

AKROPOLITÁN



NOVÁ AKROPOLIS
MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE

FILIZOFIE
KULTURA
DOBROVOLNICTVÍ

č. 165

LEDEN 2024

AKROPOLITÁN

FILOZOFIE - KULTURA - DOBROVOLNICTVÍ

Elektronický časopis č. 165, leden 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



ZÁVAZEK A SVOBODA

9



HODNOTA PRÁCE

13



EXISTUJE INTUICE?

15



EPIKUROUS: JAK ŽÍT ŠŤASTNÝ ŽIVOT

17



SMÍCH JAKO LÉK



„Naděje je věc s peřím, která je usazena v duši a zpívá píseň beze slov a nikdy se ani na chvíli nezastaví.“ Emily Dickinsonová

Nový rok před námi otevřel svoji bránu, kterou někteří procházejí opatrně, rozhlížejíce se na všechny strany, někteří překračují pevně a odhodlaně jeho práh a jsou i tací, kteří nedočkavě bránu proběhnou, aby za sebou zanechali vše staré v naději, že to nové bude lepší.

Všichni si pak vzájemně přejeme do nového roku hodně štěstí a radosti a naše vyřčená slova jsou plná povzbuzení a důvěry v to, že špatné se změní na dobré a to dobré bude ještě lepší.

Naši naději v to nové a lepší obracíme směrem ke světu, ve kterém pociťujeme nedostatek dobra a pravdivých hodnot, jež lidská duše potřebuje „jako sůl“, když bych parafrázovala slova slavné pohádky.

Jakýkoli nedostatek vyvolává přirozenou potřebu jej zaplnit. Prázdnota vyvolává úzkost a sklíčenost, a kvůli tmě nám brání vidět směr či smysl života. K vnitřnímu naplnění však nestačí elementy, které mají krátké trvání a jež na chvíli uspokojí naše touhy a emoce. Nejvíce stálého světla, jak učil řecký filozof Platon před tisíci lety, najdeme v poznání a porozumění samotnému životu, jenž je řízen zákony přírody, jejichž moudrost je obsažena i v duši člověka, stejně jako naděje. A naděje nespočívá někde mimo nás samotné, ani není řízena někým neznámým, ale je *usazena v duši a zpívá píseň beze slov a nikdy se ani na chvíli nezastaví*.

Z řeckých mýtů známe příběh Pandory, krásné ženy, kterou Hefaistos vytvořil z bahna a Zeus jí vdechl život. Byla ženou Epimethea a ke svatbě od Dia darem dostala skříňku, jež měla zůstat uzavřena. Zvědavost Pandory byla však tak velká, že neodolala a skříňku otevřela. Všechny nemoci, bída, utrpení, bolesti a trápení unikly ven a vstoupily do života lidí jako stín, který začal ohrožovat jejich vnitřní světlo. Lidé se vzdalovali sami sobě, jeden druhému, Přírodě a Bohům. Světlo a teplo se vytrácely ze života a chlad a tma pronikaly do všech koutů. Přesto na dně skříňky zůstala Naděje, která vnáší do lidských srdcí touhu nezůstat stát na místě s hlavou sklopenou, ale vzpřímeně a pevně vykročit vstříc svému osudu s tváří obrácenou ke slunci.

Naděje je silou, jež nás může v jakémkoli okamžiku vytrhnout z letargie způsobené prožitou bolestí či potížemi, se kterou se potýkáme. Naděje se rodí z naší duše, ze srdce, které touží po spojení s ostatními. Živí se a roste s každým člověkem, se kterým něco sdílíme, s každou podanou rukou tomu druhému. Takto se vytváří řetěz, články spojené jeden s druhým, a skrze něj se přenáší síla a energie pro všechny. Jak říká Galadriel v knize Pán Prstenů od J. R. R. Tolkiena: *Přesto zůstává naděje, dokud je družina věrná*.

Věřím, že pokud zůstaneme věrní Moudrosti a věčným idejím, pokud bude naše životní kroky, ať povedou kamkoli, řídit Láska k Moudrosti, naděje zůstane zdrojem inspirace pro dobré a vznešené činy.

Přeji Vám do nového roku, aby Vás stále provázela Moudrost a aby naděje byla Vaším stálým průvodcem. Aby Slunce prozářilo všechny dny a hvězdy v nočních hodinách odhalily skrze nádheru nočního nebe samotné tajemství života.

Eva Bímová

O OKNĚ

Podobenství

Muž se ženou se přestěhovali do nového bydliště. Když seděli ráno u snídani, podívala se mladá žena z okna a uviděla sousedku, jak věší prádlo.

To je hrůza, podívej se, jak má to prádlo špinavé! Asi neumí vůbec prát, nebo má špatný prací prášek.

Její muž se podíval ven, ale nic neřekl.

Po několik dalších dnů, když viděla žena sousedku věšet prádlo, pronesla stejný komentář: *To je hrůza, podívej se, jak má to prádlo špinavé.*

O měsíc později se žena podívala z okna a zvolala: *No, konečně se naučila prát. Podívej se, jak má to prádlo najednou čisté!*

Tentokrát její muž odpověděl: *Ne, dnes jsem si jen trochu přivstal a umyl to okno, u kterého sedíš.*

Vždy, než začneme kritizovat, zamysleme se nad tím, co je opravdu špinavé: skutečnost, nebo naše vnitřní okno? □



ZÁVAZEK A SVOBODA

Delia Steinberg Guzmán

Jako by šlo o cyklicky se vracející větry, čas od času se objevují s větší či menší silou určité myšlenky - spíše bychom je měli nazývat „mentálními formami“ -, které přitahují pozornost většiny. Jednou z nich je i idea o svobodě, což je slovo téměř vždy vytržené z kontextu, které se aplikuje na jakoukoli lidskou činnost, a dokonce i na smysl života.

Obecně je svoboda při hlubší analýze chápána jako soubor velmi zvláštních výhod: jde o dosažení naprosté nezávislosti, nevázáni se na nic a nikoho, nezavazování se, aby člověk nebyl odpovědný za činy, slova... Stručně řečeno, jde o odmítání odpovědnosti a strach z toho, že něco ztratíme.

Jaká je to však svoboda? Jak už jsme řekli, pokud ji analyzujeme dopodrobna, přináší mnohem více omezení, než kolik jich odstraňuje.

Zdánlivá svoboda

Zahrnuje:

SAMOTU: jelikož se člověk nechce na nikoho vázat, nemůže rozvíjet ony city, po nichž touží všechny lidské bytosti, přestože to diskrétně skrývají. Nejsou žádní přátelé, žádné trvalé lásky, jen příležitostná kamarádství, která jsou dobrá pro dnešek a zítra už nebudou existovat.

NEJISTOTU: člověk není s ničím spojen, nemá se o co opřít. V životě se nemá čeho držet, neboť se obává všech ideologií. Ale jak se děsí tyto ideologie poznat nebo se jim přiblížit, je jisté, že dříve či později úzkost podlomí charakter každého, kdo si nedokáže sám odpovědět na tak základní životní otázky jako *odkud pocházím a kam směřuji*, což jsou dvě krajnosti, bez kterých zároveň chybí smysl toho, *co na tomto světě dělám*.

DUCHOVNÍ SKRBLICTVÍ: představuje strach z toho, že něco ztratíme ve jménu omezení svobody. Ale co lze ztratit, pokud se nic nevlastní? Prázdnost, v níž žijeme, pohodlnost žít i nadále v této prázdnosti, která k ničemu nezavazuje, s výjimkou toho ji udržet, aniž by se připustilo, aby tento chaos neúčasti něco narušilo? V tomto případě se ptáme sami sebe: svoboda k čemu?

Závazek

Víme, že tento termín se mezi těmi, kdo se považují za intelektuální špičku, netěší příliš velké oblibě. Představují si závazek jako nehybný řetěz, jenž neumožňuje žádnou změnu ani pokrok, nýbrž připoutává naše nohy k prvnímu kameni, který nás zastaví na cestě. I když jsme si vědomi, že jdeme proti proudu, věříme, že závazek je jedním z nejzralejších postojů, které můžeme zaujmout, protože:

Abychom se mohli zavázat, je třeba se nejprve vzdělat, vědět to či ono v rámci možností, které máme k dispozici, a učinit z tohoto poznání inteligentní způsob porovnávání.

Závazek vyžaduje schopnost volby. Přestože mnoho lidí nesnáší, když se musí rozhodovat mezi jednou a druhou věcí, život je neustálou volbou, a pokud neumíme převzít osobní a vědomou odpovědnost, život bude volit za nás, cloumaje námi z jedné strany na druhou, čímž v nás postupnými údery bolesti probudí vůli rozhodnout se, co je pro nás skutečně správné.

Závazek obsahuje zdravou dávku hrdosti, když nás vede ke splnění zvoleného předsevzetí: vůči lásce, poslání, profesi, ideálu...

Závazek rozvíjí vůli, neboť nám pomáhá pevně stát za tím, co jsme si zvolili.

Závazek nám přináší ctnost věrnosti, protože není možné milovat a nebýt věrný tomu, co představuje naši svobodně přijatou volbu.

Závazek není strnulý, právě naopak, na základě vůle a vědomí nás nutí napravovat chyby, kterých se dopouštíme, čímž nám pomáhá být pružní a aktivní uvnitř i navenek a všestranně se rozvíjet.

Závazek vytváří jednotu s těmi, kdo mají stejné závazky, a tato jednotka je tak mimořádná, že ji můžeme bez obav nazvat bratrstvím, solidaritou, porozuměním a svorností.

Závazek nám klade cíle, pokaždé nové a vyšší, v té míře, v jaké jsme dokázali to, co jsme si předsevzali. Tímto život získává smysl a rozměr, které by jinak neměl.





Každopádně je zajímavé si uvědomit, že ať se to lidem líbí či nikoli, ve skutečnosti jsou zavázáni, i když nevědomě, mnoha věcem, kterým nemohou uniknout, a které jsou tak dobře zamaskované, že nikdy neprojevují svou pravou podstatu jako pasti nebo vězení.

Existuje závazek k módám do té míry, že bez ohledu na to, zda si to člověk přeje či nikoli, nakonec se nuceně podvolí tomu, co většina nosí na těle, v psýše nebo v mysli.

Existuje závazek vůči strachům, které se do nás vkradly. Všichni mají strach z množství zel, která považují za nevyhnutelná, společenská zla naší doby, a jsou nuceni na ně reagovat, buď únikem, nebo agresivitou.

Existuje závazek k myšlenkám ostatních. Když nějaká myšlenka, jakákoliv a o čemkoliv, zvítězí na názorovém trhu, je téměř nemožné postavit se proti ní, neboť riskujeme, že nás nazvou blázny, reakcionáři, sektáři nebo něčím podobným. Na druhou stranu je pro ty, kteří si kvůli falešné svobodě nevytvořili svá vlastní kritéria, velmi těžké rozpoznat, kdy přemýšlí sami za sebe a kdy jsou pod nátlakem, aniž by si všimli ruky, která je zezadu postrkuje.

Existuje závazek ke slaboštví: *nedělej nic, ať to dělají ostatní*, a závazek k neřestem převlečeným za ctnosti: *co je na tom špatného, když to dělají všichni ostatní a nic se jim nestane?*

Existuje závazek k nevědomosti. Dezinformace nebo zmanipulované informace způsobují, že nikdo neví, co se v mnoha oblastech ve skutečnosti děje, ale ani nemáme prostředky, jak dospět k rozumné analýze.

Existuje závazek k nestálosti, jako kdyby byla charakteristickým znakem naší doby, a jako kdyby šlo o změnu pro změnu. Neexistují žádné pevné ani jasné cíle. Jsou slova, která dnes nadchnou, a zítra uvidíme... Zítra se změníme, neboť to je jediné uznávané znamení pokroku. Není důležité, kam změna směřuje, pokud vůbec má nějaký směr.

Kvůli tomu všemu se znovu ujišťujeme v myšlence, že filozof se závazků nebojí, ale právě naopak, mění je v inteligentní nástroj jednání, aby se měl o co opřít a mohl postupovat kupředu. Obává se však falešné svobody, která působí jako fatální uspávací pilulka.

Větší hodnotu má vědomý závazek než nevědomá pseudo-svoboda. Ta se dříve či později stane vězením, z něhož není úniku. Závazek je řečištěm, které usměrňuje proud řeky našich životů. Buďme svobodní: umějme si zvolit, umějme přijímat své závazky radostně a s důvěrou v sebe sama. Tak to dělali všichni velcí Učitelé, kteří dnes mlčky ukazují lidstvu cestu. □

MÖASSY, PES, Jorge A. Livraga

Jedné teplé a průzračné noci, když jsem ležel blízko něj na tlustém koberci, který byl mou první postelí, mě pohladil po hlavě a řekl mi:

– Möassy, zítra, když zapadne slunce, zemřu.

Byl jsem tak zděšený, že mé mlčení mu dovolilo pokračovat dál:

– Ano, už se nedokážu udržet na tomto světě. Musím se vydat k jiným, rozlehlejším. Mé dílo, kterým jsi ty, je dokončeno. Zděláš po mně všechno kromě mé laboratoře, která za několik hodin vyletí do vzduchu..., a kromě tajemství, které si odnesu s sebou.

Možná se to zdá divné, ale když pomínul počáteční úlek, nebyl jsem smutný. Buď jsem jeho slova nedokázal pochopit, anebo jsem takový konec již nějaký čas očekával, a tak mi připadalo normální, že už nastal. Nesudte mě však špatně. Stále jsem ho miloval vší silou své bytosti, a pokud jsem přijal jeho smrt, aniž bych se ho snažil vyrvat osudu, bylo to proto, že jsem viděl, že je smířen sám se sebou a že je téměř šťastný. Pokračoval:

– Möassy..., vracím se... Ty ještě chvíli zůstaneš v tomto klamném rozměru plném fantazie, utrpení, nevědomosti a bolesti. Prosím tě, ty nevinné stvoření, aby ses jednoho dne pokusil odpustit mi to, co jsem s tebou udělal, ale takto budeš moci ve svém životě zkusit řadu věcí...

– Jakých věcí? – přerušil jsem ho.

– Ne, Möassy... Už jsi se naučil všemu, čemu ses ode mne naučit mohl. Nyní musíš pokračovat sám... Konec slov, už ti nic neřeknu ani se nebudeme loučit... Budeme se dívat jeden druhému do očí tak jako nyní, jako když jsem tě našel spícího a třesoucího se zimou pod tím velikým stromem.

Dlouho jsme se na sebe dívali, bez slz a beze slov... S tichým zakňučením jsem se schoulil u jeho

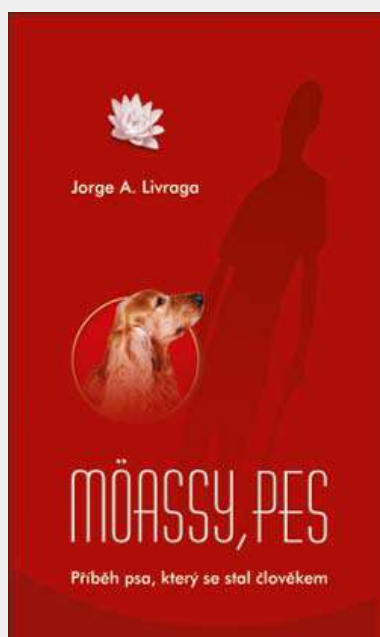
nohou a spal jsem, dokud podlažím pode mnou neotřásl děsivý výbuch. On se ve svém křesle ani nepohnul. Z dálky bylo slyšet, jak personál sídla bojuje s ohněm. A pak sirény policejních a hasičských vozů. Na dveře jeho kanceláře nikdo nezaklepal. Jeho tajemníci a právníci byli jistě předem připravení a o všechno se postarali. Můj dobrodinec vypadal, jako by nic neslyšel. Znovu jsem usnul. Když jsem se vzbudil, slunce již bylo vysoko a v pestrých barvách pronikalo starými vitrážemi gotických oken. Můj dobrodinec stále spal, i když jsem v jeho rukou zpozoroval malou hůlku z ohořelého dřeva a všiml si, že kameny na jeho prstenech vypadají smutně, jako by se zkalily.

Vyšel jsem, abych zjistil škody, které se omezily na laboratoře ve sklepení, a abych dohlédl na chod různých obchodních záležitostí svého dobrodince, v nichž jsem ho již téměř rok plně zastupoval.

Když slunce začalo zapadat, sám jsem v zahradách natrhal stovku růží a přinesl svůj dar do jeho kanceláře. Můj ochránce byl stále ve stejném křesle a ve stejné poloze, ale nyní kolem něho hořelo pět soustředných kruhů vytvořených z úlomků bambusu nebo něčeho podobného, zatlučených do dřevěné podlahy.

Jenže klíče od tohoto křídla budovy jsem měl jen já a nechápal jsem, jak se sem dostal někdo jiný... A kdo to vlastně byl? Nevěděl jsem to, ale můj instinkt mi vzápětí napověděl, že to nebyl můj dobrodinec a že v místnosti byly jiné bytosti...

Zaplavil mě panický, atavistický, nekonečný strach. Rozevřel jsem ruce, květiny mi vypadly na zem a s křikem jsem běžel do zahrad, dokud jsem vyčerpáním nepadl vedle vozů zaparkovaných v garáži. Řidič se na mě překvapeně díval, ale na nic se mě neptal.



V našich sídlech nebo na www.vecnakrasa.cz

HODNOTA PRÁCE



Eva Bímová

Láska k práci je klíčem skutečného života. Láska k práci vede člověka k Bohům.

Pokud se blíže podíváme na dnešní dobu, zjistíme, že hodnoty, které byly v minulosti uznávány a ceněny, ztratily na lesku díky nepochopení a ztrátě jejich vnitřního obsahu. Zůstala pouze prázdná forma, která neumožňuje spatřit cíl a smysl samotného života. Starodávni lidé viděli smysl života ve zdokonalování a zlepšování sebe sama, v probouzení ctností ve svém nitru. Pro vlastní zdokonalování hledali inspiraci v přírodě, která pro ně byla ztělesněním řádu, úsilí, vytrvalosti a harmonie. Dnes tyto kvality vnímáme velmi málo a omezeně. Důvodem není to, že by příroda tyto kvality ztratila, ale člověk sám sebe natolik z přírody vyčlenil, že rytmus střídání ročních období se stal rytmem dovolené a vánočních nákupů. Už necítíme vnitřní radost, když na podzim poletují ve větru listy ze stromů, ale jako první vidíme úmornou práci při hrabání listů. A je práce skutečně něčím úmorným, nebo pro nás může být pramenem životního štěstí? Práce nebo fyzická činnost je jednou z hodnot, kterým je dnes přisuzován úplně jiný význam než v minulosti.

Tradiční učení říká, že celá příroda či universum je velká bytost, v níž proudí život, který se projevuje úplně všude, a není možné, aby se někdo nacházel mimo tento život. Bereme jako samozřejmost, že planety obíhají po svých drahách, že na jaře strom rozkvetne a v létě sklízíme plody, že dýcháme, že v našem těle obíhá krev... Mohli bychom pokračovat velkým množstvím příkladů, které jsou projevem tohoto života v podobě neustálé činnosti a práce. Vše se děje s takovou pravidelností, že, jak říká prof. Delia Steinberg Guzmán, pokud je pravidlo narušeno, považuje se to za fenomén, který zaznamenávají všichni vědečtí pozorovatelé.

Je tedy práce přirozenou součástí života člověka?

Nejprve se podíváme, jaké charakteristiky se dnes běžně přisuzují práci. Práce je vnímána jako nutnost pro zajištění materiálních prostředků na živobytí. Cílem tedy není práce sama o sobě, ale vždy na druhé straně stojí odměna za tuto práci. Zisk může být i v rovině psychologické, kdy cílem je osobní prestiž nebo významnější postavení v zaměstnání. Lidem je předkládána idea, že čím více toho budou vlastnit, tím větší bude jejich životní blahobyt, tím větší bude jejich štěstí. Dům, auto, významná práce, to vše můžeme získat, a čím více toho máme, tím více toho chceme. Pohodlí v tom materiálním způsobuje, že se chceme

vyhnout jakékoli bolesti a problémům a neuvědomujeme si, že život sám nás učí žít, a jak říká prof. Delia Steinberg Guzmán: nehledá se cesta, jak ovládnout bouře, ale hledá se cesta bez bouří. A tak dovolujeme, aby se náš život opíral o to vnější, a pokud tuto oporu ztrácíme, vyvolává to v nás smutek a trápení. Často okolo sebe slyšíme nářky na velké množství práce a únavu, kterou tato práce vyvolává. To nás vede k tomu, že neustále vyhledáváme okamžiky pro odpočinek, abychom načerpali novou energii, kterou vzápětí znovu ztrácíme. A tak se okolo nás vytváří začarovaný kruh, z něhož neumíme vystoupit. Děláme mnoho věcí, které nikam nevedou, jsme neustále v pohybu, aniž bychom znali směr. Kráčíme po obvodu kruhu a nemáme odvalu udělat krok do svého nitra, neboť se bojíme, že zde objevíme nutnost změny nás samých a naléhavou potřebu hledání mnohem hlubšího smyslu života, který někde uvnitř nás tušíme.

Pokud jsme řekli, že v celém univerzu, kterého jsme i my součástí, koluje život, je logické, že koluje i v nás. Musíme hledat kořeny života ve svém nitru, kde zároveň najdeme hluboký význam samotné práce. Najednou práce získá úplně jiný rozměr, neboť nám nabídne způsob a cestu, jak můžeme neustále zlepšovat sami sebe. Práce už nebude pouze zaplňovat hodiny a měnit se na peníze, ale naše svobodná vůle se spojí se zákony přírody a nám bude připadat přirozené nejen to, že každý den jíme, spíme, ale také, že každý den pracujeme.

Pracujete, abyste mohli udržet krok se zemí a s duší země. Neboť zahálet znamená odcizit se ročním obdobím a vystoupit z toku života, který plyne vznešeně a s hrdou pokorou k nekonečnu. Když pracujete, jste flétnou, v jejímž srdci se šepot hodin mění v hudbu. A kdo z vás by chtěl být němou a tichou šalmají, když vše ostatní společně zpívá v souzvuku? Vždy vám říkali, že práce je prokletí a námaha neštěstí. Já vám pravím, že svou práci naplňujete část nejzazšího snu země, která vám byla prisouzena, když se onen sen rodil. Zabýváte-li se prací, milujete vpravdě život a milovat prostřednictvím práce je důvěrně znát nejskrytější tajemství života. Chalíl Džibrán, Prorok

Práce má tedy dle starodávných učení dvě důležité charakteristiky: můžeme lépe poznat sami sebe a zároveň naší prací přispíváme k pozitivní přeměně našeho okolí. Krásný příklad máme v Malém princí z knihy A. S. Exupéryho, kde čteme, jak Malý princ neúnavně každý den čistí svoji planetu od baobabů, neboť kdyby je nechal vyrůst, zničily by jeho planetu. A tak se Malý princ učí každý den překonávat sám sebe, učí se řádu, učí se milovat svoji planetu, učí se jejím zákonům, učí se vytrvalosti a rozpoznává skutečnou hodnotu věcí. A tím, že poctivě a neúnavně pečuje o svou planetu, stává se nejen ona krásnou a harmonickou, ale i Malý princ se ve svém nitru stává krásným a harmonickým. Je neúnavný a vytrvalý, neboť zná cíl své práce, a nepracuje jen pro vlastní zisk a blaho ani za svou práci nic neočekává. Mohli bychom tuto práci nazvat správným jednáním, o kterém se píše v posvátném indickém textu *Bhagavad-gíta*. Správné jednání znamená jednat bez touhy po odměně, neboť na prvním místě máme práci, kterou musíme uskutečnit, a ne zisk, který z toho plyne.





V dnešní době jsou práce, které jsou velebené a vychvalované společností, a práce, kterými lidé pohrdají, neboť se jim zdá, že jsou pod jejich úroveň. Je to skutečné hodnocení práce? Může vůbec být nějaká práce nadřazena jiné práci? Podle starodávných učení je každá práce důležitá a není více či méně hodnotná práce. Hodnotu práci dáváme my sami tím, jak k ní přistupujeme, svým vynaloženým úsilím, svou poctivostí a láskou. A pokud práci děláme dobře a poctivě, pod našima rukama rozkvetne nádherný květ, který prozáří a provoní celé okolí.

Často jsem vás slyšel opakovat ze spánku: Ten, kdo otesává mramor a nalézá v kameni tvar své vlastní duše, je vznešenější než ten, kdo kypří půdu. A ten, kdo se zmocňuje duhy, aby ji rozprostřel na plátno k zobrazení člověka, je více než ten, kdo vyrábí sandály pro naše nohy. Já však pravím, a to ne ve spánku, nýbrž v plné bdělosti poledne, že vítr promlouvá stejně něžně k obrovitým dubům i k nejnepatrnějším stéblům trav. Jen ten je velký, kdo mění hlas větru ve zpěv, oslazený vlastní láskou. Chalíl Džibrán, Prorok

Ve starých kulturách, jež byly řízeny skutečnou morálkou, která pomáhala člověku překonat jeho nižší touhy ve prospěch vyšších a ukazovala mu cestu k jeho duši, existoval účinný systém rozdělení práce ve společnosti. Základ spočíval v pochopení, že každý člověk má kromě fyzické a hmotné části – těla, také část věčnou a nepomíjivou – duši. Práce byla chápána jako jedna z cest k poznání sebe sama. Systém výchovy byl natolik účinný, že pomohl člověku poznat vlastní charakter, schopnosti a podle toho zastávat ve společnosti určitou úlohu. Zároveň byli všichni vedeni k tomu, aby si vážili každé práce, neboť vše bylo součástí živého organismu – společnosti, a kdyby jedna jeho část nefungovala správným způsobem, organismus by mohl zemřít.

Vezměme si příklad Inků v Jižní Americe. Obecně je o nich známo, že žili morálním životem a že na první místo při výchově kladli pracovitost. Byli vedeni k tomu, aby se každý věnoval nějaké práci po celý den. Mnohem důležitější než jejich tělo byla pro ně splněná povinnost, neboť cílem bylo pochopení, že svoboda člověka spočívá v tom, že bude dobrovolně žít podle božského řádu, a nebude tak otrokem svých špatných vlastností a zvyků. Dokázali při práci vytvářet jednotu, neboť na prvním místě měli samotnou práci a její cíl, spíše než výhody, které z ní plynou pro jednotlivce. Inkové platili státu i daně svou prací na věcech, které byly společné celému národu. Ať to byla stavba chrámů nebo tkaní látek k náboženským účelům. Každý viděl, kde jeho daně prospívají, a těšil se z účasti na společném díle.

Ve starodávném Egyptě byla také morálka na vysoké úrovni a mnohá naučení se týkala poctivé práce. Egypťané byli vedeni k tomu, aby si vážili právě této poctivé práce a netoužili po přebytku, neboť je to touha vycházející z těla, a ne z duše. Poctivá práce každému zajistila to, co potřeboval ke svému životu – ani moc ani málo. Vše bylo řízeno zákonem spravedlnosti, kdy každý dostává to, co mu náleží. Nade vším bděla Maat, bohyně univerzálního zákona a řádu.

Střez se touhy po zisku, neboť je to zlá, nevyléčitelná nemoc, která zbavuje jakékoli důvěry. Roztrpčuje přítele, odcizuje spolehlivého člověka a jeho pána, rozděluje otce a matky a vyhání manželku od jejího muže. Je to pytel plný všeho odporného, snůška veškerého zla. Přežije jen ten, jehož cesty jsou přímé. Ten, jenž správně řídí své kroky, může získat i majetek, zatímco ziskuchtivý nebude mít ani hrobku. (Naučení vezíra Ptahotepa)

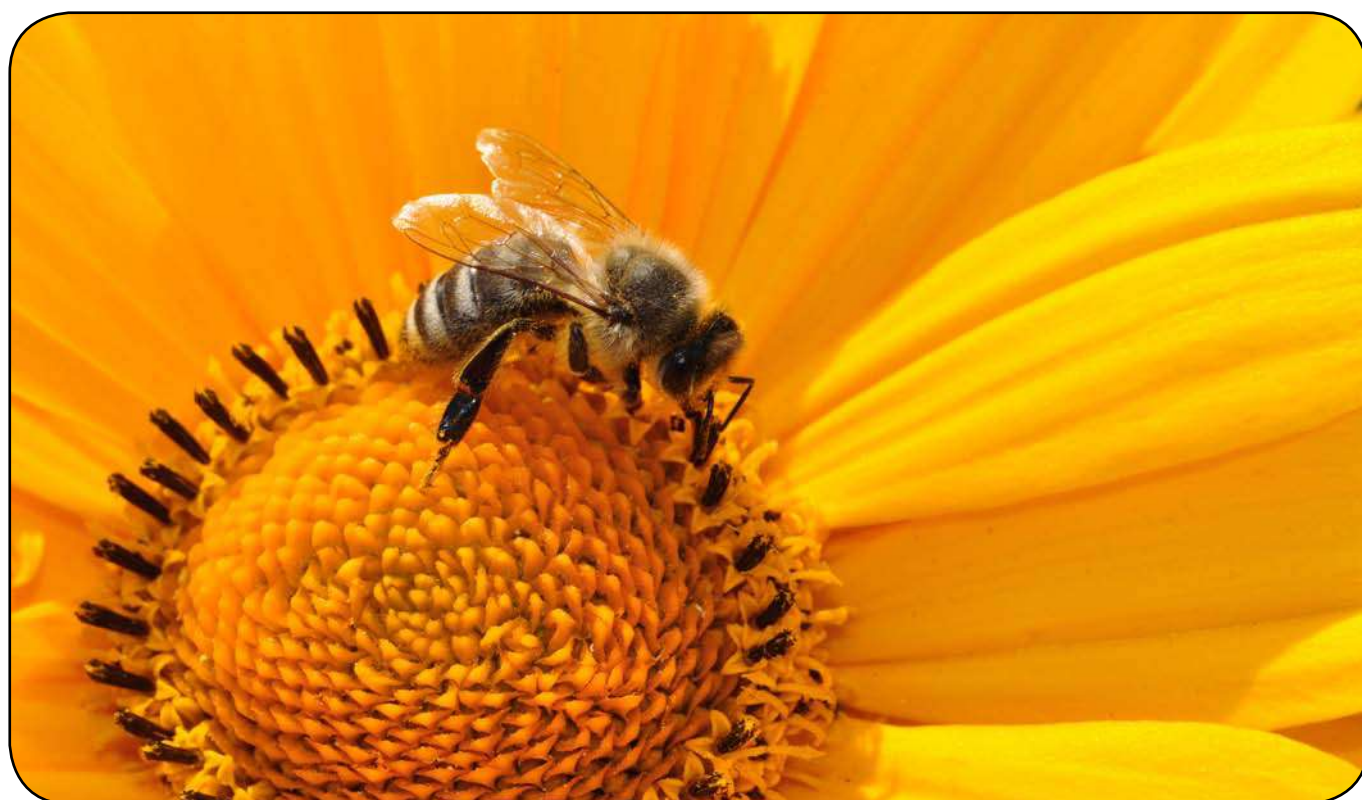
Neštví se za bohatstvím: vždyť není nikoho, kdo by nevěděl o lidském osudu a údělu. Neusiluj mít nadbytek, když jsou zabezpečeny tvé potřeby. Neraduj se z bohatství získaného podvodem a nezoufej nad chudobou. Modli se ke slunci, když vychází, a říkej: Dej mi zdar a zdraví, a ono ti poskytne, co v životě potřebuješ, takže budeš zbaven strachu. (Naučení Amenemopa)

Pro Egypťany byla práce radostí, jak říká archeolog Christian Jacq: Pocit štěstí Egypťanů nebyl dílem náhody, ale byl výsledkem dokonale organizované společnosti, považující každodenní těžkou práci za jednu z největších ctností. Prostřednictvím práce poznávali nejskrytější tajemství přírody i sebe sama.

Velkým příkladem v chápání svých povinností a jednání v souladu s nimi bez ohledu na těžkosti, které život přináší, byl římský císař Marcus Aurelius, který se snaží ve svých Hovorách k sobě přimět sám sebe k chápání božského řádu. Nedovolil sám sobě žádnou zahálku, neboť věděl, že člověk nebyl zrozen k zahálce, ale k práci.

Jestliže se probouzíš po ránu mrzutě, uvědom si: Procitám k svému lidskému dílu. Mám být tedy dále rozmrzelý, jestliže se ubírám k práci, ke které jsem zrozen a pro kterou jsem byl do vesmíru uveden? Či snad jsem určen k tomu, abych si hověl na teplém loži? Ale že to je příjemnější? – Tedy k příjemnostem jsi zrozen, můj milý, a nikoli k práci a k činnosti? Což nevidíš, jak rostliny, ptáci, mravenci, pavouci a včely plní svůj úkol a jak podle svých sil spolupracují na výstavbě vesmíru? A ty nechceš plnit lidský úkol, nechceš spět k tomuto cíli, který ti určila tvá přirozenost? Přece je nutno si také odpočinout! Ano, s tím souhlasím. Ovšem v té věci příroda stanovila míru, právě jako v jídle a pití, avšak ty přesto onu míru, onu postačitelnou mez překračuješ, kdežto v práci nikoliv: tu držíš v mezích možností! Patrně nemáš sebe rád, neboť pak bys měl rád i svou přirozenost a její příkazy. Marcus Aurelius, Hovory k sobě

Ne každá práce se nám bude vždy dařit, ale žádné vynaložené úsilí se nikdy neztratí a zkušenosti, které při práci získáme, se stanou naší vnitřní oporou. A když se v našem životě zvedne bouře, my zůstaneme stát pevně jako sloup a nedovolíme, aby nás jakákoli nepřízeň vytrhla z proudu práce a Života. □





EXISTUJE INTUICE?

Jana Aksamítová

Intuice proniká do skutečnosti mnohem hlouběji než inteligence a přímo nás sjednocuje s věcmi.

Alexis Carrel

Snad nenajdeme jinou lidskou schopnost tak opředenou tajemstvím, tak záhadnou, se kterou se přitom setkáváme každodenně. Lidé o ní mluví odpradávná, ale jak ji zachytit a definovat? Do jaké úrovně lidské bytosti bychom ji mohli zařadit? A můžeme své vlastní intuici věřit?

Slovo intuice pochází z latinského *in-tueor*, což znamená vhléd, náhled, hledět dovnitř. V psychologii se obecně definuje jako náhlé poznání či pochopení nějaké skutečnosti bez rozumové úvahy, bez vědomého uvažování a přemýšlení. Je jako záblesk z čistého nebe. Najednou se objeví nějaký poznatek, pochopení, jasné souvislosti, i když nedokážeme říci, jak jsme k tomuto poznání přišli. Přestože je to poznání dost konkrétní, neexistuje logická rozumová cesta, která by nás k němu přivedla. Kde se tedy vzalo?

Podle všech těchto charakteristik je jasné, že intuitivní poznání se týká spíše skutečností, které nejsou přímo hmatatelné, změřitelné či jinak dokazatelné. Jako kdyby intuice dokázala proniknout do jakýchsi jemných úrovní přírody či člověka a dostala se k jinak nezachytitelným skutečnostem.

Co všechno spojujeme s intuicí?

Někdy se za intuici považuje pouhé zachycení emocionálního stavu prostředí a lidí kolem nás. V takové situaci na ostatních lidech poznáme jejich smutek či radost, starosti, strachy i štěstí, aniž by nám to sami sdělili. Stává se, že přijdeme do místnosti a ihned zachytíme náladu, která tam panuje. Dokážeme rozpoznat napjatou či uvolněnou atmosféru, někdy dokonce nevyřčené otázky nebo neviditelné bariéry.

Někdy se za intuici považuje tušení událostí, které přijdou, nebo možná spíše které již probíhají, ale ještě se neprojeví naplno. Například vytušení zemětřesení nebo jiné přírodní katastrofy, nebo i vytušení běžných událostí každodenního života, které však dokážeme zachytit v okamžiku, kdy sotva začaly nebo kdy se k nim teprve schyluje. Ale jejich příčiny už možná jsou v chodu, a právě ty je intuice schopna objevit.

Někdy jako intuici chápeme nevědomé jednání, u něhož neznáme jednotlivé kroky, které k němu vedly, nevíme, z jakého důvodu jsme tak jednali, protože toto jednání vychází z našeho podvědomí či nevědomí.



A v nějaké situaci vyplave na povrch něco, co nás vede k určitému jednání, ale do vědomí to pronikne až těsně předtím, a proto se nám zdá, že se to objevilo najednou, z ničeho nic.

Někdy intuice vychází ze zkušeností, protože ty nás také vedou ke správným rozhodnutím, která nemusí být podpořena rozumovou úvahou a vědomým jednáním, nýbrž naopak, objevují se náhle, vycházejíce z nabytých zkušeností uložených do podvědomí. Často se takové intuitivní jednání projevuje v krizových situacích, v náročných povoláních, kdy je třeba se rozhodovat velmi rychle a bez dostatečného množství poznatků.

Někdy intuici používají umělci, když do svých děl vkládají nadčasové symboly a ideje. Také se při této práci dotýkají hlubokých oblastí nevědomí čili dosahují archetypálních výšin sebe sama, odkud k nim přicházejí záhadné obrazy či starodávné příběhy. Tito milovníci dobra a krásy je pak ztvárňují ve svých nádherných dílech, která následně v ostatních probouzejí rozechvění.

Existují i jiné úrovně než ta fyzická?

Řada starých civilizací popisovala takové úrovně, jež nevidíme fyzickými očima, nenahmatáme fyzickými smysly. Přesto však jejich existenci dennodenně zaznamenáváme v mnoha projevech, ve svých emocích či myšlenkách, v inspiraci nádhernými idejemi. Proto tyto civilizace mluvily o úrovni energetické, psychické či duchovní. A právě v nich se snad intuice uplatňuje jako schopnost zachycení různých vědomostí a poznatků energetické, psychické nebo duchovní podstaty, jako cesta do těchto velmi jemných a neviditelných úrovní přírody. A nejdůležitější vždy byly ty nejvyšší a nejjemnější z nich, nazývané duchovní, v nichž sídlí velké Ideje a Archetypy, jež mohou být zdrojem velkého vědění.

Intuice a lidská duše

Dle starých tradic intuice ve své čisté podobě sídlí v nejvyšších úrovních člověka. Je jedním z duchovních principů, které se nacházejí v nitru každého, a na Východě se nazývá Budhi. Mezi tyto principy také patří čistá vůle neboli dobrá vůle a čistá inteligence neboli rozvaha. A k nim náleží intuice jako schopnost proniknout do hloubek neviditelných úrovní přírody či člověka. Právě proto se jejím prostřednictvím můžeme dotknout vznešených archetypů ve světě idejí, jak je popisoval Platon, protože to lze uskutečnit pouze za pomoci nástroje, který v těchto úrovních dokáže působit. Tato čistá intuice zahrnovala dle starých učení také bezpodmínečnou a čistou láskou spojenou s přirozenou moudrostí jako schopností jednat dle vznešených archetypů, kterých se pomocí intuice dosahuje.

Podle našeho dnešního zkoumání je tedy intuice spíše celou škálou možností, jak se dotknout toho, co není fyzické, co je pro nás neviditelné a neuchopitelné. Je naším nástrojem pro práci na nejrůznějších jemných úrovních. Někdy je sama neuchopitelná, ale dle tradice a zkušeností je možné si ji vypěstovat, vycvičit se v ní, abychom ji dokázali používat s jistotou a bez pochybností. A pak se před námi otevrou netušené světy velmi jasné a zřetelné a budeme moci jejich vzkazy používat v každodenním životě ku prospěchu nás samých i světa kolem nás. □

EPIKUROSOV: JAK ŽÍT ŠŤASTNÝ ŽIVOT

Miroslav Huryta

Významný řecký filozof Epikuros ze Samu se narodil na ostrově Samos počátkem roku 341 př. n. l., kam jeho otec Neokles přišel z Athén jako kolonista, žil ze svého pole a učil, což později předal synovi. Epikuros zde byl žákem platonského filozofa Pamfila a Nausifana, který byl žákem Demokrita a vyučoval filozofii, matematiku a rétoriku ve své známé škole na Samu. V osmnácti letech nastoupil povinnou dvouletou vojenskou službu. V roce 321 př. n. l. se chtěl vrátit na Samos, ale mezitím byly samským osadníkům sebrány pozemky a rozděleny novou vládou mezi nové athénské osadníky. Odešel tedy za otcem, který se usídlil v Kolofónu a zde zažívali chudý život ve vyhnanství. Nemohl proto dále studovat, ale jeho osobnost a myšlenky se formovaly na základě životní zkušenosti. Postupně žil také v Mytiléně a Lampsaku a vypracoval svou nauku, která je více systémem dobrého života než systémem myšlenkovým. Zde získal i věrné přátele, kteří později v jeho škole zaujímali významné místo. Ve třiceti dvou letech začal učit, čímž si zajistil prostředky pro obživu a posléze i pro školu.

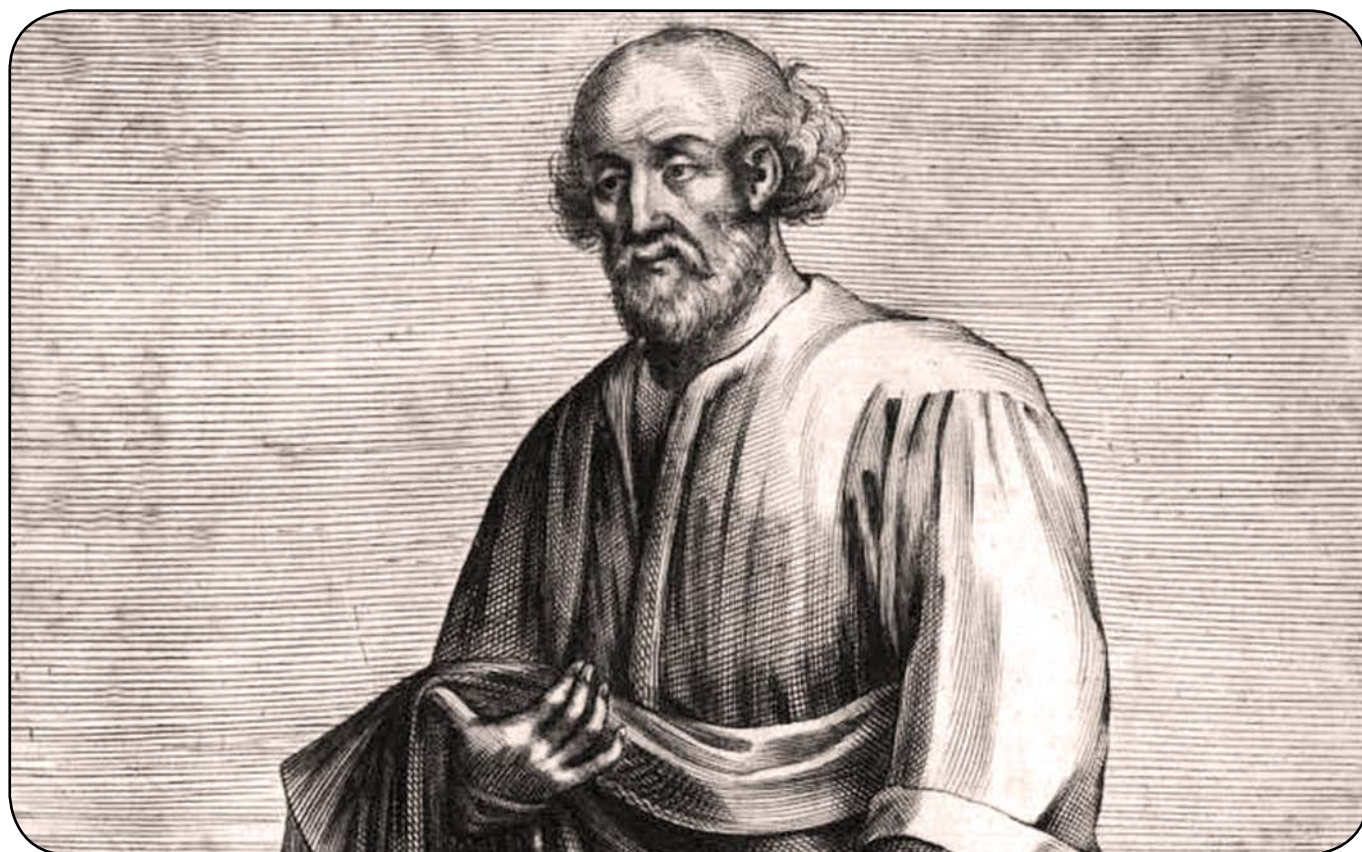
V roce 306 př. n. l. přišel Epikuros do Athén, kde se usadil, koupil dům se zahradou a založil známou školu zvanou Zahrada (Képos). Zde se scházeli všichni, kdo chtěli poslouchat jeho učení. Tato škola existovala až do druhého století našeho letopočtu a byla dokonce podporována císařem filozofem Markem Aureliem. S mnohými žáky v Zahradě žili v rodinné komunitě. Jeho učení nebylo elitářské, mohli jej poslouchat všichni, svobodní i otroci, bohatí i chudí, muži i ženy, občané i cizinci jako rovní s rovnými. Nad vchodem do Zahrady mohli příchozí číst nápis: *Vstup, cizinče! Čeká tě vlídný hostitel s hojností chleba a vody; zde se totiž tvé žádosti nebudou dráždit, nýbrž ukájet.* Odtud zřejmě pramení mýtus o filozofii tělesné slasti. Žádostmi byly ovšem myšleny touha po poznání, po myšlení, po učení se, a ne uspokojování tělesných tužeb.

Pro Epikura byl slastí stav, kdy necítíme bolest. Říkal, že slast je nám přirozená a trvá do doby, dokud nepřijde strast (strach), které pak musíme čelit. Uvádí čtyři druhy strachů a také způsob, jak s nimi můžeme nakládat abychom zvítězili, což je nazváno Tetracharmacos, čtyřnásobný lék: Bůh nevyvolává žádný strach. Smrt nezpůsobuje žádné starosti. Dobro je snadno dosažitelné a v důsledku toho je snesitelné.

V roce 270 př. n. l. ve věku sedmdesáti jedna let Epikuros ve velkých bolestech umírá, pravděpodobně na ledvinové nebo žlučové kameny. Idomeneovi a dalším přátelům z Lampsaku napsal: *Prožívaje blažený a zároveň poslední den svého života píšu vám toto: Řezavka a úplavice mi působí takové bolesti, že se už nemohou stupňovat. Ale to všechno vyvažuje radost, jež naplňuje mou duši, když si připomínám naše někdejší rozhovory. Ty však pečuj, ve shodě s náklonností, již jsi mně a filozofii od chlapeckých let projevoval, o děti Métrodórovy.* Toto přání uvedl také ve své závěti, v níž žádal učedníky, aby pokračovali v jeho díle a aby se starali o chudé a děti. Epikuros tedy zemřel stejně tak, jak žil.

Všechny starověké filozofické školy ctily přátelství, s nímž byla spjata rovněž Epikurova filozofie. Jako mladý zažil bídu a nedostatek, což se možná podepsalo na tom, jaký důraz kladl na ataraxii, stav mysli, při němž nás nemůže vyrušit absolutně nic z vnějšího světa. Cílem epikurejského přátelství bylo přátelství samo o sobě. Platon říkal, že přátelství je prostředkem k dosažení moudrosti, Epikuros učil, že přátelství je moudrostí samou. Také učil, že veškeré tělesné slasti jsou zbytečné. Člověk by, pokud má nouzi, měl být šťasten a mít slastný pocit třeba i z jídla jako je chléb a voda, neměl by toužit po úspěchu a slávě. Hlavním zdrojem blaženosti je nemít strach z oněch čtyřech „věcí“ a poznání přírody. Když se odpoutáme od vnějšího světa, nebudeme trpět strachem a dokážeme blaženosti dosáhnout. Důležitým aspektem této cesty bylo právě příjemné a přátelské prostředí, společnost blízkých, kteří pomáhají uzdravovat duši. I náboženský život byl důležitou součástí nauky. Epikuros nebyl ateistou, jak se někdy uvádí, avšak říkal, že bohové proto, aby nepřišli o svou blaženost, nezasahují do pozemských záležitostí. Pro bohy není důležité, zda je ctíme, jelikož jsou šťastní a nesmrtelní ve stavu úplné ataraxie, ale pro lidi je přirozené je uctívat a těšit se s nimi o svátcích, protože takto máme možnost podílet se na božské blaženosti. Z toho vychází jeho etika slasti, hédonismus, který však nelze zaměňovat se slastí tělesnou, přestože tento mylný názor je obecně rozšířen.

Z jeho pravděpodobně tří set sepsaných svitků filozofie se dochovalo jen málo. Za základ jeho nauky jsou považovány v díle Diogena Laertia čtyři uchovaná díla: *List Hérodotovi*, věnovaný přírodě a základům fyziky, *List Pýthokleovi*, pojednávající o nebeských záležitostech, astronomii, meteorologii, *List Menoikeovi*, který je souhrnem etiky a dále takzvané *Hlavní články* jako soubor maxim o etice a epistemologii. Jeho myšlenky najdeme také ve *Vatikánském Gnomologiu*, objeveném roku 1888, kde je uvedeno asi osmdesát aforismů. □



SMÍCH JAKO LÉK

Václav Hastík

Když ti život dává důvody k pláči, ukaž mu, že máš tisíc důvodů k smíchu. Je-li někdo veselý, tak je jedno, zda je mladý nebo starý, rovný nebo hrbatý, chudý nebo bohatý. Je šťastný. Arthur Schopenhauer

O smíchu se říká, že je to univerzální světový jazyk, kterému rozumí všichni lidé, i když pocházejí z rozdílných kultur, uctívají různá náboženství nebo žijí v odlišných sociálních prostředích. Má schopnost spojovat a překonávat hranice, řešit spory nebo jednoduše navracet člověku pocit štěstí a optimistický pohled na život. Radost ze života je přirozená potřeba člověka, proto se říká, že smích je jeho kořením a díky němu dostane náš život hlubší smysl, podpořený dobrou náladou a pevným zdravím. Je označován za nejpříjemnější lék na světě, který působí na naši fyzickou a psychickou úroveň, uvolňuje napětí, pomáhá bojovat proti stresu, posiluje imunitu nebo jednoduše pomáhá aktivovat břišní svaly a účinně spalovat naše kalorie.

Výborným lékem proti špatné náladě je dobrý vtip, který má schopnost změnit mrzutost v radost, nebo zmírnit negativní vidění světa. Vyprávění vtipů je přirozená rozcvička pro svaly, od těch mimických na tváři, přes brániční v oblasti břicha až po ty zádové, pokud se při mohutném smíchu pohybuje celé naše tělo. Cvičení a zdravý smích, který vytváří zdravé emoce, jsou základními stavebními kameny zdravého životního stylu. Tím, že se často smějeme, dochází v našem těle k lepšímu okysličení, přirozeně povzbudíme krevní oběh, a to se odrazí v celkově dobrém zdravotním stavu.

Ve vědeckém světě má smích důležitou úlohu jako forma terapie. Při zkoumání jeho účinků bylo zjištěno, že skutečně léčí, a tak spatřila světlo světa asi nejpříjemnější forma léčby, a to terapie smíchem. Smích bychom tedy neměli brát v životě na lehkou váhu, ani s ním moc šetřit, protože má spoustu pozitivních účinků nejen na naše tělo, ale také na náš psychický stav a může výrazně ovlivnit nebo i změnit kvalitu našeho současného i budoucího života. Náš život ovlivňuje tichý zabiják, jak se dnes mluví o všudypřítomném stresu, který ničí náš imunitní systém a trápí naši trávicí soustavu do té míry, že výsledkem jsou různé žaludeční neurózy, vředy nebo poruchy příjmu potravy a pokud budeme hledat nevhodnější lék, tak smích je skvělou volbou. Smích je nejsilnějším bojovníkem proti stresovým hormonům; pokud jim dovolíme nás dlouhodobě trápit, mohou nám způsobit problémy se srdcem nebo nám zajistit trvale zvýšený krevní tlak. Proto je důležitá každodenní relaxace za pomoci smíchu, nestačí se jen vyhýbat stre-

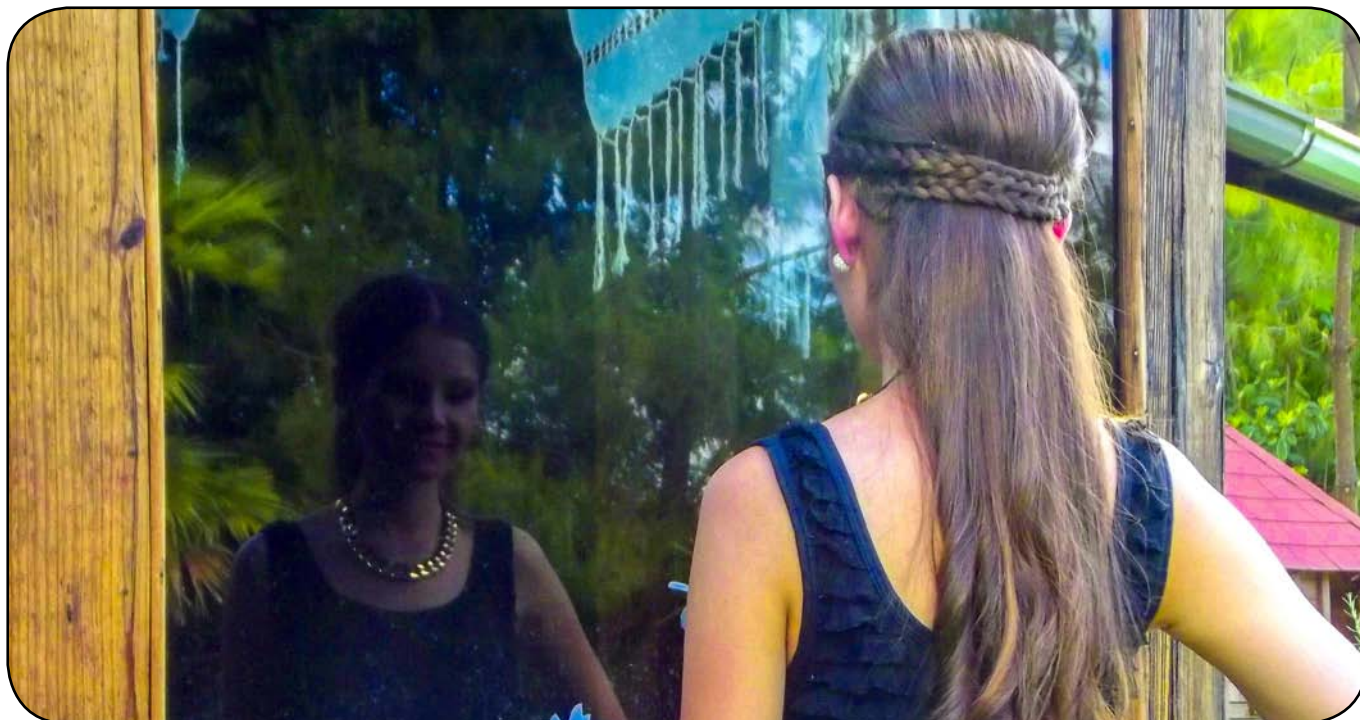
sovým situacím nebo doufat, že nám do života nezasáhnou. Zdravý smích je stejně důležitý jako zdravé jídlo nebo pohyb na zdravém vzduchu.

Navíc hormony štěstí endorfiny se produkují i díky smíchu a přinášejí dobrou náladu a pocit spokojenosti nebo třeba i obyčejnou úlevu od bolesti, která v mnoha případech dokáže znepříjemnit člověku život. Kdyby existoval recept na smích, se kterým by stačilo dojít si do lékárny k usměvavému lékárníkovi, bylo by to skvělé, ale ve skutečnosti je recept na smích ukrytý v každém člověku a ten musí mít touhu ho najít. Odměnou za vytrvalé hledání mu bude lék, který nemá žádné vedlejší účinky a přinese mu veselý způsob boje s jakoukoliv nemocí.

Zejména v zimních měsících náš imunitní systém volá o pomoc; v těchto šedivých a krátkých dnech, kdy je málo slunečního světla, potřebujeme smích jako sůl, ale často se náš duševní stav přizpůsobuje ročnímu období, na které svalujeme vinu za naši mizernou náladu. Vinit z naší špatné nálady přírodu je ten nejlepší vtíp, kterému bychom se měli srdečně zasmát. Smích je také účinnou prevencí proti jakémukoliv zánětlivému onemocnění, proto jedna každodenní dávka smíchu trvajících několik minut spolehlivě nahradí různé uklidňující léky, kterými se snažíme snížit vliv stresových hormonů oslabujících náš imunitní systém.

Slovo smích pochází ze sanskrtu, ze slova *smavati*, které znamená smát se, ale také kvést. Což znamená, že když se člověk upřímně a od srdce směje, celý radostí rozkvetne. Jóga smíchu je založena na principu, že není nutné mít konkrétní důvod k tomu se zasmát, ale můžeme smích předstírat a postupně přejít k tomu, který je přirozený. Tělo nepozná rozdíl mezi předstíraným a opravdovým smíchem, smích, který předstíráme má za cíl probudit v nás ten přirozený, který přináší pozitivní energii a uvolnění, kdy se emoce dostanou na povrch a dojde k úplnému fyzickému, duševnímu a mentálnímu uvolnění. Najednou vnímáme hluboký vnitřní klid, smějeme se i uvnitř, máme pocit, že něco uvnitř nás rozkvétá, a tento pocit lze přenést na lidi kolem nás. Kdybychom se po prožití tohoto stavu vnitřního klidu podívali do zrcadla, tak uvidíme úplně jiného člověka, uvolněného, šťastného a inspirujícího ostatní. Být ve společnosti smějících se lidí, kteří se dobře baví, je uvolňující a obohacující pro naši duši i tělo, smích se stává lékem, který si každý může ordinovat sám dle libosti.





Zakladatel jógy smíchu, indický lékař Madan Kataria, se původně zabýval prevencí stresu a syndromu vyhoření a objevil studii o léčebných účincích humoru. Začal metodu zkoušet sám na sobě, aby zjistil, zda je smích nejlepším lékem. Položil si zajímavou otázku: *Proč si říkáme vtipy, abychom se smáli? Nemohli bychom se smát bez důvodu?* Zjistil, že i bez vtipu se první lidé začali smát po půlminutě, po třech minutách se smáli všichni a smích se přenášel z jednoho člověka na druhého jako vlna pozitivní energie. Kromě pozitivního vlivu smíchu se rozpohybuje bránice a přidá se rytmické dýchání. Nejdříve se můžete smát bez důvodu, a tím si aktivujete přirozený smích a díky pozitivním emocím můžete smíchem nakazit i své okolí. Proto se říká, že smích je nakažlivý a energie uvolněná při smíchu se přirozeně přenáší na ostatní. Když máme někdy možnost podívat se při smíchu někomu do očí, je jisté, že ho smíchem nakazíme a on se bude smát s námi. Smích působí také jako prevence agrese, nebo je přinejmenším možné ji prostřednictvím smíchu snižovat, proto když se společně dva lidé smějí, nechtějí spolu bojovat.

MUDr. Karel Nešpor využívá jógu smíchu při léčbě pacientů, kteří trpí různými druhy závislostí, a říká, že samotný úsměv někdy stojí na počátku přátelství, spolupráce nebo manželství, smích stmeluje rodiny a pracovní týmy, slouží tělu jako signál, že je možné se uvolnit. Smích je tedy důležitým nástrojem k nastolení rovnováhy mezi tělem a duší. Dokonce se zjistilo, že i lidský plod v děloze reaguje smíchem ještě před narozením.

Magie a kouzlo smíchu je v jeho opravdovosti a pozitivní energii, kterou je schopen přenést. Pokud žijeme v neustálém napětí, je jisté, že potřebujeme najít rovnováhu skrze uvolnění. Proto je důležité, aby byl smích opravdový a upřímný, ne pouze hraný a falešný, který zakrývá vnitřní nejistotu. Ne nadarmo jedno čínské přísloví říká: *Střez se lidí, kterým se při smíchu netřese břicho.* Pokud se budeme pravidelně upřímně smát, budeme posilovat bránici, a tím si budeme vytvářet pevnou odolnost vůči stresu. Základem je pozitivní představa, v níž vystupujeme jako člověk, který reaguje úsměvem i na složité životní situace. Můžeme si například představit, jak se zasmějeme, když nám ujede vlak, když si po celodenní práci na počítači vše smažeme nebo jak zůstaneme v dobré náladě i v situaci, kdy kolem nás jsou všichni naštvaní a nadávají.

Když se každé ráno na sebe do zrcadla usmějeme a řekneme si, že budeme dnes potkávat jen usměvavé a milé lidi, postupně se naučíme vnímat u lidí více pozitivní emoce než ty negativní. Pokud negativní emoce zhoršují naše zdraví, pak ty pozitivní, vyvolané smíchem, mohou urychlit uzdravení naší duše i těla. Povídaní o smíchu zakončím slovy nejslavnější osobnosti němého filmu, britského herce, režiséra a scénáristy Charlie Chaplina: *Věřím v sílu smíchu a slz jako protijedu k nenávisti a hrůze, anebo: Den bez smíchu je promarněný den.* □

PROGRAM AKTIVIT

LEDEN

FILOZOFIE BUDDHISMU
Přednáška

EGYPTSKÝ CHRÁM
Úterý, 23. ledna 2024 19:00
Přednáška na YouTube

ÚNOR

O PLATONICKÉ LÁSCE
Café Symposion

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

SLEDUJTE NÁS NA

YouTube
[@NovaAkropolis](https://www.youtube.com/@NovaAkropolis)

Facebooku
[Nova.Akropolis.Ceska.republika](https://www.facebook.com/Nova.Akropolis.Ceska.republika)

KURZ FILOZOFIE PRO ŽIVOT

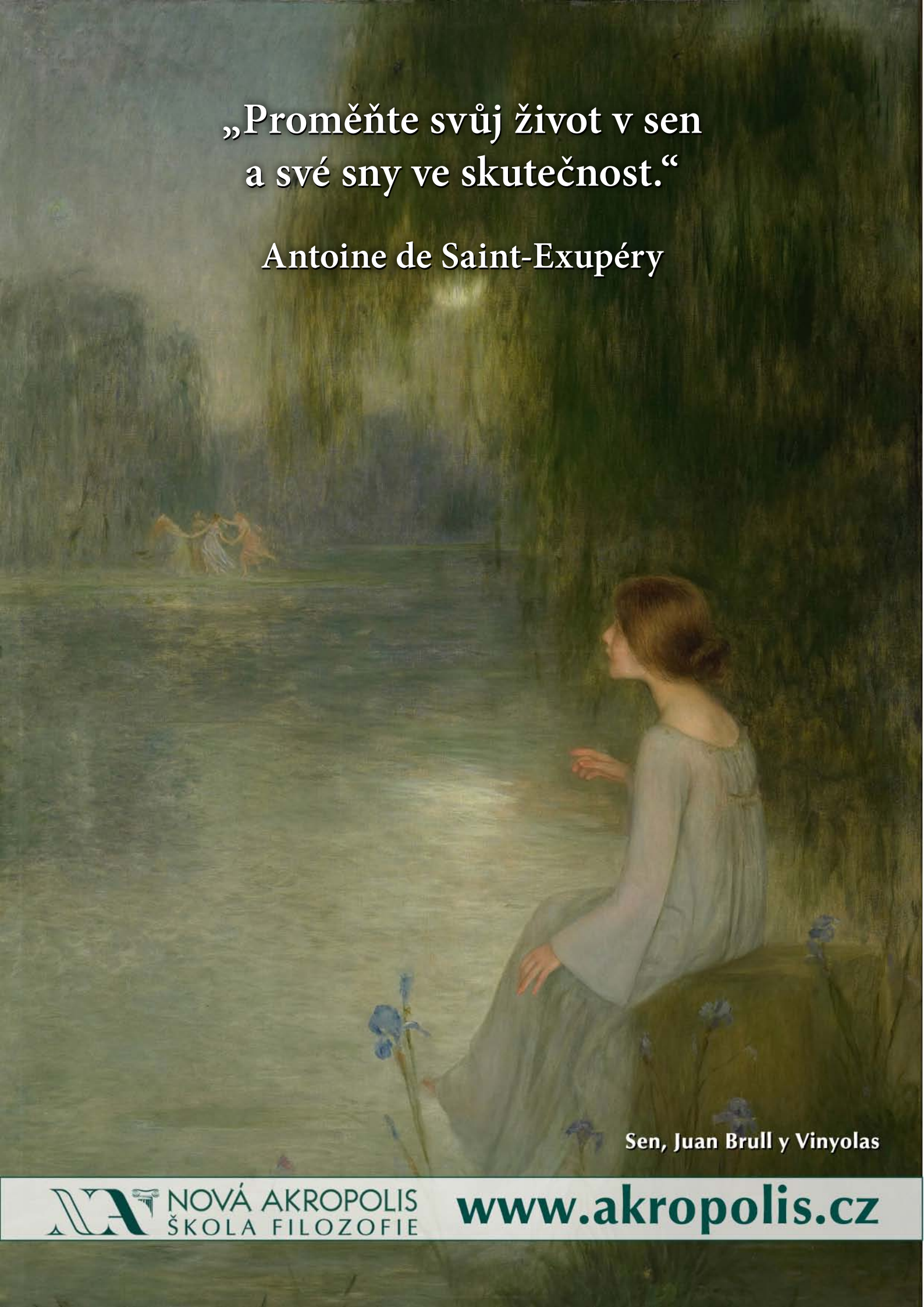
Chtěli byste lépe poznat sami sebe a svět, který nás obklopuje? Máte otázky a hledáte odpovědi? Existuje více cest, jak je najít. A jednu z nich odjakživa nabízí filozofie. Když se dnes řekne slovo filozofie, často si představíme teoretickou disciplínu odtrženou od praktického života. Tento kurz vám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



„Proměňte svůj život v sen
a své sny ve skutečnost.“

Antoine de Saint-Exupéry

Sen, Juan Brull y Vinyolas