

Spánek a sny

zpracoval: Jiří Svršek

Tento text je přibližným překladem vybraných částí dokumentu [1]. Původní dokument obsahuje odpovědi na nejčastější otázky v konferencích alt.dreams a alt.dreams.lucid. Autor uvádí, že jeho text nelze považovat za odborný. Obsahuje některé rozporné názory a jeho cílem je podnítit další diskusi.

Autorem původního dokumentu je **Olaf Titz**, jemuž lze zasílat dotazy, opravy chyb, názory a poznámky k tomuto dokumentu. Většina názorů v tomto dokumentu je kompilací názorů účastníků konference alt.dream.

Poslední verzi původního dokumentu lze získat pomocí anonymního FTP na URL [\[X1\]](#) nebo pomocí WWW na URL [\[X2\]](#). Dokument se distribuuje jednou za 14 dní.

1. Obecná část

1.1. Mají všichni sny? Proč si někdo své sny nepamatuje?

Každý člověk má sny. Sny mají nejen lidé. Prakticky všichni savci vykazují spánkovou aktivitu REM (*Rapid Eyes Movements*, rychlé pohyby očních bulv), která souvisí se sny. Jde o normální a nezbytnou funkci mozku, ikdyž důvody REM nejsou dodnes podrobně známy. Pokud si někdo domnívá, že nemá žádné sny, zřejmě si je nepamatuje.

Pamatování snů se u různých lidí velmi liší. Důvodem, proč si někdo své sny nepamatuje, může snad být to, že nejsou podstatné. Západní kultura nepřikládá snům zvláštní pozornost a čas strávený v posteli řada lidí považuje pouze za životní nutnost. Navíc životní styl lidí západního světa způsobuje, že sny na konci spánkového cyklu jsou násilně přerušeny vstáváním a člověk nemá čas o nich ráno přemýšlet.

Pamatování snů lze trénovat. Zkuste se každé ráno zamyslet nad tím, co se vám v noci zdálo a zapište si všechno, co si ze svých snů pamatujete.

1.2. Čím jsou naše sny z vnějšku ovlivněny?

Během spánku nejsou naše smysly zcela vyřazeny z činnosti. Ve spánku slyšíme stejně dobře, jako když bdíme. To vede ke sluchovým vjemům v našich snech. Zvuky ve snech přicházejí vždy "odněkud". Nejčastěji ve snech reagujeme na zvonění telefonu nebo na hudbu v rozhlasovém přijímači. Přitom příliš nezáleží na síle zvuku, který při spánku registrujeme. Pouhé bzučení mouchy na okně nás může vzbudit. Na druhé straně některé lidi nemusí vzbudit ani značný hluk z okolí.

Je zajímavé, že ve spánku sice dobře slyšíme zvuky ze svého okolí, ale po probuzení vše zapomeneme, podobně jako celý sen. Můžeme například ve spánku vyslechnout zprávu z rozhlasového přijímače, ale po probuzení ji zapomeneme. Později si však můžeme na tuto zprávu znovu vzpomenout a nebudeme vědět, odkud jsme tuto informaci získali.

1.3. Souvislost snů s naším životem

Odborníci tvrdí, že sny souvisí s procesem mozku, který třídí všechny vstupní informace a vjemy, které jsme získali během dne. Proto někdy jsme schopni naše problémy vyřešit během svého spánku nebo alespoň připravit podklady pro jejich řešení.

Psychologové prokázali, že studenti, kteří přijali nějaké informace během spánkové aktivity REM, si tyto informace ve své paměti podrželi déle, než studenti, kteří nespali. Příčinou tohoto jevu je zřejmě to, že mozek potřebuje určitou dobu na zpracování každé informace, než ji uloží do dlouhodobé paměti.

Sny také upravují náš emocionální stav, snižují napětí, podněcují naši činorodost a během spánku dochází k načerpání nových duševních a fyzických sil.

1.4. Příčiny snů

Existuje řada teorií a hypotéz o příčinách snů. Freudova škola například tvrdí, že sny jsou důsledkem činnosti našeho podvědomí. Psychoanalytici zaslouží **Sigmunda Freuda** chápou podvědomí jako do jisté míry samostatnou oblast duševna s vlastní specifickou dynamikou. Zdrojem podvědomých tendencí a citů jsou podle psychoanalýzy tzv. vytěsněné obsahy myslí, city a snahy, které svým objevením vyvolaly rozpor s morálním založením člověka, protože představují společensky nepřijatelná hnutí (infantilní, neslušná, nemorální, zločinná). Tyto tendence člověk potlačuje a vytěsňuje do svého podvědomí a současně dochází k jejich transformaci v nějaké náhradní tendence (např. odporování, kritizování v nepřátelství). To, co není přijatelné, je z vědomí vytěsněno a transformováno. Podvědomé procesy chování projevují mocný vliv na psychický vývoj osoby a výrazně ovlivňují vědomé akce. Podle psychoanalýzy lze hledat v podvědomí klíč pro pochopení duševní dynamiky, která se většinou odehrává jako podvědomá. Podstata vědomého duševního života leží uschována v oblasti podvědomí. Mezi podvědomím a vědomím existuje plynulý přechod. Podle psychoanalýzy podvědomé není pouze skryté, ale podvědomí obsahuje vlastní principy a mechanismy. Podvědomé je především potlačené a společensky nevhodné. Podvědomí se projevuje v chybných reakcích, jako je zapomenutí, přeřeknutí apod. Tyto chybné reakce lze chápat jako konflikt podvědomých a vědomých tendencí. Podvědomé se také projevuje v obsahu snů, v psychických automatismech (spontánní vynořování psychických obsahů, pocitů a snah při potlačování vědomé kontroly), v neurotických reakcích a v hypnóze. Psychoanalýza také tvrdí, že podvědomí se projevuje také symbolicky v projevech normálního a neurotického chování, [6].

Jiná škola ale tvrdí, že sny jsou pouze důsledkem náhodného "šumu" neuronů bez zvláštního významu.

Autor článku se domnívá, že sny vznikají z malých útržků naší paměti a z našich představ, které se vzájemně kombinují. Tento proces probíhá jak v našem vědomí, tak v podvědomí. Autor ale důvody této skutečnosti nezná.

1.5. Délka snů

Spánková aktivita REM trvá od 5 do 45 minut. Často se nám zdá, že délka snu byla mnohem delší. Jedním z možných vysvětlení je to, že sny jsou tvořeny útržky z naší paměti, které souvisejí s různými časovými okamžiky. První sny mají děti v jednom roce věku. Tyto sny se pak někdy směšují s našimi sny v pozdějším věku.

Experimenty dokazují, že všechny sny probíhají v "reálném čase". Subjektivní délka snu odpovídá přesně fyzické době snění. Přesto se můžeme často domnívat, že délka našeho snu byla mnohem delší, než byla délka našeho spánku.

2. Interpretace snů a symbolů

2.1. Význam symbolů ve snech

Symbyly nejsou zdaleka jediným způsobem pro interpretaci snů. Vědci se pokoušeli nalézt pro každý typ snu odpovídající situaci, které s tímto snem nějak souvisí nebo je jeho příčinou. Nejlépe je známa Freudova interpretace snů. Na základě určitých symbolů ve snech lze (podle autora dokumentu někdy až příliš snadno) nalézt pomocí určitých pravidel odpovídající interpretaci snů.

Proti tomuto způsobu interpretace četní odborníci staví závažné námitky. Katalog symbolů vůbec nerespektuje individuální rozdíly mezi sny. Například nelze opomíjet společenské pozadí, ve kterém jedinec žije. Freudova teorie přikládá velkou důležitost skrytým příznakům sexuálních tužeb a je založena na předpokladu potlačované sexuality. V obecném kontextu ale hodnota zvláštních symbolů je značně pochybná. Symbyly mohou mít velký význam jen v konkrétním kontextu.

2.2. Interpretace snů

Sny jsou vytvářeny myšlenkovými procesy. Proto je velmi těžké a dokonce nemožné interpretovat sny bez hlubší znalosti člověka, kterému se sny zdají. Interpretace snů vyžaduje znalost pozadí těchto snů, tedy znalost jednání, myšlení, rozhodování daného člověka, způsob jeho života atd. Proto různé interpretace snů v časopisech, různými "mágy" atd. mají většinou velmi pochybný význam. Autor proto doporučuje takovým výkladům nepřikládat žádnou pozornost, ikdyž zná řadu lidí, kteří mu oponují. Na druhé straně vzájemné sdělování zkušeností a společný výklad snů může jednotlivcům pochopit sami sebe.

2.3. Společný scénář snů

Často se stává, že lidé mívají podobné sny. Častá reakce lidí bývá: "A já si myslel, že jenom mě se zdají takové příšerné sny!" "Příšernost" snů je ovšem pojem značně relativní. Sny totiž nelze poměřovat podle situací reálného života.

Prokázalo se, že zřejmě většina snů všech lidí vychází ze stejných vzorů. Nesmíme totiž zapomínat na to, že sny jsou založeny na běžné zkušenosti a představivosti, které mají všichni lidé podobné. Například snad všem z nás by se líbila možnost létat. Na druhé straně lidé uvádějí, že ve svých snech létají různým způsobem. Někdo létá klouzavým letem podobným plavání, někdo létá jako Superman. Představivost ve snech nezná hranic.

Řadě lidí se někdy zdálo o tom, že jim vypadaly zuby. Uvádí se, že jde o projev traumatizujícího zážitku z dětství. Ale tento sen také může prostě souviset s polohou ve spánku, kdy tlak a ztížení svalů může působit bolest zubů a tato bolest pak vede k nepříjemnému snu.

2.4. Sny o vlastní smrti

Řada lidí uvedla, že měla sen o své vlastní smrti. Zřejmě neexistuje žádný společný vzor tohoto snu a zkušenosti lidí se proto značně odlišují. Nelze jednoznačně tvrdit, zda tento sen souvisí s určitými vlastními zkušenostmi se stavy blízkými smrti nebo zda souvisí jen s tím, co jsme kde slyšeli nebo viděli. Také nelze rozhodnout, zda zjevení po naší snové smrti souvisí nějak s realitou nebo jsou založena pouze na naší víře a představách. Řada lidí se domnívá, že pokud někdo má sen o své smrti, brzy také zemře. Tato domněnka je však zcela mylná.

Autor zastává názor, že sny o vlastní smrti zřejmě souvisejí s vlastními zkušenostmi se stavy blízkými smrti. Klinické zprávy tvrdí, že někdy může dojít k selhání krevního oběhu, což je stav velmi blízký smrti. Po několika sekundách se krevní oběh zase obnoví. Skutečná příčina snů o smrti však není ještě jasná.

2.5. Omyly o našich snech

Občas lze slyšet názor, že ve svých snech nemůžeme nikdy vidět určité úkazy nebo jevy, jako jsou barvy, světlo, tvář v zrcadle a podobně. Zkušenosti však dokazují, že jde o omyl. Neexistují žádné reálné předměty nebo situace, které by se nemohly objevit v našich snech.

2.6. Opakující se sny

Opakující se sny jsou příznakem myšlenek, kterými se vědomě nebo podvědomě neustále zabýváme. Takové myšlenky ovlivňují naše sny a vedou k tomu, že jinak zcela náhodným snům přikládáme větší důležitost. Často jde o nepříjemné sny, které jsou příznakem nějaké přetrvávající konfliktní situace. Ptejme se sami sebe, co tyto sny znamenají, protože jsme schopni je interpretovat mnohem lépe, než kdokoli jiný, neboť my sami sebe známe nejlépe.

Existují samozřejmě také příjemné neustále se opakující sny. Někteří lidé stavějí svůj snový svět, který se vyvíjí, setkávají v něm přátele a na základě starších snů si vytvářejí sny nové. Jaký mají tyto sny význam musí posoudit ten, komu se zdají.

3. Spánková paralýza, noční děs, noční můry

3.1. Příčiny spánkové paralýzy

Mozková aktivita REM je normální funkcí těla většiny savců. Během této fáze spánku jsou svaly uvolněny, čímž je znemožněna reakce těla na sny. Někteřím lidem se po probuzení stává, že jejich tělo je ochrnuto, neboť nedošlo k bezprostřednímu obnovení činnosti svalů. Obvykle tento stav trvá jen několik sekund, řídce může trvat až několik minut. Člověk je sice vzbuzen, ale nemůže se hýbat. Jde o stav nepříjemný, který většinou není nebezpečný.

3.2. Příčiny noční můry

Temnou stránkou snů jsou noční můry, velmi nepříjemné sny, pocity a stavy, které často nelze vysvětlit. O závažný problém jde v případě, že noční můra člověka probouzí nebo mu dokonce znemožňuje spánek. Noční můry jsou důsledkem problémů, kterými se podvědomě neustále zabýváme. Některé noční můry jsou provázeny podivnými symboly, které mohou naznačovat, v čem problém spočívá. Tento názor nelze zobecňovat. Někdy noční můry mohou představovat závažný psychiatrický problém, jako jsou depresivní stavy a jejich odstranění je obecně obtížné.

3.3. Jak se lze noční můry zbavit

Odpověď na otázku, jak se zbavit noční můry, závisí na každém jednotlivém případě. Obecně jakákoliv rada na řešení problémů bez znalosti věci je riskantní. Noční můra může představovat jeden z projevů závažného lékařského problému, jako jsou depresivní stavy, a pak je nezbytná profesionální pomoc.

Autor uvádí, že "lehké" případy noční můry lze často překonat řízením svých snů. Tímto způsobem lze odhalit problém, který noční můru způsobuje a takto jej lze překonat. Těžší případy je však nutné vždy řešit pod odborným dohledem lékaře, protože příčinou může být počínající psychické onemocnění.

3.4. Svalové šubnutí

Někdy během spánku dojde k náhlému prudkému stažení velkých svalů. Tento jev obvykle ve spánku pocítujeme jako náhlý pád, náraz, který nás vzbudí. Přesná příčina svalového šubnutí není známa.

Zřejmě jde o nějaký vzruch mozkové činnosti během první fáze spánku. Nepředstavuje žádný závažný problém kromě přerušení spánku. **Corey Thompson** [M1] uvádí, že během spánku se zpomaluje srdeční činnost a zpomaluje se dýchání. Mozek však tento stav může interpretovat jako stav blízky smrti a proto vyšle elektrické impulsy svalům. Tento jev se podobá nočnímu děsu, kdy jsme náhle vyděšeni a nevíme vůbec proč.

4. Mimotělesné zážitky

4.1. Co to jsou mimotělesné zážitky

Podle článku FAQ **Jouniho Smeda** v konferenci alt.out-of-body, **mimotělesné zážitky** (OBE, *out-of-body experiences*) jsou obvykle kuriózní a nezvyklé zážitky, kdy se člověku zdá, že opustil své tělo a pozoruje svět z jiného místa, než ho může pozorovat ze svého těla. Člověk v takových snech může vidět a slyšet věci způsobem, jehož nelze dosáhnout z žádné pozice našeho těla.

Mimotělesné zážitky jsou překvapivě stejné. Zážitky jednoho člověka se podobají zážitkům jiných lidí. Z toho lze usoudit, že mimotělesné zážitky vznikají z přibližně stejných příčin. Obvykle vznikají během spánku, během ztráty vědomí při anestézii, při úderu do hlavy nebo při těžkém stresu. Ne všechny zážitky se vyskytují spontánně. Někteří lidé používají různé metody, které vedou k požadovaným výsledkům, a řada z nich popsala podrobně své zkušenosti. Uměle vyvolané mimotělesné zážitky se ale ve všech svých aspektech neshodují se zážitky, které se objevují spontánně.

Mimotělesné zážitky, zejména spontánní, jsou často velmi živé a zanechávají mnohem hlubší prožitek než je tomu u běžných snů. Lidé často nemohou uvěřit, že neopustili své tělo a jsou ochotni uvěřit v existenci oddělené duše, existující po smrti ve stavu plného probuzení. Takové sny považují za důkaz reinkarnace, tedy stěhování duše po smrti těla.

Někdy se uvádí, že mimotělesné zážitky se podobají **stavům blízky smrti** (NDE, *near-death experiences*). Tyto stavy zažívají lidé, kteří se dostanou do stavu klinické smrti, kdy jejich srdce přestane pracovat. Těmto lidem se zdá, že opouštějí své tělo a pohybují se (často v jiném těle) prostorem neobvyklým způsobem. Uvádí se, že vnímání jevů mimo tělo není zúženo, ale naopak rozšířeno. Jevy, které proběhnou během období bezvědomí jsou popisovány velmi detailně a přítomnými jsou potvrzovány.

4.2. Jak dosáhnout mimotělesných zážitků

V síti Internet je mimotělesným zážitkům věnována konference alt.out-of-body. **Jouni Smed** [M2] sestavil soubor odpovědí na nejčastější dotazy.

5. Paranormální jevy

5.1. Předpovídání budoucnosti prostřednictvím snů

Paranormální jevy dosud nelze uspokojivě potvrdit ani je nelze vyvrátit. Předpovídání budoucnosti prostřednictvím snů se řadí k těmto jevům. Proti existuje řada důkazů, kdy předpovídání budoucnosti odporuje přírodním zákonům. Obecně se žádné jevy nemohou šířit rychleji, než je rychlost světla ve vakuu. Současná moderní fyzika se dotkla otázky **tachyonů**, elementárních částic pohybujících se rychleji než je rychlost světla. Dokazuje se však, že podle kvantové teorie by tachyony nemohly přenášet informaci a tedy jejich existence by narušila princip kauzality jevů (podrobněji viz [2], [N1]). Na druhé straně byla na základě úvah o **unitárních teoriích pole** (přesněji **kalibračních teoriích pole**) vypracována hypotéza **univerzálního informačního pole**, které je součástí vesmíru, je v něm

izotropní a má invariantně rostoucí charakter. Výchozí koncepcí unitárních kalibračních teorií je představa spontánního narušení symetrie mezi silovými interakcemi (gravitační, elektromagnetickou, slabou, silnou). Před narušením symetrie nebyl mezi jednotlivými interakcemi principiální rozdíl a existovala pouze jediná superinterakce. Narušením symetrie pak došlo k odštěpení jednotlivých interakcí do podoby, v jaké je známe. Na základě těchto úvah byla vytvořena představa určité "páté" interakce, jejímž projevem by byla informace. Proto by mělo existovat nehmotné univerzální informační pole, podobně jako existuje gravitační pole, které má vztah ke geometrii vesmíru. Představu univerzálního informačního pole zastává na základě dlouholetého studia literatury starověkých civilizací např. autor knihy [6], který se zabývá mystikou a alchymii, nebo náš přední psychotronik **Zdeněk Rejdák**, spoluautor knihy [9]. (podrobněji viz např. [N2], [N3]).

Přesto řada lidí v předpovídání budoucnosti pomocí snů pevně věří, protože sami zažili události, které se jim nejprve dříve zdály ve snu. Dokázat však, že nějaká subjektivní zkušenost je mylná, dost dobře nelze.

Pro sny, o nichž se domníváme, že předpovídají budoucí jevy, existuje vysvětlení, spočívající v malých poruchách činnosti mozku. Určité zlomky informace přecházejí z krátkodobé do dlouhodobé paměti a domníváme se, že jsme danou situaci nebo jev již někdy ve snu viděli. Povšimněme si, že taková vzpomínka bývá nejasná a neurčitá. Máme pocit, že jsme na daném místě již byli, že jsme danou situaci již zažili ve snu, ale nemůžeme si ji přesně vybavit.

Podle některých autorů výše uvedené vysvětlení nevylučuje "cestování v čase". Řada lidí se domnívá, že ve snech lze takové cesty podnikat. Na druhé straně většina současných odborníků se k této domněnce staví značně skepticky, protože neexistují žádné nezvratné důkazy nebo průkazné experimenty (viz např. [3]).

5.2. Sdílení snů

Řada lidí věří, že možnost sdílení snů skutečně existuje. Pro tento jev však nemají dostatečné vědecké vysvětlení. Sdílení snů není dostatečně zdokumentováno ani testováno. Obvykle lidé tvrdí, že se setkali ve snech a že zažili _obdobné_ věci, ale nemohou si vzpomenout na podrobnosti. Autor článku doporučuje, abychom si své sny zaznamenávali.

Autor uvádí, že telepatické spojení nelze dosud jednoznačně potvrdit. Výzkum telepatie se provádí v laboratorních podmínkách, například na univerzitě ve Freiburgu v Německu. Autor ale dosud nemá žádné konkrétní výsledky z tohoto výzkumu.

V České republice se telepatii jako součástí psychotroniky zabývá řadu let **PhDr. Zdeněk Rejdák** (nar. 1934), který publikoval s **Karlem Drbalem** rozsáhlou knihu [6]. Na rozdíl od autora tohoto dokumentu **Zdeněk Rejdák** v [6] uvádí řadu výsledků experimentální telepatie.

Triviálním případem interakce ve spánku je hovor dvou lidí, kteří spí ve stejné místnosti.

5.3. Jak odlišit paranormální jevy od sebeklamu

Pokud chcete studovat své vlastní paranormální schopnosti, musíte být především sami k sobě poctiví. Pokud se porovnávají sny se skutečností až poté, co se událost stala, nelze zaručit, že nepodlehnete sebeklamu při výkladu svého snu. Proto je velmi důležité si každý sen ihned po probuzení přesně poznamenat. Je nutné také zjistit, zda na náš sen neměly vliv vnější zdroje informace (např. rozhlasové vysílání, když se snažíme porovnat svůj sen s určitou událostí). Při záznamů svých snů zapisujte výlučně jen to, co si skutečně pamatujete a nikoliv to, o čem si myslíte, že si pamatujete. Čím později

záznam o snu provedete, tím bude nepřesnější a zkresenější. Pokud chcete testovat, zda dochází ke sdílení snů, musí všichni účastníci testu přesně dodržovat předem stanovená pravidla.

6. Lucidní snění

Termín "**lucidní snění**" (v anglickém originále původního textu je používán termín "*lucid dreaming*") označuje snění, kdy si uvědomujeme, že sníme. K tomuto jevu dochází obvykle během snu, když dojde k něčemu nepříjemnému. Většina lidí, kteří si pamatují své sny, uvádí, že se bezprostředně po takové události vzbudí. Ve spánku je však možno pokračovat a lze navázat na sen s vědomím, že sníme.

6.2. Lucidní snění jako metoda řízení snů

Autor článku uvádí, že lucidní snění nám dává možnost na určitém stupni řídit průběh svých snů. Rozsah tohoto řízení se u jednotlivců značně liší. Cvičením lze získat schopnost ovládat své sny během spánku. Dokonce lze během snu si zvolit, jak chceme na dané události ve snu reagovat. Sen lze ovládat natolik, že ze snů, v nichž jsme bezmocnou obětí nočního děsu a hrůzy, můžeme vytvořit klidné sny, jejichž obsah se nebude týkat událostí v našem životě. Existují dokonce lidé, kteří si vytvářejí svůj vlastní fantastický snový svět a dokáží v něm vše, co si mohou představit.

6.3. Souvislost lucidního snění s "normálním" sněním

Lucidní snění je normálním sněním. Mozek a tělo jsou při lucidním snění ve stejném fyziologickém stavu jako v běžném snění, tedy probíhá spánková fáze REM. Sny jsou důsledkem aktivity mozku a smyslové orgány jsou odpojeny od vnějšího světa. Během typické fáze REM mozek vytváří události a jevy, které nesouvisí s našimi smysly, ale s naší pamětí a fantazií. Pokud si uvědomujeme, že sníme, můžeme svůj sen ovládat pozitivním nebo konstruktivním směrem, podobně jako řídíme své myšlení v bdělém stavu. Lucidní snění nám navíc může poskytnout mnohem více informací o sobě, než když sníme běžným způsobem. Jsme totiž schopni sledovat vývoj snu a usměrňovat své pocity a rozhodnutí. Někdy se uvádí, že snění je neuvědomělým procesem. Tento názor je mylný. V našich snech je vědomí vždy přítomno. Pokud by tomu tak nebylo, nemohli bychom si obsah snů pamatovat, protože náš mozek si pamatuje výlučně jevy, které si uvědomujeme. Lucidní snění není nic jiného, než vědomí vlastní existence během spánku.

6.4. Mají všichni lidé sny?

Autor uvádí, že sny má každý. Všichni savci mají spánkovou fázi REM, při které dochází k rychlým pohybům očních bulv podobně jako když jsme v bdělém stavu. Během této fáze REM se nám zdají sny. Experimentálně bylo zjištěno, že asi 85% lidí, kteří byli probuzeni během fáze REM, měli právě nějaký sen. Uvádí se, že občas se sny objevují i v jiných fázích spánku. Spánkové fáze REM se střídají s ostatními fázemi spánku v cyklech po asi 90 minutách. Obvykle během spánku proběhne 8 fází REM a celkem strávíme asi 90 minut celkem ve spánkové fázi REM. Každá spánková fáze REM trvá od 5 do 45 minut. Většinu snů hned zapomeneme. Někteří lidé si své sny vůbec nepamatují, jiní si pamatují pět a více snů za noc. Památování snů lze nacvičit. Dobrou metodou pro památování snů je naučit se lucidnímu snění. Pokud se chceme naučit památování svých snů, měli bychom učinit přinejmenším dvě zásadní věci. První z nich je záznam snů, kdy si zapisujeme vše, co si ze snů pamatujeme, a to i nejmenší zlomky snů. Většinu snů jsme schopni zaznamenat těsně po probuzení. Večer před usnutím se pokusíme zapamatovat, že se chceme vzbudit, zapamatovat a zaznamenat své sny.

6.5. Význam lucidního snění

V našich snech neplatí žádné fyzikální a společenské zákony. Jediným omezením je dosah naší představitosti. Většinu potenciálu našich snů promrháme tím, že si neumíme své sny zorganizovat. Pokud sníme nevědomě, myslíme a chováme se tak, jako bychom byli v bdělém stavu. To ovšem může prohloubit naši frustraci, vést k duševnímu zmatku a k promrhání naší duševní energie a v horším případě nás mohou pronásledovat noční můry, které vedou k vážným poruchám spánku. Nemá žádný smysl přenášet svůj každodenní život do svých snů. Pokud své sny neovládáme, máme sny plné úzkosti, nestihnutých termínů, zapomenutých úkolů a dalších stresů našeho života. Úzkostné sny a noční můry lze odstranit právě lucidním sněním, protože se nám bude zdát jen to, co si budeme přát. Své sny během lucidním snění můžeme vést uspokojujícím směrem, můžeme dát prostor vlastní fantazii a můžeme předejít nočním můrám. Takové sny se pak můžou stát hodnotným nástrojem úspěchu v našem životě. Lidé, kteří používají metodu lucidního snění, dosahují lepších výsledků, protože využívají přirozené tvořivosti svých snů. Takové sny jim dávají inspiraci a pomáhají řešit všechny problémy.

6.6. Jak se naučit lucidnímu snění

Existuje několik metod, jak se naučit lucidnímu snění. Prvním krokem, bez ohledu na metodu, jak se naučit své sny vyvolat, je zapamatovat si alespoň jeden sen za noc. Jakmile budete schopni lucidně snít, budete si své sny pamatovat automaticky. Měli byste svým snům věnovat mnohem větší pozornost než dosud, aby jste se naučili rozpoznávat, co se v nich děje. Pokud chcete vyvolat nějaký svůj sen, můžete použít jednu ze dvou jednoduchých metod. Člověk, který lucidně sní, se pokouší "testovat realitu". Zkoumá své prostředí, aby zjistil, zda sní nebo bdí. Ptejte se sami sebe několikrát denně: "Mohl bych nyní snít?" Testujte stabilitu své reality čtením určitých slov, svůj pohled zaměřujte mimo text a nazpět, čímž zjistíte, zda se mezitím něco nezměnilo. Nestabilita snů je nejjednodušší způsob, jak zjistit, zda spíme nebo bdíme. Pokud se nějaké slovo změnilo, pak spíme. Krátká zdřímnutí jsou nejlepším způsobem, jak se naučit lucidnímu snění. Je nutné usnout na dostatečně dlouhou dobu, aby se dostavila REM fáze. Pokud se pokusíte zdřímnout ráno (když vstanete dříve, než obvykle), dosáhnete REM fáze během půl hodiny až hodiny po usnutí. Pokud si zdřímnete na dobu 90 až 180 minut, zřejmě se vám bude zdát nějaký sen a lépe si navyknete na lucidní snění. Měli byste soustředit svoji pozornost na rozpoznání, zda spíte a také na to, aby jste se probudili.

Několik let se **Dr. Stephen LaBerge** a tým z Lucidity Institute zabývali studiem a vývojem zařízení, které by lidem pomohlo dosáhnout lucidních snů. Bylo sestaveno přenosné zařízení nazývané DreamLigth, které monitoruje spánek a v okamžiku, kdy zjistí fázi REM, začne vysílat blikající světlo z měkké masky, kterou má spící člověk na hlavě. Masku obsahuje citlivé zařízení, které zjišťuje spánkovou fázi REM. K masce je připojen počítač, který rozhoduje, zda je spící člověk ve spánkové fázi REM a zda má vysílat blikající světlo.

6.7. Jak zabránit probuzení při začátku lucidního snění

Začátečníci mají značné potíže, aby se neprobudili, když se jim podaří dosáhnout lucidního snění. Některým lidem probuzení zabrání dosáhnout hodnotného lucidního snění, protože se probudí. Existují dvě jednoduché metody, jak tomu zabránit. První metodou je zůstat během snění v klidu. Přejít k lucidnímu snění totiž spícího člověka rozruší a tento vzruch ho může probudit. Je třeba se soustředit na sen a potlačit vnímání ostatních jevů. Jakmile se objeví známky toho, že sen končí, jako je jeho mizení, ztráta jasnosti nebo hloubky scény, lze sen zpět přivolat roztočením svého snového těla. Při zániku snu ještě předtím, než pocítíte své fyzické tělo v posteli, roztočte své snové tělo jako dětskou káču. Počínejte si jako malé děti, které se otáčejí kolem dokola, aby dostaly závrať. Závrať ale nedostanete, protože se otáčí vaše snové a nikoliv fyzické tělo. Zkuste sami sebe přesvědčit, že následující scéna určitě bude sen. Jakmile se přestanete otáčet a nevíte, zda sníte, zkuste test reality. Ačkoliv si myslíte, že jste se už probudili, budete překvapeni, že ještě sníte.

6.8. Další informace o lucidním snění

Jednou z možností, jak získat mnohem podrobnější informace o lucidním snění je kontaktovat ústav Lucidity Institute, organizaci založenou **Dr. Stephenem LaBergem**, který se zabývá lucidním sněním a snaží se tím pomoci lidem rozšířit možnosti života. Ústav Lucidity Institute podrobně studuje podstatu a možnosti vědomí a aplikuje své výsledky na upevnění lidského zdraví. Nabízí členství ve společnosti, která čtvrtletně vydává zpravodaj NightLight, kde jsou odborné články z oblasti lucidního snění a vyzývá účastníky k vlastním experimentům. Ústav zasílá knihy, magnetofonové pásky, různé vědecké publikace a zařízení DreamLight. Kontaktní adresa ústavu je:

The Lucidity Institute. P.O. Box 2364 Stanford, CA 94309 (415) 321-9969 e-mail: [\[M3\]](#)

Další informace lze získat v literatuře [4], [5].

7. Výzkum, další studium snů a snění

7.1. Různé finty pro získání schopnosti lucidního snění

(autorka: Pamela Ryan, [\[M4\]](#))

Novinová zpráva ústavu Lucidity Institute uvádí, že přístroj DreamLink, který lze zakoupit za \$195, pomáhá získat schopnosti lucidního snění. Přístroj odhadne, kdy probíhá sen na základě spánkové fáze REM. Přístroj NovaDramer je lepší verze původního přístroje DreamLink a lze jej zakoupit za \$245. Přístroj DreamLight je počítačem řízený monitor, který vysílá světelné záblesky a zvuky, kdykoliv zařízení zjistí průběh snu. Přístroj stojí \$1200.

Tyto přístroje samozřejmě nemohou sami o sobě automaticky zajistit lucidní snění. Pomáhají odlišit sny od externích vlivů. Vlastní metodu lucidního snění musí zájemce trénovat. Existují také určité programy, které ale nemají žádnou vazbu na spánkovou fázi REM.

7.2. Vliv určitých potravinových látek a drog na sny

Michael Turner [\[M5\]](#) uvádí, že pro činnost mozku a vznik snů má určitý význam acetylcholin, který je nervovým přenašečem. Prekursorem acetylcholinu je cholin, na jehož vznik má vliv vitamin B12, jehož prekursorem je inositol. Cholin je přítomen v lecithinu, který se vyskytuje ve vaječném bílku, v sójových výrobcích a v některých dalších zdrojích proteinů. V některých lékárnách lze zakoupit tablety Choline Inositol.

Autor dále uvádí, že rybí maso obsahuje látky, které pomáhají myšlení. Dále uvádí, že sýry (španělský sýr Cheddar) a banány mohou mít určitý vliv na naše sny.

Lze také vyzkoušet různé rostlinné čaje, ale ty většinou mají nepatrný vliv. Navíc je nutné rostlinné čaje vybírat podle jejich různých účinků na ostatní tělní orgány.

Různé lékařsky předepisované léky mohou mít vliv na sny. Většinou se ale používají k laboratorním účelům a nejsou volně dostupné. Předepsané psychotropní léky mohou mít vliv na vznik noční můry nebo na poruchy spánku. Uvádí se, že barbituráty potlačují spánkovou fázi REM. Na americkém trhu se objevila nová antidepresiva (Prozac, Zoloft, Paxil), která mohou mít vliv na sny.

Alkohol a kofein mohou potlačovat spánkovou fázi REM ale stimulují centrální nervový systém. Vliv nikotinu není znám.

Kontrolované a ilegálně používané drogy mají nejrůznější vliv. **THC** (tetrahydrocannabinol, alkaloid konopí setého, *Cannabis sativa*) (podrobněji viz např. [7]) může potlačovat spánkovou fázi REM. Různá psychedelika mají vliv na metabolismus serotoninu. Amfetamin může způsobit úzkost a potlačení spánkové fáze REM. Řada nových drog má vliv na spánek a na průběh snů, ale jejich účinek není přesně popsán.

Pamela Ryan [M4] uvádí, že příznivý vliv na vznik a průběh snů má kombinace Cholinu a kyseliny pantotenové (vitamin B5).

P. Zinken [M6] uvádí, že je notorickým pijákem kávy a občas vykouří jointa. Pod vlivem kofeinu (když vypije 10 až 15 0,25 litrových šálků kávy) má velmi lehký spánek a obvykle sní lucidně. Kofein mění vědomí během spánku a autor uvádí, že někdy má noční můry.

Autor dále uvádí, že po vykouření jointa marihuany si jde obvykle lehnout. Vliv na sny je velmi výrazný. Marihuana má tendenci uvolnit a zklidnit myšlení a zlepšit vnímání pocitů. Autor uvádí, že má velmi realistické sny. Autor dále uvádí, že vyzkoušel druh marihuany Noorderlicht z Eindhovenu a zdálo se mu poněkud hloupé sny, ale nemohl si pomoci v představě, že jde o reálnou situaci a nikoliv jen o sen. Autor uvádí, že marihuana dělá sen mnohem ostřejší a hlubší. Na druhé straně noční můry se zdají mnohem více reálnější. Navíc má značné potíže s lucidním sněním.

Konečně autor uvádí, že po dlouhém pracovním dni, kdy vypije mnoho šálků kávy a večer vykouří jointa, se cítí báječně, jak by se nikdy nemohl cítit bez těchto drog. Na druhé straně jsou velmi výrazné rozdíly mezi obdobími, kdy se cítí dobře a špatně.

Bryan Byun [M7] uvádí, že jeho metoda není nejzdravější, ale že ji nepoužívá příliš často. Jeho metoda je následující: 1. Jděte spát mnohem později, než běžně chodíte, až jste velmi unaveni. 2. Těsně předtím, než si jdete lehnout, vezměte si 2 až 4 tablety kofeinu podle toho, jak snášíte kofein.

Bryan Byun má teorii, že tělo upadne okamžitě do spánku, ale mozek přechází do spánkové fáze REM, přičemž kofein stimuluje jeho činnost, takže vědomí zůstane vzbuzeno. Normálně mozek usíná dříve než tělo a jakmile si tělo odpočine, může dojít ke vzbuzení mozku. Dostatečné množství kofeinu tomu zabránilo a mozek zůstane v činnosti i po usnutí těla. Autor samozřejmě svoji metodu nikomu nedoporučuje, ale jemu se osvědčila.

Olaf Titz [M8] uvádí, že kořen rostliny **Kava Kava**, který je tradiční drogou na ostrovech Polynésie, je velmi málo známý. Svým účinkem odstraňuje stres a napětí, velmi zklidňuje, očišťuje a zosťuje myšlení. Lze jej také použít pro spánek, zejména pro lucidní snění. Autor uvádí, že podle jeho vlastní zkušenosti způsobuje hlubší a kratší spánek s mnohem intenzivnějšími sny.

Ve Spolkové republice Německo je kořen Kava Kava dostupný v lékárnách, ikdyž nepatří mezi "standardní léky" a někdy jej lze obtížně od lékárníků získat bez lékařského předpisu. Jedna firma vyrábí kapsle z extrakty z kořene Kava Kava pod názvem "Kava ratiopharm" a používá se jako lék proti stresu. Účinek nemá celý kořen rostliny a obyvatelé Polynésie kořen dlouho žvýkají, aby dosáhli potřebného působení. Kořen Kava Kava se v žádném případě nesmí kombinovat s alkoholem, protože kombinace má nežádoucí vedlejší účinky podobně jako kombinace alkoholu s barbituráty.

7.3. Zkušenosti s experimenty v konferenci alt.dreams

Bylo provedeno několik experimentů, které měly dokázat, že existuje sdílení snů. V konferenci alt.dreams byl zaslán popis určitého místa a lidé se snažili toto místo vidět ve svých snech. Záznamy snů byly shromažďovány pomocí elektronické pošty osobou, která se experimentu neúčastnila, poté

byly porovnány a hledány podobnosti. Teprve pak byla vyvolána diskuse o tomto tématu, kde si různí lidé sdělovali své poznatky a zkušenosti. Poslední z těchto experimentů byl proveden na přelomu let 1992 a 1993. Tento experiment nebyl úspěšný. Úspěšnější byly experimenty trénování snů. Avšak tento experiment nesplňoval potřebná přísná vědecká kritéria. Účastníci však získali zajímavé zkušenosti.

7.4. Knihy, články a další zdroje informací

Tento odstavec obsahuje poměrně náhodnou sbírku odkazů, které doporučili různí lidé (jejich jména a adresy jsou uvedeny v hranatých závorkách).

[[M9](#)], [[M10](#)]

* **Castaneda, Carlos: The Art of Dreaming.** 1993, 1. vydání, HarperCollins Publishers, Inc., 10 East 53rd Street, New York NY 10022, ISBN: 0-06-017051-4, Cena: \$22.00

- Velmi hodnotná Castanedova práce, kterou napsal na základě svých neobvyklých zkušeností s lucidním sněním. Práce je určena pro lidi, kteří jsou schopni sami sebe studovat a pro lidi s otevřenou myslí, kterým řada slov poslouží jako návod. Kniha obsahuje jasné vysvětlení výrazných zážitků a cest ve snech a popis rozhovorů s jeho vlastním učitelem. Knihu lze doporučit nejen těm, kteří se zajímají o pozadí svých snů.

[[Emily Stroppa](#), [M11](#)]

* **Faraday, Ann: The Dream Game.** 1974

* **Dr. Delaney, Gayle: Breakthroug Dreaming.** Bantam, 1991

* **Taylor, Jeremy: Where People Fly And Water Runs.** Uphill, Warner Books, 1992

[[Jouni Smed](#), [M2](#)], časopisecké články]

* **Blackmore, S. J. 1988. A Theory of lucid dreams and OBEs.** In *Conscious Mind, Sleeping Brain*, 373-387, ed. J. Gackenbach and S. LaBerge. New York: Plenum.

* **Blackmore, S.J. 1991. Lucid Dreaming: Awake in Your Sleep?** *Skeptical Inquirer*, 15:362-370

* **Delage, Y. 1919. Le Reve.** Paris: Les Presses Universitaires de France.

* **Fox, O. 1962. Astral Projection.** New York: University Books.

* **Gackenbach, J., and J. Bosveld. 1989. Control Your Dreams.** New York: Harper & Row.

* **Gackenbach, J., and S. LaBerge, eds. 1988. Conscious Mind, Sleeping Brain,** New York: Plenum.

* **Green, C. E. 1968. Lucid Dreams.** London: Hamish Hamilton.

* **Hearne, K. 1978. Lucid Dreams: An Electrophysiological and Psychological Study.** Unpublished Ph.D. thesis, University of Hull.

* **Hearne, K. 1990. The Dream Machine.** Northants: Aquarian.

- * **Irwin, H. J. 1988. Out-of-body experiences and dream lucidity: Empirical perspectives.** In *Conscious Mind, Sleeping Brain*, 353-371, ed. J. Gackenbach and S. LaBerge. New York: Plenum.
- * **LaBerge, S. 1985. Lucid Dreaming.** Los Angeles: Tarcher.
- * **LaBerge, S. and W. Dement. 1982a. Voluntary control of respiration during REM sleep.** *Sleep Research*, 11:107.
- * **LaBerge, S. and W. Dement. 1982b. Lateralization of alpha activity for dreamed singing and counting during REM sleep.** *Psychophysiology*, 19:331-332.
- * **LaBerge, S., W. Greenleaf, and B. Kerzierski. 1983. Physiological responses to dreamed sexual activity during lucid REM sleep.** *Psychophysiology*, 20:454-455.
- * **Price, R. F., and D. B. Cohen. 1988. Lucid dream induction: An empirical evaluation.** In *Conscious Mind, Sleeping Brain*, 105-134, ed. J. Gackenbach and S. LaBerge. New York: Plenum.
- * **Schatzman, M., A. Worsley, and P. Fenwick. 1988. Correspondence during lucid dreams between dreamed and actual events.** In *Conscious Mind, Sleeping Brain*, 155-179, ed. J. Gackenbach and S. LaBerge. New York: Plenum.
- * **Tart, C. 1988. From spontaneous event to lucidity: A review of attempts to consciously control nocturnal dreaming.** In *Conscious Mind, Sleeping Brain*, 67-103, ed. J. Gackenbach and S. LaBerge. New York: Plenum.
- * **Tholey, P. 1983. Techniques for controlling and manipulating lucid dreams.** *Perceptual and Motor Skills*, 57:79-90.
- * **Van Eeden, F. 1913. A study of dreams.** *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 26:431-461.

[[M12], (gj student 156879)]

- * **"Consciousness and Abilities of Dream Characters Observed During Lucid Dreaming",** *Perceptual and Motor skills*, 1989, svazek 68(2), strany: 567-578

[Glenn Engstrand, [M13]]

- * **Lucid Dreams In 30 Days: The Creative Sleep Program.** Keith Harary, Ph.D. and Pamela Weintraub. St. Martin's Paperbacks ISBN 0-312-92487-9

- Velmi zajímavá kniha určená těm, kteří jsou schopni přijmout nové myšlenky. Kombinuje moderní techniky snění Laberge a jeho týmu (spánková inkubace, autohypnóza a další) s dávnou tradicí tibetských lamasérií, indiánských šamanů kmene Yagi a umění magie. Studium této knihy lze své sny výrazně obohatit.

[Matthew Parry, [M14]]

- * **Freud, S.; Ed. Strachey, J. & Richards, A.; INTRODUCTORY LECTURES ON PSYCHOANALYSIS, and THE INTERPRETATION OF DREAMS;** Trans. Strachey, J., (London, Penguin books Ltd., The Penguin Freud library, 1991).

- První kniha obsahuje úvodní přednášky do psychoanalýzy. Její součástí je také rozbor neuróz. Nejzajímavější částí je zřejmě Freudova interpretace snů, která tvoří podstatnou část Freudovy psychoanalytické teorie.

[[M15](#)]

* **Dreams, Symbols, and Psychic Power;** by Alex Tanous & Timothy Gray; Bantam books, 1990.

- Dobře informující kniha, ikdyž některé interpretace symbolů ve snech jsou značně neobvyklé. Kniha se zabývá spíše interpretací snů než lucidním sněním.

[**Gary S. Trujillo**]

* **THE INTERPRETATION OF DREAMS. Oneirocritica of Artemidorus Daldianus (2nd Century AD)**, translated by Robert J. White, 2.vydání, cena: \$36.50, ISBN 0-944558-03-8, ORIGINAL BOOKS, INC. P.O. Box 2948 Torrance, CA 90509, USA

- Často citovaná kniha o interpretaci snů s významem od dávné minulosti dodnes. Lze ji považovat za slovník snů. Ve 2. vydání je rozšířen rejstřík tak, aby čtenář mohl snadněji prozkoumat význam svých snů.

[**Matthew Parry**, [M16](#)]

* **Rycroft,C. THE INNOCENCE OF DREAMS.** London: The Hogarth press, 1979. - Úvod ke studiu Freudovy a Jungovy teorie a jejich kritika. Obsahuje určité výsledky psychologického výzkumu snů. Lze ji považovat za úvod k autorově vlastní teorii snů.

[**Pamela Ryan**, [M4](#)]

* **Dreams That Come True.** David Ryback, PhD, Letitia Sweitzer

- Zpráva o některých výzkumech psychických snů. Původně skeptický Dr. Ryback připravil výzkum více než 400 studentů, z nichž více než dvě třetiny studentů uvedlo, že mají psychické sny. Ryback provedl výpočty a použil velmi přísná kritéria, než publikoval své výsledky.

Periodicky vycházející časopisy, která se zabývají sny

(uvedené částky za předplatné se mohly změnit):

* **DREAM NETWORK: A JOURNAL EXPLORING DREAMS & MYTH.** 1337 Powerhouse Lane, Suite 22 Moab, UT 84532 \$36/year Foreign Air Telephone: (801) 259-5936

* **NIGHT VISION: A DREAM JOURNAL.** P.O. Box 402 Questa, NM 87556 \$22/year -- all other foreign subscriptions

* **DREAMING: JOURNAL OF THE ASSOCIATION FOR THE STUDY OF DREAMS.** Subscription Department, Human Sciences Press 233 Spring Street, New York, NY 10013-1578 Outside the US, \$47

Elektronický časopis zabývající se sny

* **ELECTRIC DREAMS** Objednávky: [\[M17\]](#), [\[M18\]](#)

[**Keimo Leppihalme**, [\[M19\]](#)]

* **Being-in-dreaming**. Florinda Donner. 1. vydání. ISBN 0-06-250233-6 (alk. paper) 1. Witchcraft--Mexico. 2. Donner, Florinda. I. Title. BF1584.M6D66 1991 - Autobiograficky zaměřená kniha o osobních zkušenostech se sny, zkušenosti skupiny lidí zabývajících se praktikami umění snít.

[**Olaf Titz**, [\[M8\]](#)]

* Ulrich Schmitz. "Ich denke also bin ich", iX 7/1994, p.118. (iX je německý počítačový časopis) - Interview s mladým vědcem, který se zabýval možnostmi virtuální reality za hranicemi lucidního snění. Sonda do současného vědeckého směru.

*

Alespoň okrajově se problematikou snů zabývají ještě další dva dokumenty nejčastějších dotazů (*Frequency Asked Question*). Jedním z nich je alt.atheism a druhý sci.skeptic. Oba dokumenty jsou posílány v news.answers a jsou archivovány na rtfm.mit.edu. První z nich se zabývá religiózními zkušenostmi a může posloužit jako průvodce logickými úvahami. Druhý se zabývá spíše vědeckými metodami a obsahuje výsledky vědeckého výzkumu. Zcela se vyhýbá nepodloženým hypotézám a lze ho proto doporučit zájemcům, kteří se chtějí seriózně zabývat studiem a výzkumem snů.

7.5. Organizace zabývající se studiem snů

[**Pamela Ryan**, [\[M4\]](#)]

* **Asociace pro studium snů** (ASD, *Association for the Study of Dreams*)

- Asociace pro studium snů je nezisková mezinárodní organizace, která se zabývá čistým a aplikovaným výzkumem snů a snění. Jejími členy jsou odborníci a další zástupci z nejrůznějších oblastí, jako je antropologie, literatura, vzdělávání, umění, medicína, psychologie, náboženství a sociologie. Asociace přivítá další zájemce o spolupráci. Publikuje vědecký časopis "Dreaming" a sponzoruje výroční konference, kde se obvykle sejdou "největší osobnosti" z oblasti výzkumu snů, jako jsou **LaBerge, Taylor, Garfield, Delaney, Hobson, Krippner** a další. Adresa asociace je:

Association for the Study of Dreams. P.O. Box 1600 Vienna, VA 22183 (703) 242-8888

Literatura:

[1] From: olaf@bigred.ka.sub.org (**Olaf Titz**) Subject: **Dreams FAQ Pt.1/4: General Information, dream interpretation**. Organization: private Linux site, southern Germany Date: Sat, 20 May 1995 13:35:29 GMT

[2] Subject: **sci.physics Frequently Asked Questions (Part 4/4). Item 25.: Tachyons**. updated 22-Mar-1993 by SIC, original by Scott I. Chase From: columbus@osf.org. Date: 25 Sep 1995 14:55:08 GMT

[3] **Welfare, Simon; Fairley, John: Svět záhad Arthura C. Clarka, A - Z od Atlantidy k Zombie**. Argo, U družstva Život 10, 140 00 Praha 4, 1994. ISBN: 80-85784-43-8 orig.: Arthur C. Clarke's A - Z of Mysteries. Harper Collins Publisher, London 1993.

[4] **LaBerge, S., LUCID DREAMING** (Los Angeles: Ballantine, 1985).

[5] **LaBerge, S. & Rheingold, H. EXPLORING THE WORLD OF LUCID DREAMING** (New York: Ballantine, 1990).

[6] **Rejdač, Zdeněk; Drbal, Karel: Perspektivy telepatie.** Slavné psychotronické fenomény 20. století. Rozšířené a doplněné vydání. Nakl. Eminent, P.O. Box 298, 111 21 Praha 1. 1995. ISBN: 80-85876-08-6

[7] **Brian S. Julin - Frequently Asked Questions about Cannabis Hemp.** University of Massachusetts, Cannabis Reform Coalition 1994. S.A.O. box #2, 415 Student Union Building, UMASS, Amherst MA, 01003 U.S.A. e-mail: verdant@titan.ucs.umass.edu

[8] **Weisner, Ivo: Světlo dávných věků.** nakl. AOS Publishing, Resslova 40, 400 01 Ústí nad Labem, 1996 ISBN: 80-901919-4-0 (AOS Publishing)

Odkazy na časopis Natura:

(odkazy ve tvaru xx/yy jsou odkazy na budoucí čísla časopisu Natura, kdy příslušný článek nebo seriál je již připraven, ale zatím nebyl publikován):

[N1] **Některé problémy současné fyziky, 4. Tachyony.** Zpracoval: Jiří Svršek. Natura 02/97.

[N2] **Mýty starověkých civilizací. Univerzální informační pole.** Zpracoval: Jiří Svršek. Natura xx/yy.

[N3] **Psychotronika. Telegnoze.** Zpracoval: Jiří Svršek. Natura xx/yy.

(c) 1997 Intellectronics



časopis o přírodě, vědě a civilizaci