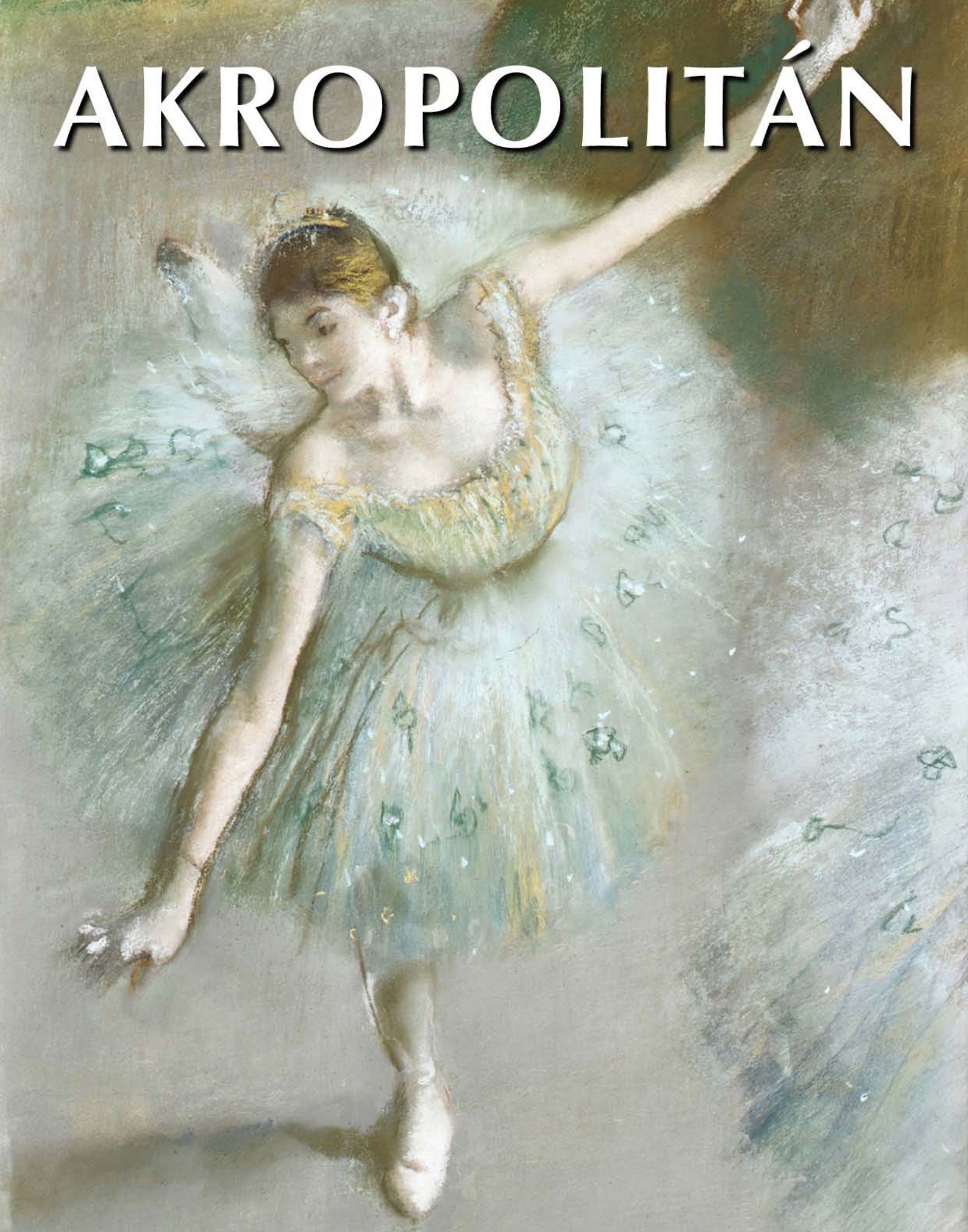
AKROPOLITÁN



NOVÁ AKROPOLIS
MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE
FILOZOFIE
KULTURA
DOBROVOLNICTVÍ

č. 166 ÚNOR 2024

TANEČNICE V ZELENÉM, EDGAR DEGAS

AKROPOLITÁN

FILOZOFIE - KULTURA - DOBROVOLNICTVÍ

Elektronický časopis č. 166, únor 2024

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, Ondřej Aksamít,
Jana Aksamítová, Petra Pavlíčková,
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

ROZJÍMÁNÍ O SKROMNOSTI

8

SLOVO JAKO SYMBOL

10

GÖBEKLI TEPE

12

PŮST

14

TANEC LABUTÍ

© NOVÁ AKROPOLIS z.s., Varšavská 19, 120 00 Praha 2, tel. 222 515 152, e-mail: nova@akropolis.cz

SLOVO ÚVODEM

Máme za sebou nejdelší měsíc, jak to často slyším ze všech stran, protože následuje po dlouhých svátcích a zdá se nám, že nikdy neskončí. Gregoriánský kalendář však byl milostivý a hned po něm vsunul ten měsíc nejkratší: únor. A ten právě začíná...

Pokud leden v češtině nese název od slova led, protože vše mrzne a ledu je hodně, tak únor pochází od slova nořiti se, které naznačuje, že v tomto měsíci ledy začínají praskat, tát a pomalu mizet ve vodě. Zkrátka, transformují se z pevného stavu ledu do kapalného stavu vody a tato se průběžně odpaří do plynného stavu páry.

Vše v přírodě se transformuje, nic se neztrácí... A jelikož je tomu tak, proč by to neplatilo i o člověku? Starověcí filozofové proto mluví o třech jeho základních složkách: Tělo, Duše a Duch, tři spoluobyvatelé naší schránky, kteří se každodenně setkávají a mohou se vzájemně obohacovat či naopak. Záleží na tom, kdo z nich zrovna vládne.

A také nás učí, že každý člověk se musí rozhodnout, zda si jeho Duše v průběhu života vezme za manžela Duch a bude pouze laškovat s tělem, nebo si vezme Tělo a bude pouze koketovat s Duchem.

Duši, která koketuje s Duchem, což znamená, že si vybrala Tělo, bude málo záležet na věcech nepomíjivých a nehmotných, na moudrosti a velkodušnosti, a bude spíše lpět na tom, co po tomto životě stejně ztratí, protože si na onen svět žádný hmotný majetek s sebou nevezmeme.

Taková Duše necítí velkou Lásku k Moudrosti, není velkou filo-sophkou, a pouze zřídka si vezme nějakou tu filozofickou jednohubku v podobě moudrého citátu či kratší úvahy, které stejně zahodí, protože dává přednost tělu. Sokratova jednohubka „Jím proto, abych žil, nežiji proto, abych jedl“ jí moc neříká.

Pokud si Duše vzala Duch a laškuje s tělem, činí to proto, že se o něj stará, aby bylo zdravé, čisté a upravené tak, aby bylo správnou nádobou nejen pro ni, která v něm dlí, ale i pro jejího manžela Ducha, který ho obohacuje svou Duchapřítomností a Moudrostí.

Taková Duše cítí Lásku k Moudrosti, je opravdovou filo-sophkou a snaží se být vždy prodchnutá paprskem Ducha, aby jednala spravedlivě, mluvila pravdivě, konala dobro a projevovala krásu. Každý den si dává celé Filozofické menu, protože ví, že se vždy může naučit něčemu novému. Je oddaná Duchu a zkoumá sama sebe i svět, v němž žije, aby mu lépe sloužila.

Stejně jako se každý den snažíme nasytit své tělo, často zdravou výživou, musíme umět nasytit i svou Duši Láskou k Moudrosti.

Stejně jako každý den provádíme hygienu svého těla, sprchujeme se, čistíme si zuby, upravujeme si vlasy či šaty, musíme provádět i hygienu své Duše, aby zůstala čistá a krásná.

Stejně jako se každý den staráme o své fyzické zdraví a dáváme mu vitamíny a minerály, musíme je dávat i své Duši, aby neonemocněla.

A proto vám, milí čtenáři, ze srdce doporučuji kurz *Filozofie pro Život,* neboť mně osobně nejen pomohl, abych byla spokojenější sama se sebou, ale změnil celý můj život k lepšímu, protože se zušlechtily mé cíle a touhy.

Slavica Kroča

O VYHÝBÁNÍ SE SPRAVEDLNOSTI

Podobenství

Jeden muž byl spravedlivě odsouzen k pokutě padesát denárů. Jelikož byl velmi lakomý, tak žádal o jiný trest.

Soudce mu dal na vybranou ze tří možností: *Buď sníš pět kilo cibule, nebo dostaneš padesát ran holí, nebo zaplatíš padesát denárů.*

Odsouzený se rozhodl pro cibuli. Myslel si, že to bude nejlehčí, vždyť se dokonce zdarma nají! Jenže ještě nesnědl ani kilo a nemohl dál. Pálily ho oči, ústa a uvnitř celý hořel. Při pohledu na cibuli se mu obracel žaludek a nemohl pozřít už ani sousto. A tak prosil soudce, aby mu změnil trest.

Tak si vyber ze zbylých dvou možností, řekl soudce. Znovu zvítězila lakota a muž si vybral rány holí. Po první ráně si říkal, že to zvládne, ale po desáté věděl, že to nevydrží, bolest byla nesnesitelná a jeho záda byla jako v ohni. Poprosil tedy soudce o odpuštění i tohoto trestu.

Nakonec musel zaplatit původní pokutu padesát denárů. Navíc jej pálila záda po výprasku a ještě mu bylo špatně z cibule.

Nesnažíme se i my někdy vyhnout svému spravedlivému osudu? ❑

ROZJÍMÁNÍ O SKROMNOSTI

Jorge Ángel Livraga

Chápeme-li skromnost jako nepřítomnost ješitnosti, jako nepřeceňování tohoto pomíjivého světa, jako postoj bdělosti a úcty ke všem živým bytostem, zvláště k těm ctnostnějším a moudřejším, než jsme my, pak je skromnost nepochybně charakteristickým znakem duší tíhnoucích ke všemu vznešenému, a především k živé existenci Boha. Takto chápána je skromnost nejlepším drahokamem na koruně ctností a nelze si představit muže či ženu, kteří by prošli spravedlivě dějinami bez tohoto šperku skromnosti.

Skromnost je tedy nepřítomností nezdravé fantazie, je láskou ke všem a sloužením všem, neboť ten, kdo je opravdu skromný, se snaží být malým, aby se jeho bratři pohodlněji vešli do blahodárného stínu stromu života. Jelikož v sobě cítí božskou přítomnost, jako ji cítili templáři, poznává, že každý dobrý čin má božský původ, a protože to božské je jako paprsek světla, umožňuje mu tím, že se stává menším, jeho lepší průchod na zemi. Jakákoli vychloubačnost a sobectví by byly jako nezdravé stínidlo, které by egoisticky a zbytečně pohlcovalo paprsky slunce-božstva.

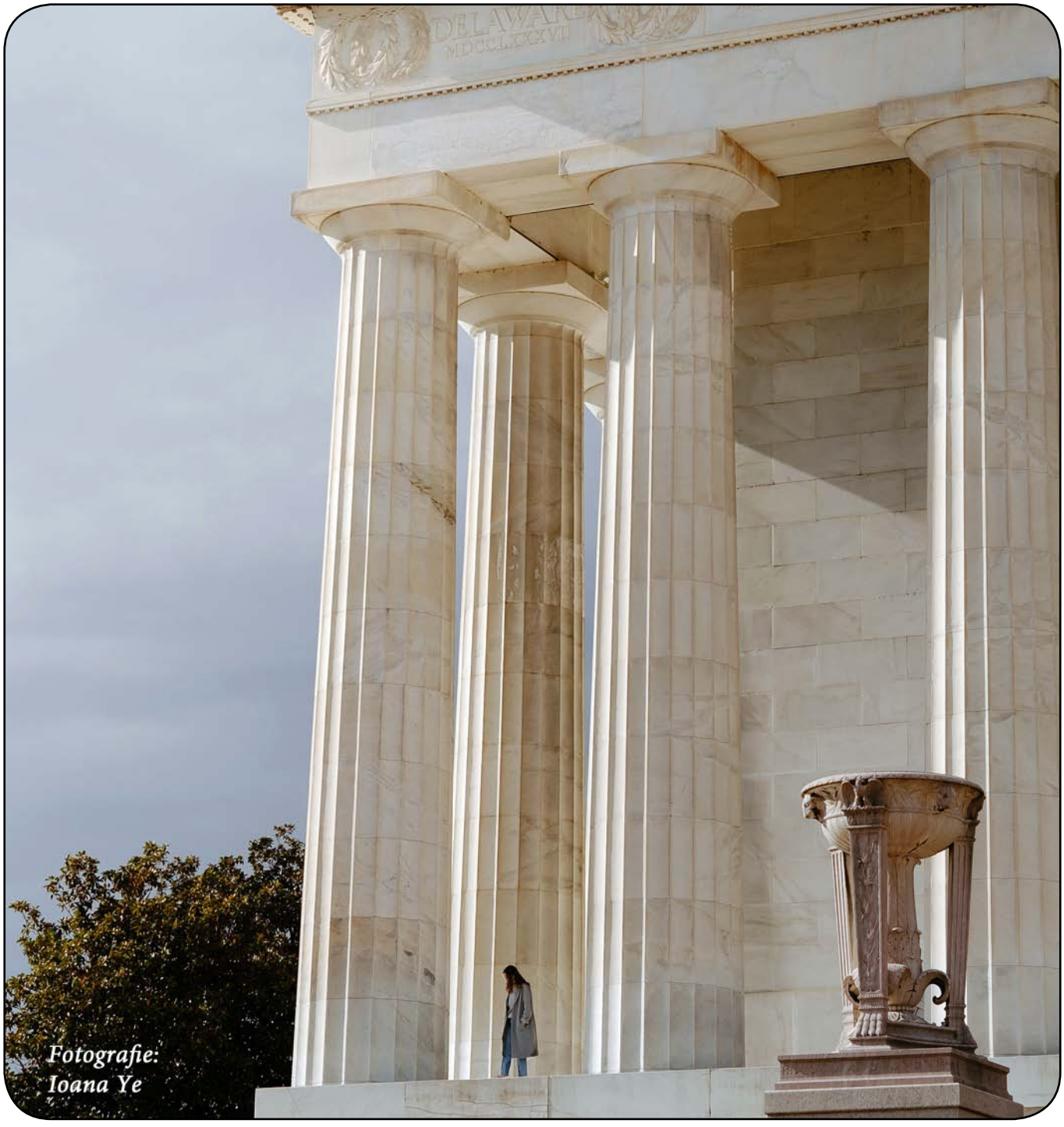
Jelikož však vše, čeho je přespříliš, končí zvráceností, která popírá totéž, co hlásá, existuje mnoho „skromných“, kteří ze své falešné skromnosti učinili krásnou a strojenou masku své nesmírné vnitřní ješitnosti. Takto ten, kdo by se mohl normálně obléknout a nepozorovaně se zúčastnit nějaké schůzky, tak činí v chudém nebo, vzhledem k ostatním, prostém oblečení, neboť chce podvědomě mezi ostatními vyniknout a pokořit je. Ten, kdo při běžném přátelském rozhovoru, kde se mluví zcela přirozeně, používá pro své příklady a témata slova strojená nebo slova v latině, řečtině či sanskrtu, je samotným opakem skromnosti, neboť se mu ihned daří mezi všemi vyčnívat a dosáhnout toho, aby ho obdivovali, přestože mu nerozumí.

Koneckonců ten, kdo každodenně o skromnosti mluví, veřejně skromné vychvaluje a nahlas se ztotožňuje s těmi, kteří mají méně a jsou níž, se zkaženými, nemravnými, slabými a se ztroskotanci, tak činí z ješitnosti, neboť našel snadnou cestu, jak být obdivován, aniž by pro to on sám musel podstoupit i to nejmenší riziko. Pokud ho osobně chcete podrobit zkoušce, ihned si všimnete, že to, co vypadalo jako milosrdenství, je jemným způsobem potvrzení sebe sama, neboť v soukromí si takoví lidé nic neodříkají a utrácejí obrovské částky peněz na věci, které nemají nic společného s pomocí bezmocným. Stavějí své fantazie před krutou realitu světa a obvykle častěji používají jazyk než ruce, stravují se dobře a spí ještě lépe.

Další nebezpečí této předstírané skromnosti je slovní vychvalování toho nejhoršího ve společnosti, nerozpoznávání přímé cti a obětavosti. Časem se překroucená fraška stává monstrózní skutečností, neboť autosugesce je primitivním způsobem hypnózy. Tedy, kdo o sobě prohlašuje, že je skromný, aniž by takový byl, si plete to neduživé se štíhlým; to zbabělé s rozumným; to ubohé a mrzké s malým; neomalený jazyk s jednoduchým a přímým; a koneckonců bezvýznamné lidi se skromnými svatými, kteří na této zemi ukazují bohulibé ctnosti.

Musíme tedy umět rozlišit opravdovou skromnost od falešné; skromnost srdce od teatrální skromnosti těch, kteří její parodii používají ve prospěch toho, čemu věří, a z nedostatku argumentů útočí paklíčem citlivosti a milosrdenství na brány rozumu ostatních.

Falešná skromnost je překrouceným a bezbarvým obrazem té opravdové, obrazem, který nám nabízí velké zrcadlo iluze smyslů. Filozofe, věz, že větší cenu má vlákno opravdové skromnosti než těžký konopný plášť té falešné. ❑



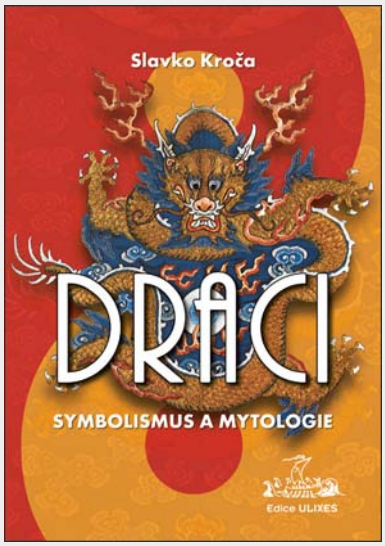
Fotografie: Ioana Ye

DRACI, Slavko Kroča

Mnozí lidé se skeptickými sklony mohou nad těmito slovy znalecky pokývat hlavou, podobně jak to udělali folkloristé, kteří je zaznamenali. Také se možná usmějí a ponechají tento svět draků a různých příšer, o nichž nám vyprávějí legendy a mýty, říši pohádek a dětským představám.

Drak a astrologie

Čínská astrologie je komplexní disciplína a používá dvanáctiroční cyklus, v rámci něhož se střídají zodiakální znamení, obdobně jako v západní astrologii. V kombinaci s pěti elementy se dosahuje šedesátiletého cyklu, jenž se po uplynutí znovu opakuje.



Drak je páté znamení čínského zvěrokruhu, patří ke třetímu měsíci lunárního kalendáře a je spojen s časovým intervalem mezi 7. a 9. hodinou ranní. Také znamená pohyb energie jang, blesk a hřmění, růst stromů a rostlin. Drak je chápán jako nejvyšší, vznešená magická bytost a kořen všech žijících věcí. Pro příklad můžeme uvést několik „dračích roků“ v kombinaci s pěti elementy: 1904 (element dřevo), 1916 (oheň), 1928 (země), 1940 (kov), 1952 (voda), 1964 (dřevo), 1976 (oheň), 1988 (země), 2000 (kov), 2012 (voda).

Drak s elementem dřevo: Drak s elementem dřevo je tvůrčí a zvídavá osobnost. Je schopen aplikovat nové ideje, což je odrazem jeho myšlení, které je především logické. Tato schopnost mu umožňuje ukrýt převahu, a pokud je to ku prospěchu věci, je ochoten činit kompromisy. Neusiluje o to, aby byl středem pozornosti, jako ostatní draci. Je velmi tichý, upřímný, a pokud je napaden, je velmi odvážný. Je ambiciózní, ačkoli si nepřeje obtěžovat své okolí.

Drak s elementem oheň: Velmi extrovertní a soutěživý drak. Má vysoké nároky na ostatní a někdy vystupuje poněkud tvrdě. Jeho kritiky jsou subjektivní a ve svém okolí dokáže získat značnou podporu pro své ideje. Nenasytná osobní ctižádost ho činí popudlivým a nesnášenlivým. Je to osoba, která potřebuje učitele, aby ji naučil pokoře a komunikaci s lidmi.

Drak s elementem země: Tento drak je klidný a často rozjímá. Má rozumný přístup k problémům a ve vedení ostatních neprojevuje tyranské sklony. Často se mu dostává uznání od ostatních, i když ne vždy s ním souhlasí. Není výbušný, ale vyžaduje respekt. Je diplomatický a dobře se s ním spolupracuje. Pečlivě plánuje, aby dosáhl svých cílů.

Drak s elementem kov: Je to drak s nejsilnější vůlí. Je neústupným a neochvějným bojovníkem. Nedává na pocity jiných, což z něj může udělat nemilosrdnou osobu s autoritativními rysy, která ničí důležité vztahy. Odmítá přijmout nezdar, a pokud nezíská podporu okolí, jde za svým cílem sám. To ho nakonec vždy dovede k úspěchu.

Drak s elementem voda: Je méně sobecký a tvrdohlavý než ostatní draci. Je dost plachý a netouží po moci. Dokáže překonat porážku a přitom nikoho neobviňuje. Je dobrým zprostředkovatelem, neboť dobře ví, kdy použít nátlak. Má sklon k přílišnému optimismu a potřebuje se neustále učit, jak se vzdát toho, co je nemožné, ve prospěch toho, co má skutečnou hodnotu.

Charakterové vlastnosti: Osoba narozená ve znamení draka si je jista sama sebou. Často je impulzivní, což má za následek to, že ne vždy naslouchá ostatním. Obecně řečeno je to perfekcionista a sám si klade vysoké cíle. I když je silný a rozhodný, není lstivý a také není ochoten manipulovat ostatními. Odmítá podvody a snaží se odstranit všechny překážky, aby dosáhl úspěchu.

V našich sídlech nebo na www.vecnakrasa.cz

SLOVO JAKO SYMBOL

Ivana Hurytová

Kniha je fyzický předmět ve světě fyzických předmětů. Je to soubor mrtvých symbolů. A potom přijde ten správný čtenář a slova – či spíše poezie za slovy, neboť slova sama jsou pouhé symboly – náhle oživnou a máme vzkříšení slova.

Jorge Luis Borges

Každé slovo má nějaký význam a smysl. Nechme stranou slova gramatická, bez nichž by věta nebyla srozumitelná, její části propojené, nebo bychom nepoznali, v jakém čase se děj odehrává. Spíše jsem se chtěla v tomto krátkém článku zaměřit na slova, která v sobě nesou kromě toho základního objektivního významu, jenž odráží slovníková definice (tzv. denotace), mnoho dalších připojených subjektivních obsahů (tzv. konotací).

Slova jako *láska, smrt, síla, statečnost, moudrost* a mnoho dalších mají pro každého z nás odlišné naplnění a symboliku. Pro lékaře může smrt znamenat konec fyzické existence, zatímco pro filozofa, který přemýšlí o věčnosti, má úplně jiný význam.

Ale nemusí jít jen o abstraktní slova, jak by se mohlo zdát. Pro někoho znamená slovo strom užitečnou rostlinu, která nám poskytuje plody, pro jiného je to symbol života.

Nebo to v obou výše uvedených příkladech může být obojí?

To záleží pouze na nás a na tom, jaký dáme slovům rozměr a hloubku. Můžeme je vnímat jako čistě pragmatická pojmenování skutečnosti, která slouží k tomu, abychom si navzájem rozuměli. Anebo je můžeme obohacovat o další a další významy, hrát si s nimi, naplnit je a „vzkřísit je“ tak, jak bylo řečeno v úvodním citátu.

Zajímavou kapitolou jsou v tomto ohledu jména. Například existují literární postavy, které se staly nesmrtelnými, neboť jsou typickými představiteli určitých vlastností či charakterových rysů:

Don Quiojote – idealista, bojovník a velké srdce; Harpagon – lakomec; Don Juan – milovník žen; Oblomov – neužitečný člověk; Hamlet – rozervaný člověk, který se nemůže rozhodnout; Othello jakožto

žárlivec; Sherlock představující bystrého ducha; Robinson – samostatný a vynalézavý člověk, či v jiném kontextu také opuštěný a ztracený. Romeo a Julie – láska, která překoná i smrt.

A co teprve historické či mýtické postavy: Odysseus symbolizuje důvtip a inteligenci; Achilles velkou, ale ne vždy zkrocenou sílu; Xantippa (Sokratova manželka) – hašteřivá žena, která je podobně jako Shakespearova Kateřina představitelkou prostořeké dívky, a naopak Penelopa je ztělesněním věrné manželky.

Svou symboliku mají dokonce i zvířata: Athénina sova (později jakákoli sova) symbolizuje moudrost, včela píli, lev sílu, býk plodnost. Nepostrádají ji ani předměty: Ariadnina nit je vodítkem, Trojský kůň je danajským darem, Paridovo jablko je symbolem sváru. A mohli bychom pokračovat dál…

Někdy vystihneme povahový rys jasněji, když řekneme, že je někdo *velký harpagon* nebo *mimořádný sherlock*. Případně hned víme, oč jde, když někdo najde Ariadninu nit či dostane danajský dar nebo dělá sisyfovskou práci.

Je zřejmé, že mnoho dalších zajímavých slov i jejich vrstevnatých významů objevíme díky četbě a díky hlubšímu rozjímání o životě, jaký může nabídnout třeba filozofie.

Opačnou cestu ke znovunalezení základního významu představuje etymologie, nauka o původu slov. Jako příklad můžeme uvést samotné slovo *filozofie*, které původně v řečtině dle svého významu představovalo lásku k moudrosti. Podobně má slovo *politika* také původ v Řecku a znamená správu obce. Slovo *kultura* nám dala latina a znamená pěstovat (původně v zemědělství, ale každopádně označuje něco hodnotného).

Je zřejmé, že k plnému pochopení slova jako symbolu je dobré jít jak ke kořenům stromu poznání a ujistit se, že jsme na původní význam nezapomněli, ale také se vyšplhat do jeho košaté koruny a probrat se jeho hustě popsanými listy, protože nás jiní, moudří mohou obohatit o další významové nuance. Neboť právě tato hloubka, vrstevnatost a osobité individuální pochopení činí ze slova symbol.

A na závěr jedna rada Buddhy: *Ať je tvé slovo lepší než tvé mlčení.* ❑

Fotografie: Ioana Ye

Archeologická lokalita Göbekli Tepe (Břichatý kopec) nacházející se na jihovýchodě Turecka blízko hranic se Sýrií, byla objevena již v sedmdesátých letech 20. století. Teprve však na jeho konci německý archeolog Klaus Schmidt odhalil, že se jedná o zatím nejstarší známý komplex staveb lidské historie. Archeologické vykopávky odhalily monumentální megalitické stavby s reliéfy, které dnes fascinují vědce i laiky svou dávnou historií a tajemným původem.

Rozsáhlý komplex kamenných struktur lze datovat do období neolitu. Měřením nalezených organických látek se ukázalo, že komplex byl užíván v období 9600 až 7300 př. n. l. Nelze však vyloučit, že stavba komplexu mohla být zahájena již v desátém tisíciletí před naším letopočtem. Záhadou tak stále zůstává, kdo tento chrámový komplex vystavěl a proč přestal být využíván. Současný stav bádání totiž ukazuje, že toto ceremoniální místo bylo v osmém tisíciletí př. n. l. opuštěno. V některých místech byly nalezeny vrstvy zeminy a kamene, které naznačují, že některé části byly úmyslně zakryty. Důvodem pro to byla pravděpodobně snaha ochránit nebo ukrýt posvátné místo. Zasypání potvrzuje i skutečnost, že doposud nebyly nalezeny žádné organické látky mladšího data.

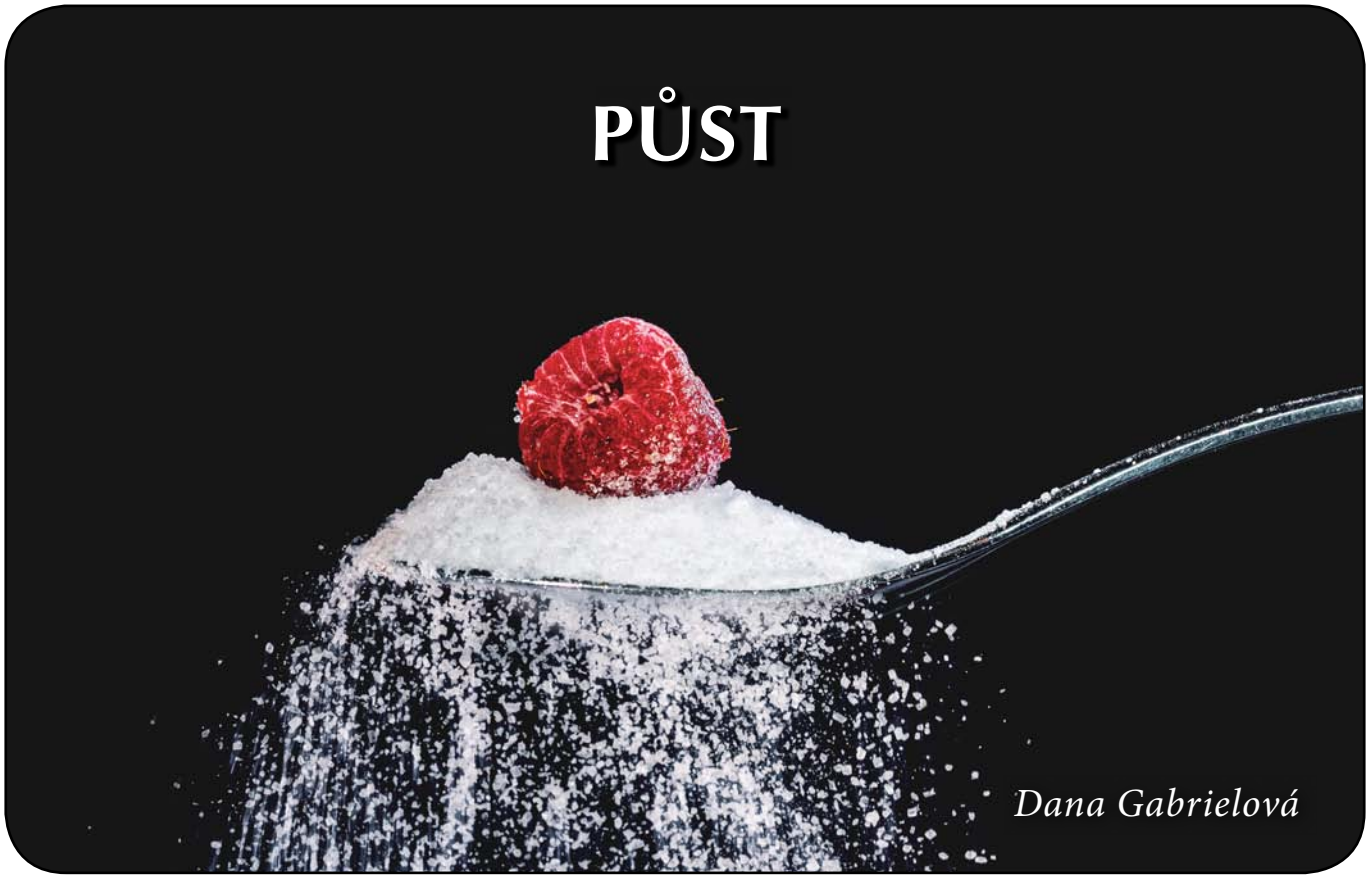
Jedním z nejzajímavějších prvků Göbekli Tepe je jeho architektura. Doposud provedené vykopávky odhalují kamenné kruhy o průměru deset až třicet metrů, které byly postaveny z opracovaných vápencových pilířů vysokých až šest metrů, každý o váze až dvacet tun. Ve středu kruhu se nacházel centrální pilíř, který mohl podepírat střechu. Na pilířích jsou vytesány věrné reliéfy zvířat, ale i abstraktní symboly.

Samotné stavby ukazují na jistý geometrický plán a některé teorie uvažují o možnosti, že kamenné struktury byly postaveny s ohledem na astronomické jevy, či dokonce jako mapa hvězdné oblohy. Reliéfy a jejich uspořádání se totiž nápadně podobají skutečným hvězdným konstelacím. Důležitá je i orientace staveb dle světových stran. Několik kruhových svatyní je uspořádáno tak, že vstupní průchody směřují přesně do některé ze čtyř světových stran. Tato precizní orientace naznačuje sledování sluneční dráhy a měsíčních fází. Potvrzují se tak znalosti neolitických stavitelů v oblasti astronomie. Astronomický kontext těchto svatyní však ukazuje na to, že Göbekli Tepe sloužilo také jako náboženské a ceremoniální centrum. Reliéfy na sloupech mohly představovat symbolické či mýtické skutečnosti, které hrály klíčovou roli v náboženském a rituálním životě tehdejšího neolitického společenství.

Nabízí se nám tak fascinující pohled do dávné minulosti s mnoha nezodpovězenými otázkami. Kdo postavil tyto struktury? Jakým způsobem byla tato místa využívána? Proč byla nakonec opuštěna? Tyto otázky tvoří jádro mnoha teorií a spekulací. Jisté však je, že tento objev narušil tradiční představy o vývoji lidské civilizace. Posouvá datování pokročilých staveb s komplexní architekturou a sochařskými prvky do období staršího než devět tisíc let př. n. l. Dosavadní představa byla, že v této době existovaly pouze kočovné nebo polokočovné společnosti s jednoduchými formami obydlí a hrubými kamennými nástroji. Göbekli Tepe je tak důkazem, že již v neolitickém období bylo možné organizovat komplexní stavební projekty s promyšlenou architekturou, která naznačuje i rozvinuté náboženské a kosmologické představy tamní kultury či společenství.

Göbekli Tepe představuje jednu z největších archeologických záhad. Jeho význam v historii lidstva zůstává klíčovým tématem pro badatele z celého světa. Doposud byla odkryta a prozkoumána jen menší část celé plochy komplexu a mnoho otázek zůstává stále nezodpovězeno. Avšak i to „málo“ nám již nyní poskytuje jedinečný vhled do dávné a zapomenuté kultury. A nové objevy mohou odkrýt další kapitoly lidské historie, která sahá dále do minulosti, než si myslíme. ❑

PŮST



Dana Gabrielová

Snídani sněz sám, oběd s přítelem, večeři dej nepříteli…

Naši předkové slavili v měsící únoru masopust, který představoval slavnost mezi dvěma postními obdobími, zatímco si my možná nedovedeme představit, že bychom se postili jeden nebo více dnů. Nicméně když se podíváme do historie, mnoho kultur půsty pravidelně dodržovalo často z náboženských důvodů. Těchto pár řádků se nebude zabývat dlouhodobými půsty (pět a více dnů), které by člověk neměl podnikat bez konzultace se svým lékařem, nýbrž se podíváme na kratší období hladovění, zejména na takzvaný půst přerušovaný.

Na toto téma zdravého životního stylu bylo napsáno mnoho knih, provedeno mnoho studií a natočeno mnoho videí. Nesnažíme se těmito řádky přidat do zástupů lidí, kteří mluví o tom, jak se stravovat, jak se hýbat, spát aj., protože snad vše již bylo řečeno…, a navíc každému vyhovuje něco trochu jiného. Snahou je jednoduše vysvětlit, jak to v těle funguje. Chtěli bychom srozumitelným způsobem přiblížit principy a výhody toho, že do svého stravování zavedeme jistou disciplínu, řád, rytmus a odpovědnost, protože to jsou kroky, které bychom měli aplikovat na svůj fyzický svět, abychom byli zdravější. A možná pak zkušenosti z tohoto způsobu střídmosti použijeme i na psychický svět a více se přiblížíme harmonii a stabilitě.

Existuje více variant půstu. Od pravidelného střídání dnů s jídlem a bez jídla, přes 5:2, tedy pět dní v týdnu s jídlem a dva dny bez jídla, po dodržování půstu během úplňku či novoluní. Nejčastěji se doporučuje rozdělit si den na dvě části, kdy jednu, tu delší se postíme, tu kratší přijímáme vyváženou stravu (jídelní okno).

Jak to funguje? Asi známe problém kontinuálního pojídání, někdy i nevědomého uzobávání! Trochu za to může trend jíst malé porce a často. Při hladovění (někteří autoři používají i pojem lačnění) tělu dojdou sacharidy, a tak sáhne k tukovým rezervám a hurá: Hubneme!

Klíčem všeho je inzulín. Jíme-li pětkrát denně a jsou-li v jídle sacharidy, ty se ve střevě přemění na glukózu. Zvýšení její koncentrace v krvi má za následek vyplavení inzulínu ze slinivky. Inzulín v krvi snižuje hladinu glukózy tím, že ji uklidí do buněk. Buňky glukózu spotřebují k metabolismu, zbytek je uložen v podobě glykogenu v játrech nebo svalech. Přerušovaný půst zlepšuje inzulínovou senzitivitu,

což znamená, že buňky lépe hospodaří s přijatou potravou. Mnoho z nás má inzulínovou rezistenci, což si laicky můžeme představit jako stav, kdy buňky nereagují na přítomnost inzulínu, nedovolí glukózu uložit, a ta zůstává v krvi.

Jak s přerušovaným půstem začít? Postupně. S ohledem na zdravotní stav, fyzickou aktivitu, pohlaví, věk (není vhodný pro děti a seniory nad 70 let, těhotné a kojící ženy) a především na to, jak se cítíme během nebo po hladovění. Doporučuje se například začít na dvanácti hodinách bez jídla včetně spánku a dvanácti hodinách jídelního okna (12/12), což je pro mnohé běžný rytmus. Pokud chceme podpořit například hubnutí, zkrátíme jídelní okno. Běžné je 16/8 až 14/10 a nemusí to být hned každý den a je možné ho přizpůsobit okolnostem. Důležité je pozorovat, jak tělo zareaguje. Samozřejmě, že může přijít pocit hladu, ale pokud vydržíme, tělo si vytvoří návyk.

Mnoho lidí považuje přerušovaný půst za prostředek k hubnutí, především díky snížení počtu přijatých kalorií (protože se jídlu věnujeme menší podíl dne než při předchozím způsobu stravování a sníme méně jídla). Je to jednoduchá cesta, protože nemusíme o jídle přemýšlet víc, než jsme byli zvyklí, jen víme, že jíme například od 12 do 20 hodin, co možná nejzdravěji, se všemi makroživinami i mikroživinami, vlákninou a s minimem průmyslově zpracovaných potravin.

Ale čím dál více je těch, kteří oceňují i další výhody. Neubývají jen kilogramy, ale i centimetry. Je potvrzeno zlepšení imunity, úspěšný boj s chronickými záněty, civilizačními nemocemi, s cukrovkou druhého typu. Cítíme se plní energie na fyzické i na mentální úrovni, zlepšují se kognitivní schopnosti. Je to i proto, že nespotřebováváme tolik energie na trávení, naše slinivka si odpočine od tvorby inzulínu a buňky od příjmu glukózy. Dále se vyplavuje růstový hormon, který je zodpovědný za udržení svalové hmoty a spalování tuků (míra není tak velká, že by z nás přerušovaný půst udělal kulturisty).

Dalším benefitem je velký úklid našich buněk, které jsou osvobozeny od práce spojené s trávením. Tento proces se nazývá autofagie (z řec. jíst sám sebe) a podílí se na regeneraci a omlazení. Buňky se zbavují všeho starého, poškozeného a nefunkčního. Zjednodušeně řečeno jde o recyklaci nepotřebného. Autofagie se aktivuje při nedostatku živin přibližně po deseti hodinách hladovění, kalorické restrikci, stavu nepohody, zátěžové situaci, ale i při cvičení.

Jak na to? Není důležité, v kolik hodin začneme jíst (někdo raději vypustí snídani, jiný večeři – protože jsme každý jiný, někdo zvolí postupné zkracování jídelního okna).

Co je povoleno v okně půstu? Voda, káva bez cukru a mléka, čaj. Při velkém půstu jsou pravidla přísnější, ale jak jsme již uvedli, je lépe být pod dohledem lékařů.

Jak by mělo vypadat první jídlo po krátkém hladovění? Asi vás zklameme, ale croissant s krémem a cappuccino to není. Neměly by to být pouze rychlé sacharidy nebo jejich kombinace s tukem. Lépe je začít kombinací bílkovin se sacharidy nebo tukem. Po delším půstu dvojnásob platí opatrnost a rada opatřit si dostatek informací od zkušených, neboť pokažený návrat může přinejmenším značně poškodit blahodárné účinky půstu.

Na závěr několik rad moudrých filozofů o jídle….

„Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili.“ Sokrates

„Základem zdraví a štěstí je střídmost ve všem, v jídle, v pití i v jiných požitcích. To je tajemství dlouhověkosti.“ J. A. Komenský

Přejeme všem, aby nalezli svůj vlastní způsob stravování a hladovění pro své zdraví a harmonii, aby se neporovnávali s druhými, jen se sebou samými, a lépe vnímali svůj život a možnost prožít ho dle rady Sokrata a naplno. ❑

Vnímám tanec jako komunikaci mezi tělem a duší, jako vyjádření toho, pro co je těžké nalézt slova.

Ruth St. Denis

Slova někdy nestačí…

K vyjádření člověk používá různé prostředky. Pohyb a změna jsou známkou života. Ze způsobu pohybu můžeme mnohé poznat – jaký má člověk temperament, jestli ho zrovna něco trápí, bolí, jaké je jeho psychické rozpoložení. Tanec je pohyb v rytmu a tančí celá příroda – planety kolem Slunce, hmyz a ptáci ve svých rituálních tancích lásky a v neposlední řadě i člověk, který je její součástí. Tančíme, když jsme šťastní, tehdy je tanec oslavou. Když jsme naštvaní nebo smutní, je přírodní psychoterapií. Je také možností sdílení a propojení s druhými lidmi. Tancujeme-li v rytmu přírodních zákonů, můžeme zaslechnout božskou hudbu, která dá rozkvést naší duši.

Dotyk božské krásy

Podobný pocit se dostavuje, když pozorujeme přistávat labutě na vodní hladině. Ten krátký okamžik před tím, než dosednou a ladně složí svá křídla. V takových okamžicích se na chvíli zastaví dech, protože se nás dotkne skutečná krása a čistota, křehkost a síla zároveň. To je předobraz baletu.

Jako každá osvojená dovednost vypadá přirozeně a jednoduše. Co sebepřekonání však stojí za dokonalostí pohybu, díky které, byť na krátký okamžik, pocítíme dotyk skutečné krásy.

Zrod „labutího tance“

Italské slovo *baletto* znamená taneček, a právě v Itálii v době renesance má balet své kořeny. Zrodil se ve druhé polovině 16. století ve snaze spojit hudbu, tanec, poezii a malířství a vytvořit dílo přibližující se ideálu antické jednoty. Rozvíjel se v prostředí italské aristokracie a na francouzský dvůr se dostal s panovnicí Kateřinou Medicejskou. Za vlády Ludvíka XIV. pak došlo k ustanovení základních pozic a prvků, které známe dodnes. Italský houslista Baldassarino Belgiojoso uvedl roku 1573 na francouzském dvoře první představení s názvem *Ballet de Nymphes* spojující tanec, hudbu a poezii. Následovalo druhé

dílo *Ballet Comique de la Reine* (1581), které inspirovalo ke vzniku dalších, již upravených představení a vedlo k postupnému rozšíření této oblíbené zábavy do ostatních evropských zemí včetně Čech na dvůr Rudolfa II.

V touze po stále dokonalejší technice pohybu přestává umění aristokracie stačit a začínají vznikat profesionální tanečníci pocházející z nižších vrstev společnosti. Ti se tak mohli aristokracií po dobu představení stát a někteří baletní mistři byli opravdu povýšeni do šlechtického stavu.

Dokonalost celku je v souhře jeho částí

Balet jako tanec aristokratických kruhů měl odrážet svět civilizované společnosti, představovat řád a stabilitu. Každý tanečník měl být součástí celku, který je funkční a pracuje s lehkostí a elegancí. Nikdo neměl vystoupit z linie a narušit rytmus řídící společnost. Přestože se v dějinách baletu setkáváme s množstvím úprav vnášejících nové, kreativní a rozvolňující prvky, základní prvky zůstávají stejné – vertikální směřování těla a podřízení se hierarchickému systému. Není zde důležitý jednotlivec jako osobnost, ale to, jakou má v příběhu roli, co představuje. Choreograf nebo baletní mistr jsou autoritou, která dokáže vidět celek, sledovat ideu a snaží se tanečníky vést tak, aby ji diváci dokázali pocítit. Pro ty, kteří touží pouze po svobodném vyjádření svých emocí a stavů duše, bude balet prázdnou formou svázanou přísnými pravidly. Milovat Labutí jezero, Giselle, Louskáčka budou ti, kteří pochopí, že pro zhmotnění věčných idejí, jako je například krása a pravda, je třeba alespoň na chvilku obětovat své tužby a být součástí celku, sloužit něčemu, co nás přesahuje.

Někdy jsou slova zbytečná… ❑

Baletní zkouška na jevišti, Edgar Degas

NOVÁ AKROPOLIS
MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE
Filozofie
Kultura
Dobrovolnictví

PROGRAM AKTIVIT

ÚNOR

O PLATONICKÉ LÁSCE
Café Symposion

GIORDANO BRUNO
Úterý, 13. února 2024 19:00
YouTube - čtení při svíčce

BŘEZEN

FILOZOFIE A SPORT
Úterý, 5. března 2024 19:00
Přednáška na YouTube

PLAVBA PO NILU
Přednáška

SLEDUJTE NÁS NA

YouTube
@NovaAkropolis

Facebooku
Nova.Akropolis.Ceska.republika

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.

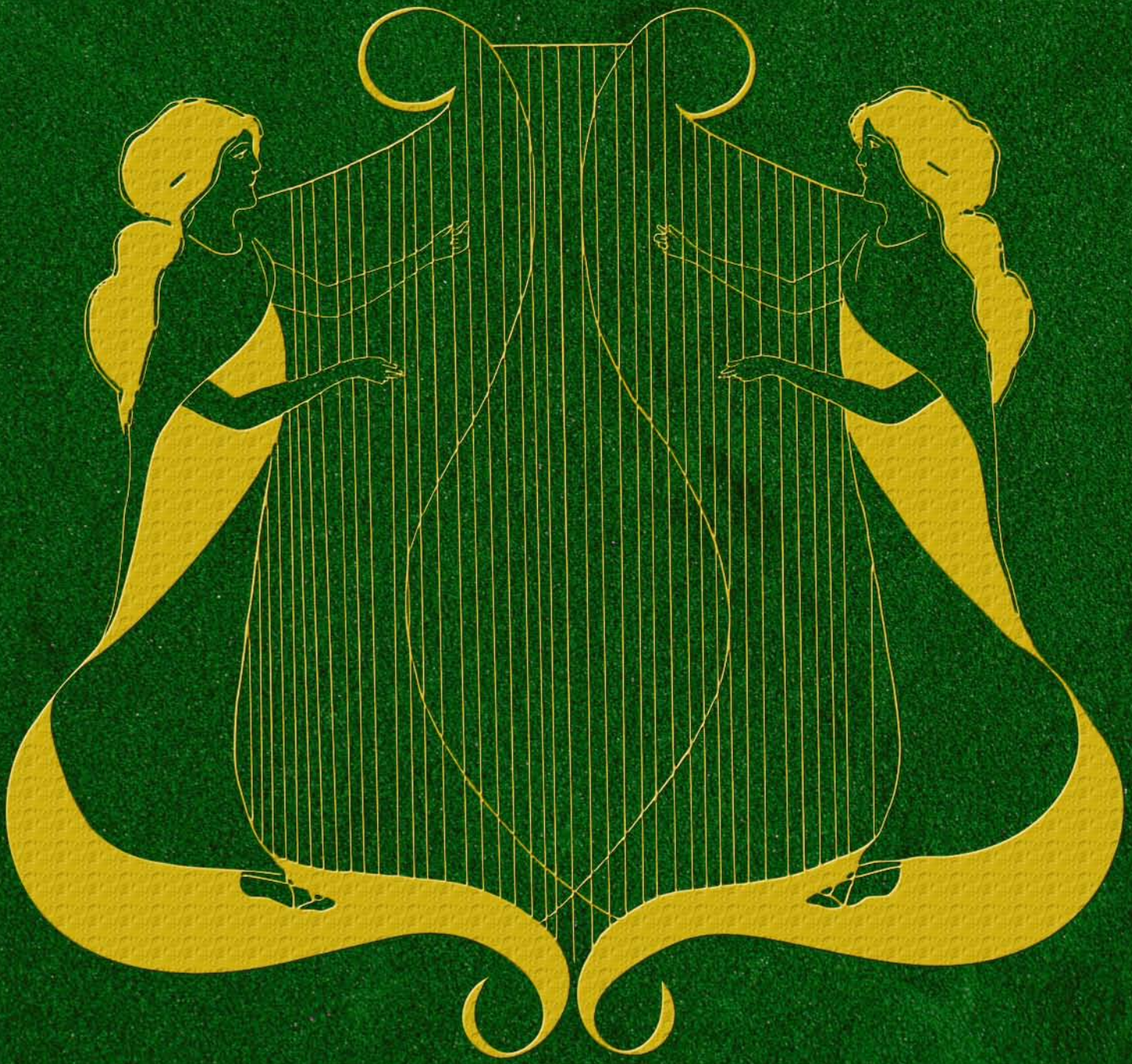
Filozofie pro Život

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.

Povolená struna nevydává zvuk,
a pokud je moc napjatá,
praskají naše naděje;
ve svém správném středu
nám poskytuje harmonii.

Buddha



NOVÁ AKROPOLIS
ŠKOLA FILOZOFIE
www.akropolis.cz