

Stefan Leber: Spánok a jeho význam

Dobré ráno dámy a páni, dúfam že ste sa dobre vyspali. Čosi, čo ste v tom spánku zažili? Ak ste naozaj dobre spali, poviete, že nič. Ale medzi spánkom a bdením existuje stav vedomia, ktorý nie je ani spánkom ani bdením, a to je sen. Sen sa vyznačuje tým, že sú tam zážitky, ktoré sa podobajú na zážitky cez deň, ibaže človek nikdy nevie, či sa na to môže spoľahnúť. Keď tu teraz stojím, tak viem, že tu stojím. Mám istotu. Vo sne si človek nikdy nie je istý. Napríklad niekomu sa sníva, keď večer predtým čítal správu ako niekoho viedli na popravu, na gilotínu, a tam veľmi dramaticky opisovali, ako ten zločinec išiel po schodoch ku gilotíne, ako mu zviazali ruky a nohy, ako sa musel predkloniť, kľaknúť si dopredu, potom počuje svišťanie gilotíny ako padá nadol. Ráno, pred tým než tento čitateľ vstane, tak sa mu sníva, že vystupuje po schodoch ku gilotíne, že mu zväzujú ruky a nohy, zaleje ho pot, stúpne mu horúčava do hlavy, a počuje svišťanie čepele. Pocíti v zátylku závan vetra a hovorí si: tak teraz je koniec. A v tej chvíli sa zobudí. Čo sa stalo? Ležal, nad ním bola polica a ako sa otáčal, tak rukou zachytil o vázu na polici a váza spadla tesne vedľa jeho hlavy na podušku. Čiže skutočnosť bola taká, že zavadil o vázu, zhodil ju, a tá padla nadol. A ten sen spojí túto udalosť, ktorá sa udiala ráno, so zážitkom toho, čo čítal minulý večer. Sen tým spája dve úrovne skutočnosti. Jednu úroveň, ktorá sa reálne uskutočňuje a inú rovinu, ktorá sa do duševného života snívajúceho dostala napríklad čítaním. Toto sa odohralo v roku 1794, a to bol začiatok výskumu spánku.

Prečo? Lebo ten, komu sa toto snívalo, sa začal zaujímať, čo sa vlastne deje v spánku a v snoch. A prišiel na to, čo všetci poznáme, že keď opustíme bdelé vedomie, akoby sme vstúpili do iného priestoru; do priestoru, ktorý je charakteristický inými štruktúrami ako je priestor denného vedomia, pretože ako prvé možno zistiť, že priestor snových zážitkov nezodpovedá priestoru zážitkov počas dňa. Vezmime si napríklad prvok času. Keď sa v dennom vedomí zmýlite v čase, tak prídete neskoro. Alebo prídete skoro, a znova nie ste presne na čas. Čiže zmýlite sa, prídete v nesprávny čas. Vo sne sa očividne spájajú zážitky z rôznych časových rozmerov, povedzme, tá udalosť ráno s vázou s tým, čo bolo čítané večer, čiže ten interval 8 hodín sa scvrkol do jediného okamihu.

Je jedno náboženstvo, ktoré sa stalo medzičasom na svete druhé najväčšie, islam. Islam pochádza od Mohameda. To, čo Mohamed prijal v zjaveniach sa potom spísalo do Koránu. Korán znamená niečo ako počuj alebo prijímaj zjavenie. Je usporiadaný podľa dĺžky jednotlivých kapitol - súr, tá najdlhšia súra obsahuje tiež snový zážitok. Prorokovi sa sníva, že sa otočí, a pritom, tak ako s tou vázou, je tam pohár, do ktorého drgne a ten sa prevrhne. A teraz prorok vystupuje vo svojom vnútornom prežívaní cez sedem sfér nebies, až príde celkom do sféry Alaha. Alahova sféra je taká krásna, že pozostáva zo samých krásnych a navoňaných žien vo veľmi priesvitných tenkých odevoch. Psychoanalytik by na to povedal, že je to typická mužská fantázia. Ale tak sú stvorené nebesá v islame. Prorok opisuje nádherné zvuky, farby, vône a nebeské devy ako ho pohľadmi zvädzajú. Na čítanie toho treba viac minút. Keď sa potom prebudí, keď zide znova z tých siedmych nebies dole, postaví ten prevrhnutý pohár, ktorý je práve ešte dopoly plný vody.

Takže akú štruktúru má sen vo vzťahu k času? Žiadnu. Čas vo sne sa môže tak zhustiť, že jeden okamih sa môže stať večnosťou, alebo naopak, v nočnej more sa okamih môže stať neznesiteľne dlhým. Ako je to ale vtedy, keď človek spí, v tom stave vedomia, ktorý je ešte hlbší ako sen? Ak má človek vo sne zážitky, ktoré mu pripomínajú deň, tak v hlbokom spánku si nespomína na nič. Nie je tam jednoducho nič. Ale je tu otázka, či toto nič predsa len nie je niečo. Chceme si teraz niečo objasniť, čo každý človek môže zažiť.

Predstavte si, že ste sa kvôli niečomu nahnevali, to sa v živote stáva. Predstavte si, že máte s nejakým druhým človekom problémy, čiže kríza vzt'ahu. Došli ste k názoru, že túto krízu vzt'ahu treba už raz vyjasniť. Ako sa také krízy vyjasňujú? Sú dve možnosti: buď človek utečie, alebo povie tomu druhému pravdu. Vezmime si druhý prípad. Napríklad, napíšete tomu druhému pravdu o ňom. Teda to, ako vy vidíte tie veci. Nedávno som dostal list, v ktorom som bol obdržiaateľom takejto pravdy. Len ja som k pisateľovi nemal žiaden vzt'ah, ja som ho nepoznal, a táto osoba si vyvolila mňa ako tretieho, komu to hovorí, lebo toho, o kom mala byť tá pravda, nemohla akosi dosiahnuť. A tento list pozostával zo 48 strán. Prvých 5 strán bol list, kde sa táto dáma sťažovala na tohto človeka, ktorého poznám iba z dial'ky. Bolo tam napísané zhruba všetko zlé, čo sa môže napísať o človeku na 5 stranách. Potom príde postskriptum. A mal som pred očami tú dámu, ktorá, keď si ľahla do postele, napadlo ju, že ešte nepovedala celú pravdu, tak vstala a pridala postskriptum, ktoré malo 8 strán. Potom bol ten list opäť hotový, ale ona ešte nebola hotová. Zjavne ešte raz vstala z postele a ešte niečo pripísala. Týmto spôsobom spolu s ďalšími ôsmimi alebo deviatimi postskriptami vznikol list so 48 stranami. List bol odoslaný podľa pečiatky o druhej hodine v noci a to bola zjavne nejaká centrálna pošta vo veľkomeste, kde ten list ešte vtedy odniesla. Ja som jej odpísal pol strany, samozrejme celkom nedostatočne a už som o tom viac nepočul. Teraz sa môžete do toho vcítiť, že v takých situáciách už bol asi každý, že si predsavzal, že napíšem tomu a tomu a aj začal, alebo urobil predsavzatie, že zajtra už sa post'ažujem, zajtra už to poviem. Teraz ale človek ide spať, zobudí sa, pozrie sa na začatý list, alebo si spomenie na predsavzatú sťažnosť, a čo spraví? List putuje do koša. Sťažnosť, ktorú s takou istotou chcel človek predniesť predchádzajúci deň, vypadne. Kto to robí? Spánok. Čo nás učí? Učí nás to, že vidíme veci inak ráno než večer. Zatiaľčo cez deň sme spojení s tým bezprostredným zážitkom, v spánku sa vzdialíme od toho bezprostredného ponorenia do tohto zážitku a potom ráno prichádzame akoby zrelší, s odstupom. Spánok má zjavne niečo dočinenia s tým, že v ňom dozrievame.

To sa dá uvedomiť aj na nasledovnom: Keď sa narodí dieťa, čo robí? Spí. Deň má 24 hodín, a koľko z toho je dojča bdelé? Štyri hodiny a 20 hodín spí. Ako to robíme my? No, sú ľudia, čo sú „mravnejší a nemravnnejší“. Tí „nemravnníci“ spia 12 hodín, tí „mravnejší“ 8 alebo iba 6 hodín. Deti spia od 20 hodín, 16, 12 až do mladého veku kým sa to neustály na 8 hodín. A je možné sa spýtať, prečo deti spia toľko? Lebo musia robiť jednu vec, ktorú my už nerobíme, rastú. Na to potrebujú spánok. V spánku rastieme. Dospelý nerastie, ale regeneruje svoje fyzické telo. A teraz v prenesenom zmysle je tu spánok na to, aby sme duchovne rástli, aby sme naše zážitky mohli spracovať; a tým spracovaním mohli potom stáť voči nim iným spôsobom než keby sme len stáli uprostred nich. Pretože teraz potrebujeme rásť len duševne a duchovne, nepotrebujeme toľko spánku ako deti.

Teraz musíme preniknúť trochu presnejšie do toho, čo sa odobráva pri spracovávaní v spánku. Na to potrebujem zopár pojmov. Tieto pojmy, to nie sú iba slová, ale to sú skutočné pojmy, pretože slovami môžu byť tieto pojmy označené v každej reči rôznymi slovami, ale skutočnosť, na ktorú tieto slová poukazujú, je vo všetkých jazykoch tá istá. To je rozdiel medzi slovami, ktoré sú iba slovami a pojmy. Spomenul som už, že dieťa rastie. Keď sa narodíme, máme telo. Toto telo človeka má v hlave bdelú zmyslovú organizáciu a nedokončený, akoby nedozretý, nefunkčný systém končatín. To je niečo, čo odlišuje človeka od všetkých zvierat. Vo svete zvierat sú dva druhy zvierat. Jedny sú také, ktoré keď sa narodí, tak ihneď behajú, napríklad vo svete vtákov kurčatá. Potom sú iné vtáky, napríklad orol, ktoré keď sa narodí, tak sú slepé a nemajú perie. Jedny sú teda také, ktoré hneď utečú z hniezda, druhé také, čo v hniezde musia zostať. Také isté dva druhy sú aj u cicavcov. Napríklad mačky sa narodí slepé, nemajú srst' a nechodia. Žirafa, u nej je pôrodný otvor vysoko, ona spadne z 1,5 m na zem a postaví sa. Má bdelé oči a funkčné končatiny. A všetky

zvieratá patria buď k jednej alebo k druhej skupme. Len človek patrí k obom. Je totiž bdely v zmyslových orgánoch ako zvieratá, ktoré sú schopné sa ihneď pohybovať, ale čo sa týka končatín, nevie ich ovládať, sú nefunkčné, nevie chodiť ani uchopiť nič poriadne do ruky. Takže jedna jedinečná biologická bytosť, ktorá je paradoxná. Takéto telo dostane človek na začiatku života.

A teraz toto telo musí byť preniknuté, aby sa bytosť človeka vedela v tele udomáčniť. Keď má človek bdelé zmysly, tak sa na tieto zmysly niečo nadväzuje, to sú vnemy. To znamená, že na každý vnem, ktorý dostaneme cez zmysly, reaguje a odpovedá vnútorne niečo duševné. A toto duševné, ktoré celkom žije v týchto zmyslových orgánoch, to má človek od narodenia. Na to potrebujeme teraz jeden pojem a ten sa dá slovne opísať tak, že je to duša, ktorá celkom žije v týchto vnemoch a pocitoch. Je to tá časť duše, ktorá sa stotožňuje s tým, čo sa odobráva vo vnemoch, v tom, čo človek vníma a čo duševne na vnemy reaguje. Čiže hovorím tomu pocitové telo. A za to, čo sa s týmito vnemami a pocitmi robí, vd'áčime nášmu aktívnemu uvažovaniu, nášmu činnému ja. Pociťová telesnosť alebo pociťová substancia, s ktorou naše ja pracuje, má potrebu žiť v živom tele. Sumu všetkých životných procesov v tele zahrňame do pojmu životné telo alebo éterické telo. Tieto životné procesy sa odohrávajú v tele, vnútri toho, čo je ohraničené pokožkou. A koža, to je celkom iný princíp. Je to niečo, čo tvorí povrch a všetko, čo leží pod ním, od okolitého sveta ohraničuje. Tak ako niečo iné, napríklad táto sklenená doska ohraničuje vlastný vnútorný priestor od okolitého sveta, tak aj koža ohraničuje od okolitého sveta to, čo je vnútri. Tento pojem pojmovo nazývame fyzickým telom. Tak a teraz tu máme prvý vstup pre spánok. Teraz tu máme podstatu spánku pred sebou, čo sa v spánku v skutočnosti deje. Deje sa to, že sa to v strede oddelí, tie dva a dva princípy.

Ja

Pociťové telo

Éterické telo

Fyzické telo

Fyzické telo, preniknuté životnými procesmi zostane v posteli a to, čo je v človeku pociťové, zážitkové, to je neprítomné, to niekam odišlo.

Teraz budú nasledovať výsledky vedeckého bádania. Nemáme možnosť zavrieť svoje uši, ako to môžeme urobiť s očami. Máme totiž očné viečka, ale nemáme ušné viečka. Čiže celý zvukový svet prichádza bez prekážky na bubienok. Dá sa elektricky merať, že nie len bubienok vibruje, ale aj tri sluchové kostičky, kladivko, nákovka a strmienok sa pohybujú, prenášajú zvuk a ten vzruch ide ďalej cez sluchový nerv do mozgu, do sluchového centra. Len tam nie je nikto, kto by mohol počuť. Počas spánku je totiž ten počúvajúci neprítomný. To nás upozorňuje, že očividne to, čo nám umožňuje bdely život, je počas spánku v nejakej inej rovine bytia. A je tu otázka, v akom inom svete sa to teda nachádza? Tak môžeme prinajmenšom povedať, že nie v zmyslovom svete, nie v časopriestore. Ale to neznamená, že je to nikde. Pretože vieme, že tam sa odohrávajú ďalej rozličné zážitky, procesy a spracovávanie. Tak teda môžeme, keď tento svet označujeme ako zmyslový, zmyslami vnímateľný, ten druhý nazvať nadzmyslový alebo duchovný svet. A tam sa nachádzame so svojím ja počas spánku.

Tento svet nie je pozemský. Čím sa pozemský svet vyznačuje? Vyznačuje sa neúprosťou konečných vecí. Môžem sa tu udrieť o tento stôl, v duchovnom svete sa takto nemôžem udrieť. Tam sa odohrávajú iné zážitky, ale nie zážitok priestorovosti. Keď obrátim zrak k hviezdnejmu nebu, tak máme niečo z tohoto druhu zážitku duchovného sveta v tom, čo prežívame cez tieto hviezdy. Svet hviezd je dobre usporiadaný, ak vzhliadneme k hviezdnejmu nebu, zažívame pokoj a harmóniu. Keď sme v pozemskom svete, tak sa dívame na hodinky a

sme nervózní, že ešte musíme urobiť to alebo ono. Preto Gréci jednoducho tomuto svetu hovorili chaos, čiže niečo neusporiadané a tomu druhému svetu hore kozmos, čiže poriadok. Steiner používal pre to, čo som tu nazval pocitovým telom výraz astrálne telo. To je nočná strana toho, čo je počas dňa funkčné v našich zmyslových vnemoch. Keď sa vrátíme po noci zo spánku, tak sa zážitky menia, dívame sa na ne z iného uhla pohľadu. Prečo? Pretože to, čo sa cez deň vyžíva v zmysloch smerom navonok do tohto sveta, sa v noci odpúta, obracia sa to, oddáva a vníma smerom hore ku kozmu, k duchovnému usporiadanému vesmíru. Hviezdny svet sa odjakživa nazýva astrálny svet, pretože astra je po latinsky hviezda. A ak som sa dobre vyspal, tak si prinášam túto hviezdnu usporiadanosť, tento poriadok so sebou do denného života.

Ponorme sa ešte trošku hlbšie. Steiner tiež upozornil na to, že spánok nie je len spánok ako taký, ale že má svoju štruktúru. Steiner o tomto prednášal v roku 1922 a v roku 1936 objavil jeden Kanadčan niečo, čo sa v podstate vždy vedelo, len sa na to zabudlo. Ten Kanadčan často cestoval metrom v Toronte, díval sa na ľudí, ktorí v metre zaspávajú a vždy bol užasnúť z toho, ako hlúpo môžu ľudia pri tom vyzerat'. Pretože keď zrazu niekto zaspí a spadne mu dolná čeľusť, padne mu hlava nabok, všetko vyzerá také nepreniknuté dušou. Všimol si, že aj oči idú nejakú nahor. A keď sa bližšie pozeral, tak zistil, že sa oči pohybujú. Medzičasom sme ale zistili, že prvý vedec, ktorý toto popísal bol Aristoteles. Tento Kanadčan to v roku 1936 znova objavil a stal sa slávny. Žil práve v čase, keď sa niečo nové objavovalo. Objavila sa sieť, ktorá sa podobá na to, keď si ženy robia kadernícku frizúru a hodia si na hlavu sieťku; takú podobnú sieť vyvinuli práve neurológovia, sú na nej všade upevnené po 1 cm elektródy, lebo prišli na to, že človek má nepretržité mozgové prúdy, veľmi slabé, ale možno ich takto odmerať a zviditeľniť. A tento človek priložil elektródy na spánky, odviedol drôtom elektrické potenciály a zistil prudké výkyvy. K tomuto sa dá pristúpiť dvoma druhmi prostriedkov. Je možné toho človeka s gúľajúcimi očami zobudiť (to nie je ľahké) a spýtať sa ho, čo práve zažil. Vtedy často ľudia rozprávajú sen, že hrajú s loptou niečo ako volejbal, cez sieť. Tým bol odhalený nový druh spánku, tzv. paradoxný, ktorý sa označuje ako REM fáza spánku (z angl. R-rapid-rýchly, E-eye-oko, M-movements-pohyby). Tento spánok je paradoxný tým, že človek intenzívne a silno vykonáva očami pohyby, ale všetko, čo je pod očami spí. Všetok svalový tonus na tvári, na čeľusti, nohy, ruky, všetko akoby opadne. Čiže vlastne to, čo máme v rannom detstve, že je veľmi intenzívne bdely zmyslový orgán, ale dieťa ešte nevie poriadne hýbať rukami, má ich nevládne, tak to sa opakuje každý deň v tejto REM fáze spánku. Čiže sa prišlo na to, že je tu táto fáza spánku REM a pod ňou hlbšie existujú ešte tri ďalšie fázy spánku. Tie sa označujú ako v nejakej riši fantázie ako stupne I, II, III.

REM

I. stupeň

II. stupeň

III. stupeň

A teraz je napínavé, čo sa v týchto stupňoch spánku odobráva. Zvonku empiricky sú dve metódy, ako sa k tomu dostať. Jednak je to odvádzanie EEG signálov, a vtedy sa ukazuje, že sa mozgové vlny postupne predlžujú, a to stupňovito. V prvej fáze je výrazné spomalenie mozgových vln, v druhej ďalšie spomalenie a v tretej tretí stupeň spomalenia. Druhá metóda je, že počas toho človeka zobudia. Tam vďačíme veľa socializmu a všetkým diktatúram sveta za to, ako môžeme niekoho zničiť tým, že mu znemožníme spánok. Keď niekomu odoberieme hlboký spánok III. stupňa, to znamená, že keď už vidia na EEG, že sa blížia najhlbšie delta vlny, tak vtedy ho vždy zobudia. Najväčší špecialisti na to boli Číňania za Mao Tse Tunga. Po 3 týždňoch ten človek už nevie kto je, je mu možné podsunúť ľubovolnú

identitu. Je vnútorne úpiny zničený a pre svoj život sa stáva automatom. To je, keď chýba spánok III. stupňa. Ten, komu zo spánku I. stupňa zabráni dostať sa do spánku II. stupňa, sa stáva človekom, ktorého sa celkom zmocní strach, ktorý nevie nájsť žiadny pocit istoty v bytí. Má neustále pocit, že ho niekto prenasleduje. To sú výsledky z výskumu spánku, sú o to významnejšie, pretože po celom svete stále viac ľudí trpí poruchami spánku. Napríklad v Nemecku sa vyrába toľko prostriedkov na spanie, že priemysel, ktorý ich vyrába, je jeden z najväčších sektorov farmaceutického priemyslu. Máme 80 miliónov obyvateľov a 10 miliónov konzumentov prostriedkov na spanie, a to ešte neznamená, že tých zvyšných 70 spí dobre, len neberú prostriedky na spanie. Preto je veľmi zaujímavé pozorovať spánok a to, ako pôsobí.

Teraz chcem povedať niečo o štruktúre spánku. Na zvislicu nanesieme čas a predpokladajme, že spánok spočiatku trvá 16 hodín a potom sa skracuje na 8 hodín.

Deti spia tak, že 50% času spánku strávia v REM fáze a zvyšných 50% v takých fázach, že sotva dosahujú III. stupeň spánku. Potom už sa veľmi štruktúra spánku nemení, tam je pomer medzi 14 - 18% spánku REM a zvyšok sú ostatné 3 stupne spánku.

A teraz je to tak, že ako človek dýcha, čiže sa nadychuje a vydychuje, tak aj spánok má takýto svoj „dýchací“ rytmus. Normálny spáček (ale kto je dnes normálny), ide spať a po 20 minútach je v hlbokom spánku. V rytme asi 90 min. ideme vždy do hlbokého spánku, potom to prejde do REM fázy a potom zase dole a hore (viď graf). Takto sa 4 - 5 krát za noc vystriedajú jednotlivé fázy. Čiže je tam niečo, ako keby sme v dýchacom rytme prechádzali spánkom.

To, čo som naznačil v grafe ako hĺbku, je ale treba zároveň chápať aj ako výšku. To znamená, že čím hlbšie prenikám, tak tým vyššie, ďalej prenikám do nadzmyslového, duchovného sveta. **Steiner opísal tieto 3 stupne spánku v roku 1922** a neprišiel na to cez EEG, ale prišiel na to z vnútornej strany duchovného zažívania. Hovorí, že prvý zážitok, ktorý duša má, je zážitok oslobodenia, kedy sa ako keby otvorí, oslobodí. Otvorí sa do duchovného sveta, kde sa cíti akoby sa rozvinula alebo ponorila do mora, kde je nesená v slanej vode. Kto sa kúpal v Mŕtvom mori, ktoré je veľmi slané a husté, tak vie, že tam sa človek môže položiť na vodu iba tak a vie, že sa nepotopí. Je to taký veľkolepý pocit, kúpať sa v tejto vysoko slanej vode, pretože človek sa len tak položí a ona mu odoberie všetku tiaž, je nadľahčovaný. V sladkej vode musí človek stále plávať, aby sa nepotopil, to v slanej vode odpadá. Je tam určitý pocit úžasnej istoty, že človek je nesený. Tento zážitok pôsobí ďalej a dáva cez deň pocit istoty, že je nesený Bohom.

V II. stupni spánku prenikne človek ešte hlbšie a odovzdá sa pôsobeniu kozmu, menovite pôsobeniu planetárnych sfér. Teraz si predstavte, ako z rozličných strán okruhu prežívate, že k vám prichádza niečo, čo akoby k vám znelo alebo sa prihováralo. Ale pretože jestvuje 7 planetárnych sfér, s ktorými sa človek vtedy spojí, do ktorých vplynie, je to ako keby mal viesť sedem rozhovorov súčasne. Zažili ste to, keď ste v rozhovore s niekým tu, ale súčasne sa vedľa rozprávajú ďalší dvaja, a tam dvaja, a tam dvaja, a tiež ste chceli počuť to, čo oni hovoria. Máte pocit roztrieštenosti. Tento pocit roztrieštenosti tam skutočne je a keď sa to preniesie do dňa, tak má človek strach. To prežíva duša v stupni II.

V III. stupni spánku prežíva duch a duša večnú harmóniu sfér, ktorá vychádza zo sféry stálic. A v tejto sfére človek stretáva svoje vyššie ja, svojho vlastného anjela. A čo tam robí?

Dostáva sa do dialógu s týmto svojím vyšším ja, s praobrazom, ktorým je jeho anjel a prináša k nemu denné zážitky, ktoré konal alebo prežil a porovnáva to alebo predkladá to pred ním a vedie s ním o tom dialóg. Čiže zážitok, ktorý máme potom ráno, že sa dívame na veci inak, o čom sme hovorili na začiatku, tak to má tam, v III. sfére svoju reálnu príčinu. Je to nadzmyslový rozhovor každodenného človeka s nebeským človekom. A odtiaľ je ten strašný trik diktátorov, znemožniť človeku III. fázu spánku, a tým ho odrezať od spojenia s jeho

anjelom. Tým človek stráca spojenie k vlastnej prabytosti. To je ale spojenie a stretnutie s tou bytosťou, ktorá je našim svedomím v každodennom živote.

Zážitky spracovania v noci sú iné ako cez deň. Deň má vždy svoju časovú štruktúru. Čiže slnko vychádza, vyvrcholí v zenite a klesá dole. Je to niečo, čo je nevratné. Už sen naznačuje, že v spánku je táto časová štruktúra narušená. Spánok časovú štruktúru preveria. Jeden môj kolega, ktorý už zomrel, na jednej konferencii, kde bolo 400 ľudí, zahral pesničku a spýtal sa, či ju poznajú. Je to taká detská pesnička, ktorú každé nemecké dieťa pozná, a celá sála sa smiala, že to je hlúpa otázka, pretože však to každý pozná. Potom zahral opäť jednu pesničku a spýtal sa, či túto poznajú a nikto sa nesmial. To bola nejaká úplne nová pieseň, ktorú nikdy nikto nepočul. Zahral to sedem krát, potom sa zdvihli ruky dvoch účastníkov, ktorí tú pieseň poznali. Bola to tá istá pesnička, niečo ako slovenské „Jedna druhej riekla“, len zahraná odzadu. Toto je spracovanie časovej štruktúry v spánku duchovného sveta, kde sa čas obracia. A kto má poruchy spánku, môže robiť určité cvičenie. Prejdite si raz cestu, ako ste vošli cez bránu po schodoch sem naspäť, ale tak, že pôjdete chrbtom dopredu. Keď to skutočne urobíte, potrebujete na to viac času ako normálne, a spozorujete mimoriadnu sústredenosť vedomia, nepôjdete určite nejako ledabobo, Polo nevedome, ale budete musieť vnímať celé svoje svalstvo, každý pohyb, či sa nakláňate dopredu, dozadu. Týmto spôsobom sa dá priblížiť k vnútornej štruktúre spánku a cvičiť niečo, čím sa pripravujeme na spánok. Asi tak, ako keď v nejakom hudobnom kuse je pred začiatkom ouvertúra, predohra. Tak aj človek môže cez deň urobiť niečo ako takúto predohru k spánku a pripraviť sa na celkom inú časovú štruktúru v duchovnom svete. Je to niečo mimoriadne významné pre diétiku spánku, keď sa človek pripraví na spánok cez modlitbu a meditáciu. Potom človek neskočí do spánku len tak nepripravený a ostane visieť niekde v II. stupni spánku a nedostane sa do III. stupňa. A ešte pedagogická poznámka: deti toto sami od seba nedokážu, potrebujú návod od dospelého. Čiže do 9 - 12 roku je potrebné, aby dieťaťu bol dospelým napomáhaný vstup do spánku, aby bol stvárňovaný. Dieťa nedokáže samo spracovávať svoje zážitky noci.

Otázka: Ako sa dá pomáhať deťom vstupu do spánku?

Odpoveď: Tak, že máte určitý rituál, a síce každý večer to isté. Napríklad rozprávanie rozprávky, alebo sa spolu modlíte, alebo niečo spievate a potom sa ide spať.

Otázka: Mohli by ste bližšie povedať čo sa uskutočňuje v REM fáze?

Odpoveď: V REM fáze ide hlavne o regeneratívne procesy, aby sa telesne obnovili sily. „Pán to dáva svojim v spánku“, to znamená, že človek sa tam učí. A čo sa učí? Tu vďaka mnohým hlbokým vhl'ady izraelským výskumom. Vedci tam skúmali klaviristov na hudobných školách. Poznate to, že keď človek hrá na hudobnom nástroji, tak zrazu zabudne ako d'alej, zostane visieť v tej skladbe a musí ísť od začiatku znovu, začať to celé hrať a potom sa možno dostane cez to miesto. Čím viac človek cvičí, tým mu to ide lepšie. Potom ale príde moment, kedy to zrazu začne ísť stále horšie. Štyridsať krát človek skladbu cvičí, je to stále lepšie, ale 41. krát začnú chyby ako na začiatku cvičenia. Tí vedci nechali tých klaviristov spať, zobudili ich v REM fáze, posadili ku klavíru a ukázalo sa, že oni si to svoje cvičenie osvojili ako taký plod. Čiže každé telesné cvičenie, ktoré sa trénuje, sa premení na zrelý plod v spánku, a síce v REM fáze.

Otázka: Z diagramu o „dýchacom“ rytme spánku vyplýva, že sa s našim anjelom stretávame len na začiatku noci, možno dva krát (v stupni III).

Odpoveď: Nie, tu je tá najsilnejšia komunikácia, ale anjel je pri Vás stále, ten Vás sprevádza stále. Ak by ste na to mali zrak, tak by ste ho aj teraz videli. Ale na to, aby ste si ho mohli otvoriť, na to potrebujete ten hlboký spánok. A paradoxne by som povedal, že potrebujete bezvedomie, aby ste sa stali vedomí si anjela. Alebo by ste potrebovali ten druh vedomia, ktorý máte vtedy počas spánku, mať aj počas dňa a potom by ste ho videli. To by ale potom

bol druh nadvedomia, kozmického vedomia, ktorý by ste v živote potrebovali. Pravdaže sa to deje tu (III. stupeň), ale ten anjel je tam stále.

Otázka: Počul som, že je dôležitá časť spánku od 22 hod do 24 hod. Záleží na tom, v ktorej časti dňa absolvujeme svojich osem hodín?

Odpoveď: Tam je veľa teórií, ale hovorí sa, že spánok je spätý s obehom slnka. Zistilo sa, že okolo 2.00 hod. ráno aj u bdelych ľudí, sa dejú fyziologické zmeny, že je najnižší krvný tlak, teplota klesne asi o pol stupňa, koncentrácie rôznych látok sa znížia. Existujú tzv. cirkadiány, to sú 24 hodinové rytmy, ktoré endogénne v človeku fungujú, a keď človek začlení svoj spánok do tohto cirkadiálneho, denného rytmu, je to lepšie, než keď sa od neho odchýli. A zo všetkého najťažšie je arytmičný, nepravidelný spánok. Napríklad tí, čo pracujú na smeny, majú 3 týždne rannú smenu, potom zase nočnú smenu. Tie smeny sú nepriaznivé pre spánok aj pre zdravie. Zažil som raz taxikára, ktorý ma o 5.00 hod. ráno viezol na letisko, on bol čerstvý ako rybička, ja som bol ospalý a spýtal som sa ho, že či musí takto stráviť noc. On povedal, že ide vždy o 8.00 hod. večer spať a ráno o 2.00 hod. vstáva a ide robiť taxikára, robí to tak 20 rokov. Povedal, že je to výborné, a keď je veľmi unavený, ide spať už o 6.00 hod. večer. Čiže vstáva fyziologicky v úplne nemožnom čase, ale má svoj vlastný rytmus, ktorý má aspoň stabilný. Stabilita rytmu je dôležitá.

Otázka: Ako to funguje v spánku, keď je ľudská bytosť napojená na svetový biorytmus?

Odpoveď: Ten cirkadiálny rytmus, ten 24 hodinový denný rytmus, to je rytmus Zeme, celej planéty, ktorá sa v ňom točí, a podľa toho sa striedavo dostáva do vzťahu k rôznym kozmickým telesám a planétam. Ten rytmus má v sebe aj človek. Je tu aj druhý rytmus, a to je prechod Zeme cez ekliptiku, cez Zvieratník a aj to je rytmus, ktorým prechádzame. Napríklad v zime spíme inak ako v lete. V zime spravidla spíme hlbšie ako v lete. Čiže denný rytmus sa skladá a prekrýva s ročným rytmom. A čím vedomejšie človek prežíva jednotlivé ročné obdobia, preto sú rôzne sviatky, napríklad nie zbytočné sú veľkonočné sviatky, tak tie sviatky tiež vždy poukazujú aj na nočnú stránku, že sa dejú aj zmeny v spôsobe spania. Ale to by vyžadovalo ďalšiu prednášku, lebo to by sme si museli vytvoriť obraz o kozme.