



C.G. Jung
ASTROMEDAILONEK



**Zrození
nesmrtelného
parfému**

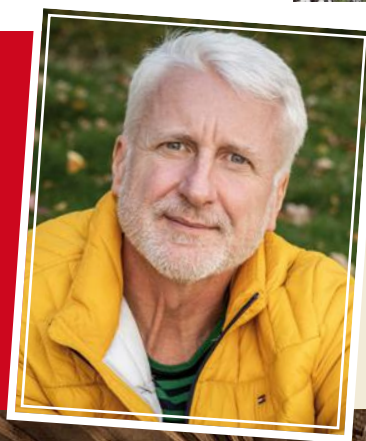


**Zázračná
houba čaga**

Sféra

DIOCHI®

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2020
ROČNÍK 17 58 Kč/2,40 €



**MARIAN
JELÍNEK**

„MILUJME ŽIVOT
A CHTĚJME OD NĚJ
CO NEJVÍCE!“

**Emoce, naše zdraví
a kvantová fyzika**

**Podzimní
rituály**

**Dietetika
podle TČM**

**Jak posílit
imunitní
systém**

HLAS KATEDRÁLY:

- Nové varhany pro katedrálu
- Pražští zvoníci svatovítští
- Alchymie zvuku



UNIKÁTNÍ SYSTÉM **Regenerace ve Sfěře** | CELOSTNÍ MEDICÍNA | ZDRAVÍ A KRÁSA | OSOBNÍ ROZVOJ
| SPIRITUALITA | ZÁHADY | CESTOVÁNÍ | VĚDA A EKOLOGIE | ASTROLOGIE | PRO VOLNÉ CHVÍLE



AKADEMIE DIOCHI

16. - 18. 10. 2020



HOTEL ZLATÁ ŠTIKA V PARDUBICÍCH

V těsné blízkosti historického centra a renesančního zámku v Pardubicích

VÍKEND PLNÝ ZAJÍMAVÝCH INFORMACÍ, SETKÁNÍ, KULTURY A ZÁBAVY

- ▶ Přední odborníci na TČM a fytoterapii
- ▶ Tradiční čínská medicína - základ filozofie Diochi
- ▶ Zajímavé přednášky
- ▶ Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny
- ▶ Setkání vedoucích klubů z celé ČR
- ▶ Prohlídka státního zámku Pardubice
- ▶ SLEVY na produkty Diochi
- ▶ Večer s živou hudbou



**Dárek ke vstupence
ZDARMA**

množstevní sleva 3 + 1 vstupenka zdarma
online na eshopu Diochi nebo klubech po celé ČR

Info: www.diochi.cz

tel: 222 764 004, info@diochi.cz

PŘEČTETE SI V ČÍSLE


16 Pohledy „do života po smrti“

46 Feng Shui - Dětský pokoj

50 Podzimní rovnodennost a konec léta

72 J. J. J. Miška - Povídaní o energetických liniích krajiny

4 Kaleidoskop

5 Editorial

CELOSTNÍ MEDICÍNA
6 Dietetika aneb Výživa podle tradiční čínské medicíny

10 Příběhy z poradny terapeuta Leoše Poskočila

12 Imunitní systém

16 MUDr. Tomáš Lehenhart - Pohledy „do života po smrti“

20 Kvantová fyzika: Přímý vliv povznášejících emocí na naše zdraví

24 Vše zásadní o cukru aneb Naše krev je mnohem méně sladká, než si myslíte!

26 ROZHOVOR

Marian Jelínek: Milujme život a chtějme od něj co nejvíce!

VĚDA A EKOLOGIE
30 Závod s přírodou

32 Matouš Vavříčka: Tajemství 3D tisku

ASTROLOGIE
34 Carl Gustav Jung - Psycholog, nebo mystik?

ZDRAVÍ A KRÁSA
38 Čaga - Rezavec šikmý

40 Uvolnění šíjové oblasti podle Vladimíra Neruda

41 Kalendář akcí

42 Meridián tří zářičů

44 Příběh velké lásky aneb Zrození nesmrtelného parfému

OSOBNÍ ROZVOJ
46 Feng Shui - Dětský pokoj

TRADICE
50 Podzimní rovnodennost a konec léta

SPIRITUALITA
52 Karel IV. - O přijetí principu Krista

Hlas katedrály

56 Josef Kšica: Šperk pro katedrálu

60 Tomáš Stařecký: Tradice ručního zvonění v katedrále sv. Víta

64 Hudba je alchymii zvuku

66 Panna Maria jako Matka našich duší

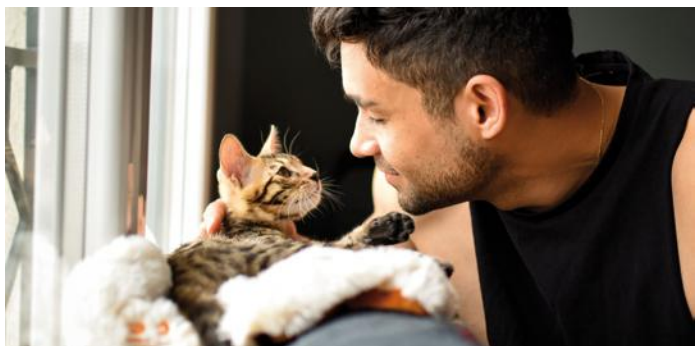
70 Archanděl: Gabriela

PRO VOLNÉ CHVÍLE
72 Rozhovor: J. J. J. Miška - Povídaní o energetických liniích krajiny a stromech

76 Nenápadné, ale pozoruhodné. Také je mesto manga

80 Tipy redakce na čtení

81 Křížovky a sudoku o ceny



POTÍŽE KOČKOMILŮ

Milovníci koček připadají ženám méně mužní a mají menší šanci, že opačné pohlaví dostanou na rande. Vědci stovkám žen ukazovali fotografie dvou mužů. Na jednom snímku se dotyční mazlili s kočkou, zatímco na druhém pózovali bez domácího mazlíčka. Výsledky hovořily v neprospěch kočkomilů.

V případě prvního muže se ukázalo, že když na snímku pózoval bez kočky, 38 procent žen uvedlo, že by s ním občas zašlo na schůzku, a 37 procent dokonce zmiňovalo, že by si s ním dokázalo představit vážný vztah. Pokud se na fotce naopak tulil ke kočce, klesl podíl souhlasných odpovědí u obou zmíněných možností na 33 procent. Podíl respondentek, které prohlásily, že by s ním nikdy nechtěly přijít do kontaktu, se naopak zvýšil z devíti procent na 14.

Druhému muži přítomnost kočky tak výrazně neuškodila. I tak se ale podíl žen, které si ho vůbec nedokázaly představit jako potenciálního partnera, po zobrazení fotky s mazlíčkem, zvýšil z 40 procent na 45. „Pokud muži drželi v náručí kočku, ženy je vnímaly jako méně maskulinní, více neurotické a submisivní. Mluvíly o tom, že by s nimi méně pravděpodobně šly na rande,“ citoval autory studie zpravodajský web stanice CNN.

ŠANCE PRO „KRASAVCE“

Máte dlouhé hubené nohy, jizvy po akné, špatné zuby či velké oči? Pak jste možná ideální kandidát na roli v připravovaném seriálu Pán prstenů. Novozélandská castingová agentura totiž zveřejnila inzerát, který láká na znovuobnovené natáčení vysokorozpočtové televizní adaptace slavného románu od J. R. R. Tolkiena.

Podobný inzerát vzbudil ohlas již koncem minulého roku, kdy jedna z castingových agentur v Aucklandu na sociální síti umístila výzvu, ve které hledá osoby menší než 1,5 metru nebo vyšší než 1,9 metru se zajímavými rysy, hodně vráskami a také „hodně chlupaté lidi každého věku a etnicity“. Žádání byli od přírody rusovlasí herci, lidé s bílými vlasy či s pihami.

Jiná novozélandská společnost hledala zase kohokoli, kdo postrádal několik zubů a měl „úžasný nos“. Najmutí komparzu se specifickými rysy, tělesnými proporcemi či barvou vlasů má snížit náklady producentům, kteří tak ušetří za make-up, paruky a speciální efekty. Děj nového seriálu by měl předcházet událostem z prvního dílu trilogie Pán prstenů, která se rovněž natáčela na Novém Zélandu. Přípravy přerušila pandemie koronaviru, ale podle místních médií se natáčení rozběhne už v brzké době. Netradiční nabídka zaměstnání bohužel míří hlavně na místní, protože v zemi jsou zavedeny restriktce na hranicích. Jedině snad, že byste byli výjimečně „krásní“ a dostali ke vstupu zvláštní povolení.

NEBEZPEČNÝ PŘÍPAD TÝRÁNÍ ZVÍŘAT

Veterinární inspektorka Vicki McDonaldová se vydala do britského města Preston prověřit týraného papouška aru. Na stanici jí totiž volala žena, která tvrdila, že sousedovo zvíře má příliš malou klec a bolavé oči.

Vicki McDonaldová pracuje jako veterinární inspektorka už řadu let, ale případ, ke kterému ji povolala obyvatelka Prestonu, řešila vůbec poprvé. Vyjela na adresu, kterou jí volající žena poskytla, zazvonila u sousedů a beze slova vešla na zahradu, kde uviděla malou bílou klec a v ní červeného aru. Poté, co klec s papouškem prověřovala, však přišla na to, že pták má oči na solární pohon a duté tělo.

„Jakmile jsem uviděla, že je papoušek z plastu, vyprskla jsem smíchy. Nebyl navíc v kleci sám, vedle něj seděl menší ptáček z plastu a také tukan, který ale nebyl vidět, protože spadl z bidýlka a povaloval se na dně klece,“ líčila McDonaldová svůj zážitek britskému zpravodajskému webu BBC.

Veterinární inspektorka byla nakonec ráda, že žena na stanici zavolala. „Je vidět, že se lidé o zvířata zajímají. Vždy je lepší volat pomoc včas než být později smutný z toho, že už je na pomoc pozdě,“ dodala inspektorka.



ZÁKAZ TELEFONOVÁNÍ ZA CHŮZE

Japonské město Jamato z prefektury Kanagawa je prvním městem v Japonsku, které se chce pokusit zabránit lidem, aby používali svůj chytrý telefon při chůzi na veřejných místech. Příslušnou vyhlášku již přijalo městské zastupitelstvo. Těm, kdo budou zákaz ignorovat, ale žádná sankce nehrozí, píše agentura Kjódó.

Město doufá, že lidé pochopí, že chytrý telefon by neměli používat, když jsou v pohybu. Chodci, tedy pokud chtějí ve veřejném prostoru smartphone používat, by se podle vyhlášky měli nejprve zastavit, a to na takovém místě, kde nebudou bránit provozu. V lednu toto japonské město nechalo zpracovat studii o používání chytrého telefonu na dvou místech. Zjistilo, že ze zhruba 6000 chodců jich 12 procent používalo telefon při chůzi. V reakci na to byla vypracována nová vyhláška.

Facebook Sféry je tu pro vás!

Aktuality, pozvánky, žertíky, upoutávky na nové články, recepty, tipy pro zdravý a šťastný život... Každý den na vás čeká něco nového. Staňte se našimi přáteli:

 facebook.com/casopis.sfera

sféra

vychází jako dvouměsíčník

VYDÁVÁ

Diochi, spol. s r. o.,
Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 10,
www.diochi.cz
IČ: 27087468

JEDNATEL

JUDr. Jaroslav Slunečko

ŠÉFREDAKTORKA

Ing. Hana Němcová,
hana.nemcova@diochi.cz

REDAKČNÍ RADA

Vladimír Ďurina, Roberto Carlos Gomez
Colman, Bc. Květuše Exnerová,
Matěj Liška, Jana Ďurinová ml.

GRAFIKA, ZLOM

Hana Růžičková

JAZYKOVÁ KOREKTURA

Mgr. Václav Kárník

STÁLÍ SPOLUPRACOVNÍCI

Vladimír Ďurina, MUDr. Lenka Hodková,
Mgr. Vít Černý, Ing. Radka Moudrá,
Vladimír Nerud

MARKETING, INZERCE

inzerce@diochi.cz

POŠTOVNÍ ADRESA

Sféra - Diochi spol. s r. o.,
Průmyslová 1306/7, 102 00 Praha 10,
Tel.: +420 222 764 004 • Vychází jako
dvouměsíčník • Rozšiřuje PNS, a. s. (ČR),
Mediaprint - Kapa, Pressegrosso, a. s. (SR)

BEZ SVOLENÍ VYDAVATELE

nelze rozšiřovat publikované materiály
(nebo jejich části) ani fotografie.

NEVYŽÁDANÉ

rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí.

VYDAVATEL NENESE ZODPOVĚDNOST

za případné následky nesprávného použití
zveřejněných léčebných návodů a receptur.

ZA PŘÍSPĚVKY

zodpovídají autoři, obsah nemusí
vyjadřovat stanovisko redakce.

FOTO, NENÍ-LI UVEDENO JINAK

istockphoto.com, pixabay.com

ILUSTRACE

Hana Růžičková

REGISTROVÁNO

MK ČR pod č. E-15 503, ISSN 1214-9454

TISK

Triangl, a. s.

Co nás čeká?



Obavy z věcí budoucích jsou staré jako lidstvo samo. Ruku na srdce, kdo z nás je schopen žít pouze v přítomnosti a vůbec se nezabývat tím, co ho v blízké či daleké budoucnosti čeká? Využíváme k tomu mnohé – od šarlatánů, věštců, predikčních astrologů, prognostiků až po statistiky, genetiky a další zástupce vědeckých disciplín. Obvyklým důvodem je strach a snaha mít svůj život, nebo rovnou celé lidstvo pod kontrolou.

Že žádné jistoty neexistují, to nám napověděla jarní návštěva covidu-19, s níž se tak nějak stále učíme žít. Mnozí z nás vyhlíží s obavou k podzimu, k sychravému počasí a období chřipek. Co s námi plánuje covid, zatím nikdo neví. Jak procházet neznámým a obávaným bez ztráty desítky?

Milí čtenáři, nechte se inspirovat textem Lucie Vybíral Pastrňákové o *Přímém vlivu povznášejících emocí na naše zdraví*. Kouč slavných hokejistů a tenistů Marian Jelínek se v rozhovoru zamýšlí nad naší psychickou odolností a dobou, ve které žijeme. Nezapomněli jsme ani na rovinu tělesnou a i nadále je imunita ve Sféře často skloňovaným pojmem – detaily najdete v textu MUDr. Lenky Hodkové.



Na věci budoucí můžeme ale také hledět s radostným očekáváním – podzimní vydání Sféry patří i české tradici a české státnosti, doufáme, že vám slavnostní chvíle zpestří *Hlas katedrál* a *Karel IV.*

Klidný a barevný podzim!

Hana Němcová
šéfredaktorka
hana.nemcova@diochi.cz

DIETETIKA

aneb

VÝŽIVA PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY

Mgr. PETRA STRMISKOVÁ





Čínská dietetika je detailně a smysluplně propracovaný způsob stravování, aby náš organismus měl vhodné podmínky pro fungování a mohl žít ve zdraví a úplné harmonii. Nejedná se o dietu, jak bychom si mohli myslet. Pojďme se podívat na to, jak velký význam strava pro tělo má a jak ji můžeme využít pro náš prospěch a zkvalitnění života. Dobré jídlo v dnešní době není luxus, ale nutnost!

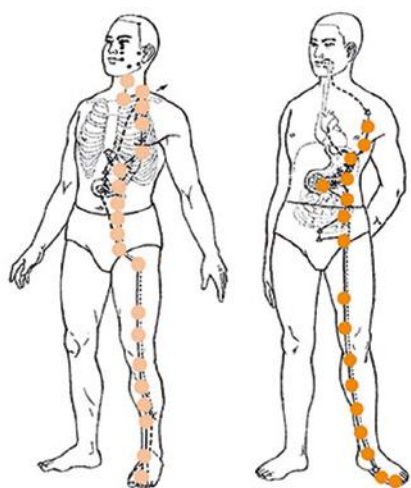
Výživa podle tradiční čínské medicíny je individuální styl stravování, výběr potravy a způsob zpracování. Patří též mezi velmi zásadní a významnou terapeutickou metodu – dietoterapii. Cílem výživy podle tradiční čínské medicíny je zajištění zdraví pomocí energeticky vyrovnané stravy, která má být základem v prevenci nemocí i terapií už přítomných zdravotních potíží. Pomůže nám udržet si své zdraví nebo se k němu opět navrátit. Jde o preventivní i léčebný systém, souhrn doporučení zohledňující období, konstituci jedince a jeho aktuální potřeby. Sestavený souhrn obsahuje doporučení na základě teorie působení čchi, dvou protikladných sil Jin a Jang a z nich vyplývající učení o pěti prvcích a dalších speciálně zaměřených nauk a diagnostických metod. Podle čínské medicíny jsou zdraví a dlouhověkost podmíněné jednak zděděnou konstitucí a vitalitou, které nám darovali rodiče a předkové, a jednak výsledkem všeho, co se děje kolem nás.

„Ať je otcem onemocnění cokoliv, matka je vždy strava“, říká staré čínské přísloví.

Kdy se objevila první zmínka o stravování a kdo se o ni zasloužil? Byl to Shen Nung, jeden z čínských císařů, který žil asi v letech 2737 – 2697 př. n. l. Byl nazýván „Božským zemědělcem“, neboť údajně zhotovil dřevěný pluh a naučil lidi obdělávat půdu a pěstovat obilí. Čínským rolníkům se podařilo zkypřit půdu a dosáhnout vyšších výnosů. Byl velmi ceněn pro své inovace v zemědělství. Zkoumal reakce svého těla po požití různých

bylin a poživatin. Svá zjištění předával dále a postupně se vyvinulo bylinkářství a s ním i tradiční čínská nauka o výživě.

Správně se stravovat je opravdu umění. Není v tom nic složitého, jde jen o to uvědomit si, co našemu tělu prospívá a co mu škodí. Každé jídlo působí totiž jako lék. Z kvalitního jídla se vyrábí i kvalitní „palivo“ (energie a krev), které je nutné pro zdravý chod organismu. Nekvalitní strava je příčinou mnoha nemocí, o kterých bychom si vůbec nemysleli, že mohou být způsobeny stravou. Za trávení odpovídá podle čínské medicíny hlavně dráha žaludku a sleziny. Dráha



Dráha žaludku

Dráha sleziny

sleziny je nejdůležitější v produkci životodárné energie čchi a krve, které pak rozesílá do všech ostatních orgánů a částí těla. Přebytky této esence ukládá do rezervy na horší časy do dráhy ledvin. Aby dráha sleziny mohla úspěšně plnit svoji funkci, potřebuje tzv. vnitřní sucho. Jídla, která přinášejí tzv. vlhko do organismu, oslabují trávení. Způsobují bažinatý terén, ve kterém se správná funkce dráhy sleziny doslova „utopí“.

’ Za trávení odpovídá podle čínské medicíny hlavně dráha žaludku a sleziny.

Je na nás, zda slezinu stravou podpoříme, nebo jí znepříjemníme správné fungování. Slezina si zaslouží potraviny, které má ráda, které **posilují dráhu sleziny**, neboť vyživují energii a krev a vylučují nadměrné vlhko, horko a chlad z organismu. Takovými potravinami jsou **veškeré obiloviny, luštěniny, vařená, dušená a napařovaná jídla, koření (skořice, zázvor, koriandr, lékořice), polévky z drůbeže, tykvová zelenina a všechna jídla neutrální, nevýrazné chuti**.

Jídla, která nejvíce zatěžují dráhu sleziny, protože přinášejí nadměrné vlhko, chlad a horko do organismu, jsou jídla z bílého cukru a z bílé mouky (tj. sladkosti, cukrovinky, čokolády, bílý chléb, bílé pečivo, vaječné těstoviny), výrobky z kravského mléka (mléko, šlehačka, sýry, jogurty, tvaroh, podmáslí, máslo...), pečená, smažená, grilovaná a fritovaná jídla, syrová zelenina a ovoce, veškeré chladné a sladké nápoje, zmrzlina.

Jak se zorientovat ve stravě, aby byla přínosem pro tělo a působila jako lék? Důležité je pro nás vědět, že se potraviny v tradiční čínské medicíně rozdělují podle **povahy, chuti a tropismu**.

POVAHA vystihuje teplotní charakter potravin. Označuje, jak se energie potravin v našem těle chová, jaký pocit v těle vyvolává. Může být studená, osvěžující, neutrální, teplá a horká potravina. Ten, kdo si hlídá termické



GEROCEL KAPKY, GEROCEL KAPSLE

– posilují meridián slinivky a sleziny.

PODLE TRADIČNÍ ČÍNSKÉ MEDICÍNY SLEZINA NAPOMÁHÁ ROZKLÁDAT POTRAVU, PŘEMĚŇOVAT JI NA JEMNOU ESENCI, KTEROU ROZVÁDÍ PO CELÉM TĚLE. OBNOVUJE A DOPLŇUJE KREV A JE ZODPOVĚDNÁ ZA JEJÍ TVORBU.



působení potravin, vyhne se největším chybám ve výživě.

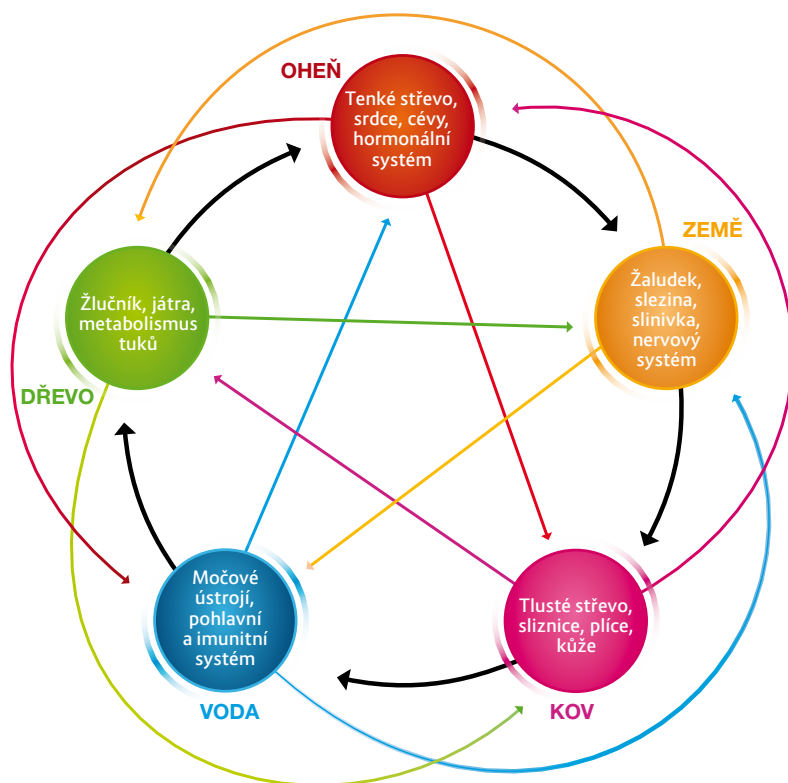
Chladné potraviny jako tropické plody, rajčata, okurky, jogurt, černý čaj, minerální voda nebo chlazené nápoje organizmus silně ochlazují. Větší množství těchto potravin vede i v létě k nedostatku čchi a jangu, protože ochlazení oslabuje žaludek i slezinu stejně jako i ledviny.

Mezi **osvěžující potraviny** patří většina zeleniny, tuzemského ovoce a salátů. Pokud se jich konzumuje mnoho nebo v zimě, způsobují stejně jako chladné potraviny potíže s trávením a vnitřní chlad. Po uvaření se stávají lépe stravitelnými a tělo z nich získá mnohem více šťáv a životně důležitých látek.

Neutrální potraviny produkují čchi a snaží se zachovat kořen jin i jang v harmonii. Pomáhají předejít energetické nerovnováze, proto by měly tvořit největší část jídelníčku. Např. všechny druhy obilí a luštěnin, hovězí maso, ryby, tuky, vejce. Kvalifikace potravin nemůžeme chápat nehybně, protože mnoho potravin nelze jednoznačně zařadit díky jejich mnohostranným účinkům. **Teplé potraviny** posilují kořen jangu, dodávají energii a teplo. Tvoří nedílnou součást vyvážené stravy. Patří k nim všechny sušené byliny a koření, mnoho mořských ryb, kuře, některé druhy zeleniny, sušené ovoce a ořechy.

Horké potraviny by měly být konzumovány méně, dokážou totiž rychle vyvolat energetickou nerovnováhu, protože velmi silně zahřívají organizmus. To platí pro ostré koření (pálivé papriky, kari, pepř), česnek, vysokoprocentní alkohol.

Výběr stravy má vždy **odpovídat danému klimatu a ročnímu období**. V zimě je prospěšné konzumovat více zahřívajících jídel, v létě organizmus dokáže přijímat i chladnější potraviny. V suchém klimatu prospívají zvlhčující jídla, ve vlhku naopak jídla vysušující. Další dělení potravin je možné na základě jejich příslušnosti **k pěti elementům a směru pohybu v organizmu**.



JAKOU STRAVU VOLIT V PRŮBĚHU ROKU A JAK ŽÍT V SOULADU S ROČNÍM OBDOBÍM?

Čtyři roční období jsou skvělým příkladem pro pochopení čtyř elementů: dřeva, ohně, kovu a vody. Pátý element země se prolíná celým rokem. Při výběru potravin můžeme zohlednit i **pět základních chutí**. Každá z chutí má v organismu určitou funkci a prospívá určitým orgánům.

JARO je čas, kdy vládne prvek **dřeva** a energie přírody směřuje vzhůru. K jaru patří **játra, žlučník a kyselá chuť**. Většina potravin dřeva jsou osvěžující nebo studené, protože chrání orgány dřeva před jejím sklonem k horku. Kyselá chuť stahuje a zamezuje ztrátě tělesných šťáv (vhodný ovocný čaj, kyselejší ovoce). Kyselá pohybuje čchi v organismu směrem dovnitř a dolů. Konzumujte nejlehčí stravu v roce. Omezte příjem slaných a tučných potravin, masa, uzenin, sýrů. Mezi doporučené potraviny patří ovocné čaje, čerstvé rašící výhonky, pšeničné klíčky, výhonky pšenice, luštěnin, řeřicha, kuřecí maso a kyselé ovoce.

V **LÉTĚ** je vhodné jíst pestrobarevně. Vládne prvek **ohně**, ke kterému náleží **srdce a tenké střevo**. Přiřazena je

hořká chuť, která vede čchi těla dolů. Některé hořké potraviny vysušují a vyčerpávají šťávy srdce (smažené, cigarety, káva, kofeinové nápoje, černý čaj). Jezte syrovou zeleninu, obilniny a luštěniny, listový salát, špenát, červenou řepu, oregano a muškát. Omezte tuky a sůl, ochlazování ledovými nápoji, protože se tím oslabuje slezina. Pijte zelený čaj nebo teplou vodu. Po létě přichází tzv. **pozdní léto**. Patří elementu **země**, orgánu **slezině** a přísluší k ní **sladká chuť**, která vyživuje a zvlhčuje, protože posiluje stejnou měrou kořen jinu i jangu. Slezina nemá ráda vlhko, vyhýbejte se proto mléčným výrobkům. Naopak slezinu dobře podpoříte konzumací kukuřice, polenty, mrkve, dýně, petržele, telecího masa.

NA **PODZIM** v elementu **kovu** se čchi stahuje dovnitř a dolů. Patří k němu **plíce, tlusté střevo** a přináležejí **ostrá chuť** (většina koření), která zamezuje množení bakterií. Ostrá chuť rozptýluje chlad a uvolňuje stagnaci, vede čchi nahoru a ven. Doporučuje se nakládaná zelenina, veškeré koření a bylinky, oves a rýže.

Mgr. Petra Strmisková

Absolvovala magisterské studium na LF MU v Brně. Věnuje se tradiční čínské medicíně, bylinám a alternativním metodám ke zlepšení zdraví.



V **ZIMĚ** vládne element **vody**, k němuž patří **ledviny a močový měchýř**. Orgány jsou velmi citlivé na chlad, proto je vyživujte výživnou zahřívající stravou, bohatou na bílkoviny. S elementem vody souvisí **slaná chuť**, která vede čchi dolů. Slané změkčuje a rozpouští blokády (plody moře, ryby, mořské řasy). Na podporu jangu (prohřátí organismu) jsou doporučeny polévky, pečené nákypy, zahřívací koření, jako je hřebíček, fenykl, zázvor, anýz a skořice. Tělo potřebuje více bílkovin ve formě masa, ryb, vajec a luštěnin. Vhodná je i kořenová zelenina, pór, křen a cibule.

Nejen roční období je vhodné respektovat, ale i koloběh jin a jang během dne, proto lze vhodně vybírat **stravu během dne**. Základ ranního jídla je polévka nebo teplá obilná kaše (ráno je jangová fáze dne, proto je vhodné ji podpořit). Mezi snídaní a obědem lze sníst něco malého. Oběd sestavujte v závislosti na ročním období, ryby, maso, zelenina, bylinky. Večere je střídma, zeleninové polévky, dušená zelenina, houby, obilí, brambor nebo sladká obilná jídla s kompotem. Zeleninu vařenou nebo jinak tepelně upravenou můžete konzumovat téměř neomezeně, pozor na konzumaci syrové zeleniny samotné. Pokud je například salát součástí teplého jídla, neuškodí, pokud ale bude zvolen jako jediné jídlo, navíc na lačno, je nevhodný, zejména v jinové části roku (podzim, zima).

Dietetika je velmi široký obor, proto dnešní článek byl jen malé nahlédnutí do problematiky výživy. Přeji vám příjemný požitek z výběru chutných jídel a následně zdravé harmonické tělo.



Příběhy z poradny

TERAPEUTA LEOŠE POSKOČILA

UNAVENÁ MAMINKA NA MATEŘSKÉ DOVOLENÉ

Nedávno mě kontaktovala mladá žena, že jí v podstatě nic není, je šťastná, protože se jim narodila zdravá holčička, ale začíná být z péče o dítě velice unavená. Následně je nervózní, podrážděna a s tímto stavem není spokojena. Přemýšlel jsem, jak by se jí dalo pomoci, nakonec jsem zvolil a doporučil



užívání **Levaminu** v malých dávkách. Byla to dobrá volba, klientka měla více energie, únava byla ta tam a doma byla všeobecná spokojenost a radost.

BOLESTI ZAD S VYSTŘELOVÁNÍM DO ZADNÍ STRANY STEHEN

Letošní jaro se vyznačovalo vyššími teplotami, než obvykle bývá, ale také silnými větry. Při této přírodní konstelaci nastává vhodná půda pro vznik celé řady různých obtíží. Tak tomu bylo i v tomto případě – volala mi klientka z Brna, že už několik dnů trpí velkými bolestmi v dolní části zad a tyto bolesti vystřelují po zadní straně stehen směrem dolů. Volně prodejné léky od bolesti nepomáhaly a také návštěva lékaře nepřinesla žádný posun. Sdělila mi své obtíže a já jsem se jí dotázal, zda nepodnikala



o víkendu nějaký výlet do přírody. Odpověděla mi, že když bylo tak nádherně, tak samozřejmě. V té chvíli mi bylo jasné, že došlo podle čínské medicíny k napadení studeným větrem a také k oslabení ledvin. Doporučil jsem jí nasadit **Diocel**, k tomu popíjet **Diocel čaj** a chodidla nahřívat v teplé mořské soli. Během dvou dnů došlo k ústupu bolesti a celkově ke zlepšení stavu.

JARNÍ ZVÝŠENÁ TEPLOTA A KAŠEL U MALÉHO DÍTĚTE

V době počátku výskytu koronaviru u nás a v době zvýšené citlivosti nás všech na každý možný příznak a jeho spojování s černými myšlenkami mi zazvonil telefon. Volala vyděšená maminka, že její dcerka má zvýšenou teplotu a také jí začíná kašlík. Maminku jsem uklidnil a začal zjišťovat pozadí těchto obtíží. Při vyptávání mi maminka potvrdila, že v sobotu bylo moc pěkně, svítilo sluníčko, tak byly v přírodě téměř celý den. Vůbec nebrala v potaz, že celý den foukal zrádný

studený vítr. Vysvětlil jsem jí, že právě studený vítr způsobuje spoustu problémů, které se projevují přesně takto – dýchacími obtížemi. Doporučil jsem jí pro vypuzení větru z těla nasadit kapičky **Baktevir**, ve vyšší četnosti dávkování během dne a k tomu uvařit silný vývar a během dne podávat teplý



bylinný čaj Prunelu – Černohlávek. Také v tomto případě bylo během dvou dnů po teplotce i po kašlíku.

PREPARÁTY DIOCHI A HEMOROIDY

Mezi zdravotní obtíže, které jsou čím dál více rozšířené mezi lidmi, patří také hemoroidy. Víme, že se jedná o problém žilní a čínská medicína se na tento problém dívá jako na energetické zablokování správného toku energie od pupku směrem dolů. Na této blokadě se podílí vytvoření tzv. kalného a bahnitého terénu. V pozadí je konzumace jídel sladkých, kořeněných, smažených, kávy, alkoholu, nedostatek zeleniny a pohybu. Věřte mi, že pokud zásadně změníte svůj jídelníček a zařadíte některé z preparátů: **Venisfér, Detoxin, Intocel** a použijete některou z mastí: **Detoxin krém, Venisfér krém** a v případě



pocení a mokvání **krém Panaderm**, můžete i s těmito nepříjemnými obtížemi zatočit jednou provždy.



OPĚT PŘECHODOVÉ OBTÍŽE

Většina mých klientů jsou ženy, tudíž se poměrně často objevuje téma přechodových obtíží. Tak tomu bylo i v tomto případě. Navštívila mě klientka z nedalekého městečka s tím, že má velice nepříjemné přechodové obtíže – vyzkoušela již celou řadu preparátů a zatím nedošlo ke zmírnění obtíží. Nabídl jsem jí osvědčenou kombinaci kapek **Estrozin** a k tomu popíjet během dne **čaj Maytenus**.



Tak, jak tomu bylo již v mnoha případech, paní se opakovaně pro preparáty vracela a byla velice spokojena.

PÁSOVÝ OPAR U MUŽE STŘEDNÍHO VĚKU

Zvýšená úroveň stresu, nevyvážená strava a oslabený obranný systém bývají častou příčinou vzniku oparů na různých místech těla. V tomto případě se jednalo o muže středního věku, který mě navštívil s tím, že má v pravém podžebří zarudlou a velice bolavou lokalitu, u lékaře mu bylo sděleno, že se jedná o pásový opar. Léčba však

nepřinášela úlevu a bolestivost byla stále vysoká, místo začalo ještě více mokvat. Ihned jsem doporučil nasadit **Astomin** společně se **Sagradinem** vnitřně a místo potírat ještě několikrát denně samotným **Sagradinem**. Zdůraznil jsem důležitost hygienických



opatření, protože se jedná o vysoce nakažlivé onemocnění. Za týden mi klient volal. Už byl veselý, místa se vysušila, přestaly bolesti a také již nebyla únava a ustoupily teploty.

OPERACE NAŠEHO DAXÍKA A INTOCEL

Podělím se s dovolením o nejčerstvější zkušenosti s pooperačním stavem u našeho velšteriera Daxíka. Měl již od podzimu nezhoubný nádor pohlavní žlázy, který se špatně hojil, často krvácel. Snažil jsem se celou zimu pomocí preparátů a bylinných mastí stav korigovat, ale nebyl zde odpovídající výsledek. Z obav před možnou infekcí v letních měsících jsme domluvili u paní doktorky termín operace. Již předem jsem začal podávat homeopatiu a **kapky Intocel**, abychom podpořili správné hojení. Rána se rychle



a krásně zhojila, žádné mokvání, pejssek od druhého dne živý se spoustou energie. Měli jsme problém ho udržet bez zbytečného skákání alespoň do vyndání stehů.



Leoš Poskočil

Zabývá se poradenstvím v oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Využívá přitom diagnostický systém Oberon, znalosti dietetiky a tradiční čínské medicíny. Působí jako vedoucí Sféra klubu v Třebíči.





IMUNITNÍ SYSTÉM

MUDr. LENKA HODKOVÁ

Imunitní systém člověka je složitá struktura různě specializovaných chemických látek (molekul), buněk, tkání a orgánů a jejich vzájemných vztahů a interakcí. Jeho funkci prakticky nezachytíme, pracuje nezávisle na našem vědomí. V organismu je všudypřítomný. Anatomicky není zcela ohraničený, zahrnuje jak přesně definované orgány, tak i jednotlivé typy buněk, které produkují specifické látky potřebné k imunitním reakcím. Je to ucelený informační systém organismu. Spolu s nervovým a endokrinním systémem (žlázy s vnitřní sekrecí) funguje i jako regulační systém.

Imunitní systém má v organismu několik funkcí. Nejdůležitější je obrana proti infekci. Dokáže rozlišit mezi cizím a vlastním, a díky tomu chrání vlastní tkáň proti poškození. Další důležitou funkcí je likvidace starých nepotřebných, odumřelých buněk.

Vyazuje několik typů reakcí. Fyziologickou přirozenou reakcí je normální reaktivita – obrana proti mikroorganismům a nádorům. Patologickou reakcí je buď snížená, nebo naopak zvýšená reaktivita imunitního systému, z čehož v prvním případě vyplývá snížená odolnost vůči mikrobům díky

poruše funkce, a ve druhém případě alergie nebo autoimunitní projevy. Narušená imunitní funkce znamená pro organismus vždy ohrožení a možnost snadnějšího rozšíření patogeních mikroorganismů nebo vznik závažných onemocnění.

’ Funkci imunitního systému nezachytíme, pracuje nezávisle na našem vědomí. 6

Imunitu neboli odolnost organismu můžeme rozdělit na specifickou a nespecifickou:

Nespecifická imunita je tvořena hlavně ochrannými bariérami organismu, které zabráňují mechanicky průniku mikrobů do těla.

První ochrannou bariérou těla je kožní kryt se svým kyselým povlakem, který je produkován kožními a mazovými žlázkami. Funguje dobře, zejména když je kůže neporušená. Podobně jako kůže fungují zdravé nenarušené sliznice dýchacího, trávicího, močopohlavního traktu i oční spojivka. Jsou pokryty hlenovou vrstvou a osídleny buňkami imunitního systému, jako jsou makrofágy, ale také symbiotickými mikroorganismy, které brání přerůstání patogenní mikroflóry. V dýchacích cestách jsou buňky vybaveny řasinkami, které se snaží kmitáním mechanicky odstranit škodliviny vniklé do dýchacích cest. Obrannou funkci tvoří také enzymy – například lysozym obsažený v slzách nebo pepsin v žaludeční šťávě. Žaludeční šťávy hrají významnou roli v nespecifické imunitě. Nízké pH dokáže zničit celou řadu mikrobů, stejně jako již zmíněný enzym pepsin. Kyselé pH je také přirozenou ochranou v močových cestách.

Další bariérou je střevo a jeho sliznice. Ve střevě existují shluky imunitní tkáně, takzvané Payerovy plaky. V nich dochází k vyžrávání buněk imunitního systému. Kromě toho je střevo osídleno symbiotickými bakteriemi – takzvanou střevní mikroflórou, která pokud je nenarušena, zaručuje normální fungování imunitního systému.

K nespecifické imunitě patří také lymfatický systém (cévy + uzliny), man-

dle, appendix a slezina. V nich dochází k ničení mikroorganismů a odplavování toxinů.

Specifická imunita znamená tvorbu specifických protilátek proti daným mikroorganismům. Klíčové pro ni jsou bílé krvinky – B lymfocyty a T lymfocyty.

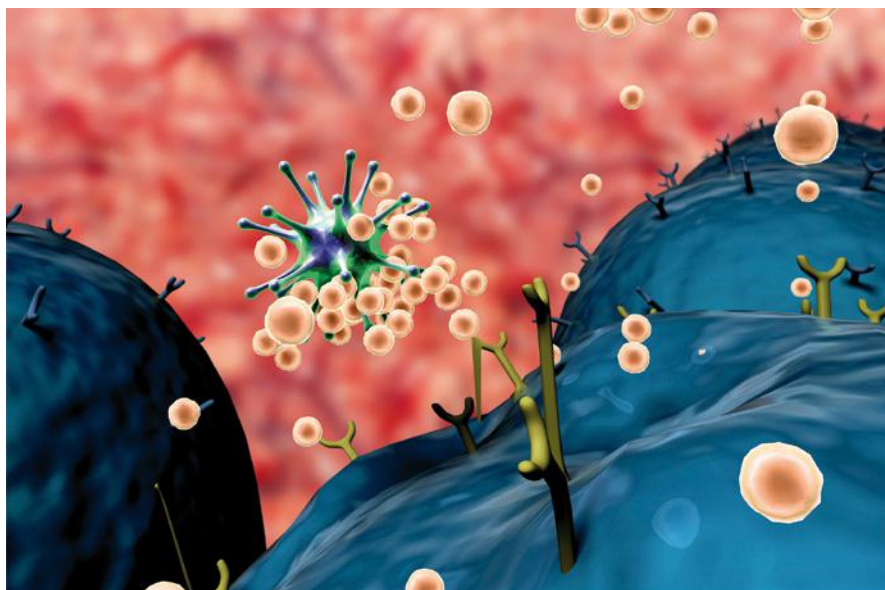
Čím vším je tedy tvořen imunitní systém?

Vlastní imunitní systém je tvořen buňkami, tkáněmi a orgány imunitního systému. V první řadě jde o bílé krvinky – **leukocyty**. Ty se dělí na granulocyty (neutrofily, eozinofily, bazofily), mastocyty, monocyty a tkáňové makrofágy. Uplatňují se především při fagocytóze, jejímž principem je obklopení cizorodé látky mastocylem neboli žírnou buňkou, která postupně produkuje působky, jež cizorodou

vé buňky stěny cév (produkují působky ovlivňující imunitní funkce).

K orgánům imunitního systému patří brzlík neboli **thymus**. V něm dozrávají T lymfocyty. Dále je to **kostní dřeň**, která školí B lymfocyty. Zralé T a B lymfocyty putují do **periferních lymfoidních orgánů**, kde se usazují. K dalším orgánům patří **lymfatické uzliny, slezina a neopouzdržená lymfoidní tkáň** spojená se sliznicemi – ve střevě se nazývá GALT a v mandlích a průduškách BALT.

Imunitní systém produkuje celou řadu látek – působků, které ovlivňují činnosti jednotlivých buněk a orgánů. Jedná se o protilátky – imunoglobuliny, dále cytokiny (interleukiny, prostaglandiny, interferony a další), dále imunohormony, komplementový systém, HLA molekuly, bílkovinné receptory a další.



Pole buněk s receptory, imunitní systém útočí na virus

molekulu – mikroba zničí). Vedle granulocytů rozlišujeme lymfocyty, které dělíme na **T a B lymfocyty**.

B lymfocyty po kontaktu s antigenem = cizorodou látkou syntetizují protilátky. **T lymfocyty** mají pak přímo ničící účinky (přirození zabíječi), nebo se podílejí na přecitlivělosti organismu, nebo mají paměťové či imunosupresivní regulační funkce. Kromě bílých krvinek se na imunitních funkcích podílí ale i **destičky, červené krvinky**, které odstraňují rozpustné imunokomplexy, **endotelo-**

Imunoglobuliny – Ig, neboli protilátky, dělíme do několika skupin. IgM se tvoří při prvním kontaktu s cizorodou látkou (antigenem), IgG se tvoří při kontaktu opakovaném. IgA vznikají v sekretech sliznic, poté, co se antigen dostane na jejich povrch. IgD jsou součástí receptorů na B lymfocytech a pomáhají rozpoznávat antigen. IgE vytvářely původně obranu sliznic proti červům, dnes se tvoří jako odpověď na různé alergen, ale i na parazitární infekci, účastní se časných alergických reakcí.



Interferony, jako další působky, dělíme na alfa, které mají protinádorové účinky, dále beta, omega a tau, které vykazují protivirové a protiproliferační účinky (zastavují dělení vlastních buněk), dále gama, které jsou produkovány některými T lymfocyty. Aktivují makrofágy k fagocytóze – tedy ničení cizorodých látek.

Proč imunitní systém ne vždy reaguje fyziologicky? Co ovlivňuje jeho reaktivitu? Co oslabuje náš imunitní systém anebo co ho nutí k alergickým či autoimunitním projevům?

Mezi hlavní faktory, které nepříznivě ovlivňují fungování imunitního systému, můžeme zařadit chemické látky vyskytující se v našem životním prostředí (karcinogeny, mutageny jako jsou zplodiny chemického průmyslu), různé chemické látky – detergenty, dezinfekce, insekticidy, pesticidy, herbicidy, výfukové plyny, barvy, ředidla, konzervanty, stabilizátory (tzv. éčka potravinářského průmyslu), léky (antibiotika, kortikoidy, hormony...), očkovací látky, přirozená i umělá radioaktivita, rentgenové záření, elektromagnetický smog (počítače, mobily, televize, mikrovlnné trouby), kosmetický průmysl, prací prášky, mi-

kroorganismy a jejich toxiny... A mohli bychom jmenovat další a další. Imunitní systém ovlivňují i geneticky modifikované potraviny, takzvaná mrtvá strava, strava vystavená mikrovlnám, chemicky nebo fyzikálně ošetřená. Samozřejmě je imunitní systém ovlivňován a modulován také mikroorganismy, se kterými se během svého života setkáme. Některé z nich imunitní systém stimulují pozitivně, jiné způsobí oslabení systému, další změny normální reaktivitu v přemrštěnou, čímž dochází ke vzniku autoimunitních reakcí nebo vzniku nádorového bujení. Jiné vytvářejí v těle v tkáních infekční ložiska připravená kdykoli spustit infekci nebo produkovat toxiny a ničit organismus. Přítomnost ložisek udržuje organismus ve stavu náchylnosti k infekcím daného orgánu.

„ Psychická zátěž dokáže změnit fungování imunity do dvou hodin. “

Kromě výše uvedených faktorů je třeba také zdůraznit, že velkou roli ve fungování imunitního systému má psychická kondice organismu. V současné době stoupá počet autoimunitních onemocnění, nádoro-

vých onemocnění a pochopitelně i takzvaných civilizačních chorob. Víme-li, jak reaguje imunitní systém, co ho zatěžuje nebo dráždí, či oslabuje, pak máme řešení ve svých rukou. Mnozí lidé o tom ale nevědí. Diví se, proč trpí tou či onou chorobou, proč jsou stále nemocní, proč reagují přecitlivěle. Musíme se zamyslet, co ve svém životě děláme špatně, například jak se stravujeme, jaké máme pracovní vypětí, jaké máme mezilidské vztahy, jinými slovy, jestli prožíváme stres nebo pohodu, jaké máme genetické predispozice a k čemu můžeme mít sklony po rodičích, prarodičích. Důležité je také to, v jakém prostředí žijeme, pracujeme, jaké chemikálie používáme, včetně kosmetiky, jaké léky a proč užíváme a tak dále...

Imunitní systém je ovlivňován zejména interakcemi s mikroorganismy, se kterými se setká, ale jen málokdo si uvědomí, že také potrava dokáže ovlivnit imunitu prostřednictvím kontaktů se střevní sliznicí. Ne nadarmo se říká: střevo – základ imunity. Pokud máme narušenou mikroflóru ve střevě a pokud přijímáme potravu, která negativně působí na střevní sliznici, stává se střevo propustné pro velké molekuly vzniklé rozště-

pením potravy. Ty pak pronikají přes „děravé střevo“ do krevního oběhu, kde na ně reagují imunitní buňky. Ty potom spustí reakce, kterými se snaží cizorodou látku – antigen, zničit. Reakce ale je velmi intenzivní, imunitní systém přestřelí a začíná ničit kromě cizorodé látky také tkáň vlastního těla, které mají podobnou antigenní strukturu jako dotyčná látka. A tak se spustí na mnohých místech v těle zánětlivá reakce, jejíchž výsledkem je poškození tkáň a následně orgánu (například autoimunitní zánět štítné žlázy, autoimunitní zánět kloubů, střev, svalů...).

‘ Pokud chceme zastavit autoimunitní projevy a zlepšit svůj zdravotní stav, pak je nezbytné zcela změnit jídelníček! ‘

V současné době se za potraviny, které poškozuji střevo, rozvolňují spoje mezi střevními buňkami a dělají ho propustné pro velké nerozštěpené molekuly živin, považují **lepek, kasein – mléčná bílkovina, lilkové rostliny, luštěniny**. Kdo trpí autoimunitní nemocí, anebo onemocněním nádorovým, alergiemi a dalšími jinými závažnými chorobami, by si měl uvědomit, jak se stravuje. Je všeobecně známo, že strava, kterou se živíme dnes, se diametrálně liší od té, kterou jedli naši předci. Bohužel náš organizmus není na tak rychlé vývojové změny geneticky připraven, a proto některé typy potravy nedokáže rozložit a bez jakýchkoli problémů zpracovat.

A jak můžeme imunitní systém uzdravit? Záměrně nepíšu posílit, protože ne vždy je to žádoucí. Zejména máme-li přemrštěnou reaktivitu a autoimunitní onemocnění, pak musíme předrážděný imunitní systém spíše zklidňovat.

Klasická medicína používá léky na posílení imunity, ale také léky na potlačení imunity u autoimunit (například kortikoidy, antimetabolity – cytostatika, imunosupresiva). Na posílení imunity jsou to léky obsahující zbytky bakterií, které podněcují imunitní systém k reaktivitě, ale také vitaminy.



Celostní medicína ve svém repertoáru má vitamíny také, ale v podstatně vyšších dávkách. V současné době se velmi doporučují vysoké dávky vitamínu C, až několik gramů – ne miligramů, denně. Kromě vitamínů ale uvažujeme o detoxikaci organismu, vyrovnané psychice a neдрáždivé stravě.

Čím méně je v organismu toxických látek, tím méně je příčin dráždění imunitního systému, tím dříve se stabilizuje a začne fungovat normálně. Nezastupitelnou roli hraje i dostatek minerálů a stopových prvků, které jsou součástí metabolických pochodů organismu. Pro imunitu jsou významné zejména selen a zinek. Samotná

detoxikace, jak jsem se opakovaně přesvědčila, nestačí. Je nutné mít zejména zdravé nepropustné funkční střevo.

Preparáty Diochi nabízejí mnoho bylin vhodných k detoxikaci a posílení orgánů těla, včetně preparátů vitamínových. Pozor ale na stimulaci funkce imunitního systému při autoimunitních chorobách. Téměř v každém preparátu se nachází minimálně jedna bylina, která ovlivňuje imunitní systém. Jako příklad preparátů ovlivňující imunitu jmenujme **TCD4 Imuserol, Viraimun, CDF, Tromboserin, Bakteviri, Deviral, Dinavir a další**. ☸



MUDr. Lenka Hodková se zabývá alternativní medicínou, homeopatií a detoxikační medicínou. Věnuje se lektorské činnosti a je autorkou brožury Praktické využití preparátů Diochi.



POHLEDY ,DO ŽIVOTA PO SMRTI‘

MUDr. TOMÁŠ LEBENHART

SMRT – již to slovo, většinu lidí děsí. Tomuto velkému tématu ŽIVOTA jsem se dosti věnoval. Diskutoval s šamany, léčiteli, moudrými či probuzenými a také samozřejmě četl a přemýšlel... Nabídnou zde laskavému čtenáři několik (pro mnohé) neobvyklých pohledů „do života smrti“, rád bych toto tíživé téma pozdvihl směrem k pravdě a jistě lehkosti až humoru. Doufám, že to nikoho neurazí a spíše naopak mnohým z vás přinese jistou úlevu...

Ano, na vědomé úrovni se smrti bojíme. Naprosto nesmyslně. Nuže, ale co můžeme chtít od homo sapiens (člověka chápajícího), pokud něco prostě nechápe. Musím zde připomenout fakt (David Hawkins), že zhruba 75% současné populace disponuje velmi nízkou úrovní Vědomí, tedy pod hladinou integrity. Mírně potěšující je, že se tento poměr neustále zlepšuje. V dobách Ježíše Krista byla úroveň naprosté většiny lidí čistě predátorská. Viz kolonizace, církevní útisk, rabování, otrokářství, radost z ubližování a zabíjení, oslava masových vražd typu římských imperátorů, apod. Stále se zlepšujeme a naše energie se (i když nenápadně) produhovňuje.

Kdo že se nejvíce smrti obává? Jsou to materiálně smýšlející lidé – včetně křesťanských církví. Vatikán, kupříkladu, se mi jeví jako jedno z nejmateriálnějších uskupení a rovněž tak např. v Jižní Americe se to největší bohatství – často pocházejících ze zločinu – ukrývá za zdmi katolických klášterů. A pravoslavní papalášové taktéž nijak neoplývají prostotou... Lidé zaměřeni na majetek a konzumaci, na tělesné požitky se tedy smrti báti musí. Vždyť „tam“ si nic s sebou vzít nemohou... a navíc mnoho lidí na žádné „tam“ nevěří. Těm jest alespoň přichystáno velké překvapení: Totiž, že ta jejich Smrt prostě neexistuje! A že veškeré to pozemské pachtění bylo jednou velkou iluzí.

Další velkou skupinou lidí, majících ze smrti strach, jsou lékaři a zdravotníci vůbec. Ač systémově mají lví podíl na předčasném konci biologického života – nesprávným chápáním příznaků nemoci, jakožto



nemocí samotné, často nesprávnou diagnostikou či její interpretací a z toho plynoucí nesprávnou léčbou, pokud tedy lze o léčbě vůbec hovořit. Mnohaleté statistiky WHO (Světové zdravotní organizace) kladou chybnou lékařskou péči na třetí místo úmrtí – za kardiovaskulárními a onkologickými chorobami. A pak, když dojde k exitu (jak smrt latinsky označují), většinou nechápou, co se děje. Nechápu, že ve skutečnosti NIKDO nezemřel. Že pouze tělesná schránka dosloužila... Mnohdy s nasazením vší dostupné techniky i vlastních sil (zcela proti přirozenosti Života) udržují těžce trpícího a již odcházejícího člověka v kleci tělesného života... Jasnovidní lidé ve shodě říkají, že části duše se od fyzického těla odlučují již několik dnů před jeho smrtí. A to dokonce i v případech, že jde o smrt náhlou, třeba způsobenou úrazem.

’ Zkusme smrt nazývat Archandělem transformace či „Výkonným ředitelem Stvořitele“. ‘

Jak to vše kolem té záhadné, mytizované bytosti, již nazýváme Smrt, je? Zkusme ji nazývat (jsme na pojmenování tak zvyklí, že) Archanděl transformace. „Výkonný ředitel Stvořitele“. Pohledme na toto „Božstvo“ či druh prakti – praenergie očima starých indických véd a hinduismu. Jen tak pro zajímavost. Nám, západním, civilizovaným a racionálně smýšlejícím lidem (tolik se obávajících všeho možného včetně svého definitivního konce), tento pohled připadá jako roztomilé báje se všemi těmi pohádkovými bytostmi. A tak se těmito pohledům jen lehce (tolerantně či povýšeně –



dle svého vztahu k egu), usmíváme. Já bych se ovšem až tak neusmíval...

Jak měli mudrcové vysvětlit před tisíci léty běh Života? Inu, pomocí tzv. Božstev, jež tehdejší lidé brali vážně. Vždyť i Starý zákon byl sepsán z podobných pohnutek – pro tehdejší úroveň lidského vědomí. Pro velké zjednodušení: Existují tři hlavní božské páry (manželé). BRAHMA + SARASVATÍ – tvůrci Světa, VIŠNU + LAKŠMI – udržující vesmír v chodu a konečně ŠIVA + KÁLÍ – mající na starost ničení, tedy smrt. Opakuji, velmi zjednodušené a o mnohé vlastnosti ochuzené schéma, které zde postačí. Důležité je, že všichni jmenovaní Bohové se svými ženskými protějšky požívají nejvyšší vážnosti. Tedy i Bůh destrukce Šiva a bohyně Kálí. Vidíme hinduistický pohled na Smrt a na její nemenší důležitost, než je tvorba a chod života. Můžeme si tento ničivý princip naznačit jak v kosmu, tak v živém těle. Jak nahoře, tak dole.

Zde se nám bude hodit řecká přípona „apo“ značící „proti“, neboli opak

života a tvorby. Ve vesmíru lze použít řecký výraz APOKALYPSA (přeneseně zničení světa) a na úrovni buňky APOPTOZA. (řízená buněčná smrt). To vše a mnohé další děje nutné k zachování světa a živého organismu mají na starosti právě energie či inteligence (program) ničení. Např. nepřátelské mikroorganizmy či zvrhlé rakovinové buňky jsou terčem této energie, těchto Božstev, chceme-li. A zkus si, milý čtenáři, jen letmo představit, že Smrt nebude úřadovat na úrovni celého organismu... (no, raději si to ani nepředstavujme).

Poslyšte nyní, co nám o sobě říká sama Smrt. Ano, čtete dobře. Známý německý spisovatel Jan van Helzing, autor mnoha spirituálních knih se přes několikanásobně prověřený channelling napojil na dotyčného Archanděla a položil mu 222 otázek, některé opravdu „na tělo“. Toto fasciující interview popsal v knize: Kdo se bojí smrti. Upřímný rozhovor může mnoho lidí zneklidnit, mnoho pobavit a velmi mnoho uklidnit... V základním souboru otázek na téma Kdo jsi?, se můžeme např. dozvědět, že nás tato

duchovní mocnost, jež nás z hmotného bytí vysvobozuje a bezpečně převádí za hvězdy ke Stvořiteli, nás též do světa hmoty přivádí! A věřte, že v druhém případě je role „Smrti“ mnohem náročnější... Indiánští šamani tvrdí, že nás Anděl Smrti doprovází po celý náš pozemský život. Don Juan (Cesta do Ixtlanu) svému učedníkovi Carlosu Castanedovi říká, že nám sedí Smrt na levém rameni, zatímco Anděl Strážný na pravém. A že je velmi moudré se se Smrtí spojit a poslouchat její rady. Jde o velmi laskavou a inteligentní mocnost.

Na otázku: Co ti dělá při převádění duše z hmotného těla největší starosti, překvapivě odpovídá, že pozůstalí. Sdílí, že vědomí odcházejícího je klidné, šťastné a citové bouře tzv. pozůstalých jej mohou na cestě Domů rušit... Také na dotaz: Jsi dokonalá, pro mnohé překvapivě odpovídá: NEJSEM. A dodává, že dokonalý je jen Stvořitel. Archanděl transformace projevuje i humor. Po některých otázkách autor (zapisovatel) v závorce píše: (Směje se). Nemá problém s žádnou odpovědí. Na

troufalou otázku: Lze s tebou vyjednávat, připouští, že někdy ano... Není to roztomilé, milí čtenáři? Jak strastně strohý a nelaskavý je postoj např. katolické církve, která tvrdě odsuzuje sebevrahy. Sama Smrt se ke každému vědomí chová soucitně a laskavě a neposuzuje. Můj kamarád Xolotl, mexický indiánský curandero, mi jednou na toto téma řekl: Jak může být někdo tak zpupný a posuzovat pohnutky člověka, jehož zoufalé bloudění dohnalo k předčasnému odchodu ze světa forem? Jak může vědět, co ten člověk cítil a jak trpěl?? To mohou jen velmi duchovně ubozí lidé, bez jakéhokoliv soucitu... A ptám se všech: Není náhodou vědomá konzumace toxických látek (v jídle či drogách) také sebevraždou? Vždyť ten chronos je tak relativní... KDE je psáno, že sebevražda musí být provedena rychle?

Slyšel jsem a četl mnoho svědectví o varovném hlasu či rovnou síle, jež zabránila sebevrahovi skočit ze skály, mostu či stoličky s provazem na krku. Mám silný pocit, že to mohla v mnohých případech být právě

bylost Smrti. Jakoby říkala: Neblázni, Človče. To zvládneš, uvidíš. Tvůj čas ještě nepřišel, v klidu, co bych tam s tebou dělala...Vida, jak i Smrt může zachránit život...

Vidíte, jak Život a Smrt za jedno jsou? Jak k sobě patří a jsou dvěma aspekty téhož? Jakou úžasnou hru hrají – na všech myslitelných i nemyslitelných rovinách... V buňkách i galaxiích... a šamani dodávají: Kdo se smíří se smrtí, dostane větší odvahu ke svobodnému a divokému životu. Radím totéž. Problém jsou živí – pozůstalí, problém je strach ze smrti, problém je náš rozum, problém může být umírání, tedy utrpení, neschopnost odložit vše, co jsme si v hlavě i v životě nahromadili. To vše ukončí až onen milující Archanděl – který se někdy musí doslova přetahovat se zatatými zdravotníky.

Závěrem sděluji toto:

Smrt, jak jsme ji navyklí chápat, tedy definitivní konec, neexistuje. Naše vědomí a Život v nás nemá začátku ani konce. Je možná jen smrt našeho ega. A na tom bychom měli laskavě a systematicky makat! Pozor, to ale neznamená na své superinteligentní ego pořádat trestné bojové výpravy. Druhý – rovněž nesprávný extrém – je jeho ignorování. Jsou to slepé uličky. Je třeba ho identifikovat, uznat a postupně se posouvat do role diváka, takže vlastně dovolíme postupné odumírání intimní vazby k němu. S klidem a laskavostí k sobě i k němu se od něj distancujeme. Když přestaneme zalévat zahrádku, plody i květiny uvadnou...

Takže i smrt ega (tak často zmiňovaná v ezoterických textech) je pouhou iluzí a hrou našeho ega. ☸

MUDr. Tomáš Lehenhart www.homeopat.mypage.cz

Pediatr, praktický lékař pro dospělé a neurolog. Od roku 2006 se zabývá celostní medicínou, ayurvédou, homeopatií, autopatií a psychosomatikou. Je autorem knih: Svlékl jsem bílý plášť, Bez pláště, Povídky nejen z ordinace.



INZERCE

Oznámení o veřejné sbírce

Lety Divokých hus



Ve dnech 30. 8. – 12. 9. 2020 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Domova sv. Karla Bormejského.

Výtěžek z naší společné sbírky použijí v Domově na nákup ochranných pomůcek, resp. hygienických rukavic, které jsou nezbytné při péči o nemocné seniory. Dle aktuálních cenových nabídek by se mohlo odhadem pořídit přibližně 50 tisíc kusů rukavic.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100**, **variabilní symbol 558**.

Domov zajišťuje péči o seniory na přechodnou dobu. Poskytuje lékařskou a ošetrovatelskou péči v rámci lůžkového zdravotního zařízení a sociální služby (odlehčovací pobyty a denní stacionář pro seniory a zdravotně postižené). V budově Domova sídlí oddělení výkonu trestu pro ženy. Těmto ženám Domov zabezpečuje rekvalifikaci v certifikovaném sanitářském kurzu sv. Zdislavy a nabízí jim pracovní uplatnění v pomocných a obslužných provozech (rekvalifikovaným ženám pak službu přímo u lůžek pacientů).



Děkujeme všem čtenářům časopisu Sféra, kteří se k Letům Divokých hus přidávají!

Ve dnech 13. 9. – 26. 9. 2020 můžete přispět do veřejné sbírky Lety Divokých hus ve prospěch Farního sboru ČCE v Černošíně.

Výtěžek z naší společné sbírky bude použit na úhradu nákladů spojených s výměnou oken v místnostech sborového domu v Lestkově.

Příspěvky můžete posílat na číslo účtu **27 000 000/0100**, **variabilní symbol 559**.

Evangelický sbor v Černošíně a jeho kazatelské stanice v Lestkově se již od doby osídlování pohraničí v poválečných letech staly střediskem duchovního i kulturního života obcí. Často se podílely na distribuci bydlení a pomoci pro rodiny přistěhovalců. V oblasti Tachov a v sousedním Karlovarském kraji je nejvyšší podíl odsouzených v České republice. Farářka sboru se proto stala také vězeňskou kaplankou a ve spolupráci s Obcí Olbramov, Obcí Lestkov a Úřadem práce Tachov zajišťuje zaměstnávání a v prostorách sborových domů ubytování těchto lidí.

Podpořit nás můžete také zasláním dárcovské SMS na telefonní číslo 87 777 v hodnotě, kterou si sami zvolíte: **DMS HUSY 30** nebo **DMS HUSY 60** nebo **DMS HUSY 90**. Nadace Divoké husy obdrží 29, 59 nebo 89 Kč.



Můžete přispívat i trvale, stačí odeslat dárcovskou SMS na telefonní číslo **87 777** - ve tvaru: **DMS TRV HUSY 30** nebo **DMS TRV HUSY 60** nebo **DMS TRV HUSY 90** a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 nebo 60 nebo 90 Kč a to až do té doby, než se rozhodnete příkaz zrušit. **Více na www.darcovskasms.cz**



Přímý vliv POVZNÁŠEJÍCÍCH EMOCÍ na naše zdraví

ČÁST 2.
Pohled kvantové fyziky

Mgr. LUCIE VYBÍRAL PASTRŇÁKOVÁ

Ve svém životě strach většinou vnímáme proměnlivě, někdy více a někdy méně intenzivně, jako na houpačce. Představme si však dvě krajní meze vnímání strachu, například na poslední zkušenosti s pandemií COVID-19. Přestože se většina společnosti nachází někde na půli cesty, můžeme zjednodušeně říci, že na jedné straně jsou mezi námi strachu odolní jedinci, kteří přešli do proaktivity, vzájemné pomoci, podpory a solidarity – především se svými činy snažili být společností prospěšní. Ta druhá krajní skupina se ocitla dříve nebo později pod paralýzou strachu, který se projevil v téměř každé myšlence, slově či činu. První zmíněná skupina měla a má vždy daleko lepší pozici a šanci pro zachování zdraví jak mentálního, tak fyzického díky podpoře pozitivních emocí, které jejich postoj zahrnuje, jakými jsou soucit, laskavost, solidarita... Ta druhá skupina se „dobrovolně“ velmi oslabuje na všech rovinách a doslova si podlamuje své zdraví trvalou zátěží emocemi, jakými jsou strach, nenávisť, agrese, zášť, zloba... Proč dobrovolně? Protože si sami volíme, jaké informace a v jaké formě k sobě necháme proudit, vybíráme si přeci své zdroje... a posléze i svou reakci. Pojdme být ve svém životě více bdělými, uvědomělými a aktivními.

V předchozím díle našeho článku jsme věnovali pozornost emocím celkově. Rozdělili jsme si emoce na dvě skupiny: tzv. sobecké a destruktivní emoce (strach, nenávist, hněv, závist...) a tzv. povznášející emoce (vděčnost, laskavost, soucit, nadšení...). Vysvětlili jsme si, jak „pouhá“ negativní emoce dokáže spustit v těle spirálu nežádoucích reakcí od produkce stresových hormonů, přes blokaci trávicího, reprodukčního a imunitního systému až ke vzniku autoimunitních a dalších závažných a život ohrožujících onemocnění. Ukázali jsme si také, že pomyslným světlem na konci tunelu v nedávné náročné době může být vědomá práce s myslí, tedy meditace. Na teoriích epigenetiky jsme si vysvětlili, jak prostředí přímo ovlivňuje genetickou expresi, tedy další vývoj buňky, a jak si toto prostředí můžeme vědomě tvořit a transformovat ku svému prospěchu pomocí prožitku tzv. pozitivních emocí.

V této části článku se zaměříme na přiblížení teorie kvantové fyziky. Netřeba se zalekat náročné vědy. Sama mám ráda výklad především užitečný a v běžném životě použitelný a prospěšný. Provedu vás světem kvantové fyziky tak, aby její kouzlo povzneslo i vaši duši a dodalo vám naději, víru a sílu pro tvorbu života, jaký chcete žít. Při tvorbě svých meditací vycházím z konceptu dávné východní filozofie, z jógové tradice a z buddhismu, a tyto přístupy propojuji s koncepty v souladu s epigenetikou a kvantovou fyzikou tak, abychom z „módu“ přežití, neboli STANDBY režimu, přešli do „módu“ aktivní a vědomé tvorby svého života. Abychom se navždy zřekli role oběti, do které se někteří tak rádi stylizují. Role oběti totiž přitahuje NE-MOC. Kdežto role vědomého tvůrce přitahuje sílu, stabilitu, zdraví těla i mysli a realizaci snů.

Jak věda podporuje uskutečnění našeho snu?

Dříve existovaly dva velmi odlišné pohledy na svět, svět vědecký a svět náboženství. Oba světy na první pohled neslučitelné. Věda zkoumala a zkoumá ověřitelná, měřitelná fakta předpověditelné reality hmoty v čase a prostoru. Věda vychází z empirie, tedy zkušenosti. Co je vědecky podloženo, považujeme všeobecně za pravdivé. Pomyšleme na Newtonovskou fyziku hmoty projevující se vždy předpověditelným způsobem. Na druhém konci polarity přístupů existovala vždy víra, často jako organizované náboženství, která zaměřovala svou pozornost na to, co věda nedokázala podchytit. Především na sílu vědecky nezměřitelné energie a jejich projevů. Oba tyto světy žily a dodnes snad i žijí odděleně, jako dva lidé s odlišnými světonázory. Vzniklo však pojitko. Při hloubání na poli fyziky a při neustálém hledání a odhalování menších částic než je atom, došla fyzika k závratným zjištěním:

„ Pokud zaměříme pozornost na hmotu a na její stále menší a menší částice, hmota se začíná vytrácet a místo hmoty se před námi otevírá prázdnota. Ne však prázdna. Nekonečný prostor prázdna vyplňuje energie z 99,999999999999 %. Jen ten nepatrný zlomek procenta, který zbývá, je hmotou. “

Jenže tato hmota se již neprojevuje předpověditelným způsobem, jak jsme zvyklí, naopak. Přestává existovat v prostoru a čase. Otevírá se nekoneč-

nému kvantovému poli možností, kde existuje nekonečno možností realizace hmoty. Tedy se otevírá prostor pro realizaci našich snů. Pokud si někteří nevěřící Tomášové klepou na čelo, velmi ráda vás odkážu na významného českého vědce profesora Jana Raka, působícího na mezinárodních univerzitách a ve švýcarském CERNu (Velký Hadronový urychlovač částic). V oblasti vědy aplikované na celostní zdraví působí také mezinárodně proslulý lékař Joe Dispenza, který z pojetí kvantové fyziky přímo vychází při vedení svých klientů – pacientů.



Co je kvantová fyzika?

Ve zkratce: Kvantová fyzika zkoumá nejmenší, tzv. elementární částice hmoty a vychází z toho, že určité měřitelné veličiny se nemění spojitě (plynule), ale v násobcích určitého minimálního množství zvaného kvantum. K dalším základním principům patří to, že částice lze současně popsat i jako vlnu tedy čistou energii (hmota versus energie) a nelze současně změřit polohu a hybnost částice. Velmi důležitým poznatkem je také skutečnost, že samotný proces pozorování (tedy pozorovatel

Nervamin kapky

obsažené silice pomáhají:

- ▼ relaxaci
- ▼ zdravému spánku
- ▼ emočnímu komfortu
- ▼ obraně proti stresu
- ▼ zklidnění nervové soustavy





a jeho zaměření) má vliv na pozorovaný systém a jeho projevy.

Jak můžou tyto teorie ovlivnit náš život tady a teď? Aneb V čem nám může být kvantová fyzika užitečná...

Můžeme začít na úrovni pozorované částice. Tu můžeme vnímat coby částici, tedy hmotu, anebo jako energii. Všechny atomy elementárního světa vyzařují různé elektromagnetické pole. Čím rychleji vibruje částice, tím vyšší frekvenci vykazuje daná částice a tím méně hmotnou daná částice je. Je tomu tak proto, že rychlejší vibrace dává energii krátkou vlnovou délku a ten malý kousek hmoty, který se v částici nachází, je jen na zlomek času projevený v hmotném světě. Čím nižší vibrace, tím je frekvence pomalejší a vlnová délka energie delší. O to delší dobu částice pobývá v hmotném světě. Čím nižší frekvence, tím více hmoty.

Z předchozího dílu článku víme, že svou vlastní energii můžeme snížit působením zatěžujících emocí (strachu, zlosti, nenávisti...). Když se naše vnitřní energie zpomalí, nacházíme se více ve světě hmoty nežli energie. V podstatě se ocitáme ve vězení hmoty, kdy jakákoliv změna či zásah do hmoty je ovlivňování hmoty hmotou. Což je velmi těžkopádný počín, ale co si budeme nalhávat, v tomto směru funguje

klasická léčba západní medicíny. Jsem vděčná za to, že máme možnost napravit hmotu hmotou, když je to nezbytně nutné a jedná se o záchranu života, například v urgentní medicíně. Ovšem prevence, a tedy předcházení těmto krajním případům, může spočívat právě ve vědomé práci s vlastní energií.

Již víme, že téměř celý prostor částice je tvořen prostorem, a tedy energií. Pokud se tuto energii rozhodneme vědomě zvýšit, je třeba tak učinit pomocí tzv. povznášejících emocí (nadšení, motivace, laskavost, vděčnost, soucit...). To se nám buď v životě „náhodně“ podaří, anebo tomuto jdeme naproti pomocí meditace. Vnitřní energie částice natolik zvýší svou vibraci, že se stane více energií než projevenou hmotou a v tuto chvíli ovládá projevující se hmotu. Doslova jí vtiskuje její vlastnosti. Tedy zjednodušeně řečeno, ve chvílích, kdy se nacházíme ve stavu vysoké vibrace naší energie vlivem výše zmíněných emocí, máme stav svého těla a mysli doslova ve svých rukou, lépe řečeno, naše zdraví se stává otázkou naší vědomé volby.

Tři vědecky podložené důvody pro vědomou práci s myslí a emocemi:

1. Za prvé, působením pozitivních emocí v těchto povznášejících stavech dochází k produkci těch chemických

látek našeho mozku a posléze hormonů žláz s vnitřní sekrecí, které upregulují (navyšují) expresi genů DNA vedoucích ke stavu rovnováhy a zdraví a zároveň downregulují (omezují či přímo blokují) ty, vedoucí k zánětům a jiným projevům vnitřní dysbalance organismu. Tedy vědomým prožitkem povznášející emoce přímo ovlivňujeme vnější prostředí buňky, která tak může naplno projevit svůj potenciál.

2. Druhou důležitou věcí vycházející z kvantové fyziky je skutečnost, že v nekonečném prostoru částice se nachází nekonečné množství možností pro projev našeho potenciálu. Pokud budeme limitováni jen a pouze svými empirickými zkušenostmi, tedy tím, co se již událo, a budeme to očekávat také na své další cestě, je více než pravděpodobné, že se to uskuteční. Naše energie k této expresi vlivem mysli směřuje. Ovšem pokud si připustíme, že vše je možné a zaměříme svou pozornost přesně na to, co si přejeme realizovat (od dobrého zdraví, přes naplněný osobní a intimní život, po úspěch ve své seberealizaci), doslova si to do života přitáhneme. Jestliže jsme totiž především energií, energie nezná ohraničení. Naopak, sami ve své energii vnímáme a pozorujeme především projevy velmi podobné energie – přitahujeme do svého života například podobné lidi.

3. Poslední úžasnou vědecky podloženou skutečností je to, že když odevzdaně prožíváme vizualizaci v doprovodu žádoucích emocí, náš mozek a současně také tělo vnímá tuto vizi za skutečnost a začne této vizi doslova formovat hmotu, tedy přizpůsobovat tělo. Začne tělo uzdravovat.

Věda tedy nádherně vysvětluje to, co citliví jedinci žijí dnes a denně: **„Na co myslíš, ti do života přijde.“** Je tedy velmi zodpovědné plánovat si, vizualizovat si a myslet na to, CO DO ŽIVOTA TOUŽÍME PŘITÁHNOUT, A TEDY SI REALIZOVAT. Pokud svou mysl zatížíme tím nežádoucím, ovlivní to naše emoce, sníží naši energii, budeme se cítit „pod psa“ a ve finále náš život bude ještě horší, než by si pes přál...

Na závěr si dovolím ještě malou poznámku k velmi významnému rysu projevu kvantové částice. Tato poznámka nechť dokreslí celý obraz mystéria kvanta. Řekli jsme si, že se kvantová částice nechová

předvídatelně. Její projev totiž závisí na energii pozorovatele! Tedy kam pozorovatel zaměří svou pozornost, tam dochází k projevu hmoty. Je zřejmé, že velmi záleží na charakteru vibrace pozorovatele, který má tak možnost vnímat projev „reality“ a tedy hmoty ze svého úhlu pohledu. Bytost s velmi odlišnými vibracemi bude však stejnou částici vidět úplně jinak, hmota a tedy „realita“ se projeví odlišně.

Vnímám kvantovou fyziku jako velmi úchvatný obor, který mi dává obrovskou naději. Naději žít svůj život tak, jak si přeji s respektem a v souladu s hodnotami, které ctím. Přestože je sama tato teorie náročná na pochopení, je jasné následující:

1. Svou energii můžeme vědomě ovlivnit emočním prožitkem. Je na nás, jaké emoce si zvolíme.
2. Volíme si vědomě zdroje svých informací.

3. Volíme si, jaké významy „realitě“ přisoudíme. Často se necháme ovlivnit očekáváním, lpěním, vnitřním kritikem... Ty můžeme propustit stejně jako předchozí negativní zkušenosti. Můžeme se otevřít nekonečnému poli možností realizace hmoty v kvantovém poli.

4. Je potřeba si jasně zformulovat, co od života chceme, a tam směřovat svou pozornost.

5. Za každou novou zkušenost procítíme vděčnost. Vděčnost je tou nejvyšší emocí potvrzující existenci naší nové reality. I ve chvíli, kdy je pouhou vizí.

„Kam směřuje naše pozornost, tam dochází k manifestaci energie“.

Profesoři v CERNu by vám potvrdili to stejné, pro co si chodíme třeba za Jardou Duškem ☺. 🌸

Mgr. Lucie Vybíral Pastrňáková

Autorka vědomých meditací Light Soul Meditations, lektorka jógové terapie a funkčního tréninku, www.light-soul.eu.



IN7FRCF



Light Soul Body & Mind

www.light-soul.eu

Uzdravující meditace „Light Soul Meditations“

Ponoř se do autorských nahrávek řízených meditací v doprovodu hudby na léčivé frekvenci 432Hz.

Propojení východních tradic s poznatky moderní vědy na tvé cestě za zdravím, radostí, nadhledem a spokojeností.

www.light-soul.eu

VŠE ZÁSADNÍ O CUKRU

aneb Naše krev je mnohem méně sladká, než si myslíme!

PharmDr. MARGIT SLIMÁKOVÁ

Koncentrace cukru glukózy v krvi se označuje jako glykémie. Zdravé tělo si glykémii přísně kontroluje. Výkyvy nahoru i dolů, tedy do hypoglykémie a do hyperglykémie, nám škodí.

Glykémie

Ve zdravém těle je glykémie přísně udržována v rozmezí 3,9 až 5,6 mmol/l nalačno, po jídle by měla mít hodnotu nejvýše 10 mmol/l. Množství glukózy v krvi reguluje hned několik hormonů. Zásadní vliv má hormon slinivky břišní inzulin, který glykémii snižuje. Glukagon, katecholaminy, glukokortikoidy a růstový hormon glykémii naopak zvyšují.

Pokles glykémie pod 3,2 mmol/l se označuje jako hypoglykémie. Při hypoglykémii je ohrožena dodávka energie do mozku a může dojít k neklidu, třesu, pocení a při zásadním poklesu krevní glukózy až ke ztrátě vědomí. Mnohem častější je ale opakovaný mírný pokles glykémie, který se projevuje únavou, ospalostí a potřebou dát si další dávku cukru.

Hladina glukózy nad 5,6 mmol/l se označuje jako hyperglykémie. Dlouhodobě zvýšená glykémie je nemoc,

kterou označujeme jako diabetes. Přechodně zvýšená glykémie se může vyskytnout při stresových situacích, při akutním srdečním infarktu, při operacích nebo traumatu. Do týdne by měla ustoupit.

Odkud dostáváme glukózu?

Tělo získává glukózu ze stravy, ale dokáže si ji zajistit také vlastní výrobou. Zdrojem glukózy ze stravy jsou jednoduché a složené cukry. Jednoduché najdeme v cukru, slazených produktech nebo ovoci a mléku, složené cukry jsou třeba v zelenině, obilovinách a luštěninách. Podle rychlosti, jakou se z potravy glukóza uvolňuje, se určuje její glykemický index. Zjednodušeně řečeno čím je index vyšší, tím rychleji máme glukózu v krvi a tím větší množství inzulinu se následně uvolní. Při opakovaném přejídání se cukry hrozí vznik inzulinové rezistence, při které buňky ztrácejí citlivost na inzulin, který je pak méně a méně efektivní. Po několika letech se může projevit omezení

jeho schopnosti efektivně přenášet glukózu z krve, naměříme hyperglykémii a diagnostikujeme **cukrovku 2. typu**.

Jak se přeměňuje glukóza v těle?

Glukóza se uvolňuje rozštěpením sacharidů v tenkém střevě. Jako přímý zdroj energie používají glukózu játra, svaly, tuková a mozková tkáň. Nepoužitá glukóza se může v játrech a svaích uskláňovat do zásob v podobě glykogenu, může se také přeměnit na tuky (mastné kyseliny a triacylglyceroly), které se ukládají v našich tukových zásobách.

Při hladovění si tělo udržuje normální hladinu glukózy štěpením z vlastních zásob (z glykogenu) a tvorbou z nescacharidových zdrojů (aminokyselin, glycerolu a laktátu) v procesu, který se jmenuje glukoneogeneze.

Kolik cukru máme v krvi?

V těle máme asi 5 litrů krve, v nichž jsou rozpuštěny 4 gramy glukózy. To je množství odpovídající jedné kostce cukru nebo jedné čajové lžičce. Pro cukrovku 2. typu stačí mít v krvi o čtvrt lžičky cukru více. Z tohoto je jasné, jak

přísně si tělo množství cukru kontroluje, jak minimální je rozdíl mezi normální a vysokou hladinou glukózy v krvi, mezi zdravým a diabetikem. A hlavně jak snadno si normální hladinu krevního cukru rozhodíme.

V krvi máme 4 gramy glukózy, což je množství odpovídající jedné kostce cukru.

Přesto nám stále platná oficiální doporučení v podobě výživové pyramidy a mnoho expertů tvrdí, že bychom měli dodávat 50 – 55 % energie v podobě sacharidů. Při běžném energetickém příjmu 8 500 až 10 000 kJ je to tedy asi 250 až 320 g sacharidů denně.

Co nejvíce narušuje hladinu krevního cukru?

Právě přejídání se sacharidy, které je v naší populaci naprosto běžné. A důsledky dlouhodobé přílišné konzumace cukrů jsou jasně vidět. Za posledních 30 let se ve vyspělých zemích ztrojnásobily počty diabetiků 2. typu. Jen v USA je asi 26 milionů diabetiků, kromě toho se odhaduje až 80 milionů lidí s prediabetem. To je dohromady asi třetina populace Spojených států. My tak daleko ještě nejsme, ale směr je i u nás úplně stejný.

Musíme všichni omezovat sacharidy?

Obávám se, že většina z nás ano. To ale neznamená, že musíme přestat jíst ovesné kaše nebo těstoviny nebo že musíme založit jídelníček na maso s máslem. Ani to neznamená, že všem doporučuji přísnou nízkosacharidovou stravu, protože by byla univerzálně

nejlepší. I když je dnes tak populární, že by se to tak snadno mohlo jevit.

Co skutečně doporučuji? Skoro všem z nás prospěje, když omezíme sladkosti a jiné nezdravosti. Koblíhy, sušenky, chipsy ani slazené zálivky ze supermarketu nikdo z nás nepotřebuje. Omezení doslazovaných produktů a limonád nám může jenom prospět.

Komu doporučuji přísnou nízkosacharidovou dietu?

Přísnější omezení sacharidů, následkem kterého tělo funguje na ketolátkách z tuků, znamená také zásadní omezení až vyloučení zdrojů složených sacharidů, tedy i některých skutečných potravin, které obvykle doporučuji. Konkrétně jsou to obiloviny, luštěniny, částečně ovoce a škrobová zelenina.

Popsaná strava se dá označit za omezující a pro mnohé z nás může být natolik nepřírozená, že ji zvládneme dodržovat pouze krátkodobě. Přitom tak restriktivní způsob stravy není pro většinu z nás nezbytný ani vhodný. Proto přísnější terapeutickou stravu doporučuji zkoušet jen při závažných zdravotních potížích, zejména u nemocí, které moderní medicína neumí léčit, ale u kterých pomocí farmakoterapie pouze zpomaluje progresi.

Proč buňky spalují vždy nejdříve glukózu? Není to proto, že by jim glukóza víc chutnala nebo prospívala. Je to proto, že se jí tělo musí rychle zbavit – odstranit ji z krve s cílem udržení normoglykémie. Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie jen tehdy, pokud jsou hlavní složkou naší stravy. To je však kulturní záležitost, nikoli výživová nutnost.

Kolik cukrů musíme jíst?

Ve skutečnosti není nutné stravou dodávat vůbec žádné cukry, protože vše nezbytné (tzv. obligátní potřeba) si tělo může zajistit vlastní výrobou glukózy.

PharmDr. Margit Slimáková se zdravotní prevencí a výživě věnuje prakticky celý život. Vystudovala farmacii a výživu, pobývala a pracovala v Německu, Číně, Francii a USA. Publikuje knihy a články, přednáší, organizuje semináře a prosazuje zdravou výživu do škol.



INZERCE

Byliny pomáhající normalizovat hladinu cukru v krvi:

Jablečník obecný – **Detoxin**

Černohlávek obecný – **Dinavir, Prunella vulgaris**

Majoránková silice – **Estrozin, Intocel**

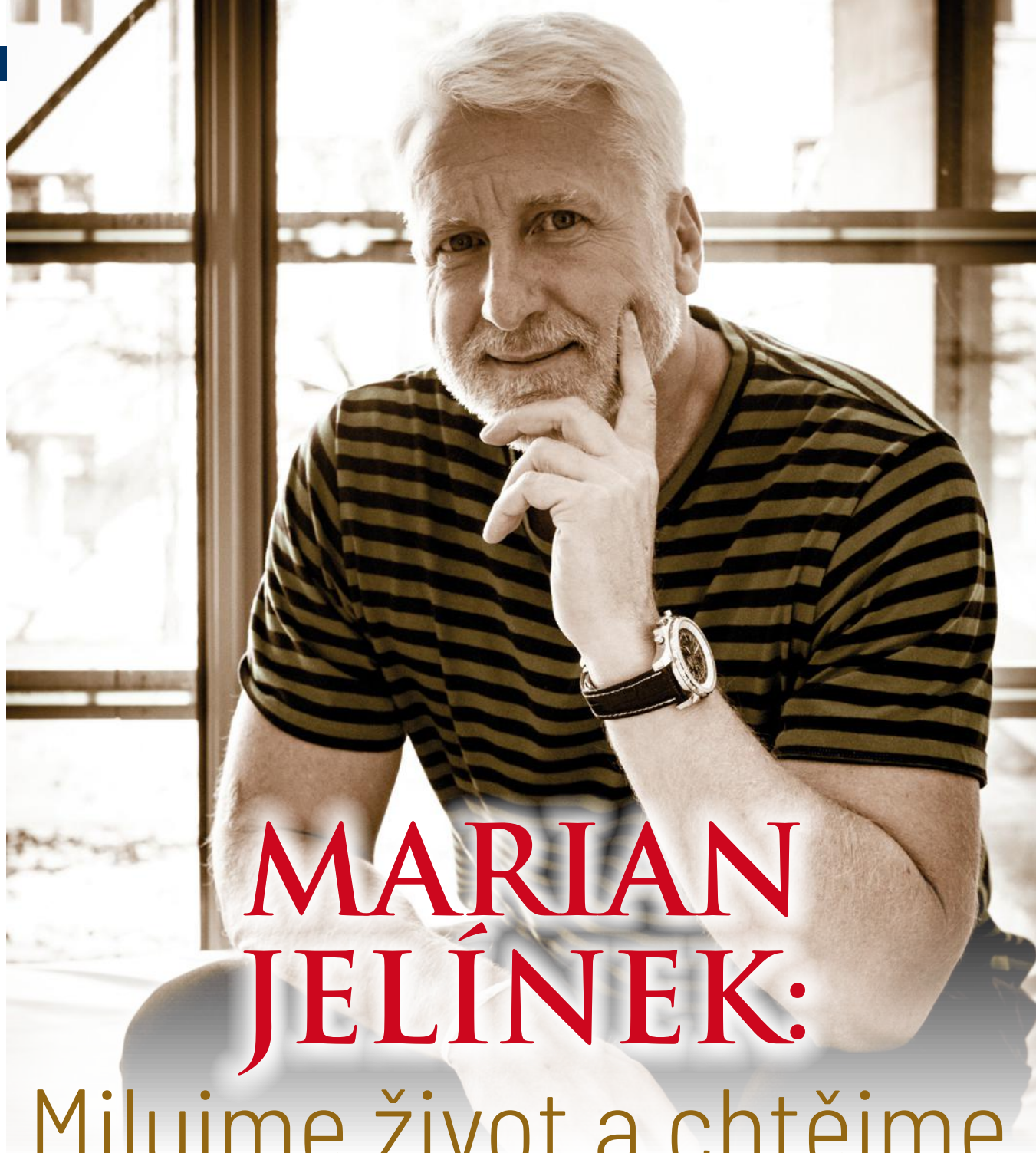
Černucha setá – **Gerocel**

Rozchodnice růžová – **Levamin**

Moruše – **Tropic šumák**



DIOCHI



MARIAN JELÍNEK:

Milujme život a chtějme od něj co nejvíce!

HANA NĚMCOVÁ, foto archiv Mariana Jelínka

Marian Jelínek vystudoval FTVS UK v Praze, působil jako hokejový trenér a kouč – s týmem hokejistů získal v roce 2005 titul mistra světa, spolupracoval např. i s Jaromírem Jágre.

Jeho hlavní oblastí je psychologie sportu, na toto téma publikoval řadu knih a získal doktorát z filozofie. V současné době individuálně pracuje s vrcholovými sportovci a manažery. Působí také jako pedagog na pražské i brněnské Newton College, kde je garantem oboru Management a psychologie.

▼ **Původně plánované setkání jsme museli kvůli náhlé změně termínu turnaje tenistky Karolíny Plíškové přeložit. Nabízí se otázka: Jak vlastně koučink vrcholových sportovců nebo manažerů probíhá? Jste vždycky na telefonu nebo přítomen zápasu, turnaji?**

Samozřejmě se snažím být vždycky k dispozici, ale rád bych upřesnil jednu věc – lidé si obvykle myslí, že koučink znamená, že je někdo na telefonu a v krizových situacích něco řeší. Já ale používám techniky, které vedou k tzv. self koučinku. Cílem je, aby mě dotyčný po roce nebo roce a půl už vůbec nepotřeboval. Snažím se ho naučit techniky, aby on sám byl sobě tou největší oporou. Držím se Břetislava Kafky, který říkal, že tu největší sílu máme v sobě. Před 15 lety jsem používal klasické koučovací techniky, ale problémem je, že se může stát, že je na vás klient pak fixovaný nebo závislý. Posledních pět let pracuji spíše se self koučovacími metodami.

▼ **Tyto techniky jste vyvinul či poskládal?**

Ano, dá se to tak říci. Něco jsem převzal z logoterapie, něco z klasického koučinku. Hovořím o nich v knize Vnitřní svět vítězů.

▼ **Jaký je vlastně vnitřní svět vítězů, žijeme ve velmi výkonovém světě – nemůže být vítězstvím třeba i prohra?**

Nejdříve bychom si museli vydefinovat pojmy jako vítězství, úspěch, a to nejen z hlediska sportovního, ale především z hlediska životního. Často obsah těchto pojmů je vnímán pouze pod optikou vnějších faktorů a výsledků našeho života. Jsem-li úspěšný, bohatý, mám medaile, a přitom jsem vnitřně prázdný a nešťastný – to pro mě není úspěch. Pro mě je úspěchem harmonie mezi vnitřním, subjektivním a vnějším, explicitním světem. Z hlediska vnějších parametrů života existuje spousta úspěšných lidí, ale vnitřně jsou „rozsekaní“, např. mnohdy berou antidepresiva či prášky na spaní, nebo mají zbytečnou nadváhu, bypassy, potřebují litry alkoholu denně, v horším případě i drogy, aby to zvládli. Úspěch je bipolární – to znamená, že musí mít nějakou racionální složku, která souvisí s motivy. Proč nemít hezké auto, když si na

něj vydělám, proč nemít hezký dům, jezdit na dovolené? Ale existuje ještě druhý pól – stav mého subjektivního světa. Tady je důležité se snažit o určitou harmonii mezi emoční investicí do procesu a investicí racionální. Řeknu to jinak:

„Milujme život
a chtějme od něj co nejvíce.“

Častým problémem je, že chceme „co nejvíce“, ale zapomínáme na emoční vazbu, tedy milovat činnost, kterou děláme.

▼ **Milovat činnost, kterou dělám a zároveň chtít i výsledek – dá se vůbec nakoučovat „milovat život“?**

No, to je krásná otázka. Také jsem si ji kladl. Můžu vůbec s emocí něco dělat? Ani emoci se nedá nakázat. Koučovat není úplně vhodné slovo, ale emoci mohu probudit. Mohu s ní pracovat. Zamyslete se sami nad sebou, třeba najdete spoustu věcí, které jste kdysi neměli rádi a najednou je rádi máte. Nebo naopak. Nerodíme se s emoční vazbou k něčemu. Emoční vazbu získáváme na bázi podmínek. Musíme se tedy zabývat podmínkami, které vytvářejí emoční vazbu. I vztah mezi mužem a ženou vzniká na bázi podmínek. Pozdravení, představení, popovídání, podání ruky, oční kontakt, mimika... „pozor, něco se děje“. Pokud by tyto podmínky nebyly naplněné, emoční vazba nemůže vzniknout. Proto jsem si začal uvědomovat, že něco jiného je racionální uvědomění a něco jiného je emoční ovlivnění člověka. Například pokyn: „Musíš to mít rád“, je sice racionálně správný, ale nefunkční, emočně neplatný ... Podobně se často říká: Nesmíš se bát – to je rada nad zlato. Ale jak na to?

▼ **Koučink historicky vznikl v hokeji?**

Koučink pochází z basketbalu, resp. byl ve sportovních hrách vždy. Znamená to vedení týmu v zápase. Do byznysu se dostal v 70. letech minulého století. Někdy pan Whitmore si začal uvědomovat paralely mezi koučováním týmu basketbalistů a koučováním týmu manažerů. Paralel je celá řada – v obou odvětvích potřebujete u týmu například výkon, synergii, kohezi, hodno-

tovou homofilii. Musíte řešit krizové situace, neboli situace pod stresem. V současné době je koučů v byznysu více než těch sportovních, otočilo se to. V české asociaci koučů je asi 350 lidí, ale mezi nimi není ani jeden sportovní kouč.

▼ **V knize zmiňujete trénink malých hokejistů v tom smyslu, že je nejprve potřeba vypěstovat lásku ke hře, aby to kluky bavilo, a teprve potom požadovat výkon.**

Pozor, odpusťte mi, pletete si trénink s koučinkem. To jsou dvě odlišné věci. Koučovat znamená pracovat se subjektivním světem hráče nebo člověka a vést ho – koučovat ho během utkání. Trénování je něco jiného. Je rozdíl mezi trenérem a koučem. Ale zpět k dětem – ano, jsem zastáncem toho, že do určitého věku, řekněme sedmi let, je pro mě dobrým trenérem ten, který je schopný vytvořit v dítěti silnou emoci k té dané aktivitě. V tomto období není prioritní, jakých výsledků dítě dosahuje. Je důležité, aby ho to extrémně bavilo. A potom samozřejmě postupně přecházíte na ty racionální investice, aby chtělo vyhrávat, aby chtělo dát gól.

▼ **Takto se vyvíjel i Jarda Jágr?**

V jeho sedmi letech jsem s ním nebyl. Ale vím, že Jarda extrémně miluje hru jménem lední hokej a chce od ní extrémně hodně. To je právě rovnováha úspěšných. Harmonie, ve které se najdou.

▼ **To se ale dá asi aplikovat na jakoukoliv činnost?**

Ano, a znovu opakuji – miluj život a chtěj od něj co nejvíc.

▼ **Mluvil jste o emocionální složce naší bytosti, ale ráda bych se dotkla i spirituality. V knížce popisujete slona (naše emoce), které jsou řízeny jezdce (mysl, racio). Někdy slona neudržíme a emoce nás přemůžou. Vrcholový sportovec může trénovat, ale pak díky emocím „projet“ zápas. Slona můžeme „kočirovat“ k tomu, aby neubližoval maximálnímu výkonu. Je tu ale ještě složka, která nás přesahuje, říkáme jí duchovno, spiritualita... Také s ní pracujete?**

Určitě. Jenom se o té složce hůř hovoří, protože věda kolem ní našlapuje a nebereme ji ještě úplně v potaz, ale skoro všichni ji nakonec respektujeme. Třeba Einstein, Nicola Tesla, Hawking – všichni uznávají vědci s Bohem nakonec začnou koketovat. Určitě je tu něco, co náš rozum zatím není schopen poznat a možná to věda časem pozná. Deepak Chopra řekl krásnou větu: „Věda postupně poznává Boha“. Možná i věci, které nám teď připadají spirituální a duchovní, budou v nejbližších letech objeveny a stanou se normalitou. Přesto tady asi vždycky bude něco, co objeveno nebude, a to často schováváme pod pojem spiritualita a duchovno. Na druhou stranu si myslím, že tyto věci existují a snažím se s nimi pracovat. Na toto téma jsem napsal i druhou doktorskou práci, která se zabývá nefyziologickými energiemi našeho těla – což třeba mohou být akupunkturální dráhy, čakerní systémy, aurální těla. Reálně žádné nenajdeme, krevní řečiště ano – ale přesto už víme, že existují. Jednoduše řečeno, určitě v nás a mimo nás existují síly a energie, které jsme ještě dostatečně nepochopili, neumíme je ovládat, natož s nimi cíleně pracovat, a to ještě nehovoříme o složité problematice duše.

▼ **Zmiňoval jste, že self koučink je postavený na různých technikách...**

Self koučink je postavený především na sebepoznání. „Zlatým hattrickem“ mého koučinku jsou tři techniky: řízený vnitřní dialog s vnitřním dvojčetem, vizualizace a dechová cvičení. Tyto tři věci kombinuji dohromady.

▼ **Je i člověk, který je obrovský trémista, schopen díky těmto technikám svoji trému zvládnout?**

Netvrdím, že to funguje na 100%, když nevím, o jakého trémistu jde, ale myslím si, že stojí za to se těmito technikami zabývat. Plno strachů, obav a úzkostí se mi podařilo u mnoha lidí odbourat, respektive je přijmout a transformovat.



▼ **Pokud je to něco závažného, tak pak je potřeba se obrátit na psychologa nebo psychiatra...**

Samozřejmě!

▼ **Zmiňoval jste, že důležité je milovat to, co dělám a chtít maximum. To určitě platí i o vás.**

Určitě, snažím se o to a hlavně je tam ten vrchol – milovat život. K životu patří nějaká pracovní role – jestliže milujete život, k tomu patří i milovat pracovní roli a milovat lidi. Jsem přesvědčený o tom, že si tu emoci můžeme z velké míry hlídat, rozvíjet, pracovat na ní. Třeba radost – proč by se člověk nemohl ráno probudit a říci si, proč bych nemohl mít dnes radost? Proč bych měl čekat na to, že mi tu radost někdo nebo něco udělá? Z tohoto úhlu pohledu to vypadá, že by mohla být radost rozhodnutím.

▼ **Je to něco jiného než radost z nové kabelky nebo auta...**

Takováto radost trvá chvíli, proto hovoříme o potěšení. Potěšení vyprchává. Vnitřní radost jako rozhodnutí může být daleko dlouhodobější, dokonce všichni dobře známe výrok: „Ten má radost ze života.“ Provokuji často na Ministerstvu školství a jinde a říkám,

že jsme na ten sebepoznávací prvek pozapomněli. Naivně bych byl rád, kdyby existoval předmět, který by učil děti pracovat se sebou, se svými emocemi. Aby učil člověka pracovat např. s neúspěchem, se stresem. Naopak se dnes učíme poznávat explicitní věci našeho života. Lítáme na Mars, ale neznáme sami sebe. Na jedné straně žijeme v blahobytu, ale na druhé straně nám přibývá spotřeba antidepresiv, nebo lidí, kteří potřebují prášky na spaní. Máme 4,1 sebevraždy denně a snižuje se věk lidí, které sebevraždy páchají. Proč? Vždyť žijeme v nejlepší době lidstva, lepší doba nebyla, přesto nám přibývá problémů v našich subjektivních světech. Po-

kud nebudu o subjektivní svět pečovat, musím si uvědomit, že honbou za vnějšími prvky tuto péči nenahradím. Např. jestliže budeme mít honosnější domy... neznamená to, že budeme mít lepší mezilidské vztahy nejen v rodinách.

▼ **Pole sportu je v tomto velmi extrémní, tlak na výkon apod., nezažíváte v tom rozpor?**

Právě je to krásná laboratoř. Potřebuje super výsledky. A vidíte, že ty super výsledky mají jen ti lidé, kteří extrémně milují svou činnost a zároveň chtějí od ní co nejvíc. Federer, Jágr...

▼ **Opravdu tomu tak je?**

Samozřejmě všechny neznám. Ve sportu i v byznysu máte spoustu lidí, kteří se vydají neetickou cestou – doping, podplácení... Vrcholový sport je vlastně jako sportovní průmysl, a taky se tak chová. Zaznamenáte v něm podvody a jiná neetická jednání, jde v něm především o peníze. Ve vrcholovém sportu jsem už 28 let a věřte mi, že neetičnost v něm bohužel vidíte a vnímáte. Dopingové skandály, podvody při jednáních, kde se budou konat olympijské hry, kde bude MS ve fotbale – je to byznys. Něco jiného je ale zájmový a výkonnostní sport. Když se bavíme o sportu, je velmi důležité toto rozlišovat. Nechci, aby rodiče malých dětí vnímali, že je sport obecně

neetický. V zájmovém sportu nejde tolik o peníze a ta etičnost je tam na jiné úrovni. S mírou financí se bohužel zvyšuje i míra rizika neetického jednání.

▼ Přednášíte i na vysokých školách.

Ano, má domovská univerzita je Newton College, ale přednáším i na jiných univerzitách. Vyučuji především psychologii, koučink a behaviorální management.

▼ Učíte studenty i koučovací techniky, se kterými pracujete?

Ano, poskytuji nástroje a neustále hledám nové. Nelze ustrnout v rovině určitého poznání, techniky se neustále vyvíjejí. Teď proběhlo už čtvrté vydání knihy Vnitřní svět vítězů rozšířené o nové poznatky. Poznání neustále „upgraduji“ a jdu dál. Knihu, kterou jsem napsal před pěti lety, bych už dnes napsal jinak.

▼ Kolik máte vlastně klientů?

Sportovců mám vždy maximálně 15. Víc nezvládnou.

▼ Hned v úvodu jsem se ptala, zda jste k dispozici na telefonu. Jak vlastně s klientem pracujete?

Samozřejmě, jsem i na telefonu. První dvě, tři sezení preferuji osobní setkání, abychom se poznali, ale protože jsou klienti rozlétáni po celém světě, pak už využíváme sociální sítě. V dnešní době to ani nelze jinak. I teď díky koronaviru jsme byli více on-line. Ale někdy musím skočit do letadla a přesunout se přes půl světa.

▼ Jak dlouho trvá proces self koučinku? Za jak dlouho vás klient přestane potřebovat? Je to vůbec cíl? Jste rád, že vás nepotřebuje?

Je to pro mě odměna, když se po roce, roce a půl naučí techniky, které mu pomáhají. Musí mu ale sedět. Není to tak, že bychom se pak úplně přestali stýkat nebo si volat. Je úžasné, když zavolá a podělí se o to, jak zvládl náročné situace. Je to skvělá zpětná vazba. Vlastně si takto doplňuji koučovací techniky o nové situace, kterými klienti prošli. Třeba technika zabrala v situaci, kterou

jsme nikdy neřešili, protože v ní nikdy ani nebyl.

▼ Je to taková cesta sebepoznání přes hraniční situace?

Ano, přes prožitek té situace, a především jak s tou situací naložit.

▼ Stává se vám někdy, že se s klientem nedomluvíte, protože tam není sympatie?

Určitě. Proto máme úvodní kafe a tam se může stát, že se z nějakého důvodu nedomluvíme, nesedneme si. Většinou, když už pak začneme spolupracovat, tak spolupráce trvá. Popíšu klientovi, jak pracuji a on se nějak vyjádří. Člověk ale někdy cítí, že koučink potřebuje víc maminka s tatínkem, než dorůstající sportovec. Do takové spolupráce pak nejdu.

„Vyměnili jsme strach o život za strach o ego.“

▼ Opakují se určité strachy či vzorce chování u vašich svěřenců častěji?

Samozřejmě, máme strachy o život, ty jsou v nás všech, jsou intuitivní a archetypální. Strachy z fyzické destrukce a bolesti. S těmi ale tolik nepracuji. Ale strach, že prohrají zápas a přijdu o peníze, že se nedostanu na olympiádu... tak v těchto případech nejde o destrukci našich těl ani o život. Strach o život jsme zaměnili za strach o ego. Strach o ego a strach o život, to je něco jiného. Obecně lze říci, že pracuji se strachy o ego. S těmi se dá pracovat velmi dobře. Strach o život je něco jiného, každý máme také jinou odolnost vůči bolesti, různým strachům a podobně. Někdo má například strach se přiblížit na okraj propasti, jiný má potřebu skočit bungee jumping. V těchto případech hraje důležitou roli i genetika – udělat z poseroutky někoho extrémně odvážného je trošku složitější.

Ve sportu a v byznyse se převážně jedná o strachy ze selhání – že nesplním

očekávání. Jsou tam různé úzkosti, že nebudu respektován skupinou lidí, že se mi budou smát. Když se ale zamyslíte, je to všechno strach a atak ega. Přece mi nikdo za to, že prohrají zápas, neuřízne ruku. Nikdo mě neoběsí, že se nedostanu na olympiádu. Ale ego tam dostává na zadek, a ještě navíc v digitální době, kdy možnosti ranit ego jsou daleko větší. Proto je velmi důležité vychovávat člověka, který je vůči těmto věcem odolný. Ranit člověka a jeho ego je v dnešní době daleko snazší než před třiceti lety. Zjednodušeně se dá říct, že jste ho musel potkat v hospodě a před lidmi mu něco říct. V současnosti ho zkritizujete na facebooku nebo ho pomluvíte a 5000 lidí si to přečte.



Žijeme v blahobytu a hojnosti, nemusíme bojovat o přežití...

„Když nám jde o život, není čas na deprese“, se traduje desetiletí mezi psychology. Na to řešit ego, když člověk bojuje o přežití, nejsou myšlenky ani čas. Ale dnes? Proměnili jsme strach o život za strach o ego.

Co tedy s tím?

Myslím si, že bychom měli zvýšit psychickou odolnost, tzv. rezilienci, a já věřím, že k tomu nám může pomoci právě self koučink. Ego je dobrý pomocník, ale špatný pán. 🙏

Hana Němcová

Šéfredaktorka Sféry a nakladatelka. Zajímá se o astrologii, mystiku a odkaz duchovních tradic v životě moderního člověka.





ZÁVOD S PŘÍRODOU

Mgr. VÍT ČERNÝ

V letošním roce nás hluboce zasáhla pandemie koronaviru. Kdo ji způsobil, není jasné. Vědci tvrdí, že pandemii vyvolalo to, jak se chováme k přírodě, jinými slovy, že jsme si ji způsobili sami. Podle nich je na vině především rozsáhlý ilegální obchod s divokými zvířaty a přehnané pronikání lidstva do přírody.

Velkochovy zvířata a vytěšňování původně divokých zvířat z jejich přirozených biotopů způsobuje, že se setkají často i takové živočišné druhy, které by se dříve za „normálních“ okolností nepotkaly. To je pak ideální prostředí pro kultivaci nových mutací mikroorganismů, které mohou být člověku velmi nebezpečné. Také soužití lidí ve velkých aglomeracích přispívá k šíření nově vzniklé nákazy. Není asi moudré vedle sebe prodávat domácí a divoká zvířata, ale vliv těchto trhů se přeceňuje. Jak zabráníte třeba tomu, aby vaše kočka nesežrala infikovaného netopýra? Přenos viru na kočky možný je, stejně tak jako z kočky na člověka. Svádět to na mokré trhy, je nejspíš jen taková berlička pro vědce, aby si nemuseli přiznat, že vůbec neví, jak k přenosu

došlo. Tedy pokud zrovna nepodlehli nějaké vyložené konspirační teorii.

Ve vědecké komunitě se také vyskytuje dosti rozšířený názor, že nový koronavirus je uměle vytvořený. Uměle vytvořené viry ale většinou mají sníženou životaschopnost a mimo kultivační nádoby neumějí žít. Nicméně k úniku geneticky modifikovaných organismů průběžně dochází a vždy je ve hře lidský faktor a je pouze otázkou času, kdy se může něco takového stát. Tento názor podporuje dokonce i americký ministr zahraničí Mike Pompeo, který oznámil, že existují důkazy o tom, že koronavirus má původ v jedné z laboratoří v čínském Wu-chanu. Řekl to v pořadu americké televize ABC. Pompeo zároveň prohlásil, že si nemyslí, že by virus byl vypuštěn úmyslně.

Existují dvě teorie, jak virus uměle vznikl v laboratořích Wu-chanském virologickém institutu. První teorie uvádí, že koronavirus byl vytvořen v rámci čínského výzkumu biologických zbraní. Druhá teorie tvrdí, že koronavirus byl institutem studován, ale nehoda způsobila náhodný přenos na zaměstnance, který pak nevědomky rozšířil nákazu ve městě. Ovšem ani jedna z teorií není podpořena solidními důkazy.

Ať už je tomu jakkoliv, epidemie koronaviru opravdu není „pomsta přírody“. Je to normální součást přírody. Protože mutace virů, bakterií a dalších jiných organismů jsou v přírodě běžné i bez zásahu člověka. Po zkušenostech z dosavadního průběhu pandemie se nedá očekávat, že by virus z naší populace odešel stejně znenadání, jako se v ní objevil. Pravděpodobnější je, že nový virus bude v populaci kolovat a v lepším případě postupně zmutuje a ztratí část své síly. Pak se bude sezónně objevovat v podobě slabého nachlazení a rýmy.

V případě nového koronaviru byla

Podle předběžné novinářské zprávy v odborném časopisu Nature může dávno známý protizánětlivý lék Dexametazon snížit až o 30% úmrtnost mezi smrtelně nemocnými pacienty s covidem. Nicméně zatím nejsou známa recenzovaná data. Výsledky studie dosud nebyly publikovány. Podle zprávy šlo o obrovský klinický test s tisíci pacienty (2100 pacientů ve skupině na Dexametazonu a 4300 pacientů v kontrolní skupině). Tak velký klinický test by mohl dát opravdu jasnou odpověď. Dexametazon podle Nature neměl žádný účinek na mírně nemocné pacienty a jeho účinnost stoupala se závažností onemocnění. Byl zároveň pro všechny pacienty bezpečný při dané dávce.

Zároveň Nature uvádí, že Remdesivir, neukázal žádný statisticky významný vliv na smrtelnost nemoci covid. Remdesivir je přitom drahý komerční přípravek, zatímco Dexametazon je starý známý lék z konce 50. let 20. století a není to nic vzácného.

(a je) také velkou hrozbou neexistence léků, které by účinně potlačovaly již rozvinutou chorobu u ohrožených jedinců. V průběhu pandemie se hořečně zkoušely nejrůznější již dříve vyvinuté léky, zda se nedají s úspěchem použít. Vývoj zcela nového léku, může trvat léta. Proto zdravotníci začali experimentovat s již vyzkoušenými léky, které se již dříve používaly pro potlačení některých onemocnění. Kromě toho na plné obrátky běží výzkum nových léčiv a jednotlivé farmaceutické firmy se předhánějí, kdo bude dřív a lepší. Bez iluzí je třeba si uvědomit, že se zde nejedná pouze o zdraví, jak se často říká, ale také o obrovské peníze. Dobré je připomenout si epidemii prasečí nebo ptačí chřipky a údajně účinný lék Tamiflu.

Další nadějí pro úspěšnou ochranu proti novému viru z Wu-chanu je vývoj očkovací látky. Vědci na celém světě včetně těch českých pracují na rychlém vývoji účinné vakcíny proti nemoci COVID-19. Ministerstvo zdravotnictví už na začátku května oznámilo, že vědecký tým bude na úkolu vývoje vakcíny pracovat. Na české vakcíně by měl pracovat tým kardioložky prof. MUDr. Věry Adámkové. Celý projekt se ovšem setkal s ostrou kritikou odborné veřejnosti. Zástupci Učené společnosti ČR mimo jiné napsali:

„Koncept projektu na vývoj inaktivované vakcíny proti koronaviru za několik desítek milionů korun zcela zlehčuje závažnost celé problematiky a vyvolává podezření, že u jeho zrodu stáli lidé bez kompetentních znalostí a potřebných zkušeností nejenom z oblasti výzkumu a výroby vakcín,

velmi pravděpodobně však též z oblasti mechanismů imunitní odpovědi u virových infekcí.“

Podle vládního zmocněnce pro vědu a výzkum Romana Prymuly by se ale Česká republika mohla k vakcíně proti nemoci COVID-19 dostat mnohem dřív, a to díky americké firmě Novavax. Ta chce očkovací látku ve velkém vyrábět v Bohumili nedaleko Prahy. Premiér Andrej Babiš uvedl začátkem července pro Blesk, že se s firmou



Novavax setkal ohledně výstavby továrny v Bohumili v Jevanech a že vakcína by mohla být připravena na začátku příštího roku. Jiného názoru je např. zakladatel společnosti Microsoft Bill Gates, který prohlásil, že obvyklá doba pro vývoj je více než pět let a že žádná vakcína nebyla nikdy vyvinuta dříve než za 18 měsíců. Řekl, že doufá, že vakcína bude dostupná v říjnu 2021.

Ředitelka evropské farmaceutické federace uvedla, že vakcína proti koronaviru bude na trhu za 12 až 18

měsíců. Aby toho bylo možné dosáhnout, exekutiva Evropské komise navrhla dočasné zmírnění přísných pravidel pro schvalování očkovacích látek obsahujících geneticky modifikované organizmy. Brusel také počítá s tím, že ze společného fondu pro všechny členské země Evropské unie „předplatí“ již testované očkovací látky u několika výrobců.

Soutěž výrobců vakcín je v plném proudu. Jako první na světě zahájila testy vakcíny proti koronaviru na lidech americká společnost Moderna. Tyto testy mají za úkol zjistit, zda vakcína není nebezpečná. Pak bude mož-

Jen trochu lepší Paralen? Za Tamiflu se zbytečně vyházely miliardy.

Ptačí chřipka děsila svět několik let a státy začaly ve velkém nakupovat lék Tamiflu. I Česko mělo před pěti lety zásoby skoro za miliardu korun (zdroj ČT 24 ze dne 10. 4. 2014). Většina balení ale stále leží ve skladech a nikdo o ně nemá zájem. Prošlé zásoby léku se po desítkách tisíc likvidují. Podle Ministerstva zdravotnictví se ale tehdy nedalo dělat nic jiného, protože se léky pořizovaly podle pandemického plánu. Teď se navíc objevila studie (Cochrane Collaboration), podle níž není Tamiflu o nic účinnější než třeba obyčejný Paralen. Podle hlavního hygienika má Česká republika k dnešku 1 735 198 balení v hodnotě 840 milionů korun.

no přistoupit k druhé fázi testů, kde se zjišťuje, zda očkovací látka chrání lidi před nemocí COVID-19.

Také německá firma CureVac oznámila start testů vakcíny na dobrovolnících. Firma doufá, že první výsledky by mohly být dostupné v září nebo říjnu a za příznivých podmínek by proces certifikace vakcíny mohl skončit v polovině příštího roku. Koncem června také Rusko oznámilo, že klinické testy ukončí do konce července. Ruská armáda oznámila, že testy vakcíny mezi vojáky dobrovolníky byly úspěšné. 🌐

Mgr. Vít Černý

Vystudovaný farmaceut, pracoval v Institutu zdravotní politiky a ekonomie. Založil a vydával časopis Marketing pro zdraví.





ROZHOVOR

Matouš Vavříčka

TAJEMSTVÍ 3D TISKU

HANA NĚMCOVÁ

Přestože první technologie 3D tisku byla poprvé patentována už koncem osmdesátých let minulého století, rozmach tohoto odvětví zažíváme až v posledních letech. Stolní 3D tiskárny jsou snadno dostupné i pro laiky a fandy tohoto oboru. O 3D tisku jsem si povídala s jedním z nich – se středoškolským studentem **Matoušem Vavříčkou**.



▼ **3D tisk byl na začátku epidemie koronaviru často skloňovaný v souvislosti s tiskem ochranných štítů – i ty ses do tohoto projektu zapojil. Spousta lidí si nedokáže představit, o jakou technologii se vlastně jedná, můžeš vysvětlit?**

Ano, jsem součástí facebookové skupiny, která tuto pomoc realizovala. Materiál na tisk štítů

poskytl Josef Průša, který je vlastně v Čechách hlavním vývojářem této technologie. Tiskařská komunita vyrobila zhruba 94 000 ochranných štítů, na výrobě se podíleli dobrovolníci, kteří vlastní 3D tiskárny. Já jsem tiskl držáky, které drží ochranný plast. Vytiskl jsem jich 90. Všichni jsme to dělali zadarmo, byla to pomoc.

▼ **Jak tedy funguje 3D tisk?**

I když se 3D tisk může zdát velmi složitý, začátečníkům stačí základní uživatelská znalost práce na počítači. K 3D tisku potom můžete použít předem sestavenou tiskárnu, ty jsou o něco dražší, nebo si tiskárnu můžete sami sestavit. Typů tiskáren je velmi mnoho, nejčastější stolní tiskárnou je

typ FDM, to znamená „Fused Deposition Modeling“ neboli tavení tenkých vrstev. Ta funguje tak, že tiskárna vytiskne nejdřív první vrstvu, a potom se tisková hlava zvedne na určenou výšku a znovu nanese vrstvu. Takto se za několik desítek minut až hodin vytiskne celý objekt, který je tedy sestaven ze spousty tenkých vrstev plastu.

▼ Jaké se používají materiály?

Materiálů je opravdu mnoho – říká se jim filament. Každý má jiné vlastnosti, třeba flexibilitu nebo odolnost vůči teplotám. Filament je vlastně plastový „drát“ namotaný na špulce. Jeden z nejčastěji používaných materiálů je PLA (polylactic acid), protože se s ním velmi snadno pracuje, neprodukuje žádné toxické výpary při tisku a je snadno rozložitelný, protože je z velké části vyroben z kukuřičného škrobu. Existují samozřejmě další, je jich opravdu mnoho.

▼ Jak tiskárna ví, co má tisknout.

Podklad pro tisk je vlastně program, který obsahuje tisíce řádků, které definují polohu tištěných bodů a řad. Existují dostupné podklady na internetu, které lze stáhnout.

▼ Jakou výhodu má 3D tisk?

3D tisk je optimální v případech, kdy je nutné přijít s rychlým řešením. Příprava tisku je totiž velmi rychlá. Při koronavirové krizi se vše připravilo během tří dnů.

▼ To znamenalo v případě tisku ochranných štítů namodelovat tvar a mít k dispozici dostatek materiálu na tisk?

Ano, hlavní vývojář v Čechách Josef Průša zároveň vyrábí materiál pro tisk. A pak někdo musel objekt namodelovat. Existují programy, prostřednictvím kterých se dají modelovat požadované objekty. Těch programů existuje strašně moc. Já sám používám jednoduchý program, skládá se z koleček a čtverečků, ale nelze v něm programovat složité věci. Tedy členku, držák na štít bylo nutné nejprve na základě konzultací s lékaři namodelovat, muselo se zjistit, zda jim to bude vyhovovat. Vzniklo několik návrhů.

▼ Jak dlouho trvalo držák vytisknout?

Najednou jsem tiskl dvě členky a dvě brady. To trvalo 4 h 20 min.

▼ To je docela dlouhá doba...

Ano, přišlo ale zefektivnění celého procesu – vytvořila se skupina, která koordinovala všechny 3D tiskaře. Tiskla celá česká republika, v každém kraji vznikly buňky, kam se svázely vytištěné štíty. Důležité bylo rychle zareagovat na potřebu – to je právě přednost 3D tisku.

▼ Máš představu, kolik vás, takových fandů 3D tisku, celkem je?

Na fcb skupině už je přes 3000 lidí.

3D tisk bude ideální i k využití odpadních plastů. Z jakéhokoliv plastu se dá vyrobit materiál pro tisk.

▼ Kde lze ještě 3D tisk využít?

3D tisk se dnes využívá opravdu v mnoha oborech, oblíbený je třeba ve filmovém průmyslu – často se tiskou rekvizity. 3D tisk se dnes používá už skoro u jakéhokoliv prototypování, dá se ale používat i pro sériovou výrobu dílů. Dokonce se 3D tisk používá při stavbě domů – cena a rychlost jsou výhodou, a navíc se dají domy tisknout i z materiálů, které jsou „eco-friendly“, nebo dokonce z materiálů, které jsou s příměsí plastu, kterého se po naší planetě válí opravdu mnoho.

Velmi se mi líbí projekt „New Story“ v Mexiku. Jde o neziskovou organizaci, která chce tisknout bezpečné domy pro lokální farmáře. Bude se vlastně jednat o takovou vytištěnou vesnici, která se bude skládat z jednoduchých domů o velikosti kolem 50 m². Výhodná je rychlost „postavení“ domu a také cena. Klimatické poměry Mexika jsou pro takový projekt ideální – domy nepotřebují tepelnou izolaci. Samozřej-



mě se dají vytisknout domy i ve velmi zajímavých tvarech. Vlastně tvar domu je limitován jen vaší fantazií, dají se tisknout třeba domy ve tvaru bot, nebo ve tvaru šnečí ulity... Čím komplikovanější ale dům bude, tím bude muset být i modelář lepší. Dneska jsou modeláři velmi žádaní, a protože je jich málo, a ještě méně jich je dobrých, tak si v podstatě nechávají platit „zlatem“. A často mají tolik práce, takže čekací doba na nějakého zdatného modeláře může být i několik měsíců.

▼ V čem spatřuješ největší budoucnost 3D tisku?

Tu vidím právě v tisku domů. Také existuje spousta plánů na to, jak by se dal využít 3D tisk ke kolonizaci Marsu. Nemusely by se dovážet všechny součásti, pouze se doveze 3D tiskárna a materiál na tisk. Výhodné je to hlavně z dlouhodobého hlediska, protože tiskárna tam bude moci zůstat a dopravovat se bude jen materiál k tisku. 3D tisk bude ideální i k využití odpadních plastů. Z jakéhokoliv plastu se dají udělat filameny.

▼ Co sis třeba vyrobil pro sebe?

Praktické věci – třeba rozbitý jezdec zipu k tašce. Nebo věci pro radost. Mamince třeba lampičku z rodinné fotky...

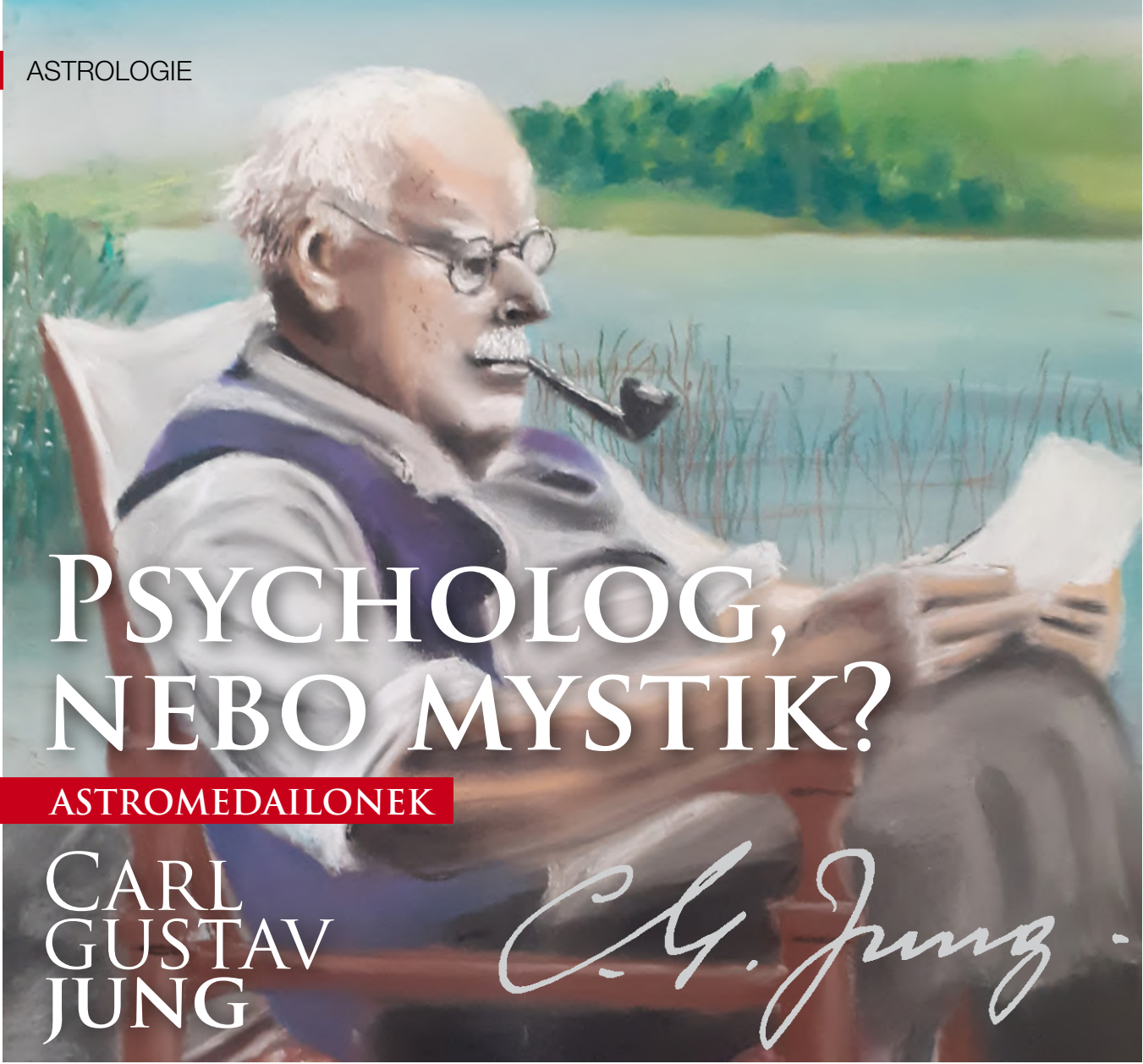
▼ Hodně štěstí a ať tě 3D tisk pořád těší a baví!

Máte-li jakékoliv dotazy ohledně 3D tisku, Matouš je velmi rád zodpoví, kontakt: matous.vavricka@gmail.com

Hana Němcová

Šéfredaktorka Sféry a nakladatelka. Zajímá se o astrologii, mystiku a odkaz duchovních tradic v životě moderního člověka.





PSYCHOLOG, NEBO MYSTIK?

ASTROMEDAILONEK

CARL
GUSTAV
JUNG

C.G. Jung

Odvážná výprava mezi symboly nevědomí

LENKA ADAMOVÁ, ilustrace autorka, foto Wikipedia

Švýcarský psychiatr, lékař, psycholog, terapeut, myslitel.

Člověka vnímal jak v rámci životních okolností, tak v souvislosti se sny, mytologií, náboženstvím, uměním, symboly. Zakladatel tzv. analytické (hlubinné) psychologie.

Uvedl pojmy, jakými jsou například archetyp, kolektivní nevědomí, synchronicita, transcendentní funkce, individuace, úplné bytostné Já (Svébyť) atd.

Byl všestranně vzdělaný nejen v psychologii, psychiatrii a medicíně, ale také v literatuře, antice, mytologii, mystice, gnosticizmu, alchymii, teologii, filosofii aj. Ovládal několik jazyků – rodnou němčinu, dále angličtinu, francouzštinu, řečtinu, latinu. Hloubkou, všestranností se vyznačují i jeho texty, které není

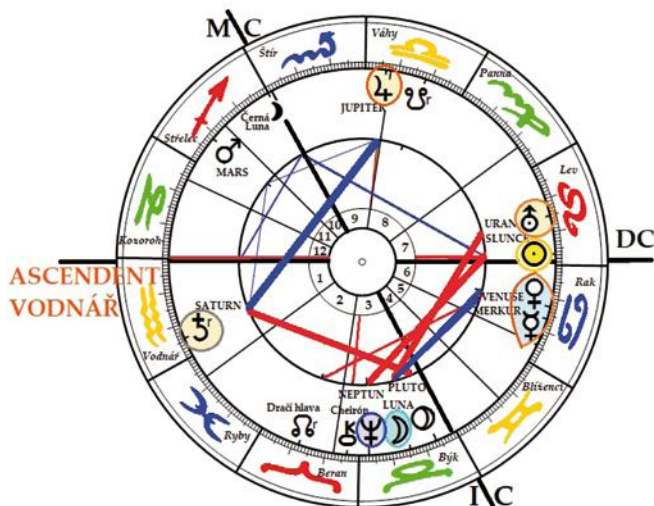
snadné číst. Má mnoho vykladačů, žáků, následovníků, příznivců i odpůrců. Někteří ho považují za málo vědeckého, za fantastu atd. Zásadním a mimořádným způsobem ovlivnil nejen psychiatrii a psychologii (vznik humanistických směrů), ale také západní tvůrčí kulturu.

Proč tomu tak je? Je to proto, že šel

vstříc svým otevřeným přístupem současnému vodnářskému věku? Je to proto, že on sám se stal ztělesněním své psychologicko-esoterní koncepce? Že ji svým životem, individuací naplňoval? Byl plnokrevnou osobností. Intuice, mysl, citovost i praktičnost se bohatě v jeho životě naplnily. V jeho zájmech, praktickém životě, duchovním směřování, v tvorbě i ve vztazích. Lze to zhlédnout v jeho horoskopu?

Je jasné, že psát o něm astromedailonek lze jen s velkým zjednodušením. Proto vyberu jen klíčové prvky jeho horoskopu a pokusím se ukázat, jak se zrcadlí v některých důležitých životních okolnostech, prožitcích a názorech.

Nejprve připomenou, že proces individuace považoval za náročný „alchy-



Carl Gustav Jung, * 20. 7. 1875, Kesswill (Švýcarsko),
19:24 LAT (18:53 UT), domy Koch, data astro.com, RR-C



Množství vydaných knih dokládá všestrannost Carla Junga

mický“ úkol v psychologickém slova smyslu. Renesancní alchymii považoval za psychologií své doby. Šlo v ní o sjednocení protikladů, o sloučení mužského a ženského pólu osobnosti atd. Šlo o „transmutaci“ – dnes bychom řekli transformaci – jedince. Výsledkem mělo být to „alchymické zlato“ – zlato mudrců. Duchovní, emocionální a mentální procesy se uskutečňovaly v laboratořích alchymistů formou trpělivé práce s materiálními substancemi a látkami.

Jung nahlédl, že tou alchymickou laboratoří je život sám. Procesy sjednocení, proměny, vyzískání „zlata mudrců“ jsou pro jedince nadále náročné a vyžadují odhodlání, trpělivost, sebereflexi, imaginaci, atd.

LABORATOŘ DĚTSTVÍ

Jungovo dětství bylo bohaté na prožitky. Už v předškolním věku se u něj projevuje zvýšená vnímavost a citlivost a živá fantazie. Od útlého dětství ho ovlivňovaly jeho vlastní výrazné sny. Rád se zaobíral svými představami a rád si hrál sám (sklon k introverzi).

Školní léta nebyla pro něj nijak radostná. Musel se podřizovat školnímu drilu a některé předměty ho nezajímaly. Třeba tělocvik nebo kreslení. Proč mu má někdo diktovat, jak kreslit nebo se pohybovat? Později sám rozvinul své výtvarné vlohy, viz např. malby symbolů, postav, písmo ve slavné *Červené knize*. Zvláštní vztah měl k matematice – spíše ho zajímala podstata čísla, zatímco soustavy rovnic považoval za otravné. Ná-

boženství ho nudilo (a v podstatě škola jako taková). Začal číst náročné knihy z otcovy knihovny. Po celý další život ho touha po hlubším vědění provází.

Dobře zhlédneme v těchto jáských a individuálních sklonech, že Jungovu osobnímu horoskopu vládne nekonformní Vodnář, kterého má na ascendentu.

DVĚ POSTAVY V DÍTĚTI

Začal sám sebe brzy vnímat jako dvě postavy: jednou postavou byl on jako hoch z aktuální doby, druhou jako člověk z 18. století – který měl blíže ke světu snů a imaginace. Dvojí postavu viděl i u své matky, která si toho však u sebe



nebyla vědoma. Jung tak již v dětství narazil na působivé téma „dlíčních postav v nás“, kterým se zaobíral později jako psycholog. Sklon ke snům, imaginaci a jistá „rozštěpenost“ souvisejí s tím, že jeho Slunce, symbol Já, je v téměř přesném hladkém spojení (trigonu) s Nep-

tunem, symbolem imaginace, nevědomí, změněných psychických stavů.

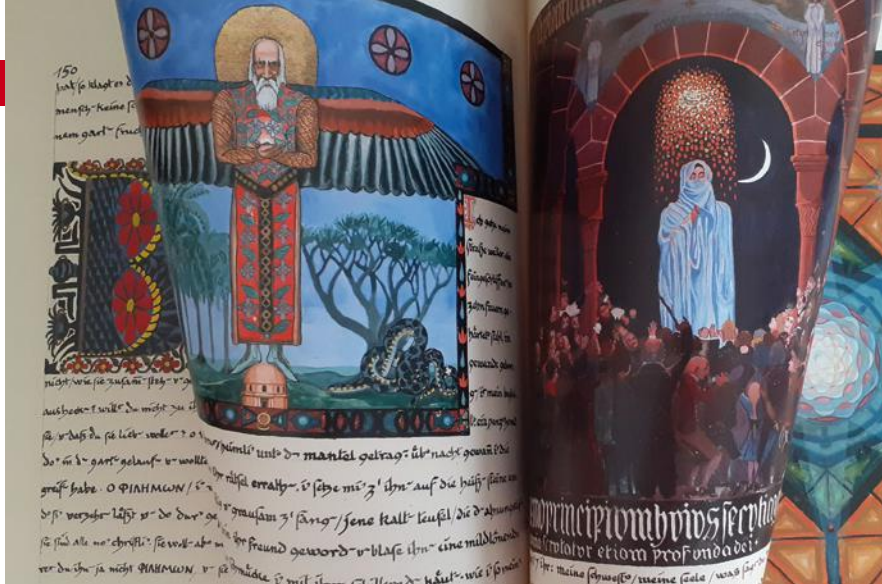
ÚRAZ A ODVAHA SE UZDRAVIT

Úraz na gymnáziu ho na dlouhou dobu vyřadil ze školní docházky. Lékaři uvažovali nad jeho křečovitými záchvaty a naznačovali epilepsii. Jungovi se líbila získaná „osobní svoboda“, ovšem byl si dobře vědom, že o epilepsii u něj nejde. Bylo by možné říci, že somatizoval nevědomé přání. Posléze se vlastními silami vzchopil a dostál svému pevnému předsevzetí – je třeba poctivě pracovat! K čemu v jeho horoskopu můžeme vztáhnout realismus a pevné odhodlání? Může to už v dětství rezonovat s příznivou rolí „poctivce“ Saturna (v harmonickém spojení s Jupiterem), který jako dílčí postava v něm překoná tendenci ke „znicotnění“ (Pluto ve 3. domě)?

Snaha se uzdravit – a nejen somaticky, ale psychologicky, existenciálně, duchovně – vyžaduje odvahu a poctivost k sobě sama, jak zjistil Jung. To je obecné krédo jungiánského přístupu.

HLEDÁNÍ BOHA

Jung vyrůstal v protestanské náboženské linii (v rodině bylo několik farářů). Protestantství, které se snažilo oprostit víru, jí však odnímá obraznost, tajuplnost a symboličnost. Víra tak ztrácí imaginaci, jež je potravou duše. O tom píše esejista R. Starý v zásadní stati o Jungovi (*Dichotomie vědění a víry*). Duše a obraznost se z oproštěného prostředí pro-



Červená kniha s písmem a ilustracemi C. G. Junga

testantismu jako by vytratila. U Jungovy matky došlo ke kompenzaci. Byly v ní jako by dvě bytosti – jedna praktická, humorná, druhá však temná, tajuplná, všetecká, která Junga fascinovala i děsila.

U otce naopak došlo k duševnímu útlumu („zkysl“). Byl to reformovaný luteránský farář, který povolání přijal z nedostatku jasnějšího cíle. Také jeho víra byla jen vlažná. Připravoval Junga na první přijímání, avšak neuměl a nechtěl odpovídat na synovy dotazy. Obřady vyzněly pro Junga naprázdno, a on už se jich do budoucna nechtěl účastnit, ač měl svou vlastní zkušenost s Bohem. Zjednodušeně se dá říci, že celé další směřování Junga v psychologii bylo hledání duše a Boha.

V horoskopu s tímto tématem „zraněnosti“ duše a Boha koresponduje jednak aspekt mezi Sluncem (vědomím) a Neptunem (vírou). A dále lze poukázat na opozici Cheiróna (zraněnost) a Jupitera. Jupiter je ve svém 9. domě a oboje souvisí se světonázorem, teologií, „výpravou za svatým Grálem“. Je to svého druhu světonázorová a náboženská mise, již je nutné podstoupit pro sebe i pro druhé. Větu Erasma Rotterdamského „*Bůh je zde, ať ho volám nebo ne*“ nechal vyřít nad vchodem své vily v Küsnachtu. V roce 1952 Jung napsal: „*Zjišťuji, že všechny mé myšlenky krouží kolem Boha...*“

HLEDÁNÍ PRAVZORU

Jít za hranice „běžného“, pronikat hlouběji, dál, učinit objevnou poznávací výpravu do krajin mýtů, umění, symbolů – k tomu vyzývá Junga Jupiter v 9. domě ve Váhách v jeho horoskopu. A jde přitom o výpravu k nejstarším základům, je to vlastně archeologie poznání duše. Jupiter je v harmonickém spojení se Saturnem (zá-

klady, minulost, tradice). Archetypy podle Junga jsou zhuštěná jádra bytí a světa (Saturn v aspektu s „jádrovým“ Plutem). Archetypy jsou jako pořádající krystalické mřížky, které však nelze nikdy přímo zahlédnout. Čili nutně potřebujeme k jejich poznání obrazotvornost, imaginaci. Jung vykročil v psychologii mimořádně daleko, takže ho akademická psychologie řadí spíše k hermetikům, esoterikům, religionistům, filozofům atp.

HLEDÁNÍ AUTORITY

Jupiter je v Jungově horoskopu úzce spojen se Saturnem, symbolem „nadržovaných“ autorit. Saturn je u Junga ve znamení Vodnáře. Tedy ve stejném znamení jako ascendent (začátek) jeho horoskopu. Víme už, že vodnářský ascendent a Uran jako novodobý zástupce tohoto znamení, se prosadily v Jungově individualitě už od dětství.

Lidé více vodnářsky či uranisticky disponovaní se vzpírají omezování, tlaku, autoritám, dogmatům – tomu co archetypově symbolizuje Saturn. Je jasné, že přílišný dril a omezení tu není opravdu na místě. Přesto právě tyto vodnářsko-uranističtí lidé potřebují autoritu, jisté saturnské omezení k tomu, ne aby vytuhli, ale aby krystalizovali. Je nezbytné, aby si to dříve či později sami uvědomili.

Původním vládcem Vodnáře (před objevením Urana jako planety v 18. století) byl Saturn. Saturn zde může chránit příslib budoucího života, budoucích změn. Brzdit a „ochlazovat“ přílišný spěch. Ukázkovat a filtrovat záplavu vodnářských nápadů a tvarovat je.

Jung má jako první planetu po ascendentu v horoskopu Saturna, a navíc právě ve znamení Vodnáře! První planeta po ascendentu usiluje o pozornost. Nemusíme se nutně ztotožňovat s její

energií – ale nevědomě ji hledáme třeba prostřednictvím projekce (přenosu) na jinou osobu. V životě Junga najdeme několikéré formy, jak hledal „Saturna“, či se s ním konfrontoval. Když ho nenašel u otce, ani v náboženském rituálu, hledal ho u myslitelů ve své četbě.

Saturna projektoval později též do Freuda, s nímž navázal na několik málo let úzkou spolupráci. Vztah však ztroskotat – Freud byl příliš autoritářský, což Jung v přirozeném svém vodnářském směřování k „rovnosti“ nemohl přijmout. Zahlédl podobu „Moudrého Starce“ spíše ve svých snech, než ve skutečnosti. Ale přece jen našel silný životní vzor.

DĚDA JAKO VZOR

Mezi otcovými předky bylo několik pozoruhodných vzdělaných osobností. Nejvíce Jung oceňoval svého dědu Carla Gustava, jehož jméno Jung nese. Bral si ho za svůj vzor, ačkoli zemřel 11 let před narozením Junga. „*Byla to silná osobnost a já šel v jeho stopách*“. Děd byl původem Němec, který byl však nucen po první světové válce utéci z politických důvodů do Paříže. Studoval chirurgii a na doporučení zeměpisce A. von Humboldta přesídlil do Basileje a přijal švýcarské občanství a získal odborný věhlas. Byl rovněž velmistrem švýcarské zednářské lóže. Psal vědecké knihy a zajímal se o duševní choroby. V Basileji založil dětskou psychiatrickou léčebnu. Podle rodinného vyprávění byl děd synem J. W. Goetha, což však Jung označil ve svých „*Vzpomínkách*“ za povídku. Duchovní spřízněnost však pociťoval. Jung šel podobnou cestou plného a plnohodnotného života. Svému dědovi byl podoben také vitalitou a šarmem. Jungův ascendent ve Vodnáři, též Saturn v harmonii s Jupiterem, Slunce ve Lvu – jiskřivost, skvělost, charisma.

JUNG-FRAUEN

Archetyp, který představuje Jupiter (což je řecký bůh Zeus) se může projevit vřelou náklonností k ženám. A zvláště když je Jupiter ve znamení Vah, kterým odpovídá Venuše. V mytologii jsou proslulé Jupiterovy (Diovy) milostné pletky. A Jung, který oplýval charismatem, s ženami zápletky vskutku měl. Jazyková hříčka Jung-Fraeun v němčině znamená



Carl Jung a jeho žena Emma



BOLLINGENSKÁ VĚŽ

„mladé ženy“. Ale Jungovi nešlo o to, si jen „užívat“ jejich přízně. Pomáhal jejich duševnímu sebepoznání a životnímu rozvoji. A vztahy ho také inspirovaly k vlastní práci.

Jung má vzájemně propojené dva astrologické symboly archetypu Animy v horoskopu, Venuši a Lunu. Propojují také 3. dům (komunikace, spisovatelství) a 6. dům (zaměstnání).

U Junga se snoubily milostné, pracovní, citové i rodinné záležitosti. Asi nejvypjatější byl Jungův vztah se Sabinou Spielreinovou. Leccos zahlédneme např. ve filmu *Nebezpečná metoda* (2011). O této „avantýře“ věděla Jungova manželka Emma. Záhy poté Jung uvádí studie o přenosu a pozdější zásadní dílo *Psychologie přenosu* dedikuje manželce Emmě. Dokázala „ustát“ ženy kolem Junga. Mnohdy se z nich staly „jungianky“ – terapeutky, autorky apod. Platí to také o Jungově manželce Emmě. Podporovala ho, financovala, povila mu pět dětí, snášela jeho vztahy i nálady, sama se stala jungiánkou, jejich manželství vytrvalo přes 50 let (Jung umírá pět let po své ženě – 6. 6. 1961).

ŽIVOT V SOUVISLOSTECH

I když hlavním obsahem individuální cesty je vnitřní proměna, není nijak oddělena od laboratoře, jíž je život sám. „*Individuace je obyčejný život a to, co z něj vědomě uděláme.*“ V sebepozorování se totiž mohou někteří lidé ztrácet. Je nesmírně důležité udržet kontakt také s „objektivní skutečností“, s druhými lidmi, s praktickými potřebami atd.

Proslulá je tvůrčí *Červená kniha*, ve které „materializoval“ své úvahy, sny, imaginaci.

V dalším svém životě měl řadu zájmů. Nevyhýbal se fyzické aktivitě. Hodně cestoval. Pěstoval vlastní brambory (a velmi si jich cenil). Atd.

Pro pochopení Jungova úsilí o celistvost je podstatná jeho stavba sídla zvaného *Bollingenská věž*. Stavbě se věnoval mnoho let též vlastními silami a rukama. Stavba vyjadřuje jeho vztah k předkům, vyjadřuje etapy jeho vnitřního vývoje a individuace a je monumentem jeho myšlenek. Bollingen bylo jeho místo tělesné i duševní práce, ale též místo odpočinku a usebrání. Navazoval zde dialog mezi přírodou (nebem, stromy, kameny, vodou...) a sebou. Měl v obydli svou černou kuchyň a nenechal zavést elektřinu, topil v krbu. Svědectví svého poznání a vývoje zanechal Jung rovněž v nástěnných malbách, vyrytých nápisech v kameni aj.

Potřebu fyzického ukotvení v realitě života naznačuje Luna v zemitém znamení Býka. A toto znamení rovněž protíná hrot 4. domu – Imum coeli, čili Hlubinu nitra.

KRAJINA GORGÓN

Je pravděpodobné, že usilování o celistvost, o zakotvení, o vtělení do života, uchránilo možná Junga před přílišnou pýchou, přepínáním či totálním vyhořením. Něco podobného občas hrozilo a projevovalo se. Tvůrčí krize a nemoci. Dočasné zhroutení. Duchovní krize. To vše se v průběhu života u něj vyskytlo i opakovaně. Onemocnění mu např. zabránilo přijmout profesorskou kariéru. Získal sice řadu čestných doktorátů, ale setkal se také s obviněním z krátkodobého příklonu k nacismu. Vytýkány jsou mu i některé jeho charakteristiky národů.

Musel se také vyrovnávat s pocitem nepochopení a nepřijetí, ačkoliv tomu tak „objektivně“ nemuselo být. Témata ostouzení versus věhlas, morální kritika, nevraživost i pocit „zneuznání“ zřejmě souvisejí s postavením Černé Luny v jeho horoskopu. Je na samém počátku znamení Střelce a na hrotu 10. domu (sláva, věhlas, povolání). Černá Luna ve Střelci může člověka nevědomě vybízet k tomu jít co nejdál, až k sebezničení. Esejista R. Starý ve studii o *Černé luně* (kniha *Podobnosti 1*, studie je ke čtení na mém webu) píše: „*Touha po absolutnu ... touha po poznání, jaké bylo dosud vyhrazeno pouze bohům.*“ A dále uvádí: „*Na druhé straně všechny odvážné výpravy do neznámých končin Země a nové objevy ve vědě a filosofii svědčí o tom, že jejich původci se dokázali vyrovnat s mezními situacemi, do nichž se na svých výpravách za poznáním dostali.*“

ŽIVOTNÍ OPRAVDOVOST

Věřím, že Jung je příkladem tohoto vyrovnání se krajními podobami svých „pokušení“. Pro mě je vzorem té plnosti a celistvosti, o níž i já na svůj způsob usiluji. Je příkladem životní opravdovosti, která se někdy nekryje s morálními dogmaty. Je úkolem jedince být opravdový, byť ne bezohledný. Životní opravdovost je však nesmlouvavý požadavek. A je nutné vědět, že to, co vyžadujeme pro sebe, je třeba umět poskytnout i druhým.

Nebojme se svých často protikladných dispozic. O něčem u sebe víme, něco vytěsňujeme z těch či oněch důvodů, něco zůstává zcela ležet ladem a máme to objevit. „*Čím větší protiklad, tím větší je také potenciál. Velká energie vychází jen z patřičně velkého napětí protikladů.*“ A na závěr téměř mantra: „*Nesnažte se být dokonalí. Buďte úplní.*“

Doporučená literatura z biografii o Jungovi a z jeho práci:

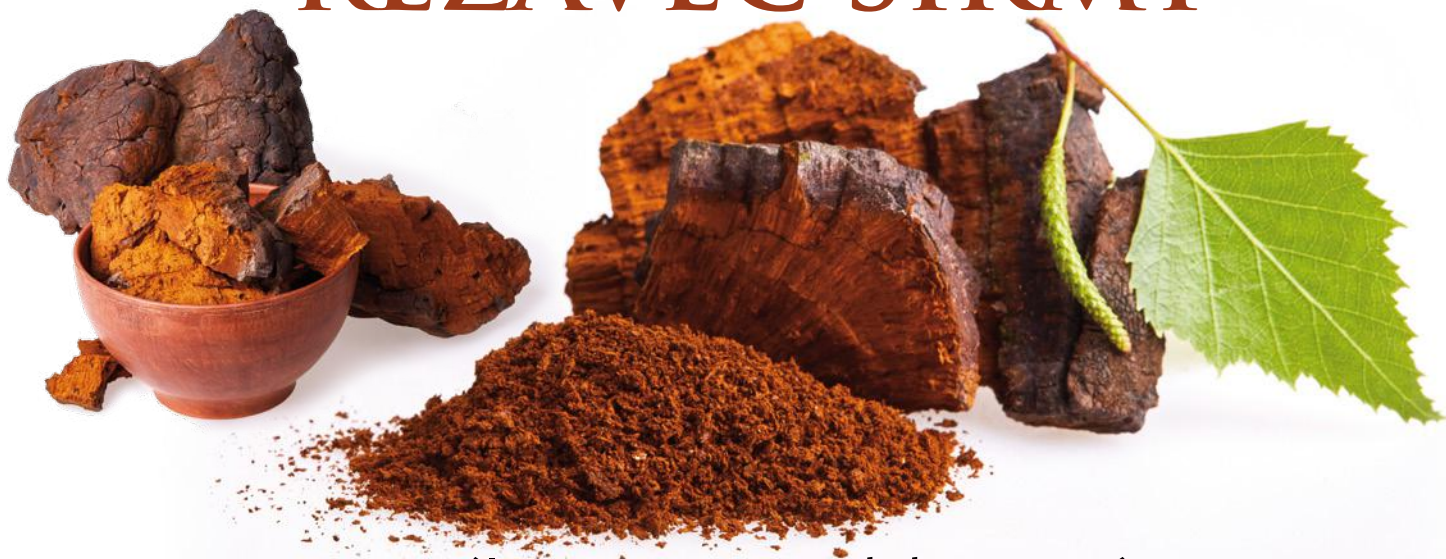
J.-J. Antier: *Carl Gustav Jung*; A. Stevens: *Jung*; sborník *Rozhovory s C. G. Jungem* (edit. S. Mc Guire a R. F. C. Hull); *Vzpomínky, sny, myšlenky C. G. Junga* (zapsala A. Jaffé); C. G. Jung: *Duše moderního člověka*; C. G. Jung: *Člověk a duše*. ☞

PhDr. M. Lenka Adamová

Astropsychologické konzultace a vzdělávání - www.neptunica.cz, tel: 775 195 102
Vyučovala na vysoké škole. V současné době se věnuje spojení astrologie a archetypové psychologie C. G. Junga. Od září 2020 pořádá nové kurzy astropsychologie.



ČAGA REZAVEC ŠIKMÝ



(Inonotus obliquus)

Rezavec šikmý je dřevokazná houba z čeledi kožkovitých. Ruský název čaga je v podstatě pojmenování tmavohnědých tvrdých útvarů na břízách, kde nejčastěji roste. Méně často se vyskytuje i na jiných listnatých stromech. Roste v severní Evropě, Rusku a v chladnějších oblastech Asie a Severní Ameriky. V Rusku se v tradiční medicíně využívá od 16. století, v Asii mnohem déle – několik tisíc let. První zmínky o léčení čagou pochází ze severních oblastí Číny, její používání se pak rozšířilo na západ do oblasti Sibiře a na Ural, kde se čaga denně popíjela jako čaj. Vědci zjistili, že v těchto oblastech byl mezi obyvateli velmi nízký výskyt rakoviny a nemoci žaludku se tam prakticky nevyskytovaly. Mnoho lidí v těchto sibiřských oblastech, kteří pili čagu denně, se často dožívalo věku kolem 100 let.



Čaga je velmi vzácná houba – vyskytuje se na jednom z pěti tisíc stromů a nelze ji pěstovat. Její produkce je tedy odvislá od jejího sběru ve volné přírodě. Životní cyklus čagy je velmi dlouhý, trvá až 45 let. Čaga nevyužívá živiny z půdy, ale čerpá je přímo z živé břízy. Léčivé účinky břízy jsou všeobecně známy – téměř každá část břízy (listy, pupeny, míza, dřevo, kůra) se využívá v léčitelství i v lékařství již po

staletí. Čaga je tak pro nás nepředstavitelným zdrojem energie.

Čaga čerpá své živiny ze živé břízy.

Čaga obsahuje více než 200 biologicky aktivních látek. Z hlediska farmakologických účinků jsou nejdůležitější polysacharidy, polyfenolické látky a triterpenoidy lanostanového typu. V koncentrovaném množství obsa-

huje složky z kůry břízy – betulin, betulínickou kyselinu, lupeol. Čaga obsahuje vysoké množství melaninu – pigmentu, který ochraňuje DNA před poškozením a organismus před zářením všeho druhu.

Japonské výzkumy prokázaly, že čaga má nejsilnější antioxidační účinky ze všech známých hub.

Čaga působí cytotoxicky proti různým typům nádorových buněk. Účinek čagy je zprostředkován mnoha mechanismy. Potlačuje vznik metastáz a působí preventivně proti vzniku nádorů. Čaga také snižuje nežádoucí účinky chemoterapie, a může tak sloužit jako vhodný doplněk ke standardní léčbě nádorových onemocnění. Používá se také při žaludečních vředech, snižuje agregaci krevních destiček a má antioxidační, antivirové, analgetické, imunostimulační, adaptogenní, protizánětlivé, protikřečové účinky.

Používá se také u odtučňovacích kůr, dále stimuluje činnost srdečního svalu, zvyšuje citlivost srdce na nervové impulzy, tonizuje a stimuluje CNS a její regulační mechanismy, čímž se zvyšuje účinnost zažívací soustavy. Jako silný adaptogen se používá při stresových situacích a diabetu. Normalizuje metabolismus a snižuje hladinu cukru v krvi, a to velmi razantně. Napomáhá odstraňování solí a toxinů z kloubů a podporuje činnost krevního oběhu a lymfatického a imunitního systému. Účinné látky čagy potlačují množení EB viru, zlatého stafylokoka, escherichia coli, herpesviru HSV-1, HSV-2, hepatitidy C a viru HIV. Používá se jako osvědčený prostředek při léčbě některých kožních chorob, jako je psoriáza, erytrodermie, ekzém atd. Je vhodná pro sportovce při velké zátěži.

ÚČINKY:

- Antibakteriální
- Snižuje hladinu glukózy a zvyšuje hladinu inzulínu (cukrovka)
- Snižuje hladinu LDL cholesterolu
- Protizánětlivý účinek
- Snižuje bolest
- Chrání jaterní buňky před poškozením toxickými látkami a zlepšuje funkci jater
- Nervový systém - zlepšuje kognitivní funkce jako paměť a učení.

PŮSOBENÍ PODLE TČM:

- vyživuje játra, ledviny a srdce
- přeměňuje hlen
- oživuje krev
- uklidňuje ducha
- podporuje obrannou čchi ☯

KRÁLOVSKÝ OCET BIOCER

Ocet kvasný vinný ochucený výtažky bylin
a houbou čaga. Doplněk stravy. 5 % kyselost.

Vyroben z červeného vína s výtažky 17 rostlin a sibiřské houby čagy. Má červenou, granátovou barvu a vynikající chuť, pro kterou si jej zamiluje každý milovník specialit. Vynikající do zálivek, salátů a na výrobu nálevů pro nakládání zeleniny a hub.

Estragon podporuje normální chuť k jídlu. Koriandr napomáhá trávení toxinů a přispívá k udržení normální rovnováhy plynů v trávicím traktu, je užitečný v případě dyspeptických obtíží a ztráty chuti k jídlu.



Složení:

Ocet kvasný vinný z červeného vína - obsah kyseliny octové 5%, pitná voda, výtažky bylin.

Směs bylin:

1. Voňatka citrónová
2. Bazalka posvátná
3. Laurus nobilis
4. Aloisie trojlístá
5. Světlice barvířská
6. Topolovka růžová
7. Len setý
8. Koriandr setý
9. Saturejka horská
10. Rota vonná
11. Dobromysl obecná
12. Fenykl obecný
13. Kmín kořený
14. Mateřídouška úzkolistá
15. Pelyněk estragon
16. Rezavec šikmý
17. Bez černý
18. Mrkev dračí

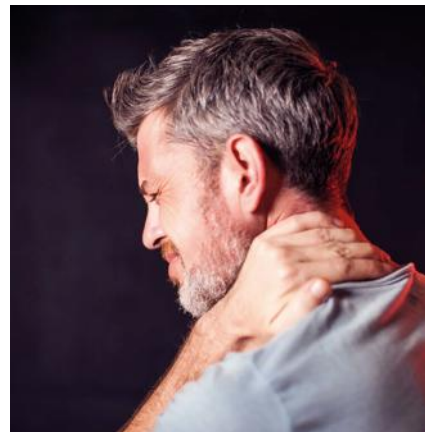
VYROBTE SI OSVĚŽUJÍCÍ NÁPOJ: do 200 ml vody nasypte 1 sáček Biocer soda aktiv, nebo zarovnanou čajovou lžičku sody, zamíchejte a přidejte 1 polévkovou lžičku Královského octa Biocer. Zamíchejte, až nápoj začne šumět, ihned vypijte. Tento očištný odkyselovací rituál můžete provádět 2x denně po dobu 3 týdnů, pak udělejte týdenní přestávku.



UVOLNĚNÍ ŠÍJOVÉ OBLASTI

podle Vladimíra Neruda

Prožili jsme léto, jaké tu dlouho nebylo. Déšť, slunce, zima, teplo... Výkyvy, které způsobují problémy i našemu pohybovému aparátu. Nejvíce trpí naše krční páteř, která se často blokuje, problémy často přecházejí i do pravého ucha, jako by zde byl zánět. Trpět může i bederní páteř či jiné části těla. My se však dnes zaměříme na šíjovou část, a protože ne každý si může hned zajít na masáž nebo k fyzioterapeutovi, naučím vás jednoduchou a účinnou techniku, jak sami sobě nebo svým bližním rychle pomoci.



Tuto techniku jsem si osvojil sám na sobě – pokud mám zdravotní problémy, zkouším, co by mi mohlo rychle od bolesti pomoci. A můžu potvrdit, že technika opravdu funguje, pokud ji děláme přesně tak, jak vám to popíšu.

V první řadě se nebudeme rovnou vrhat na krční páteř a snažit se ji rozmasírovat. Proč? Protože tzv. zamrzlý krk či šíje má zaděláno na menší zánět, který se vytvořil ztuhnutím svalstva.

To je způsobené natočením hlavy a napětím svalových vláken, které se nejprve při rotační poloze zahřály a potom zchladly a to zapříčinilo, že se sval zanítil.

Zkusím vám to přiblížit ještě jinak – protože jsem z Moravy, často jsem byl účastníkem zabijačky, a tak použiju jednoduchý příklad. Zabijačková polévka se musela míchat, dokud nezchladla, aby se nezapařila a nezkysla. Někdy se stalo, že dotyčný, který byl touto činností pověřen, požil více alkoholu a zapomněl pořádně míchat. Polévka se potom mohla za stálého míchání rovnou lít do zácho-dové mísy...-). To je úsměvné odlehčení k pochopení výsledku, který způsobuje vítr s chladem, které působí na naši šíji. Svaly jsou totiž obklopeny kožní řasou, která obsahuje tuk podobně jako polévka. Někdo ho má více, někdo méně. Tento tuk, když zchladne, nepropustí HORKOST zpět, ale zadržuje ji, a tím pak vznikne zápal – zánět. Takže musíme nejdřív rozehrát tento tukový škraloup – můžeme např. použít infračervené světlo. Pozor! Žádné jiné nahřívání, jinak hrozí ještě větší zánět. Jedné infračervené světlo, příp. Biolampa, nepodporuje zánět, ale tlumí ho!

„Mikromasáže si jedním tahem můžeme sami rozmasírovat celá záda!“

Dále se zaměříme na obě ruce a to v oblasti palce a ukazováčku z vnitřní strany – tzv. „věčko“.

Vezmeme si obyčejnou tužku, nebo třeba akupresurní kolík, zaboříme jej do vnitřní strany prvního kloubu palce a táhneme směrem kožní hranou až k nehtovému lůžku. Pociťujeme, jako by kolík jel po písku, či drobných nerovnostech, to je jen



stažení šlachovité oblasti palce a svalstva, někdy to opravdu bolí. Vydržte a tento pohyb s tužkou či kolíkem proveďte několikrát za sebou. Je lepší si buď ruku položit na podložku, nebo si ji přiložit dlaní na hrudník a takto provádět automasáž (drenáž). Dále budeme pokračovat na ukazováčku, v této oblasti je lymfatický mikrosystém šíjové oblasti. Dále stejnou technikou promasírujeme vnější hranu

palce, tím působíme na šíjovou oblast, hrudní a bederní. Jedním tahem si tak rozmasírujeme sami celá záda. Jedná se o tzv. mikromasáž. Potom otevřeme dlaň a malíkovou hranou od zápěstí směrem k nehtovému lůžku přejíždíme několikrát o hranu stolu. Tím docílíme promasírování paže a pažní a tříselné uzliny. Tento úkon provedeme 8 – 9 krát. Dávejte pozor, ať si nezhmoždíte ruku, razance není vždy k dobru tkáně!

Je dobré použít krém Venisfér a promazat si krční páteř i ruce. Masírujeme obě ruce! Na šíji můžeme použít i krém Detoxin a vmasírovat ho na hrany trapézových svalů.



Pak si ještě pomačkejte kožní řasy mezi prsty (blány). Zmáčknete je mezi palec a ukazováčkem (tzv. vyštípování) 5 – 6 krát. Po masáži si krk zafixujte smotaným ručníkem nebo nákrčníkem, spát jděte se zavázaným krkem bavlněným šátkem.

Přeji vám mnoho úspěšných masáží a uzdravování sebe samých i vašich blízkých. 🍀

Vladimír Nerud

Léčitel s více než dvacetiletou praxí. Vytvořil svou „nerudovskou“ metodu intuitivní nápravné masáže. K této technice vypracoval speciální cviky pro domácí cvičení.



ZVEME VÁS NA ZAJÍMAVÉ AKCE

Poznamenejte si do kalendáře

Diagnostiky zdraví a přednášky Vladimíra Ďuriny



15. 9. 2020 16 hod.	ČESKÝ TĚŠÍN , hotel Piast, Nádražní 208/18 Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Bc. M. Liška, e-mail: tesin@diochi.cz, tel.: +420 608 278 573
16. 9. 2020 Diagnostiky: 14 - 17 hod. Přednáška: 17. 30 hod.	OSTRAVA , lékárna Apavar Jurečková 1812/16 Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Mgr. H. Zvaríková, e-mail: ostrava@diochi.cz, +420 724 484 812
21. 9. 2020 14 - 18 hod.	PRAHA , Politických vězňů 15 (1. patro) Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: A. Čermáková, e-mail: praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
22. 9. 2020 10 - 13 hod.	PRAHA , Politických vězňů 15 (1. patro) Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: A. Čermáková, e-mail: praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
24. 9. 2020 17 hod.	ZLÍN , Hotel Moskva, náměstí Práce 2512, 3. patro salonek 303 Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: D. Buráňová, e-mail: zlin@diochi.cz, tel.: +420 603 562 584
5. 10. 2020 Diagnostiky: 14 hod. Přednáška: 18 hod.	PÍSEK , Hotel Sport, Zátavské nábřeží 22 Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: H. Graslová, e-mail: pisek@diochi.cz, tel.: +420 737 484 081
8. 10. 2020 16.30 hod.	PROSTĚJOV , Komenského 6, KaS centrum Diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Mgr. Martina Bedřichová, e-mail: prostejov@diochi.cz, tel.: +420 728 036 738

22. 10. 2020 17 hod.	BOSKOVICE , Hotel Slavia Přednáška: Jak zvýšit obranyschopnost v době nebezpečí koronaviru Pravidelná diagnostika zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Kostíková, e-mail: boskovice@diochi.cz, tel.: +420 721 236 816
26. 10. 2020 14 - 18 hod.	PRAHA , Politických vězňů 15 (1. patro) Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: A. Čermáková, e-mail: praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
27. 10. 2020 10 - 13 hod.	PRAHA , Politických vězňů 15 (1. patro) Pravidelné diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: A. Čermáková, e-mail: praha@diochi.cz, tel.: +420 224 091 330
4. 11. 2020 17-30 hod.	OLOMOUČ , BEA centrum tř. Kosmonautů 1288/1 Přednáška a diagnostiky zdraví Vladimíra Ďuriny Info a objednávky: Mgr. P. Konečná, e-mail: olomouc@diochi.cz, +420 608 712 654 Vstupné: 100Kč

Inspirace

22. 9. 2020 9 - 13 hod.	TÁBOR , Koželužská 140, Centrum Regenerace Focení aury - manželé Paulíčkoví Info a objednávky: I. Vrtíšková, e-mail: tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109
11. 10. 2020 9 - 13 hod.	TÁBOR , ZŠ B. Bolzána, Školní náměstí 199, Hrátky s Míšou Liškovou - workshop Info a objednávky: I. Vrtíšková, e-mail: tabor@diochi.cz, tel.: +420 381 258 109

FESTIVAL EVOLUTION V PRAZE

18. - 20. 9. 2020

Výstaviště Praha Holešovice



AKADEMIE DIOCHI

16. - 18. 10. 2020

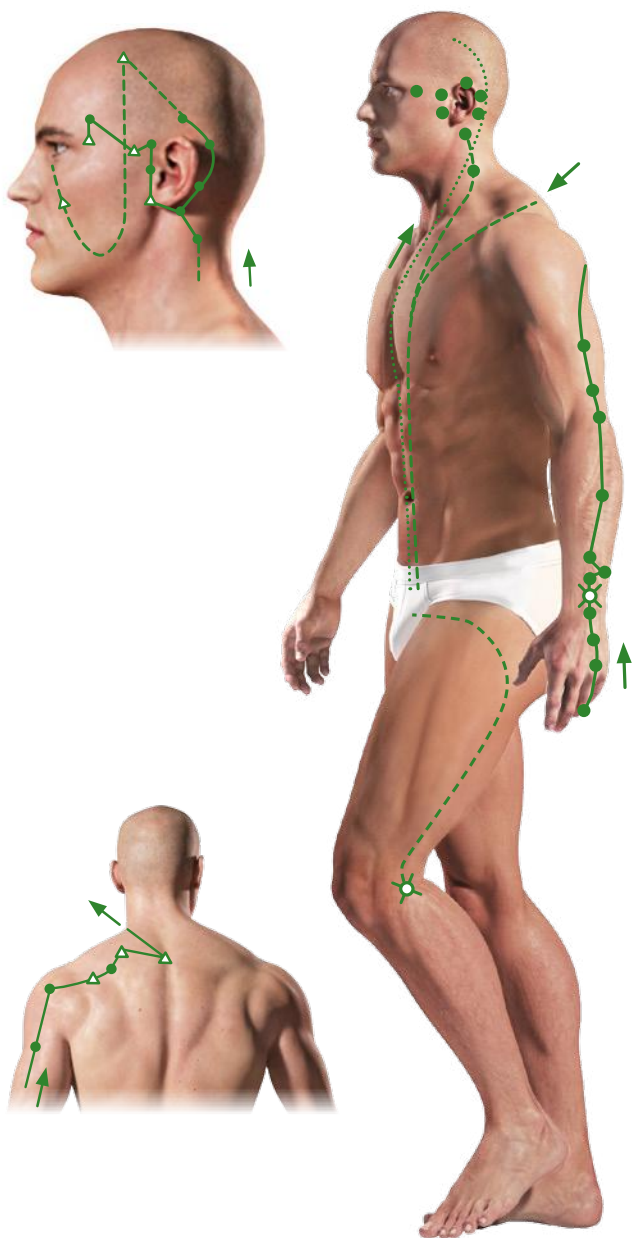
**HOTEL ZLATÁ ŠTIKA
V PARDUBICÍCH**



MERIDIÁN TŘÍ ZÁŘIČŮ

Základem všech aktivit v člověku i přírodě je energie. Podle tradiční čínské medicíny energie proudí v přesně daných drahách lidského těla. Tyto dráhy nazýváme „meridiány“ – tvoří dohromady ucelenou a logicky propojenou síť od orgánu k orgánu. Dráhy probíhají 3 až 5 mm pod kůží člověka a v určitých bodech vystupují na povrch v tzv. akupunkturních bodech. Za základ energetického komplexu považujeme 12 „řádných“ párových drah, které nesou název určité funkční skupiny a jsou představovány buď jangovým (dutým), nebo jinovým (plným) vnitřním orgánem. Tyto dráhy vzájemně propojují dalších 8 „zvláštních“ meridiánů.

Energie prochází všemi uvedenými drahami a její harmonický průtok je základem lidského zdraví. Případná disharmonie v energetickém systému meridiánů má za důsledek jak fyzické nemoci, tak poruchy psychických stavů. Při řešení zdravotních komplikací je důležité věnovat pozornost celému systému, ne pouze jedinému orgánu. Neméně důležitou roli mají reflexní zóny orgánů, které se nacházejí na perifériích těla. Nalezneme je především na ruce, nohou, uchu, ale také na obličeji, zádech a břiše.



— hlavní větev dráhy
- - - vnitřní průběh dráhy

..... boční větev dráhy

OBEČNÁ CHARAKTERISTIKA:

jangová dráha probíhající vzestupně od ruky k hlavě

Sdružený orgán: osrdečník

Element: oheň

Měsíc: srpen

Maximální čas: 21 - 23 hod.

Povrchové tkáň: arterie

Nálady: radost

Barva: růžová

MERIDIÁN TŘÍ ZÁŘIČŮ

Co je pod jeho vlivem:

Oči, uši, jazyk, postranní části hrudníku, ramena a lokty.

Fyzické projevy energetické nerovnováhy:

Nahluchlost, pocity hučení v uších, bolestivý zánět hrdla, pocení, poruchy termoregulace, oběhové potíže, vysoký tlak, bolesti zubů, bolesti břicha, poruchy zažívání, dýchání a poruchy funkce lymfatického systému, urogenitální potíže, inkontinence, kloubní potíže, revma, neuralgie v průběhu dráhy, oslabení imunity, alergie, zadržování tekutin a toxinů v organizmu, otoky v průběhu dráhy, bolest vnějšího koutku oka, opuchnutí tváře v prostoru jařmové kosti, bolesti za uchem a na vnější straně ramene, v oblasti nadloktí, lokte a předloktí, neschopnost používat prsteníček.

Psychické projevy energetické nerovnováhy:

Vznětivost, zuřivost, panovačnost, deprese, nedostatek vstřícnosti ve společenských vztazích, přílišná starostlivost o sebe a své blízké, nedostatek vnitřní a vnější vyrovnanosti.

MERIDIÁN TŘÍ ZÁŘIČŮ: *šou-šao-jang san-t'iao-t'ing*

Podle starších názorů orgán tří zářičů nemá tvar, podle novějších symbolizuje horní, střední a dolní část trupu s jejich příslušnými orgány. Horní zářič oblast hrudníku

s plícemi a srdcem, střední zářič oblast horní části břicha s žaludkem, slezinou, slinivkou, a nakonec dolní zářič oblast dolní části břicha se střečným traktem, ledvinami a močovým měchýřem. Je pravděpodobně shodný s energetickými centry (čakrami) nacházejícími se právě v těchto oblastech. Má vliv na sekreci hormonů z jednotlivých endokrinních žláz, řídí různé formy čchi a slouží jako pasáž pro tok čchi (začíná v ledvině a podporuje čisté tekutiny). Je cestou cirkulace životní energie, cestou transportu a přeměny vody a potravin – má řídicí roli při transformaci energie a hmoty – řídí energii. Řídí cirkulaci vody.

Průběh dráhy:

Podle tradiční čínské medicíny jde o jangový meridián horních končetin, střední jang ruky, málo jangu. Meridián probíhá vzestupně od ruky k hlavě. Začíná na malíkové straně prsteníku u jeho nehtového lůžka. Probíhá mezi 4. a 5. záprstní kůstkou po hřbetní straně ruky, zápěstí, dále po hřbetní straně předloktí v jeho středu – mezi kostí vřetenní a loketní – překračuje loketní kloub, pokračuje po paži na rameno. V ramenní oblasti se kříží s dráhou žlučníku a jde nad horní částí lopatky k 7. krčnímu obratli a od něj dopředu přes kápořý sval do hrudníku, kde se spojuje s osrdečníkem a pak pokračuje přímo dolů do břicha, kde má vztahy k horní, střední a dolní dutině břišní. Hrudní větev pokračuje z hrudníku směrem nahoru do nadklíčkové jamky a odtud po krku. Dále obkružuje ušní boltec a jde do oční krajiny. Ušní větev, začínající v oblasti za uchem, vstupuje do ucha, kříží shora uvedenou větev a dosahuje zevního očního koutku, kde se spojí s dráhou žlučového měchýře. Dráha má celkem 23 bodů.

Šlachosvalový meridián tří zářičů:

Jde od prstů na ruku směrem k hlavě. Začíná na vnější straně špičky prsteníku a pokračuje po hřbetní

straně ruky, uprostřed hřbetní strany předloktí po vnější straně paže na rameno a boční stranu hrdla, kde se spojuje se šlachosvalovým meridiánem tenkého střečva. Odtud vede ke kořeni jazyka a druhou větví přes úhel dolní čelisti před ucho k vnějšímu očnímu koutku a končí v úhlu čela u okraje vlasové linie. Při jeho poruše dochází k ochablosti nebo křečím šlach a svalů, ale i ke zkroucení jazyka.

Doporučení:

Na udržování správné hladiny tělesného tepla mají největší vliv játra a lymfatický systém, které se starají o „ekologii těla“ a zbavování se škodlivých látek. V tomto období je vhodné zvýšit příjem zinku, vitamínu A, hořčíku, vápníku, jódu.



— šlachosvalová dráha

Meridiánová rozcvička MAKKO-HO II.

Meridián krevního oběhu /trojího ohříváče
Posadte se na zem se zkříženými nohama (tzv. turecký sed), překřižte obě paže tak, aby byly překřížené stejně jako nohy a dlaněmi uchopíte kolena. Vydechněte a protáhněte se dopředu, přičemž stlačíte kolena k zemi. Opět proveďte tři nádechy, potom překřižte nohy i ruce na druhou stranu a celé cvičení opakujte.

Přípravky a čaje firmy Diochi ovlivňující meridián tří zářičů: Levamin, Estrozin, Tabebuia impetiginosa (Lapacho), Citrus aurantium.

Levamin – bystří všechny smysly, vnímání a prohlubuje paměť. Pomáhá vidět věci s nadhledem.

Estrozin – podporuje ženský hormonální systém.

Tabebuia impetiginosa (Lapacho) – podporuje normální krevní tlak a mikrocirkulaci krve, činnost ledvin – vylučování a obranyschopnost.



Příběh velké lásky aneb **ZROZENÍ NESMRTELNÉHO PARFÉMU**

Dr. NORA CHVOJKOVÁ



Životní láskou slavné Coco Chanel byl Arthur Capel, kterému říkala Boy. Milovala ho celou svojí křehkou bytostí s obrovskou silou své citlivé duše. Dala mu všechno a odpustila mu všechno, včetně toho, že se v průběhu jejich dlouholetého vztahu oženil se šlechticnou Dianou Wyndham. Po jeho náhlé smrti Coco naprosto ztratila vůli k životu, zbyl z ní jen stín bývalé anarchistky. Boyův přítel se oprávněně bál o její život. Navrhl jí, aby splnila svůj i Boyův poslední plán, kterým bylo uvedení vlastního parfému na trh. Byl to vskutku dobrý nápad, který vlil Coco do žil novou krev a ona spojila svou lásku k zemřelému milenci s vizí svého parfému. Měl to být parfém parfémů, ne nějaká květinová vůně, jakou tehdy ženy nosily.

Proto Coco použila aldehydy, tehdy nově objevená umělá aromata. Právě aldehydy daly parfému netušenou svěžest. Parfém Coco stejně jako její móda nesou osobitý styl jednoduchosti, který u parfému představuje minimalistický, elegantní flakon bez ozdob.

Coco přežila svého Arthura o 52 let, její parfém přežil ji a vypadá to, že zůstane nesmrtelným.

NESMRTELNÁ VŮŇ

Neuchvacuje prvoplánovou líbivostí a nepodřizuje se trendům jako stovky modernějších parfémů. Možná Vás nezasáhne při prvním přivonění, ale pokud jí dáte šanci, uchvátí vás. Je to vůně jednoduchosti, čistoty, zdraví, elegance. Je originální a nenapodobitelná stejně jako Coco. Pokud si koupíte její imitaci, budete zklamáni. Marilyn Monroe na dotaz novináře, v čem je oděná na noc, řekla, že do pár kapek Chanelu. Zkuste

si takto zaexperimentovat a uvidíte, že vás tato vůně bude provázet přes celou noc i další den, splyne s vámi, dostane se vám pod „kůži“. Jako byste mávla čarodějným proutkem, budete se cítit přitažlivá a svůdná.

PARFÉM PRO ŽENU 21. STOLETÍ

Od doby Coco Chanel uplynulo mnoho vody a hodně se změnilo i ve světě parfémů.

Svět vůní je stejný jako svět módy, stále se mění. V osmdesátých letech minulého století byly oblíbené těžké květinové vůně, v letech devadesátých přišly osvěžující, lehké vůně moře – pamatujete na původní Aqua di Gio od Armaniho? Ty byly vystřídány vůněmi dřevitými a orientálními. Možná si vybavíte nádhernou čistou vůni ambry, ať už jste si ji pořídili samotnou nebo na vás dýchla z cizokrajného parfému. Na začátku tohoto století zavládla

Angelo-mánie, ikonický parfém od Thierryho Muglera, s velmi zvláštní vůní čokolády mísící se s kontrastními, lehounce štiplavými ingrediencemi a silnějšími orientálními tóny v základu vůně.

FRAGRANCE FOUNDATION A SÍŇ SLÁVY PARFÉMŮ

Parfémy se staly nejen pro ženy, ale i pro muže natolik důležitou součástí života, že pro ně byla vytvořena „Síň slávy“. Parfém, který je do ní uveden, je opravdovou hvězdou mezi parfémy. Kromě Angel jmenujme Lanvin Paris Arpege, Eternity Calvina Kleina, J'adore a Poison od Diora, legendární Shalimar, či od Niny Ricci L'Air Du Temps. A samozřejmě klasika Chanel No 5. Všem parfémům, které jsem neuvedla, se omlouvám, ale jejich výčet by byl na samostatný a dlouhý článek.

VŮNĚ PRO MLADÉ, VŮNĚ UNISEX, VŮNĚ CELEBRIT

Pro mladou generaci jsou na trhu vůně sportovní či unisex. Vůni „velkého světa či červeného koberce“ představují vůně celebrit. Jejich výhodou je rozumná cena, protože celebrity patří všem. Nechám na výběru čtenářek, která z těchto vůní obstojí před jejich citlivým nosánkem. Já sama mám spíše pocit, že už je poněkud „přecelebritováno“ a vůni, která by mě oslovila jako Red Door od Elizabeth Arden, jsem neobjevila. Možná jsou dnešní celebrity příliš mladé a já jejich vůním nerozumím. Však Red Door pochází již z roku 1989 a dnes patří mezi klasiku. Neumím si ji představit na mladé dívce. Jejím symbolem se pro mě stala moje bývalá tchyně, na kterou ráda vzpomínám. Paní Jana byla dámou, která již zná svůj styl, udržuje si ho a svoji výjimečnost zdůrazňuje skvělými šaty, luxusním parfémem a zlatými šperky.

„ŽENY, KTERÉ NENOSÍ PARFÉM, NEMAJÍ BUDOUCNOST“

Slavná věta Coco Chanel stále platí pro ženy každého věku a zřejmě bude platit i v době, kdy pohlaví je někdy „nečitelné“. Parfém je prostě pověstnou malou, ale důležitou tečkou či pihou krásy a patří k image žen, které jsou „ženami“. Ve všech Sephorách, Fann parfumeriích i Douglasech je z čeho vybírat.

Co ale dělat, když vás tyhle parfémy přestanou bavit? A zatoužíte mít svoji vlastní vůni přesně podle svých představ? Pak je pro Vás to správné místo **Zámecká parfumerie pana Františka Drozdka**. Jeho jedinečný podnik ve starobylých prostorách pod Pražským hradem je sám o sobě inspirující. A pan Drozdek vám pomůže radami zkušeného parfuméra si vytvořit vůni, která bude jen a jen vaše, podle které si vás každý zapamatuje. Do jeho parfumerie chodí dámy (nebo i pánové) s vysokými nároky, požadující originální parfém, kterým nebude vonět nikdo jiný v Praze ani v Paříži. Parfém pana Drozdka je výjimečný také tím, že má mnohem vyšší podíl přírodních složek než vůně, zakoupená v parfumerii.

▼ **Pane Drozdka, jak se stane, že se muž zabývá takovou krásnou činností, jako**



je prodej parfémů? Jak se muž stane parfumérem?

Myslím si, že nejlepší věci v našem životě se tak nějak stanou samy. Měl jsem spousty různých zaměstnání, a když skončilo poslední, přemýšlel jsem, co s načatým životem... Mám rád vaření, tohle je docela blízko. A potkal jsem v Berlíně výrobce parfémů. Byl jsem ve správný čas na správném místě.

▼ Jak si vybrat tu správnou vůni?

Jednoduše si vyberte vůni, která se vám líbí. Když se vám totiž líbí, jste v nejlepší možné pohodě a ta vůně vám dá nejvíce – stimuluje vás do harmonie, je vám prostě příjemná. Pak se cítíte i přitažlivěji.

České ženy mají obavu z přílišné originality. Podle mě naprosto zbytečnou.

▼ Liší se jednotlivé národnosti ve vkusu? Jaké vůně mají rády Češky, Rusky, Němky nebo Američanky?

Určitě se vkus jednotlivých národností liší dost výrazně. U jižanských národů – u Italek, Francouzek, Španělek, žen z Latinské Ameriky – tam vede tulipán. U místních dam je tulipán oblíbený také, ale řekl bych, že ve slovanských zemích a v Německu vede lípa. Další kategorií jsou například Korejky a Japonky, u kterých jednoznačně dominuje růže.



▼ Jaké jsou vaše oblíbené kombinace vůní?

Například tulipán. Někdo řekne, že tulipán je příliš sladký, pro mnoho dam je sladkost synonymem kýče, takže abychom ho trochu „odsladili“ můžeme k němu přidat neroli, neboli pomerančový květ. Výsledkem je vůně trochu složitější, ale harmonická. Jinak je ale tulipán docela soběstačný, vystačí si u mnoha zákazníků i sám. Jeho opakem je v tomto smyslu hyacint, který je asi nejvíce konfliktní, hodně milován, ale častěji nenáviděn. Je to také velice dívčí vůně, dá se spojit například s vůní mechu a jetele, ty jsou spíše pro kluky, ale spojením všech ingrediencí vznikne velmi decentní dámská vůně... Další zajímavá vůně je ambra. Je to vysoce intenzivní, přírodní vůně, ale jako všechno dá se také zjemnit. A dohromady s pudrovým jasmínem a mákem vytvoří velmi smyslný parfém, který se hodí spíše na večer a ještě více na „hodně pozdní večer“...

A na závěr moje vlastní zkušenost. Můj nejoblíbenější parfém je Chanel No5 a pak miluji vůni ambry. Požádala jsem pana Drozdka, zda mi může doporučit parfém, ve kterém bych cítila tyto vůně a který by se hodil pro slavnostnější příležitosti. Pan Drozdek mi namíchal parfém složený z pudru, jasmínu, lilie a ambry... Krásná silná vůně. Delikátně opojná a žensky jemně působí i jako mlha v čerstvě umytých vlasech. Zkuste si také nechat „ušít na míru“ svůj parfém! 🌹

Dr. Nora Chvojková

Publicistka v oblasti zdravého životního stylu a alternativní medicíny. S jejími články se můžete setkat v časopisech a internetových médiích, která přináší komplexní pohled na zdraví člověka.



DĚTSKÝ POKOJ

Ing. JIŘÍ ČERNÁK

FENG REN SHUI DOMOVA





Z pohledu Feng Ren Shui je dětský pokoj jeden z nejsložitějších prostorů pro nastavení správných energií. Feng Ren Shui nás učí, že každý prostor musí být nastaven z hlediska energií člověka, který daný prostor využívá a také z hlediska energií, které vyžadují činnosti, které zde člověk vykonává.

Často se stává, že v jednom dětském pokoji jsou sourozenci, a tak tento prostor musíme přizpůsobit energiím všech dětí. A zde mohou nastat první komplikace. Energie jednotlivých sourozenců nemusí být podobné, a dokonce mohou jít proti sobě. Například má-li jedno dítě převahu tzv. kovových energií a druhé dítě má převahu energií Dřeva nebo Ohně, pak již toto vytváří velké konflikty energií, které je třeba řešit. Různost energií pak může přinést i věkový rozdíl dětí. Malé a mladší děti mají převahu energie dětství, což je Dřevo, ale jakmile dítě vstoupí do období puberty, začnou ho ovládat silné energie Ohně.

Navíc dětský pokoj musí podporovat tři různé funkce: hraní dětí, učení a spánek. I zde jsou energie odlišné. Pro hraní jsou ideální energie Dřeva, potažmo i Ohně, pro učení pak energie Země a pro spánek jsou nejlepší energie Vody. Takže všechny tyto energie musíme sladit v rámci jednoho pokoje, což může být velmi složité.

Další komplikací bývá i velikost dětských pokojů. Ty jsou většinou velmi malé a není zde dostatek místa pro dobré naplnění všech funkcí dětského pokoje. Tím se tak mohou odlišné energie dětí a funkcí pokoje snadno „tříštit“ a celková energie pokoje pak může být disharmonická, což může mít špatný vliv na vývoj i zdraví dětí.

Prvním krokem ke správnému nastavení dětského pokoje je tak výpočet typologie dětí podle Feng Ren Shui (*můžete pomoci aplikace Typologie Feng Ren Shui – více na www.jiricernak.cz*), pro které pokoj nastavujeme. Jejich energie musí pokoj podporovat a nesmí je vyčerpávat. V úvahu pak musíme brát i věk dětí, který nám určuje, zda je dítě stále ve svém dětském období

Dřeva, nebo se již nachází v období puberty, kterému vládne Oheň. Celkové působení energie dětského pokoje tak musí dětem dodávat sílu a vytvářet pro ně co nejlepší podmínky pro jejich celkový rozvoj.

Dále se pak soustředíme na jednotlivé funkce, které dětský pokoj musí naplnit. Zde si musíme uvědomit, že děti jsou děti. Dětský pokoj tak nemá vypadat jako pokoj dospělého člověka. Na první pohled musí jít opravdu o dětský pokoj. Děti pro svůj přirozený rozvoj potřebují aktivitu, možnost pohybu a různých činností. K tomu je potřeba dostatečně velký pokoj. Pokud velikost pokoje je pro volné energie omezující, měli bychom s dětmi trávit co nejvíce času venku. Pobyt v přírodě nebo na dětském hřišti je pro děti přirozený. Venkovní energie jsou otevřené a umožňují dětem „spalovat“ svoji neustále se rodící aktivní energii, která musí jít ven. Víme, že děti jsou apriori „dřevěné“ a energie Dřeva je odstředivá, tj. chce z nitra ven. Pokud děti nemají možnosti svoji energii využívat, pak se v nich hromadí. To u nich vyvolává neklid, nesoustředěnost a celkovou nepohodu.

„Dětský pokoj musí podporovat tři různé funkce: hraní dětí, učení a spánek. Pro hraní jsou ideální energie Dřeva, pro učení energie Země a pro spánek jsou nejlepší energie Vody.“

Pokoj bychom tak měli rozdělit na tři části. Pokud to prostor dovolí, pak těmito částem vytvoříme hranice pomocí nábytku či různých doplňků. Je-li pokoj příliš malý, pak je dobré tyto části pokoje oddělit např. barevně, pomocí různých koberečků či podlahových předložek. Vymezení prostoru je velmi důležité. Měl by zde tak být

„jasný“ prostor pro hraní, pro učení a pro odpočinek a spánek.

PROSTOR PRO HRANÍ by měl vypadat co nejvíce rozmanitě, pestře a bohatě. Zde by dítě mělo mít všechny své hračky a hry. I když si dítě může hrát v celém pokoji, většina her by měla ale probíhat v tomto místě na hraní. Pokud se hra „roztáhne“ do dalších částí pokoje (místo pro učení či spaní), je pak velmi důležité, aby po ukončení hry bylo toto místo opět uvedeno do stavu, pro které je primárně určeno. Hračky či hry by tak neměly zůstat v místě pro učení či spánek.



Barevně by místo pro hraní mělo být zaměřeno hlavně pro energie dítěte. Pokud u dítěte např. převažují energie Dřeva, pak by zde měla převažovat zelená barva.

Každá energie má své barvy:

Dřevo – zelená, **Oheň** – červená, **Země** – žlutá, **Kov** – bílá, šedá, fialová, **Voda** – modrá a černá.

Nicméně je zde důležitá pestrost, takže místo na hraní by nemělo mít „jednobarevný“ nádech.

V místě pro hraní může přes den „panovat“ určitý nepořádek. Nemusíme



děti neustále nutit k úklidu a pořádku. Naopak, určitá míra chaosu je pro děti důležitá, protože podporuje jejich energii Dřeva. Na konci dne je ale důležité, aby se hračky a hry daly zpět na své místo, abychom velký chaos zmírnili. Nepořádek dodává do pokoje silnou energii Dřeva, která je nevhodná pro chvíle učení, odpočinku a spánku. Takže před spaním musí dětský pokoj být uklizený a měl by dávat alespoň základní pocit určitého pořádku. Každá věc, hračka či hra by tak měla mít své místo a tam by se měla před ukončením dne vrátit.

MÍSTO PRO UČENÍ již bude vyžadovat určité zklidnění. Dítě se na učení musí soustředit, a proto místo pro učení musí tuto funkci podporovat. Měl by zde být pořádek a věci na učení by měly mít své místo. V této části pokoje by měly převládat tzv. energie Země. Ta chce hlavně stabilitu, pocit jistoty a bezpečí. Proto pracovní či psací stůl musí být bytelný, pevný a musí dávat pocit stability. Vratké, příliš malé, nestabilní a příliš barevné stoly nejsou pro učení dětí vhodné. Stejně tak židle, na které dítě při učení sedí, by měla být velmi stabilní a pevná. Měla by mít pevná záda a ideálně by měla být polstrovaná. Sezení na židli musí být pohodlné a nesmí „tlačit“, být příliš tvrdé.

Barevně je vhodné místo pro učení ladit do žluté, béžové či vanilkové barvy. Jsou to právě barvy Země, která je pro učení nejvhodnější. Podporuje myšlení a paměť. Žlutá barva je z tohoto pohledu nejvhodnější. Ne náhodou jsou právě tzv. post-it „papírky“, které nám mají připomínat to, na co nechceme zapomenout, žluté. Energie Země navíc podporují jistotu, což u dětí bude posilovat jejich sebejistotu a sebedůvěru, že danou látku skutečně umí, že jí rozumí a umí s ní pracovat.

Na pracovním či psacím stole by měl být řád a pořádek. Zmatek a chaos narušuje pozornost a soustředění. Neměly by zde být žádné příliš barevné předměty nebo květiny. Aktivovat energii učení můžeme pomocí energie Ohně. K té patří kromě jiného např. červená barva (i proto je vhodné si podtrhávat důležité pasáže v textu červeně, nebo je zvýraznit žlutým zvýrazňovačem – červená přitahuje pozornost, žlutá pomáhá k zapamatování). V místě pro učení tak můžete dát různé červené doplňky, které s učením souvisí. Mohou to být např. červené tužky, nebo červené „kelímky“, kam si dítě tužky ukládá apod. Červená barva má být ale pouze doplňková, nesmí převažovat.

MÍSTO PRO SPÁNÍ bude vyžadovat co nejkldnější energie. Feng Ren Shui považuje za nejkldnější energii Vody. Je to silná tzv. jinová energie, která vede ke klidu a pasivitě. K energii Vody patří např. zima, noc a všechny ukončovací aktivity, které vedou k úplnému konci. Postel a její okolí tak musí působit co nejkldnější a má to být to nejkldnější místo v pokoji. Energie Vody vyžaduje jednoduchost. Proto by na posteli nemělo být mnoho různých věcí, které by klidnou energii mohly rušit. To se také týká např. povlečení nebo přehozů, které se na postel dávají přes den. Dětská povlečení bývají naopak často barevná a pestrá. To ale nepodporuje klidnou energii pro spánek. Ke zklidnění energie na noc také přispívají záclony nebo rolety na okně. I ty by měly být ideálně jednoduché, bez pestrých barev a vzorů.

Barevně k energii Vody patří modrá a černá. Černá nebývá v dětském pokoji příliš běžná, a proto využíváme spíše modré odstíny. Pozor však na příliš světlé modrou. Ta by mohla v určitých světlých odstínech dodávat spíše energii Dřeva než Vody. A Dřevo dodává do prostoru aktivitu, což je pro spánek nevhodné. Takže je lépe zvolit tmavší odstíny modré barvy.

Tuto barvu tak co nejvíce využijeme v místě, kde je postel dítěte. Energii Vody a potažmo tak i spánku můžete vytvořit i např. různými „nočními“ tématy z pohádek. Zeď, u které je postel, tak můžete vyzdobit tapetou, která bude představovat noc, hvězdičky a např. nějaké roztomilé spící zvířátko. Pokud např. vaše dítě miluje Medvídku Pú, pak můžete vybrat tapetu či velký plakát, na kterém v noci Medvídek Pú spí apod.

Energie Vody celkově zklidňují energii nejen prostoru, ale také organismu dítěte. To pak bude lépe připraveno na spánek, bude se mu lépe usínat a spánek bude více kvalitní. Čím silnější energii Vody v místě pro spaní vytvoříte, tím více se dítě zklidní, bude lépe spát a jeho energie se bude dobře regenerovat. Druhý den tak bude mít opět silné a odolné energie. K energii Vody patří také chlad. Je důležité pokoj před spaním dobře vyvětrat a zchladit. Voda se tak posílí. Jak se říká: spí, jako když ho do vody hodí.

Energii Vody v místě pro spaní můžete také podpořit energií Kovu. Ten ale vyžaduje primárně řád a pořádek. V tomto místě tedy opravdu nesmí

být chaos a nepořádek. Naopak má být toto místo co nejjednodušší a uklizené. Kov také můžete vytvořit pomocí bílé či šedé nebo fialové barvy. Často tak bývají dětské postele bílé. Z hlediska klidných energií se příliš nedoporučuje, aby postel byla „čistě“ dřevěná, tj. rám postele v dekoru přírodního dřeva. Tato barva vytváří energii Dřeva, a to bude energie aktivovat, ne zklidňovat. Z tohoto pohledu je tak nejvhodnější postel bílá (Kov), nebo modrá (Voda).

Abyste co nejvíce podpořili regeneraci organismu dítěte přes noc, je důležité, aby pokoj byl pro čas spánku co nejvíce uklizený. Každá věc, hra či hračka má mít své místo a zde by na noc měla být uklizená. Pokoj na noc nesmí působit dojmem chaosu a nepořádku. Ten by energie pokoje aktivoval a rušil by kvalitu spánku.

Energie dětského pokoje samozřejmě ovlivňují i energie světových stran. Je-

li např. dětský pokoj situován na jih, budou zde velmi silné aktivní energie, které bude třeba tlumit. Naopak pokoj směrem na sever bude klidnější, což je vhodné pro spánek, ale může např. vytvářet u dítěte neprůraznost a podporovat jeho přílišnou pasivitu.

Dětský pokoj je opravdu velmi důležitý pro celkový rozvoj dětí. Musí zde být vytvořeny ty nejlepší podmínky pro jeho rozvoj. Energie dětského pokoje také silně ovlivňují zdraví a celkovou odolnost dětí. Je důležité si uvědomit, že děti tráví ve svém pokoji hodně času, spí zde, a proto vliv tohoto prostoru je velmi silný. Dnešní doba však také vede k tomu, že děti tráví doma až příliš mnoho času.

Nejpřirozenější energie pro děti jsou však venku a v přírodě. Proto byste měli dbát na to, aby děti trávily venku co nejvíce času, aby své energie správně využívaly. 🌿

Ing. Jiří Černák

Konzultant, kouč a poradce Feng Shui a I T'ing, mistr Reiki a autor knihy Čínské horoskopy aneb Odhalte své pravé já. Ve své praxi se věnuje typologii, talentům a energii managementu a Feng Shui prostoru. www.jiricernak.cz



INZERCE

▼ ŠKOLA FENG REN SHUI

Cesta ke zdraví, hojnosti a dlouhověkosti

Naučte se žít zdravý, bohatý a dlouhý život. Ve škole poznáte své vlastní energie a naučíte se, jak si pomocí životní rovnováhy nastavit ty nejlepší podmínky pro svůj život s využitím energií člověka, času, a prostoru.

Škola začíná v září 2020 a končí v červnu 2021, rozsah 15 víkendů.

Lektor: Ing. Jiří Černák, lektor a poradce Feng Ren Shui

▼ GAUDEAMUS

Objevte talent svých dětí

Určeno pro žáky 8. a 9. tříd, kteří stojí před důležitým rozhodnutím – vybrat si správnou střední školu a vhodné povolání podle jejich vrozeného talentu.

Termín: 10. 10. 2020 od 10 do 16 hod.

Lektor: Dagmar Černáková

Bližší info: www.meetinka.cz, dasa@byu.cz

Všechny informace o našich akcích najdete na www.jiricernak.cz, přihlášky zasílejte na jirka@byu.cz





Konec léta a podzimní rovnodennost

MONIKA KINDLOVÁ A MARTINA BOLEDOVIČOVÁ

Rovnodennost (letos vychází na 22. 9.) je okamžik, kdy slunce přechází přes rovník, což nastává na jaře a na podzim. Den je tehdy stejně dlouhý jako noc. Slunce o rovnodennosti vychází přesně na východě a zapadá na západě. Od podzimní rovnodennosti jsou dny kratší než noci, ubývá tedy světla. Rovnodennost ale nemá vliv na posun času, který se stanovuje administrativně poslední neděli v březnu a v říjnu.

Den i noc se dostávají do dokonalé rovnováhy. Léto dosáhlo vrcholu a skončilo, dny se ochlazují a zkracují. S podzimní rovnodenností jsou spjaté oslavy dalších sklizní, zejména vína a jablek. A tyto dvě plodiny byly významné i v keltském svátku Alban Elved (někdy uváděný název Mabon). Byl to čas hojnosti, radosti, veselí, hostin, návštěv, završení plodné části roku a příprav na zimní hladové období, nabírání sil a tvoření zásob. Prý to byl významný den pro upevňování přátelských i rodinných vztahů a soudržnosti rodiny i celého kmene. Na prastaré rituály navázaly oslavy posvícení, hodů. I ty stvrzovaly rodinné a rodové vazby: pekla se velká zvířata,

společně se hodovalo. V rituálech oslav našich předků, kteří žili úzce propojeni s přírodou, bylo přirozené vyjádřit vděčnost za úrodu. U hodování nešlo pouze o konzumaci a veselí, ale spíše o obřad z prvních plodů úrody – peklo se z nové mouky, z čerstvě sklizeného ovoce, na svatomartinské posvícení se pilo a pije mladé (letošní) víno.

Některé zvyky souvisely i s rituálním obětováním zvířat s prosbou za zachování hojnosti a dodnes někde přežily v symbolické podobě. Někdo proto spatřuje souvislost mezi prastarým zvykem rituálních obětí a hromadným pečením husy na Martina nebo krocana na Den díkůvzdání (což je také svátek poděkování za úrodu na severoamerickém kontinentu, slavený ale v listopadu).

ROZLOUČENÍ S LÉTEM

Den podzimní rovnodennosti se nabízí k uspořádání malé rozlučky s létem. Jak už zaznělo, jedním z podzimních symbolů jsou jablka a víno – pro oslavu podzimní rovnodennosti připravte



štrúdlý a koláče, udělejte si vlastní čerstvý mošt a ochutnejte letošní burčák, který splní i pročišťovací funkci. Večer si rozdělte s dětmi na zahradě nebo v přírodě ohýnek. Využijte dary podzimu a místo uzenin si s dětmi opečte jablka či brambory ve žhavém popelu. Pokud si předem připravíte kynuté těsto, můžete ho ve tvaru slabých spirálek („trdelníčků“) ovínoout kolem klacíku a za pár minut mají děti upečenou netradiční originální pochoutku. Tu si mohou upravit buď naslano posypáním kmínem a solí, nebo nasladko se skořicí a cukrem.

Trdelníčky



Na těsto: 125 ml mléka, 25 g rozpuštěného másla/sádla, 1 žloutek, 2 lžičky třtinového cukru, 300 g hladké mouky, 1/2 kostky droždí - 20 g, 1/2 lžičky soli, **na posypání:** rozpuštěné máslo, třtinový cukr, skořice.

Všechny ingredience na těsto dejte do domácí pekárny a počkejte, až vám těsto vykyne. Kdo nemá pekárnu, nejprve připravte kvásek: do mísy rozdrobte droždí a přidejte 1 lžici cukru a 100 ml vlažného mléka. Až kvásek vyroste, přidejte všechny ostatní ingredience, vpracujte do těsta a nechte pod utěrkou na teplém místě alespoň hodinku odpočívat. Potom uválejte hady, omotejte je na klacík, pomažte rozpuštěným máslem a posypte skořicí a třtinovým cukrem. Pečte nad ohýnkem do zlatova.

Šípky

Konec září je nejvhodnější čas pro sběr šípků. Plody jsou již vyzrálé a obsahují nejvíce prospěšných látek. Udělejte si rodinnou vycházku, aby se i děti mohly podílet na společném sběru. Čaj jim potom bude určitě více chutnat. Sbírejte zralé, sytě červené šípky, které jsou ještě tvrdé a pevné. Přezrálé plody měknou a jejich sběr je pak obtížný. Doma šípky opláchněte vodou a zbavte je nečistot. Sušit šípky můžete v sušičce na ovoce, pozvolna v troubě na max. 70 °C nebo zcela volně v místnosti, nejlépe nad krbem či poblíž topení, položené na sítěch či zavěšené v plátěných pytlících. Poslední možnost je časově nejnáročnější. Trvá několik týdnů, než šípky úplně uschnou a ztvrdnou, ale zato si zachovávají nejvíce pro tělo blahodárných látek.

Jak správně uvařit šípkový čaj

Do velkého hrnce vložte hrst šípků, zalijte vodou a povařte asi 4 minuty. Čaj pak nechte přes noc louhovat. Získá na síle i na barvě a ráno si k snídani můžete dopřát vynikající a zdravý nápoj plný vitamínů. Pro získání silnějšího nálevu můžete šípky podrtit. Plody nabobtnají a klesnou ke dnu. Čaj nabírejte naběračkou a přes sítko lijte do šálků. Z jedné hrsti je možné udělat více nálevů, stačí do hrnce dolévat vařící vodu.



Dýně

V říjnu naše kroky každoročně vedou na Dýňovou farmu do Bykoše. Místní farmář pěstuje mnoho druhů dýní, které na dvoře svého statku od konce září a během října prodává. Můžete zde ochutnat dýňovou polévku, grilovanou zeleninu z jejich polí i dýňový koláč. Děti se mohou projít na poli v kukuřičném bludišti a podívat se, jak se pěstují plodiny na poli i v bylinkové zahrádce.

MONIKA KINDLOVÁ



A když už nám říjnová příroda tuto jednu z nejhezčích přírodních dekorací poskytuje, měli bychom si ji právě teď co nejvíce užít. Po celý říjen mohou její nejrůznější odstíny a tvary zdobit vstup do domu, balkón, terasu, parapety nebo zákoutí v zahradách. Dýně všelijakých velikostí vypadají pěkně s doplněním vřesů, vřesovic, kukuřic, kaštanů, šišek a proutí. Stačí tyto přírodniny seskupit k sobě a máte nádhernou dekoraci vašeho bydlení. A pokud nemáte v dekorativním zákoutí jen dýně okrasné, můžete si dýni kdykoli přenést do kuchyně a uvařit si třeba polévku nebo v troubě s bylinkami upéct skvělé dýňové hranolky.

Dlabání dýní

Na konci října si s dětmi vydlabejte svou dýni. Děti tyto činnosti milují. Nemusíte se držet jen strašidelných motivů, kde se dýně šklebí, vyceňují zuby a straší kolemjdoucí. Dýni uřízněte horní část – víko. Tuto část raději udělejte sami, ale následující dlabání už zvládnou i menší děti. Použijte lžice nebo naběračky a vydlabávejte dužinu, co nejvíce to jde. Po vydlabání vnitřku dýně nožem vyřízněte do stěn slupky okénka a dveře domečku. Ze suchých klacíků si tavicí pistolí předem slepte křížky do oken a vrátka do dveří a ty po zaschnutí silikonu jen vložte do připraveného otvoru. Pokud byste chtěli jednodušší variantu, nechte okénka kulatá bez dřívěk.

Uchovejte ta nejlepší semínka. Semínka dýně vyberte z dužiny, opláchněte a usušte. Semínka z nejlepších

dýní schovejte na příští rok. Vegetační cyklus se tímto uzavře. Přes zimu semínka nechte spát a odpočívat, v předjaří je zkontrolujte a naplánujte, kam a kdy je s dětmi zase zasadíte.

Pesto z dýňových semínek



Můžete semínka opražit nebo z nich vyrobit domácí semínkové pesto. Inspiraci na něj najdete v „Zeleninové kuchařce“ Petra Klímy:

3 hrsti semínek opražených na suché pánvi, 2 hrsti listů čerstvé bazalky, 2 lžice lahůdkového droždí, 1 stroužek česneku, 1/2 lžičky mořské soli, 100 ml oleje.

Všechny suché suroviny na pesto vložte do mixéru, přilijeme větší část oleje a rozmixujeme na jemno. Dle potřeby dolijeme zbytek oleje. Pesto by mělo být dobře roztíratelné.

Semínka se hodí i na tvoření – usušená semínka použijte na mozaiky a mandaly, můžete je nalepit na lampiony a lampičky.

Podzimní dýňová polévka s chilli



1 dýně Hokkaidó, 1 velká cibule, 1 mrkev, 2 stroužky česneku, zeleninový vývar (případně voda), mletý zázvor podle chuti, mletá sušená kůra z jednoho bio pomeranče, sušené kari podle chuti, špetka muškátového oříšku, sůl, chilli, libeček, zakysaná smetana na dozdobení, případně navíc dýňový olej a oblíbená semínka.

Využijte dužninu vyloupanou při výrobě dýňových ozdob, ale pokud je jí málo, vezměte další dýni (a v tom případě je příjemným zjednodušením, že Hokkaidó nemusíte loupat, stačí omýt a nakrájet na kostky). Na olivovém oleji dozlatova osmažte cibuli a mrkev. Přidejte sušené koření a nakrájenou dýni a vše zalijte zeleninovým vývarem. Pokud nemáte vývar, stačí voda. Přidejte prolisovaný česnek a vařte asi 20 minut. Poté polévku sundejte z plotny, důkladně ji rozmixujte tyčovým mixérem a dochuťte ještě trochou chilli a libečku. Zakysanou smetanu přidejte až do talíře při servírování. Polévku můžete ještě polít trochou dýňového oleje a posypat opraženými semínky.

Halloween

Ano, naše listopadové Dušičky (Halloween se slaví 30. 10.) bývají v současné době zejména u rodin s dětmi často zastíněny anglosaským lidovým svátkem Halloween. A protože se mu u nás daří čím dál lépe a děti ho chtě nechtě slaví (na hodinách angličtiny, karneval v celé škole, všudypřítomná nabídka strašidelných věcí), měli bychom i tento svátek umět vysvětlit.

Do Spojených států, odkud se tento zvyk celosvětově šíří, se dostal společně s irskými přistěhovalci, kteří si s sebou nesli dědictví keltských předků. Název vznikl zkrácením anglického „All Hallows' Eve“, tedy „Předvečer Všech svatých“.

Jak se slaví Halloween



V anglicky mluvících zemích se děti obléknou do strašidelných masek a vyrazí na koledu – dostávají od sousedů zejména sladkosti. Říkají u toho pořekadlo, které můžete znát z filmu či knih nebo také z reklam: Trick or Treat. Znamená to: Koledu, nebo vám něco provedu. Občas to nejsou plané žerty, v USA se skutečně natírají zubní pastou kliky, auta a podobně.

Nejnámějším motivem oslav je dlabání dýní a zapalování svíčky uvnitř této dýně. Z vydlabané dýně se světýlkem se stane náš ochránce před zlými silami. A také se věří, že díky světlu najdou duše našich blízkých, kteří již s námi nejsou, cestu domů. Dalšími tradičními motivy jsou čarodějky,

černé kočky, sovy, netopýři, kostlivci či duchové. Všude vládne černá a oranžová barva. Protože jsou dýně tak krásné, a navíc se poji tento prvek i s brzkým příchodem tmy po změně času, objevují se vydlabané a planoucí dýně, ačkoli tak typické pro anglosaský Halloween, stále častěji i před domy u nás, v Česku.

Keltský svátek Samhain

Staří Keltové uctívali poslední říjnovou noc jako hranici mezi dvěma hlavními ročními periodami. Byl to pro ně nejdůležitější svátek, kterým začínal jejich nový rok. Viděli v něm předěl mezi létem a zimou, teplem a chladem, mezi životem a smrtí, mezi časem hojnosti a příchodem zimy. Keltové zaháněli svá stáda z pastev. V noci z 31. října na 1. listopadu se také podle Keltů stírala hranice mezi živými a mrtvými. Byl to čas vzpomínání na zemřelé a padlé. Po celou noc zářily u obydlí ohně, aby zemřelé duše našly rychle cestu zpět a nemu-



sely dlouho bloudit. Obdobné tradice dodržovaly i ostatní evropské národy – a tady je původ našich dušičkových svátků počátkem listopadu a později i Halloweenu. Keltové věřili, že mezi živé přichází i vládce podzemí se svými démony. Těch se Keltové báli a na svou ochranu, aby nebyli k poznání, se maskovali za strašidelné bytosti. Druhým předělem mezi dvěma hlavními ročními periodami, a tedy významným svátkem, byl Beltain (čarodějnice), slavený na konci dubna.

Text pochází z knihy:

Tradinář – Rodinný a tvořivý rok plný oslav a rituálů. 🍁



**Nakupujte knihy
z nakladatelství
Smart Press online.**
Všechny tituly koupíte
se slevou na eshopu
www.smartpress.cz.

DUCHOVNÍ POSELSTVÍ NAŠICH PŘEDKŮ NÁRODŮM V SRDCI EVROPY

KAREL IV. O přijetí principu Krista

DANIELA FILIPI, ilustrace autorka

Životopis Karla IV. a jeho stavitelské zásluhy jistě každý dobře zná, nebo si je může najít na internetu, či v odborné literatuře. Proto se zaměříme na současné vibrace a energie jeho šlechtetného Ducha, které otevřenému člověku mohou pomoci pochopit vzácné hodnoty ducha i duše, která se ubírá cestou skutečné lásky Kristovy. Na odkazy našich předků bychom neměli zapomínat a čas od času si je připomenout. Začneme popisem symbolů na obraze, které mi byly předloženy mým duchovním vedením, a také jejich významem, čili vyzářováním pro naši posilu v časech dobrých i nedobrých.



V první řadě si připomeňme, že Karel IV. byl Rytířem se všemi ctnostmi a příkladem mužského principu našim synům. A to nejen v konání, ale i svým obrácením na víru Krista, když měl živý sen s andělem o poranění na pohlaví vienského vévody Giuga pro hřích smilství. Byla to neděle 15. srpna, na niž připadalo Nanebevzetí Panny Marie. Silné působení této vibrace čistoty ženského principu ve stvoření nebylo jistě náhodné. Po tomto snu také došlo u Karla IV. k obrácení a přijetí skutečného principu Krista do jeho srdce. Což nám je předloženo na obraze **energeticky i pro odvahu mužům a ochranu ženám** našeho národa.

Popis energií obrazu začneme Duchem našeho národa po levé straně, českým znakem a větvičkou našeho národního stromu, kvetoucí lípy. Všimněte si, že Duch je oděn v okolí šije barvami naší státní vlajky, což odpovídá silným vibracím energetického systému v oblasti krku – komunikace, tvůrčí činnosti a pokory (pátá čakra). Další symboly šesticípé hvězdy na čele a rovnoramenného kříže ve dvou srdcích na vrcholu jistě každý dobře zná, vypovídají o síle prastvořeného Ducha pro vyvolený národ. Po pravé straně jsou zachyceny energie kněžny Libuše, které sahají až do její předešlé inkarnace v blízkosti Krista. Erb plamenné orlice symbolizuje dar jasnozřivosti a znovuzrození

v další generaci. Břečťan v zlatavém nádechu je symbolem rodu Krista, nikoliv pokrevní cestou fyzických těl, ale inkarnací silných Duchů do každé vývojové epochy lidstva. Jeho počátek sahá až do doby starých Esejců, kteří se modlili skoro 100 let za příchod spasitele Krista. Učení Esejských (v překladu zbožných) se předávalo pouze slovem – živoucím logem. Ježíš u nich také studoval od svých 12 do 30 let. Také nikdy nic nenapsal, pouze někdy svým apoštolům do písku nějaké symboly. Kdo se chce skutečně něco dozvědět a následně ze srdce **prožít**, tak věřte, že „učitel“ se dostaví v pravý čas. Je však prostý a nenápadný jako vše pravdivé a mluví k nám hlasem našeho srdce. Obzvláště v dnešní záplavě guruů, různých učení esoterických pravd, je třeba být opatrný a naslouchat tichému bytí zvonku květů v našich srdcích. Tím netvrdím, že tato cesta nemusí být pro někoho prospěšná a poučná. Málokdo však již dnes zná tiché mlčení a předávání skutečných – prožitých – hodnot v pravý čas pro druhé, jak činil i náš drahý panovník Karel IV. V tom postupu tkví velká síla. Duch svatý na obraze nám to vše k pochopení harmonizuje a předává už od kořenů.

Nakonec se zaměříme na přijetí principu Krista, který nám náš drahý Karel IV. doporučuje na základě svého poznání. Levou rukou přijímá do svého srdce Kristovo poselství v symbolu ostatkového kříže v objetí růží červených a bílých (lásky a čistoty). Skutečné přijetí Kristova principu do každého lidského srdce následuje přeměnou naší životní (hadí) síly, která začíná v oblasti kostrče a je úzce spojena s pohlavní silou (připomínám sen s andělem o poranění pohlaví...).

Při rozpravě s mojí spřízněnou lékařkou – neuroložkou, která se zabývá i alternativním léčením, mne napadlo přiblížit tuto oblast míchy, která je rovněž spojena s nervovou soustavou, asi takto: Představte si, milí přátelé, tuto kořenovou čakru jako kořeny stromu, který přijímá živiny z naší Matky Země a je zaléván vodou s živinami paprsků (zlatých spirálek) Kristovy energie. Stoupáním hadí síly vyplavuje vše nečisté a jakoby pere naše energetické obaly dobřela. Tento proces očisty může trvat i desítky let. Poté nám vyroste podél páteře silný kmen s touto mízou (ochranou), větvemi plných voňavých

květů (čakrami) utvoří na vrcholu překrásnou Korunu našeho kosmického Kristova vědomí se všemi ctnostmi, jako je i ta Koruna Svatováclavská na našem obraze. Tato životní síla i se zlatým jablkem poznání a moci nám je předložena v podobě symbolu zlatého meče, jeho vítězství nad temnotou (nevědomím) je jisté jen s pomocí vibrace čistého ženství. Symbol bílé lilie a přijetí lásky naší Matky Boží je s touto skutečnou silou spojen. Musím však podotknout, že přijetí Krista souvisí u každého z nás s odpuštěním všeho a všem! Kristus se objeví sám, až uzná určitý stupeň zralosti duše a zažehne (přeprogramuje) jakoby laserem v kořenové čakře naše DNA. Slabý jedinec by tento zásah nemusel přežít. Však v okamžiku, kdy bude připraven, prožije toto zasvěcení o pochopení skutečné lásky k bohu i ke všemu živému. A ještě jednou připomenu, že je lehké milovat, toho, kterýž nás miluje. Ale mít rád i toho, který na nás plive všechnu špinu světa, to už je hodno milosti a vyšší stupeň pochopení lásky. Přijetí této životní síly se nedá nějak popsat, protože se dá pochopit až živoucím prožitím.

Karel IV. byl posledním panovníkem, který byl Zasvěcenec. S tím souvisí také vybudování Nového Jeruzaléma v Praze (srdci Evropy) pro přenos energií božího světla Kristova. Jeho díla nesou také vibrace věčnosti a jsou nezničitelná jako vše, co nese punc Kristovy žité Lásky s Jeho principem. Ale o tom a jiných tajemstvích až v dalším pokračování našeho seriálu v duchovním odkazu našich předků.

Následuje výňatek z *Vita Caroli Quarti* (Vlastního životopisu Karla IV.) – slova, která při čtení na mne blikala zlatavou barvou. Snažila jsem se je poskládat tak, aby vyzařovala jejich skutečný význam poselství. Má ruka při psaní byla opět vedena, jako při kresbě uvedeného obrazu.

„Když pak budete kralovat po mně, ozdobení korunou královskou, pomněte, že i já jsem kraloval před vámi a mé fyzické tělo bylo obráceno v prach a v hlínu červů.“

Karel IV. měl v sobě mnoho pokory a ve svém životopise se nepovyšuje nad ostatní. Popisuje lidský život jako polní květ, nebo stín.

„Všichni jsou si rovni a každý by měl mít čisté svědomí s vírou a nadějí ve vzkříšení. Nic si do hrobu nevezmeme, ale naše skutky, které zde vykonáme, po nás zůstanou. Každý duch člověka je součástí jednoho celku – božího království. Panovník je tedy posel z nebe, který by se měl s láskou a spravedlivou moudrostí starat o své království na zemi. Duch moudrosti a spravedlnosti je v každém z nás, jen jej třeba oživit a to lze jen s pomocí Kristova principu a jeho vědomí. Vyvarujte se proto lakomství, abyste mohli poznat pravé bohatství. Vyvarujte se špatného spolčování a špatných rad, protože se svatými budete svatí a se zkaženými zkažení. Neboť hřích je nakažlivá nemoc. Nehřešte proti Duchu svatému spoléhajíc příliš na milost boží, protože tím se od vás vzdaluje. Nedopřávejte u sebe místa hněvu, ale mírnosti, neboť mírnost vítězí nad hněvem a trpělivost nad špatností. Nezávidte jeden druhému, ale mějte raději lásku mezi sebou, neboť závist plodí zášť. Kdo nemá lásku ke svému bližnímu, nebude ji mít ani Bůh k němu a ve své zlobě zahyne. Kdo však má lásku, miluje a je milý bohu i lidem. Bude-li se chtít srdce vaše povyšovat, pokořte se, nechtě k vám nevkróčí noha pýchy. Pýcha je nemilá Stvořiteli i lidem šlechtěným, a proto nemá pyšný milosti u Boha ani u lidí. Zdrť ji pak Bůh na konci „sesazuje mocné z trůnu a z prachu pozdvihuje ponížené“. Nebudte rozmařilí v jídle a v pití, jak činí ti, „jejichž bohem je jejich břich“. Zdržujte se od zla zahálky, aby vás nestáhla svou tíží do prohlubně pekla. Duch svatý také odchází z těl, které se oddají smilstvu. Blahoslavení neposkvrnění na cestě životem, kteří chodí v zákoně božím: Aby vaše bytí bylo jako strom, který je zasazen podle toku vod, který plod svůj vydá časem svým a listí jeho neopadá, ale zapsán bude v knize Života, kde jsou zapsána jména spravedlivých. To vám ráciž dát ten, který byl hoden otevřít Knihu Života a pečeti její. Neboť tam je také psáno. „Otcové naši vypravovali nám.“

Poselství od našich předků předávám s láskou a božím požehnáním. ☸

Daniela Filipi je autorka osobních léčivých a energetických obrázků dle data narození – www.daniela.filipi.cz. Publikovala několik článků a dvě úspěšné pohádkové knihy: „Tajemství zrození ptáka Fénixe“ a „O zapomenutém království slunce“. Působí jako fyzioterapeut – masér s odborností pro blokace, je zakladatelkou projektu „Světlo dětem“.



HLAS KATEDRÁLY

Posílení národní identity a vzepětí českého národa za působení císaře a krále Karel IV. je všeobecně známé. Mezi velkolepými počiny vzpomeňme alespoň založení Karlovy univerzity, Nového města pražského, stavbu Karlova mostu nebo soubor korunovačních klenotů. Karel IV. stál spolu se svým otcem Janem Lucemburským také u položení základního kamene **katedrály sv. Víta, Václava a Vojtěcha** (21. 11. 1344), která bezesporu patří ke kulturnímu a duchovnímu dědictví našeho národa. Jako hlavní architekt byl povolán Matyáš z Arrasu, od roku 1356 pak v díle pokračuje Petr Parléř – nicméně monumentální dílo je dokončeno až po téměř 600 letech u příležitosti svatováclavského milénia v roce 1929. V prostoru impozantních gotických katedrál můžeme vnímat půdorysná pravidla, lomené oblouky, výšku sahající do nebeských sfér... Katedrála ale není němá, hlas jí propůjčují barvitě zvuky varhan a melodie zvonů.

MgA. Josef Kšica působí jako hlavní varhaník katedrály sv. Víta a **Mgr. Tomáš Stařecký** jako hlavní zvoník spolku „Pražských zvoníků svatovítských“. Právě s nimi jsem si povídala o tom, jakým hlasem katedrála zní. Tečkou za oběma rozhovory je povídání o alchymii zvuku
RNDr. et Mgr. Hany Sar Blochové.



Josef Kšica

ŠPERK PRO KATEDRÁLU

HANA NĚMCOVÁ, foto Hana Růžičková

▼ Jak jste se dostal ke hře na varhany?

Pocházím z Moravy z hudební rodiny (narozen 1952 Opava) – tatínek byl učitel hudby, celý život učil hudební výchovu, maminka zpívala, sestra vystudovala hudební vědu a další sestra je lékařkou. K varhanám jsem poprvé usedl v osmi letech, zamiloval jsem si je okamžitě. Vystudoval jsem tříletou střední školu s maturitou v Bystřici nad Pernštejnem a teprve potom jsem absolvoval hru na varhany a hudební kompozici na konzervatoři v Brně. Hudební fakultu AMU jsem ukončil v roce 1980 v Praze. Máme s manželkou Pavlou, která učí zpěv, tři syny. Hudební talent podědili všichni tři, ale profesionálním varhaníkem je ten nejstarší Přemysl a nejmladší studuje sólový zpěv (baryton) na konzervatoři v Praze.

▼ Jak dlouho působíte tady v katedrále sv. Víta, Václava a Vojtěcha?

Už je to nějaký ten pátek – 21 let. V katedrále mě často zastupuje syn Přemysl, který vystudoval hru na varhany v Praze a v Německu ve Stuttgartu. Před lety byl se mnou u varhan a se zájmem mě sledoval a nakonec se rozhodl, že bude též následovat moji hudební cestu. Nijak jsem jej neovlivňoval. Na varhany hraje od 14 let, na klavír od malička. Základem varhanní hry je hra na klavír. Musíte mít na počátku určitou technickou úroveň klavírní techniky, kterou budete celý život. Je to nepřetržitý proces.

▼ Nástroj asi nemůžete mít k dispozici doma, cvičit můžete pouze tady v katedrále?

Ano, cvičím přímo tady v katedrále, doma mám klavír, který varhany částečně zastoupí. Víte, varhaník má takovou specialitu – když koncertuje mimo své působení, hraje pokaždé na jiný



Josef Kšica

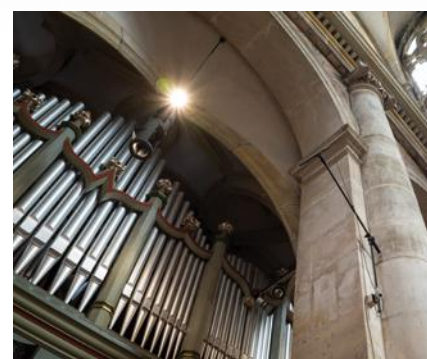
nástroj. Houslista si vozí svoje housle, harfistka si vozí svoji harfu... Pouze tady v katedrále vlastně hraju na „svůj“ romantický nástroj.

▼ To znamená, že je to pokaždé trochu překvapení?

Ano, vždy je to novum. Musíte se rychle adaptovat a také počítat s časem na přípravu. Musíte připravit zvukovou podobu skladeb, musíte je tzv. narejstříkovat.

▼ Co znamená „narejstříkovat“?

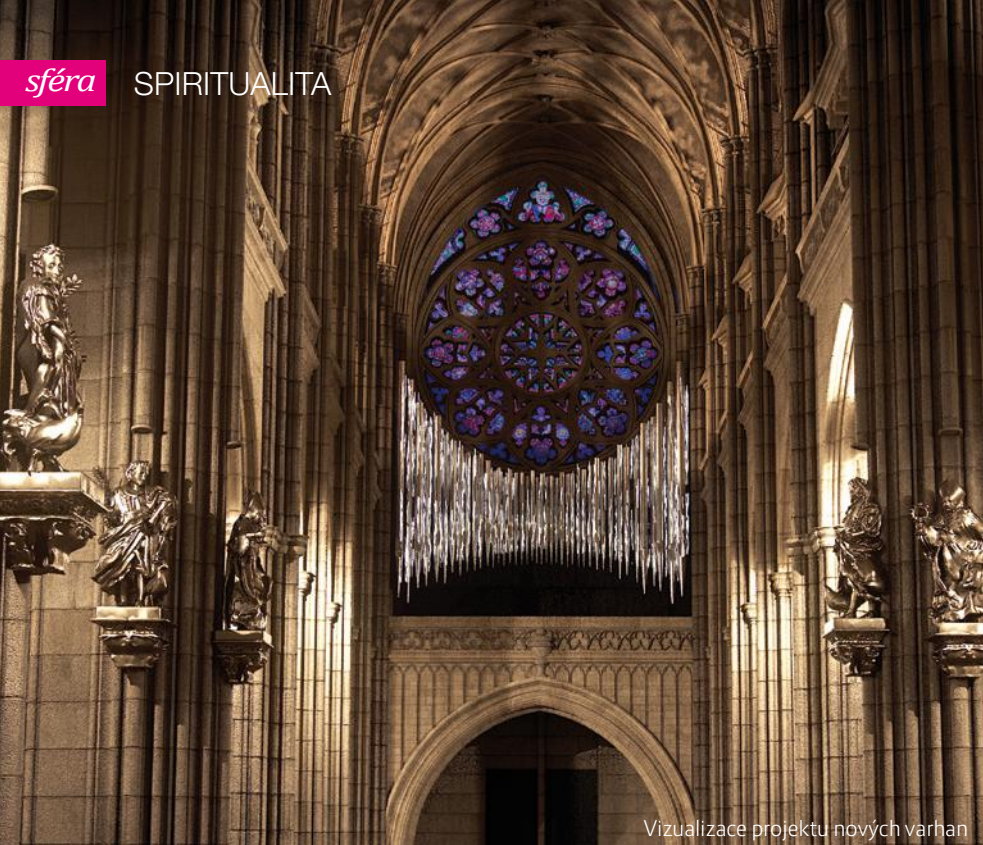
Nainstrumentovat. Když píše skladatel skladbu pro orchestr, musí ji také nainstrumentovat (nakombinovat) pro různé nástroje. My také barevně instrumentujeme, protože varhany skýtají obrovské možnosti. S každou skladbou si musíte „pohrát“, je tam určitá svoboda, ale musíte dodržovat historickou danost. Zvuková podoba skladby je vyjádřena dobovým varhanním ideálem.



Třeba skladby Johanna Sebastiana Bacha, největšího barokního skladatele varhanní hudby, by měly odpovídat historickým hudebním zvyklostem tohoto barokního období.

▼ Varhany máme většinou spojené se sakrální hudbou – existují také moderní skladby pro varhany?

Samozřejmě! Přímou se to předpokládá. Někteří soudobí skladatelé mají k varhanám svůj vztah nebo přímo sami na varhany hrají. Třeba náš skladatel Petr



Vizualizace projektu nových varhan

Eben (tatínek populárního moderátora Marka Ebena) byl zároveň velkým varhaníkem. Dnes se z jeho varhanních děl vytvářejí přímo hudební festivaly například v Austrálii, Německu, Anglii... Byla to osobnost a velmi plodný skladatel.

▼ A váš oblíbený skladatel?

Mám rád hudbu francouzských skladatelů – Césara Franka, Charles-Marie Widora, Luise Vierna. Zajímavě tvořil i Olivier Messiaen – studoval ptačí zpěv, gregoriánský chorál a to mu bylo inspirací v jeho hudebních kompozicích.

▼ Jak se vybírají skladby při liturgii? Účastníte se každé mše?

Když nejsem služebně někde mimo, tak ano – hraji každou neděli. Při liturgii je hudba daná, ale je tam i určitý prostor, mši svatou tak vlastně hudebně spoluvytvářím či dotvářím. Také vedu sbor – když diriguji, tak hraje můj syn Přemysl, dále se mnou hraje kolega Marek Čihař nebo Vladimír Roubal ze Strahova.

▼ Jak můžete spoluvytvářet mši, když nevidíte na oltář?

Vidím, mám tu kamerový systém – obrazovku se čtyřmi záběry.

▼ Jaké další schopnosti nebo vlastnosti musí mít hlavní varhaník katedrály?

Je to také o organizování. Musíte sehnat zpěváky, pomáhá mi můj tým, za určitých situací musím být i manažer. Mám schopné spolupracovníky, ale hlavně hudební svět znám. Víím, kam mám zavolat, jak to zorganizovat. Když fungují vztahy, pak mohou být i výkony – funguje to. Když nefungují vztahy, pak nejde nic. Nesmíte se na nikoho vyvyšovat, musíte spolupracovat – dohromady něco vytváříte. Nejste diktátor, občas musíte ale vystrčit „růžky“, protože týmová práce také potřebuje disciplínu.

▼ Musí to být pro všechny interprety čest – vystupovat v katedrále?

Samozřejmě, pro všechny je to čest, pro mě také, ale je tam důležitá i ta stránka hmotná. Uměleckou práci musíte spo-lu-užívat rodinu.

▼ Pro katedrálu se teď chystají nové varhany, vy hrajete na nástroj, který máme před sebou – jak je starý?

Katedrála byla dostavena u příležitosti svatováclavského milénia v roce 1929. Slavnostně ji otevíral pan biskup Antonín Podlaha, který se zasloužil o její dostavbu. Varhany, u kterých stojíme, byly instalovány těsně po dostavbě katedrály v roce 1931 varhanářem Josefem Mölzerem z Kutné Hory. Návrh nástroje – dispozici – vytvořil varhaník profesor Antonín Janda. Je to romantický mnohobarevný nástroj, který má 4500 píšťal a 58 rejstříků, esteticky



Přemysl Kšica

odpovídá době Antonína Dvořáka, Gustava Mahlera, Vítězslava Nováka, kdy se psala novoromantická hudba. Je to krásný liturgický i koncertní nástroj, který dokáže vykouzlit různé barvy – tedy varhaník je musí stvořit.

▼ Zmiňoval jste, že mši svatou vlastně spoluvytváříte.

Ano, při liturgii je velmi důležitá improvizace. Musíte reagovat na to, co se právě děje. Mše svatá obsahuje bohoslužbu slova a bohoslužbu oběti. Varhaník musí reagovat příhodně na to, co se děje u oltáře. Když jsou velké slavnosti, tak mám někdy časový prostor pěti minut k vyplnění. Na to se nehodí každá skladba, musím to vytvořit na místě. Jsou varhaníci, kteří dokážou improvizovat v různých stylech, v barokním, romantickém i v moderním...

▼ Jak improvizujete vy?

Romanticky i moderně. Můj syn má zase vztah k J. S. Bachovi, studoval v Německu, tak má vztah k německé hudbě, ale romantiku též ovládá. Je dobře, že se to střídá.

▼ Vraťme se k projektu nových varhan pro katedrálu.

Ten nápad vznikl s příchodem pana kardinála Dominika Duky. Vyslyšel nás a pochopil, že katedrála potřebuje nový nástroj, který měl být součástí katedrály již od jejího dokončení v roce 1929. Umístěn bude pod krásnou rozetou nad hlavním vchodem. Rozeta znázorňuje stvoření světa podle knihy Geneze. Tam je připraven volný prostor pro varhany. Počítalo se s tím, že vznikne obrovský nástroj a bylo učiněno v minulém století několik pokusů tento velký nástroj postavit. Například ve třicátých letech projekt B. A. Wiederman-

na na popud kapelníka Douši. Současný nástroj v transeptu naproti Zlaté bráně totiž naplní jen dvě třetiny katedrály, u hlavního vchodu do katedrály už není tolik slyšet.

▼ Kde se nové varhany vyrábějí?

Nástroj vznikl v El Papiolu, městečku u Barcelony. Působí tam varhanář pan Gerhard Grenzing. Nástroj je již hotov. V říjnu minulého roku jsem již měl možnost na něj hrát. Byl to takový studijní zájezd, sešli se tam hlavní donátoři, kteří přispěli ve sbírce.

▼ Proč se vlastně nové varhany vyrábí ve Španělsku? V Čechách žádná firma neexistuje?

Firma byla vybrána odbornou komisí na základě konkurzu. Žádná česká firma by zakázku takového rozsahu neovládla.

▼ Jak dlouho vlastně trvala výroba?

Tři, čtyři roky.

▼ Už jsou varhany celé zaplacené?

Již je vybráno přes 80 milionů korun. Ještě usilujeme o to, aby se postavil dálkový hrací stůl. Hrál by se dále v transeptu, kde by hrací stůl byl propojen optickým kabelem s varhanami u rozety. Na toto téma vedeme nyní vstřícné jednání s hradními památkáři.

▼ Spatřoval jste velký rozdíl, když jste hrál na nové varhany?

Nástroj hrál krásně, ale v plné kráse zazní až tady v katedrále. Ve španělské dílně byl před nástrojem totiž prostor pouhých šest metrů a pak už byla vrata. Nebyl tam prostor, aby nástroj mohl zaznít celý. Pokud by se tak stalo, uši posluchačů by to nevydržely. Nástroj musí rozložit a do Prahy ho přiveze sedm kamionů.

▼ Už měl být tady...

Ano, ale koronavirus tomu zabránil.

▼ Existuje termín, kdy dorazí do Prahy?

Myslím, že je to otázka budoucích měsíců, kdy sem bude přivezen. Ter-

mín příjezdu nástroje bude oznámen v době, kdy bude dohotovena nová podlaha kůru pod rozetou nad hlavním vchodem katedrály.

▼ Kromě hudebních kvalit by měl mít nástroj i velkou estetickou hodnotu - mluví se o něm, jako o šperku pro katedrálu.

Ano, bude to určité šperk. Design projektu navrhl Peter Olah. Pracuje pro Škodovku, navrhuje automobily a má obrovský smysl pro krásu. Firma Škoda přispěla na varhany důležitou částkou.

Nové varhany budou vlastně poslední tečkou za dostavbou katedrály.



Technickou stránku musel samozřejmě diskutovat s varhanářem Grenzingem a určité byl limitován funkční stránkou varhan. Design byl inspirován čedičovou Panskou skálou v Čechách a zmrazilou vodou, která po ní stéká. Mezi píšťalami mají být umístěny křišťálové segmenty české sklářské firmy Lasvit.

▼ Jak budou velké, jaký mají rozsah?

Stávající varhany mají 4500 píšťal a 58 rejstříků, nové budou mít 6500 píšťal a 121 rejstříků. Celý kůr bude zaplněn jenom varhanami. Bude to diametrálně odlišný nástroj. Největší píšťala má velikost sedm a půl metru a nejmenší bezmála 1 cm.

▼ Z jakého materiálu se varhany vyrábějí?

Jsou v nich samozřejmě dřevěné komponenty, ocelové konstrukce. Píšťaly se vyrábějí ze dřeva a ze slitiny kovů.

Zkoušely se různé materiály, ale moc se neosvědčily. Ideální je slitina cínu, mědi, olova. Někdy se přidávalo stříbro, zlato... Jsou na to různé receptury a každý varhanář si svoji recepturu chrání. Jistý čas se dělaly píšťaly i ze zinku.

▼ Budou muset proběhnout stavební úpravy kvůli únosnosti kůru?

Ano, varhany mají svoji váhu – 41 tun a navíc několik tun skla. Musí se zpevnit podlaha, budou se muset instalovat slaboproudé a silnoproudé trasy. Celý proces instalace podléhá přísné logistice.

▼ V budoucnu se budou využívat oba nástroje?

Velké mše bude zahajovat a ukončovat nový velký nástroj. Dále bude doprovázet antifonální zpěvy střídavě sbor – lid a spoluvytvářet mystéria bohoslužeb. Stávající varhany budou fungovat jako chórový nástroj se sborem a orchestrem. Budou tedy potřeba dva varhaníci a jeden kapelník. Bude to monumentální, podobně jako při mších v pařížské katedrále Notre-Dame nebo katedrále v Kolíně nad Rýnem. Dostaneme se vlastně o stupeň výše.

▼ Jaký je to vlastně pocit, být u nových varhan či pracovat v katedrále?

To co dělám, dělám rád. Moje práce je zároveň mým koníčkem, hudbu dělám celý život. Je mi 68 let a všechno pokračuje s pomocí Boží. Budoucnost, to je svým způsobem tajemství. Každý máme svoji cestu a všechno má svůj čas. Tato práce je o každodenní službě a ne o supermanských výkonech. Jsem samozřejmě potěšen, že v katedrále bude nový nástroj a naplňuje mě to radostí.

▼ Hrajete v největším chrámu v ČR, v katedrále sv. Víta, která je současně duchovním a kulturním dědictvím národa. Co pro vás znamená víra.

Víra v Boží lásku a modlitba je můj každodenní život. Boží láska přináší radost, pokoj, naději a víru v nezměrné Boží milosrdenství. Musíme o to stát a neustále se radit s Ježíšem Kristem a s Pannou Marií. To je pro mě ta jediná cesta. 🌍



Tomáš Stařecký TRADICE RUČNÍHO ZVONĚNÍ V KATEDRÁLE SV. VÍTA

HANA NĚMCOVÁ, foto Hana Růžičková

▼ **V katedrále sv. Víta, Václava a Vojtěcha působíte jako hlavní zvoník v dobrovolném sdružení „Pražští zvoníci svatovítští“, kolik let chodíte zvonit? Kolik vás, zvoníků, je?**

Jsem tu od roku 1979 – zvonit jsem začal už na střední škole a tak moc se mi to líbilo, že jsem u zvonění zůstal. Celkem je nás 21 dobrovolných zvoníků a je mezi námi i šest žen – zvonířek. Je nás tady zhruba sedm, kteří máme odzvoněno více než 30 let, všichni dohromady zvoníme asi 370 let. Chodit zvonit není

krátkodobá záliba či koníček – když zvonění někoho „chytne“, tak obvykle setrvá.

▼ **Kolik zvoníků je potřeba při každém zvonění?**

Minimálně osm, což je sestava, která uzvoní libovolnou kombinaci. Neznámá to ale, že zvoní všech sedm zvonů najednou. Největší zvon Zikmund je o patro níž a na něj se zvoní pouze na velké svátky.

▼ **Kdy můžeme slyšet pravidelné zvonění?**



Běžně se zvoní každou neděli před mší svatou a v poledne – průběh zvonění je přesně daný. Ráno před mší se zvoní jinak než v poledne a jiné je i zvonění před velkou sváteční mší. Zvoní se jiná sestava zvonů, podobně jako když

hrajete určitou skladbu. Sled zvonění je následující:

Ráno před mší:

9.45 h. – začátek zvonění
 9.45 – 10 h. – zvony Ježíš a Marie – začínají oba spolu a končí se všemi zvony
 9.50 – 10 h. – zvony Josef a Dominik – začínají oba spolu a končí se všemi zvony
 9.55 – 10 h. – zvony Jan Křtitel a Václav – začínají oba spolu a končí společně se všemi zvony
 10 h. – konec zvonění, zvony mlčí, mše sv. začíná

Průběh poledního zvonění:

11.59 h. – začátek zvonění, sólové minutové zvonění zvonu Josef
 12 h. – zvony Dominik, Jan Křtitel a Václav – začínají najednou a do 12:12 zvoní společně s Josefem
 12.12 h. – končí zvon Josef
 12.13 h. – končí zvon Dominik
 12.14 h. – končí zvon Jan Křtitel
 12.15 h. – konec zvonění – končí zvon Václav

Je to tradice, která má svoji logiku – hudební i historickou. Když někdo zemře, zvoníme zase jinak. Například při zádušní mši začíná zvonit vždy Jan Křtitel, protože je to smuteční zvon. Při smutečním zvonění se někdy zvoní také na hranu, tedy pouze na jednu stranu zvonu. Naposledy se tak třeba zvonilo, když byla vynášena rakev Karla Gotta.

▼ Kolik lidí je potřeba na obsluhu jednoho zvonu?

Kromě Václava a největšího Zikmunda zvony obsluhuje jeden zvoník. Václav zaměstná dva zvoníky, Zikmund čtyři a k tomu je potřeba ještě jeden člověk – ukončuje zvonění, znehybňuje srdce zvonu. Zvonění se může účastnit samozřejmě více lidí než zmínovaných osm, mohou se střídat. Osm zvoníků je ale minimum.

▼ Musíte mít na zvonění talent? Jaké jsou předpoklady? Svaly, nebo smysl pro rytmus?

Vůbec neznamena, že svalovec musí dobře zvonit. Naopak dobře může zvonit i křehká žena. Je jedno, zda je zvoník či zvoníčka malý, velký, tenký, objemný – záleží na tom, jak se k tomu postaví a kolik energie tomu dá. Potenciální

energie se přeměňuje na kinetickou, musíte to udělat efektivně, a tím se méně nadřete. Rytmus je také důležitý, musíte dávat pozor na to, aby bylo zvonění hezký rytmický. Hlavně na začátku ranního nedělního zvonění, když zvoní zvony Ježíš a Marie, se dají hrát krásné melodie, synkopy, paralelně, proti sobě.

Se zvoněním je to podobné jako s tancem, někdo je dřevě a dřevem zůstane. Kdo má rytmus, vcítí se do zvonění lehce a jde mu to přirozeně. Tento zvon



má třeba hmotnost 4,5 t, ta hmota si s vámi v podstatě udělá, co chce. Když se to umí, tak je práce živých zvoníků nádherná – nemáme tu žádný stroj, který by ten zvon nějak „přetloukl“. Je za tím cítit člověk...

▼ Má takové ruční zvonění ve světě vůbec obdobu?

Jsou katedrály, kde zvony úplně chybí nebo se jedná o zvonění způsobené elektrickým pohonem, bez fyzického přičinění zvoníků.

▼ Zvoník od Matky Boží v pařížské Notre Dame je tedy již dávná minulost...

Určitě existují chrámy, které mají i malé jednotlivé zvony, které mohou být obsluhovány ručně, ale rozhodně ne v takovém rozsahu jako tady v katedrále.

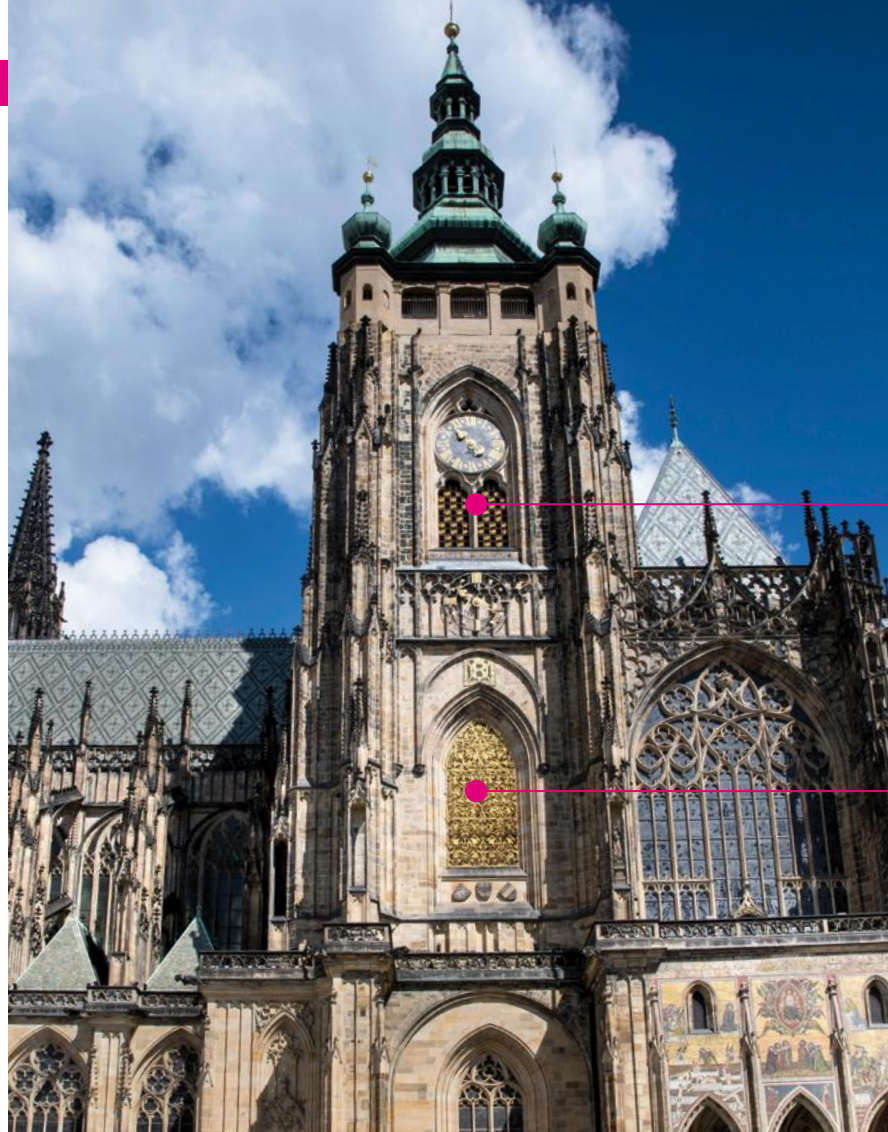
▼ Liší se jednotlivé zvony nějak typově?

V katedrále máme zvony v systému výkyného zvonění. Zvony se celé hýbou, stejně tak srdce, tahá se pomocí provazů a nárazem srdce o zvon dochází k zvonění. Když se přesuneme od naší republiky na východ, tam se setkáme s obrovskými zvony, třeba o váze 50, 100 t. Tyto zvony používá pravoslavná církev v Rusku, Řecku... Zvony mohou být tak velké, protože se nehýbou. Jsou

statické a zvoníci nebo ev. nějaké mechanismy hýbou pouze srdcem. Věž by pohyb tak velkého zvonu nevydržela a spadla by.

Jiný systém používají v Asii – zvony visí ve zvonících a rozeznávají se z boku údery dřevěných trámů. Tyto zvony mohou být i větší. V Anglii se zase zvoní sekvenčním zvoněním – většinou mají hodně malých zvonů na zvonici, překlápí se – zvonice vypadají úplně jinak a také se zvoní úplně jinak.

Jako Češi máme ještě jednu specialitu, v Čechách máme i obrácené zvony. Najdete je v Rovensku pod Troskami a v Kouřimi. Při sedláckých bouřích bylo zakázáno zvonit, zvony byly otočeny vzhůru nohama, a přesto se našel způsob, jak zvonit – zvony jsou šlapací.



Zvony: Václav, Dominik, Jan Křtitel, Marie, Josef, Ježíš



Zvon Zikmund

▼ Jak se zvony ladí? Můžeme se třeba dočíst, že určitý zvon zní tónem cis...

Zvonař z praxe ví, že při určitém průřezu a hmotnosti má zvon určitý tón. Přidáváním hmotnosti se vlastně ladí. Čím hmotnější zvon, tím hlubší tón. Například jsem nechával vyrobit zvon pro zámek Konopiště, velikost byla v podstatě daná přístupem do věže. Je tam malinké schodiště, které velikost limitovalo. Zvon mohl mít max. 56 cm v průměru, mohl jsem nechat udělat zvon od hmotnosti 85 kg až po 120 kg. Nakonec váží zhruba 112 kg. Ke každé hmotnosti a profilu přísluší jiný tón. Když uděláte silnější profil, tón bude dunivější. Zvon pro Konopiště vyráběl pan Grassmayer z Innsbrucku a ten to umí naprosto přesně. Často bývá parametrem velikost prostoru. V současné době se podílíme na výrobě zvonu pro zvonici v Lysolajích, tam je omezení podobné jako na Konopišti, je to jen malinká zvonička.

▼ Jak přesné je zvonění? Dají se podle zvonění řídit hodinky.

Samozřejmě, zvoníme podle hodin, které jsou řízeny rádiem, a jsme na 2 vteřiny přesní.

▼ Nejnovější zvony pochází až z poslední doby?

Ano, menší zvony Dominik, Marie a Ježíš jsou z roku 2012, jsou ulité v moravské zvonařské dílně Dytrychových.

▼ Jak to bylo se zvony za války, byly odvezeny?

Až na tři nejmenší zvony všechny zůstaly tady. Samozřejmě byla rekvizice, tedy zabavení pro válečné účely, nicméně bylo to velmi šetrné, zvony se zachovaly. Bylo to dané historickou hodnotou, stářím a hmotností.

▼ Poškozuji se zvony?

Například srdce zvonů je svým způsobem provozní spotřební materiál. Když půjdete na koncert, tak bubeník také během koncertu paličky otluče či dokonce zlomí. Srdce je vyrobeno z jiného materiálu než zvon. Zvon je

„Chrám sv. Víta je jednou ze čtyř katedrál na světě, kde se zvoní ručně, kde máme živé zvoníky.“

ze zvonoviny, což je 78 % mědi, zbytek cínu. Je to staletími vyzkoušené, tento materiál dobře rezonuje a není příliš křehký. Srdce je z kujného železa – a čím víc se zvoní, tím víc materiál tvrdne a zároveň křehne, až se jednoho dne stane, že praskne. Navíc historické zvony byly technologicky vyráběné jinak, materiál nemusel být homogenní, všude nemusela být stejná teplota, když zvon odlévali. Proto například zvon Zikmund není ve všech místech stejný, můžeme to vidět ve výtlačích.

▼ Zikmund je největším zvonom a také nejstarším?

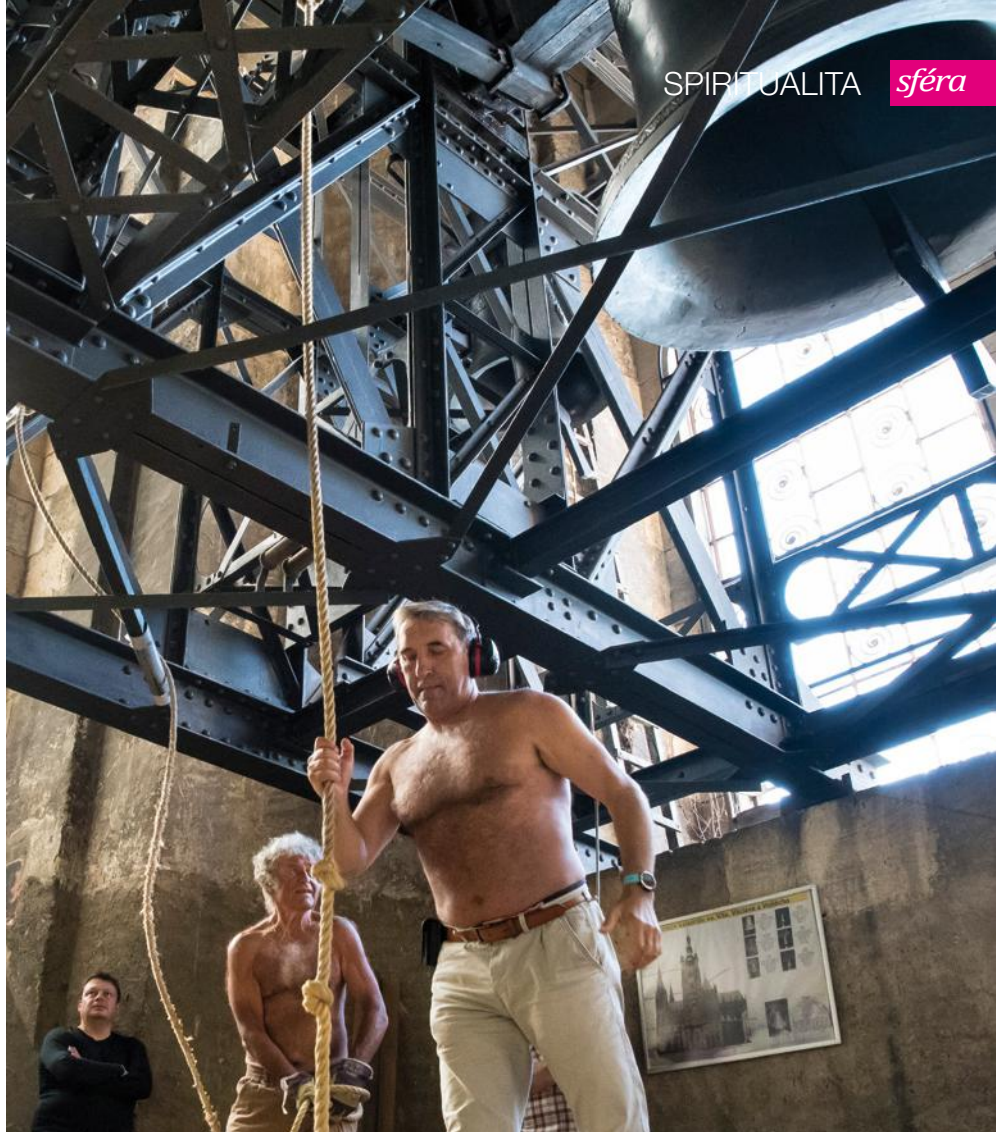
Nejstarší je Václav a Jan Křtitel. V roce 1541 postihl katedrálu velký požár, všechny zvony shořely, shořela i zvoniče. Bylo potřeba rychle odlít nějaký zvon, tak se odlil Václav a Jan Křtitel,

Pražští zvoníci svatovítští – zvoníčky a zvoníci

Svatovítští zvoníci jsou dobrovolnou skupinou nadšených zvoníků, která zajišťuje ruční zvonění zvonů katedrál sv. Víta, Václava a Vojtěcha nejméně půl století. Zvonění je pro mnohé z nich doslova posláním, neboť jsou si vědomi, že svou činností mimo jiné přispívají k zachování tradice ručního zvonění, která pomalu vymírá. Někteří ze zvoníků jsou v aktivní službě přes tři desítky let a velmi významně se podíleli a podílejí na zachování kontinuity tradice ručního zvonění přímo v katedrále.

Před rokem 1989 byla parta zvoníků oproti dnešku daleko méně početná, frekvence zvonění menší a atmosféra značně stísněná, neb zvoníci stále na sobě cítili „oko velkého bratra“ a nevěděli ani dne, ani hodiny... Po listopadu 1989 se situace postupně začala měnit k lepšímu, ale pro změnu začali slyšet naprosto absurdní argumenty směřující proti zvonění zvonů. Na jedné straně to byly pochybovačné hlasy, že ti zvoníci to přece nemohou dělat zdarma a kolik asi jejich činnost stojí peněz, na straně druhé nesmyslné stěžování, že zvuk zvonů obtěžuje občany bydlící v okolí. Ačkoli nikdo soudný nemohl tyto a jiné podobné hlasy brát vážně, přesto otravovaly atmosféru a brzdily obnovu církevního i společenského života v katedrále. Navzdory tomu se počet zvoníků zvyšoval, narůstal počet akcí, při kterých zvony hrály nezastupitelnou roli. Vyvrcholením tohoto procesu oživení bylo vysvěcení nových zvonů v roce 2012, které po téměř sto letech doplnily soubor svatovítských zvonů na původní počet.

V současné době zajišťuje zvonění v katedrále sv. Víta 21 pravidelných zvoníků, mezi nimi je 6 žen – takzvaných zvonířek. Pravidelně se zvoní vždy v neděli před mší svatou a v poledne – vždy 15 minut. Při mimořádných příležitostech a svátcích se přidává i zvon Zikmund. Počet všech zvonění za kalendářní rok se pohybuje kolem 130. Každé zvonění je specifické – jinak se zvoní na ranní nedělní mši, jinak na sváteční poledne, při pontifikální mši, při rekviem, při Te Deum, při procesi atp.



a teprve potom, v roce 1548, Zikmund. Vysvěcen byl v roce 1549.

▼ Kolik Zikmund váží?

Zvážit ho nelze, je to spíše odhad, úzus je 16,5 t. Kvůli hmotnosti byl Zikmund odléváný v jámě před sv. Jiřím – přeprava by byla jinak extrémně náročná. Zvon se vytáhl kladkostrojem nahoru, k tomu bylo potřeba odstranit i klenbu. Odlil ho mistr kovolijec Tomáš Jaroš. Zvonaři vyráběli zvony jako součást svého portfolia. Dílem Tomáše Jaroše je například i zpívající fontána před Belvederem nebo vodovodní trubky v Kadani. V té době měly svou živnost v pražské Spálené či Jungmannově desítky kovolijců – dělali se kotle, hmoždíře – zvony byly součástí jejich řemesla.

Zvon byl původně nástrojem, kterým se oznamovaly důležité události. Jsou o tom záznamy staré tisíce let. Zvonilo

se před boučkami, při korunovacích i radiačním nebezpečí, dodnes jsou věžní zvony zdrojem důležité informace o hodinách. Do křesťanské liturgie bylo zvonění zapojeno relativně pozdě, až v 10. století. Od té doby se zvoní se před mší ale v jejím průběhu (pozdvihování...).

▼ Co prasklé Zikmundovo srdce v roce 2002?

Mnozí si to spojují s velkými povodněmi, které v roce 2002 Prahu a Čechy postihly. Pamatuji se na to, bylo to 15. 6. na svátek sv. Víta a navíc byly večer vyhlášeny výsledky voleb... Pohár přetekl, srdce prasklo, ale jak už jsem zmiňoval, zvon se normálně opotřebovává – kdy jindy má prasknout srdce, když ne při zvonění? Zažil jsem i opačnou zkušenost – zvonili jsme na Zikmunda a náhodou to bylo v době, kdy jsme vyhráli zlato v Naganu. Někdo si ztěžoval, že zvoníme pro sportovce... 🌐

Hana Němcová

Šéfredaktorka Sféry a nakladatelka. Zajímá se o astrologii, mystiku a odkaz duchovních tradic v životě moderního člověka.



HUDBA JE ALCHYMIÍ ZVUKU

RNDr. et Mgr. HANA SAR BLOCHOVÁ

*„Hudba je to, co řídí a koordinuje veškerenstvo,
které příroda uzavírá ve svém nitru.“ Plútarchos*

Zvuk představuje vlnění mechanické na rozdíl od světla, jež je zářením elektromagnetickým. Díky tomu lze poslech hudby připodobnit jemné zvukové „masáži“ celého energetického systému člověka, jenž ji pak vnímá nejen svým sluchem, ale i svými vnitřními orgány, buňkami a samozřejmě též svými světelnými obaly (aurou) a energetickými centry (čakrami). Hlava a mozek s nervovými vlákny více registrují hudební harmonii, zatímco naše tělo aktivněji reaguje na melodii a rytmus, i když je zřejmé, že hudba působí jako celostní zvukové medium. Zvuk a hudba mají tedy vliv i na náš energetický systém, kde první čakra více vnímá rytmus a hudební formu, druhá spíše reaguje na melodii, na třetí čakru více působí barva tónů a harmonie a čtvrtá čakra zachycuje energii celkové kompozice skladby či struktury písně. Určitá hudební ladění a melodie dokáží též podpořit jakési „pulsování lidské duše“, a to v souladu se směry jejího vnitřního pohybu, což může přinášet pocity duchovního povznesení, zvnitřnění, osvobození či uvolnění.

Pokud bychom toto působení chtěli připodobnit účinku jakési kosmické hudební stupnice, pak by s tónem C souvisela funkce první čakry jako brány pro inkarnaci duše do fyzického těla, s druhou čakrou tón D a představa oživení člověka díky zrození ve hmotě, s třetí čakrou tón E, kdy duše již plně pociťuje své bytí ve hmotě a s tónem F funkce čtvrté čakry, kde dochází k sebeuvědomění a k aktivaci vyšších emocí a morálních hodnot. Hudební stupnice (řada po sobě jdoucích tónů), intervaly (souzvuk dvou tónů) a akordy (souzvuk tří tónů) v člověku navozují různé vnitřní prožitky, emoce i poznání vyšších duchovních sfér a též umožňují jeho naladění na živlové kvality jeho duše.

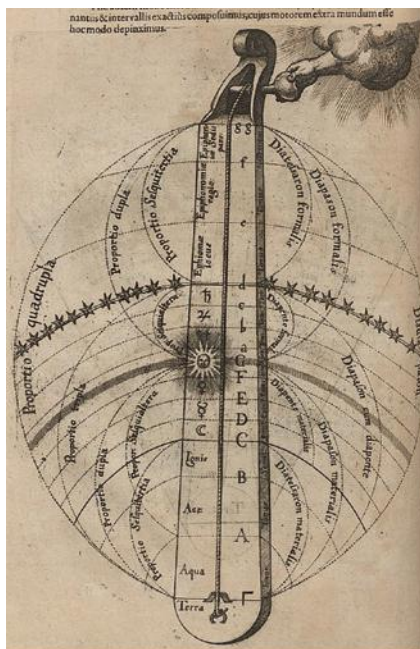
Díky tomu je nervová i pohybová soustava, tep, dech i životní rytmy stále vystaveny účinkům zvuku v mnoha frekvenčních pásmech, a to i neslyšitelných, jež člověka stále ovlivňují. Slyšitelný zvukový podnět je zachycen pomocí sluchového ústrojí člověka (kovanlinka v uchu uhodí na

bubínek), odkud je tento vzruch veden do sluchového centra levé hemisféry velkého mozku, kde dojde k předání nervového impulsu přes thalamus (brána) do mezimozku (limbický systém), kde amygdala (šišinka) vyloučí hormon, jenž se poté krví roznese do celého těla, čímž se vygeneruje určitá emoce na účinek daného zvuku. Pozitivní ovlivňování lidských emocí pomocí hudby je dáno produkcí serotoninu („hormonu štěstí“), jenž se aktivně podílí na harmonizaci stavu mysli člověka. Lidský mozek tedy zpracovává všechny zvukové podněty na více úrovních a celkově je poté vyhodnocuje.

Zvuk a hudba působí na lidskou bytost celostně, a proto lze říci, že hudbu posloucháme celou svou bytostí.

Hudba je hlavní univerzální hybnou silou makro i mikrokosmu, a proto lze v jejím působení nalézt i zákonitosti posvátné geometrie, kde každý tón představuje určitou projekci celého „božského čísla“ v čase, jež se nazývá „sonická geometrie“. U vybraných hudebních ladění s čistými hudebními intervaly vzniká prostorová zvuková šroubovice s alikvótními tóny, jež mají na člověka blahodárný vliv. Číselné poměry udávají také „tvary tónů“, jež lze přímo sledovat na projekční ploše přístroje zv. harmonograf, kde např. čistá kvinta (souzvuk 1. a 5. tónu hudební stupnice) vytvoří pravidelný pětiúhelník se zlatým řezem. Řecký filosof Pythagoras pomocí svých experimentů na ostrově Samos vypočítal zvukové uzly kmitající struny na monochordu, jež vytvářejí zvukovou prostorovou šroubovici s uzly: 27 – 54 – 108 – 216 – 432 Hz, udávající tzv. pythagorejské ladění. Toto ideální „božské ladění“ o výšce ladění 432 Hz uznávalo pouze čisté hudební intervaly (souzvuk dvou tónů), tvořené zlomky čísel 1, 2 a 3, a to čisté kvarty = $3/4$ a čisté kvinty = $2/3$ délky kmitající struny monochordu. To podle něho tvořilo univerzální zvukové propojení všech projevených forem bytí. Naši předci se též zajímali o vzájemné časo-prostorové souvztažnosti

v hudbě a o zvukové klíče k vývoji forem i jejich cyklickému zjevování v makro i mikrokosmu. Studovali také živlovou podstatu hudby a díky znalosti forem pohybu v živlech, geometricky ztvárněných pomocí tzv. Platónských těles, určili i rozmístění živlových kvalit v lidském těle a z toho vyplývající vlastnosti člověka a jeho vnímání okolního světa. Následují lidské typy podle převažujícího živlu v něm: cholerik – živel Ohně:



Cholerik bude např. upřednostňovat rychlé durové naléhavé či výrazné skladby, zatímco flegmatik se raději zaposlouchá do pomalé meditační hudby v mollovém ladění.

prudký odstředivý pohyb, spojení se žlučí, sangvinik – živel Vzduchu: rychlé proudění, spojení s krví člověka, flegmatik – živel Vody: pomalé proudění a víření, spojení s hlenem a melancholik – živel Země: ztuhnutí, spojení s „černou žlučí“, kde se samozřejmě objevují i různé kombinace uvedených typů. Lze říci, že převažující živlová kvalita pak na člověka působí při jeho vnímání hudby.

Je třeba si též uvědomit, že na Zemi stále znějí určité tóny, a to pro náš sluch neslyšitelná hluboká kvarta (souzvuk 1. a 4. tónu hudební stupnice), jež vzniká pohybem Země a nejbližších planet Marsu a Venuše, a díky pohybům všech planet Sluneční soustavy se vytváří vzájemně vyladěná rezonanční hudební struktura neboli „hudba sfér“. Uvedené hudební zákonitosti byly ve starověku a středověku předmětem studia kosmologie, astrologie a hudby jako vědy, jež byla úzce provázána také s alchymí a praktickou mystikou. Zvuk v alchymii zajišťuje spojení formy a obsahu neboli hmoty a duše kovu, a právě z tohoto lze vyvodit i účinnost hudební alchymie jako východiska pro spirituální harmonizaci praktikujícího adepta. Hudba byla jako věda ve středověku součástí křesťanského hermetismu, neboť zajišťovala výpočty hudebních stupnic, ladění, intervalů a akordů ve vztahu k pohybům planet na nebi i vůči člověku na Zemi, a považována za „božskou vědu“, postihující matematické zákonitosti ve stvoření.

Také moderní fyzika dnes již dospěla k obdobnému poznání, jež vyjádřila novými teoriemi, jako např. teorií superstrun, popisující kosmos jako mnohodoménzionalní rezonančně provázanou zvukovou síť. Naplnila se tak prastará idea o stvoření vesmíru pomocí zvuku, kde lze univerzální hudební zákonitosti popsat pomocí „projekce božských celých čísel v čase“. I kvantová fyzika dnes usiluje o nový popis mikrosvěta a zaměřuje se na pozorování atomů a elementárních částic, jež též neustále kmitají a vytvářejí tak znějící vibrující „mikro-struny“ o určité atomární délce, frekvenci a energii, díky čemuž lze i mikrosvět popsat jako zvukovou rezonanční strukturu. Univerzální pojetí světa, jež bylo blízké našim dávným předkům, se konečně stává i předmětem bádání naší materialistické vědy a více se přibližuje poznání pravého významu hudby. 🌐

RNDr. et Mgr. Hana Sar Blochová - www.sar-blochova.cz

Píše pod pseudonymem Rosa de Sar, je absolventkou dějin umění na Filozofické fakultě a doktorkou přírodních věd Univerzity Karlovy v Praze. Je spisovatelkou, aktivně se věnuje hudbě, výtvarnému umění a muzikoterapii, zabývá se filozofií, mystikou a alchymí.



PANNA MARIA

jako matka našich duší

KAREL FUNK





Je Panna Maria pouhou figurkou, ke které se obracíme s prosebnými modlitbami, aby nám pomohla vyplnit naše často ziskuchtivá přání? Pokusme se vidět ji hlouběji. Pannou Marií byla pro lidstvo viditelně zastoupena čistá duchovní bytost nebeských světů, nebeská Pramoudrost, Sofia. Maria je na Zem sneseným praobrazem, zpodobněním čistého „věčného ženství“, ženou všech žen... To, co Goethe ve svém duchovním bádání nazval „věčným ženstvím“, má nespočet kultů od indické Šakti přes egyptskou Isis, indiánskou Velkou Matku až po křesťanskou Pannu Sofii či Marii. Dnes známe spíše jen její modlářské uctívání. Na čistou podstatu bylo vnějším náboženstvím navěšeno i rozcitlivělé a pohodlné vzývání o pomoc často i v situacích, kdy by se měl člověk nejprve sám aktivně přičinit, ale nechce se mu, a tak to nechá „panence Marii“, vždyť slyšel, že tato populární kostelní a kapličková figurka leckomu pomohla. Tak jako však zemská matka nesplní dítěti všechno, co si vyvzpomene ve své nevědomosti, není ani božská Matka automaticky, do kterého bychom vhodili modlitbu, a vypadlo by vyplnění.

V naší době na prahu dalšího vývoje jsme vyzýváni okolnostmi ke vzetí plné zodpovědnosti za svůj osud. Musíme pracně poznávat, volit, bojovat, přestát svody a zvraty tam, kde jsme ještě ve středověku mohli ve víře přijímat, bezpečně důvěřovat, kde jsme byli snáze inspirováni a vedeni. Je nám však dáno, že živoucí síly budoucnosti můžeme uchopovat i vědomějším vztahem jak ke Kristu v auře Země, tak k Marii, Matce našich duší.

Kdysi bylo postaveno na stolec duchovního kralování mužství. Lidstvo poznávalo spíše mužskými schopnostmi – moudrostí a logikou – božské zákony. Mužská logika byla i ve starozákonním pravidle – oko za oko, zub za zub. V Kristově činu však studená logika spravedlnosti ustoupila slitování a milosrdenství. I proto Kristus prohlásil Marii Královnou nebes. Éra muže – dobyvatele a objevitele již přestává stačit novým podmínkám vývoje. K pronikání do duchovních světů bude otevřenější ženské naladění. **Svou pravou mystickou povahu nemohlo ženství dosud plně projevit**, neboť mužství, sice tvořivé, ale panovačné, k tomu nevytvořilo prostor. Teprve až v budoucnu nastoupí duchovní vedení láskyplného duchovního ženství, budou nižší stránky mužství více přetvořeny. Tak má každé pohlaví ve světové evoluci své poslání.

Milovat znamená žít pro toho, koho milujeme, obklopovat ho stále novými výtvoři Lásky a Moudrosti, dávat mu



schopnosti k rozvíjení se ohněm Lásky – je to tvůrčí podstata mateřského kosmického ducha. **V Bohu Otci je spravedlnost, ale božská Matka chce spasit svou láskou všechny své děti. Ona nesoudí, ale miluje. Otec však není nikdy sám, oddělen od Matky.** Proto od doby Kristovy a Mariiny nelze pojímat zákon karmy jako trest, ale jako výchovný prostředek, z lásky připuštěný tam, kde pozemské dítě samo neovládá nápravu. Mariánské srdce však trpí, vidí-li chybovat či trpět své dítě, a snaží se mu být nápomocno k pochopení jeho úkolu. A dítěti, které ví, že se o matku může ve všem opřít, jde vše snáz.

Duše je kolébkou vývoje božské jiskry – Já, je mu matkou. Dává tak možnost spojení Božství Slunce s měsíčním ženstvím. V budoucnu více nastoupí

ženská obětavost a jemné porozumění Duchu. Žena má vyšší latentní duchovní schopnosti být tvůrkyní článku lidské bytosti zvaného buddhi. Je to životní, éterické tělo, zpracované vyšší moudrostí, oživené a prozářené božskou láskou. Buddhickým cítěním je osobní obětováno neosobnímu a v tomto smyslu je buddhi principem mateřským. Buddhi činí duši elastickou, věčně mladou, zanícenou pro vše dobré, krásné. Buddhi pulzuje vcítěním, vnitřní svobodou, svěžestí čistoty, nadšením, obětavostí pro druhé, vzmachem uměleckého cítění. Kvalita buddhi se po věky rodila mateřstvím, které v obětech krve dávalo život dítěti. To je skrytější povaha tvoření než u mužství. Nelze proto tvrdit, že jen mužství je tvořivé. Je tvořivé jen viditelněji pro svět. Tvořením je i mučednictví miliard bolestných porodů, jež bylo následováno skoro stejným počtem prožitků mateřské slasti, blaženosti a lásky, ale i bolesti a zklamání. Věkovitou obětí krve se duchovní „substance“ ženství projevila a více přiblížila k Duchu.

Pro budoucí vývoj lásky bude tedy opět vzorem svatá Panna Bohorodička, a to v hlubším významu než dosud

K přijímání duchovních vlivů Vodnáře v dalších tisíciletích bude mít blíže ženský princip. Ve slovanské kultuře bu-



doucnosti se vědomá stránka duše bude otevírat stále více duchovnímu Já (manasu), které ji produchovní. Ono snivé jasnozření, které měla kdysi například Libuše, je nutné nahrazovat spirituálním přemýšlením – vládou Přemysla. Ten svou brázdou nedooral: zatím nám vládne Přemysl tvrdý, materialistický. Bude na Slované, aby navrátili rozum opět jeho duchovnímu zdroji, lásce. V přípravě ke slovanské, vodnářské éře bude zřejmé, že ženství má blíže k srdci, tedy ke složce, která je u Slovanů více vyvinutá. Budoucí role ženství byla tušena již na úsvitu našich dějin, kdy slovanské kmeny prokazovaly mimořádnou úctu vědmám a kněžkám.

Ježíšova mise se naplnila ukřižováním na Golgotě a trvalým průtiskem do aury Země. Smysl vývoje duše Mariiny je však úzce spjat s konkrétními ději vývoje lidstva i jedinců a rovněž je trvale provází. Poznala smysl oběti i nejvyšší Lásku při křižování svého syna. Proto provází od oněch dob lidstvo k šíření zasvěcení ženským principem – láskou mateřského srdce. Mariina emanace přibližuje lidskou duši ke Kristu.

A Maria v naší a budoucí době? Sestupuje lidstvu k dispozici tak blízko, jak jen je to možné. Je v ní božská mateřská láska, vztahující se k duchovnu. Je zemskou reprezentantkou kosmického principu Boha-Matky, a tím i pravzoru duševní moudrosti a čistoty – Sofie. Proto je matkou lidských duší i srdcí. Se vším za ní proto můžeme jít. Je k dispozici vývoji ženské stránky v nás všech. **Je prapřetypem nebeské Královny v zemském bytí.** Její inspirace máme všude v životě.

Protože prožívala s Ježíšem muka křížové cesty, protože meč nejvyšší mateřské bolesti proklál její milující srdce, protože prožila všechnu bolest matky a vypila do dna kalich slzí, může být lidským duším i tou nejlaskavější a nejlépe chápající sestrou i matkou, vedoucí ke Kristu. Nejsou jistě náhodná ani četná mariánská zjevení a poselství v posledních desetiletích ve slovanských zemích, ač jsou, pravda, občas různě deformována dezinterpretována, někdy i ze strany věřících „obohacována“ o účelově a subjektivně požímané podvrhy.

V budoucnu má vzor Panny Marie více vejít do krve života a až se mu přiblíží všechny duše, promění se Země mariánskými silami v novou duchovní planetu. **V duchu pak zaplane a bude tvořit pravzor Kristův, v duši zazáří mariánský jas, moudrost kosmické duše – Panny Sofie.**

Když duše bude niterně Marií, porodivší duchovně Krista, dojde svého duchovního oživení. Proto je Maria vzorem lásky Bohu oddané, nadsmyslové a věčně neposkvrněné, panenské. Očistila to, co animálního přijala ze zemské pudovosti Eva. **Dílo Marie bylo tehdy vykonáno. Není však hotovo v lidském nitru.** Ještě dlouhé věky bude lidstvo spět k čistotě citění Mariina a k ožívování Krista ve svém nitru. Jako byla Eva pramatkou generací lidstva v jeho tělnosti, je Maria pramatkou čistoty našich duší, trvale ochotnou se k nim s mateřskou láskou snášet v jejich bolech, zápasech i vzepětích. Tím vším sama vítězně prošla, to vše s mateřským pochopením zná a s mateřskou láskou a trpělivostí pomáhá vypěstovat.

Očista je vždy spojena s bolestí. Maria nebyla ukřižována, její oběť nebyla hmotně viditelná. Její bolesti byly niterné. Jako první čistá matka na Zemi v sobě ukřižovala Evu – pohlavnost hmotnou, a stala se v duši věčnou pannou. Proto se Oheň její nadsmyslové lásky rozlil s Ohněm lásky Kristovy celým vesmírem. Zaslíbila se obětovat za veškeré lidstvo svou láskou pro poznání božské lásky, jež musí v člověku vzplanout. Tím nese i Maria, byť v jiném smyslu, pochodeň spasení, kterou přijala od Krista i od Boha Otce.

TVOŘIVOST KOSMICKÉHO MATEŘSTVÍ V NAŠICH ŽIVOTECH

Kristus je duchovním srdcem božské kosmické Matky. Panna Maria nás učí neklesat v bolesti – utrpení kypří a probouzí éterické tělo ze stagnace, a proto je cestou spásy. Hledá řešení, zatímco klidný blahobytný život jen užívá, nehledá, neorientuje se (čest výjimkám). Pro dnešního člověka, otupěného a plného mentální a verbální svaloviny, bude nutná dávka utrpení, aby se vrátil k vnitřnímu zodpovědnému životu a používal rozmyslně svých sil a svého času k tomu, k čemu je na Zemi určen.

Čím je náš duchovní cit probuzenější, tím mohutněji do nás proudí božské tvořivé síly a tím více nabýváme vědomí o své příslušnosti k duchovnímu světu, o svém poměru k nadsmyslovým bytostem, o svém nebeském původu z božského Otce a Matky. Někdy přicházejí i těžší zkoušky, ale tím větší inspirace dostáváme pro tyto situace. **Práci ve prospěch okolí pak vykonáváme s postojem matky: bez pocitu oběti, ale jen z čisté lásky radostně, nefanaticky a s nadšením pro duchovní vývoj lidstva.**

V našem srdci působí Kristova Láska, která je součástí mateřské makrokosmické Lásky božské Matky. Když neosobně milujeme, hoří v nás oheň božské Lásky a přijímáme vliv božských prasil.

Milovat znamená žít a tvořit pro toho, koho milujeme, obklopotvat ho výtvo-ry Lásky a Moudrosti, dávat mu stále větší schopnosti k rozvíjení se ohněm

Lásky – je to tvůrčí podstata mateřského kosmického ducha.

Maria reprezentuje duši. Kristus, niterný Prazáklad, reprezentuje ducha, a jejich nástroj je tělo, syn obou, nositel obou principů. Když duše bude niterně Marií, porodivší duchovně Krista, dojde svého duchovního oživení. Očistila to, co animálního přijala ze zemské pudovosti Eva.

Božství Kristovo prožehlo Zemi a zůstalo natrvalo v její auře. S duší Mariinou je tomu jinak. Neobětovala se tělesně lidstvu, ale má svůj úkol tím, že prodělala za času Kristova to, co i pro ni bylo ve vyšším plánu. Je pro lidstvo orodovnicí u Boha. Předává semeno duševní neposkvrněnosti, ve kterém je obsaženo i semeno budoucího tvoření z Moci a Síly božského Slova – Loga. Vyplněna tímto úkolem, provází lidstvo ve všech dobách.

Duchovní badatel Sergej O. Prokofjev o tom napsal: „Jedna z nejpodstatnějších zvláštností projevení se nebeské Sofie spočívá v tom, že se hierarchické bytosti s ní spojené ukazovaly žákům starých mystérií jen v duchovní formě. To znamená, že se ani jediný článek Sofie neinkaroval v pozemském člověku. Přesto existuje v celých dějinách jediný případ takového vtělení. Stalo se to na přelomu věků...“

A tak máme od oné doby v osobě Mariině velký Praobraz jediného vtělení nebeské duše – Sofie samé na Zemi. Tento praobraz působí od oné doby ve vývoji lidstva, ačkoliv jeho plná realizace bude dosažitelná až v další velké epoše, pro kterou bude 6. kulturní epocha, slovanská, přípravou... Maria byla již během svého krátkého pozemského života „zastíněna“ (inspirována) silami Sofiíny. Vždyť přišla tato rajska duše na Zemi bezprostředně z onoho kosmického klínu a vrátila se tam po své smrti a stala se, díky svému životu mezi lidmi, nejdůležitější prostřednicí mezi lidstvem a nebeskou Sofií.“

Tato nevýslovná síla mateřské lásky se může probouzet i v lidském nitru, kde může svítit i jako obraz Madony s Děťátkem ve vánočním tajemství. I zemské vrstvy jsou zejména o Vánocích nasyčovány poselstvím míru a vykoupení. Přivine-li nás božská Matka na své srdce, zažíváme i živou pulsaci Kristovu. Láska Boha Matky usiluje vytvořit harmonii

mezi zemí a nebem, mezi člověkem a Bohem. Duch niterné Svobody – Kristus, i Panna Maria, a nejen ta Sedmibolestná, nás učí neklesat v bolesti. Proč Sedmibolestná? Vše v našem nitru, dobré i bolestné, pochází ze sedmi základních planetárních vlivů, kterými jsme se vyvíjeli a jsme trvale napájeni. Marii potkalo podle Bible v životě sedm bolestí. Lze si všimnout, že odpovídají povaze planet. Maria je jako první duše Země plně přemohla až k jejich kořenům. To vše otiskla do zemské aury. Proto nám může pomáhat i v našich bolestech a zkouškách.

Pouze lidé jsou určeni k tomu, aby produchovnili Zemi. Pod jejím povrchem se neustále odehrává dvojí dění.

V hlubinách bouří temné sopečné vření a proti tomu působí sluneční božské síly, které Zemi éterizují a pozvedají. Země obdržela ze Slunce bytost Kristovu jako impuls k docílení neposkvrněnosti. Jeho představitelkou se stala Panna Maria.

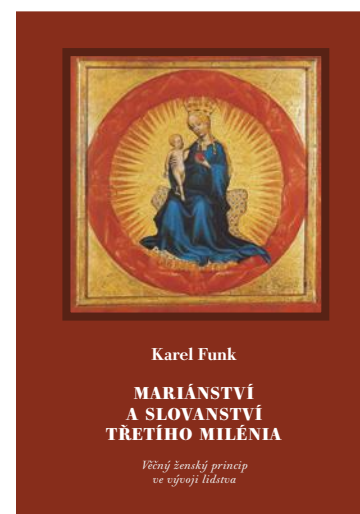
Vznešenost poznání vánočních mystérií dává rodit se sluneční síle v hlubinách Země v srdci Panny, a to napomáhá i podobným procesům v našich srdcích. Vše, co je v těchto souvislostech označováno jako neposkvrněnost, panenskost, si můžeme spojit se sledováním neposkvrněnosti a čistoty svých duší v běžném denním prožívání během celého roku.

A ještě dva střípky o posledním zasvěcení na panovnickém trůně, jak Karla IV. označil R. Steiner: Na svátek Nanebevzetí Panny Marie 15. srpna měl varovný sen, vybízející jej k opuštění hříšného života. Dokázal to. Zbožnost a láska k Panně Marii mu i zachránily život: Když se o Velikonocích postil, ušel otravě z nastraženého jedu v jídle.

I ve slovanském světě budoucnosti by měl aspekt božské matky, Bohorodičky, hrát nezastupitelnou roli. Pak bude Bogorodice, představitelka mariánského impulsu, pochopena ve svém významu Matky tvůrčího Slova, Loga. Proto je i obraz Bogorodice na Athosu poukazem

ke slovanskému mariánskému impulsu, který rozvíjí úctu ke hvězdnému ženství. Toto místo již po staletí tiše vyzařuje sílu modliteb za světový mír. Muži, doplňující si zde mariánský princip, věří po staletí, že hvězda Mariina nad nimi tiše bdí a napomáhá k vysokým čistým zasvěcením. Je zde jeden ze sítí neviditelných majáků duchovního vyzařování pro Zemi.

Když v budoucnosti probudíme ve své duši Kristův a Mariánský impuls jako nejintimnější zážitek, vytvoříme tím současně nad sebou neviditelnou klenbu, kopuli bratrské pospolitosti. Aby tento proces mohl probíhat plně vědomě a aby takto vznikající sociální společen-

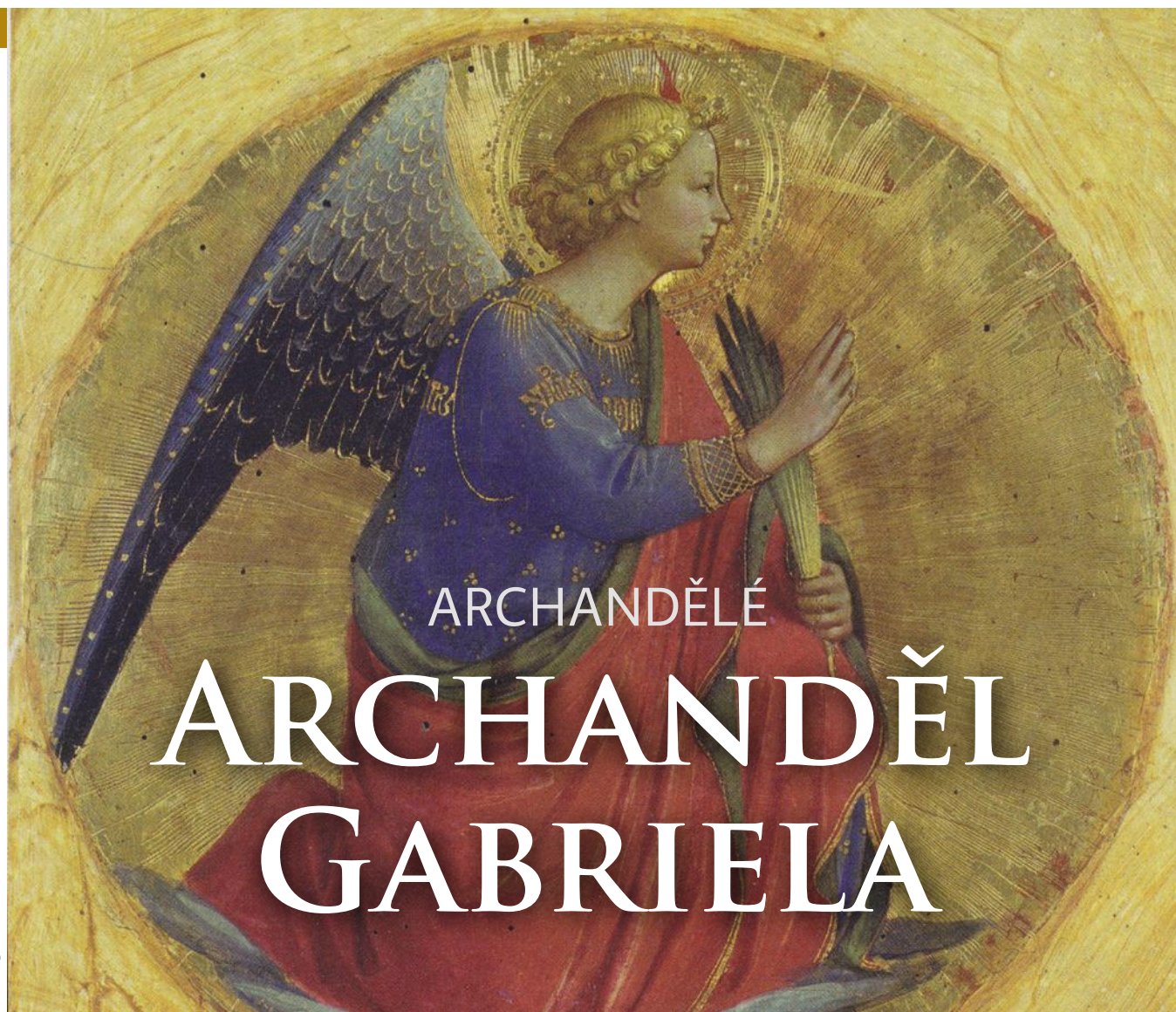


ství mohlo skutečně být novou pospolitostí svobodných individualit, musí její základy vytvořit moderní duchovní věda s mariánským základem „moudrosti-Sofie“, která se každému člověku otevře. Nepovede však k odcizení, ale naopak k vyššímu sjednocení lidí, kteří jí budou naplnění.

Slovanské duši je zapotřebí, aby si z poroby a utrpení minulosti i ze své nesnášenlivosti vzala poučení a prožívala síly svého srdce ve vědomé rovnováze s rozumem. Pak jednou, v čase vrcholu slovanské kultury nabídne inspiraci vědomého všelidského sbatržení v lásce také okolnímu světu. Pak bude předurčení jejího vývoje naplněno. ☸

Karel Funk se „za komunistů“ věnoval dvacet let tajnému opisování, vázání a rozdávání zakázané duchovní literatury. Po převratu byl na vedoucích pozicích v sociální oblasti, naposledy ředitel Diakonie Písek. Jeho cca tisíc článků a 30 knih, inspirovaných často antroposofií, je psáno současným jazykem pro současného člověka, i s jeho vadami, touhami i starostmi. Snaží se kotvit duchovní poznání do denního života. Na setkáních se čtenáři rád přívětivě rozpráví u kulatého stolu, bez duchovního snobismu, často se smyslem pro humor. Více na www.karelfunk.blog.cz





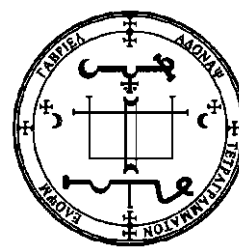
ARCHANDĚLÉ ARCHANDĚL GABRIELA

Ing. JAROSLAV KALOUSEK

Archanděl GABRIELA

(hebrejsky: גַּבְרִיֵּאל, Gavri'el, „Bůh je mocný“, „Boží síla“)

je jméno archanděla v judaismu, křesťanství a islámu. Energie archanděla Gabriely odpovídá ženské části bytosti. Tento archanděl je v klasické hierarchii jako jediný ze vznešených sedmi jednoznačně zažíván jako ženská bytost.



Pečeť (sigil) Gabriely

Judaismus chápe Gabrielu, podobně jako Michaela, jako přímlovce a strážného anděla izraelského národa, zároveň však také jako anděla smrti.

Rabínský judaismus přisuzuje Gabriele atributy: oheň, zlato, stříbro a měsíc. Podle židovského podání měla být právě Gabriela společně s Michaellem poslána, aby zničili Sodomu. Gabriela sehrává zásadní úlohu při zvěstování Panně Marii o vtělení Božího Syna, Ježíše Krista. Právě on(a) je zvěstovatelem božího poselství Marii a otci

Jana Křtitele Zachariášovi (a proto je nazýván Zvěstovatel). Zvěstování Marii můžete nádherně vidět v Pasoliniho filmu Evangelium sv. Matouše.

Pečeť (sigil) Gabriely bývá často použita na přívěscích nebo prstenech.

Ve středověké ceremoniální magii se termín sigil běžně používal k označení okultních znamení, která představovala různé anděly a demony, které mág mohl vyvolat.

Dnes ovšem nepotřebujeme sigily. Andělské bytosti jsou nám tak blízko, že stačí jen pomyslet. Nastal čas sbližování. Andělské bytosti čekají na naše zavolání. Archandělé však mají hodně vysoké vibrace, a tak působí na lidi skrze legie andělů. S vyspělými bytostmi ale komunikují přímo.

Gabriela bývá zobrazena, jak drží lekín, což znamená čistotu a pravdu. Je někdy viděna s inkoustem a brkem, symbolizující její funkci nebeského komunikátora Božího slova. Bývá také

viděna, jak drží zlatý kalich silně připomínající grál.

Oznamuje tajemství inkarnace všem duším, než se narodí, a všechny nás poučí o tom, jaké budou naše talenty a úkoly v tomto světě. Je patronem malých dětí. Její vodící ruka je vždy k ochraně toho, co je v nás přirozené a čisté.

Gabriela nám pomáhá najít moudrost v našich fyzických tělech a poznat naše osobní pravdy. Respektuje absolutní individualitu každé osoby. Může nám pomoci věrně žít naše pravdy, ctít naše nadání a dary. Může nám pomoci najít odvahu žít z hlubokého poznání v nás samých, které respektuje naše schopnosti dané Bohem. Gabriela nám také může pomoci uspět v rozvoji našich individuálních darů a plně se vyjadřovat.

Gabrielin kvintescenciální dar pro nás je vychovávat naši sílu a naše přesvědčení, že každý z nás cenným způsobem přispívá k duchovnímu rozvoji lidstva jednoduše tím, že jsme tím, čím jsme. Je nám k dispozici, aby nám pomohla zjistit pravdu v situacích, kdy existuje konflikt mezi tím, co víme, že je správné, a tím, co je reprezentováno jako pravda.

Gabriela je archandělem čtvrtého paprsku vzkříšení a plamene vzestupu. Spolu s anděly čistoty a serafy chrání koncept Božího obrazu pro každého muže, ženu a dítě na planetě.

Archanděla Gabriela má v éterické rovině sídlo mezi Sacramentem a Mount Shasta v Kalifornii. A také jako archanděl čtvrtého paprsku čistoty a vzestupu

slouží spolu s Ježíšem a Matkou Marií v Chrámu vzkříšení nad Svatou zemí a s Mistrem Serapisem Bey, chohanem čtvrtého paprsku, v egyptském Luxoru.

Je potřeba si uvědomit a brát na zřetel, že pokud voláme a prosíme nějakou vysokou bytost (archanděl, Mistr, elohim...), bude mít tato činnost smysl jen tehdy, pokud je z hloubi srdce a v plné pokoře. Také odezva může být různá a nezáleží jen na nás. Ale samozřejmě duchovní Mistr bude mít odpověď bezprostředně a elév i za několik let.

Zde je jedno z nejúčinnějších vyzvání:

Milovaný archanděle Gabrielo, miluji tě a žehnám ti a děkuji ti za vše, co znamenáš pro mne a všechny lidi. Nabíjej svým kosmickým tlakem Lásky tyto mé příkazy:

JÁ JSEM vzkříšení a život všeho dobrého ve svém životním proudu!
JÁ JSEM vzkříšení a život své věčné mladosti a krásy, svého dokonalého vidění a slyšení, své nekonečné síly a energie a svého dokonalého zdraví.
JÁ JSEM vzkříšení a život svého nekonečného finančního zajištění a všech dobrých věcí. JÁ JSEM vzkříšení a život veškeré dokonalosti svého světa a svého Božího plánu, který je nyní splněn.

Někdo se může zarazit, že dáváme příkazy... To je možné, jen pokud je dáváme jako Boží Přítomnost JÁ JSEM. Kdo tohle

nezná, měl by nejdříve pochopit Vysoké duchovní učení o JÁ JSEM. Pak ví, že JÁ JSEM je Boží Přítomnost v nás.

Archanděl Gabriel se objevuje všude tam, kde jde o osvobození a naplnění ženské části bytosti. To znamená, že je nutno podívat se na téma matky a vlastního mateřství. Energie archanděla Gabriely je velice podobná energii Matky Marie. Obě energie vycházejí ze srdce a odtud stoupají vzhůru. Kdo chce, aby se jej tato něžná, láskyplná energie dotýkala, musí se vzdát veškerého odporu v srdci. Tam je často navrženo velké množství zlosti, bolesti, smutku a zoufalství. Většinou nás potom zaplaví moře dlouho zadržovaných slz a nyní plnicích svůj čistící úkol. Považujeme za stresující a příliš bolestné připustit si naše pocity. V našich životních strukturách pro to větší není žádný prostor, takže se může ukázat mnoho tělesných symptomů, které jsou nouzovými signály našeho těla a duše.

Když začne energie archanděla Gabriely proudit ze srdce vzhůru, začnou se odhalovat ženské části naší bytosti. Rozvíjíme obětavost a pokoru, odpouštíme sobě a ostatním, akceptujeme, že se věci dějí tak, jak se dějí, a přijímáme Boží sílu, která se rodí z mateřské lásky. Koho potom překvapí, že Gabriel odpovídá hebrejskému slovu „Gibor“, což znamená tolik co „Boží síla“? 🙏

Ing. Jaroslav Kalousek

Učitel, mistr, léčitel a odborník na duchovní nauky pracující v lásce s lidmi, kteří stojí na rozcestí, ať psychickém, fyzickém nebo osobním růstu.

Kontakt: jkalousek@seznam.cz.



INZERCE

Miluj svůj život
v ý s t a v a

12.–13. 9. 2020
PRAHA
HALA TJ Pankrác
Lomnického 1
Praha 4 - Nusle
(Metro C - Pražského povstání)

PESTRÁ VÝSTAVNÍ ČÁST
OSOBNÍ ROZVOJ, ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL, ALTERNATIVA

Nenechte si ujít:
 • Mario Kubec – Hledání rovnováhy
 • Renata Lopourová
 • Věra Váradý
 • Martina Boháčová

Výstavní část je **BEZBARIÉROVÁ.**

Miluj svůj život
f e s t i v a l

24.–25. 10. 2020
PRAHA
ZŠ Poláčkova
Poláčkova 1067/1
Praha 4
(Metro C - Budejovická)

Z pestrého programu vybíráme:

• Jan Soron Ventegodt a Pavlína Kasra Kordová
 • Petr Gono - Jak dosahovat svých cílů
 • Mario Kubec - Hledání rovnováhy

VELKÁ PRODEJNÍ VÝSTAVA

Miluj svůj život

Hledáme zajímavé produkty či služby!

Spolupracujte s námi na festivalech a výstavách s bezmála 30letou tradicí!

✉ festiv@ezotera.cz ☎ 608 377 573 ☎ 777 722 591
 www.milujsvujzivot.eu
 f Miluj svůj život - festival

Vstupné do výstavních prostor je ZDARMA.

www.milujsvujzivot.eu ☎ 608 377 573 ☎ 777 722 591 @ milujsvujzivotfestival f Miluj svůj život - festival

J. J. J. MIŠKA

Povídání o energetických liniích krajiny a stromech



ROZHOVOR

HANA NĚMCOVÁ

Lesní inženýr **Jan Johann Jaroslav Miška** je mimořádným citlivcem zabývající se víc jak třetinu století energií-prasílou.

O jeho práci projeví zájem i světové univerzity a významná vědecká pracoviště. Kromě přednášek a bezpočtu článků je právě připravena do tisku jeho sedmá obsáhlá kniha *„Andělé a démoni ochránci“*.

▼ Čtenáři se s vámi setkávají na stránkách Sféry už řadu let. Ve svých článcích vyprávíte o liniích krajiny a jejich energetickém působení. Pro tuto energii používáte termín „prasíla“ – můžete ho vysvětlit?

Pojmenování vesmírné energie – „prasíla“ používá už hinduismus. Tenkrát bylo převelice dobře známo, že to je vířivá energie, kterou znaly všechny kmenové, tisíce let staré kultury celého světa. Např. Egypťané jí říkali kaba a Číňané čchi. Slované ji znali pod pojmenováním ži. Křesťané ji znají pod pojmenováním Duch svatý nebo Boží. Se stále rychleji postupující „civilizací“ je v současnosti schopnost jejího vnímání téměř nulová. Proto byla zapomenuta. I když dnes už jsou přístroje, které ji dokážou změřit. Její starší jednotkou je tesla a novější mikrofarad. Dokonce se ví, že kromě energetických drah prasíly v lidském těle, ji najdeme v každé buňce. Tato spirálovitá energetická buněčná „elektrárna“ je pojmenována mitochondrie.

▼ Zabýváte se hlavně energetickými zemskými liniemi. Je tato síť pravidelná?

Ano, kromě energií lidského těla se také zabývám krajinou, jejíž energii vnímám. A proto se také kromě zjišťování podzemních pramenů a dutin zabývám nestejně energeticky vydatnými liniemi krajiny, které jsou mnohdy od sebe nestejně vzdáleny v rozmezí 5 až 8 m. Tyto linie jsou dvojího druhu. Vyzařovací vysílají životodárnou energii do okolí a opačné – vzařovací – ty ji organismům v místě jejího dosahu odebírají. Číňané vyzařovacím liniím říkají žíly červeného draka a opačným žíly modrého draka. Na poznání sítě linií včetně jejího energetického vyhodnocení je založena jak čínská Feng shui, tak komplexnější méně známá indická Vastu shastra (Šáštra). Její pojmenování kupodivu znal také antický starověk – archea. S liniemi se velmi dobře ve svých stavbách dokázal úžasným způsobem vyrovnat např. Jan Blažej Santini, otec a syn Dientzenhoferové.

Někteří skuteční architekti se s energetickými liniemi dokázali vyrovnat ještě na přelomu 19. a 20. století. Císařský stavitel Josef Hlávka to názorně předvedl v jeho lužanském záměčku, kde postavil úžasnou kapli P. Marie.

▼ Co říkáte pojmům geomantie a posvátná architektura?

Ti, kteří se těmito dvěma pojmy „ohánějí“ o energii-prasíle vůbec nic nevědí. Ani současná architektura, právě kvůli nepoznání energie, už architekturou není. V podstatě se jedná pouze o stavitelství.

▼ Jste citlivec - máte velkou zkušenost s měřením těchto linií...

Prošel jsem tisíce staveb od pravěkých až po současnost. Nejenom u nás, ale také v zahraničí. Objevil jsem v moravskokrumlovském lese, díky docentovi Olivovi, menhiry z mladší doby kamené; tedy nejstarší na světě. Několika soukromníkům u nás i na Slovensku jsem několik menhirů postavil. Někteří z nich si menhírové kameny, které jsem umístil v energetické léčebně v Markvarticích u Sobotky, jejich účinnost osobně ověřili. Menhir vstupní brány působí vně na vzdálenost kolem 800 metrů. Tomuto místu se říká Keltské šance. V podstatě je to podlouhlý lichoběžník, který je založený na principu linií. Je to vyzařovací prostor, který byl vybraný proto, aby se na tomto místě lidé mohli dobíjet. V tomto místě je umístěno několik kamenů, zářičů, které navyšují energii místa.

▼ Tedy kyvadlem změříte, kudy linie procházejí, a vyhodnotíte, zda se jedná o linie vyzařovací nebo vzařovací - zda energii navyšují, nebo energii místu ubírají?

Základem je výběr energeticky vydatného místa, poté vyhodnocení linií spolu s vyhodnocením energeticky vhodných kamenů. Pokud je usadíme na energeticky vydatný průsečík dvou linií, pak musí tento vybraný kámen energii navýšit. Je možné také energii místa snížit – pokud jej usadíme na energeticky nevydatný průsečík. V tom případě se navýší hladina spodní vody. Energetická proměna daného místa se projeví okamžitě. To znaly všechny prastaré národy – dokázaly energii místa ještě vnímat a prakticky využívat. Dodnes energii-prasílu vnímají zvířata a rostliny. My už jsme civilizací „zblblí“ a vnímat tyto energie obvykle nedokážeme.



Jan Johann Jaroslav Miška

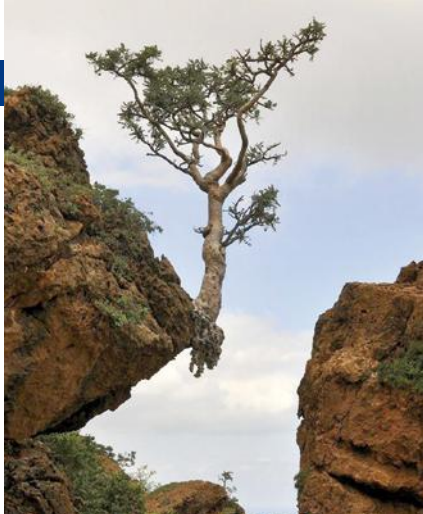
▼ Máme šanci se to znovu naučit? Jak jste vy získal tuto schopnost?

Ta citlivost je daná několika okolnostmi. U mě všechno na sebe navazovalo neuvěřitelnou souhrou „náhod“. Řekl bych, že to byla vnuknutí. Jistou dobu jsem v jednom státním zeměměřickém ústavu jednoho okresního města pracoval jako geodet. Všechna vodovodní potrubí nešlo zaměřit. Protože byla buď z olova, azbestocementu, nebo ta novější novodurová bez kovové pozinkované pásky nad nimi. Představte si, že jsem měl ve stole asi půl metru zvonkového drátu a vybitou tužkovou baterii. Drát jsem zkrátil na cca 30 cm a jeden konec jsem izolepou spojil s baterií. Vyšel jsem před dům a ono to fungovalo. A na všechno. Nejenom na nezměřitelná místa, ale také na průběh kanalizace a plynu. A to s větší přesností než doposud používaný přístroj. Když jsem později dal dlaně proti sobě, cítil jsem proudění z levé ruky do pravé. Poslední náhodu jsem si ověřil seznámením se s tím, proč právě já. Nebudu dále rozebírat navazující aspekty. Zjistil jsem, že tyto schopnosti, se kterými se narodí téměř každý, jsem

získal, a udržel si dodnes, na podzim roku 1945. Tehdy jsem měl několik dní teplotu hraničící s 42°C. Děti obvykle tuto schopnost mají, ale kolem věku 6 – 7 let ji ztrácejí.

Naši předkové této znalosti využívali a stavěli cesty právě na těchto liniích. Například solná stezka, která vede z Rakouska nebo královská cesta, která vedla z východu až do Bratislavy. Díky tomu, že stezky procházely na místech dobíjejících energetických linií, tak se lidé a zvířata unavili mnohem méně.

Těchto energií si byla vědoma církev i klášterní řády, stejně jako celá řada vnímavých architektů prasíly. Kostely často stály na průsečících vyzařovacích linií, na tomto místě se často nacházel oltář – místo pak pomáhalo při bohoslužbě. Postupem doby už nebylo možné všechny kostely stavět na takto vydatných místech, ale barokní kostely většinou ještě takto stavěny byly. Za zmínku stojí také rajske dvory v klášterech. Ty jsou také často situovány na místech energeticky vydatných – mniši se pak na takových místech mohli dobíjet. Ve středu pak obvykle vysadili



Strom rostoucí na vydatné energetické linii



Stromy života a poznání, Klementinum

strom, který prosperoval a energii ještě navyšoval. Takový strom najdeme třeba u zámku Chyše, roste tam lípa malolistá. Energie prostupuje v některých místech zdmi zámku.

Rotunda sv. Martina
je energeticky nejvydatnějším
místem Vyšehradu.

▼ Kam se můžeme jít dobít v Praze?

Třeba na Vyšehrad k rotundě sv. Martina. Ta je úžasná, musí být ale stažená pásem – na takových místech se totiž díky působení energie stavby často rozpadají. Původní rotundy bývají obvykle na dobrých místech. Za rotundou sv. Martina najdeme, na vyzářovacím průsečíku linií, energeticky velmi vydatný křesťanský sloup, který působí jako vyzářovací menhir se silnou léčivou energií. Je to asi energeticky nejvydatnější místo Vyšehradu.

▼ Když už se ale ocitneme na místě, které není ideální, můžeme ho nějak upravit, aby člověk úplně nechradnul?

Ano, třeba navýšíme energii zasazením menhirů. Tím navýšíme i energii místa.



Rotunda sv. Martina, Vyšehrad

▼ Ve Sféře jsme měli seriál o energetickém působení stromů. Vy jste je i studoval, jste lesní inženýr – promlouvají k vám stromy určitým způsobem?

Prošel jsem tisíce kilometrů lesem, ale nikdy jsem nepocítoval, že by ke mně stromy nějak zvlášť promlouvaly nebo energeticky působily. Ale jednoho dne se mi ve zvláštním prostoru dvou neviditelných bran stalo něco zvláštního. V písčkovcovém skališti jsem si něco zjišťoval a najednou jsem ucítil energetický ráz. Jak jsem si zjistil, tak na sebe upozorňovala borovice. Podruhé to bylo po jednom z posledních orkánů, který vyvrátil řadu stromů téměř na okraji lesa. V duchu jsem si říkal, že tentokrát za to lidi nemůžou. V ten okamžik se energeticky ozvaly všechny okolní stromy – borovice, smrky, břízy a osiky. V podstatě to je mentální propojení mezi člověkem a stromy. Takové poděkování. Tuší, že jsem s nimi propojený, že je mám rád.

▼ Situace v lesích je dnes velmi tristní...

Za to může honba za mamonem na přelomu 19. a 20. století. Původní dřevinnou skladbou lesů byl smíšený les, který byl nahrazen lesem smrkovým. Šlo o rychlou výtěžnost, potřebovali jsme stavební materiály, dřevo na topení, smrk totiž rychle roste. Po 2. světové válce byl ještě menší problém s bekyní mniškou. Ta napadá kromě smrku také borovice, ale nebylo to až tak hrozné, jako je tomu dnes s kůrovcem.

Navíc se v současné době planeta vysušuje, žijeme v době, kdy máme nejbližší ke středu galaxie. Podle Mayů měl být konec světa 20. 12. 2012, ale to jsme byli vlastně úplně nejbližší středu galaxie. Ted' se budeme zase 13 500 let vracet, čeká nás chladné období planety.

▼ Jak vnímáte současný stav planety?

Nevážíme si přírodu, nejsme pány na planetě, neuvědomujeme si, že když zlikvidujeme přírodu, zlikvidujeme i sebe. Je potřeba si uvědomit, že z celého povrchu planety obýváme pouhých 3%. Stále se rozšiřují pouště, u nás mizí prameny a potoky.

▼ S úbytkem lesů souvisí i vysychání...

Podzemní vody ubývá, ale to není záležitost posledních let. Ta začala ubývat už v 60. letech.

▼ Co bylo příčinou?

Právě přibližování se ke středu galaxie. Ale nejsme zcela bezmocní, můžeme s tím něco dělat, třeba navyšovat plošné množství lesů, postupně měnit skladbu dřevin a obnovovat rybníky. Důležité je ale udržovat vodu v horských oblastech kvalitou porostů (horizontální dešť) a malými vodními díly. Když se to dít nebude, můžeme stavět desítky přehrad a je to k ničemu. Je to smutné – dnes se dává přednost sjezdovkám před lesními porosty, které plní vodohospodářskou krajinou funkci.

▼ Jaký je váš nejoblíbenější strom?

Borovice, ta se mnou začala hezky komunikovat ☺.

▼ V seriálu o stromech jste popisoval zajímavou zkušenost s ořešákem, který neplodil.

Hovořili jsme o tom, že pokud je strom vysazen na dobrém místě, pak má plody kvalitní, typickým zástupcem je, kromě ořešáku, buk. Ten plodí jen na dobrých, energeticky vydatných místech. V případě celých bukových porostů se můžete všimnout, že neplodí všechny buky. Bukvice mají jen stromy, které

jsou na těch nejlepších místech. Podobně je to s jabloní. Jeden příklad najdeme na zastávce autobusu č. 125 – Chodovec, směrem k Hájům, tam se nevelká jablůňka odklání od energeticky nedostatečného místa. Navíc při fotografování jabloně došlo k zajímavé události. Před jejím fotografováním jsem zjistil vzařovací průsečík linií, tedy ten, který odebírá energii prásílu – označil jsem jej vycházkovou hůl. Potom jsem zjistil směr vzařovací linie. Ta prostupuje přesně pod krátkým kmenem jabloně. Když jsem si stoupl na tuto linii, asi dva metry za vycházkovou hůl, tak fotografii nebylo možné opakovaně pořídit. Teprve, když jsem si stoupl stranou, tak se mi fotku udělat podařilo. Takové místo, kde je silná vzařovací linie, je zdraví přelice škodlivé.

A totéž platí třeba pro ořešák. Pokud bude na nesprávném místě, tak se můžete zbláznit a plodit nebude. Musíte to místo energeticky upravit. Když nebude místo energeticky optimální, pak lehce chytne i nějakou chorobu. Stromy vysázené na vzařovací linii jsou neduživé, malé, napadené houbami a pomaleji rostou. Poznáme je už zdaleka, protože na podzim dříve shazují listy a na jaře později raší. A dříve nebo později zahynou. To nám ukazují aleje. Například dlouhá hráz podél rybníka Svět osázená dubovou alejí. Tam jsou pomístně, mezi mohutnými duby, zasazené opakovaně mladé. Pro život tam pro ně není dostatek energie. Stromy rostoucí na energeticky nedostatečných místech se ještě pokoušejí tuto pro ně životní důležitost napravit. Nachýlením a někdy i stáčením kmene. Větve se vydávají k místu energeticky vydatnějšímu. Na Vlhošti je asi 140letá metr čtyřicet vysoká borovice. Její větve se po pískovcové skále plazí za energií víc jak deset metrů. Neskutečné.

▼ **V souvislém porostu budou ale vždy místa se zdravými stromy a místa, která jsou méně energeticky vydatná.**

To se nejlépe pozná na smrkovém porostu stáří 50 – 60 let. Vidíte řady stromů zdravých a řadu stromů špatných. Na průsečících vzařovacích linií třeba vůbec nerostou, jsou tam díry. Na liniích vzařovacích vidíme silnější jedince, na průsečících vzařovacích linií může stát strom „obr“.

▼ **Co říkáte tomu, jít se dobít ke zdravému stromu?**

Určitě, nejlepší je to v období úplňku

u silného stromu s velkým kořenovým náběhem – tam je té energie opravdu hodně. Třeba na Vysočině je památný strom – Lukasova lípa. Předává energii do vzdálenosti až 150 m. V Praze si zajděte do Šárky, do Stromovky nebo do obory Hvězda – letohrádek je postaven také na průsečiku linií, je to silné místo.

▼ **Jak to u nás vypadalo třeba za praotce Čecha?**

Kdysi tu byl samý les. Začali jsme mýt, pěstovat pšenici, betonovat... pořád se to dá ještě zvrátit. Třeba lesní závod Vysoké školy zemědělské v Brně v Moravském krasu je toho příkladem. Tam je voda všude podchycená, jsou tam hráze, les zadržuje vodu – je to vzorový kus lesa. Takto to fungovalo v minulosti, třeba i v církevních lesích. Také mniši si uvědomovali význam vody v lese. Kdybychom odlesnili Českou republiku, tak tu máme poušť, les by nezadržoval vláhu. Také bychom byli ochuzeni o lesní horizontální déšť, který je vyrovnávacím prvkem vlhkosti a teploty naší republiky.

▼ **Otázka na závěr - doba přeje cestám po Čechách, kam pošlete lidi se dobít?**

Určitě do lesních horských údolí vyvýšených hornin – ty mají nejvíce energie. Žula, rula, svor, dobré jsou i vápencové oblasti, nebo opuka. Navštivte třeba Krkonoše nebo broumovské pískovce – tam je v proláklích pozitivní energie. Protože to je právě pozitivní energie, která po statisíce let rozrušuje skály, jak nám to ukazuje několik málo století starý výjev před vstupem do kláštera Na Slovanech. Tam dva andělci řezou zlatou pilou břichatku, protože to je právě zlato, které celosvětově zastupuje vzařovací složku prásíly. Což víkáš, autor jedinečného námětu (1635) také přelice dobře věděl.

Energií dobíjí všechny rotundy na původním místě, všechny klášterní zahrady, mnohé církevní stavby (např. Velehrad), renesanční a barokní zámky a jejich zahrady jsou dobře ošetřeny životodárnou energií. To stejné ale platí též pro některé lázně, křesťanské kapličky a sochařské výtvořky kolem cest a silnic dost často obklopenými mohutnými stromy.

Je bezpočet novodobých menhirových staveb. Nicméně všechny neléčí a někdy



Při fotografování jabloně došlo k zajímavé události. Před jejím fotografováním jsem zjistil vzařovací průsečík linií, tedy ten, který odebírá energii prásílu živým organismům. Místo, kde se taková příhoda vyskytne, kterou silná vzařovací linie odebírá z baterií fotoaparátu živým organismům, tedy i lidským, je zdraví přelice škodlivé.



Dva andělé s pilou, rozřezávající skálu

jsou i zdraví škodlivé. Příkladem budiž kamenná sestava stojících kamenů nedaleko Rumburka, nebo tzv. Holašovické Stonehenge. V obou případech autoři těchto systémů nepoznají několikametrovou energetickou síť linií, proto ani nevědí co to energie-prásíla je. Totéž platí pro skutečný menhir nedaleko Klobuk pojmenovaný Pastýř. Pobyt v jeho blízkosti také škodí zdraví. Jeho účel byl zřejmě jiný.

Zcela jistě ale nepochybíte, když se zastavíte v Keltských šancích, v Markvarticích nedaleko Sobotky, na energeticky nejvydatnější energetické léčebně u nás. Její účinnost si ověřil bezpočet jedinců jak z Česka, tak zahraničí. ☸

Hana Němcová

Šéfredaktorka Sféry a nakladatelka. Zajímá se o astrologii, mystiku a odkaz duchovních tradic v životě moderního člověka.





MICHAL HERTLÍK, foto autor

Veľa miest ani zďaleka nepatrí medzi tie najväčšie ani najvýznamnejšie vo svojej krajine, ale aj napriek tomu majú turistovi čo ponúknuť. Presne takým je aj jedno nenápadné mesto na juhozápade Nikaraguy, ležiace na úzkom pruhu pevniny medzi jazerom Cocibolca (najväčšie jazero v Nikarague, zároveň najväčšie v celej Strednej Amerike, zvané aj jazero Nicaragua) a Tichým oceánom. Rivas je v poradí 19. najväčšie nikaragujské mesto s počtom obyvateľov len okolo 30 tisíc, avšak je hlavným mestom departmentu s rovnomeným názvom Rivas.

Leží na Panamerickej diaľnici, ktorá ho spája s hlavným mestom Managua asi 2 hodiny cesty na sever a zároveň leží len pár kilometrov od južných hraníc s Kostarikou, takže sa považuje za tranzitné miesto medzi týmito dvomi krajinami. V Rivas žije aj viacero Kostaričanov, resp. nikaragujských rodín, ktoré majú svoje ďalšie rodiny za hranicami v susednej Kostarike.

Rivas, založené v roku 1736 ako La Villa de la Purísima Concepción de Rivas, získalo slávu ako mesto na tzv. „Vanderbilt Road“ (táto oblasť okolo Rivas je známa ako oblasť resp. cesta Vanderbiltu, ktorá nesie názov po Corneliusovi Vanderbiltovi – americkom biznismenovi, ktorý si vybudoval svoje bohatstvo v železničnej a lodnej doprave – ktorý ako prvý prišiel s ná-

vrhom vybudovať prieplav cez Nikaraguu, ktorý sa nakoniec neuskutočnil), cez ktorú Američania, ktorí sa pripojili ku kalifornskej „zlatej horúčke“ v 19. storočí, cestovali z priľahlého jazerného prístavu San Jorge do tichomorského prístavu San Juan del Sur.

Mesto je neslávne slávne aj preto, lebo sa tam konali dve známe bitky stre-

doamerickej vojny proti americkému filibusterovi Williamovi Walkerovi. V prvej bitke, ktorá sa odohrala v júni 1855, bol pirát Walker so svojou družinou porazený. O rok neskôr, v apríli 1856, Nikaragujčania opäť porazili pirátske vojsko aj so značnou pomocou Kostariky. V roku 1857 sa odohrali ešte dve ďalšie bitky, po ktorých sa Walker definitívne vzdal a z krajiny odišiel.

Rivas preto nie je vyhľadávanou destináciou turistov, lebo je považované za obchodné a výrobné centrum v poľnohospodárskej oblasti. Aj napriek tomu turisti cez neho prechádzajú, lebo je spojovým bodom medzi hlavným mestom Managua a ostrovom Ometepe, ktorý každý jeden turista povinne v Nikarague navštívi. Niektorí cestovatelia, ako to bolo aj v mojom prípade, sa aj v Rivas zdržia nejaký čas a pozrú si toto obchodne ladené mesto, v ktorom sa nachádzajú garbiarne, mliekarne a závody vyrábajúce gumové výrobky.

Väčšina obyvateľov je sústredená v centrálnych údoliach regiónu. Tamjšie údolia sú dôležité pre chov hospodárskych zvierat a pestovanie dôležitých plodín ako cukrová trstina, kukurica, fazuľa, ryža, tabak, káva, kakao a mango. Špeciálnu pozornosť venujem práve posledným dvom zmieneným. Kakao a mango. Dve rastliny, dve plodiny, dve obchodné komodity, ktoré na prvý pohľad spolu nesúvisia, ale v prípade mesta Rivas sú to tie dve najzásadnejšie.

KAKAO A MANGO

V minulom storočí, niekde v období pred 80 až 100 rokmi, sa v Rivas vo veľkom pestovali kakaovníky (nižšie stromy s plodmi kakaá). Vysadili sa v okolí mesta, v jeho okrajových častiach, aj blízko jazera Cocibolca, teda pokryli takmer celú tamjšiu oblasť, lebo kakao považovali za výborný plod na konzumáciu aj obchodovanie. Keďže však vždy bolo veľa vetra v týchto končinách, vysadili sa kilometrové záhony mangovníkov (vysoké stromy s plodmi manga), aby chránili kakaové plantáže pred silným vetrom. O niekoľko rokov neskôr sa kakaové plantáže v tejto oblasti prestali ob-

rábať a nahradili ich plátany. Mangovníky, ktoré naozaj splnili svoju funkciu a ochránili kakao pred mohutným vetrom, tam všade ostali až dodnes. Preto sa mestu Rivas hovorí „la ciudad de los mangos“, teda „mesto manga“.

Keď som sa prechádzal po cestách na okraji mesta, pozdĺž ktorých sú dlhokánske aleje mangovníkov, mangá boli popadané všade a doslova som po nich kráčal. Hocikedy som si nejaké mohol odtrhnúť a zjesť úplne čerstvé. Mango



tu je niečo ako u nás jablko. Je ho všade veľa a je dostupné aj voľne v prírode. Okrem toho na miestnom trhu v Rivas zoženiete aj všelijaké rôzne typy manga, o ktorých ste možno doteraz ani nepočuli. Videl som predávať napríklad mango rosa, mango cutacha, mango mechudo, mango caraña, mango manzano, či mango papaya. Mne však najviac chutil druh manga, ktoré som paradoxne nejedol tu v Rivas, ale na severe v meste Matagalpa a volalo sa mango chino, teda v preklade čínske mango.



Mango tu je niečo
ako u nás jablko.



Nikaragujské mangá, najmä z regiónu Rivas, sú také dobré, sladké a kvalitné, že ich nejedia len Nikaragujčania, ale aj Kostarika ich sem prichádza vo veľkom nakupovať, či už na bežnú spotrebu, alebo na biznis. Z manga sa vyrábajú prírodné džúsy a tradičné sladkosti a dezerty. Najznámejšou pochúťkou je curvazá alebo almíbar. Ide o zmes tropického ovocia ako mango, papája, jocote, ríbezle, strúhaný kokos a kešu orechy, ktorá je sladená trstinou-

vým cukrom. Je to tradičný dezert, ktorý sa zvyčajne pripravuje a konzumuje počas Veľkej noci.

Keď sa v Nikarague spomenie mesto Rivas, okrem manga si ho obyvatelia okamžite spoja ešte s jednou pochutinou, ktorá je populárna v celej krajine. Jedná sa o slano-sladké kolieska zvané rosquillas. Kukuričné cesto sa kombinuje s nastrúhaným syrom, vajcom, maslom a na vrch sa môže pridať aj marmeláda podľa chuti. Najpopulár-



nejšie sú rosquillas, ale majú aj iné názvy ako hojaldras, či hojaldronas; všetko závisí od veľkosti a tvaru týchto kukuričných koliesok. Mne sa dokonca podarilo navštíviť malú lokálnu fabriku v jednom rodinnom dome, kde sa vyrábajú tie najlepšie rosquillas riveneses. Videl som celý proces výroby od spravenia cesta, cez manuálne vyrábanie a pečenie v peciach, až po chutný finálny produkt.

Ďalšou zaujímavosťou je, že v Rivas sa dňa 18. októbra 1929 narodila Violeta Barrios Torres. Pod takýmto menom za slobodna ju pozná asi málokto. Vydala

sa a priezvisko si zmenila na Chamorro. Violeta Chamorro je nikaragujská politička a bývalá prezidentka krajiny. Bola prvou a doteraz jedinou ženou, ktorá zastávala pozíciu prezidenta v Nikaragve. V úrade bola od 25. apríla 1990 do 10. januára 1997. Minulý rok oslávila jubilejné 90. narodeniny.

Čo v meste vidieť? Keďže ide o relatívne malé mesto, veľa atrakcií neponúka. Každý by však mal navštíviť hlavné námestie Parque Central s pár pamätníkmi a mnohými miestnymi predajcami občerstvenia a pochutín rôzneho druhu. Hneď oproti parku sa nachádza architektonický skvost Rivas, ktorým je Kostol sv. Petra (Iglesia de San Pedro). Tento barokový katolícky chrám zasvätený svätému apoštolovi Petrovi rozhodne stojí za povšimnutie, prípadne návštevu. Postavený v 20. rokoch 19. storočia, kostol bol v roku 2001 vyhlásený za súčasť historického a kultúrneho dedičstva Nikaraguy. Za zmienku určite stojí Múzeum antropológie a histórie mesta Rivas, alebo návšteva mestského trhu s autentickým pouličným ruchom a pestrým výberom tropického ovocia, zeleniny, mäsa, rýb a množstva iných výrobkov od výmyslu sveta, či prechádzka po hlavnom bul-



Popoyuapa, kostol Ježiša Záchranu

Rivas leží kade-tade vyše desať desiatok plus ďalších osídlení s pár domčekmi. Väčšinu z nich sa mi podarilo navštíviť. Pod'ťe sa so mnou pozrieť, čo zaujímavé by ste si mohli pobehať, keby ste v tejto oblasti mali ešte jeden deň k dobru.

POTOSÍ

Prvá dedinka, do ktorej som sa vybral, je od Rivas sedem kilometrov vzdiale-

štýle. Jej dominantou je žltý Katolícky kostol Potosí (Iglesia Católica de Potosí) s bielymi pruhmi situovaný na hlavnom námestí, okolo ktorého som si spravil príjemnú prechádzku. Okrem neho je v dedine aj starý františkánsky kláštor. Miestne náboženské slávnosti, začínajúce 15. januára a trvajúce deväť dní, sa konajú na počesť Pána z Esquipulas. Vidiecke obyvateľstvo žije z chovu poľnohospodárskych zvierat a pestovania cukrovej trstiny, čo je viac-menej podobné v celej tejto juhonikaragujskej agrárnej oblasti. Pri vstupe do obce víta každého návštevníka veľký nápis „Municipio de gente laboriosa“, teda v preklade „Obec ťažko pracujúcich ľudí“.

BUENOS AIRES

Keď mi moja kamarátka, u ktorej som v Rivas býval, povedala, že ma zoberie do Buenos Aires, najprv som nechápal, čo tým myslí. Veď hlavné mesto Argentíny je predsa vzdialené na tisíce kilometrov ďaleko. Až keď som si lepšie pozrel mapu, pochopil som. Ak ste si mysleli, že Buenos Aires je len v Argentíne, tak ste pekne na omyle. Táto pokojná dedinka, vzdialená 3,5 km od centra Rivas, bola založená dňa 15. augusta 1717. Jej dominantou je Kostol sv. Jozefa (Parroquia San José), ktorý je ladený do marhuľovej farby. Pred ním sa nachádza hlavný park s mnohými detskými atrakciami, farebným altánkom a bustou nikaragujského národného hrdinu Rubéna Daría. Náboženské slávnosti sa v obci konajú 17.,



vári, pretínajúceho celé mesto vrátane hlavného námestia. Tak čo, nechali by ste sa zlákať do mesta manga? Rivas nebolo jediné miesto, ktoré som v danej oblasti navštívil. Keďže oveľa viac obľubujem malé dedinky s autentickým pouličným životom ako veľké hlučné mestá, chcel som sa pozrieť aj za hranice mesta manga. Severne od

né Potosí. Ak ste boli niekedy v Bolívii alebo dobre poznáte geografiu, tak tento názov vám znie povedome. Potosí je totižto významné banícke mesto v Bolívii. Ako to už je ale zvykom, názvy niektorých miest sa v Latinskej Amerike opakujú vo viacerých krajinách. Nikaragujské Potosí je poľnohospodárska obec v koloniálnom

18. a 19. marca na počesť miestneho patróna, ktorým nie je nikto iný, než San José.

POPOYUAPA

Popoyuapa je severná mestská štvrť patriaca ešte stále pod mesto Rivas. Má naozaj len pár domčekov, ale prečo sa v nej ľudia zastavujú, je hlavne kvôli veľkému významnému kostolu. Národný svätyňa Ježiša Záchrany (Santuario Nacional de Jesús del Rescate) je šedofialový kostol pri hlavnej ceste, ku ktorému sa viažu mnohé tradície. Najväčšou z nich je tradícia pútnických vozov, ktorá podľa historických publikácií začala v roku 1843. Pútnici a veriaci z blízkeho aj ďalekého okolia sem každoročne prichádzajú na svojich vozoch ťahaných volmi a koňmi, aby vzdali hold Ježišovi Záchrany a prišli sa pokloniť svätým ikonám v kostole.

SAN JORGE

San Jorge je mestečko hneď vedľa Rivas, s ktorým akoby tvorili jeden aglomerát. Je známe najmä preto, že sa z neho vypláva na šíre jazero Cocibolca, najväčšie jazero Nikaraguy aj celej Strednej Ameriky. Všetky lode smerujú len do jedného jediného cieľa, ktorým je sopečný ostrov Ometepe – top turistická atrakcia krajiny. San Jorge teda musia navštíviť všetci, ktorí chcú ísť na Ometepe. Dominantou mesta je Farský kostol sv. Jura-

ja (Iglesia Parroquial de San Jorge) v centre pri hlavnom parku. Len o pár blokov severne od neho, v mestskej časti Buitrago, stojí Kostol Milosrdenstva (Iglesia La Merced), ktorý so svojou takmer 500-ročnou históriou je najstarším kostolom na celom území Nikaraguy. Aj keď nevyniká svojim vzhľadom, historicky má pre miestnych neopísateľnú hodnotu. Pri prechádzaní okolo by som na prvý pohľad ani nepovedal, že ide o kostol, keďže je ladený trochu do iného štýlu ako tie ostatné. Spoznáte ho podľa toho, že na drevenom balkóne visia dva staré zvony.

BELÉN

Belén je ďalšie zo série miest, ktorých názov a známejšia dvojica existuje v inej krajine. Belén je známe mesto v severnej Argentíne, ale takisto aj mestečko v departemente Rivas, ležiace asi 10 km severne od mesta Rivas. Sýtožltý Katolícky kostol (Iglesia Católica) z koloniálnych čias sa vyníma pred

hlavným parkom s množstvom paliem, zelene a ľudí sediacich na kamenných lavičkách. Náboženské slávnosti sa každoročne konajú na prelome decembra a januára na počesť Ježiša s dedinskou zábavou a sprievodom. Od námestia som sa prešiel aj na tamojší cintorín, z ktorého krásne vidieť kostol aj okolie mestečka.

PUEBLO NUEVO

Najvzdialenejšou obcou, v ktorej som sa ocitol počas potuliek medzi týmito dedinkami, bolo Pueblo Nuevo, v preklade Nová Dedina. Táto poľnohospodárska obec leží 12 km od Rivas. Miestni sa chodia modliť do Farnosti sv. Pavla Apoštola (Parroquia San Pablo Apostol). Tento nijako zvláštne zaujímavý kostol je nafarbený celý nabieleno. Veľmi sa mi páčilo, akým štýlom mali upravené stromy na ulici pred domami. Svojimi korunami boli všetky spojené a ostrihané do kociek a obdĺžnikov. Bola to dedinka, z ktorej bolo cítiť pokoj a harmóniu. 🌿

Michal Hertlík

Slovenský cestovateľ, fotograf, dobrodruh, zberateľ, španielčinár. Vyštudoval medzinárodné vzťahy a diplomáciu, takže ho zaujíma dianie vo svete, geopolitika, história a geografia. Jeho najväčšou vášňou je cestovanie, behanie po svete, objavovanie nových krajín a ich kultúr.



Michala môžete sledovať alebo kontaktovať cez nasledujúce sociálne siete:
FACEBOOK FANPAGE: Michal Hertlík / traveller & photographer
<https://www.facebook.com/michalhertliktravellerphotographer/>
INSTAGRAM: michalhertlik <https://www.instagram.com/michalhertlik/>

INZERCE

// REGIOJET

ŽHAVÁ NABÍDKA

Praha ↔ **Budapešť**

Praha ↔ **Győr**

od 399 Kč

Ceny platné v době tisku.

www.regiojet.cz

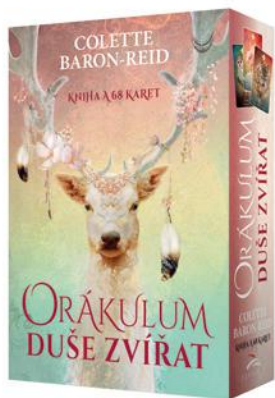
Inspirace na zajímavé čtení

Orákulum duše zvířat

Colette Baron-Reid

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

▼ *Kniha a 68 karet*



Zvířata v tomto balíčku vystupují jako učitelé a posvátní léčitelé. Pomocí těchto karet se naučíte, jak proniknout do moudrosti skrytých říší, abyste mohli jednat způsobem, který do vašeho života vnese smysl, kouzlo a prosperitu. Dávni mudrci znali symboliku spojenou s každým zvířetem, hmyzem, ptákem nebo rybou a věděli, že jejich přítomnost je formou komunikace a jejich

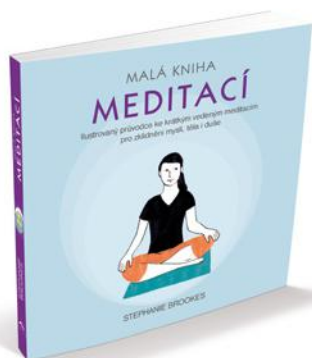
pohyb je posvátným jazykem, který odhaluje pravdu lépe než slova.

Malá kniha meditací

Stephanie Brookes

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

▼ *Praktický a srozumitelný průvodce, který vám pomůže začlenit krátké a účinné meditace do vašeho každodenního života*



V této nádherně ilustrované knize najdete krátká meditační cvičení, která se vejdou i do maximálně nabitého rozvrhu. Je tak ideálním dárkem pro všechny, kdo mají sice málo času, ale přitom se potřebují zbavit stresu a uvítají příznivé účinky, které jim meditace může nabídnout. Mimo jiné se zde naučíte si o své každodenní meditační praxi

vést záznamy a objevíte, jak si i v hektických obdobích života udržet motivaci.

Malá kniha meditací je dobrá pro úplné začátečníky, i pro ty, kteří začínají už po několikáté.

Jak na veganství

Pavel Houdek

Vydalo nakladatelství Smart Press
www.smartpress.cz

▼ *Zásadní kniha pro každého, kdo se o veganství a veganské stravě chce a potřebuje dozvědět více.*

Praktický, čtivý a velmi důkladný průvodce veganským stravováním, čerpající jak z kvalitních vědeckých studií, tak z bohaté praxe dlouholetého vegana – autor je veganem již přes dvacet let, veganství se věnuje také na největším tematickém webu veganka.cz, na svých přednáškách pro veřejnost a v dalších aktivitách (spojených se zdravým životním stylem, sportem a v neposlední řadě s tématy etickými a ekologickými).

Kniha není postavena jako přesvědčovací propagace veganství, jejím hlavním tématem je, jak praktikovat veganství zdravě, dlouhodobě a bez zbytečných komplikací. Funguje jako maximálně užitečný nástroj pro každodenní praxi. Vyvrací řadu klíšé a dezinformací, které o veganství kolují, současně se ale pečlivě věnuje skutečně kritickým místům ve stravování, na které je potřeba si pro dlouhodobé prospívání organismu dávat pozor.

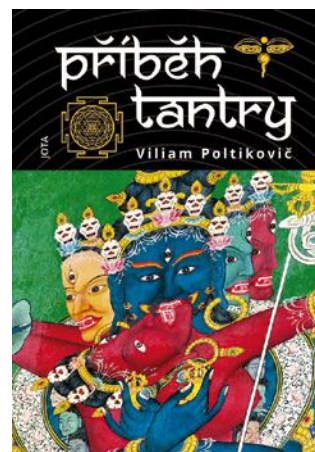


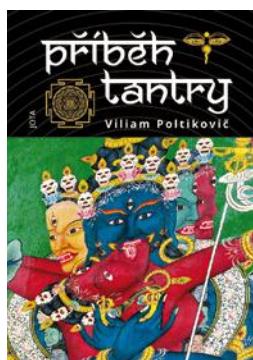
Příběh tantry

Viliam Poltikovič

Vydalo nakladatelství Jota
www.jota.cz

Tantra je tajemná, provokující, těžko uchopitelná, kontroverzní, velebená i hanobená, ale především jedinečná, působivá, svobodomyslná a účinná cesta k poznání sebe sama a našich možností. Kniha představuje tantru v její původní podobě hinduistické a buddhistické, dotkne se i současné neotantry. Ve spirituálně pojatém cestopisu nahlédneme do mocných i bizarních tantrických rituálů a praktik v Indii a v Tibetu.





**6 vylosovaných
luštitelů křížovky
a 6 vylosovaných
luštitelů sudoku
obdrží knihy
z nakladatelství Jota**



PRO VOLNÉ CHVÍLE

sféra

Křížovky a sudoku o ceny

„Nejlepší...“ Frank Sinatra				SUCHÝ PUKAVÝ PLOD	KŘEČOVÉ SMRTELNÉ ONEMOC- NĚNÍ	MĚSTO OKRESU BENEŠOV		SPOJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY ZKR.	ULTRA- FIALOVÝ ZKR.	PŘEDVÁDĚNÍ HOVOR.	HMYZ	ZNAČKA AMPÉR- ŽÁVITU		PROJEVY KOROZE	OD DĚTSTVÍ	SAZBA	VYTČENÝ SMĚR CESTY
POMŮCKA: AMOROSI, AONI, AVERZ, NINE	NAPADANÁ HMOTA	STARO- ŘEKOVÉ	LÉČ. TĚLES. VÝCHOVA INIC. HERCE MORAVCE				OSUD						PRAŽSKÝ ZELEZÁŘ				
BIBLICKÉ MUŽSKÉ JMÉNO							PŘED. STRA- NA MINCE LUČNÍ ROSTLINA						POZDRAV ZESÍLENÝ ZÁPOR				
1. DÍL TAJENKY									ZNAČKA MOLYBDENU IN. MODER. ANDĚLA			ČESKÝ LIDO- VÝ TANEC POMOC ANGLICKY					
STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO			POLOTUHÝ POKRM DARMOŠLAP				JEN TOTO KOSO- DŘEVINA						ZVÝŠENÝ TÓN A V HUDBĚ NĚŽNÉ				
DRUH OMÁČKY			ŠICÍ POTŘEBA DEVĚT ANGLICKY						CHEM. ZN. CERU DOPLNIT RŮSTEM			ŘECKÉ PÍSMENO RODOVÝ ZNAK					
	SKLAD	OSOBNÍ ZÁJMENO KORALOVÉ OSTROVY			JM. HERCE GIBSONA VLASTNÍ BYT			NEROZHOD- NOST PONRAVY								JMÉNO HERCE MUNZARA	MANŽELKA SYNA
JMÉNO TENISTY NALBAN- DIANA						ZELENÍ- NOVÝ POKRM PŘÍJEMNÝ					PŘEDLOŽKA TECHNICKÁ SPRAVA KOMUNIKACÍ					INICIÁLY HEREČKY SKOŘEPOVÉ FRANCOVKA	
LÍH						PEKELNÍK ŠŮJE						ZN. HOLIC. STROJÍK JIHOASLUSKÝ STROM					
DISKUTÉR							POKROK INICIÁLY HEREČKY MUTI						OLDŘICH DOMÁČKY VČELÍ DOMOV				
ZVOLÁNÍ TOREADORA					2. DÍL TAJENKY												
HŮL					AMPLITUDA							ČÁST TĚLA SLEPICE					

SUDOKU - NÁVOD: Podle vepsaných číslic doplňte čísla tak, aby vždy v celé řádce, v celém sloupci a v menších čtvercích byly zapsány všechny číslice od 1 do 9. V žádném sloupci, v žádné řadě ani v žádném z devíti čtverečků se žádné z čísel 1 až 9 nesmí opakovat.

LEHKÁ

	1					6	
8	6	4		5		7	2
3							1
	9		6		7		8
				2			
	7		5		4		1
7							3
1	3	9		4		2	7
	8					4	

TĚŽKÁ

				9	7	8	
	4			1			7
3				5			
	1	5			6		9
4			9			6	2
				4			2
5			3				9
		3	2	6			

Řešení sudoku z čísla 5-6

LEHKÁ

3	5	1	4	8	7	6	2	9
4	9	7	6	5	2	8	1	3
8	6	2	1	9	3	7	5	4
7	4	5	9	6	1	3	8	2
6	8	9	3	2	4	1	7	5
1	2	3	8	7	5	9	4	6
9	3	4	5	1	8	2	6	7
2	1	6	7	4	9	5	3	8
5	7	8	2	3	6	4	9	1

TĚŽKÁ

5	3	6	2	7	8	1	9	4
2	1	8	4	9	3	7	6	5
7	4	9	5	1	6	2	8	3
3	8	4	9	6	7	5	1	2
9	2	1	3	5	4	8	7	6
6	7	5	8	2	1	4	3	9
4	5	3	7	8	9	6	2	1
8	6	2	1	3	5	9	4	7
1	9	7	6	4	2	3	5	8

Správné odpovědi zasílejte do 22. 10. 2020 na adresu redakce: Diochi, spol. s r. o., Průmyslová 7, 102 00 Praha 10. Nebo e-mailem: tajenky@diochi.cz.

Výherci z čísla 5-6/2020 - Tajenka křížovky: „vaše tepny, zvláště ty ve vašem srdci“, **sudoku:** 354. **Křížovka:** Komora Ondrej, Hriňová, Hladilová Alena, Řičany, Drnková Eliška, Praha 4, Víšková Danuše, Dymokury, Pojmanová Věra, Havl. Brod, Blaha Konrád, Nové Zámky. **Sudoku:** Musilová Naďa, Bystřice, Vokatá Ivana, Nymburk, Pacáková Irena, Praha 10, Tůmová Jarmila, Soběslav, Barkociová Stanislava, Liberec 14, Koblížek Petr, Srnojedy.

SFÉRA NA ROK

(6 čísel) jen za 290 Kč / 12 €

Jak objednat pro ČR

Volejte: +420 225 985 225
+420 777 333 370

Pište na: sfera@send.cz

Zajišťuje SEND Předplatné s.r.o.
Ve Žlíbku 1800/77,
hala A3, 193 00 Praha 9

Jak objednat pro SR

Volejte: 0800 188 826
02/4989 3567
02/4989 3566
02/4989 3564

Pište na:
predplatne@abompkapa.sk

Zajišťuje: Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a. s.
Oddelenie inej formy predaja,
Stará Vajnorská 9, 831 04 Bratislava



+ ZDARMA
k předplatnému kniha
ZÁZRAKY V PRAXI

Kniha v hodnotě 149 Kč

Dárek obdržíte do pěti týdnů od zaplacení.
Platí pouze pro nové předplatitele tištěné
Sféry v České republice.
Pouze do vyčerpání zásob.

Časopis Sféra
v elektronické podobě
ke stažení na

alza media www.alza.cz

INZERCE



Cesty k sobě

internetové vysílání



..., Jiří Ledvinka



Marian Jelínek
Rozvoj rozumu, těla a duše



Lilia Khousnoutdinova
Jsem žena, jsem Evropa



Petr Chobot
Co dál po covidu... 1. a 2. díl



Ing. Renáta Kiara Vargová
Bydlení v souladu s duší



Sofia Sarra
Jaká je její vize?

VŠICHNI NAŠI REGISTROVANÍ ČLENOVÉ MAJÍ NA PRODUKTY DIOCHI 20% SLEVOU!



ČÍM VÍCE NAKUPUJETE,
TÍM VĚTŠÍ SLEVA!

Žádné závazky - pouze výhody
Další slevy za nákupy

www.diochi.cz



CESTA KE ZDRAVÍ = DIOCHI



Diochi spol. s r.o., Průmyslová 1306/7, 102 00, Praha 10
tel.: +420 222 764 004
info@diochi.cz, www.diochi.cz



Diochi Slovakia s.r.o., Hlavná 31, 917 01 Trnava
tel.: +421 335 516 633
diochi@diochi.sk, www.diochi.sk

Boskovice, Zdeňka Kostíková, restaurace Zlatá Růže (vchod z letní zahrádky), Kpt. Jaroše 3, 680 01, boskovice@diochi.cz, Po, Čt: 8.15-16, v jinou dobu dle tel. dohody, tel.: 721 236 816

Brno, Ing. Radka Moudrá, Centrum Via Lucis, Cejl 858/7 - Dvorní trakt, 602 00, brno@diochi.cz, Po: 14-18, Út: 14-18, St: 10-14, Čt: 15-18, tel.: 775 187 079

České Budějovice, Alena Mitter, U Tří lvů 4 (2. patro), 370 01, budejovice@diochi.cz, Po: 10-17, Út: 9-16.30, St: 12-16.30, nebo dle tel. dohody, tel.: 775 622 006

Český Těšín, Marek Liška, Mezi Lány 271, 735 62, tesin@diochi.cz, Po: 8-20, Út-Ne: dle tel. dohody, tel.: 608 278 573, 608 827 791

Karlovy Vary, Naděžda Jandová, Brigádníků 18 (naproti Penny), 360 01, karlovy.vary@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 776 676 898

• **Liberec**, Dagmar Šlechtová, ul. 8. března 72/12a, 460 05 Liberec, tel.: +420 602 295 795, e-mail: liberec@diochi.cz, Po-Čt: 9.30-17, Pá: 9.30-15 nebo dle dohody (vchod do provozovny je průjezdem do dvora)

Neratovice, Miroslav Svoboda, Salon Rege, Kojetická 1023, 277 11, neratovice@diochi.cz, dle tel. dohody, tel.: 602 186 630

Olomouc, Mgr. Petra Konečná, ZdravotěKA, 28. října 11 (pěší zóna naproti OD Prior), 779 00, olomouc@diochi.cz, Po, Čt: 10-17, Út, St: 10-18, Pá: 10-16, tel.: 608 711 410

Ostrava, Mgr. Helena Zvaríková, Lékárna Apavár, Jurečkova 16, 702 00, ostrava@diochi.cz, Po-Čt: 8-17, Pá: 8-16 tel.: 724 484 812

Pardubice, Zdeňka Hevákova, budova T-String, Masarykovo nám. 1484 (6. patro), č. dv. 646, 532 30, pardubice@diochi.cz, Po 16-19, St: 11.30-16, Čt: 9-14, nebo dle tel. dohody, tel.: 605 280 499

Písek, Hana Grasslová, tř. Národní svobody 21, 39701, pisek@diochi.cz, Po-Pá: 7-17.30, So: 8-11, tel.: 737 484 081

• **Praha 1**, Alena Čermáková, Politických vězňů 15 (1. patro), 110 00, praha@diochi.cz, Po, St: 14-18, Út, Čt, Pá: 9-13, tel.: 224091330

Prostějov, Mgr. Martina Bedřichová, Bylinková apatyka, Žižkovsovo náměstí 21, 796 01, prostějov@diochi.cz, Po-Pá: 9-17, So: 9-12, tel.: 728 036 738

• **Rožnov pod Radhoštěm**, Hana Mikulénčáková, Bylinka, Bezručova 211, 756 61, straznice@diochi.cz, Po-Čt: 10-12, 14-17, tel. 608811708, 602779362

• **Tábor**, Ivetta Vrtíšková, Koželužská 140, 390 01, tabor@diochi.cz, Po, Út, St, Čt: 10 - 16 hod., tel.: 381 258 109

Třebíč, Leoš Poskočil, Luční 877, 674 01, trebic@diochi.cz, Út-Pá 9-12 nebo dle tel. dohody, tel.: 777 066 566

Ústí nad Labem, Eva Krčilová, Revoluční 6 (naproti O2 prodejně), Ústí nad Labem, 400 01, usti@diochi.cz, Čt: 13-17, nebo dle telefonické dohody, tel.: 604 193 161

Zlín, Dagmar Buráňová, ZdravotěKA, Kvítkova 80 (budova bývalého Čedoku), 760 01, zlin@diochi.cz, Po-Čt: 10-13, 13.30-18, Pá: 10-16, tel.: 603 562 584

Banská Bystrica, Salón Slender Life, Námestie SNP 17, 974 01, banskabystrica@diochi.sk, Po-Pia: 8.00-20.00 tel.: +421 484 144 706, +421 907 800 731

Bratislava, Sabinovská 4/A (vjazd z Trnavskej ulice 56), 82102 Po-Štv: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00 (obed 13.00-13.30), bratislava.sabinovska@diochi.sk, tel.: +421 918848777

• **Kežmarok**, Sféra klub DIOCHI, Hlavné námestie 58, (bylinkárstvo) 060 01, kezmarok@diochi.sk, Út, Str, Štv: 10.00-17.00, tel.: +421 918 476 177, +421 524 525 053

• **Košice-Alžbetina**, Alžbetina 2 (2. poschodie), 040 01 Košice, kosice.alzbetina@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00, Str: 9.30-18.00, Pia: 9.30-14.30, tel.: +421 915 767 700

Košice-Rázusova, Rázusova 37, 040 01 Košice, kosice.razusova@diochi.sk, Po-Pia: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.30, Út-Štv: Zatvorené, tel.: +421 918 463 681

Martin, Andreja Kmeťa 13, Business centrum Slovan - kancelária 212, 2. posch. 036 01, tel.: +421 905 300 905 Po-Štv: 9.30-17.00 (obed 13.00-13.30),

• **Michalovce**, Gorkého 11 / 1 posch., 071 01, michalovce@diochi.sk, Po, Út, Štv: 10.00-17.00, Str: 10.00-18.00, Pia: 10.00-15.00, tel.: +421 917 178 720

• **Nitra**, Štefánikova trieda 15, 949 01, nitra@diochi.sk, Po, Štv: 9.00-17.00, tel.: +421 915 974 364

• **Nové Zámky**, Rákocziho 12 (č. dv. 16 / 2. posch.), 940 02, novezamky@diochi.sk, Út-Str: 9.00-17.00, tel.: +421 905 300 144 (obed 13.00-13.30)

Poprad, Obchodné centrum ALFA, Námestie Sv. Egídia 18/41, 058 01, poprad@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-17.00 hod., Str: 9.30-18.00 hod., Pia: 9.30-15.00 hod., tel.: +421 917177686

• **Prešov**, Masarykova 16/A (prízemie), 080 01, presov@diochi.sk, Po, Út, Štv: 9.30-16.30, Str: 9.30-17.30, Pia: 9.30-15.00 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 905 818 555

• **Prievidza**, Matice slovenskej 12 (budova ROZVOJ), 971 01, prievidza@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 918 802 027

Trenčín, Jilemnického 2, OC ALFA, 1. p., 911 01, trencin@diochi.sk, Po, Str, Štv: 10.00-16.30, obedná prestávka 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 737

Trnava, Hlavná 33/16, 917 01, trnava@diochi.sk, Po, Út, Štv: 8.30-16.30, Str: 8.30-17.30, Pia: 8.30-16.00, obedná prestávka: 13.00-13.30, tel.: +421 917 717 787

Zvolen, J. Kozačka 11 (Dom služieb), 1. posch. 960 01, zvolen@diochi.sk, Po-St: 8.00-17.00, Út a Štv: 8.00-16.00, Pia: 8.30-15 (obed 12.30 - 13.00), tel.: +421 917 200 207

Žilina, Bottova 5, 010 01, zilina@diochi.sk, Po-Štv: 10.00-17.00, Pia: 10.00-15.00 (obed 13.00-13.30), tel.: +421 917 200 178



KRÁSA ZAČÍNÁ UVNITŘ®

PŘIPRAVTE SE NA DRUHOU VLNU S DIOCHI

