

AKROPOLITÁN

Handwritten text in a stylized, ancient script, likely representing the title 'AKROPOLITÁN' in a different language or a decorative representation of the title.



NOVÁ AKROPOLIS
MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE

FILIZOFIE
KULTURA
DOBROVOLNICTVÍ

č. 149 ČERVENEC - SRPEN 2022

HLAHOVICE

AKROPOLITÁN

FILOZOFIE - KULTURA - DOBROVOLNICTVÍ

ČERVENEC-SRPEN 2022 Filozofie pro život č. 149

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

OLOMOUČ

www.akropolis.cz/olomouc

OSTRAVA

www.akropolis.cz/ostava

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



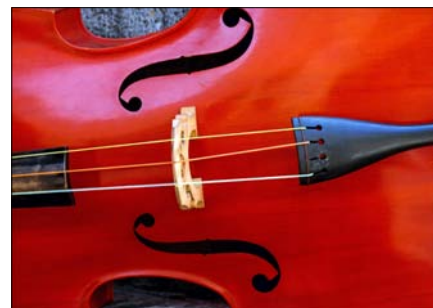
**KINCUGI: UMĚNÍ ZLATÝCH SPOJŮ
NEBOLI UMĚNÍ NÁPRAVY**



7

ZENON Z KITIA, ZAKLADATEL STOICISMU

9



ANTONIO STRADIVARI



11

SOPKY JAKO PROJEVY ŽIVOTA ZEMĚ

13



LÉČIVÝ SPÁNEK



Neuvěřitelný shon, ve kterém žije dnešní lidstvo, vyvolává touhu po každém volném dni, ať je to svátek, dovolená či jiný okamžik, v němž se můžeme věnovat sami sobě, svým myšlenkám, citům a činům, které nás zušlechtí. Saháme po dobré knize, která vyvolává pocit pohody, obohacuje naši duši a dává nám naději na lepší zítřek.

Už si nedokážeme představit svět bez písma a čísel, která nám umožňují vzájemnou komunikaci na všech úrovních, obzvláště dnes, v éře počítačů a on-line života, když negramotnost byla v západním světě téměř vymýcena.

Toužebně očekáváme dva svátky na začátku července, abychom se vydali na cestu krátkou či delší, abychom utekli ze všednosti. Dva volné dny, které máme kvůli třem velkým osobnostem z našich dějin, na něž téměř nemyslíme...

Solušní bratři, Konstantin Filosof a Metoděj, a český středověký myslitel Jan Hus zanechali v našich dějinách důležité stopy, bez kterých by dnešní život vypadal zcela jinak. Ti první nám vložili do rukou pero, umožnili nám číst a psát, komunikovat na dálku prostřednictvím písma (hlaholice), dozvědět se pravdu přímo z psaných textů, aniž by nám ji někdo zkomolenou převyprávěl. Ten třetí byl průkopníkem různých reformátorů, kteří se objevovali ještě staletí po něm a které ani hrozba smrti nedonutila se vzdát svých morálních zásad.

Všichni tři se pokusili očistit od pomluv, ale nepodařilo se jim to, stejně jako i mnohým filozofům a myslitelům po nich. Všichni tři přispěli k tomu, abychom dnes mohli číst a přemýšlet vlastní hlavou nezatížení útokem myriády každodenních informací. Semínka, která zaseli, vyklíčila, a my si dnes užíváme jejich plodů.

Nezapomínejme, proč si můžeme na začátku července odpočinout, a uctěme tyto tři velké osobnosti s dobrou knihou v ruce, protože nám přinesli písmo a možnost rozjímat. Nevzdělávejme se pasivně přebíráním cizích názorů, když si můžeme vytvořit vlastní na základě tisícileté moudrosti Východu a Západu, kterou máme na dosah.

Používejme svou paměť, abychom stavěli na pevných základech minulosti. Buďme pozorní v současnosti, abychom neopomenuli důležité okamžiky, které se stanou základním kamenem budoucnosti. A rozvíjejme svou představivost, abychom tuto budoucnost stavěli zbavenou všeho, co se nám z minulosti a současnosti nelíbí.

Přeji vám krásné léto s nádhernou knížkou v ruce, která naplní vaše srdce a osvětlí vaši mysl. Pak i naše činy budou hodnotné.

Slavica Kroča

PODOBENSTVÍ

Jednoho dne šel zenový mnich navštívit svého mistra.

Po mnoha letech praxe se cítil být připravený stát se také mistrem.

Toho dne přelo, a tak nechal u vchodu své boty i deštník.

Když předstoupil před svého mistra, projevil mu úctu a zeptal se:

Mistře, již roky jsem Vaším učedníkem. Jsem již připraven?

Mistr se na něj mile podíval a zeptal se:

Kde jsi nechal stát svůj deštník, nalevo nebo napravo od svých bot?

Učedník byl zaskočen touto otázkou a odpověděl:

To skutečně nevím.

Mistr mu řekl:

Tak v tomto případě nejsi ještě připraven. O co méně důležitý je okamžik, v němž jsi odložil svůj deštník, od jiných?

Budeš připraven, až budeš věnovat pozornost

každému okamžiku ve svém životě, ať už je jakýkoli.



KINCUGI: UMĚNÍ ZLATÝCH SPOJŮ NEBOLI UMĚNÍ NÁPRAVY



Rozbila se vám někdy cenná váza, krásná miska po babičce, soška, která byla vzpomínkou na neopakovatelnou cestu? Starobylé umění zlatých spojů by vám umožnilo je opravit takovým způsobem, že by vypadaly možná ještě lépe.

Jedná se o starobylou uměleckou techniku, která byla vynalezena v 15. století v Japonsku a používá se na opravu rozbitých předmětů. Úlomky předmětu se nejprve sesbírají, očistí a následně slepí tradičním přírodním lakem ze stromu škumpa lakodárná. Předmět se usuší a pak se leští. Na praskliny jsou poté nanášeny vrstvy laku, které se posypávají zlatem (případně jiným kovovým práškem ze stříbra, bronzu apod.) Výsledný kousek může vypadat ještě lépe než originál. Navíc Japonci věří, že při určité péči a úctě předmět přijímá svou minulost a stává se odolnějším, krásnějším a cennějším než před rozbitím.

Existují tři typy oprav. *Hibi* – spojení střepů pomocí zlatého prášku a laku tak, že jsou viditelné tenké zlaté linky; *kake no kincugi rei* – může se stát, že nějaký malý kousek kera-

miky zcela chybí, pak se celý nahradí směsí laku a zlata. Třetí možnost se nazývá *jobi-cugi*, kdy se chybějící část nahradí podobným kusem z jiné nádoby. Vznikne unikátní dílo podobné technice patchwork.

Zrození tohoto umění je spjato s japonským čajovým obřadem. Dle tradice používal šógun Jošimasa Ašimaza (1435–1490) během obřadu vždy svou oblíbenou misku. Jednou se však vzácná miska rozbila. Nechal ji opravit v Číně, ale oprava kovovými svorkami jej neuspokojila, svorky byly ošklivé, a navíc propouštěly tekutinu. Proto pověřil své řemeslníky, aby našli efektivnější i estetičtější řešení, a oni vytvořili „zlaté švy“.

Technika kincugi se v průběhu staletí natolik rozvinula, že někteří lidé dokonce schválně rozbíjeli své vázy či misky, aby je pak mohli nechat „zdokonalit“.

Toto umění je rovněž spojováno s estetickým přístupem *wabi-sabi*, který přijímá nedokonalosti předmětu a současně uchovává jeho historii – jasně viditelnou ve zlatých spojích.

Tento přístup usiluje o to vidět krásu, která se skrývá v jednoduchých věcech, často pod povrchem. Nacházíme zde i souvislost s filozofií zen buddhismu, který zdůrazňuje jedinečnost přítomného okamžiku, vyrovnanost se změnami, možnost nápravy vlastních nedostatků a neustálého zlepšování.

I v našem životě se občas něco „rozbije“, uděláme chybu, narušíme nějaký vztah, nebo nám někdo něco provede. V takové chvíli máme dvě možnosti: uzavřít se, vztah okamžitě ukončit, svou chybu zamést pod koberec a ignorovat vlastní nedostatky; nebo se můžeme – podobně jako v umění kincugi – pokusit omyl napravit, odstranit nedokonalosti, znovu „slepit“ poškozený vztah, ať už byla vina na kterékoli straně, a vdechnout mu novou, vyšší kvalitu.

Pečlivý proces opravy předmětu se skládal z několika etap a trval týdny i měsíce, aby byl výsledek co nejlepší. Podobně při našich vlastních zlomech je ctnost trpělivosti zcela nezbytná. Nikdo a nic se opravdu nezmění v okamžiku, cesta zdokonalování je pomalá, ale pevná, opřená o mnoho zkušeností a skutečné jednání, nejen o slova slibů.

Zlato bylo vždy symbolem nejvyšší dokonalosti. V mýtech je ekvivalentem třpytícího se Slunce, které dává život naší sluneční soustavě, krále (s jeho zlatou korunou), Iva (se zlatavou hřívou). V alchymii představuje dobytí nejvyšší duchovní kvality, vyrobit zlato znamená především dobytí zlato vnitřní neboli projít transmutací sebe sama, uskutečnit velké dílo, stát se ctnostným, ušlechtilým a duchovně probuzeným. K tomu ale vede dlouhá cesta, která na každém zanechá spoustu zlomů a šrámů, jako vše, o co stojí opravdu usilovat.

Až se nám (nebo v nás) příště něco rozbije, není nutné to vyhazovat ihned do koše ani plakat nad ztrátou či chybou. Nevzdávejme se. Vždy existuje možnost najít zlato, někdy v sobě, někdy v jiném člověku, v podobě rady, pomoci druhého, v nalezení mostu mezi námi. Vždy tak můžeme vdechnout nový život – našemu hrnečku, našemu vztahu, sami sobě.

Ivana Hurytová



ZENON Z KITIA ZAKLADATEL STOICISMU

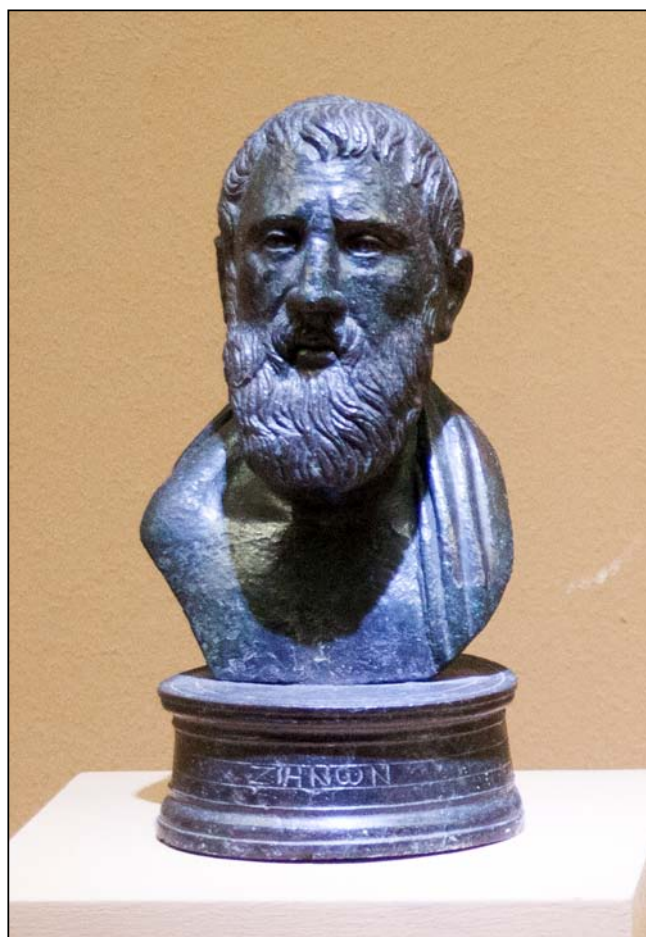
Zenon se narodil kolem roku 333 př. n. l. ve městě Kition (dnes Larnaka) na Kypru a zemřel kolem roku 260 př. n. l. v Athénách. Jeho jméno (řecky Ζηνων, latinsky Zeno) znamená „dar Diův“.

Pocházel z fénické kupecké rodiny. Vypráví se, že byl nenápadný, snědý, hubený a těžkopádný. V mládí se prý ve věštině zeptal: „Jak mám žít?“ a odpověď zněla: „Uč se u zemřelých.“ Zenon tedy začal číst knihy a přečetl snad všechny, které našel na Kypru, a tak když se, snad ve věku třiceti let, dostal do Athén, nejprve zamířil do knihkupectví. Mezi svitky našel Xenofonovy *Vzpomínky na Sokrata* a přečetl je jedním dechem. Na druhý den přiběhl opět do obchodu a ptal se: „Kde bych našel takového člověka, jako byl Sokrates?“ Po ulici zrovna kráčel Kratés, a tak prodavač pouze ukázal prstem a řekl: „Támhle!“ Kratés z Théb se svou ženou Hipparchií byli žáky kynika Diogena ze Sinópé. Od té doby se Zenon několik let učil od chudého filosofa Kratéta.

Díky tomu jeho život provázela filozofie, která mu umožnila překonat i obtížné chvíle. Krátce po příchodu do Athén dostal zprávu, že jeho loď i s celým jeho majetkem ztroskotala. Rázem se stal chudákem. Jaká byla jeho reakce? Zvolal: „Díky, osude! Ukazuješ

mi cestu k filozofii!“ Athény pak už neopustil do konce svého dlouhého života.

Zenon později založil stoickou filozofickou školu, která dostala název dle barevného



sloupořadí (stoá poikilé), kde rád rozprávěl se svými učedníky, procházel se a přednášel. Prý ji vedl 58 let. Jeho žáky lidé začali nazývat stoiky. Byli to lidé pevní, chudí, skromní a silní. Říká se, že jeho nejstarší žák Kleantés, bývalý pěstní zápasník, se živil tím, že v noci nosil vodu pro sadaře, aby ve dne mohl naslouchat Zenonovi. „Co ti dala filozofie?“, ptali se ho jednou. Odpověděl: „S ní dělám ochotně to, co bych bez ní dělal neochotně.“ Jindy prý zase pravil: „Kdo chce, toho vede osud, a kdo nechce, toho za sebou osud vleče.“

Příběhy ze Zenonova života ukazují nejlépe jeho filozofii a známý stoický klid. Když byl v Athénách makedonský král Antigonos, naslouchal mu rád a zval ho k sobě na hostiny. Když se jednou zase více napil, křičel prý na Zenona: „Co mám pro tebe udělat?“ – „Vystřízlivěj“, odpověděl Zenon. Král Antigonos jej pozval do Makedonie a nabídl mu místo vychovatele všech Makedonců: „Neboť kdo vychovává vládce Makedonie a vede ho po stopách ctností, bude zajisté připravovat i jeho poddané k tomu, aby z nich byli zdatní muži. Neboť jaký je vůdce, takovými se

pravděpodobně stávají namnoze i poddaní,“ napsal mu král v dopise. Zenon pozvání kvůli stáří odmítl a poslal za sebe své dva žáky.

Jindy Zenon vyčítal jednomu svému žaku marnotratnost a ten se hájil: „Mám mnoho peněz, a tak jich i mnoho utrácím.“ A Zenon mu na to odpověděl: „To by kuchař mohl říct, že tu polévku přesolil, protože má ve slánce hodně soli!“

„Uč se a nepodléhej hněvu,“ učil Zenon své žáky, a tak, když jej jednou rozhněval neposlušný otrok, mudrc jen řekl klidným hlasem: „Já bych tě zpraskal, kdybych se nehněval.“

Také se vypráví, že Zenona jednou okradl otrok, a filozof na něj vzal hůl. Otrok ne nadarmo sloužil u stoika, a tak se hájil: „Byl to můj osud, abych to ukradl.“ – „Ano, tak teď je tvůj osud tenhle výprask!“ odpověděl mu na to.

Zenon prý žil velmi střídme, nejčastěji jedl chléb s fíky, snad jen pro víno měl trochu slabost, a jen když se napil, trochu se rozveselil. „I boby jsou trpké, dostávají sladkou chuť, když je namočíte do vody.“ říkával, aby to vysvětlil. Vzniklo prý dokonce úsloví: zdrženlivější než filozof Zenon. Podle některých autorů se dožil až 98 let.

O jeho smrti se vypráví, že už jako stařec vyšel z domu, zakopl a zlomil si palec. Udeřil rukou do země, obrátil se k nebi a ocitoval slova z Niobé (tragédie, která se nezachovala): „Už jdu, proč mne ještě voláš?“ a zemřel.

Athéňané prosluli mnoha věcmi, i rozporuplnými vztahy k filozofům: Sokrata popravili, Aristotela vyhnali, Platona strpěli a Zenona pohřbili na státní útraty v Kerameiku, hrob ozdobili zlatým věncem. V zápisu usnesení sněmu je napsáno: „Za to, že dělal to, co říkal.“

Hana Moudrá

Více o stoické filozofii a jejích významných představitelích v Římské říši se dozvíte v kurzu www.filozofieprozivot.cz



ANTONIO STRADIVARI

A close-up photograph of a violin body, showing the bridge, strings, and the tailpiece. The violin is a deep red color. The bridge is made of light-colored wood and is positioned in the center. Three strings are visible, running from the tailpiece on the right to the bridge on the left. The background is a soft, out-of-focus red.

Housle, ušlechtilý hudební nástroj ze dřeva, jsou magickým nástrojem, s nímž lze provádnout hudební kouzla a vytvořit barevnou paletu různých tónů, které se v ruce mistra sladí do dokonalého harmonického souzvuku. Houslař je umělec, který houslím vdechne nový život a jeho láska k řemeslu způsobí, že celý svůj život zasvětil tomuto výjimečnému nástroji. To je i životní příběh geniálního houslaře, který se narodil v sedmnáctém století, ale nevíme, kdy přesně, protože se uvádí pouze rozmezí mezi lety 1642–1648. Ani místo narození není jisté, známe pouze jeho rodiče Alessandra Stradivariho a Annu Moroni, kteří žili v italské Cremoně. Rod Stradivari patřil mezi významné cremonské rody již od dvanáctého století.

Když bylo Antoniově dvanáct let, nastoupil do houslařské dílny znamenitého a uznávaného mistra Nicolò Amatiho a už zde se ukázaly jeho výjimečné kvality: trpělivost, vytrvalost a vůle. V průběhu mladých učednických let projevil ušlechtilost, díky které v pozdějších letech finančně podporoval své učedníky, jimž přenášel své umění a s nimiž se dělil o své šablony a nástroje. Do prvních vlastních houslí, které mladý Antonio postavil, když mu bylo pouhých dvacet jedna let, vlepil svoji první nálepku a na ni napsal, že je Ama-

tiovým žákem. V mistrově dílně pracoval až do roku 1667, kdy se oženil a přestěhoval se do domu na ulici San Luca v Cremoně.

Antonio Stradivari se vydává na svoji houslařskou cestu a pod jeho rukama vzniká nový tvar hudebního nástroje, nebojí se hledat nové cesty jeho uměleckého zpracování a snaží se i o změnu tvaru houslí; přitom nezapomíná na svého učitele, jehož inspirace zanechávala stopy na dílech, která vznikala pod rukama mladého učedníka. Houslový virtuos Giovanni Battista Polledro z Turína, jehož učitel se osobně znal se Stradivariem, jej vylíčil jako velkého hubeného muže, vždy s bílou bavlněnou čepicí na hlavě, který ve své dílně při práci nikdy neodkládal svoji zástěru z bílé kůže.

Houslařství mělo v Itálii tradici starou více než pět set let a neustále se vyvíjelo, proto i Stradivariho tvorbu lze rozdělit do několika období. První období (1665–1686) je charakterizováno úctou a oddaností vůči svému učiteli Nicolò Amatiho, která je patrná ve snaze o soulad mezi starým a novým pojetím houslí, kterým říkal *amatisé* na počest svému učiteli.

Druhé období (1686–1700) je cestou odvahy, intuice a mistrovské improvizace. Stradivari v něm přenáší svoji novou ideu do tvaru nástroje a ten dostává nejen nové rozměry, ale lze si všimnout i mistrovského zpracování detailů jednotlivých částí houslí. Housle z tohoto období jsou charakteristické svým protáhlým, štíhlým tvarem. Stradivari měl odvalu experimentovat s ušlechtilým smrkovým dřevem pro jeho výborné rezonanční vlastnosti v kombinaci s různými formami laků, které měly temnější červené zabarvení. Housle, které vznikly v tomto období, nesly název *allongé* pro svůj podlouhlý tvar. Jeho snahou bylo spojení líbeznoti zvuku Amatiho houslí se silou tónů nástrojů brescijské školy, jejíž zakladatelem byl Gasparo Bertolotti de Saló. Zvuk houslí je jasný s charakteristickým temným zabarvením.

Vrcholným obdobím Stradivariho tvorby bylo třetí období (1700–1720), zlatý věk, který je charakteristický mistrovou pracovitostí, díky které vytváří dokonalý nástroj, ideál houslí, který je do dnešní doby nedostižitelný. Přizpůsobil kvalitu dřeva své zvukové představě a opracoval ho přesně podle jeho rezonančních schopností. V tomto období jde o čisté umění a pod rukama umělce vznikají dokonalé umělecké housle s příjemným, bohatým a dynamickým zvukem. Kvalita zvuku vychází z nitra tónů, kde se nachází opravdová magie jejich zvuku. Poslední známé Stradivariho housle mají poetický název Labutí píseň a mistr je označil poznámkou *d'anni 93*, tedy ve stáří 93 let.

Barva zvuku mistrovských houslí, jeho sytost a hloubka jsou jedinečné stejně jako umělecké zpracování nástroje. „Takové tóny jsme si mohli představit jen ve snu,“ pronesl Chopin. Vrcholným dílem jsou housle Mesiáš, které byly vyrobeny v roce 1716, s charakteristickým červeným lakem, černě lemovaným šnekem a nepřekonatelným zvukem.

Jedinečnost zvuku houslí je výsledkem kombinace lehkého smrkového dřeva a složení použitého laku, který má na konečný zvuk velký vliv. Nejen že chrání dřevo, ale protože jím lehce proniká, mění i jeho vlastnosti. Zůstává tajemstvím, jak dřevo Stradivari před

vlastním lakováním připravoval, jakou hustotu laku používal, za jakých podmínek lak schnul a jakým způsobem ho mistr nanášel na trup houslí.

V díle *Čtvero ročních období* Antonia Vivaldiho vyniká mocný zvuk houslí, bohatý a dynamický v podobě ptačího zpěvu, zurčícího potoka nebo jarního hromobití, lze vyjádřit různé emoce pestrou paletou odstínů od sklíčenosti až po nekonečnou radost. Můžeme vnímat jedinečnou ryzost zvuku, nižší tóny jsou sytější a vyšší tóny jsou průzračné, jejich směrovost umožňuje zachování ryzosti zvuku až do vzdálených míst.

Tajemství zvuku houslí zůstává neodhaleno, ale výjimečný houslař po sobě zanechal výjimečný hudební nástroj, jehož magický zvuk probouzí v člověku hluboké city a trvale zůstává uvězněn v jeho duši. Goethe těžko hledal slova obdivu, když pronesl: „Prostě jsem slyšel něco meteorického, co nedokážu pochopit“.

Václav Hastík



SOPKY JAKO PROJEVY ŽIVOTA ZEMĚ

Planeta Země je naší mateřskou planetou, umožňuje nám, abychom na ní žili a rozvíjeli se. Ale i ona samotná má svůj vlastní život, který se projevuje nejrůznějšími způsoby, jež pro život člověka nejsou vždy příjemné. Naopak, mohou mu i ublížit. Jedním z těchto projevů je sopečná činnost.

Sopky odjakživa člověka uchvacovaly svojí zvláštní krásou i nezkrotnou silou, kterou svoji moc ukazuje planeta Země. A zároveň budily velký respekt, protože mohou najednou zničit celá města a ostrovy, jak už se to v minulosti mnohokrát stalo.

Možná právě proto starodávné národy umísťovaly do niter sopek domovy mocných božstev, často spojených s ohněm, či dokonce s kovářským uměním, jak je to v případě italské sopky Vulcano, v níž dle tradice přebývá římský bůh Vulkán. Byl to bůh ohně a božský kovář, který nejenom výborně ovládal práci s ohněm a se železem, ale také před požáry či sopečnými erupcemi dokázal ochránit. Byl symbolem schopnosti mít tento živel pod kontrolou. Vulkán byl ekvivalentem řeckého boha řemeslníků Hefaista, který také sídlil v nitru činných sopek, kde vyráběl pro ostatní bohy i lidi nádherné a často zázračné zbraně, zbroje či jiné umělecké předměty.

Složení Země

Proč vlastně sopky vybuchují? Abychom pochopili, jak přirozený projev naší planety

Země to je, podíváme se na její složení. Země se skládá v zásadě ze tří vrstev, jak vědci doposud dokázali zjistit, protože je velmi těžké proniknout do nitra Země. Nejhlubší známé vrty mají snad až dvanáct kilometrů, ale zbývá dalších více než 6 300 km do samotného nitra. Geologové proto Zemi zkoumají především pomocí seizmických vln. Dle nich předpokládají v nejhlubší vrstvě zemské jádro, složené ze dvou částí: z pevného, především železného jádra v hloubce 5100 km a z kapalné vrstvy vnějšího obalu, který začíná asi v hloubce 2900 km. Kolem něj se rozprostírá zemský plášť, také složený ze dvou vrstev. Spodní je pravděpodobně hustší a v hloubce asi 700 km začíná svrchní část pláště, tzv. astenosféra, která je pravděpodobně tekutá a která dosahuje až k zemské kůře. Zemská kůra, litosféra, je tenká slupka tloušťky 35–60 km v oblastech kontinentů a 7–15 km v oblastech oceánů.

Výbuch sopky

Základem sopečné činnosti je vznik či existence tzv. magmatického krbu, který se nachází právě ve svrchní části pláště, v hloubce až sto kilometrů. Pokud v tomto krbu dojde k výraznému zvýšení tlaku, především kvůli vzniku a rozpínání plynů, magma si hledá cestu ven na povrch. Buď puklinami v zemské kůře, a pak začne volně vytékat na povrch, nebo si cestu samo prorazí, a způsobí tak výbuch. Pokud už sopka jako taková existuje, protože tudy už magma v minulosti

vytékalo, najdeme v ní tzv. *sopouch*, jakýsi kanál, kterým magma stoupá vzhůru až k *sopečnému kuželu* vytvořenému dřívějšími erupcemi, do *kráteru sopky*. A odsud vyteče či vylétne ven.

Výbuch sopky může znamenat velké nebezpečí, protože dokáže zasáhnout ohromný kus území v jejím okolí. Jedná se jednak o výlev lávy, jež spálí a zničí vše, kudy proteče. Dále dochází k vyvrhnutí *pyroklastického materiálu*, tedy kousků horniny z nitra Země i uvolněných z masivu samotné sopky. Tyto horniny mohou mít různou velikost, od velkých kamenů, které dopadají v bezprostředním okolí, až po jemný sopečný prach, jenž spadá na zem dlouhou dobu a může být větrem zanesen velmi daleko. Dochází také k úniku různých plynů, které mohou být jedovaté, a dokonce při kontaktu s parami v ovzduší z nich mohou vzniknout kyselá deště, jež následně opět mohou poškodit krajinu.

Na planetě Zemi je asi pět set činných sopek, z nichž je každý rok asi padesát aktivních. Jejich rozložení na planetě je velmi nepravidelné, nejvíce jich je spojeno s hranicemi litosférických desek, které se po povrchu Země pohybují. Při vzájemných interakcích těchto desek dochází ke zvýšenému tektonickému tlaku a k tavení horniny. Tak vznikají magmatické krby s vysokým tlakem, jež jsou příčinou sopečné činnosti. Nejvýraznější sopečnou aktivitu vykazuje tzv. *pacifický Kruh ohně*, zahrnující západní pobřeží obou amerických kontinentů a východní část Asie, Indonésii a Malajsii. Do něj patří asi dvě třetiny všech činných sopek.

Další sopečná činnost

Do sopečné činnosti můžeme zařadit celou řadu dalších jevů, které se objevují kvůli tomu, že magma je blízko povrchu Země a že je tam nahromaděna silná geotermální či hydrotermální energie, která se různým způsobem uvolňuje. Jsou to například *exhalace plyných látek*, při nichž vychází ze zemského povrchu vodní pára, doplněná nejrůznějšími dalšími látkami, nejčastěji oxidy síry, oxidy uhlíku a některými kyselinami. Může dosa-

hovat teploty až 800 °C. Dalším projevem jsou *gejzíry a termální prameny*, které bývají výrazně obohaceny nejrůznějšími minerály a prvky využitelnými například při léčení. A v důsledku dávné sopečné činnosti často v krajině zůstávají *minerální prameny*.

Sopky v Čechách

V současnosti nemáme v Čechách žádnou činnou sopku, ale máme jich mnoho vyhaslých, jako jsou Doupovské hory, České středohoří, v západních Čechách Železná hůrka a Příšovská komůrka nebo Komorní hůrka nedaleko Chebu, která se svou poslední aktivitou asi před deseti tisíci lety je nejmladší sopkou u nás. Dodnes však jsme svědkem postsopečné činnosti v podobě mnoha termálních a minerálních pramenů, a dokonce i tzv. bahenních sopek v přírodní rezervaci SOOS nedaleko Františkových lázní, kde na rozsáhlých rašeliništích z bahna vyublává oxid uhličitý.

Prevence před ničivými důsledky sopečné činnosti

Výbuchu sopky nelze zabránit ani ho nějak oddálit. V současnosti ale seismologové a vulkanologové dokáží alespoň s jistou pravděpodobností rozeznat známky toho, že se k výbuchu schyluje, že se nějaká sopka probudila, a dokáží včas obyvatele varovat a vyzvat k evakuaci. Avšak i přesto, že na světě neustále nějaká sopka chrlí oheň, nás tyto ohnivé velikáni stále přitahují. Jsou nebezpeční, ale zároveň krásní a mocní. A my hluboko ve svém nitru tušíme, že mají pro naši Zemi nějaký význam, i když ho neznáme. Pokusme se následovat zkušenosti našich předků a mít všechny tyto podobné síly přírody ve velké úctě. To nám umožní žít v harmonii s celou naší planetou Zemí, protože pochopíme, že člověk není jejím pánem, ale spíše malým spolupracovníkem, který jí může někdy pomoci, a naopak jindy může využít mnoha jejích bohatství a potenciálů. A občas budeme jen s úžasem a úctou sledovat nádherné scenérie, které nám předvádí.

Jana Aksamítová

LÉČIVÝ SPÁNEK



Ó spánku! Ó, laskavý spánku! Přírody nejjemnější chůvo, jak jsem byl zděšen z toho, že již nenecháš více víčka má tíhou klesnout...

William Shakespeare

Každý z nás ví, co je spánek, přesto je odněpaměti opředen řadou tajemství, snad proto, že nad ním nemáme kontrolu. Všechno ve vesmíru se neustále střídá, je to jeden z univerzálních zákonů. Tak jako se střídá noc a den, světlo a tma, teplo a zima, tak se střídá i spánek a bdění. Každá část cyklu pak má svůj důležitý význam.

Proč spíme? Nejčastější odpověď je, abychom nebyli unavení, ospalí. To ale ani zdaleka nezachycuje důležitost spánku pro náš život a pro naše zdraví. Pohledů na spánek a sny je mnoho, liší se mezi jednotlivými kulturami; vždy je však spánek důležitý a je neoddelitelnou částí našeho života.

Ve starověkém Řecku měl spánek svého boha, Hypna. Spolu se svou matkou, bohyní noci Nyktou, přicházel každou noc na svět, putoval po zemi i po moři a sesílal na vše

živé milosrdný spánek, který zbavoval útrap a starostí. Lidem sesílal během spánku také sny. Jeho starším bratrem byl Thanatos, bůh smrti, a proto se také někdy spánek označoval jako malá smrt.

Dříve byl spánek definován jako stav přirozeného relativního bezvědomí a imobility, kterým člověk nebo zvířata procházejí minimálně jedenkrát denně. Tedy opravdu taková malá smrt. Tak to ale rozhodně není. Spánek představuje téměř třetinu našeho života, a není to jen oddělení jednotlivých období aktivity. Má hluboký vliv na naše mentální, emocionální a fyzické zdraví.

Nejnovější výzkumy dokazují, že zdravý spánek hraje důležitou roli pro správnou funkci imunitního systému a metabolismu. Nedostatek spánku zhoršuje naši obranyschopnost, při spánku kratším než šest hodin denně se dožijeme nižšího věku. Během spánku se tvoří řada hormonů, je to doba důležitá pro růst a regeneraci každé buňky v těle. A samozřejmě má vliv na náš psychický stav, naši náladu, paměť, pozornost.

Spánek je odpočinek fyzického těla, ale kvalitativně odlišný. Během spánku se mění celá řada tělesných pochodů. V bdělém stavu tělo spotřebovává kyslík i energii pro své činnosti, jedná se o katabolický stav. Ve spánku naopak nastupují anabolické procesy, kdy se energie ukládá, dochází k regeneraci a růstu organismu. Produkuje se růstový hormon, proto v dětství spíme mnohem déle, potřebujeme růst. V dospělosti umožňuje růstový hormon regeneraci všech buněk v těle.

Delší spánek v době nemoci nám pomáhá bojovat s infekcí, a rychleji se uzdravit. Přiměřený spánek zvyšuje naši odolnost vůči infekci. Spánková deprivace může způsobit snížení počtu bílých krvinek a oslabení imunity.

Důležitost spánku na psychologické úrovni je zcela zřejmá. Řada psychologů je přesvěd-

čena, že během spánku mozek zpracovává potlačené emocionální problémy. Probíhá úklid v naší hlavě. Pomocí snů jsme schopni vytřídit nepotřebné informace a zážitky a zbavit se jich. Dokážeme odstranit mentální balast – hněv, zármutek, žárlivost nebo frustrace, které se v nás pak nefixují, a nemohou nás dále zraňovat. Pokud si svou psychickou zátěž neseme stále s sebou a nezbavíme se ani její části během zdravého spánku, může docházet ke vzniku řady psychosomatických onemocnění.

Kde strach má sídlo, zřídka spánek přebývá.
Publilius Syrus

Příště se podíváme na vztah spánku a energie v těle. Dobrou noc a sladké sny.

Jana Hastíková



PROGRAM AKTIVIT

JAZYK SNŮ
Přednáška

MARCUS AURELIUS
HOVORY K SOBĚ
Úterý, 19. července 2022 19:00
On-line přednáška

MĚSÍC
SYMBOLIKA A VLIV NA ČLOVĚKA
Přednáška

ATLANTIDA A JEJÍ MYSTERIA
Přednáška

JAK ZLEPŠIT SVOU POZORNOST
Seminář s workshopem

CARTER A TUTANCHAMON
Přednáška

OD PLATONA K MATRIXU
Přednáška

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.



**„Nemá žádnou cenu
hledat ve vnějším světě,
když to, co opravdu potřebujeme,
se nachází v nás samých.“**

Marcus Aurelius