

„Zralost přináší  
životní zkušenost,  
která se skládá z mnoha  
radostí i bolestí života.“

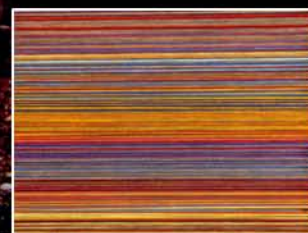
Slavica Kroča



**HILDEGARDA  
Z BINGENU**



**SYMBOLISMUS  
VITRÁŽÍ**



**ÚČINKY BAREV  
NA ČLOVĚKA**



## n@ – BULLETIN

Filozofie pro život – č. 107 – 25. září 2018

**Filozofie**, kterou v Nové Akropolis 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](http://www.akropolis.cz/brno)

### HRADEC KRÁLOVÉ

[www.akropolis.cz/hradec](http://www.akropolis.cz/hradec)

### LIBEREC

[www.akropolis.cz/liberec](http://www.akropolis.cz/liberec)

### OLOMOUC

[www.akropolis.cz/olomouc](http://www.akropolis.cz/olomouc)

### OSTRAVA

[www.akropolis.cz/ostrava](http://www.akropolis.cz/ostrava)

### PARDUBICE

[www.akropolis.cz/pardubice](http://www.akropolis.cz/pardubice)

### PLZEŇ

[www.akropolis.cz/plzen](http://www.akropolis.cz/plzen)

### PRAHA

[www.akropolis.cz/praha](http://www.akropolis.cz/praha)

### ÚSTÍ NAD LABEM

[www.akropolis.cz/usti](http://www.akropolis.cz/usti)

### ZLÍN

[www.akropolis.cz/zlin](http://www.akropolis.cz/zlin)

PhDr. Slavica Kroča, šéfredaktorka

Redakce a grafická úprava:

Mgr. Ivana Hurytová, Martina Flaitingrová,

Mgr. Aleš Gabriel, Eva Bímová

Vydává Nová Akropolis z. s.

Varšavská 19, 120 00 Praha 2

Tel.: 222 515 152, mail: [nova@akropolis.cz](mailto:nova@akropolis.cz)

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

© Nová Akropolis z. s.

Všechna práva vyhrazena. Tento bulletin nebo jakákoli jeho část nesmí být reprodukovány v jakékoli formě bez předchozího písemného svolení vydavatele.

**www.akropolis.cz**



Milí čtenáři,

vstoupili jsme do ročního období, které si mnozí spojují s nevládným počasím, deštěm, přibývajícím tmou..., ale můžeme také vnímat všemi barvami hrající stromy, hřejivé sluneční paprsky, které již nepálí, ale jemně hladí, stříbrné jíní, které se ráno třpytí na listech a stéblech.

Podle čínské filozofie je pro náš svět charakteristická dualita, polarity jin a jang, které se navíc v neustávající proměnlivé hře střídají, aby nám ukázaly, že nic není absolutně bílé ani zcela černé. Harmonie ale nespočívá v neustálém hledání mizejícího Slunce a v uzavírání se před deštěm. Nalézt vnitřní klid a mír, tao, znamená spojit protiklady, přijmout je jako nezbytnou součást celku a překonat jejich charakteristiky.

Není světla bez tmy, radosti bez bolesti, štěstí bez neštěstí..., ale nad tím vším se klene duha sjednocení a hlubokého pochopení, že v životě, který má smysl a vyšší cíl než jen přežít, se dokážeme radovat z malých věcí, a dokonce i ve tmě, protože víme, že po noci vždy přichází den.

Přejeme Vám barevný i deštivý, ale hlavně filozofický podzim.

Mgr. Ivana Hurytová



## PODOBENSTVÍ O ŠTĚSTÍ

Jednou kdosi přišel k perskému mudrci Nasreddinovi a položil mu následující otázku: *Jaké je tajemství štěstí?*

Nasreddin se na chvíli zamyslel, a pak odpověděl: *Tajemství štěstí je dobrý úsudek.*

*A jak dosáhnu dobrého úsudku?* zeptal se muž.

*Prostřednictvím zkušenosti.*

*Dobrá, odpověděl muž, ale jak získám zkušenost?*

*Špatným úsudkem,* odpověděl Nasreddin.

## S ÚSMĚVEM JDE VŠECHNO LÉPE...

### **Začala škola, tak přinášíme několik otázek a odpovědí:**

Proč se jazyku říká mateřský?  
Protože otec zřídkakdy přichází ke slovu.

Jak se pomocí vody získá světlo?  
Umyjí se okna.

Co je rychlejší než světlo?  
Pomluvy.



# SYMBOLISMUS VITRÁŽÍ

Skleněné vitráže dosáhly největšího rozkvětu v období gotiky, ovšem kořeny této techniky sahají až do Egypta a pozdní antiky. Samotné slovo vitráž je převzaté z francouzského le vitrage, jež pochází z původního latinského slova vitrum (sklo). Slovo vitraj, nebo častěji vitráž je počestěný francouzský výraz z le vitrail, což označuje prosklené okno a odkazuje se k původní středověké technice

Jako první uzavírali okenní otvory průsvitnými materiály Římané, a to pomocí tenkých mramorových desek, naolejované tkaniny napnuté na dřevěných rámech nebo rybí, či jiné zvířecí vysušené blány. Barevná skleněná okna katedrál byla do stavby instalována až nakonec, protože malby na skle byly nejdražšími dekorativními prvky.

Světlo považovali středověcí lidé za projev božské existence. Gotická vitráž tak plnila dvojí funkci: prosvětlovala vnitřní prostor katedrál a zároveň vyprávěla příběhy.<sup>1</sup>

Techniky barvení skla byly považovány za produkt tehdejších alchymistů, a proto zůstá-

valy dlouho utajeny. Tyto teorie ovšem šířili dílem skláři sami, aby utajili skutečnou techniku barvení, dílem lidé, kteří si zářivou a sytou barevnost skel nedovedli jinak vysvětlit.<sup>2</sup>

Mezi nejčastější náměty výtvarného zobrazení patří symboly: kotva, kříž, ryba (spojená s křesťanskou symbolikou), růže, lilie a vinný hrozen. Dále pak i samotné číslovky, jež především odkazovaly na skrytou symboliku čísel. Na vitrážích jsou ale často ztvárněny celé biblické příběhy, výjevy ze života Panny Marie a Krista. Stejně jako celá katedrála i tato barevná díla v sobě nesou hlubší vzkaz vyjádřený obrazem.

Katedrála je silným sakrálním prostorem: „*Jestliže ticho a rozjímání v duhovém a mnohobarevném světle vysokých malovaných oken zvou k modlitbě a přivádějí k meditaci, vnitřní vybavení, uspořádání a ornamentika uvolňují a zvláštní mocí zrcadlí pocity méně povznášející, ducha spíše světského. Můžeme tu kromě horoucí inspirace čerpající z mohutné víry rozeznat tisíce zájmů velké duše lidu, potvrzení jeho vědomí, jeho vlastní vůle, obraz jeho myšlení, v němž trvá celistvost, hutnost, podstata a svrchovanost.*“<sup>3</sup>

Ing. Marek Šarlej

## Citovaná literatura:

- [1] Korábová L.: *Kouzlo vitráží*, Diplomová práce, Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra občanské výchovy, Brno 2007
- [2] Losos L.: *Vitráže*, Grada Publishing, Praha 2006
- [3] Fulcanelli: *Tajemství katedrál a esoterický výklad hermetických symbolů Velkého Díla*, Trigon, Praha 1992





# VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... Češi během roku průměrně nasbírají 22 500 tun hub a jsou v tomto ohledu světovými rekordmany? Dalšími vášnivými houbaři jsou Slováci a další slovanské národy, ale i Rakušané. V Rakousku však (stejně jako v řadě jiných zemí) platí vyhláška omezující sběr hub.

V České republice roste kolem deseti tisíc druhů hub, z toho jedlých jsou přibližně tři tisíce. Největší z nich je pýchavka obrovská, která může dorůst v průměru až jeden a půl metru a vážit až 20 kg.

Hlavní sezónou pro sběr hub je léto a začátek podzimu, ale zkušený houbař může vyrazit do lesa téměř kdykoli. První jedlé druhy se objevují už brzy na jaře (mezi známější jarní houby patří smrž nebo kačenka) a například hlívu nebo penězovku lze sbírat i v zimních měsících – zničí je jen velmi tuhé mrazy. Jarní i podzimní druhy však mají svá specifická stanoviště a je třeba vědět, kam se pro ně vypravit. Například kačenka roste výhradně v listnatých lesích a nejčastěji se vyskytuje pod hromadami spadlého listí.

Méně zkušení houbaři, kteří rozeznají jen nejznámější druhy hub, jistě ocení informaci, kdy je nejlépe vyrazit do lesa: Hřibovitým houbám se nejvíce daří při teplotách mezi 15 a 20 stupni Celsia a mají raději, když se denní teploty příliš neliší od nočních. Potřebují také vlhkost. Pokud je delší dobu sucho a potom vydatněji zaprší, je třeba počkat přibližně deset dní, než houby začnou růst ve větším množství.

Mezi houbaři se traduje několik mýtů, jak zaručeně poznat jedovatou houbu. Například není

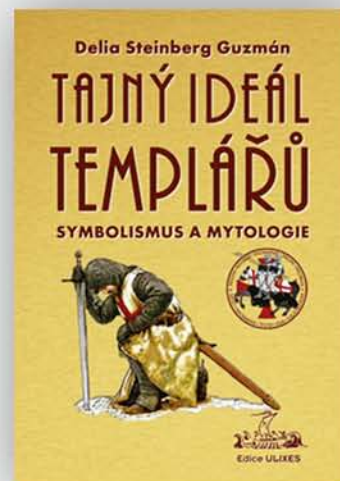
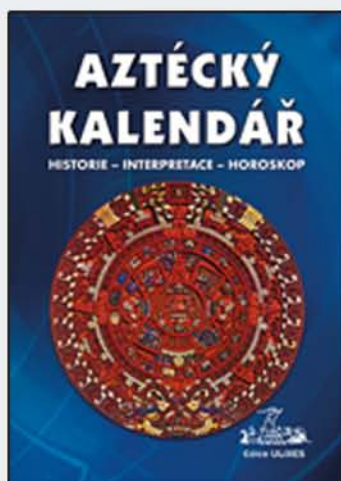
pravda, že jedovaté houby nebývají okousané od zvířat nebo červavé. Zavádějící je i informace, že jedovatou houbu lze poznat podle chuti. Některé z nejnebezpečnějších hub jsou naopak velmi chutné. Proto je lépe sbírat jen houby, které dobře známe, a nehrozí u nich riziko záměny. Pozor je třeba dávat i na délku tepelné úpravy. Mnoho hub stačí jen krátce osmahnout či podusit, některé vyžadují tepelnou úpravu alespoň dvacet minut, jinak jsou jedovaté. K takovým houbám patří i některé druhy hřibů – ty, které na řezu modrají.

Nejdražší houbou na světě je lanýž. Kilogram této houby může stát až čtyři tisíce eur. Lanýže se vzácně vyskytují i v České republice, ale jsou chráněné zákonem, a není tedy dovoleno je sbírat.





## KNIHY A REPRODUKCE ARCHEOLOGICKÝCH NÁLEZŮ Z CELÉHO SVĚTA



V našich sídlech nebo na [www.vecnakrasa.cz](http://www.vecnakrasa.cz)



A bronze statue of Hildegard of Bingen, showing her in a long, flowing gown with a large, ornate collar. She is holding a book in her left hand and a quill in her right. The statue is set against a background of other figures, possibly representing the 'Five Women' of the 'Five Women' group.

# VELKÉ ŽENY

## HILDEGARDA Z BINGENU

Vizionářka, teoložka, spisovatelka, lékařka, přírodovědkyně, skladatelka, psychologka. To všechno jsou obory, v nichž vynikla jedna z nejpozoruhodnějších ženských postav středověku, která si navíc ve vši skromnosti dávala přídomek *indocta* – což by se dalo přeložit jako nevzdělaná.

### Hildegardino dětství

Dochovaly se dva prameny hovořící o dětství Hildegardy, Život sv. Hildegardy od kronikáře Theodericha z Echternachu a nedokončená biografie, kterou na sklonku jejího života napsal mnich Guibert z Gembloux. Další informace můžeme čerpat z jejího díla a z více než čtyř stovek dopisů.

Hildegarda se narodila někdy mezi červencem a zářím roku 1098 matce Machtildě a otci Hildebertovi na panském dvoře Bermersheim (Vermersheim) v jihozápadním Německu. Sama píše o tom, že ji rodiče jako desáté dítě zasvětili Bohu, což nebylo nic neobvyklého, protože existoval židovsko-křesťanský zvyk obětovat dítě jako desátek bohu. Od dětství byla často nemocná a slabá. Téměř by se zdálo, jako by jí jméno, které znamená bojovnice, nepatřilo, ale později tomu bylo přesně naopak.

Od dětství mívala vize, které, i když byly nebeského původu, ji odcizily jejím vrstevníkům i dospělým, proto ji od prvních okamžiků života provázela velká nejistota související s jejími mimořádnými zkušenostmi: *V pátém roce svého života jsem viděla tak velké světlo, až se má duše zachvěla, ale kvůli své dětinskosti jsem o ničem z toho nedokázala vyprávět.*

### Jutta se Sponheimu – učitelka a duchovní matka

V tomto raném období dětství se Hildegarda poprvé setkává s Juttou se Sponheimu, která do velké míry ovlivnila její život. Jutta byla přesně taková, jakou Hildegarda viděla sebe samu ve svých snech – sebevědomá, rozumná, přesvědčená, že Bůh ji povolal k zvláštní službě. Juttina biografie říká, že v dvacátém roce jejího života, kdy Hildegardě bylo čtrnáct let, přišla do benediktinského kláštera v Disibodenbergu se dvěma dalšími dívkami, aby se spolu s nimi stala jeptiškou. Hildegarda byla na tento okamžik připravena a s rozhodnutím, které za ni udělali rodiče, byla smířená.







V následujících letech vedla Jutta s oficiálním titulem magistra v klášteře skupinu asi dvácti dívek a žen. Hildegarda byla její věrnou žačkou a Jutta k ní chovala mimořádnou náklonnost. Žily spolu po celých 24 let jako učitelka a učednice a Hildegarda v Juttě jistě našla inspiraci pro své další roky života. Jutta byla vzdělaná a pro lidi měla stále otevřené srdce i slova útěchy. Poskytovala rady jak v duchovních, tak ve světských otázkách. Všichni si jí velice vážili pro její moudrost a laskavost. Byla uctívána mnichy i laiky jako svěťice. Vedla však velmi asketický způsob života, její askeze jí pravděpodobně přivodila těžkou nemoc a v listopadu 1136 ve věku 44 let zemřela. Ještě před svým skonem dala Jutta vedení kláštera doporučení, aby se Hildegarda ujala skupiny žen v klášteře.

Hildegarda se tak ve věku 38 let stala druhou magistrou na Disibodenbergu. V klášteře převzala dědictví, jemuž Jutta jako zbožná, vzdělaná žena, která měla vynikající pověst široko daleko, položila výborné základy. To, co všichni očekávali od Hildegardy, bylo obrovské, podnětné a tíživé zároveň. Měla několik možností, mohla následovat příklad své předchůdkyně a jít v jejích šlépějích, nebo jít svou vlastní cestou. Sama Hildegarda o tomto rozhodujícím období říká, že se na dva roky zahalila do mlčení a na čas zklamala všechny, kteří od ní očekávali okamžité

aktivity v Juttině duchu. Nechala si čas, aby si rozmyslela, jaká pozice bude ta nejlepší, kde by mohlo být její místo.

## Scito vias Domini – Poznej cesty Páně

V roce 1141 dochází v životě Hildegardy k obrovské změně. Jak sama píše: ... a pak mě bič Boží srazil na lůžko nemocných. Uviděla světlou záři, ze které k ní promlouval hlas: *Ty, slabý člověk, popel z popela, hniloba z hniloby, popiš, co vidíš a slyšíš ... Nepiš to podle svého vlastního uvažování ani podle mínění jiného člověka, ale tak, jak to odpovídá vůli toho, který všechno vidí a všechno v skrytosti svých tajemství řídí.* Hildegarda se ale zdráhala, neodvažovala se sepsat své vize, ale její bolesti se jen zhoršovaly. Svěřila se s touto starostí mnichovi jménem Volmar, který byl zároveň jejím přítelem, důvěrníkem i učitelem, a on jí řekl, ať tajně zaznamená, co vidí, aby mohl posoudit, o jaké vize jde a odkud pocházejí.

Jeho kladný soud, když byly první vize napsány, spustily historickou řetězovou reakci. Její životopisec uvádí, že *opat rozpoznal neslýchanou novost této věci.* Volmar vše, co Hildegarda zaznamenala do voskových tabulek, přepisoval na pergamen a opravoval její nevybroušenou latinu, protože Hildegarda nebyla během svého života vzdělávána tak jako muži.





Stejným způsobem začala psát i manuskript, kterému dala název *Scito vias Domini* – Poznej cesty Páně. Je to veřejné svědectví o dvaceti šesti pravých zjeveních, která pocházejí od Boha. Zvěst o mimořádně obdařené ženě se samozřejmě rozšířila. Volmar informoval opata a později i arcibiskupa. Papeži Evženu III. se části tohoto díla líbily a vyslal na Disibodenberg církevní hodnostáře pod vedením biskupa z Verdunu. Po přečtení úryvků její knihy a zpráv, které se mu vrátily, dal Hildegardě povolení zveřejnit vše, co se od Ducha Svatého dozvěděla, a povzbudil ji ke psaní. Knihu psala deset let, a za jejího života to bylo její nejznámější dílo. Zabývá se širokou škálou témat – božím majestátem, trojjediností boha, stvořením, pádem Lucifera a Adama, spásou, svátostmi, ctnostmi a koncem světa.

## Založení kláštera Rupertsberg

Hildegarda tímto způsobem převzala dědictví po Juttě, začala duchovně přitahovat lidi ze širokého okolí. V průběhu roku 1148 jí postihly prudké bolesti. Sama to odůvodňuje tím, že jedno prorocké poselství nevyslyšela. V něm jí bylo řečeno, že má opustit Disibodenberg a založit vlastní klášter. Složila však slib benediktinské jeptišky, a proto nemohla bez svolení opata opustit klášter. Opat jí to zakázal především proto, že odchod jeptišek by znamenal pro klášter Disibodenberg velkou ekonomickou ránu.



Hildegarda však ani na lůžku nebyla nečinná a obrátila se na mohučského arcibiskupa a na další vlivné lidi. Nakonec se jí podařilo odstranit všechny překážky a námitky. K opatovi v Disibodenbergu dorazila výzva, aby jí a její jeptišky nechal odejít. Hildegarda se jakoby zázrakem uzdravila. Místo, kde měl být založen budoucí klášter, jí bylo ukázáno ve vizi. Byl to pahorek sv. Ruperta, v místech, kde řeka Nahe ústí do Rýna. Zde Hildegarda navzdory všem obtížím vystavěla nový klášter Rupertsberg a v roce 1150 sem přesídlila.

Byla nucena čelit i vnitřním rozporům, protože některé jeptišky nezvládly přechod z pohodlného kláštera do nových a zpočátku i horších podmínek. Spolehla se na to, že naslouchá své vizi, a překonala všechny překážky s vnitřním přesvědčením, že Bůh jí pomůže. Nakonec arcibiskup daroval klášteru mlýn a díky dalším darům, které dostávali, byl nový klášter pohodlnější než ten původní.

Hildegarda vedla klášter podle svého přesvědčení i přes řadu námitek. Na rozdíl od většiny představených kláštera, kteří říkali, že to, co není uvedeno v řeholi, je zakázáno, ona tvrdila, že to, co není v řeholi uvedeno, to se nechává na vůli opata. Byla přesvědčena, že vše se má dít s mírou a že pro jeptišky je



lepší dávat si raději skromné úkoly, než na ctižádostivých ztroskotat. Říkala:

*Je totiž dobré, když se člověk nepokouší vzít útokem horu, kterou nemůže pohnout, a raději zůstane v údolí a postupně se naučí, co může pochopit.*

## Hildegarda v centru dění

Další aktivitou všestranné Hildegardy byla bohatá korespondence s významnými lidmi. K adresátům jejích listů patřil císař Fridrich I. Barbarossa, král Konrád III., byzantská císařovna a další významné osobnosti její doby. Jeden z opatů píše: *Hildegarda je obdařena výjimečnou genialitou a překonává bystrost rozumu filozofů a obratných diskutérů.* Její přátelé vždy oceňovali její schopnost „pronikat do srdcí“ a vnímali ji jako prostředníka mezi lidmi a tím nejvyšším, jako most do nebe. Nežádala se stálo, že když napomínala a pomáhala ústně, písemně ji prosili, aby své rady dala na papír, aby na ně nezapomínali. V listech se často vyskytuje ostrá kritika, ale následuje vždy rada a slova útěchy. Je překvapivé a těžko vysvětlitelné, že za svou velmi otevřenou kritiku nebyla nikdy stíhána.

Hildegarda vedla velice činný život, nikdy nezahálela, i když často bývala nemocná. V letech 1153–1158 pracovala na knize *Nauka o zdraví* zahrnující širokou škálu témat od nebeských těles a čtyř živlů přes důležitost výživy a výklad snů. Podobně rozsáhlá a pestrá byla i *Nauka o přírodě*. V devíti kapitolách popisuje rostliny, živly, stromy, kameny, ryby, ptáky, zvířata, plazy i kovy. Vždy, když se zotavila z těžké nemoci, podnikala cesty, protože jí bylo přikázáno, aby kázala a správně vysvětlovala význam Bible. V závěru života sepsala *Knihu životních zásluh o mravním rozhodování člověka a Knihu o božím díle*. V roce 1165 ještě převzala pod svou ochranu jako pobočku Rupertsbergu uvolněný klášter Eibingen na druhé straně Rýna. Zemřela 17. září 1179 v osmdesáti dvou letech a tento den byl na její počest pojmenován dnem Sv. Hildegardy, a to i přes to, že nikdy nebyla svatořečena.

## Pojetí Boha a člověka

Středem Hildegardiny teologie je neutuchající láska Boha ke všemu stvořenému, zvláště pak k člověku. Hildegardin Bůh-tvůrce není hrozivý, trestající a vzdálený. Jeho základní vlastností je všeobjímající, mateřská Láska. Přibližuje se člověku ve všech jeho starostech a trápeních. Tento Bůh obdařil člověka rozumem, vůlí a svobodou. Její vize hovoří o Božím obraze jako o věčně zářícím ohni, který je nekonečný, neuhasitelný a zcela naplněný životem.



Hildegarda se nebála zapojit do diskuse o postavení muže a ženy přesto, že v její době převládal názor, že Bůh stvořil jako svůj obraz pouze muže, nikoli ženu. Pojmem člověk ve svých textech vždy označuje muže i ženu. Ona sama je oslovena Bohem neboli Živým světlem jako člověk, nikoli jako žena. V díle *Scito vias Domini* využila každou příležitost, aby ozřejmila postavení ženy, které bylo již po několika stoletích potlačováno a zpochybňováno. Nepochybuje o tom, že žena je stvořena pro muže a muž pro ženu,

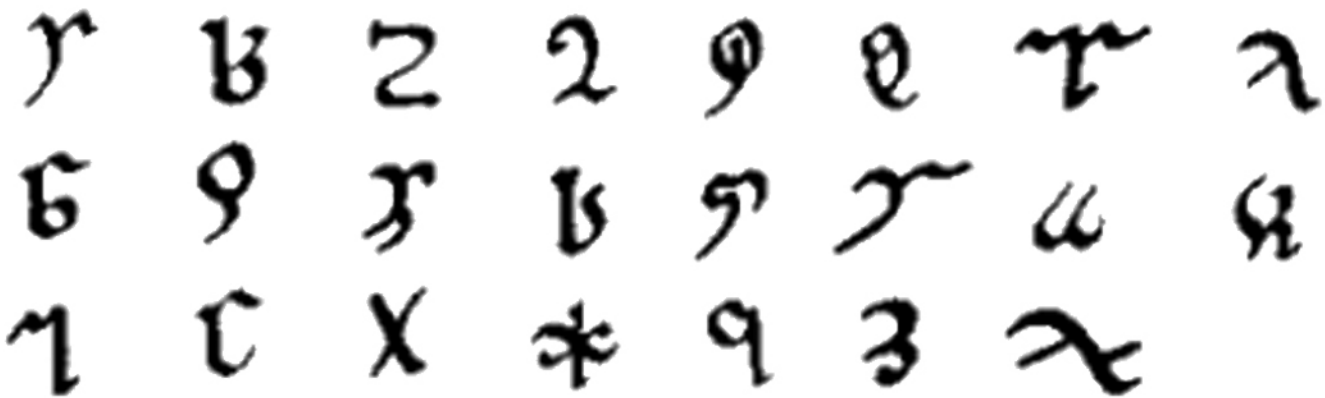


a proto patří k sobě. Na mnoha příkladech ukazuje, že žena je muži ve vztahu k Bohu ve všem rovna. Z tohoto důvodu se například vzepřela proti zákazu pro ženy chodit do kostela během menstruace. Tvrdila, že v evangeliích nenašla žádný argument proti, a že naopak Ježíš kázal, že čistota a nečistota nejsou pouhé vnější charakteristiky, nýbrž že se přímo dotýkají nitra člověka. Prosazovala revoluční postoj k manželství, které mělo být především spojeno poutem lásky pramenící ze srdce. Plození dětí chápala jako rozumný důsledek manželství, ale tvrdila, že Bůh to neprohlásil ani za smysl manželství, ani za jeho povinnost.

vysvětlovala jako podstatu lidského svědomí. Proto celý život chápala jako zkoušku svědomí, kdy poznání zla slouží dobru, aby náš smysl pro dobro byl každým dnem ostřejší a naše přesvědčení o důležitosti dobra pevnější.

Hildegarda z Bingenu vytvořila rozsáhlé dílo, které dodnes fascinuje svojí mnohostranností a často převyšuje to, co nám zanechaly ženy mnoho století před ní a po ní. Můžeme ji směle zařadit mezi všestranné renesanční osobnosti, a to i přesto, že žila o několik století dříve než ti nejznámější velikáni.

Mgr. Petra Pavlíčková



Abeceda Litterae ignotae, vytvořená  
svatou Hildegardou pro zápis jejího jazyka Lingua Ignota

Jedním z dalších témat, která se objevují ve všech jejích textech, je i její přesvědčení, že tělo a duše musí existovat v jednotě. Člověk je jednota těla a duše, ukotvená jak v nebi, tak i na zemi. Duch se ale může projevat pouze prostřednictvím těla, proto je třeba o tělo pečovat stejně dobře jako o duši. Ve svých filozofických úvahách se nemohla vyhnout tématu boje mezi dobrem a zlem. Pro Hildegardu bylo zlo součástí vývoje člověka a vnitřní rozhodování mezi dobrem a zlem

#### Citovaná literatura:

Schäfer Thomas: *Vize: život, dílo a hudba Hildegardy von Bingen*, Pragma 2003

Beuys Barbara: *Neboť jsem nemocná láskou – Život Hildegardy z Bingenu*, Prostor 2006





# ÚČINKY BAREV NA ČLOVĚKA

*Barva je psychickou silou, je viditelnou duší.*  
Jan Zrzavý

Svět barev ovlivňuje člověka spíše na základě působení na jeho podvědomí, a to se následně odráží v psychickém světě člověka a v jeho chování.

Barvy mohou být naším velkým spojencem, můžeme s nimi pracovat tak, abychom ovlivňovali svůj život. Charakteristiky, použití a působení barev na většinu lidí určitého národa jsou společné, mohli bychom říci archetypální (kdybychom dobře rozuměli symbolismu různých národů, zjistili bychom, že působení barev je téměř univerzální, liší se pouze historickým použitím a výkladem situací). Možná dnešní vědci, lékaři a psychologové neumí působení barev uspokojivě vysvětlit, ale sami si můžeme vyzkoušet, jak barvy ovlivňují naši náladu, stavy klidu či aktivity, prostor, ve kterém pobýváme, naše chování, nebo dokonce zdraví.

Základní působení barev nacházíme na úrovni psychické (emocionální a mentální) a následně i na úrovni somatické (fyzické a vitální). Je prokázáno, že ovlivňují náš krevní tlak, puls, frekvenci dýchání, a to dle jejich jednoduchého rozdělení na barvy teplé (aktivující) a studené (uklidňující).

Lidské oko je schopné vnímat miliony odstínů barev, my se však podíváme na několik základních barev. Vždy musíme vzít v úvahu, že žádná barva není dobrá nebo špatná, ale může být použita s různými úmysly. Projevy barvy mohou být od harmonizujících a dobrých až po ty agresivní až ničivé.

**Červená** je ohněm v nás. Je to barva srdce, krve a životní síly, přináší energii, prudkost, vzrušení. Představuje akci, proměnu, dobývání a sebevědomí. Ochraňuje a povzbuzuje plodnost (stala se i barvou lásky až vášně). Obklopme se jí, pokud nemáme dost energie, cítíme-li se unavení, potřebujeme-li posílit srdeční činnost a prokrvení, trpíme-li na záněty, při chronickém kašli a astmatu nebo při poruchách zažívání.

**Oranžová** (je kombinací červené a žluté) vyvolá asociaci Slunce, tepla, úrody a bohatství. Proto je spojována s veselou myslí, optimismem a smyslem pro dobrodružství. Použití oranžové je spojeno se stavem harmonizace depresí, nespokojenosti a pesimismu stejně jako s povzbuzením chuti a funkcí krevního a lymfatického oběhu. Doporučuje se při slabostech ledvin a křečích. Vizualizace nebo ozařování oranžovým světlem nám pomůže při ranní únavě.

**Žlutá** je zářivá, idealistická barva naděje, používáme ji pro rozvoj kreativity a představitivosti. Podporuje přátelskost, působí povzbudivě na intelekt a zvyšuje pozornost na detail, zahání melancholii. V mnoha kulturách byla barvou moudrosti a božského světa. V léčení stimuluje centrální nervový systém, podporuje látkovou výměnu jater a posiluje žlázoový systém.

**Zelená** je barvou mládí a života, znovuzrození a regenerace, jara a růstu, harmonie, souladu a rovnováhy. Dodává vnitřní klid, přináší uvolnění. Posiluje kosti i kůži, zmírňuje srdeční bolest, obecně dodává léčivou energii a působí proti bolesti.



**Modrá** je barvou klidu, mlčení, hloubky nebe a vody. Podporuje možnost vnořit se do svého vnitřního světa. Symbolizuje oddanost, věrnost a tradici. Modrá patří ke studeným barvám, má uklidňující účinky, snižuje tepovou frekvenci, chladí, tiší bolest, působí při hnisavých procesech. Modré světlo pomáhá při horečce a bolestech v krku nebo při popáleninách.

**Hnědá** barva přináší úlevu při bolesti zad, zvyšuje energii.

**Bílá** barva byla vždy symbolem čistoty, nevinnosti a nových počátků. Jejich účinků lze využít při očišťování.

Výklad symboliky **černé** barvy se u různých kultur liší. To, co jim je společné, je spojení



**Indigo** je barvou intuice a rozjímání. Pomáhá vytvořit pozitivní vědomí, prohlubuje porozumění. Ve fyzickém smyslu přispívá k odstranění všech druhů bolesti, střevních potíží i duševního vyčerpání.

**Fialová** má nejjemnější vibrace z viditelného spektra. Dodává duchovní sílu a poznání, považuje se za barvu inspirace a tajemna. Uklidňuje úzkost a harmonizuje stav podrážděnosti, může působit až melancholicky.

Kromě sedmi barev duhy uvedeme ještě tři další běžné barvy.

**Odstíny země** přinášejí pocity jistoty, domova, bezpečí a tradice. Vyhledávají je ti, kteří touží po odpočinku, jsou unaveni a rádi by se schoulili v náručí matky Země.

s tmou, černou zemí a následně s místem klíčení, s plodností a se vzkříšením. Objevuje se pojetí neštěstí, smrti a smutku (v kulturách starého Východu je to naopak bílá). Zabraňuje proudění energie, nemocní by se jí měli vyhýbat. V mnoha lidech probouzí pocity strachu. Ukazuje na skrytý vnitřní konflikt.

Pokusme se sami na sobě pozorovat účinky barev v prostředí, do kterého přijdeme, nebo si ho doma vytvoříme. Všimněme si, jaké barvy oblečení volíme v různých emocionálních stavech a jak se v nich pak cítíme psychicky i fyzicky. Můžeme využít i metodu léčivého barevného světla, které působí harmonicky na tělo i duši.

Ing. Dana Gabrielová



# KURZ SROVNÁVACÍ FILOZOFIE A PSYCHOLOGIE VÝCHODU A ZÁPADU

Tento kurz nabízí přehled nejvýznamnějších základních poznatků o člověku, univerzu, životě a společnosti, které nám zanechaly civilizace Východu i Západu.

## PROČ JE KURZ UŽITEČNÝ?

- Abychom lépe poznali sebe sama: etické otázky jednotlivce;
- Abychom do svého života vložili hloubku a nadčasovost;
- Abychom pochopili okolnosti, v nichž žijeme: hledání spravedlnosti ve společnosti, soužití mezi lidmi;
- Abychom byli hlavními tvůrci lepší budoucnosti: význam dějin pro pochopení současnosti a toho jak dnes žít a aktivně vytvářet budoucnost.

Součástí kurzu jsou cvičení rozvíjející důležité schopnosti člověka inspirovaná probíranými tématy.

## TÉMATA KURZU

ČLOVĚK SÁM SE SEBOU - ZÁHADA ŽIVOTA

ČLOVĚK A JEHO PŘIROZENOST

TISÍCILETÁ INDIE

MOUDROST TIBETU

BUDDHISMUS

ČÍNA

EGYPT

ARISTOTELES

NEOPLATONIKOVÉ

ČLOVĚK A SPOLEČNOST - ČLOVĚK A SOUŽITÍ

PLATONSKÁ TRADICE

ŘÍM A OBČANÉ SVĚTA

FORMY USPOŘÁDÁNÍ SPOLEČNOSTI

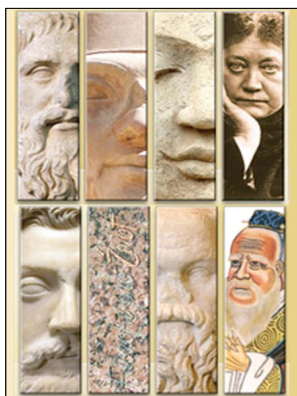
ČLOVĚK V PRŮBĚHU DĚJIN - MÝTUS A DĚJINY

STARODÁVNÉ VĚDY



[www.akropolis.cz](http://www.akropolis.cz)



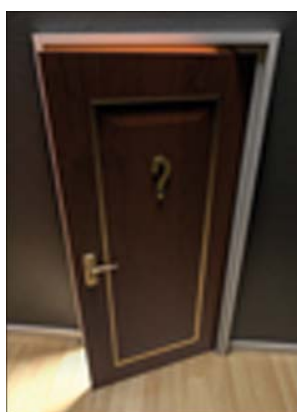


## **FILOZOFIE PRO ŽIVOT**

### **Kurz filozofie a psychologie Východu a Západu**

Kurz nabízí přehled nejvýznamnějších základních poznatků o člověku, univerzu, životě a společnosti, které nám zanechaly civilizace Východu i Západu. Ty utvářejí opravdový pramen inspirace pro člověka, který si klade velké otázky a čelí osobním a společenským výzvám života.

Je rozdělen do tří základních modulů: první se věnuje poznání o člověku samotném (Kdo jsem?), druhý jeho vztahu k ostatním lidem a schopnosti vzájemného soužití a poslední modul zkoumá stopy jednotlivce i lidstva napříč dějinami (Odkud přicházíme a kam směřujeme?).



## **OTÁZKA SVOBODY**

### **Přednáška**

Ti, kdo přemýšlejí o životě, se otázkou svobody zabývají již tisíce let. Snad všichni významní myslitelé ji do svých úvah o člověku zahrnuli. Pro většinu lidí je spjata s tím nebýt omezován vnějšími okolnostmi a s možností jednat dle libosti. Filozofie však v tomto nachází úskalí. Taková svoboda obvykle následuje instinkty, emoce a vášně. Ty nás vlečou životem, aniž bychom mohli dosáhnout skutečného naplnění. Vedou nás pouze od prožitku k prožitku a přinášejí chvilkové uspokojení. Skutečná svoboda musí tedy mít zdroj jinde. Musí se opírat o jiné části naší duše a i její cíle musejí být jiné, než pouhý prožitek.



## **GÉNIUS LEONARDO**

### **Přednáška s videoprojekcí**

Leonardo da Vinci nás ohromuje výjimečností ducha snad ve všech oblastech. Můžeme však u něj nalézt i něco, co nebylo vrozenou dispozicí a čím se můžeme inspirovat, abychom v sobě probudili malého Leonarda? V jeho práci lze vidět sedm principů, jimiž se řídil a kterými můžeme obohatit svůj život. Všem nám je vrozená zvědavost, ale nesmíme ji nechat zakrtnět. Vždy je možné vrhnout se do objevování všeho, co neznáme a získat tak mnoho nových poznatků a zkušeností. Lze pracovat na tom, abychom v sobě harmonicky rozvíjeli vědce i umělce, pečovat o duši i tělo a vnímat svět jako nádherné a propojené dílo.



## **SVĚTOVÝ DEN FILOZOFIE**

### **„Poznej sebe sama“ a... zlepší svou paměť, prohlub svou koncentraci a prozkoumej své emoce**

Světový den filozofie si v tomto roce připomeneme semináři inspirovanými proslulou větou „Poznej sebe sama.“ Zaměříme se na člověka a především na jeho psychický svět. V praktické části se budeme věnovat schopnostem soustředit se, pamatovat si a projevit své emoce.