

AKROPOLITÁN



NOVÁ AKROPOLIS
MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE

FILozOFIE
KULTURA
DOBROVOLNICTVÍ

č. 154

LEDEN 2023

AKROPOLITÁN

FILOZOFIE - KULTURA - DOBROVOLNICTVÍ

LEDEN 2023 Filozofie pro život č. 154

**OD ROKU 2023 BUDE ČASOPIS
VYCHÁZET VŽDY 1. V MĚSÍCI.**

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.

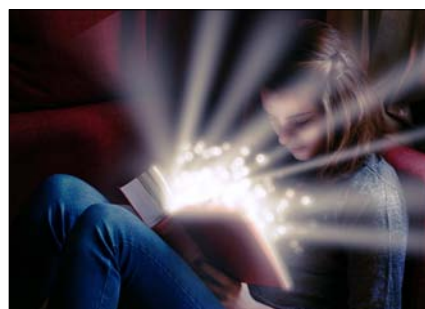
Všechna práva vyhrazena.

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

5



SMYSL KRÁSY



7

KAM SE ZTRÁCEJÍ NAŠE SNY?

9



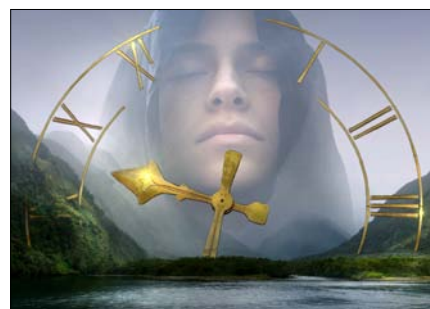
CO NÁM SDĚLUJE MANDALA



11

POMPEJE

13



CESTA KE ZDRAVÉMU SPÁNKU



Když se přiblíží konec roku a my jsme jen kousek od toho, abychom překročili práh a vkročili do toho dalšího, pociťujeme často ve své duši záblesk naděje, že se vstupem do nového roku získáme větší sílu a odvahu uskutečnit změny, které jsme z různých důvodů delší dobu odkládali. A přestože je náš pohled již zaměřen k roku, jehož bránu jsme plní očekávání právě otevřeli, neztrácíme z dohledu ten uplynulý, neboť stejně jako i v letech předešlých jsme získali nové zkušenosti, jež se staly již navždy naší součástí, a ovlivní to, jak budeme vnímat sami sebe i svět okolo nás.

V rychlém sledu událostí, které provázejí náš každodenní život, je začátek nového roku příležitostí připomenout si význam „začátku“ jako takového, neboť pro člověka mnoha starověkých civilizací představoval vždy důležitý mezník. Ne náhodou název měsíce leden v mnoha jazycích vychází z latinského „lanuarius“, což má zase své kořeny ve jménu římského boha Jana, jenž byl velmi úzce spjat se „začátky a přechody“. Byl bohem bran, dveřníkem, který je otevírá, aby propojil dva světy, ten minulý a ten budoucí, a dokonce i světy, jež nazýváme život a smrt, neboť, jak řekl stoický filozof Seneca, „Každý začátek povstane z konce jiného začátku.“ Dvě tváře boha Jana, kdy jedna upíná svůj pohled k tomu, co bylo, a druhá k tomu, co přijde, jsou symbolem propojení těchto dvou rovin v rámci kterých žijeme. Bůh Janus ochraňoval a podporoval vše, co právě začíná, od prvního dne v týdnu, prvního dne v měsíci, prvního měsíce v roce až po zrození samotného života.

Nové začátky neznamenají, že ztrácíme zkušenosti z cesty, kterou jsme prošli, ale pomáhají nám obnovit a potvrdit trvale platné hodnoty, na kterých můžeme i nadále stavět. Slavnosti, jež se konaly u příležitosti nových začátků, v sobě soustředily veškerou sílu, jež byla přítomná při zrození Univerza a která znovu člověka a společnost přiváděla k počátečnímu řádu, k čistotě a k esenci skutečného života.

Aby se nově získaná energie nevytratila, bůh Janus podněcoval v duši člověka přání se zavázat tomu, co chce uskutečnit. Byl ochráncem všech závazků a úmluv a bděl nad jejich plněním. Pokud začátek spojíme s přijetím nových životních výzev či se změnou, kterou chceme zavést, bez vědomého zavázání se či předsevzetí, síla začátku brzy zeslábně a my přijdeme o možnost realizovat naše sny. Důležitost začátku však vkládá do naší duše kuráž vykročit, udělat první krok, a závazek posiluje vytrvalost pokračovat v dalších krocích s nadějí v srdci, že dorazíme k cíli.

Naděje stejně jako začátek není pasivní, ale naopak je to aktivní stav duše, která má, navzdory všem nesnázím, sílu jednat a nepodléhá beznaději tváří v tvář mnoha překážkám, ale i bolestem, jež sužují každého z nás nebo i celou společnost. Naděje je mocným citem, který pozvedává všechny, kteří se cítí slabí, a obnovuje důvěru člověka v sebe sama, v druhé lidi i v Zákony Přírody, které jsou nade vším a vše sjednocují.

Naděje je jako zářivá hvězda na noční obloze, jejíž světlo vstupuje do naší duše a přibližuje nás k pochopení smyslu života. Probouzí v nás Lásku k Moudrosti, jež je zároveň i velkou nadějí pro tento svět, abychom mohli více stavět a méně ničit.

Eva Bímová



Putoval jsem kdysi
se svým průvodcem
v nehostinných horách
a zastihla nás sněhová bouře.
Najednou jsem spatřil muže,
který se zřítil ze svahu dolů.

Řekl jsem: *Musíme sejít dolů a pomoci mu.*

Ale můj průvodce mi odpověděl:
*Nikdo po nás nemůže chtít, abychom se o něj postarali,
vždyť bychom se sami dostali do ohrožení života.*

*Ale přece jen, řekl jsem, když už musíme zemřít,
bude lépe zahynout při pomoci druhému člověku.*

Můj průvodce se ode mě odvrátil a pokračoval v cestě.

Já jsem sestoupil dolů k tomu nešťastníkovi,
vzal ho opatrně na svá ramena a vlekl jej pomalu nahoru.

Námahou jsem se zahřál, a teplo se přeneslo
i na cizího muže, již ztuhlého zimou.

Po nějaké době jsem uviděl člověka ležícího ve sněhu.
Byl to můj průvodce, který byl unaven, lehl si, a zmrzl.
Chtěl jsem zachránit člověka a zachránil jsem sám sebe.



SMYSL KRÁSY

„Když existuje smysl pro krásu, bude vše, co člověk uskutečňuje, veden tímto smyslem, krásné. Stejně tak může existovat smysl ctnosti nebo správnosti, a když se vloží do jednání, je vše, co člověk dělá, co si myslí nebo co cítí, správné a krásné.“

N. Sri Ram: Krása ctnosti

Tato tak inspirující slova a celý autorův článek jsou chvalozpěvem na krásu v jejím nejvznesenějším aspektu, umožňujícím se vyhnout každodenním neštěstím a nechat duši svobodně dýchat.

Zprv je nutné vysvětlit, že když zmiňujeme smysl pro krásu, neděláme to ve vztahu k žádnému z pěti běžných smyslů. Toto je jistý vnitřní smysl, abychom ho nějak pojmenovali, který je spojen spíše s vnitřním vnímáním a intuicí.

To nás vede k tomu, abychom si položili různé otázky a podívali se na Krásu z různých úhlů tak jemných, že slova se vždy zdají být chudá.

Co je krása? Mohli bychom ji definovat tak, aby to platilo pro všechny lidi?

Ne, je téměř nemožné ji definovat, protože by to každý člověk učinil jiným způsobem, v souladu s vlastní osobností, kolísavostí nálady, svými zkušenostmi, svými prožitky, svými zvyky, předsudky... A též dle své zralosti, k níž lze léty dozrát díky zkušenostem.

Měli bychom tedy uznat, že krása je otázkou názoru? Nemůžeme připustit ani něco takového, přestože bohužel i krása, jako mnohé další vnitřní vjemy, byla zmanipulována, až se přizpůsobila módě a ziskům, které lze na základě toho získat.

Dnes se obchoduje s tím, co je ošklivé nebo absurdní, protože jsme si zvykli souhlasit s tím, co všichni schvalují, bez ohledu na důvody. Mnohokrát jsme si kladli otázku: Proč musíme přijímat to, co je ošklivé, co v nás vzbuzuje odpor, co nás nutí uznat, že tomu sice nerozumíme, ale přesto to všichni schvalují, co se nejlépe prodává, co je módní?

V takové situaci musíme hledat opravdovou Krásu, která, i když je nedefinovatelná, je alespoň vnímána všemi a přetrvává v čase. Nadčasová a archetypální Krása, vzor, který vždy vzbuzuje obdiv a touhu spojit se s harmonií, kterou vyzařuje.

Archetypální idea Krásy nás vede k rozlišování vnější a vnitřní krásy.

Vnější krása se zakládá především na formách, které, ať se nám to líbí či nikoli, se mění a chátrají. Vnitřní krása může být subjektivní a je taková, ale je schopna najít esenci všech věcí, když se hledají trvalé prvky překračující formy. K tomu musíme použít zvláštní styl vidění, slyšení a vnímání všeobecně.

Krásu lze okamžitě a zcela ocenit, když je vědomí klidné a není podmíněné okolnostmi ani názory. Je vnímána jako zásah harmonických proporcí, což není vždy vědomé, ale přesto to probouzí jistotu, ne zcela známou část vlastního vědomí.

Nejdůležitější je, že přesto a navzdory tomu, že nelze definovat krásu ani poznat vlastní vědomí do hloubky, probíhá účinná změna, klidná tendence k soustředění, k rozjímání, k jednotě, bez mentálního opracovávání, které by zničilo podobný stav duše nacházející se nad všemi smysly.

Tato Krása neodporuje analytickému uvažování; zahrnuje je, aniž by o ní člověk přemýšlel. Pouhý intelektualismus ji ničí. Hluboká Krása naopak způsobuje v projevu vyzařování jemnosti, cituplnosti, vytříbenosti, rovnováhy a účinnosti; přibližuje nás ke správnosti, k pochopení, k lásce.

Archetypální Krása se přirozeným způsobem odráží v krásných formách.

Mohli bychom tvrdit, že celá Příroda je krásná, protože nehledá umělé ozdoby, protože neví, že je krásná, ale je...; proto zasahuje duši. Protože vše v Přírodě tíhne k evoluci, což znamená, že tíhne ke své vlastní esenciální pravdě, a tímto i ke Kráse.

Mohli bychom tvrdit i to, že umění je krásou, přestože bychom se pustili do polemiky podobné té o definici krásy, neboť bychom museli specifikovat, co chápeme jako umění. Existuje mnoho forem opravdového Umění a jsou to ty, které dojmají duši a harmonizují nás. Jsou to ty, které nám na okamžik umožní zapomenout na sebe samé a vtáhnou nás do zvláštního světa, do něhož se noříme s opravdovým vnitřním potěšením.

Umění s Krásou integruje vědomí, téměř vždy rozptýlené v tom, co je povrchní, vytvářející příjemné, spontánní a harmonické soustředění. Nevadí, že neznáme zákony určitého umění; prostě zaznamenáváme umělecké působení těchto zákonů.

Kvůli oněm neštěstím, která pokrývají lidskou společnost, jsme za umění přijali jakýkoli projev, v němž převládá rozpad a neuspořádané seskupení částí bez vzájemného vztahu. Takto jsme ztratili nádhernou hodnotu jednoty opravdového uměleckého díla.

Každé umění má svá pravidla a své techniky: všichni umělci je musí znát, a když je jednou ovládnou, vstupují do světa inspirace, v němž nejsou vidět pravidla, nýbrž jejich hluboký výsledek, kterým je Krása.

Zopakujeme slova Šrí Rama: Říká se, že všechna Umění tíhnou k hudbě, je v nich úmysl přiblížit se k hudbě, která je ze všech umění neobjektivnější, protože je éterická, jemná a velmi podobná pohybum vědomí. V ní, a tudíž i v Umění, existuje harmonie v pohybu jako melodická linie, která zahrnuje rytmické a harmonické kombinace.

Proto je naší povinností co nejdříve umožnit dětem kontakt s Krásou, protože v té míře, v níž se probouzí a stabilizuje jejich vědomí, ji dokáží vidět ve všem bez ohledu na to, v čem se nachází. A pokud jsme tak doposud neučinili, je vždy správný okamžik znovu se cítit dítětem, čistým a přirozeným, abychom odhalili nádherné světy imaginace.

Delia Steinberg Guzmán



KAM SE ZTRÁCEJÍ NAŠE SNY?

„Jak prokázal Sokrates už dávno, paradox pravděpodobně spočívá ve skutečnosti, že opravdu svobodný jednotlivec je svobodný pouze do té míry, do níž je sám sobě pánem. Přičemž ti, kteří nebudou řídit sami sebe, jsou odsouzeni k hledání pánů, kteří je budou ovládat.“
Steven Pressfield

Sníme. Přejeme si velké věci. Toužíme v životě udělat něco velkého, na co bychom mohli být tak hrdí, aby nás i pouhá vzpomínka na to, jak jsme dokázali pomoci dobré věci, hřála u srdce a motivovala kráčet dál.

Snad není nikoho, komu by se taková přání někdy nehonila hlavou.

Ale k uskutečnění snu bývá dlouhá cesta a často své snažení, pokud s ním vůbec začneme, nedotáhneme do konce.

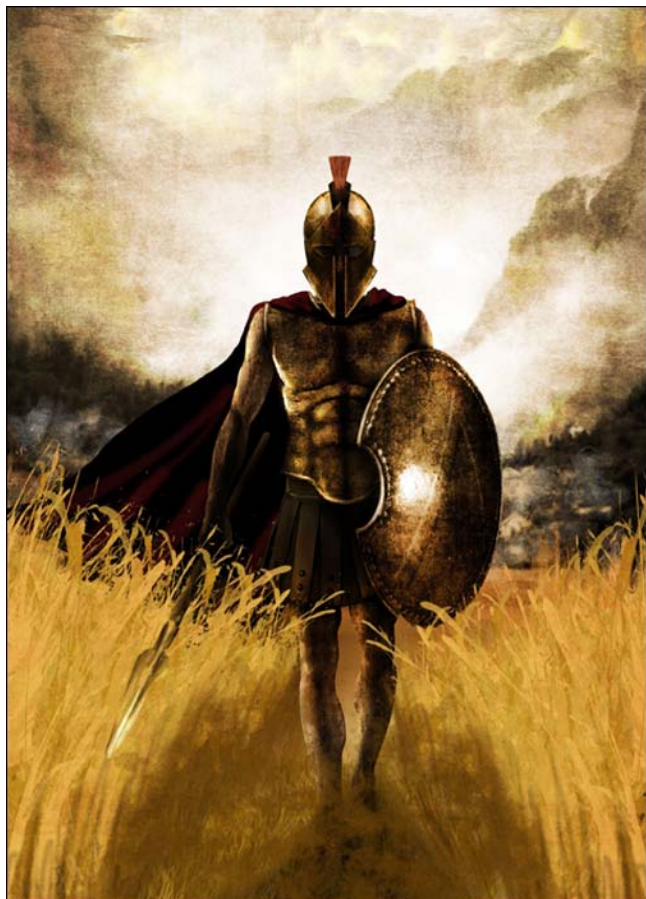
Proč?

Jedno starodávné pravidlo říká, že to, co nám jde bez větší námahy, už jsme zvládli. Na druhé straně je mnoho věcí, které jsou pro nás obtížné. I na naší cestě za sny a přáními.

A o to právě v životě jde – těžkosti a překážky jsou tu od toho, aby rozvíjely naše schopnosti a kreativitu.

V podstatě jsou dva způsoby, jak se k obtížným věcem postavit: buď je překonáme, nebo se jim snažíme vyhnout. Věnujeme jim svou pozornost a s úsilím hledáme způsob, jak je zvládnout, nebo je ignorujeme, „zapomínáme“ na ně a děláme, že nejsou, že se nás netýkají.

Pressfield ve své knize *Válka umění* zdůrazňuje, že když se rozhodneme a chceme udělat něco cenného a důležitého, což vždy vyžaduje úsilí, začíná se v nás odehrávat vnitřní boj. Nastupují nekonečné podoby odporu, které oslabují a ničí naše úsilí a odhodlání. Dostanu hlad; už jsem dlouho neuklidil, tak



Hrdiny často provázejí druhové, kteří představují naše nižší sklony. Na počátku možná sdílejí stejný cíl, ale nejsou dost silní a nechávají se polapit strachy, tužbami, rozkošemi, lačností po bohatství. Jen hrdina se jim naučí odolat, protože ví, že bez toho nedokáže splnit slib a nedosáhne vítězství.

Pro co se rozhodneme, záleží na nás. Posvátné tradice všech kultur povzbuzují člověka k odvaze, aby se nebál překážek a obtíží. Jejich překonáváním obohatíme život o jiskru, smysl a zasloužený pocit, že můžeme být hrdí na to, co jsme vykonali.

Naučíme se sny měnit ve skutečnost.

J. A. Livraga: *„Pouze nesnadná tažení stojí za to, aby byla uskutečněna, neboť existuje mystické pouto mezi tím, co je obtížné, a tím, co je cenné.“*

Pavel Kočič

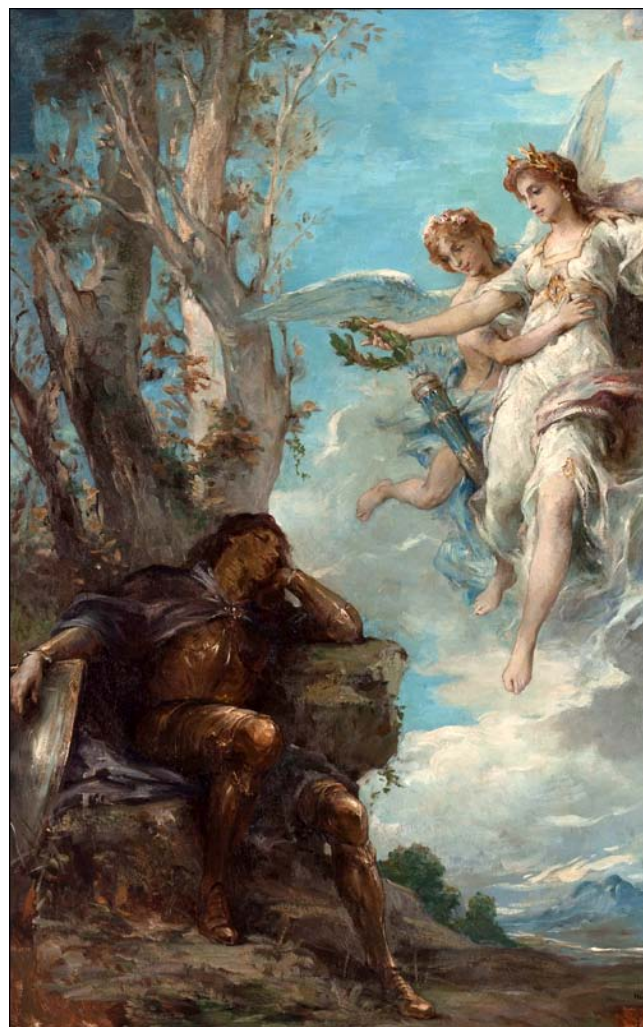
proč ne zrovna teď; musím reagovat na e-maily; být nyní ve společnosti je důležitější než moje sny... Všichni to známe. Podobně tento střet vyššího a nižšího v nás popisuje i indický text *Bhagavadgíta*.

Jak z něj vyjít jako vítěz?

Pomoci nám může tradiční antická představa člověka, která popisuje jeho tři úrovně: tělo, duši a duch. Duch jako nejvyšší a nesmrtelnou podstatu, tělo jako pomíjivou a nejhmotnější úroveň propojenou s fyzickým světem a lidskou duší, v níž se rozhodujeme, jakým myšlenkám, emocím a činům dáme přednost.

Nekritizovat dobu a lidi kolem a raději udělat něco dobrého a ušlechtilého, to je inspirace vyšším vědomím, duchem. Pokud možno nic neměnit, dávat velký prostor pochybnostem a nechat se rozptylovat rozmanitými lákadly vnějšího světa, to znamená podléhat odporu, znamená to nechat se vést žádostmi těla.

Inspirací nám také mohou být mnohé příběhy o hrdinech z různých koutů světa a kultur.





CO NÁM SDĚLUJE MANDALA

Pojďme se společně podívat na jeden velmi starý symbol, symbol člověka a Univerza, a spojení člověka (mikrokosmu) a Univerza (makrokosmu) – mandalu. Víme, že symboly zahalují poznání těm, kteří vědí málo, a odhalují ho těm moudřejším. Nahrazují slova, která často nestačí na vyjádření obsahu – nadčasové ideje. Některé symboly mají iniciační charakter, proto je pro nás obtížné poodhalit závoj, který skrývá pravdu. Můžeme se tedy pokusit použít psychologický klíč, kterým odemkneme pohled na tyto posly moudrosti.

Mandaly pomáhají člověku poznat zákonitosti Přírody a jeho samotného. Nejznámější mandaly nacházíme v Indii a Tibetu, a možná nás překvapí, že i náš západní svět je plný mandal.

Slovo mandala v sanskrtu znamená kruh, kolo, ale také „to, co obklopuje vše ostatní“, obepíná celý svět. Uvnitř kruhu nalézáme geometrické obrazce, které si můžeme spojit s různými elementy, z nichž se tento svět skládá. Mandala tedy vyjadřuje model uspořádání prostoru v jeho celistvosti. Tak jako v přírodě není nic stejného, nenajdeme dvě stejné mandaly, protože jejich podoba vždy

odpovídá prostoru a času, rozpoložení a zkušenosti tvůrce.

Tvar mandal je kruhový, čtvercový nebo vzniká kombinací těchto tvarů. Kruh je symbolem dokonalosti, Slunce, které ve starých kulturách znamenalo nejvyššího boha, představuje nebe. Čtverec lze spojit se zemí nebo hmotou. Mandala pak spojuje nebe a zemi, to vyšší s tím nižším.

Podíváme-li se na symbolismus mandal, kruhový tvar představuje Univerzum v jeho jednotě, se všemi principy, odráží zákony, které v něm působí. Čtvercová mandala je individuální, odráží člověka, charakterizuje jeho síly, potenciály a schopnosti.

Cílem každého, kdo pracuje s mandalou, je dojít do středu, do bodu začátku, kterému se v sanskrtu říká *bindu*. Je to místo potenciálu pro vznik všech věcí, z něhož energie vyzařují, aby se mohly – poté, co splní svůj úkol – vrátit k počátku. Tento střed by v psychologickém klíči představoval centrum našeho vědomí, tedy místo v našem nitru, které nás určuje a definuje. Je to místo, k němuž máme dojít, jakýsi vrchol posvátné hory, Akropolis –

Vyšehrad, posvátné centrum národa. Cesta k tomuto místu je strmá a namáhavá, jako po schodišti, kdy je každý další schod vyšší. To odpovídá našemu růstu. Tím, že máme větší zkušenosti, je zřejmé, že jsme připravenější na další pokušení a překážky, které tak budou větší než ty předchozí. Pokud se překonáme nebo se přiblížíme centru, přijdou okamžiky, které bychom mohli nazvat povzneseným stavem vědomí. Tyto výjimečné chvíle jsou vhodné pro důležitá rozhodnutí v našem životě, pro přitažení harmonie do naší psychy, do toho, co děláme.

Člověk tvořící nebo pozorující mandalu do ní „vstupuje“, hledá sám sebe, své místo ve světě, stává se součástí něčeho, co ho přesahuje – Boha, Univerza.

Jakou podobu mají mandaly? Techniky tvoření a materiál jsou velmi pestré – od mozaiky nebo malby, listů, květin, koření, barevných písků a drahých kamenů po vitráže, které spojují prostor a čas tím, jak barevná skla vytvářejí speciální efekty při dopadu světla na podlahu v různou denní a roční dobu.

Ukažme si typický příklad na západní formě mandaly – labyrintu. V gotických katedrálách, např. v Remeši nebo Chartres, jsou labyrinty tvořené dlaždicemi na chrámové podlaze. Poutníci procházeli touto iniciační cestou do středu, aby se setkali se sebou samým,

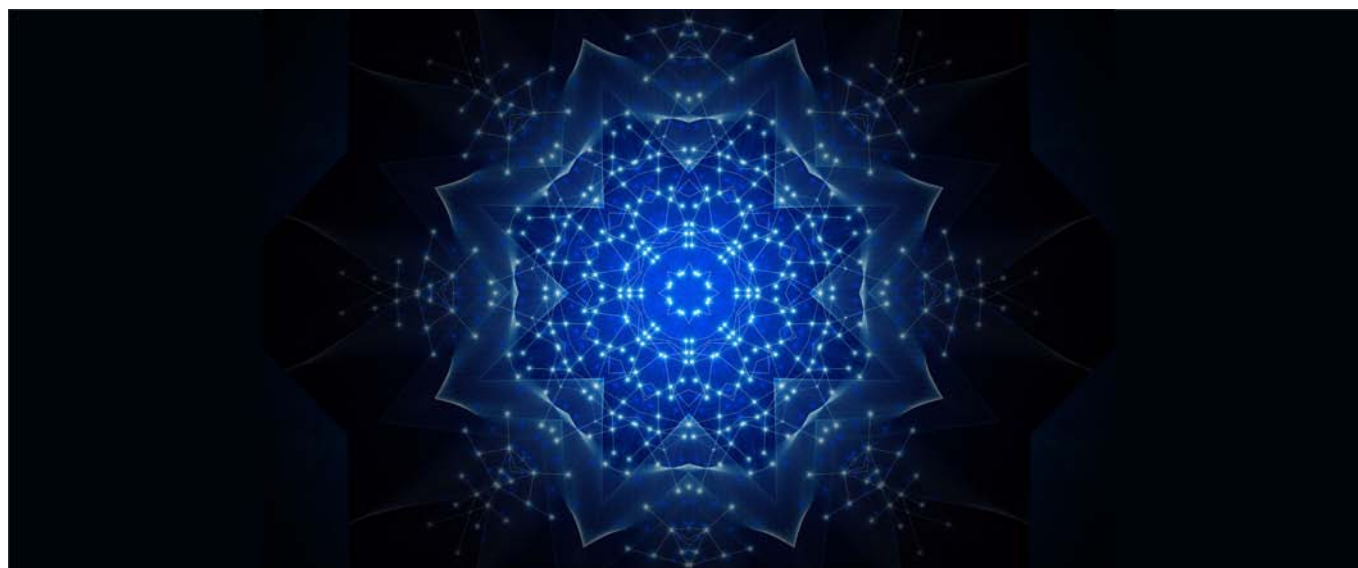
a vyšli z labyrintu noví a čistší. Symbolismus labyrintu je postaven na prastarém mýtu o Ares-Dionýsovi. Podle tradice se objevil na světě, když všude vládla tma. Získal *labrys*, sekeru s dvěma ostřími, a měl s ní rozetnout tuto temnotu. Razil si cestu v kruhu, a ta se postupně plnila světlem. V centru světa se *labrys* proměnila v hořící pochodeň, symbol poznání. Labyrint tedy znamená labrydou ražená cesta. Dvě ostří nás upozorňují na potřebu obrátit se do svého nitra a tam vybojovat řád a harmonii a zároveň roztínat temnotu ve vnějším světě.

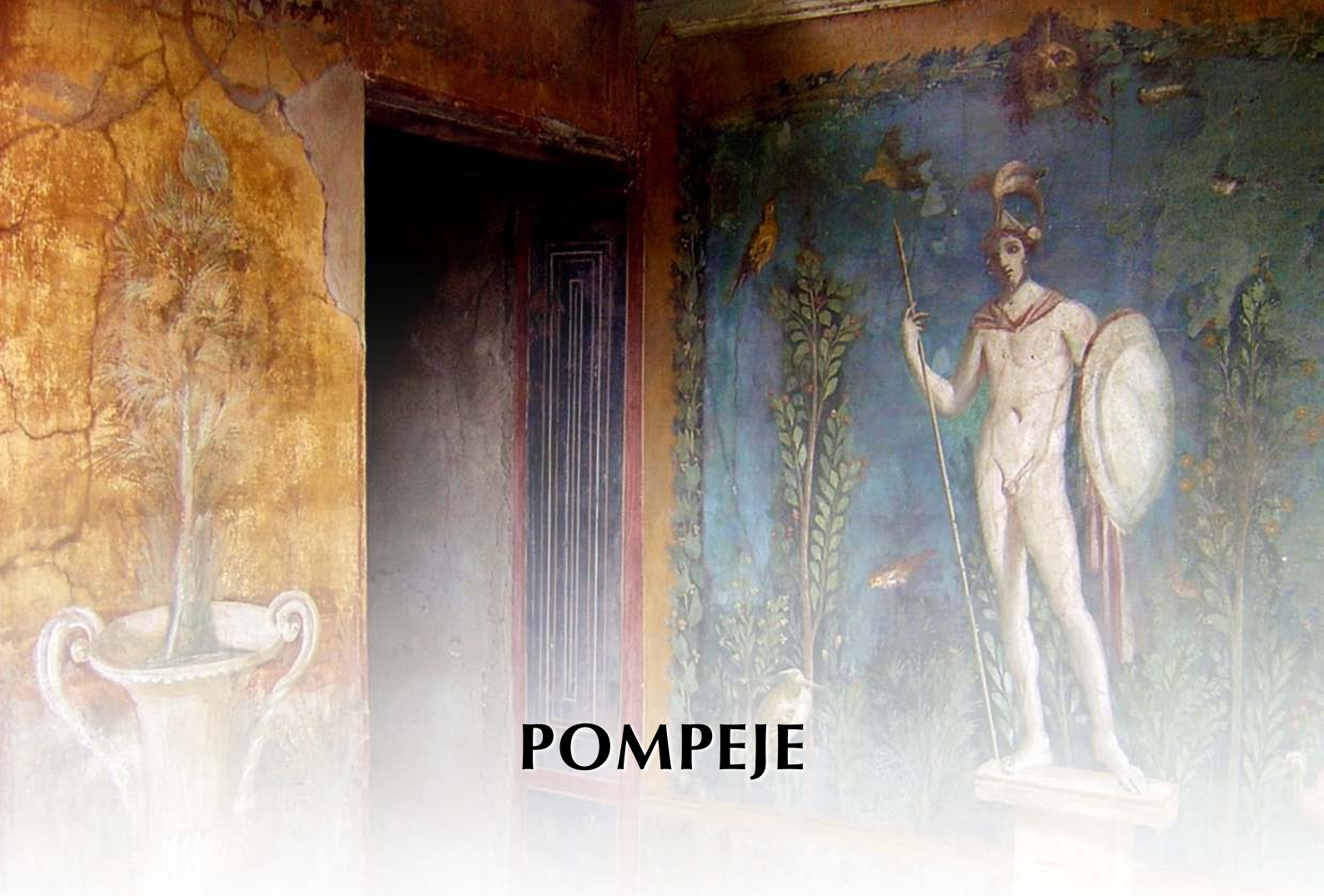
C. G. Jung sjednotil tradiční učení s poznatky moderní psychologie. Pro něj tvorba mandaly člověka vystihuje, proto toho využíval při analýze, ale i při terapii. Úkolem člověka je dát svou psychu do pořádku, zorganizovat myšlenky, city a přenést to, co člověk prožívá ve svém nitru, do konkrétní podoby a formy. Tím, že postupuje z okraje do centra, prochází procesem individuace, z míst nevědomí do centra vědomí, ega.

Toto můžeme popsat jako metodu poznání sebe sama a objektivního sebehodnocení. Zároveň nás to přivede k poznání principů a zákonů, které působí v našem světě.

Nezbývá než si vzít tužku nebo pastelky a začít malovat sebe sama...

Dana Gabrielová





POMPEJE

Pompeje jsou jednou z úžasných památek minulosti, kterou přírodní katastrofa zničila a současně uchovala pro budoucnost. Jsou jedním ze vzácných míst, kde zůstaly téměř nedotčeny i prvky každodenního života, nejen chrámy či velkolepé památníky či hrobky.

Dějiny tohoto města, i když byly odhaleny i vrstvy starší, začínají jeho založením v sedmém století př. n. l. italským kmenem Osků v ústí řeky Sarno. K městu patřil i přístav, a tak se stalo obchodním centrem, díky čemuž zde byl silný vliv řecké kultury. Přibližně od roku 525 př. n. l. byly Pompeje pod nadvládou Etrusků, jejichž vliv zeslábl po prohře s Řeky u Syrakus, a Řekové oblast ovládli. Z tohoto období pochází silná hradba. V průběhu pátého století se však váhy moci opět převážily a nadvládu nad celou oblastí si vybojovali italscí Samnité, kulturní vliv Řeků však přetrvával. V tomto období bylo město přestavěno dle geometrického uspořádání se severojižní osou v ulici Via Stabiana a dvěma osami východozápadními (Via Nola a Via Abbondanza).

Od roku 290 př. n. l., kdy se po dlouhých válkách se Samnity stal vítězem Řím, byly Pompeje součástí římského světa a významným střediskem pro obchod se zemědělskými produkty z přilehlých oblastí a také námořním přístavem. Díky blízkosti silnice Via Appia byly i důležitým centrem pro zásobování samotného města Říma. Oproti jiným italským městům zůstaly Pompeje věrné smlouvě s Římem i v krizových časech, jako například ve válce s Pyrrhem či Hannibalem. Svou samosprávu a významná práva však ztratily poté, co se připojily ke vzpouře italských kmenů proti Římanům a byli roku 89 př. n. l. poraženi Luciem Corneliem Sullou. Pompeje se staly kolonií (Colonia Cornelia Veneria Pompeianorum) a na oslavu tohoto vítězství zde byl postaven Venušin chrám. Pro svou výhodnou polohu však zůstaly významným centrem obchodu a rychle se rozvíjely. Byl zde vystavěn divadelní komplex, amfiteátr, nové lázně, vodovod a vodárenská věž i další významné stavby.

Ke konci dobrých časů se začalo schylovat již v roce 62 n. l., kdy bylo město zasaženo silným zemětřesením. Většina budov byla zničena a zahynulo mnoho lidí. Protože však byli bohatí a pracovití, pustili se do obnovy, kterou jim ale narušovaly časté další, i když mírnější otřesy. Proto město nebylo zcela obnoveno až do soudného dne, kdy Pompeje zasáhla a zničila obrovská erupce Vesuvu. Obvykle se díky svědectví Plinia Mladšího zkáza datuje na 24. srpen roku 79, ale vykopávky na základě nalezených plodin a zapečetěných amfor s mladým vínem či teplé oblečení obětí naznačují, že k tomu došlo spíše koncem října. Většině z dvaceti tisíc obyvatel se zřejmě podařilo v prvních hodinách, kdy na město padal pemzový déšť, utéci, o čemž svědčí to, že prozatím bylo nalezeno pouze okolo tisíce obětí, majících u sebe často mnoho peněz a šperků, avšak v samotném městě bylo cenností nalezeno málo. Po několika hodinách se objevily pyroklastické proudy a žhavá láva dokonala zkázu města i zbylých obyvatel.



Další výbuchy v následujících letech Pompeje zcela zakryly a zalily do kamene, díky čemuž je uchovaly pro budoucnost. Tak dnes můžeme nahlédnout dosti podrobně do života obyvatel antického Říma. Můžeme vidět nejen chrámy a fóra, ale i jejich domy, lázně, zahrady, nádherné výzdobou i praktičností, a dokonce s pomocí trošky fantazie posedět v místních hospůdkách či přiložit ruku k dílu u řemeslníků nebo číst nápisy na zdech psané dobovými „sprejery“. Je to místo, které nás spojí nejen s velkými dějinami, ale i s každodenním životem lidí, kteří byli svým způsobem stejní jako my.

Miroslav Huryta



CESTA KE ZDRAVÉMU SPÁNKU

Sebekáznění však není pro toho, kdo se přejídá, ani pro toho, kdo nejí vůbec, ani pro toho, kdo je náchylný k přílišnému spánku, ani pro toho, kdo příliš bdí, Ardžuno.

Je-li kdo střídavý v jídle a radovánkách, zná míru ve všem počínání a je uměřený ve spánku i bdění, sebekázeň odstraní všechny jeho strasti.

Bhagavadgíta VI/16, 17

Cesta ke zdravému nočnímu spánku začíná již ráno. To znamená, že způsob našeho života během celého dne ovlivňuje, jak budeme spát v noci. Opatření těsně před spánkem sama o sobě nestačí. I chronická nespavost se může upravit, pokud zlepšíme svoje zdraví a fyzickou kondici. Správné stravování, přiměřená aktivita během dne, emocionální rovnováha, to vše přirozeně zlepšuje spánek.

Základem je pravidelnost. Pokud chceme dobře spát, je potřeba zahájit svůj den brzy, nejen někdy, ale každý den, i o víkendu. Naše tělo je naprogramováno na pravidelnost. Ráno jsou nejvyšší hladiny hormonů, které umožňují aktivitu. Večer a v noci se naopak uvolňují hormony, které pomáhají spánku, ale

především regeneraci těla a energie. Podle ajurvédy je optimální vstávat kolem šesté hodiny ráno, a uléhat kolem desáté hodiny večer. Důležité je však především naslouchat svému tělu, každý má svůj rytmus.

Ke zdravému spánku pomáhá i správná strava. Stravovacích doporučení, která tvrdí, že nám zaručí zdraví, je v současné době tolik, že není možné všechny popsat ani vyzkoušet. Logicky z toho však vyplývá, že neexistuje žádná univerzální strava dobrá pro všechny. Musíme tedy opět znovu naslouchat svému tělu a zjistit, co nám prospívá a po čem se cítíme dobře. Ať si zvolíme jakýkoliv způsob stravování, vždy platí, že není dobré se přejídat, a měli bychom jíst naposledy minimálně dvě hodiny před spánkem, pokud možno lehká jídla.

Další způsob, jak zlepšit svůj spánek, je zdravá ložnice. Pokud si můžeme vybrat místnost, pak tu nejklidnější v domě nebo v bytě. Pokoj, kde nás nebude rušit provoz ulice, pouliční osvětlení, a kde se dá dobře větrat. Mnoho doporučení nám může poskytnout tradiční čínské učení Feng shui. Lůžko je dobré umístit k vnitřní zdi, nemělo by být proti dveřím nebo oknu. Barvy a vybavení

ložnice by měly být klidné, uvolňující, tak aby se nám dobře odpočívalo. Není dobré mít proti lůžku zrcadlo, protože pak se vše, čeho se v noci potřebujeme zbavit, odráží zpět. Neměli bychom spát na zemi, ale aspoň třicet či čtyřicet centimetrů nad zemí, kde je méně prachu.

Velmi důležitá je elektronika v ložnici, tedy její nepřítomnost. Dnes již existují termíny *elektronický smog* nebo *syndrom nezdravé budovy*, tedy budovy, kde pracují lidé, celý den obklopeni elektronikou. Objevují se příznaky jako je deprese, únava, bolesti hlavy a nespavost. Toho všeho bychom se měli ve své ložnici vyvarovat. Z místnosti, kde spíme, je dobré odstranit televizi a počítač, nebo je alespoň umístit do uzavíratelné skříňky. Během spánku rozhodně nepotřebujeme mobilní telefon, ani vypnutý, a rozhodně ne zapojený na dobíječku, vedle naší hlavy. Stále existují mechanické budíky, které netvoří elektromagnetické záření po celou noc.

Předspánkový rituál je další pomocník na cestě k osvěžujícímu spánku. Vždy, když chceme něco udělat dobře, potřebujeme se na to připravit. Pokud máme problémy se spánkem, pravděpodobně děláme něco špatně. Naše tělo potřebuje signál, že skončila aktivní část dne a přichází odpočinek. Opět je zapotřebí najít to, co nám dělá nejlépe. Zklidňujících činností je celá řada; může

to být večerní procházka, relaxační hudba, chvilka s krásnou knihou, šálek bylinkového čaje či uvolňující koupel.

Pokud nás trápí starosti, velké množství úkolů, strach, že všechno nestihneme nebo na něco zapomeneme, naše myšlenky se nemohou zastavit, a nedovolí nám usnout. Zkusme si vše, co naši mysl zaměstnává, sepsat, nejlépe hned po návratu domů. Zaznamenat si vše, co se stalo dnes, i co nás čeká zítra. Když všechny svoje problémy napíšeme na papír, dostaneme je z hlavy, a najednou se zdají menší. Pokud můžeme něco vyřešit hned, udělejme to, a náš seznam bude kratší. To ostatní před spánkem odložme s jasným plánem, jak to uděláme zítra. Bude se nám lépe usínat i lépe vstávat. A občas se stane, že k nám řešení našich potíží přijde ve snu.

Tato doporučení jsou ostatně velmi stará a ověřená, protože zdravý spánek potřebovali lidé všech dob a všech civilizací.

„Do svých ospalých očí nvpouštěj spánek, dokud neprobereš každý ze svých činů toho dne z trojího hlediska: V čem jsem se provinil? Co jsem vykonal? Co jsem měl vykonal, a nevykonal jsem to?“
Pythagoras ze Samu: Zlaté verše

Jana Hastíková



PROGRAM AKTIVIT

LEDEN

MALÝ PRINC

Úterý, 3. ledna 2023 19 hodin

Přednáška na YouTube

NEVIDITELNÉ ŠTÍTY ČLOVĚKA

Přednáška

AZTÉKOVÉ

Přednáška s videoprojekcí

kurz PRAKTICKÁ PSYCHOLOGIE

kurz PRAKTICKÁ RÉTORIKA

ÚNOR

EMOCE A INTELIGENCE

Úterý, 7. února 2023 19 hodin

Přednáška na YouTube

RENEŠANČNÍ VĚDA

Přednáška s videoprojekcí

k 550. výročí narození

Mikuláše Koperníka

BŘEZEN

SPARTÁNSKÉ UČENÍ O STRACHU

Úterý, 7. března 2023 19 hodin

Přednáška na YouTube

FILOZOF MASARYK

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.

**„Všude, kde je člověk,
je místo na dobrý čin.“**

Seneca

