodl mi dávat osobně záchranu. Vymrštil jsem nohy a elegantně jsem se na kruzích přetočil. Mělo to jen ty drobnou vadu, že se profesor držel za ústa, do nichž jsem nedopatřením nějak nakopl, ale ujišťoval mne, že to bylo v pořádku. To, že jsem ho trochu dříve při fotbalu napnul míčem mezi nohy nebo mu upustil kouli na vrh na nohu, již bylo jistě zapomenuto.

Po návratu na chatky kupodivu začalo sněžit. Zima se přece jen dostavila a to znamenalo, že lyžařský výcvik nestrávíme v klidu na chatkách zabráni do oblíbených taroků. Druhý den bylo již venku sněhu více než dost, a tak jsme mohli být roztríděni do družstev dle naší lyžařské erudice. Vzhledem k tomu, že jsem svah zdolal pouze s jedním efektním pádem, dostal jsem se do třetího družstva. Nebyli jsme tam žádní skvělí lyžaři, ale alespoň jsme už někdy stáli na lyžích na rozdíl od některých individuů, která vytvořila družstvo čtvrté. Raději jsme s naším instruktorem skupinu těchto lyžařských zombií rychle opustili a vyrazili užívat si lyžařských slastí.

Na kopec nás bez větších ztrát vytáhla lanovka. Nahoře se instruktor správně rozhodl, že povede výuku raději na méně frekventované části sjezdovky. Tam uplácá ze sněhu malý můstek a na něm nám názorně předvedl, jak máme překonávat terénní nerovnosti. Na můstku se přikrčil a hned za ním se opět vyrovnal, aby příliš neskočil, a elegantně o kousek níž zabrzdil. Byla to radost ho sledovat.

Zdálo se to snadné. Rozjel jsem se z kopce dolů, na můstku jsem se propnul jako struna a letěl jsem... Bednář na mně zíral v němém úžasu. Ač se domníval, že stojí dostatečně daleko, a přestože to byl velký a silný chlap, když jsem vedle něj dopadl, sklátil se jako by ho někdo podťal sekerou. Zásah živým torpédem nečekal.

Jak velké sněhové koule jsme se sunuli svahem dolů a vzduchem vířili naše lyže a hole. Když jsme se vyhrabali ze sněhu, oba jsme vypadali jako sněžní muži.

„Promiňte, já nerad“ omlouval jsem se a rychle jsem šplhal zpět na kopec pryč z dosahu rozezlého pedagoga.

„Nic se nestalo,“ zaskřípal zuby Bednář, i když to tak nevypadalo.

Pak jsme se učili jezdit slalom mezi pomyslnými tyčkami. Instruktor byl zjevně spokojen. Šlo mi to celkem dobře, a tak jsem se rozhodl, že mu předvedu, jak umím zastavovat

v plné rychlosti na místě. Nepovedlo se... Zastavení vypadalo jako ráz pružných koulí. Já jsem sice zastavil o Bednáře celkem dobře, ale on se zastavil, až o pěkných pár metrů níž v nezvyklé poloze. Pro jistotu jsem nečekal, až se vzpomene a rychle jsem opět šlapal do kopce.

“Straka! Ještě jednou a jste mrtvý muž!” řval po mně ze země, ale naštěstí neměl sílu mě pronásledovat.

“Nebojte, už se to nestane!” uklidňoval jsem ho.

“Raději si dám na vás pozor!” ujistil mě.

“Ty dneska válíš,” chválil mě Standa. “To by nikdo jiný nedokázal.”

Od této chvíle nás instruktor bedlivě a ostražitě sledoval. Když se konečně přiblížil čas návratu na chatu, Bednář podlehl předčasnému optimismu. Dal nám pokyn, abychom pomalu, na to slovo kladl důraz, sjížděli za ním po sjezdovce dolů. A tak jsme se rozjeli po svahu jako křížující se střely dum-dum k nemalé radosti náhodných lyžařů i samotného instruktora, který se jen díky své dovednosti zdařile vyhýbal několika zvlášť iniciativním jedincům, kteří se mu udržovali v těsném závěsu.

Pomalou, ale jistě, jsme se rovnoměrně rozvrstvěli po celé sjezdovce. Našinci mizeli v závějích sněhu, v přilehlém lesíku a podobně, jak se komu líbilo. Já jsem fičel přímo dolů. Po cestě jsem sejmul Víťu a ten zase Bednáře. Doufám, že si to tentokrát nenechal líbit... To už jsem bohužel neviděl, protože jsem se musel vyhnout dvěma stromkům a přeskočit malý potůček zasahující do sjezdovky.

Dole jsem měl menší problémy. Prořítel jsem se kolem fronty na vlek jak sněžný fantom a směřoval jsem přímo k cestě pod vlekem, kde stál solidní plaňkový plot. V poslední chvíli jsem strhl lyže a v oblaku sněhu jsem jako borec zastavil. Konečně jsem si vydechl, nasadil jsem hrdý výraz a ledabylým přešlapováním jsem se snažil skrýt klepoucí se nohy.

Pohlédl jsem na svah, abych zjistil, kde jsou mí kolegové. Petr s Mirkem stáli o několik desítek metrů výš a křičeli něco na slečnu ještě o kousek výš, která uprostřed svahu prováděla na sobě drobné kosmetické úpravy. Chvíli jsem nechápal, co jí hrozí, až jsem spatřil Luboše, jehož dráha musela nutně procházet místem, kde stála ta nešťastnice. Lubošovým problémem byly obloučky, a tak jezdil šusem dolů, dokud se nevyskytla vhodná překážka na zastavení.

“Debile, neumíš jezdit?!” vykřikla ta něžná dívka po absolvování několika kotrmelců v oblacích jiskřícího sněhu.

“Neumím, opravdu ne” šeptl nesměle Luboš a ujížděl raději z její blízkosti s podivně pokroucenými holemi.

Mezitím dojel poněkud pochroumaný Víťa a zastavil na konci do svahu zatočené řady k vleku, která se hned poté poskládala jako domino.

Bednář, který naše řádění němě pozoroval, dělal, že nás nezná a šel si koupit do stánku s občerstvením placku rumu. Když ještě naše děvčata společně podebraly hůlkami nějakého neslušného staršího pána, podlehl záchvatu tichého smíchu a povznesen již nade vše, vedl nás nejkratší cestou k naší chatě. Cestou jsme ještě potkali naše čtvrté družstvo, jehož instruktor vypadal na člověka, jehož právě vytáhli zpod laviny.

Zdálo by se, že všem útrapám bylo pro ten den konec. Nebylo. Někoho totiž napadlo uspořádat diskotéku v jídelně na hlavní budově. Stoly byly odsunuty ke stěnám, aby se vytvořil prostor pro taneční parket. Z kafeťáku napojeného na silné bedny se ozýval jeden hit za druhým a odvážnější studenti se již za chvíli svíjeli na parketě pod dozorem pedagogů, kteří popíjeli v rohu místnosti snad, aby spláchli špatné vzpomínky na dnešní den.

Chvíli jsem si dodával odvahy a pak jsem také vyrazil na parket. Nedá se říct, že bych nějak toužil uplatnit své taneční umění, které jsem dosud nezískal. Delší dobu jsem však již byl zamilovaný do Pavly z vedlejší třídy. Občas jsem ji na chodbě školy pozdravil nesmělým „čau“, a když o mě zavadilo alespoň pohledem, cítil jsem se v sedmém nebi. Dodal jsem si odvahy a šel jsem ji vyzvat k tanci hrdinným: Půjdeš tančit?“ Kupodivu šla, i když se všechny její kamarádky začaly jedna na druhou pobaveně šklebit a ona zase na ně.

Na parketě jsem se sice snažil o duchaplnou konverzaci větami jako: „To je ale pěkná skladba. Tancuješ ráda?“ Na to ona odpovídala jen „Hihi, haha,“ a pak pro změnu zase „Hihi, haha,“ a tlemila se mi přes rameno na své kamarádky. Po pěti minutové skladbě jsem byl zpocený, jako bych kácel v lese stromy, a byl jsem vděčen, že na chvíli přestala hrát hudba a já mohl vrátit svou tajnou lásku k jejím řečnicím se kamarádkám a pak jsem zbaběle opustil sál. Mého ponížení však ještě nebyl konec.

„Straka!“ ozval se za mnou hlas Bednáře, který byl už zřejmě v poněkud veselejší náladě. Zřejmě se mi přišel mstít. Nemýlil jsem se. Doposud seděl u stolu spolu s profesorem Vojnarem a dalšími pedagogy. Vzhledem k tomu, že se dobře bavili, když Bednář zvláště gestikuloval, předváděl různé skoro lyžařské pózy, a přitom ukazoval svým směrem, pochopil jsem, že se zřejmě baví na můj účet.

„Ty budeš první milovník,“ zvolal nadšeně, když přistoupil blíž a snažil se mi připnout na krk motýlka, kterého bůhví kde splašil. V sále byla totiž hned po mém odchodu vyhlášena soutěž párů, do níž mě z čiré zlomyslnosti přihlásil. Dokonce mi našel i novou partnerku. Nebyla špatná – bohužel utekla hned po tom, co se dozvěděla, o co v soutěži jde. Úkolem bylo partnerku nalíčit pomocí zapůjčených šminek a pak jsme měli soutěžit v tanci. Tajně jsem doufal, že útekem partnerky moje účast v soutěži skončila. Mýlil jsem se.

Pro změnu profesor Vojnar se ujal iniciativy a zneužil svou autoritu pedagoga, aby mi násilím přitáhl jinou partnerku. Nebyla tak hezká, ale pro změnu byla povolná. Usedla na židli a poddala se osudu. Ohlídl jsem se na ostatní dva páry. Kluci se snažili na tváře děvčat kreslit různá srdíčka, sluníčka, květinčky, hvězdičky a jiné hovadinky. Já jsem přemýšlel jen chvíli a inspirace se dostavila. Pod vlivem impresionismu jsem začal na tvář partnerky štětečkem nanášet jednu vrstvu barvy za druhou ve stylu „patláma, patláma.“ Za chvíli jsem byl hotov. Úspěch se dostavil v momentě představení našich výtvorů. Moje zombie zvítězila na celé čáře. Vítězství bylo tak jednoznačné, že jsme zvítězili i v taneční soutěži párů. Byl jsem

nejen hrdinou dne ale i večera. Jen ta holka mě už pak jaksi nechtěla znát.

Další den jsem doufal, že moje hvězda bude dál stoupat a postoupím z třetího družstva do druhého. To se však bohužel nestalo. Mohl za to blbý trs trávy. Trénovali jsme s Bednářem sjezd šusem z kopce s tím, že jsme se měli zastavit výjezdem do protějšího kopce. Já jsem se zastavil dokonale. V plné rychlosti jsem sřičel z kopce a začal jsem vyjíždět do protikopce, když kde se vzal, tu se vzal, objevil se trs trávy, který se dosud ukrýval pod sněhem. Lyže se zastavily, ale já ne. Země se vztyčila a udeřila mne do hlavy. Když jsem se opět postavil a hvězdičky poletující kolem mé hlavy zmizely, zjistil jsem, že mi chybí špička lyže. Zůstala v tom trsu trávy. Instruktor Bednář uznale pokýval hlavou a informoval mne, že technický prvek, který jsem právě předvedl, se v odborném lyžařském slangu nazývá „hodit tygra“.

A tak místo toho, aby se ze mě stal lyžař, zaučil jsem se jako pomocná síla u vleku a pomáhal zachraňovat nemehla z čtvrtého družstva, kterým utekla kotva již po prvních pár metrech po nasednutí. Největší srandu měl ze mě můj kolega Standa. Naštěstí již druhý den si také skočil tygra, a tak jsme pomáhali u vleku dva.



Krátká videa ke knihám a článkům:

Schrödingerova kočka

Slavný myšlenkový experiment v krátkém videu:



Schrödingerova kočka

Shorts:



Antropický princip

Je to jen neuvěřitelná náhoda, že žijeme ve vesmíru, v němž může vzniknout a existovat život?



Sexmised aneb mužem bez těla

Krátké video ke knize:



Časopis Kvantová duše 04/25

Podívejte se na minulé číslo



Rytíři Slavelonu

Krátké video ke knize:



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.

Třiatřicetiletý 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?

Schrödingerova kočka a nový pohled na svět

Současná věda a fyzika se snaží vyhnout tématům, jako je vědomí a jeho podstata. Považuje je pouze za produkt činnosti mozku. Jak však naznačuje kvantová mechanika, fenomén vědomí (vědomého pozorovatele) může úzce souviset s fyzikální podstatou našeho světa. K čemu by byl vesmír, kdyby zde nebyl nikdo, kdo by ho mohl pozorovat?

Slavný myšlenkový experiment Schrödingerova kočka nám umožňuje podívat se na svět z jiného úhlu, než nás učili ve škole. Vesmír nemusí být jen maso neživé hmoty, v níž se život objevil jako náhodná anomálie, ale naopak může být výsledkem principu, který upřednostňuje pozorovatele před pozorovaným. To ale radikálně mění způsob, jak chápat tento svět.

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.



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.

Bílá kniha lucidních snů

Kniha 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 všechny, které zajímá tento fenomén.

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.

Nevědomí a sny

Krátké video na YT – klikněte na obrázek:



Spolupráce

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.

Podpořte nás:

Pokud se vám náš časopis líbí, můžete nás podpořit pomocí QR kódu částkou 57 Kč.



QR platba

Kontakt na autory:

<https://www.szeruda.cz>

<https://www.aboutdreams.cz>

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

Předchozí čísla časopisu naleznete zde:



Chcete jít víc do hloubky?

Na mé stránce na platformě Herohero najdete:

- mé starší knihy v pdf
- nové texty a povídky
- a také rozpracované projekty

Chcete nahlédnout do vznikající knihy dříve než ostatní?

Na Herohero začnu od dubna zveřejňovat kapitoly své nové knihy o lidské duši, vědomí a smyslu existence.

Nejen že si je přečtete jako první – můžete je i ovlivnit.

Možná právě vaše myšlenka se stane součástí celé knihy.

Stačí kliknout na obrázek a přidat se:



Více informací naleznete **zde**.