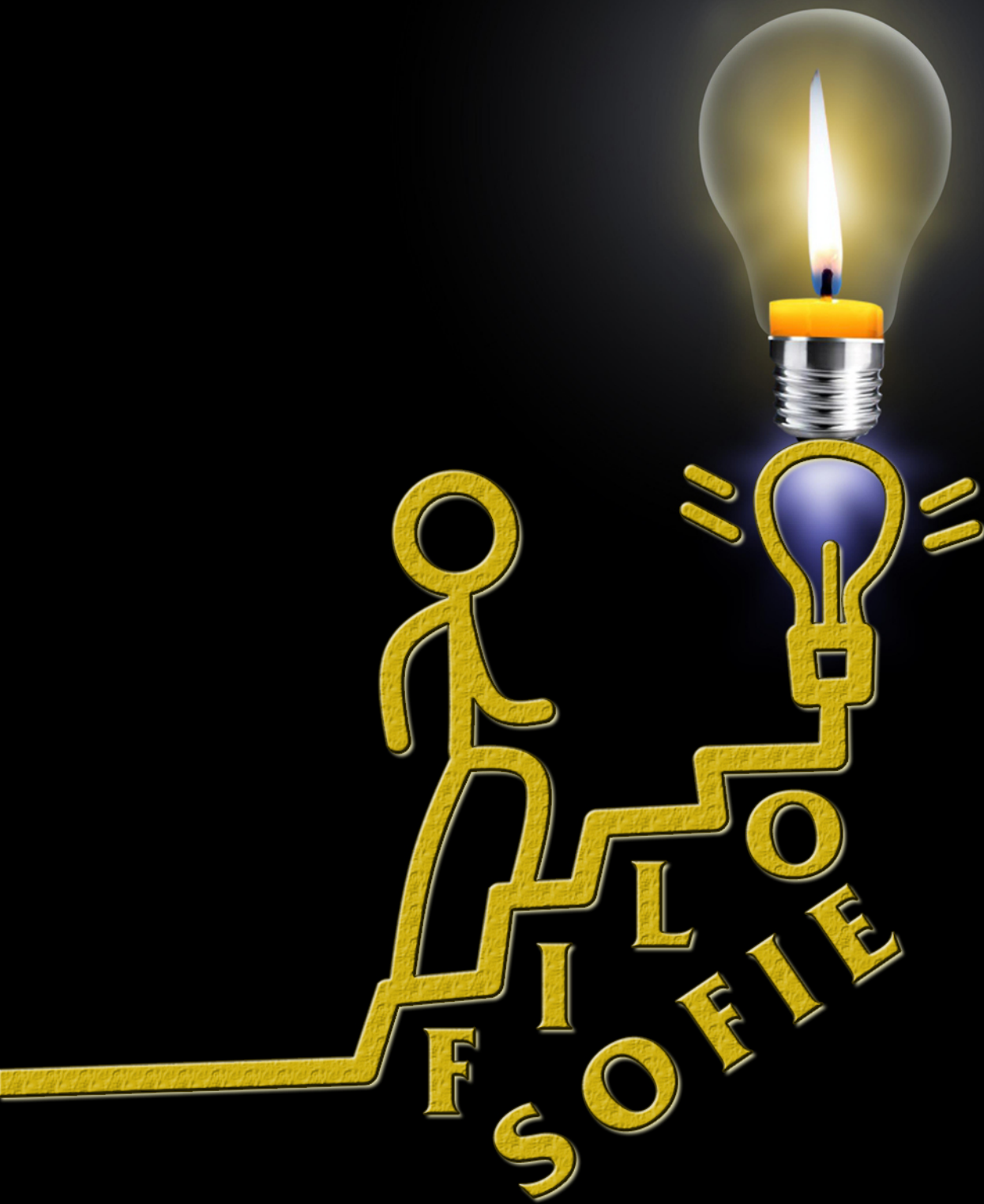


AKROPOLITÁN



NOVÁ AKROPOLIS
MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE

FILOZOFIE
KULTURA
DOBROVOLNICTVÍ

č. 150

ZÁŘÍ 2022

AKROPOLITÁN

FILOZOFIE - KULTURA - DOBROVOLNICTVÍ

ZÁŘÍ 2022 Filozofie pro život č. 150

Filozofie, kterou navrhujeme, je způsob života dostupný všem, což znamená uplatňování učení velkých mudrců v praxi.

Kultura je uskutečňování lidských hodnot v životě, čímž se stává aktivní, využívá kvality každého člověka a rozšiřuje obzory.

Dobrovolnictví je plodem vůle vložené do služby ostatním. Neexistuje větší bohatství, než je ochota.

BRNO

www.akropolis.cz/brno

HRADEC KRÁLOVÉ

www.akropolis.cz/hradec

LIBEREC

www.akropolis.cz/liberec

OLOMOUC

www.akropolis.cz/olomouc

OSTRAVA

www.akropolis.cz/ostrava

PARDUBICE

www.akropolis.cz/pardubice

PLZEŇ

www.akropolis.cz/plzen

PRAHA

www.akropolis.cz/praha

ZLÍN

www.akropolis.cz/zlin

Šéfredaktorka

Slavica Kroča

Odpovědná redaktorka

Ivana Hurytová

Redakce a grafická úprava:

Eva Bímová, Martina Flaitingrová

Jana Aksamítová, Ondřej Aksamít,

Samuel Bíma, Aleš Gabriel

Nová Akropolis se nemusí plně ztotožňovat s obsahem uveřejněných textů, odpovídají za ně výhradně jejich autoři.

Všechna práva vyhrazena.

Tento časopis nebo jakákoli jeho část nesmí být reprodukovány v jakékoli formě bez předchozího písemného svolení vydavatele.

5



OD CHAOSU K HARMONII



7

NEOPLATONISMUS

9



MOZARTŮV EFEKT



12

BACHOVA KVĚTOVÁ TERAPIE PRO ZVÍŘATA

14



SPÁNEK A ENERGIE



S příchodem září si začínáme uvědomovat, že se blíží konec letních slunečných dnů, během kterých jsme se snažili nabít novou energií, abychom do dalšího období vstoupili s obnovenou životní silou.

V průběhu našich prázdninových cest, delších či kratších, jsme se mohli s větším odstupem podívat na situace, jež prožíváme, a zpětně vidět sami sebe, jak na ně reagujeme, jaké emoce a myšlenky v nás vyvolávají. Mohli bychom ale také říci, že během volných dnů jsme nic nechtěli řešit, nepřáli jsme se vracet ke každodenním starostem, abychom se mohli co nejvíce „uvolnit“.

Pravdou je, že potřebujeme mysl uvolnit od přílišného tlaku, aby do ní vůbec mohly vstoupit nové ideje a postoje, jež nás vyvedou ze začarovaného kruhu, do kterého se někdy dostáváme. Možná od své mysli očekáváme, že bude naším pomocníkem, ale musíme ji, dokonce i ve chvíli uvolnění, vést správným směrem, aby se stala zdrojem naší vnitřní stability a síly. Ve skutečnosti nestačí vzdálit se tisíce kilometrů od našeho běžného života, protože ať jdeme kamkoli, neseme si všechno, co máme ve svém nitru, s sebou. Vzdálenost, která je blahodárná pro opravdové uvolnění a dosažení jiné perspektivy, vede vždy po vertikální ose směrem vzhůru.

Skutečné uvolnění znamená zbavit se toho, co nás omezuje, co nás spoutává a co nás drží v těsném sevření... Zeptejme se sami sebe, zda se v našem životě vyskytují okolnosti, u kterých cítíme, že nás spoutávají a zbavují nás vnitřní svobody. Určitě takové najdeme. Ale jsou tyto okolnosti skutečné, nebo nás více svírají naše představy o nich, a to právě kvůli nedostatku rozhledu z výšky? Stoicí filozofové uvádějí, že více než samotnou skutečností se znepokojujeme a trápíme právě našimi představami.

Představujeme si, že životní okolnosti se budou vyvíjet dle našich plánů či tužeb, a jen stěží připouštíme, že se toho mnoho může změnit. Zvláště pokud jsme náš život vybudovali na věcech, jež jsou ze své přirozenosti pomíjivé. Pokud se nám něco rozbije nebo se nám něco nepodaří, je přirozené pocítit lítost, ale nikdy nedovolme, abychom se kvůli tomu i my „rozbili“. Způsob uvažování, že se nám nemůže přihodit nic nečekaného, vyvolává křehkost, která vede k neschopnosti jednat aktivně a s vnitřním klidem.

Nespravedlnosti a nedostatku dobra dnešního světa se nedá čelit bédováním, ale správnou filozofickou výchovou, která uvede do pohybu naše ctnosti a zpevní naši duši. V každé situaci, jež nás potká, sami volíme, zda nás přitiskne k zemi, nebo díky ní postoupíme o stupínek výš. Říká se, že Oheň spálí každou překážku, jež mu vstoupí do cesty, a pokud mu v cestě nic nestojí, vyhasne. Pokud si představíme, že máme v sobě tento Oheň, který je symbolem Moudrosti, potřebujeme překážky nebo lépe řečeno příležitosti, aby se Oheň měl čím stravovat a nikdy nevyhasl. Takto budeme méně vyděšeni z toho, co přichází do našeho života, budeme uvnitř pevní a schopni pomoci nejen sobě, ale i ostatním.

Eva Bimová



RÁDCE

Jednou přišel k řece tlustý vepř.
Toužebně se díval na druhý břeh,
protože tam zahlédl nádhernou hromadu kompostu
se zbytky jídla vonícími a lákajícími i přes řeku.
Vepř ale neuměl plavat.

Jak je ta řeka asi široká? Nemohl bych ji jen tak přebrodit?
povídal si pro sebe nahlas své úvahy.

Ale samozřejmě, řekl krtek, který zrovna vylezl ze země.

Opravdu si myslíš, že bych mohl...? zeptal se radostně vepř.

Klidně. Je tady úplně mělká voda, odpověděl krtek.

Vepř ho ani nenechal domluvit a rozběhl se dychtivě k řece.

Skočil do ní a okamžitě se potopil, protože nohama nedosáhl na dno.

Z posledních sil se doplahočil ke břehu

a začal se rozčilovat na krta, co mu to poradil.

To je divné, přemítal krtek, kachnám vždy voda sahá jen po prsa.



OD CHAOSU K HARMONII

V řecké mytologii je počátek všeho popisován jako chaos, a teprve z něj povstala bohyně země Gaia, která se stala ochránkyní Země a matkou dvanácti titánů. Chaos je také výrazem pro prázdný vesmír, prvotní stav před stvořením světa nebo vzdálený prostor, jenž v sobě obsahuje neviditelný tvořivý potenciál, ze kterého se rodí projevený život. Představuje ideu, v níž je obsaženo vše. Chaos byl stavem, který panoval před stvořením světa, v okamžiku, kdy se oddělila země od nebes. V mýtech o stvoření se popisuje svět, který vznikl z nicoty, temnoty nebo prázdnoty.

Z pohledu astronomie prostor vznikl v okamžiku Velkého třesku, stejným způsobem vznikla hmota a čas. Od okamžiku vzniku vesmíru v něm probíhá pohyb, kdy vše, co v něm existuje, se neustále od sebe rovnoměrně vzdaluje. Z počátečního stavu chaosu se jednotlivé elementární částice, které tvoří vesmír, začínají spojovat a neustále proměňovat, jako například krystalky ledu, které se v čase uspořádají v krásný geometrický obraz, sněhovou vločku. Postupně dochází k seskupování různých částic, vznikají atomy

a z nich veškerá hmota, až nakonec vznikají galaxie. Navzdory procesu rozpínání vždy existoval střed vesmíru, jehož odrazem na Zemi je střed města, který dodnes představuje náměstí, postavené na základě vesmírné geometrie a geomantie. Základní kámen nového města byl vždy položen v okamžiku, který vypočítali astrologové tak, aby tento střed byl zdrojem blahodárné energie a harmonie, což bylo podpořeno geometrickým tvarem náměstí. Náměstí bylo harmonizujícím středem, posvátným centrem, kde končily okolní ulice. Představovalo místo, kde se chaos mění na řád, soulad nebo osu, kolem které se vše uspořádává. Proto náměstí sloužila jako tržiště, kde měl každý řemeslník své důležité místo a jeho dílo oživovalo celkovou energii a charakter města.

Vesmír od doby jeho vzniku může někdo chápat jako velkou náhodu a záhadu, ale v okamžiku, kdy se člověk rozhodl rozplést tuto záhadnou pavučinu, postupně objevuje na pozadí zdánlivého chaosu zákon harmonie, který se projevuje na různých úrovních života svým přirozeným souladem, který

můžeme pozorovat v přírodě jako koordinované putování ptáků do teplých krajín, nebo v případě světlušek v lese najednou uvidíme místo nahodile blikajících světýlek společné pulsující světlo. Podíváme-li se na noční oblohu, uvidíme dokonalý synchronní pohyb Země a Měsíce, který se na Zemi projevuje jako příliv a odliv, a Měsíc nám v jeho důsledku nastavuje jen jednu svoji osvětlenou polovinu. I vnitřní biologické hodiny člověka pracují v souladu s pravidelnými rytmy bdělosti a spánku, člověk se také pravidelně přizpůsobuje rytmickému střídání ročních období, které je projevem vesmírné harmonie.

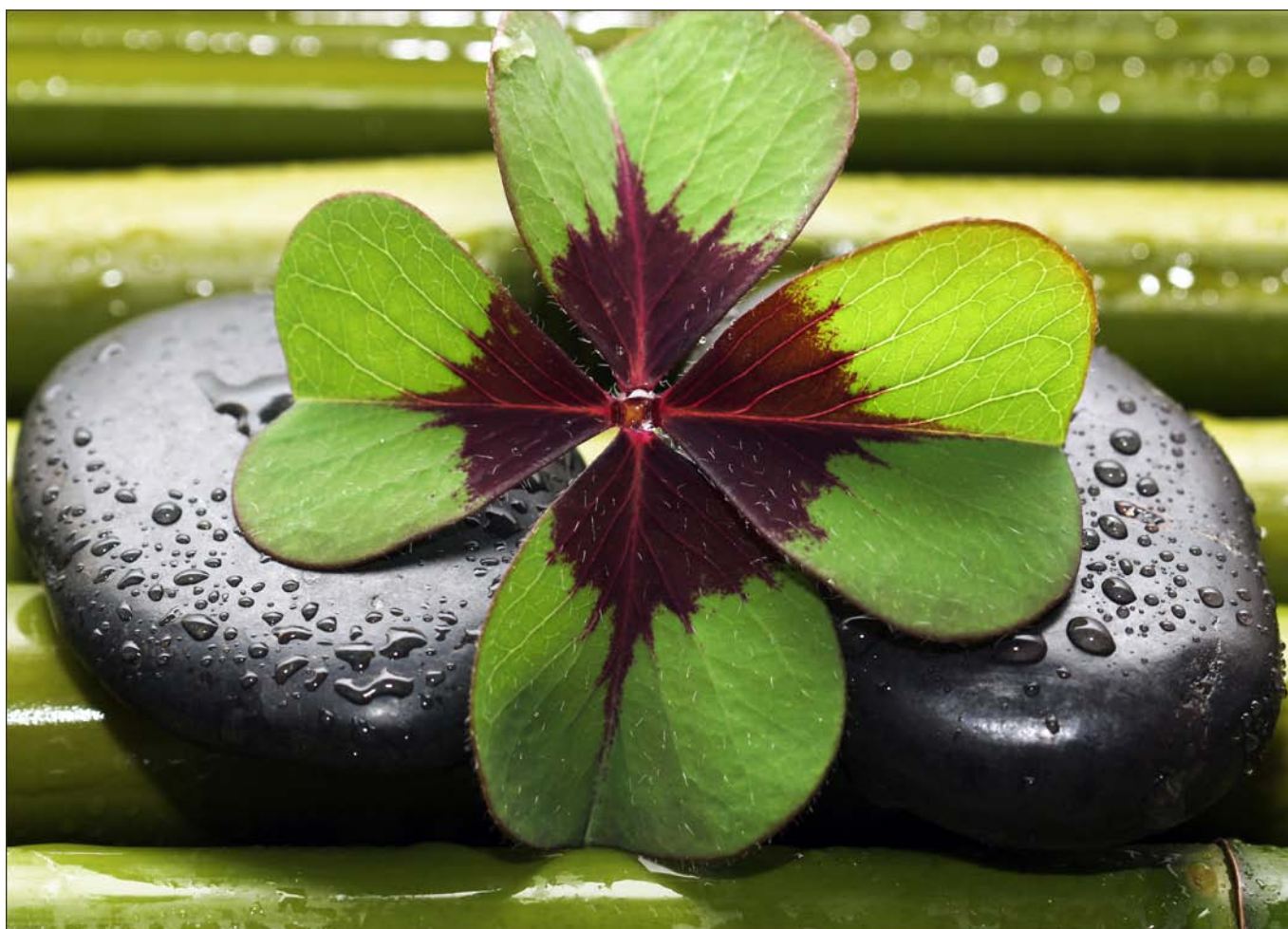
Chaos použitý v hudbě byl kdysi používán při pokusech, jejichž cílem bylo zjistit, jak může hudba postrádající melodii a rytmus ovlivňovat psychický stav lidí. Výsledkem bylo zjištění, že při poslechu chaotické hudby se lidem zvyšoval tep, měli pocity závratě a negativní emoce, které byly silnější při delším poslechu. Naopak u poslechu klasické vážné hudby, která byla melodická

a harmonická, měli lidé dech i srdeční tep v rovnováze. Harmonie byla vždy symbolem souznění, porozumění, svornosti a rovnováhy. V řecké mytologii byla dcerou bohyně lásky Afrodity a boha války Ares. Harmonie je stavem poznání, že nic není černé ani bílé, je sjednocením rozdílností, je porozuměním a vzájemným doplňováním; hledání harmonie je životní cestou každého člověka.

Člověk má schopnost harmonii vytvářet a obnovovat, proto dnes ožívuje staré tradice svých předků, které vycházely z poznání přírodních cyklů, předávaného z generace na generaci.

Harmonie je přirozeným výsledkem vítězství moudrosti nad nevědomostí; znovunalezení vnitřní rovnováhy ve svém životě umožní člověku získat energii a přenést ji do svého okolí. Kdysi dávno moudrý alchymista a lékař Paracelsus řekl: *Nejlepším lékem pro člověka je člověk. Nejvyšším stupněm léku je láska.*

Václav Hastík





NEOPLATONISMUS

Myšlenky velkého řeckého filozofa Platona se už od starověku vracejí a nacházejí své ztvárnění u dalších filozofů, kteří s nimi rezonují. První významná vlna se objevila ve třetím století a u jejího zrodu stál záhadný a mystický filozof Plotinos. Jeho způsob zpracování Platonových idejí je však jedinečný a originální.

Plotinos se narodil v roce 204 nebo 205 pravděpodobně v Lykopolí v Egyptě. Ve svých dvaceti osmi letech odešel do Alexandrie, aby tam studoval filozofii. Dlouho nemohl najít učitele, ale nakonec se setkal s neméně záhadným Ammóniem Sakkásem, o kterém poté, co si jej poslechl, pronesl: *Toto je muž, kterého jsem hledal*. Vzdělával se u něj jedenáct let. Později se ještě pokusil rozšířit své vědění na Východě, u Peršanů a Indů, avšak jeho pokus připojit se k tažení Gordiana III. proti Peršanům nedopadl dobře, když byl Gordianus v Mezopotámii zavražděn. Plotinos unikl jen s obtížemi do Antiochie, a odtud se odebral do Říma, kam dorazil ve svých čtyřiceti letech.

Právě v Římě začal Plotinos vyučovat filozofii. Po vzoru velkého Platona zamýšlel na rozvalinách města v Campanii vybudovat nové město Platonopolis, založené na filozofické vládě, avšak císař, zpočátku této myšlence nakloněný, se dal od Plotinových odpůrců přemluvit a slib zrušil. Atmosféra v jeho filozofické škole byla velmi podnětná, byla dána příležitostí k diskuzím a otázkám, avšak často vedl souvislý výklad a vyjadřoval se tak, aby to bezprostředně působilo na posluchače a umožňovalo jim to pocítit jeho velké filozofické zanícení.

Na konci svého života se nemocný odebral na statek svého přítele Zétha v Campanii, kde v osamění zemřel. Jeho poslední slova podle Porfýria zněla: *Snaž se boha v sobě přivést zpět k božskému ve veškerenstvu*.

Plotinova filozofie je postavena na Platonových základech. Jeho jazyk je velmi výstižný a jako u všech velkých filozofů odráží hluboké prožívání a filozofický přístup k životu; setká-

váme se s hodnocením, že nikdo neužíval obrazů ze světa smyslů k vyjádření inteligibilní skutečnosti s takovou originalitou a silou. Je současně velmi eklektický a dokázal vytvořit jedinečnou syntézu všech učeních, s nimiž se setkal. Za prapočátek všeho Plotinos považuje Jedno, Absolut, neomezený a neurčený první princip, který je totožný s Platonovým Dobrem. Z této prapříčiny vystupuje procesem emanace triáda: Bytí, Inteligence a Kreace. Bytí je energie, inspirace se všemi potenciály Jednoho. Potřebuje však schéma, formu, kterou mu dává Inteligence. A tato Inteligence se projevuje v Kreaci. Celá jeho filozofie se zakládá na kontemplaci, na sjednocení s Bohem. Plotinos se odmítal zabývat fyzickým tělem, nepřál si mluvit o svých rodičích, o datu svého narození a nenechal se portrétovat. Podle Plotina je duše nadčasová skutečnost, která je prostá jakéhokoliv zla, avšak může jím být zasažena pádem do mnohosti projeveného světa, ze kterého se musí opět navrátit zpět ke svému počátku.



Musíme tedy opět vzhůru za dobrem, po němž touží každá duše. Kdo je někdy viděl, ví, o čem mluvím, jak je krásné.

K tomuto návratu nám slouží jednak organizace, uspořádání svého nitra a dosažení rovnováhy, a následně kontempace, dokonalé ovládnutí sebe sama. Pro dosažení Jedna je nutné pozvednout sebe sama nad citové věci a zbavit se zla. Existují různé cesty, které povznášejí ke kontemplaci prvního principu a které nás vedou k tomu, abychom za viditelnou stránkou věcí viděli tu neviditelnou, skrytou, vnitřní krásu, která prozáří i ta nejtemnější zákoutí.

Ivana Hurytová

Více o neoplatonské filozofii a jejích významných představitelích se dozvíte v kurzu www.filozofieprozivot.cz



MOZARTŮV EFEKT

Hudba má v životě člověka výjimečné postavení. Provází lidstvo od počátků dějin v nejrůznějších podobách, ať už to byl zpěv pomáhající při každodenních pracích, uklidňující hudba pro odpočinek a rozjímání či povznášející majestátní skladby, které lidského ducha přiváděly do vznešených výšin. Od dávných dob je také známo, jak silně na člověka hudba působí. Dokáže probouzet nadšení a bojovnost, může povznést vědomí, harmonizovat, uklidňovat, ale i roznítit agresivní sklony či pláč.

Filozofické zkoumání, které bylo zásadní součástí všech civilizací a kultur, můžeme i dnes použít na to, abychom odhalili tyto bohaté zkušenosti a mohli je používat i v našem dnešním životě.

Hudba ve starých kulturách

Starý čínský mudrc Konfucius používal hudbu pro výchovu dětí ve svých školách a vychvaloval její vliv na celou společnost. Dokonce tvrdil, že v hudbě každého národa se projevují jeho charakteristiky, způsoby života a spokojenost lidí.

Hudba se objevuje v lidském srdci. Když se rozechvějí naše emoce, projevují se zvuky, a když zvuky dostanou přesnou formu, máme hudbu. Takto je hudba mírumilovného a prosperujícího státu klidná a veselá a vlada uspořádaná. Hudba neklidného státu vyjadřuje nespokojenost a vztek. Hudba upadajícího státu odráží smutek a stesk po minulosti a národ je sklíčený. (Konfucius, Hovory)

Pythagoras ve své filozofické škole učil o Hudbě sfér, o hudbě univerza, jež je projevem zákonů přírody. Zkoumáním hudby, a především jejím provozováním se těmto zákonům člověk dokáže přiblížit, lépe je pochopit a následovat ve vlastním životě, který pak bude tuto univerzální harmonii odrážet.

U mnoha národů byla hudba přirozenou součástí různých rituálů a ceremonií, protože pomáhala člověku povznést se k výšinám jeho vlastní duše, ze kterých je mnohem snazší vnímat neviditelné vibrace a vyšší impulsy, tedy to posvátné. Proto vždy měla ve všech náboženstvích zásadní roli a používala se v mnoha formách. U nejrůznějších přírodních

národů se používaly velmi prosté nástroje, jako byly bubny či různé druhy činelů, jež udávaly rytmus tance nebo společného zpěvu. V antice kněží zpívali hymny na bohy, kterými přivolávali jejich sílu a které byly pravděpodobně předlohou pro gregoriánské chorály, jež se rozvinuly ve středověku a zpívaly se v gotických katedrálách.

Vědecké výzkumy a experimenty

Věda se věnuje zkoumání účinků hudby již asi sto padesát let. Během dvacátého století se rozvinulo mnoho různých směrů zkoumání. Hudbu začali experimentálně používat mnozí nadšenci v nejrůznějších zdravotnických a sociálních zařízeních, protože toužili svým pacientům či klientům nějak pomoci, což tehdejší medicína a věda tolik nedokázala.

Tehdy se ukázalo, že hudba urychluje hojení ran a zmenšuje množství komplikací po operacích i po úrazech. Že pod jejím vlivem se rychleji vyvíjejí nedonošení novorozenci a méně jich umírá. Že senioři s pokročilou Alzheimerovou chorobou se díky klasické hudbě dokáží alespoň na čas navrátit k realitě tohoto světa. Autistické děti, kterým bylo věnováno hodně hudební péče, díky různým terapiím klasickou hudbou nebo například ukolébavkami, dokázaly vyjít ze své psychické skořápky, lépe se učily kontrolovat svoje emoce a navazovat kontakt alespoň se svými nejbližšími.

Zjistilo se také, že hudba, a především vlastní zpěv, dokáže tlumit bolest. Když začneme zpívat (i když to vůbec neumíme) nebo si jen broukat a budeme se soustředit na to, co nás bolí, může se nám podařit bolest zažehnat.

Proč zrovna Mozart?

Moderní výzkumy potvrdily zkušenosti tisícileté tradice a nazvaly tento vliv Mozartův efekt. Ne náhodou je nazvaný podle jednoho z velikánů klasické hudby. Když totiž mnozí odborníci zkoumali působení hudby na člověka, vliv jeho hudby byl nejvýraznější a experimenty právě s ní ukazovaly nejlepší výsledky především při posílení koncentrace,

paměti a rozvoje tvůrčích schopností. Jeho hudba se nejvíce používá při práci s autistickými či jinak psychicky postiženými dětmi a pomohla i známému herci Gérardu Depardieuovi zbavit se koktání.

Mozart je hluboce tajemný a zároveň přístupný, a především zcela bezelstný. Jeho vtip, šarm a prostota nám umožňují najít hlubší moudrost v nás samých. Pro mě je Mozartova hudba jako skvostná architektura mogulské Indie, jako jantarový palác v Džajpúru nebo Tádž Mahal. A právě ona průhlednost, oblouky a rytmy v otevřeném prostoru lidského ducha tak zasahují. (Don Campbell, Mozartův efekt)

Působení různých druhů hudby

Gregoriánské chorály vytvářejí pocit uvolněné prostornosti a nadhledu, protože nás přenášejí do výšin nás samých, zmenšují stres a jsou dobré pro klidné studium a meditaci.

Hudba barokní (Bach, Händel, Vivaldi...) svými matematicky přesnými skladbami přináší pocit stability, řádu, předvídatelnosti



a bezpečí. Povzbuzuje ke studiu a práci, pomáhá zavést pořádek v našich myšlenkách a citech.

Hudba klasicistní (Mozart, Haydn) v sobě skrývá jasnost, čistotu a podporuje koncentraci, paměť a schopnost myšlení. Po chvilce této hudby se dokážeme snadno soustředit na jakoukoli práci.

Hudba romantická (Wagner, Schubert, Schumann, Čajkovskij, Chopin, Liszt) vyvolává silné emoce a city, probouzí lásku, soucit a také nadšení. Skladby jsou také často prodchnuté silnými idejemi, které v nás probouzejí mystické sklony.

Hudba impresionistů (Debussy, Fauré a Ravel) má velký vliv na momentální stav naší duše, dokáže uvolnit od stresu a přinést klid a pohodu.

Taneční hudba zvyšuje srdeční činnost a rytmus dýchání a uvádí celé tělo do pohybu.



A s ním přináší radost z pohybu, z harmonie s hudbou i s ostatními.

Rocková hudba dokáže rozvířit vášně, stimuluje pohyb, uvolňuje napětí, ale může ho i vyvolávat, stejně tak jako nesoulad, stres a bolest.

Hudba a krása

Dle klasické filozofie v sobě hudba skrývá skutečnou archetypální krásu, jež se dotýká duše člověka. Krása povznáší a harmonizuje jak nás samé, tak i prostředí, ve kterém je přítomna. Chceme mít krásnější život? Chceme žít v krásnějším světě?

Možná stačí udělat jen málo: pustit si každý den trochu krásné hudby, pustit našemu okolí trochu krásné hudby. Nebo ji přímo zahrát či zaspívat. A jak nám odedávna radí filozofie, nezůstávejme u slov, přejděme k činům a udělejme to hned.

Jana Aksamítová



BACHOVA KVĚTOVÁ TERAPIE PRO ZVÍŘATA

V posledních několika desetiletích se stále více rozšiřují metody léčby různých nemocí o takzvané metody alternativní. Není snadné tento termín jasně definovat, když uvážíme, že na základě zdravého rozumu je jednoduše správné použít k léčbě to, co pomáhá tam, kde je třeba, a zároveň pokud možno neškodí jinde. To druhé obvykle popisujeme jako nežádoucí účinky, a právě jejich minimalizace či úplná absence může být jedním z důvodů proč sáhnout po něčem „alternativním“, co je možné bezpečně vyzkoušet. Takové rozhodnutí neznamena odmítnutí současné moderní medicíny, protože ta je v mnoha případech nenahraditelná, ale je jistě pozitivní, máme-li na výběr z více způsobů léčby. Ideální pak je, pokud se tyto metody vzájemně doplňují.

Mezi bezpečné metody, které se poměrně rychle rozšířily v různých částech světa, patří i *Bachova květová terapie*. A stejně jako ji lze použít k léčbě lidí, je použitelná se stejným, ne-li větším efektem i u zvířat.

Bachova květová terapie je stále dostupnějším, a především jednoduchým způsobem léčby. Základem je pochopení psychosoma-

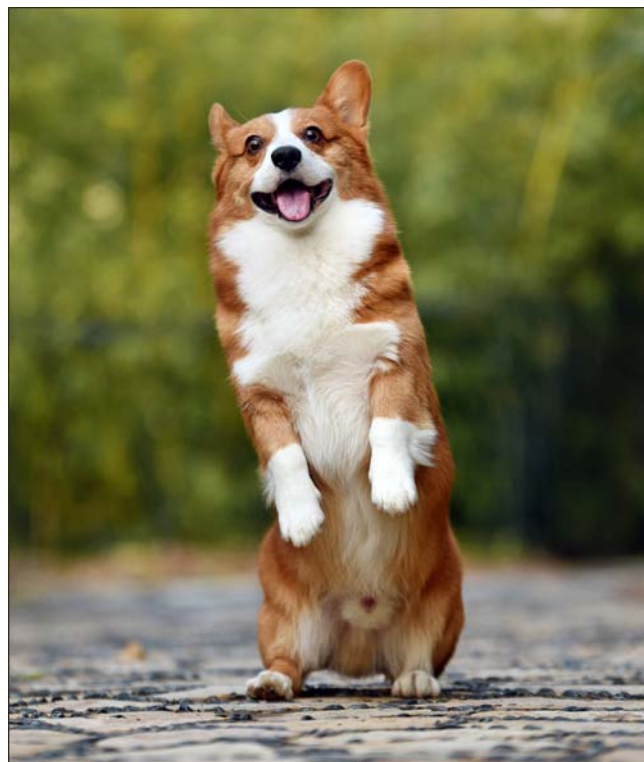
tického charakteru nemoci, tedy vztahu mezi emocionálními stavy (nálady, pocity, emoce) a fyzickým nebo přesněji řečeno celkovým zdravím. Vytvořením rovnováhy na úrovni psychiky lze v mnoha případech navodit celkový stav harmonie, tedy stav, který je přímo definicí slova „zdraví“. Anglický lékař Edward Bach objevil vztah mezi určitými rostlinami a konkrétními psychickými stavy, takže podáním několika kapek esencí z květů těchto rostlin lze v pozitivním smyslu ovlivnit nebo i zcela odstranit negativní emoce jako je strach, agresivita, pocit osamělosti, žárlivost, posedlost apod.

Každý majitel psa nebo kočky by jistě souhlasil, že emoce nejsou vlastní pouze lidem, ale i našim zvířecím přátelům. Ba co více, právě pro zvířata jsou emoce nejvyšší potřebou i projevem jejich života, a proto jsou ideálními příjemci tohoto druhu léčby. Navíc netrpí předsudky, jimiž někdy trpíme my lidé, a proto lze zcela vyloučit placebo efekt, pokud za něj nepovažujeme skutečnost, že zvíře přijímá lék od svého pána, kterého v mnoha případech bezvýhradně miluje...

Použití esencí u zvířat je podobné jako u lidí. Kočka nebo pes nám sice neřeknou, jak se momentálně cítí, ale na základě pozorování zvířete můžeme přesto emoce identifikovat a vybrat jednu nebo více esencí, které konkrétním negativním emocím odpovídají. Když hledáme ty správné esence, je užitečné, pokud se nám alespoň na chvíli podaří dívat se na svět pohledem zvířete. Naše životní cíle, hodnoty a potřeby se obvykle liší od těch, které mají naši čtyřnozí přátelé, a proto i vnímání reality se může v mnoha případech lišit. Člověk si obvykle dokáže logicky zdůvodnit, proč nemůže být stále nablízku tomu, koho má rád. Zvíře toto vnímá zcela odlišně a je nutné to vzít v úvahu.

Uveďme několik příkladů použití esencí pro konkrétní emocionální stavy zvířete, které ve svém důsledku mohou pomoci i s trápením tělesným, kterým zvíře chronicky trpí:

- Pokud náš Punťa reaguje velmi nepřátelsky na jiná zvířata, lidi i různé situace, může mu esence buku lesního (angl. beech) pomoci nalézt tolerantnější přístup k okolí.
- Strach z konkrétních věcí, jako je návštěva veterináře nebo silvestrovský ohňostroj, lze tlumit použitím esence kejklířky skvrnité (angl. mimulus).



- Stýská-li se naší Micince, pokud jsme se právě přestěhovali nebo pokud ztratila svého zvířecího či lidského kamaráda, může jí pomoci zimolez kozí list (angl. honeysuckle) nebo vlašský ořech (angl. walnut).
- Pokud náš čtyřnohý přítel trpí stále se opakujícími myšlenkami a nutkavým jednáním, lze vyzkoušet bílý kaštan (angl. white chestnut)
- A když je Rexík extrémně hyperaktivní, může ho pomoci zklidnit sporýš lékařský (angl. vervain)

Při výběru těch správných esencí pro našeho zvířecího společníka nám formou konzultace může pomoci specialista, který absolvoval kurz používání esencí dr. Bacha a má v této oblasti již nějaké zkušenosti. Nebo můžeme sami pomocí volně dostupných informací na internetu hledat, co našemu pejskovi, kočičce či jinému zvířátku může pomoci. Nevíme-li si rady s komplexnějším problémem souvisejícím s emocionálním strádáním zvířete, můžeme také vyzkoušet tzv. Krizovou esenci, což je vlastně směs pěti jednotlivých esencí. Tato směs může být často první volbou pro všechna zvířata, neboť je určena pro rychlou intervenci a pozitivní stimulaci emocí v případech souvisejících se stresem či napětím.

Ondřej Aksamít



SPÁNEK A ENERGIE

*Převeden bezpečně přes spánku temnotu,
přiveden k myšlence, síle a životu.*

John Keble

Medicínské i filozofické tradice Dálného východu učí, že jsme naplněni stejnou energií jako příroda a celé Univerzum. Tato energie proudí a vytváří cykly, je to jeden ze základních projevů života. Cykly aktivity a pasivity, jejichž přirozeným projevem je střídání spánku a bdění.

Čínská filozofie chápe náš život jako bytí mezi nebem a zemí. Energie nebe a země se v člověku mísí a vytváří tak životní sílu. K tomu, abychom byli zdraví, musí být energie nebe a země v harmonii. Symbolem této rovnováhy je jin a jang. Energie čchi je rozdělena na dva protikladné, doplňující se principy. Aktivní princip jang představuje muže, světlo, teplo, bdění a mnoho dalšího. Jin je pasivní princip, který symbolizuje ženu, tmu, chlad, spánek...

Energie jin a jang ovládají tři hodnoty, které podle čínské tradice tvoří člověka: energii

čchi, ducha šen a podstatu jing. Čchi je síla, která nám dává pohyb, teplo a ochranu, bez ní by se zastavil život. Šen probouzí vědomí a mentální schopnosti. Jing odpovídá za růst, vývoj a rozmnožování. Během nemoci nebo při stresu není tělo v rovnováze, a potom během spánku není dostatečný prostor pro šen a jing, zastavuje se růst, regenerace, a mysl je neklidná.

V čínské tradici existují různé typy duše; éterická duše hun má vliv na spánek a bdění. Odpovídá křesťanské představě o duši. Délka a kvalita spánku mají vztah k hun. Jejím sídlem jsou játra, kam se navrácí každou noc. Pokud je v játrech problém, hun bloudí a náš spánek je neklidný, plný vyčerpávajících snů.

Podle tradičních čínských učeních hun sbírá pocity a dojmy v takzvané obecné paměti a nabízí je individuální paměti ve formě snů. Pokud máme zdravý spánek, hun se pokojně odvíjí, představy z obecné paměti nám umožňují prožívat mentální a duchovní štěstí, rozvíjí se naše tvořivost. Neklidný hun nespojuje obecnou a individuální paměť, která se

stává izolovanou, opuštěnou, zmatenou, mizí tvořivost a noci jsou bezesné.

Ajurvédská medicína je více než pět tisíc let stará; chápe lidské tělo jako soubor vibrujících energií, které jsou součástí celé přírody. Vše živé včetně člověka je vytvořeno kombinací tří typů energií neboli dóš.

Dóši spolupracují s elementy: Váta společně se vzduchem a prostorem usnadňuje pohyb. Pitta s ohněm a vodou přeměňuje, aniž by spalovala. Kapha s vodou a zemí udržuje a objímá život. Dóši se kombinují v různém poměru, proto je každý z nás jiný. Váta lidé jsou štíhlí, pohybliví, snadno se unaví a mají lehký, přerušovaný spánek. Mají sklony k nespavosti a nepravidelnému spánku. Pitta lidé bývají střední postavy, při stresu se snadno rozzlobí, během noci je probouzí

žízeň nebo pocit horka, přesto se po probuzení cítí svěží. Kapha jsou lidé pevně stavění, klidní, laskaví, pomalu se pohybují. Milují spánek, který je dlouhý a hluboký, ale pomalu se probouzejí.

Celá příroda pracuje v cyklech a tímto zákonem se řídí i naše tělo. Podle ajurvedy závisí dobrý spánek na zachování harmonie se základními silami přírody. Pokud jsou dóši v rovnováze, umožňují dokonalý spánek i zdraví. Špatné stravovací návyky, stres, přetížení, ztráta harmonie s přírodou vedou k nerovnováze dóš, ke špatnému spánku a nakonec k nemoci.

Jak říká Marcus Aurelius:

Co se děje ve shodě s přírodou, není zlo.

Jana Hastíková



PROGRAM AKTIVIT

MĚSÍC

SYMBOLIKA A VLIV NA ČLOVĚKA

Přednáška

GÉNIUS MICHELANGELO

Úterý, 6. září 2022 19 hodin

On-line přednáška na You Tube

ATLANTIDA A JEJÍ MYSTERIA

Přednáška

JAK ZLEPŠIT SVOU POZORNOST

Seminář s workshopem

TIBETSKÁ KNIHA MRTVÝCH (BARDO THÖDOL)

Úterý, 11. října 2022 19 hodin

On-line přednáška na You Tube

CARTER A TUTANCHAMON

Přednáška

DUŠEVNÍ KLID PODLE SENEKY

Úterý, 8. listopadu 2022 19 hodin

On-line přednáška na You Tube

OD PLATONA K MATRIXU

Přednáška

PSYCHOLOGIE POHÁDEK

Přednáška

NIKOLA TESLA A UMĚNÍ IMAGINACE

Úterý, 13. prosince 2022 19:00

On-line přednáška na You Tube

KURZ FILOZOFIE PRO ŽIVOT

Chtěli byste lépe poznat sami sebe a svět, který nás obklopuje? Máte otázky a hledáte odpovědi? Existuje více cest, jak je najít. A jednu z nich odjakživa nabízí filozofie. Když se dnes řekne slovo filozofie, často si představíme teoretickou disciplínu odtrženou od praktického života.

Tento kurz vám přiblíží filozofii takovou, jaká ve své podstatě je: srozumitelnou a užitečnou v našem každodenním životě.

Filozofie pro Život

PŘÍRODNÍ FILOZOFIE

ČLOVĚK A UNIVERZUM

ODKAZ DÁVNÉ INDIE

ZÁHADY TIBETU

BUDDHISTICKÁ FILOZOFIE

MOUDROST ČÍNY

VÝZVA ŽIVOTA VE SPOLEČNOSTI

PLATON A „MÝTUS O JESKYNI“

ARISTOTELES

PLOTIN A NEOPLATONICKÁ ŠKOLA

DŮLEŽITOST VÝCHOVY

EGYPT

ŘÍM A STOIKOVÉ

DĚJINY, PAMĚŤ A ZKUŠENOST

DĚJINY A MYTOLOGIE

HISTORICKÉ CYKLY

SVOBODA A OSUD

Součástí kurzu jsou cvičení rozvíjející schopnosti člověka:

POZORNOST

KONCENTRACE

PAMĚŤ

IMAGINACE

VŮLE atd.



**„Mudrc shromažďuje
a sjednocuje do jednoho
všechny okamžiky:
minulost,
současnost
a budoucnost,
zatímco nevědomec
zapomíná na minulost,
nepoznává současnost
a bojí se budoucnosti.“**

Seneca