



Tvůrčí život

ČASOPIS ČESKÝCH UNITÁŘŮ

ročník 5 / 2016

číslo 5

**Psychoterapie –
cesta
k uzdravení
lidské duše**

**Alternativní
způsob léčení
chronické
bolesti**

**Ohlédnutí
za letošními
Květinovými
slavnostmi**

**Unitářská
mezinárodní
konference
v Nizozemí**

**Pražská obec
unitářů
v rozhovoru
s jejím
předsedou**

**Etapová
rekonstrukce
objektů NSČU**

Cesty ke zdraví



Psychoterapie

Alternativní cesty ke zdraví

Pro toto číslo Tvůrčího života jsem jako dvě hlavní témata zvolil psychoterapii a alternativní cesty ke zdraví.

Psychoterapii jsem si vybral proto, že kromě toho, že jsem unitářským duchovním, působím také jako psychoterapeut. Duchovním jsem již dvacet let, psychoterapeutem čtrnáct. O možnosti psychoterapeutického vzdělání jsem se začal zajímat, když jsem zahájil svá duchovenská studia a postupně jsem se v náboženském společenství setkával s lidmi, kteří potřebovali odbornou psychologickou pomoc; mnohem specializovanější, než jakou může zajistit pastorační poradenství. Navíc jsem také sám psychoterapií prošel jako pacient, patnáct let předtím, než jsem se rozhodl stát unitářským duchovním, takže jsem získal i osobní zkušenost s tím, že výsledkem terapie je emoční, psychologický i duševní růst.

Věřím, že psychoterapie nabízí pacientům cestu k životu s větším uvědoměním si sebe sama a v lepší osobní pohodě. Účinná terapie podporuje a povzbuzuje osobní, intelektuální a duchovní rozvoj a na ještě vyšší úrovni pak nabízí pacientům efektivní a bezpečný způsob, jak prozkoumat a pochopit jejich osobní trápení ve světě. Jako někdo, kdo se cvičil v Psychospirituální škole psychoterapie, jsem porozuměl Buddhově prvnímu učení o čtyřech vznešených pravdách, které pro mě osobně popisuje podstatu terapie: Že existuje utrpení a že mu musí být porozuměno, že utrpení je vyvoláváno konkrétními věcmi a že existují způsoby, jak je zmírnit. Že pokud psychoterapeuti mohou pomoci pacientům pochopit podstatu utrpení v jejich životech, ozřejmit, jak je to ovlivňuje, a najít nové a dynamické způsoby, jak dobře a spokojeně žít, pak může psychoterapie v životě pacientů vyvolat pocit větší duševní pohody a nabídnout jim způsob, jak se věnovat „bdělému žití“.

Jako druhé téma jsem si zvolil alternativní cesty ke zdraví. Ve svém textu k němu píši o chronické bolesti, což je problém, který postihuje mnoho lidí v naší společnosti. Pro Tvůrčí život poněkud nezvykle jsem nepožádal o příspěvek externího autora, ale ujal jsem se jeho napsání sám. Důvodem je, že mám v této oblasti určité odborné znalosti a chtěl jsem se podělit o svůj profesionální vhled a poznatky o tom, jak bolest postupuje a působí, jichž jsme dosáhli společně s kolegy v oblasti neurologie. Doufám, že tento článek bude užitečný pro ty z vás, kteří žijí s bolestivými stavy nebo chronickou bolestí.

Oba mé texty popisují část mé psychoterapeutické práce a zamýšlím se v nich nad tím, jak důležité je v cestě psychoterapie zabývat se nedílně významem těla i mysli. Pro mě jako unitáře to znamená prožívat mou víru bdělými, moudrými a soucitnými způsoby. Jako duchovní jsem v této cestě profesně angažován skrze společenství naší víry a jako psychoterapeut pak svým odborným posláním pomáhat pacientům nacházet jejich vlastní schopnost pro to, aby se cítili dobře a žili spokojeně.

Mark Shiels

OBSAH

1 Editorial

3 ŽIVÉ TÉMA: PSYCHOTERAPIE

3 Psychoterapie, cesta k uzdravení lidské duše (*Mark Shiels*)

8 STUDIE, ZAMYŠLENÍ: ALTERNATIVNÍ CESTY KE ZDRAVÍ

8 Alternativní cesty ke zdraví (*Dagmar Večerníková*)

11 Alternativní způsob léčení chronické bolesti (*Mark Shiels*)

13 DUCHOVNÍ ROZHLÉDNUTÍ

13 Ohlédnutí za letošními Květinovými slavnostmi našich obcí

20 Unitářská mezinárodní konference v Nizozemí, 17.–24. 7. 2016 (*Jan Šrajer*)

23 ČESKÉ UNITÁŘSKÉ OBCE A SKUPINY

23 Pražská obec unitářů (*rozhovor s předsedou Michalem Kohoutem*)

31 KALEIDOSKOP

31 Etapová rekonstrukce objektů Náboženské společnosti českých unitářů (*Miroslav Cikán*)

38 Významné postavy antické filozofie (*Radovan Lovčí, zpráva o knize*)

41 DĚTSKÉ STRÁNKY

41 Cesty ke zdraví (*Milena Hosenseidlová*)

43 SLOVO ZÁVĚREM

43 Kdo by nechtěl být zdravý? (*Petr Samojský*)

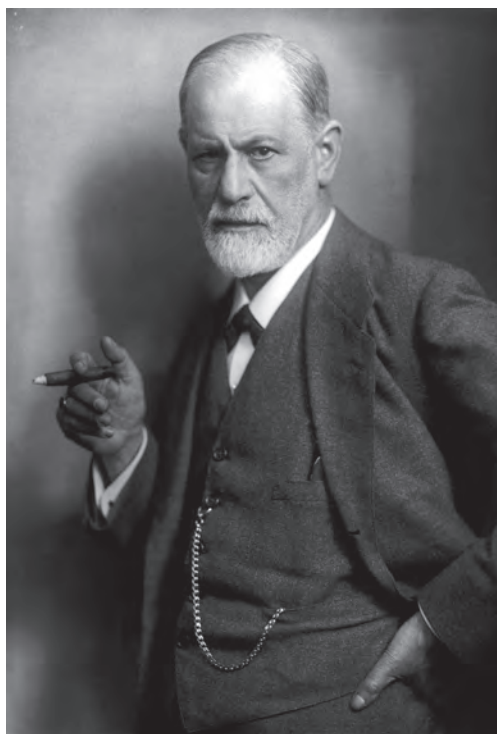
Psychoterapie, cesta k uzdravení lidské duše

Mark Shiels

Sigmund Freud mluvil o psychoterapii jako o „léčení mluvením“. Tento termín dnes užívají všechny psychoterapeutické tradice. Během posledních padesáti let se však objevilo mnoho nových myšlenkových škol vycházejících z tradiční freudiánské a jungiánské psychoterapie, které kladou mnohem větší důraz na to, aby do psychoterapeutického šetření zahrnovaly nejen mysl, ale i tělo, a snaží se pochopit spojení těla, mysli a ducha.

Některé ze současných psychoterapeutických škol, jež vznikly během posledních padesáti let, náleží k tradici, kterou nazýváme Psychospirituální škola psychoterapií (*Psycho Spiritual College of Psychotherapies*). Do této skupiny školicích organizací patří transpersonální škola, založená vlivnými mysliteli, jako byli Abraham Maslow a Stanislav Grof. V transpersonální psychoterapii pracuje terapeut v psychoterapeutickém rámci, který definuje a zkoumá čtyři rozměry klienta – emocionální, fyzický, intelektuální a duchovní. Další psychospirituální školy byly transpersonální školou silně ovlivněny a snažily se o pochopení lidských bytostí nejen v emoční či intelektuální rovině, ale i v rovině fyzické a duchovní. Já sám jsem absolvoval Psychospirituální školu psychoterapie. Můj výcvik proběhl v rámci Školy buddhistické a soudobé jungiánské terapie (*Buddhist and Contemporary Jungian School of Psychotherapy*).

Doufám, že se mi v následujícím textu podaří vysvětlit vám smysl psychoterapie, kterou provádím, a to, jak je důležité, aby moderní i klasické psychoterapeutické přístupy zahrnovaly tělo, mysl i ducha.



Zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud (1856–1939). (Foto Max Halberstadt, 1922, převzato z: www.commons.wikimedia.org/wiki/File:Sigmund_Freud_LIFE.jpg.)

Ve Škole buddhistické a moderní jungiánské terapie pracujeme s konceptem *zářivého zdraví* (*Brilliant Sanity*).¹ Tento pojem zavedl svérázný učitel tibetského buddhismu Chögyam Trungpa Rinpoche, aby popsal niterné přirozené kvality mysli, o nichž často mluvíme jako o naší vlastní „vrozené moudrosti“, „přirozené bdělé všímavosti“, či o tom, čemu buddhisté říkají „buddhovská přirozenost“.

Často používáme přirovnání, že mysl je jako širé nebe nebo jako prázdný prostor, v němž vznikají zkušenosti – myšlenky, emoce, představy, vjemy a pocity. Širé nebe neodmítá nic z toho, co do něj přichází: krásná bílá oblaka, temné šedivé mraky, holuby, supy, létající balony, hlasitá letadla, znečištění. Podobně i naše mysl má schopnost přijmout do sebe veškeré

¹ Jedná se o pojem z takzvané kontemplativní psychoterapie, odpovídající přibližně sanskrtskému pojmu *bóddhičitta* – tedy „buddhovská mysl“.



Chögyam Trungpa (1939–1987), významný učitel tibetské meditační praxe.

(Foto převzato z: www.commonswikimedia.org/wiki/File:Trungpa_from_Khenpo_gangshar2_cropped_image.jpg?uselang=cs.)

zkušenosti, jež v ní vznikají. Mysl má ohromnou schopnost „rozprostraněnosti“. Rozprostraněnost mysli považujeme za důležitý aspekt zářivého zdraví.

Dalším aspektem zářivého zdraví je „jasnost“. Jasnost je moudrostí rozprostraněné mysli. Jasnost je stav mysli, která prostě zakouší vše, co v ní vzniká, aniž by to zkreslovala. Tato kvalita mysli jednoduše zakouší myšlenky, zvuky, doteky, chutě, vidění. Jasnost mysli samozřejmě nelze oddělit od rozprostraněnosti – širá otevřená mysl je prosycena moudrostí. Nebo jinak řečeno: „V mysli, která je očištěna od myšlenek, je optimální potenciál pro jasnost a moudrost.“ Proto terapeuti z psychospirituální tradice pomáhají při sezeních pacientům najít způsoby, jak navrátit mysli pocit klidu a ticha. Tichá mysl, klidná mysl je mysl očištěná od myšlenek, v níž vzniká zářivé zdraví či vrozená moudrost.

Mnoho psychospirituálních terapeutů se ztotožňuje s východní představou *opičí mysli*. Zaměstnaná mysl bývá často přirovnávána k opici na stromě, která přeskakuje z větve na větev, ze stromu na strom. Podobně se naše mysl zabývá myšlenkami a bývá chycena v dějových liniích či emocích. Při psychospirituální terapii pracujeme s pacienty na uklidnění opičí mysli, tak aby pacient mohl během sezení zakoušet mysl osvobozenou od myšlenek, dějových linií a emocí. To mu umožňuje zažít rozprostraněnost mysli, z níž může vznikat jasnost a moudrost.

Třebaže pojem *zářivého duševního zdraví* se původně vztahoval jen k mysli, v současnosti jej používáme, také když mluvíme o niterné moudrosti těla. Naše tělo je velikým paměťovým úložištěm a uchovává ohromné množství informací o psychoemocionálních procesech v naší psychoemoční historii a našich každodenních zážitcích: úkolech, obavách, utrpení, radostech, zármutcích, o našich pocitech.

Myslím, že monoteistické náboženské tradice, jako judaismus, křesťanství a islám, vytěsnily myšlenku, že by tělo mohlo mít moudrost, a důvěřují jen moudrosti mysli. Tělu bývají mezi židy, křesťany a muslimy přisuzovány spíše negativní sklony. Domnívám se, že to rozbilo náš vztah k tělu a naprosto popřelo myšlenku, že tělo má vlastní vrozenou moudrost, zářivé zdraví!

Abychom své mysli pomohli setkat se s „moudrostí“ těla, používáme často techniky jako „všímavá bdělost“ (*Mindful Awareness*), „body scan“ či „metody hluboké relaxace“. Některé z nich pocházejí z východních náboženských tradic, například védských a hinduistických, džinismu a buddhismu. Tyto prastaré meditační a duchovní praktiky přeneslo na Západ mnoho psychologů a psychoterapeutů, například Jon Kabat-Zinn. Ten patří mezi průkopníky snížení stresu, založeném na všímavosti (*Mindfulness Based Stress Reduction*). Mnoho psychospirituálních terapeutů tento postup užívá, aby pomohlo svým pacientům zvládat stres, úzkosti, bolest a nemoc.

Kabat-Zinn svým dílem silně ovlivnil oblast psychospirituální terapie. Vnesl do psychologie buddhistickou meditační praxi a její vhledy. Když pacienty učíme „všímavosti“ (psycholo-

Jon Kabat-Zinn
(narozen 1944), profesor
medicíny, zakladatel
Kliniky pro snižování
stresu a Centra pro
mindfulness v medicíně.

(Foto převzato z: www.commons.wikimedia.org/wiki/File:Jon_Kabat-Zinn.jpg?uselang=cs.)



gický proces zaměřování pozornosti na vnitřní a vnější zkušenosti, k nimž dochází v přítomném okamžiku), umožňujeme jim dosáhnout „moudrosti mysli“ a „moudrosti těla“, jak ji zpracovává mysl. Praktikování všímavosti v rámci klinického sezení může mnoha pacientům pomoci vyrovnávat se s vnějšími vlivy a přetvářet svůj vztah k různým psychologickým problémům i onemocněním. Všímavost pacientům pomáhá nahlížet sebe a psychologické procesy jasněji a je nejefektivnější pomocí v psychoterapii.

Jedním z nejúčinnějších prostředků, jež při práci s pacienty používám, je „body scan“, který jsem vyvinul na základě zenových meditačních praktik. Když s pacienty scanuji, jednoduše je učím, jak může být jejich mysl přítomna v různých částech těla. Když procházíme tělem od čela k nohám, pacienti si začínají uvědomovat různé stavy těla – unavené oči, bolavé čelistní svaly, zatuhlý krk, napětí v ramenou, bolest v dolní části zad, tlak na hrudi nebo v oblasti břicha, tlačení žaludku, únavu kyčelních svalů, bolest ve svalech nohou a tak dále.

Jako většina psychoterapeutů pracuji s řadou psychických problémů a potíží, včetně existenciálních krizí, bipolárních a kompulzivních poruch, problémů týkajících se sexuality a pohlaví, šoku, traumat, depresí, úzkostí a podobně. Terapeutická cesta může být pro některé pacienty dlouhá, zvláště pokud mají anamnézu duševní nemoci.

Přišel jsem na to tím, že jsem do psychoterapeutického šetření pacientů začal zahrnovat i tělo, čímž jsem se začal dozvídat mnohem více o tom, k čemu dochází při určitém chování, reakcích a odezvách a také o anamnéze takového odezvy, reakce či chování. Když se můžeme dotknout moudrosti či zářivého zdraví těla, získáváme mnohem více informací, s nimiž lze pracovat, než když se spoléháme pouze na moudrost mysli.

V psychospirituální terapii se také uznává, že klinický vztah mezi terapeutem a pacientem musí být založen na soucitu. Je zásadní, aby pacient cítil, že terapeut může přijmout jakékoli téma, které klientovi během sezení vyvstane, a že je vezme se soucitem a empatií. Soucit, empatie a přijetí jsou rovněž nezbytnými aspekty zářivého zdraví. Mnoho pacientů přichází k psychoterapeutovi s tím, že se cítí izolovaní, osamělí, nebo že nejsou schopni navazovat vztahy s druhými. Když jim terapeut dokáže během sezení poskytnout soucitný a bezpečný prostor, začnou pacienti cítit, že jim někdo rozumí, přijímá je, že se svými problémy nejsou tak sami. A to zase může napomoci proměně jejich životů ve vnějším světě. (Zářivé zdraví některých pacientů může být zatemněno psychickými problémy, jako je šok anebo trauma. Nicméně zastáváme postoj, že při terapeutickém procesu jde o to, aby pacienti dosáhli zářivého zdraví na úrovních těla, mysli i vědomí, a mohli



„Mnoho pacientů přichází k psychoterapeutovi s tím, že se cítí izolovaní, osamělí, nebo že nejsou schopni navazovat vztahy s druhými.

Když jim terapeut dokáže během sezení poskytnout soucitný a bezpečný prostor, začnou pacienti cítit, že jim někdo rozumí, přijímá je, že se svými problémy nejsou tak sami.

A to zase může napomoci proměně jejich životů ve vnějším světě.“

(Foto © Bialasiewicz | I magio.cz | Dreamstime.com.)

tak prožívat své životy ve větší duševní pohodě, s větší jasností, moudrostí a štěstím.

Klientka, které budu říkat Maisie, se mnou začala pracovat před osmi lety. Měla klinicky diagnostikovanou bipolární poruchu a devět let střídavě strávila po různých nemocnicích. Její stav byl pod kontrolou jen díky medikaci lithiem.

Po profesní stránce fungovala Maisie velmi dobře, v osobním životě však byla velmi osamělá a izolovaná. Při únavě měla tendenci k výbuchům hněvu a toto chování mělo velice negativní vliv na její vztahy s přáteli a v rodině.

Když jsme spolu začali pracovat, povšiml jsem si, že Maisie během počátečních sezení jako by nemohla přestat mluvit. Čím dál víc jsem ji povzbuzoval, aby pozornost své mysli zaměřila k fyzickému tělu. Když jsme soustředění na tělo začlenili do sezení, začala Maisie během sezení pociťovat nesmírnou únavu a vyčerpanost. Většinu únavy pociťovala na šíji a v ramenou. Když jsme se zaměřili na tuto část těla, začala zde nejprve pociťovat bolest a napětí, a když se pak čím dál více seznamovala s držením těla, začínala zívát a dostavovala se únavu.

Jak jsme s Maisie v práci pokračovali, začle-

nili jsme do sezení nejen zkoumání mysli, ale i držení těla. Její mysl se během sezení postupně ztišovala a uklidňovala, a jak jsme se dostávali hlouběji do držení těla, začala Maisie uvolňovat šíji a ramena. Během sezení začalo být jasné, že Maisie po letech prvně cítí své vyčerpání tělesně. Jak si čím dál víc dovoľovala cítit vyčerpání, chápala, jak velký vliv měla bipolární porucha na její tělo. Uvědomovala si, kolik fyzické námahy ji stálo, aby udržela svůj každodenní život pohromadě. S každým dalším sezením dosahovala Maisie ve svém těle čím dál víc zářivého zdraví – v důsledku soustředění na fyzické tělo a pronikání do fyzické struktury, dovolující cítit vyčerpání, docházelo k vyvolávání vzpomínek a uvolňování emocí.

Její mysl se projasnila a sezení už nebyla vyplněna jen konverzací. Maisie se začala cítit šťastnější a její tvrdě soudící mysl začala být vlídnější k sobě samé i druhým. Zjistila, že když mimo sezení pociťuje nesmírnou únavu, potřebuje si odpočinout nebo trochu zdřímnout, jinak začne být náladová a její psychický stav se zhorší.

Během prvního roku naší spolupráce se Maisie začala opět scházet se starými přáteli a dokonce se seznámila se dvěma novými, také

obnovila kontakt s rodinou. Stala se členkou divadelní skupiny, kde poznala svého budoucího muže.

Stále spolu pracujeme a v tělesné oblasti dosahujeme zářivého zdraví, což nám samozřejmě umožňuje dosahovat zářivého zdraví mysli. Maisie se osvobodila z existenciálního hněvu nad svou bipolární poruchou. Začala též pociťovat určitý hlubší pocit spojení s univerzalistickým pojetím Boha. Soudila se kvůli nespravedlivému propuštění z práce a spor vyhrála, protože ji bývalý zaměstnavatel kvůli bipolární poruše diskriminoval.

Před pěti lety Maisie porodila první dítě, aniž by brala lithium. Druhé dítě se jí narodilo před dvěma lety. Maisie je i nadále v mé terapii a čím dál více dosahuje během sezení moudrosti těla, což nám umožňuje dosahovat vrozené moudrosti vědomí mysli.

Psychoterapie je způsob, jak pacientům pomoci, aby mohli mluvit o svém utrpení a nahlížet, jak utrpení ovlivňuje jejich život. Myslím si ovšem, že jedním z nejefektivnějších způsobů, jak pacientům pomoci transformovat jejich utrpení, je ta psychoterapie, která jim nabízí přístup k tělu i mysli zároveň. Když pacienti začnou nacházet cesty, jak dosahovat moudrosti těla i moudrosti mysli, mohou začít prožívat své životy s mnohem větší moudrostí, jasností

a vnímavostí. To jim umožní žít v optimální duševní pohodě.

Ať už jsou naše duchovní praxe, víra či názory jakékoli, domnívám se, že mystika většiny světových náboženství má nějaké pojetí toho, co znamená toto zářivé zdraví. Nemusí tomu říkat zářivé zdraví, ale třeba vědomí Boha, nebo plynutí nejzazšího rozměru – univerzální moudrosti – skrze relativní rozměr našich životů.

Mnoho mystiků prošlo dlouhými obdobími fyzického utrpení a tím, že prožili tato období nemoci, dospěli k hlubšímu pochopení sebe samých a svého vztahu k Bohu. Neurolog Oliver Sacks v knize *Muž, který si pletl manželku s kloboukem* tvrdí, že Hildegarda z Bingen, mystička žijící ve 12. století, trpěla silnou migrénou. Domnívá se, že Hildegardiny vize způsobila právě migréna. Možná Hildegarda zažívala hlubší pojetí moudrosti těla i moudrosti mysli, což jí umožnilo vyjadřovat ve svých vizích tak krásně moudrost boží.

Když dokážeme prožívat své životy s hlubší vnímavostí na úrovni vědomí těla i mysli, bude do nás proudit moudrost a já se domnívám, že tato moudrost s sebou nese větší spojení s moudrostí vesmíru a/nebo větší spojení s Bohem. Jsem přesvědčený, že psychoterapie nám na této cestě může pomáhat.

(přeložila Ruth Jochanan Weiniger)

Alternativní cesty ke zdraví

Dagmar Večerníková

Věřím tomu, že nic není jen dobře nebo špatně. A tak mé negativní zážitky s lékaři v minulosti, které mi přivodily syndrom bílého pláště, pomohly k tomu, abych se začala již před více jak čtyřiceti lety zabývat alternativními cestami ke zdraví. Jednou z prvních byla jóga, která mi dala nejen zdraví, ale i silné duchovní zážitky.



„Je-li člověk zdravý, stačí, aby jeho preventivní medicínou byla strava, pohyb a duševní práce na sobě.“ (Foto © commons.wikimedia.org/wiki/File:Yoga_in_Nature.jpg.)

Knížek o alternativní medicíně existují stovky. Vše již bylo napsáno, neumím napsat cokoli nového. Podělím se zde jen o své pojetí alternativních cest ke zdraví.

Věřím tomu, že je-li člověk zdravý, stačí, aby jeho preventivní medicínou byla strava, pohyb a duševní práce na sobě. Přijde-li nemoc, je třeba využít dalších nabízejících se možností. A že jich je.

Ještě před sto lety využívali lidé k léčení přírodní prostředky, které jsou všude kolem nás. A ono to fungovalo. S objevením nových,

syntetických léků byly tyto metody často zcela zavrženy. Ano, některé léky zachránily lidské životy, ale postupem doby se to nějak zvrhlo v pouhý obchod se zdravím. Paradoxem je, že způsoby léčení, které se používaly tisíce let, se nazývají alternativní medicínou, a to, co je zde zhruba sto let, je nazýváno medicínou klasikou. Ta má bohužel na člověka úplně jiný náhled. Pro ni jsme soustrojí orgánů, jeden jako druhý, vše je rozškátulkované, pro všechny lidi stejné hodnoty. Kdo se vymyká, tomu dáme syntetické léky.

„Příroda sama o sobě dává člověku vše, co potřebuje. Vždyť člověk je její součástí, a proto co pochází z přírody, je pro něj dobré.“ (Foto © Kerdkanno | Imagio.cz | Dreamstime.com.)



Líbí se mi, že alternativní medicína posuzuje člověka jako celek a využívá i samoléčebnou schopnost organismu. Tu jen podpoří různými metodami. Nemoc vzniká oslabením orgánu, což má ale svou příčinu. Tu je třeba hledat. Tělesné orgány se navzájem ovlivňují, a pokud je jeden oslaben, trpí i ty ostatní. Místo opravy či odstranění je třeba postižený orgán posílit, aby nedošlo k onemocnění dalších.

Existuje mnoho takzvaně alternativních způsobů léčení, které je dobré i kombinovat. Nemají vedlejší účinky a spolehlivě zaberou. Ať už se jedná o fytoterapii, homeopatii, akupunkturu, akupresuru, reflexní masáže, reiki, ale i cvičení, jako je taiči nebo jóga, meditaci, modlitbu, aktivování čaker, léčení urinou, vodou, léčení minerály, arteterapii, muzikoterapii, léčení mrazem – tedy kryoterapii, světlem a mnoho dalších.

Je skvělé, že čtené z nich můžeme aplikovat sami. Například jóga prstů je vhodná i pro starší nebo méně pohyblivé lidi, kteří nemohou cvičit hathajógu, reflexní masáže můžeme provozovat i na dlani, pokud se neohňeme k chodidlu a podobně.

Myslím si, že nejlepší a nejjednodušší alternativní medicínou je zdravá přírodní strava a fytoterapie, o čemž se s trochou nadsázky dá říci, že je to téměř o samé. Vždyť se říká, „jste to, co jíte“. Příroda sama o sobě dává člověku vše, co potřebuje. Vždyť člověk je její součástí, a proto co pochází z přírody, je pro něj dob-

ré (dokud to člověk nezkaží). A co jsou léky? Chemicky vytvořené drogy. Jsou jich statisíce druhů – a ubývá nemocných? Ne. Je jich stále více. A pacienti se léčí ne na jednu, ale několik chorob najednou. Dovedete si představit, co ten koktejl drog, které užívá jako takzvané léky, v jeho těle udělá?

Asi před dvěma lety jsem podepsala petici, v níž lidé protestovali proti zákazu pěstování bylin a například i obilovin z vlastních zdrojů (a příkazu používat jen jejich modifikované druhy), a to nemluvím o úžasném léčivém konopí. Proč je snaha lidi odvést od přírody?

Chamtivci nás straší tím, že je lidstva přespříliš a že Země již nestačí náš počet uživit. Není to pravda. Jen chtějí ospravedlnit to, co dělají se surovinami, které modifikují, sytí pesticidy, herbicidy, „vylepšují“ chemickými barvami potraviny, které jsou plné levných umělých náhražek jen proto, aby někteří měli vyšší zisky. Potravinářský průmysl spolupracuje s chemickým průmyslem. Vytvářejí umělou stravu, která je naplněna jedy a způsobuje lidem spoustu takzvaných civilizačních onemocnění. A pak chemický průmysl vytvoří pro farmaceutický průmysl léky, které lidi neléčí. Ba právě naopak, svými vedlejšími účinky způsobují pacientům další a další zdravotní problémy. Můžeme se divit? Kdo trochu přemýšlí, je mu jasné, že tyto umělé látky musí tělesné orgány poškozovat. Člověk není umělý, člověk je dítětem přírody. Alternativní medicína doporučuje, abychom



„Ve zdravém těle je zdravý duch. Ono to platí i obráceně, je-li zdravý duch, je i zdravé tělo.“

(Foto © Pathastings | Imagio.cz | Dreamstime.com.)

naslouchali svému tělu. Ono si řekne, co potřebuje, co mu dělá dobře, a co ne. Nemluvím o mlsném jazyku. Pokud neposloucháme, přijde nemoc. Není to blesk z čistého nebe. Je to dlouhodobý proces, v němž jsme ignorovali signály těla, že něco není v pořádku.

Mám radost, když někdo, kdo měl třeba i dlouhodobé potíže a požádal o radu, mi dá později vědět, jak mu bylinky pomohly. Například mi zavolala paní a objednala si bylinný přípravek na doporučení od svého známého. Nebo poradím kamarádce s velkými zdravotními problémy, a ona mi po čase zavolá jako vyměněná, že je jí již dobře. To už člověk pozná na hlase, intonaci a celkové náladě. Nebo i zkušenost mé osmdesáti devítileté maminky. Vloni prodělala mozkovou příhodu. Bez léků a jen přírodními prostředky dosáhla toho, že je nyní zcela v pořádku. Stal se téměř zázrak. Možná byl, protože jsem za maminku prosila a věřím, že jsem volila správné prostředky díky pomoci těch nahoře. Ale to ostatně dělám vždy. Jsem jen prostředníkem.

Ve zdravém těle je zdravý duch. Ono to platí i obráceně, je-li zdravý duch, je i zdravé tělo. Vždyť spousta nemocí pochází z negativních vlastností, jako je nenávisť, závist, nepřejícnost a podobně. Ne nadarmo se říká, že závist je jako kyselina sírová: Nejdříve zničí nádobu, ve které je uskladněna. Zbavíme-li se těchto negativních vlivů, nemoci nebudou tématem našich životů. Vždyť tělo je chrámem naší duše. Umožňuje jí, aby mohla dlít na tomto světě. Snažím se tedy starat stejně tak o duši, jako o její dočasný domov – lidské tělo. A jsem přesvědčena, že právě unitáři mají tuto záležitost již vyřešenou. Teď už stačí vše jen doladit (ach ten pohyb – ach ta lenost, ach ty chutě – ach ty večírky) a budeme všichni ve skvělé zdravotní kondici. Není třeba být asketický, jen nic nepřehánět. Přílišný pohyb škodí stejně jako žádný pohyb. A občasná sklenička vína je lékem, zatímco přehnané pití jedem.

Pokud to shrnu, pro mě alternativní cesty ke zdraví spočívají v těchto osmi bodech:

1. **Nejdůležitější je prevence – převzít odpovědnost za své zdraví.**
2. **Hlídat si, co jím.**
3. **Doplnit stravu bylinnými potravinovými doplňky, ale s rozumem.**
4. **Žít v souladu s přírodou, pohybovat se, chodit co nejvíce ven na sluníčko.**
5. **Poslouchat signály těla a svou intuici.**
6. **Při propuknutí nemoci využít přírodní léčbu – (chce to čas).**
7. **Být každý den ve styku se svým andělem strážným – on je tu pro Vás – tuto alternativu využívám vždy z jakoukoli z ostatních.**
8. **Čisté myšlenky = čistá duše = zdravé tělo.**

Nepochybuji o tom, že i když máte na věc jiný názor, budete alespoň s nějakou maličkostí se mnou souhlasit. A proč si myslím, že toto téma je zajímavé pro nás unitáře? Protože si jsem jistá, že právě unitáři již tuto cestu nastoupili. Někteří o tom třeba ještě nevědí, ale pokud někdo pracuje na svém duchovním rozvoji, pracuje již i na svém celkovém zdraví.

Tak ať se Vám to dobře daří!

Alternativní způsob léčení chronické bolesti

Mark Shiels

Tomuto článku a jeho obsahu jsem věnoval hodně přemýšlení. Rozhodl jsem se, že ve svém druhém příspěvku tohoto vydání *Tvůrčího života* napíšu o tématu chronických bolestí. Chronická bolest je zdravotní problém, jenž ovlivňuje velkou část společnosti. Je to téma, o němž mnoho lidí nerado mluví, a mnoho lékařů nedokáže pochopit dopad, který má chronická bolest na pacienty.

Chronická bolest je problém, s nímž za mnou pacienti často přicházejí do mé psychoterapeutické praxe a během let jsem léčil mnoho pacientů s těmito potížemi. Při práci v této oblasti se inspiroji u Ronalda Siegela, praktikujícího budhisty a psychologa Klinické fakulty Lékařské školy na Harvardově univerzitě (*Clinical Faculty of Harvard Medical School*). Siegel je odborníkem v léčení chronických bolestí, zejména pak bolestí zad. Zjistil, že většina forem chronické bolesti zad je způsobena spíše svalovým napětím nežli skutečnými problémy v tělesné konstituci. Siegel a jeho kolegové tvrdí, že „bolesti zad a mnoho dalších bolestivých problémů pochází ze zpětnovazebné smyčky, spouštěné úzkostmi a negativními myšlenkami, způsobujícími svalové napětí“. Proto když pacient přenechá na fyzickou bolest veškerou svoji úzkostnou pozornost nebo úzkostné pocity z toho, že

ho něco bude bolet, skutečné projevy bolesti vzrostou. Siegel tvrdí, že většina problémů s bolestí je udržována strachem z bolesti samé.

Má vlastní zkušenost z klinických sezení mne poučila, že když jako psychoterapeuti vnímáme, že by problém s bolestí mohl vzrůstat momentální obavou z nemoci, měli bychom se pokusit najít způsob, jak pacienta dostat z „úzkostně uvažující mysli“. Měli bychom ho vybídnout, aby zaměřil pozornost ke skutečné fyzické bolesti nebo k bolestivým vjemům, jež momentálně pociťuje. Když dokážeme pacienty povzbudit, aby věnovali pozornost momentálnímu tělesnému projevům tělesné bolesti, všechny úzkostné a averzní reakce se obvykle vytratí.

Mnoho odborníků na neurologii dnes mluví o „matrixu bolesti“ v mozku a o tom, že vlastní pocit bolesti je vytvářen společně několika různými mozkovými oblastmi.



Siegel a jeho kolegové tvrdí, že „bolesti zad a mnoho dalších bolestivých problémů pochází ze zpětnovazebné smyčky, spouštěné úzkostmi a negativními myšlenkami, způsobujícími svalové napětí“. (Obr z: www.commonswikimedia.org/wiki/File:Low_back_pain.jpg?uselang=cs.)

Nervová vlákna přenášejí signály o bolesti páteří vzhůru do klíčového bodu v mozku, nazývaného thalamus. Odtud se signály o bolesti přenášejí jednou cestou do somatosenzorické kůry mozkové, oblasti mozku, v níž se nachází mapa lidského těla. Tato somatosenzorická mozková kůra zaznamenává vjemové aspekty bolesti a říká nám, ve které části těla nás něco bolí. Další cesta, jíž se bolest z thalamu přenáší, vede do cingulární kůry. Tato oblast nám účinně sděluje, že nás něco bolí.

Lidé s narušenou cingulární kůrou dokáží v těle identifikovat bolest nebo bolestivé vjemy, ale bez emoční reakce na bolest...

Cingulární kůra, nazývaná v angličtině *belt* (pás), má mnoho různých funkcí. Jednou z nich je reagovat jako „nervový alarm“. Ten je aktivován nejen fyzickou bolestí, ale i emočním utrpením či strachem.

Naše reakce na strach a bolest se v jedné podoblasti cingulární kůry překrývají. Je to ta oblast, jež člověka připravuje na útěk. Jestliže klienti, kteří zakoušejí bolest, zároveň cítí strach z bolesti nebo citové utrpení, dojde k „zalarmování“ této oblasti cingulární kůry. Svaly se napnou ve snaze bolesti uniknout. Samozřejmě pokud jsou svaly v napětí dlouho, může klient cítit bolest mnohem větší.

Neuroložka Naomi Eisenbergerová zjistila, že prefrontální oblasti mozku, jež jsou spojené s vědomým myšlením, jsou propojeny s oblastmi emocí a regulují je. Když tedy jako lidské bytosti cítíme, že by něco, například bolest, mohlo být ohrožující, generuje cingulární kůra pocit utrpení a přiměje nás věnovat tomu pozornost. Pokud skutečně hrozí nebezpečí, připojí se prefrontální oblasti. Pokud žádné nebezpečí nehrozí, tedy pokud je to, co se děje, v pořádku, zastaví prefrontální oblasti nervový alarm v cingulární kůře. Uvolníme svaly, oddechujeme si a pocítíme úlevu.

To podporuje názor, že pokud pacientům v rámci psychoterapie umožníme zakoušet fyzickou bolest bez strachu, přestane být bolest strachem, averzí, stresem a odporem ovlivňována. Při práci s pacienty trpícími chronickými bolestmi často používám takzvané *mindfulness*¹ techniky. Tyto techniky pomáhají vědomé mysli pacienta být prostě přítomen s bolestí, aniž by se ho zmocňovalo citové utrpení, jež s bolestí přichází. To může bolest významně snížit.

Buddha nám dal učení, zvané *učení o dvou šípech*. V něm nám říká, že „bolest je nevyhnutelná, ale utrpení si volíme“. Když jsme stíženi bolestí, je to jako být zasažen šípem. Naše emocionální reakce na bolest – ať již sebelítost, snaha bolest ignorovat, pocity hněvu či napětí, nebo obava z toho, že by bolest mohla být ještě větší – jsou jako zasažení druhým šípem. Buddha ve své řeči následovníky nabádá, aby byli prostě přítomni u prvního šípu.

V psychoterapii pacienty nabádáme, aby byli u prvního šípu přítomni prostřednictvím meditačních či *mindfulness* technik. Tímto způsobem se mohou pacienti se svou bolestí spřátelit a vnímat pouze její fyzické projevy. Když se to pacienti naučí, většina z nich pocituje, že se bolest snížila o 40–60 %.

Doufám, že pokud vy nebo někdo, koho znáte, trpí chronickou bolestí, bude tento článek užitečný. Za ty roky, co působím jako duchovní v Praze, jsem zde vedl již několik meditačních workshopů zaměřených na život s chronickou bolestí. Při těchto workshopech kombinuji psychoterapeutické techniky s technikami *mindfulness*. Pokud bude zájem, velmi rád povedu workshopů zaměřených na chronickou bolest více.

(přeložila Ruth Jochanan Weiniger)

1 Termín *mindfulness* začíná v češtině zdomáčňovat. Toto označení, znamenající v doslovném překladu „úplnost mysli“, v pálijštině *sati*, bývá překládáno různě, například jako: pozornost, bdělost, bdělá pozornost, všímavá pozornost, sebeusebrání, všímavost, usebraná všímavost, zrcadlicí bdělost a tak dále. Žádný z těchto výrazů – ani anglické *mindfulness* – však nevystihuje pálijský pojem úplně. Nezbyvá než obrátit se ke zkušenosti... (Poznámka překladatelky.)

Ohlédnutí za letošními Květinovými slavnostmi našich obcí

**Martin Agler (OŠS), Karen Ercolino (POU), Radovan Lovčí (OUP),
Karolina Sofia Pavala (LOU), Jarmila Plotěná (OUP),
Mark Shiels (IUCP)**

Květinová slavnost OUP



Květinová slavnost Obce unitářů v Plzni se v tomto roce konala v neděli 19. června od 11:00 v pronajatých prostorách hotelu Slovan na náměstí Republiky. Zatímco ta loňská, pořádaná v Západočeské galerii, byla zasvěcena mistru Janu Husovi, letošní věnovali plzeňští unitáři Karlu IV., od jehož narození uplynulo 13. května tohoto roku rovných sedm set let. Řada oslav a historických akcí upomínajících „Otce vlasti“ ostatně proběhla po celé republice a ani naše obec samozřejmě nezůstala stranou.

Květinovou slavnost vedle Rev. Ludka Pivoňky tradičně spolumoderoval Mgr. Jiří Hlobil ze Střediska západočeských spisovatelů a součas-

ně člen hudební skupiny Guta. Ten také s dalšími členkami Guty (Bedřiškou Koželuhovou, Pavlou Kučvovou a Helenou Adjal) připravil dramatickou scénku ze života Karla IV., pro niž si na krátký okamžik „vypůjčil“ Mirku Mintálovou z plzeňské Unitarie, aby suplovala úlohu jedné z Karlových čtyř žen. Scénku doprovázela série písní, jež upomínaly období středověku. A nechyběly ani dobové kostýmy. Pouze hlavní protagonista Guty zvolil neotřelou kombinaci hermelínového oděvu s moderní košilí z 21. století. Zdařilé hudební vystoupení zpříjemnilo atmosféru slavnosti a dodalo ji dynamičtější a originálnější ráz.



**Fotografie
z Květinové slavnosti
plzeňské obce.**

(Autory fotografií jsou
Luboš Zámeš
a Libuše Volfová.)

Reverend Pivoňka zastal duchovní část obřadu a svoji slavnostní promluvu věnoval odkazu Karla IV. pro české země. Je milé, že akci jako tradičně navštívili i hosté z řad nečlenů Unitarie a několik unitářských návštěvníků z Prahy. Zvláštní dík patří především bratru Luboši Zámešovi z pražské obce, jenž zajistil vzornou fotodokumentaci slavnosti, zatímco vnuk sestry Libušky Volfové, Daniel, ji natočil na video. Milé bylo i to, že Květinovou slavnost navštívilo též

několik západočeských kvakerů, jimž plzeňští unitáři coby duchovně blízkému společenství poskytují své prostory na plzeňských Borech k jednou měsíčně konaným duchovním shromážděním.

Část programu byla zasvěcena rovněž gratulaci k nedávným 60. narozeninám J. Hlobila (*22. 5. 1956), jenž už řadu let pomáhá s moderováním významných akcí plzeňských unitářů a často při nich čte ukázky z díla jeho



oblíbeného spisovatele a unitářského duchovního Roberta Fulghuma. Mgr. Hlobil, který je výraznou osobností plzeňské kulturní scény a oblíbeným průvodcem nejrozličnějších literárních pořadů, dostal od obce darem historickou publikaci *Požehnání ohněm*, na níž se autorsky podílelo také několik unitářských publicistů újeji spojených s Plzní (P. Samojkský, K. Ledererová Kolajová, R. Lovčí, L. Pivoňka), a dále soubor promluv *Být sám sebou* od bývalé pedagožky Západočeské univerzity a kazatelky naší obce dr. Jiřiny Chudkové. Ta kdysi Jiřího Hlobila učila na Pedagogické fakultě v Plzni a oslavenec i duchovní obce jí taktéž věnovali krátkou vzpomínku.

Příjemný průběh akce, která končila společným obědem v již jmenovaném hotelu, pokazilo pouze odtažení vozidla Rev. Pivoňky příslušníky městské policie. Duchovní totiž musel o přestávce neplánovaně dojet pro několik pomůcek do sídla obce a při chvatném návratu do centra města omylem zaparkoval vůz na místě, kde to bylo zakázáno. Situaci však zvládl profesionálně a s přehledem stoického filozofa. Ačkoliv spatřil v dáli z oken hotelu svůj odtažený automobil, v klidu dojedl oběd, vzorně se rozloučil se všemi návštěvníky, a teprve po odchodu posledního z nich, cca o dvě hodiny později, se vydal na policii pro své vozidlo...

Květinová slavnost POU



„Co by bylo pro tebe cennější – růže vyrobená z ryzího zlata lidskou rukou, anebo skutečná, živá růže?“ Při Květinové slavnosti 5. června nám náš duchovní Petr Samojkský připomněl důležitost rozlišování, abychom byli schopni vnímat, co je v našem životě skutečně důležité a hodnotné.

Bylo to téma charakteristické pro naši výroční slavnost, která vždy oslavuje krásu naší víry a rozmanitosti. Symbolika přinesení květiny,

kterou dostane někdo druhý, a zároveň přijetí květiny od někoho druhého slouží jako připomínka, že v životě si nemůžeme vždy rozhodovat o tom, co je nám dáno. Zato ale máme moc volby rozlišovat a najít krásu jak v květině, tak hlavně v našem životě. Květinová byla doprovázena zpěvem našeho pěveckého sboru Uni-Sono a duchovního IUCP Marka Shielse, který nabídl čant s názvem *Děkuji*.



Fotografie ze společné Květinové slavnosti pražské obce a The International Unitarian Church Prague. (Autory fotografií jsou Ondřej Svatoš a Luboš Zámíš.)

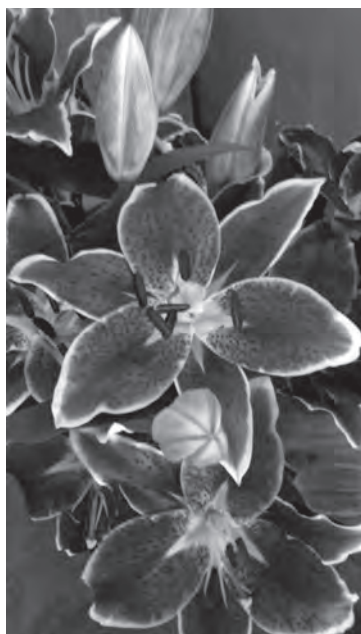
Květinová slavnost OŠS

Rád bych se s Vámi podělil o naší nově nabytou zkušenost z pořádání Květinové slavnosti OŠS. Přemýšleli jsme nad formátem, protože jsme přece jen tak trochu jiní. Nemáme totožná bydliště, sejít se tedy na jednom místě a tam uspořádat slavnost v tradičním unitářském duchu není dost dobře možné.

Z toho vzešel nápad, aby si každý, kdo se chce zúčastnit, udělal svou vlastní Květinovou slavnost a její průběh zaznamenal na fotoaparát nebo kameru. Popravdě řečeno, trochu jsem se bál, že nebude co zveřejnit, že když už lidé půjdou a „Květinovku“ si udělají, nebudou mít odvahu se podělit o svá díla s ostatními.



„Dobrý den všem, nedávno jsem se stala členem OŠS. Květinová slavnost je první událost Obce širšího společenství českých unitářů, které se zúčastňuji, byť touto cestou, tedy virtuální. V den Květinové jsem trávila čas v práci. Tak bych se ráda podělila s Vámi všemi o radost i vůni z jasmínu, který mám tak ráda. A který zrovna teď v měsíci červnu kvete, v měsíci, kdy jsem se narodila. Pokud bych se mohla fyzicky zúčastnit slavnosti, přinesla bych pro Vás do společné vázy právě čerstvé květy jasmínu. Pro radost, potěšení, dobrou náladu nejen v měsíci červnu, ale pro všechny naše dny. Nastává léto, kvete nejen můj jasmín. Pojďme čerpat všichni radost a energii z květin, které máme rádi, přejme si navzájem pomoci i takto virtuálně darovaných květin zdraví, štěstí, lásku a pospolitost. Kéž se daří nám všem. Krásné dny, přátelé.“
(Foto Zuzana Mádlová, 2016.)



Fotografie z Květinové slavnosti Obce širšího společenství českých unitářů.

„Krásný den, 11. 6. v rámci oslav 65. let založení Domova důchodců svaté Zdislavy v Červené Vodě jsem si vzpomenu a vyfotil... A dodávám: Žijme s radostí, že žijeme. + Děkujeme s pokorou za každé nové ráno... (Fotografie na mobil, přímo v domově foceno, žije tam tatínek od mého otce.) S pozdravem srdečným MK.“
(Foto Martin Kulhaj, 2016.)

Docela nám v onu sobotu přálo počasí, jen rozkvetlá luka, jak jsem si je vysnil, nebyla. Jako pozadí pro náš příspěvek tak posloužil záhon rozkvetlých kosatců. Natočili jsme přání ostatním a já netrpělivě čekal na příchozí příspěvky od jiných účastníků. Výsledek předčil veškerá očekávání a při sestřihu jednotlivých příspěvků, který proběhl v rámci našeho nedělního Slova na cestu, mi běhal mráz po zádech.

Uvědomil jsem si, že každý, kdo přispěl, si musel dát tu práci něco vymyslet, uskutečnit a poslat. Byla v tom ohromná síla i přes zjevné rozpaky některých přispěvatelů, či spíš příspěvků. Nevěděli jsme nikdo z nás, jak téma ani jeho zpracování uchopit, jak to pojmut – a upřímně: v té nesourodosti je ukryto bohatství onoho poselství. Příští rok, už se na něj těším, budou myslím příspěvky ještě odvážnější a Květinová slavnost v té naší privátní formě třeba osloví i další členy či příznivce.

Květinová slavnost IUCP

Vždycky, když naše obec slaví Květinovou slavnost, cítíme se hluboce spojení s českou unitářskou kulturou a tradicemi. Květinová je pro naše mezinárodní společenství unitářů, kteří žijí v Praze, jedním z vrcholů našich ročních programů. Dávání a přijímání květín nám připomíná, jak jsme všichni různí jako jednotlivci, ale zároveň jsme všichni synové a dcery univerzálního Boha. Květiny potřebují k růstu a otevření svých okvětních lístků slunce. Při shromáždění u příležitosti naší letošní Květinové jsme si proto připomínali Slunce jakožto

starověký slovanský symbol pro Boha a to, jak my lidské bytosti potřebujeme, aby na nás vyzařovala moudrost tohoto univerzálního Boha, jestliže máme růst a dosáhnout svého plného potenciálu – jako jednotlivci i jako náboženské společenství.

Květinová slavnost také připomíná historii českého unitářského společenství i dny, kdy vzkvétalo v období první republiky pod duchovním vedením Norberta Čapka. V tomto smyslu je Květinová oslavou Čapkova historického odkazu.

Květinová slavnost OUB a OUO



Fotografie ze společné Květinové slavnosti brněnské a ostravské obce. (Autorem fotografie je Pavel Sedláček.)

Letošní Květinovou slavnost jsme v Brně pořádali v pátek 24. června a byla věnována 700. výročí narození císaře Karla IV. Obecněji jsme téma pojali jako *Duchovní kořeny české státnosti*. Slavnost měla připomenout zbožnost Karla IV. a duchovní přínos tohoto významného panovníka pro české dějiny, což bylo hlavním tématem mé promluvy. Bratr Libor Mikš z ostravské obce se zaměřil i na jiné spirituálně přínosné události a osobnosti, které položily základy české zbožnosti, jež zdaleka nevyrostla jen v rámci vládnoucí nebo většinové věrouky.

Slavnost měla poněkud středověký kolorit, což bylo umocněno vystoupením souboru Musica regina pod vedením Dr. Ludmily Čermákové. Pronajatý velký Zrcadlový sál v hotelu Slovan nebyl kvůli mimořádně horkému počasí ani zdaleka plný, z rozdáváných věcí – papírových kyticek, preclíků a vějířů, měly největší úspěch krásné barevné vějíře, vyrobené a darované sestrou Milenou. Velké kytici věvodila slunečnice. Slavnost jsme zakončili společnou večeří.

Děkujeme všem, kteří se na přípravě naší Květinové podíleli!

Květinová slavnost LOU

Letošní liberecká Květinová se skutečně nesla v duchu okřídleného výroku: řekneme to květinou. Zahradní slavnost na Dlouhých Mostech se konala celé odpoledne a ve vázách se sešly květiny z různých krajín. Verše Jakuba Demla ze sbírky *Moji přátelé*, které tento výjimečný básník věnoval všem květinám vlasti naší české,



Fotografie z Květinové slavnosti liberecké obce. (Autorem fotografií je Jan Šrajer.)



doprovázely tóny indických nástrojů a kytary. Všichni jsme si mohli vyzkoušet svůj hudební talent, protože na tyto nástroje se hraje „intuitivně“. Největší úspěch měl buben, který byl pokřtěn jménem Kyklop, a strunný nástroj Šamšula. Příjemná atmosféra souznění květin, lidí, tónů a veršů vyvrcholila slavnostním zasažením azalky, daru členek pražské obce, které přijely na návštěvu, a libereckého keříku „sedmera dobrých nálad“. Děkuji všem, kdo jste přijali pozvání a libereckou Květinovou 2016 jsme mohli strávit spolu. Budu se těšit na příště!



Poznámka:

*Obec unitářů v Teplí-
cích letos výjimečně
Květinovou neslavila.*

Unitářská mezinárodní konference v Nizozemí (17.–24. 7. 2016)

Jan Šrajcr

Z Česka jsme původně měli jet dva (oba jsme získali grant z programu Young Adult), ale kolegyně se na poslední chvíli nemohla z osobních důvodů zúčastnit. Odjížděl jsem autobusem v pátek 17. 7. krátce po 23:00. Zhruba šestnáctihodinová cesta byla příjemná. Do Amsterdamu jsem dorazil asi v 15:30. Celý den bylo zataženo, ale nepršelo. Přesunul jsem se několik zastávek tramvají na *Amsterdam Centraal*, odkud jsem pokračoval asi půlhodiny vlakem přes letiště do stanice *Hoofddorp*. Po trochu bloudění jsem došel do hotelu NH Schiphol Airport. Druhý den dopoledne jsem šel pěšky zpět na zastávku *Hoofddorp* a před 9:30 odjel směrem do *Nunspeetu*. Na vlakové zastávce jsem se setkal s dalšími unitáři. Cesta do hotelu v Mennorode trvala asi patnáct minut.



Večerní diskuze. (Autorem všech fotografií je Jan Šrajcr.)

První den (neděle 17. 7.) byl velmi odpočinkový. Po večeri v hotelové lobby zahájil konferenci uvítací řečí výkonný ředitel ICUU Rev. Steve Dick (VB); dále promluvili například ředitel ICUU David Gyerö (Transylvánie), Rev. Sara Ascherová (USA) nebo kouč a konzultant Martin Gilbraith. Poté mě čekalo první setkání s mojí skupinou *Young Adult*. Naši vedoucí byla Melody Molbergová, která žije v Seattlu. Bylo nás asi sedmnáct s horní věkovou hranicí třicet pět let. Začali jsme sestavovat plán naší bohoslužby, která byla naplánována na středeční večer. Poté následovalo další seznamování s ostatními unitáři na baru.

V pondělí 18. 7. jsme se po snídani zúčastnili pravidelné bohoslužby v místní kapli přímo v areálu Mennorode (vedl ji Rev. Steve), během

níž zazněla Stevova oblíbená píseň *Blue Board Home*. V průběhu dne přijížděli další unitáři. Zhruba od 10:00 do 17:00 (oběd mezi 12:00–13:30) probíhala diskuze o poslání a dalším směřování ICUU v následujících dvaceti letech *Essex 2.0*, kterou moderoval Martin Gilbraith. Většinou probíhala metodou *World Café*. Při ní se sedí v menších skupinkách u stolů a diskutuje se o položené otázce; poté jeden ze skupiny zůstává a ostatní se přesunou k jinému stolu, položí se jiná otázka a postup se několikrát opakuje. Poté poslední skupina vytvořila několik stručných bodů (jednotlivých návrhů), zástupce skupiny je stručně představil a přidal na velkou nástěnku. V další části jsme body sjednocovali (aby se například neopakovaly), vytvářeli ještě užší výtah a diskutovali o konečné verzi.



Bohoslužba
Young Adult.

Před večerí byl první cyklus *Chalice Circle Session*. Byl jsem ve skupině vedené Rev. Sarou z USA, dále s Holandankou Isabelle z *Young Adult*, Polkou Justynou, Američankou Barbarou, Britkou Cecilí a Transylváncem. Byli jsme uvnitř kaple. Na začátku jsme četli všichni společně nahlas připravený text; poté jsme zapálili svíčku. Následovala část, kdy jsme všichni potichu rozjímali. V další části každý chvíli mluvil o svých pocitech nebo o tom, co ho ten den potěšilo, co dělal nebo o čemkoliv jiném. Měli jsme „mluvící květinu“, což byl předmět, který držel každý při své promluvě; ostatní poslouchali. Další text (od Judith Richové) někdo přečetl nahlas a poté jsme si ho všichni četli ještě jednou. V následující části se každý krátce vyjádřil k položené otázce – první byla o víře, případně o vlastní obci či skupině. Následně mohl každý na kohokoliv reagovat. Na závěr jsme opět četli společně text a zhasli jsme svíčku. Po večerí jsme se všichni přesunuli do velkého sálu, kde nás čekal zahajovací ceremoniál. Během něho jsme zpívali *Blue Board Home*.

V úterý 19. 7. jsme dopoledne pokračovali v diskuzi o Essex 2.0. (Její závěr dosud není zpracován a zveřejněn.) Navečer následoval druhý *Chalice Circle Session*. Otázkou tentokrát bylo, na co se v současném světě nejvíc zaměřujete, které události jsou pro vás nejdůležitější. Na večerním holandském programu jsme byli v krátkém videu seznámeni s krajinou Holand-

ska a také s Amsterdamem a Rotterdamem. Další video bylo o cyklistické dopravě a projektu Googlu věnovanému samojezdicím kolům v Nizozemí. Také jsme si společně zazpívali.

Ve středu 20. 7. jsem se hned po snídani vydal na cyklistický výlet. Kolo se dalo půjčit přímo v Mennorode za 10 € na den. Ujel jsem něco málo přes 63 kilometrů. Po návratu jsem se zúčastnil dalšího z pravidelných *Chalice Circle Session*. Otázka tentokrát zněla, co pro vás, vaši komunitu nebo zemi znamená globální oteplování. Po večerí (možná před ní) jsem si udělal s několika členy mojí skupiny krátký výlet po okolních lesích.

Večerní program vedla naše skupina – již zmíněnou bohoslužbu. Na začátku krátce promluvila Emma z Keni a Isabelle zapálila svíčku. Júlia z Transylvánie poté všechny vyzvala, aby krátce napsali, za co jsou vděční, a vzkaz poté vložili do připravené nádoby. Júlia pak jeden vzkaz vybrala a přečetla. Následovala píseň *Building Bridges*. Další píseň byla z Transylvánie. Nejprve ji zpívali Rumuni a pak my ostatní anglicky. Všem se bohoslužba moc líbila, zvláště její závěr, kdy jsme řekli požehnání v osmi jazycích: *Below you to Earth, Above you at Sky, You're ladder*.

Ve čtvrtek 21. 7. jsem byl dopoledne na workshopu o náboženství ve velkém sále. Asi dvakrát jsme se přesunuli do malých skupinek



Zábavná soutěž.

na různá místa v okolí sálu a diskutovali o položených otázkách. Před večerí jsme měli poslední *Chalice Circle Session*. Diskutovali jsme o otázce, co v dnešní době člověk potřebuje od ostatních.

Po večerí byl na programu závěrečný ceremoniál. Rev. Steve se po sedmi letech loučil se svou funkcí a novou výkonnou ředitelkou se stala Rev. Sara Ascherová (USA). Byli také zvoleni další členové ICUU, kterými nyní jsou Němka Inga, Indka a Eric Cherry z USA. Na závěr jsme byli pozváni na další konferenci ICUU, která se koná právě v Indii za dva roky.

OSOBNÍ ZHODNOCENÍ KONFERENCE

Nejvíce se mi líbila perfektní organizace celého setkání i zvolené místo konference, které bylo na okraji městečka, zasazené do okolních lesů. Trochu mě překvapila vysoká účast (kromě Antarktidy byly zastoupeny všechny světadíly). Díky tomu jsem mohl poznat, jak to chodí v jiných unitářských obcích a skupinách; každá diskuze byla velmi zajímavá a přínosná. Seznámil jsem se s mnoha novými lidmi (nejen z mé skupiny *Young Adult*). Nenapadá mě jakákoliv negativní věc na světovém setkání, spíše vše dopadlo nad má očekávání.



Zábavná soutěž (vítězka).
Zprávu z akce včetně dalších osobních zážitků autora najdete na: www.unitaria-liberec.cz/svetova-konference-nizozemi.

Pražská obec unitářů

Rozhovor s předsedou Michalem Kohoutem

Michale, dovol, abychom začali otázkou, kterou dávám ve víceméně stejné podobě zástupcům všech našich obcí s delší historií a tradicí: Co ze své tradice vnímáte jako významné i pro moderní, dnešní obec, na co se snažíte navazovat a jakým způsobem?

Ta otázka se týká více rovin. Jednak jsou to konkrétní činnosti, jako například Uni-Sono, naše hudební těleso. Mám pocit, že hudební složka byla v pražské obci důležitá už za Čapka a třeba toto je pro nás významná tradice a chceme ji udržet. Do stejné kategorie bych řadil fakt, že po shromáždění vždy následuje ještě neformální setkávání „při čaji a sušenkách“, to je pro nás také tradiční. V tomto ohledu se snažíme to, co funguje, zachovat, a to třeba i takové věci, které by bez naší vědomé pod-

pory již přirozeně odumíraly: například zrovna sbor – kdybychom do něj neinvestovali energii i určité prostředky, asi by v tuto chvíli již zanikl. Nicméně pokládáme jej za něco důležitého a stojí nám za to jej udržet.

Druhou rovinou jsou samotní lidé. Domnívám se, že určitá důležitá kontinuita je i v členech. Jsou u nás různě dlouhou dobu, každý má trochu jiné zkušenosti, každý si tím pádem Unitarii představuje trochu jinak a toto je také nemírně zajímavé v obci mít a pracovat s tím. Je mezi námi ještě i pár členů-pamětníků čapkovské unitářské éry a časů bezprostředně navazujících, kdy v obci působil Karel Hašpl, jako Jarka Dittrichová, Ladislav Pivec či Livie Dvořáková, pak ti, co v Unitarii začínali okolo poloviny 60. let, například Zdena Brabcová, dále lidé, kteří přišli v 70 a 80. letech, či příchozí z popřevratové éry 90. let a dále. Osobně vnímám nejstarší členy jako významné pilíře našeho společenství a trochu mám obavy z toho, že z aktivního života společenství pomalu odcházejí. Pro mne s nimi totiž odchází povědomí o tom, co unitářství je (nebo alespoň já to tak vnímám). Mám za to, že členové, kteří přicházeli řekněme od 70. let dále, už zažili Unitarii jako takovou zvláštní všehochuť, byla tehdy spíš útočištěm různých duchovních směrů a samotné unitářství v ní přestávalo být jasně čitelné.

Ve stejné rovině vnímám jako naši důležitou tradici i otevřenost vývoji a schopnost podporovat skupiny osob, kteří se v leckterých jiných duchovních společenstvích ocitají na okraji právě z důvodů, že se tato společenství vůči některým věcem striktně vymezují a zmíněná otevřenost jim chybí. Mohou to být například lidé s menšinovou sexuální orientací, lidé, kteří inklinují spíše k ateismu, odmítají věřit dogmatům, ale jsou otevření duchovním věcem – to jsou podle mne naši typičtí potenciální členové. Být tolerantním útočištěm pro takové duchovně obtížně zařaditelné osoby považuji za naši významnou tradici.



Pražská obec unitářů, tradiční diskuse po nedělním shromáždění. (Autory fotografií jsou Ondřej Svatoš a Luboš Zámeš.)



Pražská obec unitářů, práce s dětmi a mládeží je pro zdravý rozvoj obce velmi důležitá.

Rádi bychom v Tvůrčím životě začali postupně představovat projekty, programy či přístupy jednotlivých obcí, které by mohly být inspirativní pro ostatní. Mohl bys něco takového zmínit za pražskou obec?

Takovou věcí pro mě je třeba struktura našich nedělních shromáždění. Iva Fišerová a Petr Samojský na ní cílevědomě pracovali, a ačkoli je to neukončený proces, myslím, že v současnosti ji máme již poměrně dobře vybalancovanou.

A v jakých ohledech je zajímavá? Má spád, dynamiku?

To je jedna věc. Ale pak i to, že shromáždění není jednostranné, je v něm výrazný podíl zapojení členů, účastníci vstupují do děje (například responzivním čtením ale i jinak), nejsou pasivní. Hodina, kterou shromáždění trvá, je naplněná, pulzující. Hodně důležitá mi připadá i živá hudba (nejen zpěv).

Další věcí, která mi v naší obci přišla významná, je prostor pro děti. Jednu dobu jsme pro ně měli i samostatné programy, byly zapojované do shromáždění, docházelo k propojování různých

generací. Všichni víme, že obecně máme problém dostat do Unitarie mladší generace, ale zároveň v tom vidím i velký potenciál, protože řada rodičů chce, aby děti měly v tomto směru nějakou výchovu, a současně se nechtějí ztotožnit s nějakým striktně vyhraněným tradičním duchovním směrem.

Také se mi zdála užitečná zkušenost s akčními skupinami, byť letos o prázdninách jsme tento projekt přerušili, protože jsme dospěli k závěru, že ani v naší poměrně početné obci nemáme dost energie ho v takové šíři uskutečňovat. Ale viděli jsme u naší partnerské obce, že je to něco, čím hodně žije. Ostatně to, že hledáme kontakty se zahraničím, považuji také za velmi přínosné – a to třeba i pokusy, které selhaly, například snahu o partnerství s New Unity v Londýně. Z návštěvy odtud jsme se vraceli nadšení a plní nápadů.

Na vaše partnerství se zahraniční obcí se chci samozřejmě také zeptat, již kvůli tomu, že jste zatím jediná česká obec, která ho má. Můžeš říct, proč jste se k tomu rozhodli a jaký to má pro vaši obec přínos?

Myslím, že nás k tomu vedly podobné důvody jako člověka k cestování: cestujeme jednak proto, abychom poznali něco nového, a jednak proto, abychom lépe poznali sami sebe. To, co máme doma, se nejlíp vyjeví v konfrontaci s něčím cizím. Chtěli jsme kontakt se zemí, kde je unitářství víc zažitě a tradičnější, abychom se mohli inspirovat nějakými modely, a zároveň se poohlížíme ještě po dalším partnerství s nějakou obcí, kde to třeba mají naopak složitější než my, ať materiálně, nebo možná i jako unitáři. I tohle je výsledek cestování, člověk si přiváží zkušenosti, které leckdy vedou ke skromnosti. Často si uvědomíme, co všechno oproti jiným máme, čeho si třeba nedostatečně vážíme a že se leckde žije hůře.

Zkrátka hlavním důvodem je, abychom měli motivaci někam se posouvat a současně si vážili toho, co již sami máme.

Ovlivnila vás partnerská obec už nějak konkrétně?

Ano, a to i ve zdánlivých maličkostech. Třeba Pavel Pešek po návratu z Paramusu zavedl pro účastníky shromáždění jmenovky. To považuji za výbornou věc. Pomáhá to jak lepšímu zapamatování lidí, tak i k překonávání možné bariéry plynoucí z toho, že se někteří lidé neznají jménem. Usnadňuje to komunikaci, což je jedna z věcí, kvůli které do Unitarie lidi přicházejí.

To mohu potvrdit z vlastní zkušenosti, je to příjemné i pro hosty. Je také něco, co nenaplnilo vaše očekávání nebo se nepovedlo?

No zaskočilo nás, že někteří naši členové byli návštěvou v Paramusu tak nadšeni, že nastala určitá netrpělivost a zklamání z toho, že u nás vše funguje stále na stejné úrovni, bez výraznějšího posunu vpřed. Vůbec nás nenapadlo, že by taková situace mohla nastat. A pak možná některé členy, kteří jsou třeba ve svém hledání více vyhranění či tradičněji orientovaní, trochu překvapily formy amerického unitářství, na něž nejsou úplně zvyklí: otevřenost, nedogmatičnost, svobodomyšlnost... Ale na druhou stranu příklad z ciziny je v tomto ohledu možná lépe snesitelný, než když se takové věci snažíme přinášet, vysvětlovat a zprostředkovávat z pozice vedení obce. Také jsem si víc sliboval od toho, že dojde k navázání osobních kontaktů a propojení lidí. Sice k tomu dochází, ale v menší míře, než bych doufal.

Toho se trochu dotýká i má další otázka. Přece jen cestovat do USA je poměrně drahé a dost dobře nelze mít partnerskou obec jen korespondenčně – na dálku. Proč jste tedy nevybírali z evropských obcí? Nebo o tom ještě uvažujete?

Já bych o to docela stál, možná Polsko, Rakousko, Německo nebo Transylvánie. Protože



Pražská obec unitářů, společenský večer v Praze s hosty z partnerské obce v Paramusu (USA).



Pražská obec unitářů, společné duchovní shromáždění v Unitarii s hosty z Transylvánie.

zrovna setkání s unitáři z Transylvánie letos na jaře v Praze je pro mne jedním z nejsilnějších unitářských zážitků. Uvědomil jsem si, že my unitářství vnímáme jako spíše novodobý „vynález“, ale ono je ve skutečnosti opravdu starobylým duchovním proudem, který se v 16. století zformoval a od té doby v Transylvánii kontinuálně funguje, zatímco jinde byly tyto komunity často v průběhu historie rozprášené, zničené jako hereze.

Musí se tak velká obec, jako je vaše, také starat o růst členské základny? Jak s členskou základnou pracujete a o co v této oblasti usilujete?

I u velké obce je přirozeně nutné se snažit rozšiřovat členskou základnu. I když možná spíš kvalitativně než kvantitativně. To znamená snažit se získat skupiny, které nám chybí: mládež, ale i aktivní úspěšné lidi, kteří v životě něco dokázali, mají pozitivní motivaci účastnit se života obce a mohli by vnášet do našeho společenství dynamiku, kterou postrádáme. Dokázali by obec budovat a posouvat zároveň s tím, že z ní sami čerpají podporu (tuto potřebu samozřejmě respektuji, každý v nějaké chvíli svého života společenství takto využívá).

Jde o to, aby se ve společenství vytvořilo určité „nadkritické“ množství aktivních členů, kteří jsou potřeba, aby začaly fungovat běžné aktivity, tak abychom se mohli zaměřit více vně našeho společenství a začali být užiteční svému okolí. Ale růst je obecně problém každé komunity: když dosáhne určitého množství členů, zákonitě se mění kvalita vztahů. Jiná úroveň a intenzita komunikace je možná ve společenství pěti lidí, jiná mezi dvěma sty a jiná, když jich je deset tisíc. Významnější nárůst aktivních členů jsme zaznamenali například po přestěhování shromáždění z prostor v Karlově ulici do Čapkova sálu v roce 2012. Ale museli jsme se přitom vyrovnávat s nechutí části členů vůči téhle změně.

To bylo před necelými pěti lety, v roce 2012. A teď vás možná čeká další taková zatěžkávací zkouška, přesněji řečeno další stěhování. Po roce a čtvrt provizoria má vaše obec od září k dispozici zase zcela vlastní prostory. Jak to vnímají členové?

Myslím, že tohle bude obci také ku prospěchu a pomůže nám, že v novém sídle budeme i s další obcí, tedy s možností lepších vzájemných kontaktů. Na to se těším.

Je to pro vás třeba možnost začít dělat některé věci nově? Budete mít zase k dispozici i klubovny, nejen sály, které a priori budí v člověku pocit veřejnějšího než klubového prostoru, a tím možná některé programy znesnadňují.

Ano, a také proto jsme se rozhodli nově od září rozdělit naše programy podle typu na veřejné, interní a soukromé. Fakt, že nové prostory tuto diferenciaci umožňují, byl prvotním impulzem, proč k tomu dochází. Také tímto způsobem dokážeme vyjít vstříc i téměř soukromým potřebám našich členů mnohem snáze a nebudou vznikat třecí plochy. Osobně si myslím, že nový prostor v Anenské je dispozičně ideálně rozvržený, a doufám, že to našemu zabydlení hodně prospěje.

Dostáváme kožehavému, ale kardinálnímu tématu našich obcí, k financování. Ve vašem případě však v pozitivním smyslu, protože pražská obec zkoušela zvýšit míru svého samofinancování už předtím, než začalo ústředí NSČU otevřeně říkat, jak je to důležité. A je to znát, protože váš podíl samofinancování je oproti většině ostatních obcí hodně vysoký. Jaké způsoby k tomu využíváte a čeho chcete v této oblasti dosáhnout?

Využíváme především sbírky při shromáždění a snažíme se k věci přistupovat tak, že se za ně nestydíme. Mám dojem, že lidé mají často problém spojovat naše aktivity s financemi. Většina věcí má ale zároveň rozměr hmotný i duchovní a dát nebo přijmout dar je vlastně také duchovní záležitost. I v tradičních náboženských systémech to bývá významná věc. Štědrost vůči potřebnému i vůči společenství je něco důležitého. A není to obezlička k tomu, aby si „preláti“ (nebo dnes funkcionáři) zajistili pohodlný život. Člověka obohacuje, když dává. Je to významný moment, je podstatné umět s ním zacházet i o tom mluvit.

Také aktivně pracujeme s členskou základnou a členskými příspěvky. Snažíme se členy oslovovat, připomínat se jim. Je to příležitost, jak být s některými z nich alespoň jednou ročně v kontaktu. Jsou tací, kteří se nechťejí nebo nemohou účastnit aktivně života obce, ale jsou rádi, když jim třeba dochází naše tiskoviny. A nám to zároveň umožňuje odhalit, že někdo již třeba není mezi námi anebo ztratil o společenství zájem. Členů, kteří rekněme pravidelně, byť ne vždy, docházejí na shromáždění, je tak sedmdesát ze sto padesáti a u ostatních je toto jedna z dalších možností, jak s nimi udržovat spojení.



Pražská obec unitářů, přednáška v rámci programového cyklu Hostem u slunečnice.



Pražská obec unitářů, duchovní obce Petr Samojský při obřadu uvítání dítěte.

Další důležitý zdroj financování je poskytování nějaké duchovní služby širší společnosti prostřednictvím našich duchovních. Jsme rádi, že se toto pojetí postupně ujalo skrze svatby, zároveň to však svatbami nekončí. Je spousta dalších podobných služeb – pohřby, vítání dětí, životní zlomy, vzdělávání... A měli bychom být schopni provozovat i nějaká duchovní soustředění. Ta člověka obohacují, jsou potřebnou součástí duševní hygieny. Dále jsou tu duchovenské služby v hraničních situacích: v nemocnicích, vězeních, v armádě, u policie a na dalších místech, kde jsou lidé vystaveni psychickému tlaku a potřebují duchovní podporu. Tradiční církve to často umí a bylo by skvělé, kdybychom to také dokázali. Zvláště když v české společnosti existuje určitá nedůvěra k tradiční religiozitě, v tom pro nás vidím významný prostor, jak můžeme pomoci: sekulární stát toto často neumí nahradit.

Myslíš si, že je normální a správné za tyto služby vybírat poplatky?

Ano, jistě. A svatby to dokazují – je to běžné a oprávněné. V tomto nám myslím mohou hodně pomoci zahraniční unitářská společenství, která vesměs mají tento systém detailně pro-

myšlený. Ale není to klasická služba za úplatu, je to daleko citlivější záležitost právě ve smyslu obdarovávání a přijímání. Platí zde například, že dá-li někdo významnou část z mála, tak vlastně dává hodně. Toto musíme umět zohledňovat. U duchovních soustředění, se kterými mám zkušenost, zrovna tohle dobře funguje. Bývá stanovena pevná sazba za jídlo a ubytování, zatímco za duchovní vedení přispívají účastníci naprosto volně dle možností.

Dovedeš si představit, že by se pražská obec v dohledné budoucnosti stala finančně soběstačnou?

V budoucnu jistě, ale v dohledné době asi ne. V každém případě mi připadá jako hluboce nenormální stav, že se jako obce necháváme „dotovat“ od ústředí, které bychom si naopak měli vydržovat my. Je to demoralizující. Peníze, které plynou z toho, co patří nám všem, bychom měli používat na společný rozvoj, ne je projídat v běžném provozu.

Co k tomu převrácení toku peněz chybí?

Myslím, že právě v běžném životě úspěšní lidé často v aktivním věku, co cítí, že jim uni-

tářské společenství i tak má co nabídnout. Ti jsou potom na oplátku schopni k rozvoji sami přispět. My bohužel zatím nemáme úplně vyvážený poměr mezi těmi, kteří jsou potřební, a těmi, kteří jsou ochotní a schopní dávat. Bez toho zdravé společenství nemůže fungovat. Jde i o to, aby se na jednu stranu lidé nestyděli říci si o pomoc, ale aby také chápali, že jsou nějaké meze toho, co jim společenství může poskytnout. Mám obavu, že mezi námi občas vzniká pocit, že kdo je schopen dávat, nemá ty správné motivace – jinými slovy: kdo je bohatý, nemůže být správně duchovně založený. Někdy to tak bývá, ale často je bohatství také prostě jen spojeno s nějakými výjimečnými schopnostmi. Schopní lidé mohou svými prostředky společenství významně pomoci.

Mohl bys uvést několik konkrétních cílů pro vaši obec na další dva, tři roky?

Jeden vyplývá z předchozí odpovědi. A není potřeba hledat milionáře, úplně by stačilo, kdyby tady byli středostavovští, mírně nadprůměrně úspěšní lidé. Druhý cíl je mládež. A další je vzdělávání. Abychom se lépe orientovali v tom, co sami jsme a unitářství nedeformovali nad míru nezbytně nutnou, danou naší kulturou. Musíme rozvíjet naši identitu. To je důležité, aby obec byla zdravá. – Jsem v současné době velmi vděčný a mám radost z toho, jak funguje ústředí a že se zaměřuje na činnosti, které s těmito cíli souvisí. Dalším cílem, ve kterém nám nyní ústředí také vychází vstříc, jsou pastorační asistenti a laičtí duchovní. Je důležité, aby v komunitě bylo mezi duchovním a běžnými členy pásma organizátorů, kteří se orientují v systému a jsou schopni poskytovat společenství nějaké služby. To je také oblast, kterou musíme rozvíjet.

V čem spočívá podle tebe role předsedů obcí? Já mám totiž pocit, že se donedávna význam laického vedení v Unitarii dost opomíjel. Vnímáš to jako důležitou věc – například ve smyslu vyvážení práce duchovního, nebo v našich podmínkách stačí vůdčí role duchovního?

Laické vedení má jistě svůj význam, jak jsi sama řekla, zajišťuje v obci určitou rovnováhu. Duchovní je samozřejmě profesionál a v mno-

ha ohledech bude vždy ten vzdělanější, ale laické vedení mu vytváří důležitou zpětnou vazbu; a vlastně i víc než jen to – je to skutečný zadavatel, tedy ten, kdo z mého pohledu duchovního řídí. Obec si v zásadě duchovního najímá, a tudíž by mu měla být schopná dát zadání. Lze o něm samozřejmě s duchovním diskutovat, ale vždy by měla existovat jasná vize laického vedení, co společenství samo se sebou chce dělat. Zároveň netvrdím, že jsme toho v pražské obci dnes plně schopni. Nějakou zpětnou vazbu duchovnímu poskytujeme, ale cítím, že není dostatečná, že mu nejsme plnohodnotným partnerem. Možná to je i tím, že náš duchovní je výjimečně aktivní.

Celý tento proces mi připomíná zadávání architektonického projektu, kde je to od začátku stavebník, kdo má představu o tom, co chce, a pak je tu profesionál, který ví, jak to dát dohromady. Architekt rozumí spoustě věcí lépe než klient, ale v zásadě je klientova vůle rozhodující a výsledek je ideálně věcí domluvy – harmonie.

V současné době jsme ve fázi, kdy se významným způsobem přetváří vztahy mezi ústředím a obcemi. Ústředí se snaží, aby obce byly samostatnější, ale ony zároveň potřebují jeho součinnost. Vlastně zatím teprve hledáme správnou bilanci tohoto vztahu. Co by podle tebe měla dnes zdravě rostoucí obec od ústředí potřebovat a dostávat?

Neměla by potřebovat finanční podporu. Ústředí by ideálně mělo jen přerozdělovat část financí, které obce vygenerují. Vracet je obcím například formou grantů a cílených projektů. Ústředí by pak mělo vytvářet obecný rámec, ve kterém se pohybuje, například vydávat literaturu, zajišťovat část propagace a určité formy vzdělávacích programů. Mělo by se zaměřit na služby, které obce samy mohou vytvářet jen v omezené formě, protože jsou pro ně buď neefektivní, nebo nedosažitelné. Patří sem i udržování mezinárodních kontaktů na úrovni vyšší než partnerství jednotlivých obcí.

To jsou obecné principy, co ale potřebují obce konkrétně v současné době?

Dnes to myslím docela dobře funguje: ústředí se obce pokouší postavit na nohy, poskytovat



Pražská obec unitářů, fotografie z valného shromáždění.

jim podporu, možnost vzdělávání, oslovovat veřejnost, shánět potenciální nové duchovní. Ve všech těchto věcech by bylo možné být i aktivnější, ale sám nevidím moc způsob, jak to udělat. A ani na to nejsme v obcích připraveni. Nedokázali bychom výsledky takového aktivnějšího přístupu zpracovat.

Pokud chceš přece jen nějaký konkrétní zá-
měr, co bychom ještě mohli dělat, tak rozvinout
debatu a aktivitu na úrovni naplňování duchov-
ních potřeb našich členů. Na tom bychom měli
začít víc pracovat a najít způsob, jak takovou
službu členům i nečlenům poskytovat, a mys-
lím, že to od nás lidé i čekají. Pro mě to znamená
pořádat duchovní soustředění, praktická cviče-
ní a podobně. Možná by bylo potřeba angažo-

vat osobnosti ze zahraničí, v každém případě
vnímám, že to jako obce samy nevyřešíme.

Samozřejmě to nejde zařídit přes noc, jiné
náboženské systémy podobné tradice budo-
valy tisíce let, takže máme velkou konkurenci,
ale obecně zde vidím velký deficit i ohromný
potenciál. Do budoucna si, myslím, nemůž-
me dovolit tohle nedělat. Pokud se tomu ne-
budeme věnovat, nebude jasná naše identita,
protože z naplňování duchovních potřeb vše
ostatní vychází. Každé náboženství je založe-
né na těchto praktikách, u nich se láme trvalá
udržitelnost systému. Pokud toto funguje, jde
kupředu i vše ostatní, pokud nefunguje, má vše
ostatní tendenci se hroutit a je to obtížněji udr-
žitelný systém.

Etapová rekonstrukce objektů Náboženské společnosti českých unitářů

Miroslav Cikán



Anenská 5, Praha 1, bourání původního domu, 1930. (Fotografie na s. 31–33 jsou z Archivu NSČU.)

Areál Náboženské společnosti českých unitářů na Starém Městě je vystavěn na středověké parcelaci. Stavební vývoj areálu je velmi pestrý. Trakt do ulice Karlova je částí areálu Pöttingského barokního paláce z doby před rokem 1726, někdy mylně připisovanému Janu Blažejí Santinimu Aichelovi. Úzká středověká parcela prostupuje hloubkou dříve prostupného bloku, při jeho zadním okraji se uvádí samostatný dům již v roce 1362. Hlavní budova byla vystavěna někdy po roce 1437 (zachovaly se patrně zčásti původní gotické sklepy). Radikální přestavba proběhla před rokem 1726 za hraběte Františka Karla von Pötting. Byl vystavěn třípatrový

palác s vrcholně barokním průčelím a propracovaným portálem, v jehož vrcholu je umístěn velký kamenný alianční znak (František Karel Pötting, Marie Zuzana ze Žerotína). V supraportě středního okna je osmiboká šternberská hvězda, patrně na paměť stavebníkovy matky Marie Barbory ze Šternberka (1708). Dispozičně jde o hloubkový třítrakt a příčný dvoutrakt s renesančními klenbami, zčásti zachovanými i v patře s renesančním portálem vstupu.¹ Sklepy jsou gotické a renesanční. Areál je ve vlastnictví Náboženské společnosti českých unitářů

¹ Pavel Vlček a kolektiv, *Umělecké památky Prahy – Staré Město, Josefov*; Praha 1996.



Anenská 5, Praha 1, fotografie na této dvoustraně jsou z roku 1932, výstavba nového domu.

jíž od roku 1924 (tehdy ovšem ještě Společnosti Svobodného bratrství), která se rozhodla k radikální přestavbě areálu paláce v letech 1929–1931 podle projektu Františka Kavalíra,² sál upravil architekt Karel Caivas v roce 1932.

Jedná se zřejmě o jednu z posledních realizací Františka Kavalíra. Soubor objektů je vý-

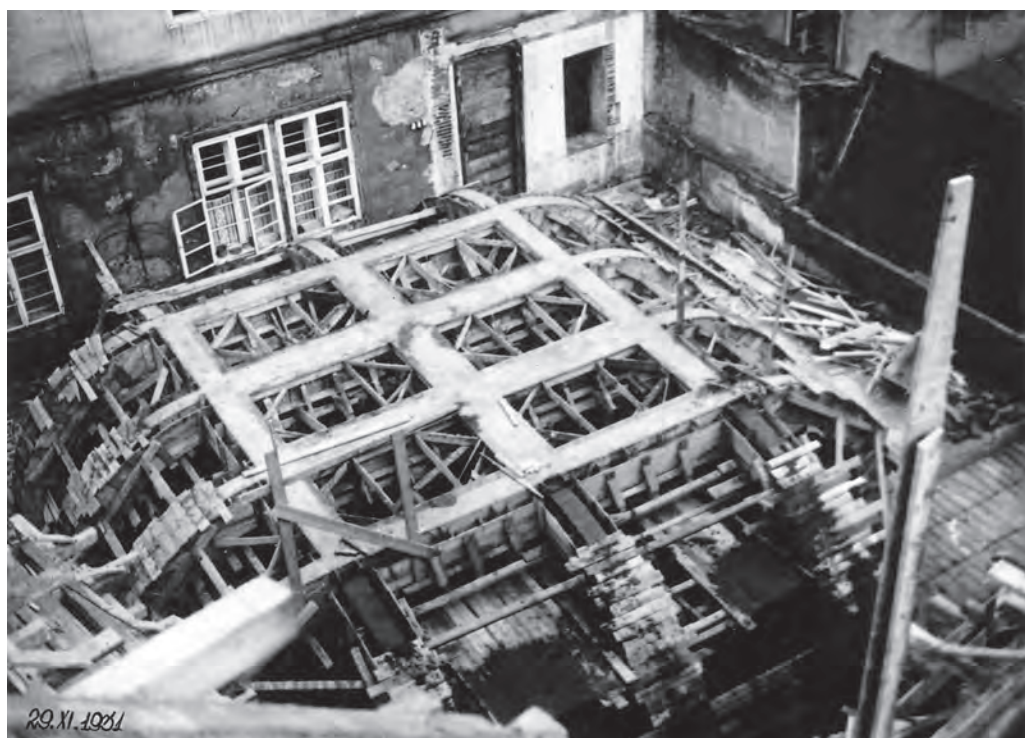
2 František Kavalír: Narodil se v roce 1878 v Oseku čp. 78 a zemřel v Praze v roce 1932, architekt a publicista. V Praze studoval u prof. Jana Kotěry na Umělecko-průmyslové škole. V roce 1914 byl spoluzakladatelem Společnosti architektů, členem výboru a vydavatelství časopisu Styl – časopisu pro architekturu, stavitelství a umělecký průmysl. Přispíval i do časopisu Krásy domova. Dále byl spoluzakladatelem a předsedou Artělu – instituce pro vybudování českého uměleckého průmyslu. Se svým bratrem Václavem založili stavební firmu Bratři V. a F. Kavalírové v Praze na Smíchově a byl jejím šéfem. Mezi mnoha stavbami je významná záchrana středověké usedlosti v Praze na Hřebenkách. Zemřel v Praze v roce 1932 a je pohřben na Královských Vinohradech. František Kavalír dbal také o estetiku a vyzdobil své dílo za pomoci tehdy velmi žádaných umělců, jako byl Václav Špála či Jaroslav Horejc.

Zdroje: <http://www.obecosek.cz/informace-o-obci/vyznamne-osobnosti/>; <http://www.neznamapraha.cz/usedlost-hrebenka/>. [Cit. 25. 8. 2016.]

znamnou památkou v historickém centru Prahy, památky UNESCO. Ve 30. letech 20. století byl vystaven v historickém centru Prahy na Královské cestě ve dvorním traktu se stoprocentní zastavěností neobvykle rozsáhlý kulturní komplex, jehož součástí jsou ve více úrovních nad sebou tři různě velké společenské a divadelní sály, které slouží kulturnímu poslání do dnešních dnů, a obytná část. Největší sál byl po dlouhou dobu centrální scénou pražské DAMU pod názvem DISK.

Areál na skvělé adrese – Královské cestě – je vystaven lákavým příležitostí silného turismu. Měl by si však zachovat svoji důstojnost a vyvážit v budoucnosti složitou situaci místa svým kulturním posláním.

Náboženská společnost českých unitářů se snažila po roce 1899 zajistit alespoň nejzákladnější opravy areálu. Chyběla však koncepce, odborné vedení a projektová příprava. Důsledkem byly nepříliš efektivně provedené práce a nekoncepční úpravy nerespektující stávající hodnoty areálu, stavební standard provádě-



ných prací ani architektonický detail. Úpravy plochých střech byly provedeny neodborně, bez ohledu na stavebně fyzikální vlastnosti objektu, kterým je železobetonový vyzdíváný skelet s četnými tepelnými mosty s kondenzací v konstrukci. Vnější plášť objektů z 30. let byl v 90. letech opět upraven bez řešení stavebně fyzikální problematiky, kvůli čemuž vykazuje velké tepelné ztráty a postupně podléhá destrukci. Technická údržba domu byla prováděna zpravidla pouze lokálně v souvislosti s řešením havarijních stavů.

Vyšší pozornosti se oběma objektům začalo dostávat teprve po sněmu NSČU roku 2013, kdy nově zvolený ústřední správní sbor ustavil pracovní komisi pro správu objektů pod vedením architekta Michala Kohouta, která měla v první fázi své činnosti za úkol zmapovat celkovou situaci správy a provozu unitářských nemovitostí. V říjnu téhož roku předložila komise podrobnou od-



Praha 1, Anenská 5, obnova interiérů 3. a 5. nadzemního podlaží bytového domu. Cílem je vrátet interiérům původní účel (v tomto případě komunitní bydlení) a zachovat co nejvíce původních prvků.
(Fotografie na s. 34–37 jsou z Archivu NSČU a MCA, s. r. o., 2015, 2016.)

bornou zprávu, v níž poukázala zejména na to, že chybí základní dlouhodobá koncepce rozvoje a využívání budov a plán údržby a oprav.

Další důležitý krok byl učiněn až koncem roku 2014, kdy byl odsouhlasen záměr začít kontinuálně investovat do promyšlené obnovy obou nemovitostí. Na doporučení komise pro

správu nemovitostí uspořádala NSČU v lednu 2015 výběrové řízení na architekta a projektového partnera pro plánovanou dlouhodobou spolupráci. V něm zvítězil MCA atelier, s. r. o.

V roce 2015 byl zpracován stavebně-technický průzkum unitářských objektů a zahájena koncepční projektová příprava zajišťující celko-





vou etapovou obnovu zejména objektu Anenská 5, respektující priority provozu, naléhavosti řešení i původní koncepci využití. Návrh úprav je dílem architektonické kanceláře MCA pod vedením doc. Ing. arch. Cikána s aplikací zkušeností z obnovy historických objektů, především však z obnovy funkcionalistického areálu Husova sboru na Vinohradech od architekta Pavla Janáka.

Postupně byl vypracován rámcový projekt a spolu se zástupci NSČU definovány etapy obnovy. Nosným tématem všech fází je skromost, respektující finanční realitu.

Management plán provádění obnovy je rozdělen do několika kategorií podle naléhavosti a finanční náročnosti řešení, celkově cca do patnácti až dvaceti let s nutnou investicí nejméně třicet milionů korun. Do první etapy byla zařazena zejména obnova čtyř dlouhodobě nevyužívaných a jednoho nově uvolněného bytu a veřejných prostor domu s cílem vyzdvihnout drobnými krůčky intenzivní údržby a repase i kvalitu zanedbaného detailu a podpořit hodnotu a pronajimatelnost prostor. Veškeré truhlářské prvky (vestavěné skříně, okna a dveře)





včetně kování jsou postupně repasovány. Do oken jsou vkládána izolační dvojskla, která se díky bílým rámečkům na fasádě nijak neuplatňují. Chybějící kliky na exponovaných místech vstupních prostor jsou znovu odlévány z bílé mosazi dle původních vzorů z 30. let. Jinde je kování včetně adresních štítků a bytových zvonků sjednocováno na nejbližší vhodný důstojný vzor z broušené nerez ze současné cenově dostupné produkce. Zasklívání je prováděno dle původního vzoru kanelovaným sklem s působivými optickými efekty, jako je tomu na dosud dochovaných oknech ve schodištní hale. Vstupní dveře do objektu Anenská budou repasovány včetně mosazí kapotovaných mříží a kování.

Původní podlahové vlysy jsou překládány a chybějící doplňovány replikami. Povrchy podlah jsou uzavírány tvrdým voskovým olejem, podporujícím živý, autentický vzhled. Součástí obnovy bytů je i postupná výměna dožívajících patrových instalací a vkusné, ale cenově dostupné zařizovací předměty a osvětlení důstoj-

ného standardu. Plynové ohřívače bez dostupných odvětrání jsou nahrazovány elektrickými boiler, skrytými v podhledech stropů.

Následovat bude separace domovního systému topení od centrálního teplovodu výměníkem s cílem kontroly množství a kvality topné vody pro snadnou diagnostiku úniku vody a prodloužení životnosti velmi složitého původního topného systému domu, který byl odborně analyzován ve SVÚOM³ jako akceptovatelný, mimo expozice ve vlhkém prostředí koupelen, kde dochází k intenzivní vnější korozi systému. Po zjištění agresivity prostředí, v němž je uloženo topné vedení, je toto vedení celoplošně vyměňováno a chráněno.

Následně by měly být provedeny úpravy novodobých fasád z 30. let a úpravy exteriérových prvků s cílem eliminace kondenzace v konstrukci a navýšení tepelné úspornosti areálu. V souběhu budou vyměněny hlavní rozvody elektroinstalací a plynu se záměrem jejich posí-

3 Státní výzkumný ústav ochrany materiálů: <http://www.svuom.cz/>.



lení a skrytého nerušícího vedení ve veřejných prostorách domu. V souvislosti s touto úpravou je následně uvažováno o prodloužení dojezdu výtahu pod vstupní úroveň domu a vybudování hygienické místnosti pro odpad a zázemí správy a údržby domu. V této fázi bude provedena i rozsáhlejší obnova interiérových architektonických prvků, jako například kování, osvětlení, původního kanelovaného zasklení oken, oprava historické dlažby a podobně, které by měly osvěžit původní architektonickou kvalitu celku domu. Na detaily by se nemělo zapomenout ani při průběžné obnově společenských prostor divadla a sálů Unitarie. Zachovaly se vzory pro mobiliář a další drobné prvky včetně osvětlení, které se stanou zdrojem pro architektonické návrhy řešení těchto prostor. Po vyhodnocení cílů prezentace NSČU bude dohodnut rozsah jejich obnovy včetně mobiliáře. Bude hledána taková forma obnovy, která by respektovala původní charakter domu a zároveň splňovala současné požadavky spo-

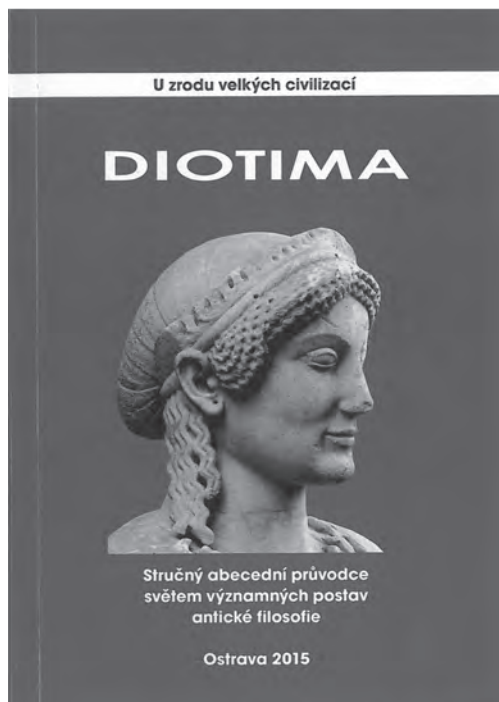
lečenského života NSČU. Otázkou je předpokládaná intenzita zde pořádaných akcí a tomu odpovídající technologické vybavení včetně zohlednění energetické úspornosti. To může být zásadní investicí do obnovy těchto prostor a vést ke zvažování forem návratnosti vložených investic, například promyšleného režimu pronajímání společenských sálů další kulturní veřejnosti.

Areál by měl postupně získat na reprezentativnosti, generovat vyšší pronajímatelnost prostor, a v důsledku zajistit vyšší ekonomický přínos efektivně vynaložených investic. Obnova má spíš podobu koordinované intenzivní údržby s jasnou představou cíle, kvalit a strategie jeho dosažení. Důležité je však mít stále na zřeteli úroveň kulturní nabídky a důstojnost místa, které má objekt reprezentovat.

Kulturní poslání NSČU sdělované prostřednictvím formy i obsahu areálu by mělo být příkladným světlem kultury v jednom z nejsilněji turisticky exploatovaných míst Prahy.

Významné postavy antické filozofie (zpráva o knize)

Radovan Lovčí



Obálka knihy *Diotima. Stručný abecední průvodce světem významných postav antické filozofie*.

(Foto R. Lovčí.)

Publikaci s názvem *Diotima. Stručný abecední průvodce světem významných postav antické filozofie* vydali v Ostravě roku 2015 vlastním nákladem dva přední tuzemští odborníci z univerzitní sféry, docenti Igor Lisový a Miroslav Sapík. Název díla, které čítá 206 stran a provází je řada ilustrací a obrázků, upomíná literární postavu dobře známou všem platonikům. Jedná se o vědmu Diotimu, jež v Platonově *Symposiumu* rozmlouvá s filozofem Sokratem o původu boha Eróta a navíc učí athénskému mudrci umění idealizované lásky.

Již zmíněná kniha je moderní encyklopedií, představující netoliko čtenářům z řad univerzitních studentů bohatou mozaiku filozofických škol doby starého Řecka, Říma, ba i přelomového období na pomezí starověku a středověku, kdy v Evropě a Středomoří dozníval vliv antické kultury. Kvalitní a zajímavé zpracování, doprovázené řadou výstižných citací z některých zmiňovaných děl, může být pomůckou jak akademikům a studentské obci, tak zájemcům o filozofii z řad široké veřejnosti, již je téma antického myšlení blízké. Má proto potenciál oslovit i leckterého z českých unitářů.

Litovat je třeba pouze skutečnosti, že taktéž *Diotima* je (podobně jako mnou v lednu 2016 recenzovaná publikace o Komenského nadčasových myšlenkách) dílem postrádajícím zaštitění velkým nakladatelským domem i potřebnou reklamou. Není proto na knižním trhu pro zájemce snadno dostupná. Vyšla v omezeném nákladu 100 kusů z prostředků jejích autorů a zároveň editorů. V unitářském prostředí však tuto situaci velmi dobře známe, neboť i publikace nakladatelství Unitaria vycházejí jen v omezeném nákladu nejvýše pár stovek kusů a slouží především vážným zájemcům.

Inspirativní a zajímavý je na dílech mnoha antických autorů mimo jiné fakt, že u řady z nich nelze vést jasnou linku mezi sférami filozofie a náboženství, které byly ve středověku jasněji odděleny a v našem kulturním okruhu (na nějž se v textu zaměřuji) limitovány křesťanskými myšlenkovými mantinely a postuláty. Antická filozofie, jakkoliv je i ona leckdy ovlivněna dobovým smýšlením a lokálními kulturními specifiky, je svobodnější, mnohovrstevnější a nabízí více úhlů pohledu, nežli bylo umožněno již zmíněné filozofii středověku i předosvícenské éry

novověku, dominantně podrobené v podstatě totalitárně fungující křesťanské ideologii. (Tím ale samozřejmě nezapuzují křesťanství, jehož základní étos projevující se v jeho nejzákladnější ideji „Miluj bližního svého jako sebe sama.“ nahlas nevysloveně, ale zjevně prolíná též do sekularizované přítomnosti současné křesťansko-ateistické společnosti a do mnoha aspektů jejího života. A toto je dědictvím křesťanské éry bezesporu pozitivním.)

Oba autoři a zároveň editoři zmíněného díla jsou předními českými pedagogy, kteří působili na různých českých univerzitách. Igor Lisový je znám jako špičkový odborník v oboru antiky a je plodným autorem mnoha odborných statí i nejrůznějších knih. Také je spoluautorem učebnice *Dějepis 6 (pravěk a starověk)* z produkce plzeňského Nakladatelství Fraus, která byla roku 2009 oceněna na frankfurtském knižním veletrhu bronzovou medailí za nejlepší evropskou učebnici pro druhý vzdělávací stupeň. Docent Sapík je pak především filozofem a taktéž autorem mnoha sborníkových i knižních prací, a to nejen v oboru starověké filozofie.

Zhruba jedna čtvrtina knihy je v závěru věnována citacím z bohatého myšlenkového díla římského stoického filozofa, dramatika, politika, básníka, ale i vychovatele císaře Nera, Lucia Annaea Senecy (4 př. n. l. – 65. n. l.). Ten ve svém životě zažil nejrůznější vzestupy a pády, včetně nedobrovolného pobytu ve vyhnanství, a v závěru života byl navíc dohnán k sebevraždě poté, co byl pravděpodobně neprávem obviněn z účasti na spiknutí proti císaři.

Některé zajímavé úryvky ze Senecova díla uvádíme pro inspiraci čtenářům *Tvůrčího života* a se souhlasem autorů knihy v další části tohoto článku. (Užíváme přitom zjednodušené citace.¹ Přesné odkazy na použité zdroje i překladatele jednotlivých úryvků uvádějí Igor Lisový a Miroslav Sapík přímo ve své knize).

Najdou se lidé, kteří konají dobro, je-li vyhlídka na odměnu, a kterým se nelíbí ctnost zadarmo. Taková ctnost v sobě nemá nic vznešeného, jestliže je na ní něco prodejného.



Doc. Mgr. Igor Lisový, CSc., (*1944) univerzitní pedagog, jeden z autorů knihy.

Lidský duch nikdy se nepovznese ke ctnosti, bude-li věřit, že smrt je zlo; povznese se, bude-li ji považovat za věc lhostejnou. Je proti přirozenosti, aby člověk směle přistupoval k tomu, co považuje za zlo; půjde k tomu pomalu a váhavě. Není však nic slavného v tom, co člověk dělá s neochotou a loudavě.

Duch ví, že bohatství je jinde, ne kde je nakupe-no. Je třeba naplnit ducha, ne truhlici.

Právě to, že duch vidí své nedostatky, které dříve neznal, je důkazem jeho změny k lepšímu.

Lidi činí bohatými duch. Ten člověka doprovází i do vyhnanství a v nejdrsnějších pustinách sám oplývá svými statky a užívá jich, když najde, co postačí k udržování těla. Peníze nemají s duchem nic společného, stejně tak jako s nesmrtelnými bohy.

Toto všechno, k čemu s obdivem vzhlíží duše nezkušené a příliš oddané svému tělu, mramor, zlato, stříbro a velké kruhové stoly s hlazenými deskami, to je hmotná zátěž, jakou nemůže milovat neznečištěná duše, pamatující na svou přirozenost, prostá poskvrny, která vzlétne do nebeských výšin, až bude uvolněna... Toto naše nepatrné tělo, žalář a okovy duše, je hříčkou tisícerych protivností, je obětí mučení, loupežných útoků a chorob, duše sama však je nezranitelná, věčná a bezpečná před jakýmkoli násilím.

¹ Citováno z kapitoly výše recenzované knihy *Když duch se povznáší ke ctnosti*, s. 186–188.

Každému, kdo mě bude děsit hromaděním zel, bude třeba odpovědět takto: „Jestliže máš dost síly k odporu proti jedné podobě neštěstí, ať je to kterákoliv, budeš ji mít dost proti všem. Ve chvíli, kdy ctnost ducha upevní, učiní jej nezranitelným, ať přijde útok odkudkoli. Jestliže tě pustila ze svých spárů lakota, ten nejstrašnější mor lidstva, ctižádost ti překážet nebude...“

Ctnost má však mnoho podob rozvíjejících se v souladu s mnohotvárností života a s činnostmi, jí samé při tom ani neubývá, ani nepřibývá. Nejvyšší dobro se totiž nemůže zmenšovat, ctnosti není dovoleno couvat...

Je jediné dobro, ctnost, a bez ctnosti není dobro; ctnost sama je uložena v lepším, tj. racionální části naší bytosti.

Ctnost je svobodná, neporušitelná, nepohnutelná, neotřesitelná, tak otužená proti ranám Štěstěny, že nemůže být ani vychýlena, natož přemožena...

Postoj, jaký my zaujímáme vůči dětem, zaujímá mudrc vůči všem, kteří jsou dětinští, i když už mají mládí za sebou a jsou šediví... Mudrc zaujímá ke všem takový postoj jako lékař ke svým nemocným.

Je totiž třeba posoudit tvrzení, že dobré je pouze to, co je čestné; všichni uznají, že k blaženému životu postačí ctnost.

Jen ctnost poskytuje radost stálou a spolehlivou; i když se vyskytne nějaká překážka, objeví se jako oblaka, která plují nízkou a nikdy nepřemohou denní světlo.

Ctnost nikdy úplně neodumře, nýbrž vtiskne duši příliš zřetelné značky, než aby je nějaká změna vymazala. Jestliže divé šelmy vychované mezi námi znovu uprchnou do lesů, uchovají si něco z dřívější krotkosti a jsou od těch nejmírnějších stejně daleko jako od opravdových nezkracených šelem, které na sobě nikdy nepocítily ruku člověka. Nikdo, kdo jednou přilnul k moudrosti, neklesne na nejnižší stupeň ničemnosti, barva moudrosti do něho pronikla příliš hluboko, takže nemůže být úplně smyta a nahrazena barvou zla.

Povolujte svému tělu jen tolik, kolik stačí k uchování zdraví. Musíte s tělem nakládat dost tvrdě, aby špatně neposlouchalo ducha. Pokrm smí jen utiřovat hlad, nápoj zahánět žízeň, šat odvracet mráz, dům být ochranou před ohrožením těla. Vůbec nezáleží na tom, zda to bude chatrč z drnu či palác z pestrých cizokrajných mramorů. Vězte, že člověka může stejně dobře ukrýt strop z trávy jako ze zlata. Opovrhujte vším, co zbytečná námaha vytvořila jako ozdobu a okrasu. Uvažte, že kromě ducha nic si nezaslouží obdivu. Jemu velkému nic není velké.

Cesty ke zdraví

Milena Hosenseidlová

Dobrý den, milé děti,

když jsem byla malá, vrtávalo mi hlavou, proč si dospělí přáli k narozeninám hlavně to zdraví. Vždycky, když jsem totiž byla v dětství nemocná, mi dala maminka něco lepšího k jídlu, chodila mi číst, nebo jsem se mohla koukat na televizi, což bylo rozhodně lepší než chodit do školky a pak i do školy. Vlastně jsem si tehdy i občas přála, abych byla třeba trochu nemocná a nemusela vynášet smetí, luxovat a dělat úkoly, protože mě lákala vidina toho, že se budu povalovat v posteli, koukat na televizi nebo si číst. A i když občas přicházely těžší, horečnaté nemoci, které mi alespoň zpočátku nedávaly možnost naznačené pohody, nedokázala jsem pevné zdraví vnímat jako něco, co by třeba mohlo být důležitější než to, aby v krabici na dobrotu nebylo nikdy prázdko. Zkrátka tehdejší upřímné narozeninové přání bylo asi takhle: „Ať máš pořád dostatek čokolády a dobrou náladu a možná taky, ať Ti neslejšaj ponožky v botě a ať Tě neškrtní guma od spodářů.“ A když se mě

tenkrát někdo zeptal, co je v životě opravdu důležité, tak věřím, že na zdraví bych si tehdy jistě hned nevzpomněla.

Přesto jsem si všímala, že když lidé slaví, připíjí si na zdraví, popřejí si vše nejlepší, a hlavně to zdraví! Zase.

Co je na něm tak důležitého?

A pak to přišlo. Maminka onemocněla vážnou chorobou, musela na operaci a nemohla být vůbec doma. Všechno jsme museli zvládnout bez ní a to bylo moc těžké. Měla velké bolesti, a i když jí ani „neslejšaly ponožky“, ani jí neškrtila guma od „spodářů“, dobrou náladu jí nepřinesla ani čokoláda. To bylo smutné. Teprve tehdy jsem pochopila, že tu dobrou náladu jí přinese teprve znovu navrácené zdraví. Začala jsem zdraví chápat jako něco důležitého, přinejmenším se na mém žebříčku hodnot vyhoupllo až k čokoládě.

Později jsem pochopila, že různé nemoci mají tak trochu své poselství. Přijdou k člověku a promění ho, člověk musí bojovat, aby se znovu stal sám sebou, a když v tom-



„Vlastně jsem si tehdy i občas přála, abych byla třeba trochu nemocná a nemusela vynášet smetí, luxovat a dělat úkoly...“ (Obr. © Flint01 | Imagio.cz | Dreamstime.com.)

to boji zvítězí, je o něco silnější, zkušenější. Někdy ale také člověk nedokáže poselství nemoci pochopit a odmítá se proměnit, pak se mu sice často podaří nemoc potlačit, ale stále není úplně zdravý.

Ono totiž zdraví není spojené jenom s tělem, ale i s myšlením a cítěním. O všechno je třeba pečovat.

Aby fungovalo správně tělo, je třeba mu dávat dobrou potravu (a čokoláda sem bohužel vůbec nepatří), je třeba s ním hýbat a cvičit ho, aby bylo zdatné a silné, a je třeba ho čistit a mýt. Kdybychom tělo krmili jenom smaženými lahůdkami, cukrovinkami a pářečky, asi by se po nějakém čase někde zadřelo a přestalo fungovat tak, jak bychom si přáli. Kdybychom ho necvičili a nehýbali s ním, tak by mělo ochablé svaly a samo by nějak zapomnělo, jak se co dělá. Kdybychom ho nemyli, tak by se na něm usazovaly bakterie a choroboplodné zárodky, ze kterých by se mohla snadno nějaká nemoc chytit.

Aby správně fungovalo myšlení a cítění, je ještě o něco těžší, ale i tak je to trošinku podobné... I tady je důležité správné krmení. Jde ale o potravu duševní. Pro správné naladění duše je třeba krmit ji přiměřenými příběhy. Nemůžeme očekávat, že kdybychom ji krmili nějakými horory nebo samými tragédiemi, byla by v pohodě. To nebude.

Když pak takový těžký příběh do života přijde, je třeba ho zpracovat. Na to je obvykle potřeba více času, než kolik potřebuje fyzické tělo na zpracování řízečku s dortíčkem. Z některých událostí může být duše otřesená a potřebuje čas i prostor na to, aby je zvládla zpracovat. Někdy potřebuje i pomoc druhých.

Vždy, když se vychýlíme z klidného středu, ať jde o duši nebo o tělo, hledáme zase cestu zpátky. Je důležité, abychom se snažili vracet se ke středu a neputovali jen



„Pro správné naladění duše je třeba krmit ji přiměřenými příběhy.“ (Obr. © Ellyoz | Imagio.cz | Dreamstime.com.)

od extrému k jinému extrému – jako třeba, že nejdříve budu tělo krmit jenom „dortíčkama“ nebo „buřtama“, a pak ho nechám trochu vyhladovět a nedám mu nějakou dobu vůbec nic. Hladovka je pro vyvážení nezdravé stravy sice dobrá, ale neměl by to člověk takto zařadit jako životní styl.

Podobně by bylo známkou nemocného myšlení, kdyby někdo třeba myslel stále jen na své tělesné zdraví a jen úzkostlivě třídil, co vloží do úst... To by už hrozila duševní choroba – posedlost zdravým životním stylem. Proto je potřeba myslet na celého člověka, hodně zpívat, tančit a radovat se – tvořit, i to jsou cesty k vyvažování některých těžkostí a k ozdravení...

V onom hledaném středu se často nachází právě to tolik opěvované zdraví. A každý, kdo vyrostl, už většinou chápe, jak moc je důležité.

Tak vám přeji přiměřenou dávku čokolády, hodně radosti, dobrou náladu, ať vás neškrtní guma od spodářů a hlavně to zdraví.

Kdo by nechtěl být zdravý?

Petr Samojský

Každý máme různé představy, názory a priority. Ale v jedné se nejspíš všichni shodneme. Všichni chceme být zdraví. Aspoň je těžké představit si člověka, který by zdravý nechtěl být!

O tématu zdraví hovoří výstižně Friedrich Nietzsche: „Existovala staletí, v nichž Řekové byli v podobném nebezpečí, v jakém se nalézáme nyní my: že totiž zahynou v záplavě cizího a minulého [...] jejich vzdělání bylo dlouhou dobu spíše chaosem cizozemských, semitských, babylonských, lýdských, egyptských forem a pojmů a jejich náboženství bylo opravdovým bojem bohů celého Orientu [...] Řekové se ponenáhlu naučili chaos organizovat tím, že se [...] rozpomínali na sebe samotné, to jest na své pravé potřeby [...] Tak nad sebou získali vládu.“

To, o čem Nietzsche hovoří, je vlastně moudrým podobenstvím. Chaos, který někdy cítíme z přemíry informací, vjemů a podnětů, které jsou často protichůdné a ve vzájemném protikladu, v sobě můžeme zorganizovat tím, že se rozpomeneme na své pravé potřeby, že se soustředíme na náš nejsvětější a nejkrásnější chrám!

Připomeňme si v tomto smyslu pojem *kalokagathia*, který je složen ze dvou slov: krásný a dobrý. *Kalokagathia* vyjadřuje přesvědčení antického Řeka, že krásné a dobré, krása a ctnost, mají mnoho společného a patří k sobě. Co není dobré a ctnostné, nemůže být krásné. A co není krásné, nemůže být dobré a ctnostné. *Kalokagathia* je ideál harmonického souladu tělesné a duševní krásy a dobroty, ctnosti, zdravé sebejistoty a statečnosti. Na tomto ideálu stavěl myšlenkový proud humanismu, podobně jako v 19. století hnutí propagující sport a vůbec kultivaci těla a tělesného zdraví.

Naše české sokolské hnutí na *kalokagathiu* také přímo navázalo a podle něj vytvořilo svůj program harmonie tělesné krásy spojené s čestností a poctivostí. A podobně skauting,

Junák a podobné organizace – vzpomeňme jen na Foglarův archetypální vzor Rikitana z Hochů od Bobří řeky anebo Mirka Dušína z Rychlých šípů. „To je nečestné a nesportovní,“ říká Mirek Dušín. Shovívavě se nad tím pousmějeme, ale na druhé straně jasně cítíme morální velikost ideálů, které jsou v těchto postavách zosobněny, protože si v duchu přejeme, aby to tak opravdu bylo. Aby dobro zvítězilo, aby se lidé kolem nás chovali čestně, férově a sportovně, abychom se tak dokázali chovat i my.

Kalokagathia je vetkaná i v tradici českého unitářství. V dobách našeho vzniku ve dvacátých letech minulého století byla harmonie zdánlivých protikladů zcela stěžejním tématem: kritické myšlení vyvažovalo víru, duchovní zkušenost zase racionální rozum. Na své cestě je člověk vnímán jako svobodný od dogmat a totalitní církevní hierarchie, na druhé straně má být poslušen vyššího principu mravního, autority svědomí a má žít sub specie aeternitatis.

Když jsme jako čeští unitáři v roce 2004 na sněmu poprvé v historii formálně stanovili své principy, během předcházející roční debaty v obcích nebyla pochybnost o prvních třech – svobodě, rozumu a toleranci – protože ty jsou skutečně historické a spojují unitáře ve všech kulturách a dobách. Ale pochybnost nebyla ani o čtvrtém, který hovoří právě o harmonickém rozvoji osobnosti: „Ať v mládí nebo ve vyšším věku, člověk se vždy může snažit o vlastní zdokonalování. V našem společenství chceme člověka inspirovat tak, aby byl tvůrčí a rozvíjející se osobností a aby pečoval o své tělesné a duševní zdraví.“ V tomto principu je opět přítomna *kalokagathia*!

Ano, jistě se shodneme v potřebě být zdraví a své zdraví si udržet. Berme inspiraci, odkud to jde, dělejme pro zdraví svého těla i svého ducha, co jen jde. Aby náš život byl krásný a dobrý.

Tvůrčí život / ČASOPIS ČESKÝCH UNITÁŘŮ / Ročník 5, 2016, číslo 5

Vydává:

Náboženská společnost českých unitářů, Karlova 186/8, 110 00 Praha 1, IČ: 00460524
Vychází 6x ročně.

Redakční rada:

PhDr. Jaroslava Dittrichová, Susan Goldberg, Petr Jirgl, ThDr. Karolina Sofia Kučerová,
PhDr. Kristýna Ledererová Kolajová, PhDr. Radovan Lovčí, MgA. Miloš Mášik, Ing. Pavel Sedlák

Grafická úprava a sazba:

Pavel Bosák

Tisk:

Nová tiskárna Pelhřimov, s. r. o., Krasíkovická 1787, 393 01 Pelhřimov

Kontakt:

kristyna-ledererova@unitaria.cz

Registrováno pod č. MK ČR E 20775.

ISSN 2339-1107

Za původnost a věcnou správnost příspěvků odpovídají autoři. Obsah příspěvků nemusí souhlasit se stanoviskem vydavatele. Všechna práva k obsahu příspěvků náleží autorům a jakékoli jejich další užívání musí být v souladu s autorským zákonem.

Obrázek na první straně obálky: „Moderní“ cesty ke zdraví © Sernovik | Imagio.cz | Dreamstime.com.

Obrázky na třetí straně obálky: Rekonstrukce bytů NSČU v Anenské 5, Praha © Ondřej Svatoš, archiv MCA atelier, s. r. o.

Obrázek na čtvrté straně obálky: Heřmánek © Pulpitis | Imagio.cz | Dreamstime.com.