

2011/3

BŘEZEN



Poutník

časopis Obce unitářů v Brně

POUTNÍK

Obsah čísla 3/2011 (verze pro webový archiv)

Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: Dva příběhy	2
Blahopřání	5
Otevřený dopis: Informační vzkazy – Březen	6
Ing. Dr. Otakar Mikeš, Dr.Sc. Význam Slunce pro život a náboženství	11
Pavel Němec: Jak se máš?	17
Miloš Kopřiva: Zdravá výživa	19

DVA PŘÍBĚHY

TAK?



Ráno mě budí veliký hluk přicházející zřejmě z venku, všude přítomný, „nepřehlédnutelný“, nepříjemný zvuk. Co to může být? Je to jasné – motorová pila, někde blízko s ní pracují. Pohled z okna upřesnil první dojem: pustili se do topolu, který tu čněl od nepaměti. Měl ještě dva brášky, ti už jsou dávno nebožtíci. Je tu po nich smutno, poněkud prázdno. Tak, pustili se do topolu. Dva už lezou do jeho koruny, dva pod nimi mají pilno s už odřezanými větvemi. Pracovníci jsou čtyři, ale rychle součinně kmitají, to jejich počet zdánlivě a snad i prakticky zmnožuje. Všichni mají červenošedé pracovní kombinézy s nenápadným firemním logem a oranžové přílby s ochranným štítem. Ti v koruně topolu mají na nohou stoupačky na zlézání stromů. Větvě uvazují lany a nenávrtně ořezávají...

Zatím není jasné, jak příběh topolu bude pokračovat, zda je součástí děje jeho stromového života nebo tímto tady a teď jako topol končí. - Právě dva berou silná lana a stoupají k nejmohutnější větví. Uvazují ji, pila zabere a větev s praskotem padá k zemi. Pak další veliká větev zažaluje a padá. Náhle je neveselé světlo. Nějak nepatřičně se udělalo prázdno. Místo mile obvyklé, ale důstojné struktury spletitého větvení se naskytl „neotřelý“ pohled na polorozpadlý pivní stánek a prašnou silnici s čoudícími auty. Teď už je jasné, že pahýl stromu nenechají, půjde skácet

celý. Motorové pily kvílí jako šílené, snad jde o každou vteřinu, tolik je kolem stromu nelidského spěchu. Vždyť do konce směny musí být strom přece dole! Už řežou žalostně trčící holý kmen, vysoký, převysoký. Honem, honem, pořezat ještě na kusy ty nejsilnější větve na zemi. Na nějaké další, pořádek činící práce není čas. Sbalit se a honem pryč. Padla, po nás potopa!

Je nepořádek na zemi i nějak smutno na nebi. Široko po krajině zní varování dalším topolům i lidem... a to pokrájené vonící dřevo na zemi je žalostně zdravé.



NEBO TAK?

Ráno mě budí veliký hluk přicházející z venku, všude přítomný, „nepřehlédnutelný“, nepříjemný zvuk. Co to může být? Je to jasné – motorová pila, někde blízko s ní pracují. Pohled z okna upřesnil první dojem: je to jasné, pustili se do topolu, který tu čněl od nepaměti. Měl ještě dva brášky, ti už jsou dávno nebožtíci. Je tu po nich smutno, poněkud prázdně. Tak, pustili se do topolu. Dva už lezou do jeho koruny, dva pod nimi mají pilno s už odřezanými větvemi. Pracovníci jsou čtyři, ale rychle součinně kmitají, to jejich počet zdánlivě a snad i prakticky zmnožuje. Všichni mají červenošedé pracovní kombinézy s nenápadným firemním logem a oranžové přílby s ochranným štítem. Ti v koruně topolu mají na nohou stoupačky na zlézání stromů. Větve uzavazují lany a nenávrtně ořezávají...

Zatím není jasné, jak příběh topolu bude pokračovat, zda je součástí jeho stromového života nebo tímto tady a teď jako topol končí. – Právě přestala kvílet motorová pila, jako když utne, na chvíli se rozhostilo příjemné ticho. Dva v koruně už nejsou, zůstal asi tak uprostřed jen jeden. Opatrně shazuje tenkou dlouhou větev, další dole ji chytají, táhnou za sebou a pokládají k dalším, už ležícím. Ten v koruně shazuje další větev, která rostla skoro napříč stromu, ostatní shazované řežou a uklízejí. Topol je teď pěknější, jeho tvar dostává „lepší smysl“, dokonce se dá říci, že dostává řád a harmonii. Pod ním se vrší nařezané dřevo a části větví. Tedy tak – předjarní ořez, prosvětlení, úprava dokud je čas a míza je ještě dole a strom dosud neprocitnul do jara... a až se probudí a ozelení, bude na tom jako cokoliv po citlivém, avšak důkladném úklidu. Bude na tom lépe, než se starými větvemi a výhonky zlodějů. Však už všichni jeho pomocníci pracují hbitě na úklidu polosuchých větví, tu a tam se ještě ozve pila, aby tu pořezala nějakou příliš dlouhou větev, tu se i přes plot od ní práší, jak řeže zloděje, čili výhonky při zemi, které roky jen ubíraly stromu sílu. Čtyři, jako jeden, dokončují práci.

Ještě odtáhnout a naložit poslední větve a už se uklízejí lana, ráz, dva – pěkně poskládat ty metry a metry lanek přehazováním přes ramena do odnositelného útvaru. Ještě vyhrabat drobné větvičky a kousky kůry a pak už jen poslední pohled na umělecké dílo.

Po krajině letí dobrá zpráva lidem a ostatním stromům.

Druhou verzi příběhu krajině a nám všem

přeje Jarmila
Plotěná



BLAHOPŘÁNÍ

všem členům i přátelům Brněnské obce unitářů, kteří se narodili v březnu



- 3.3.** Jitka Stejskalová
Milan Sedláček
- 11.3.** Michaela Bucková
Jana Jarušková
- 19.3.** svátek mají Josefové
- 20.3.** Zdeněk Fialal

INFORMAČNÍ VZKAZY JEDNOTLIVCŮM NA KAŽDÝ DEN V ROCE

Tento program je určen pro lidi na jednotlivé dny celého roku, i když každá z těchto myšlenek může pomáhat kdykoliv to budeme během roku potřebovat.

BŘEZEN

1. března

Kosmický program je naplňován pomocí kosmických zákonů, čímž se vytváří systém. Někdy jsou změny pomalé, jindy rychlé. Toto naplňování můžeme jen pozorovat. Když si plníme užitečný úkol, v napojení na své svědomí, pak se nemusíme ničeho bát.

2. března

Hovořit o víře a lásce, aniž bychom se snažili podle toho žít, je nezdravé a nebezpečné. Protiprogram vytváří velké rozdíly potenciálů se všemi důsledky toho.

3. března

Je třeba přijmout změny nové doby, které přicházejí. Nepřijdou příliš rychle, bude možné je při dobré vůli pochopit. Důležité je nezapomenout na transformaci nelogických programů.

4. března

Když nepracujeme přes pravou mozkovou hemisféru, neslyšíme hlas svého svědomí. Na základě toho děláme mnoho chyb i zbytečností.

5. března

Stále si uvědomujme, že jsme součástí celku, součástí systému.

6. března

Ve vědomí máme možnost mít vždy jen jednu myšlenku. Je proto třeba si kontrolovat, je-li tato myšlenka logická a hodnotná. Všechny potíže a problémy jsou totiž způsobeny nezdravým negativním myšlením.

7. března

Pomáhat míru a harmonii ve světě můžeme jen tehdy, když máme mír a harmonii v sobě. Pro mír a harmonii ve světě jsme povinni tímto způsobem něco udělat.

8. března

Je třeba si uvědomit, že úkolem každého člověka by mělo být přinášet moudrost, lásku a dobro. To je však možné jen tehdy, když se zařadíme do celku, kdy povýšeně nekritizujeme a nejsme mimo. To znamená být v míru se všemi, věřit a jít dobrým příkladem.

9. března

Čím více porozumění a lásky dáváme, tím více ho dostáváme. Kdo nedovede hned opětovat, není toho zatím schopen. Je třeba v něj věřit, že v budoucnu bude.

10. března

Čím více vnitřní čistoty budeme mít v sobě, tím lehčeji půjdeme cestou ke světlu.

11. března

Pokud v sobě cítíme vnitřní napětí, je nezbytné hledat chybu v sobě. Je marné bojovat proti kosmickým zákonům.

12. března

Naším základním úkolem je hledat a otevírat se kosmickému programu a kosmickým zákonům.

13. března

Zpětné vazby a transformace jsou nezbytné pro každého člověka. Je proto nutné najít sílu je přijmout a porozumět jim. Jinak člověk v utrpení zahyne.

14. března

Úkolem každého člověka je přispět podle svých schopností a možností k vytvoření hodnotnějšího světa. Pokud se začneme napo-

jovat v myšlenkách na zlo, pohltí nás nakonec. I když se vnější situace zhoršuje, je třeba myslet na hodnotný úkol a plnit ho.

15. března

Jdeme-li cestou k novému, pak je nezbytná stálá kontrola hlasem svého svědomí a napojení na kosmické zákony. Je to cesta k vnitřnímu osvobození. Proti tomu stojí vnitřní otroctví chorobnými, špatnými myšlenkami.

16. března

Touha soutěžit s ostatními o dokonalost je špatná. Je to cesta boje a nezdravé ctižádosti. Zdravá cesta je poznání svého úkolu a plnění ho. Každá máme svůj úkol. Jsme-li pod zákony kosmu, cítíme jednotu se všemi.

17. března

Život nás stále učí. Bolest je vždy signálem poruchy. Tím nám pomáhá, abychom to víckrát neudělali.

18. března

Není správné dělat práci s pocitem, že ji musím udělat. Proto než začneme pracovat, je třeba si zkontrolovat, jestli je práce logická a hodnotná a jestli k ní máme zdravý motivační vztah.

19. března

Budme upřímní, otevření a pravdiví ke všem. Nic o sobě neskrývejme. Jen tehdy budeme vnitřně svobodní. Je nesprávné honit se za slávou, mocí, bohatstvím nebo za nedosažitelným. To je stav vnitřní nesvobody.

20. března

Vše, jak myslíme a chováme se, má velký vliv na ostatní svět. Neseme za to zodpovědnost. Někdy, toužíme-li, aby došlo ke zlepšení, musí nejdříve dojít k bolestným zpětným vazbám.

21. března

Když nastoupí nová éra, je třeba jít se změnami, ale počítat i s tím, že před novým rozbřeskem přichází největší tma. Ničeho

však není třeba se bát, pokud budeme v napojení na kosmické zákony.

22. března

Chceme-li jít správnou cestou v napojení na kosmický program a zákony, máme vždy tuto možnost. Je však při tom nezbytné odolávat nejrůznějším druhům pokušení a analyzovat, proč přišly. Překonání pokušení, uvolnění nezdravého programu a nahrazení ho hodnotným a zdravým, dává sílu k další cestě k zákonům. Umožní to poznávat a napojovat se na větší množství lidí, kteří jdou též touto cestou.

23. března

Být chudákem není ctnost stejně tak, jako hromadit majetek a peníze. Určité peníze a majetek však potřebujeme k plnění svých úkolů. Je však třeba, abychom si byli vědomi toho, že je nám to jen propůjčeno.

24. března

Nemá smysl si dělat dalekosáhlé plány, protože by se nemusely splnit. Nebuďme netrpěliví a raději místo toho sledujme, jak život vše odhaluje tím nejpřesnějším a nejrychlejším způsobem.

25. března

Vysoké aktivaci motivačních programů nemůže nikdo ujít. Je třeba si stále kontrolovat, které z nich jsou chybné a tyto odstraňovat.

26. března

Nikdo nemůže zůstat na stejném stupni. Je třeba postupovat ve svém vývoji dále. Není třeba se toho bát. Naopak, pokud by k růstu nedocházelo, je takový člověk mimo zákon.

27. března

Pokud v uvolnění, v alfa a theta stavu se napojíš na zákony a objeví se ti cesta do budoucnosti i kdyby znamenala smrt, není třeba se bát, pokud jsme v napojení na zákony.

28. března

Zákony jsou v nás, jen je třeba se na ně napojit a plnit si svůj úkol.

29. března

Pokud žijeme co nejprostěji a radujeme se ze vší krásy kolem nás, když rozumíme přírodě, vyvolává v nás pocit nádhery a harmonie.

30. března

Náhoda neexistuje. Program vývoje vesmíru je přesný. Každý z nás jsme jedním kolečkem v něm. Vše do sebe zapadá. Pokud budeme chtít opravdu porozumět, najdeme i odpověď na všechny otázky, které k životu potřebujeme.

31. března

Jsi-li v souladu se životem a zákony, uděláš vše v pravý čas. Tím pochopíš program a naladíš se na plnění svého úkolu. Toto naladění je nezbytné, podobně jako u hudebního nástroje. Teprve po tomto naladění je možno dobře hrát.

Ing. Dr. Otakar Mikeš, Dr.Sc.

Dokončení z února 2011

VÝZNAM SLUNCE PRO ŽIVOT A NÁBOŽENSTVÍ

SLUNCE JAKO PŘEDMĚT NÁBOŽENSKÉHO UCTÍVÁNÍ A MYSTICKÝ SYMBOL

Sympatie lidí ke Slunci je pradávna. Snad každý je rád, když se na obloze rozhrnou mračna, objeví se sluneční kotouč a jeho paprsky nás příjemně hřejí. Tento objev má nepopíratelný vliv na naši psychiku a je významný i po stránce fyziologické, např. zvyšuje v našich tělech tvorbu vitamínu D.

Slunce se však během roku od nás zdánlivě periodicky vzdaluje a opět přibližuje, což se nás hluboce dotýká. Je to způsobeno

skloněním osy rotující Země k rovině ekliptiky. Říká se tomu slunovrat a je to největší odchylka zdánlivé dráhy Slunce od rovníku. U nás dochází 21. prosince k tzv. zimnímu slunovratu a 21. června ke slunovratu letnímu. Tyto děje vzbuzovaly velký zájem lidstva od pradávna, neboť odhlížeje od významu psychologického byly určujícími pro kalendáře všech civilizací a pro ně vázaná zemědělství. Slunovrat byl vždy oslavován a dnešní Vánoce jsou jen pozůstatek po pohanských oslavách. Slunce bylo na své zdánlivé dráze již od pradávna pečlivě pozorováno a byly budovány jakési někdy primitivní a někdy překvapivě dokonalé prahvězdárny.

Zde můžeme uvést např. mohutnou kamennou stavbu Stonehenge u Salisbury v jižní Anglii. Takové stavby – třeba menší – byly nalezeny i v jiných místech Evropy a i u nás. Jejich vznik se odhaduje na 2 až 4 tisíce let před naším letopočtem. Kromě přesného určování slunovratu sloužily i k jiným pozorováním oblohy. Taková místa – někdy ve formě pyramid – byla budována i ve staré Babylonii, i v jižní Americe, např. v Uaxaktunu (to je v nynější Guatemale). Působí velkolepým dojmem. Vynikajícími astronomy byli i staří mayští kněží, kteří dovedli předpovídat i zatmění Slunce i Měsíce a délku dne měli změřenu s větší přesností, než náš současný gregoriánský kalendář.

Tato pozorování Slunce a oblohy vyvrcholila v Evropě koncem 15. a počátkem 16. století, kdy Mikuláš Koperník vyvrátil starý geocentrismus, když pochopil, že naše Země nemůže být středem, kolem něhož se točí celý kosmos. Do středu umístil Slunce a Zemi popsal jako planetu, obíhající kolem něj po kruhové dráze, stejně jako ostatní planety. Johannes Kepler upřesnil Koperníkovy dráhy planet na správné mírně eliptické, což umožnilo přesné výpočty jejich pohybů a poloh. Giordano Bruno opravil mylný Koperníkův kosmický heliocentrismus – poznal, že Slunce je jen jednou z mnoha hvězd a zaměnil tak zbytečnou staro- a středověkou sféru stálic za vesmír v našem pojetí. Za takovéto kacířství byl sice upálen, ale přesto se již církvi nepodařilo své nábožensky pojímané zpátečnické představy o nebeské báni, se Sluncem v popředí, udržet. Na tyto nové kosmické nauky navázal Isaac Newton a pohyby kosmických těles vysvětlil gravitační teorií. Tak

tito geniální badatelé položili jeden ze základů moderní přírodovědy.

Slunce však nebylo jen předmětem pozorování pro praktické účely. Jako dárce světla a vládce dne dosáhlo jak kultovního uctívání, tak také vešlo do nábožensko-duchovních spekulací. Podle těchto různých představ např. bylo jako antický bůh Hélios vozeno po nebi v ohnivém kočáře. Původně staroindický a později perský bůh Mithra byl bohem paprskové koruny Slunce a byl snad identický i s asyrsko-babylónským bohem Akušem nebo Akušajem. Sluneční bůh Sumerů Utu byl uctíván také jako ochránce práva. Rovněž řecký Apollón, bůh Slunce, spásy a smíření, požíval jako orák v Delfách velké úcty. U préríjních Indiánů byl nejvyšší bytostí nebeský bůh, na jehož počest se tančil novoroční sluneční tanec, což mělo symbolizovat i obnovování života.

Slunce se vyskytovalo u různých kultur jako celý bůh, jakými byli např. Ré, Hélios, Sol a Sury, ale i také jako oko těch bohů, kteří sami reprezentovali celé nebe. Např. sluneční oko se objevuje u Mithry, Varuny a Agniho, stejně jako u egyptského boha Hóra, který byl zpodobňován jako sokol, ale byl považován za oko bohyně Ré. Rovněž z očí čínské mýtické prabytosti P'an-ku, jakož i z japonského nebeského boha, vyrostly oči a těmi jsou Slunce a Měsíc.

V některých civilizacích byl sluneční bůh považován za původce celých dynastií. Např. hethičtí králové sami sebe oslovovali „Moje Slunce“ asi ve smyslu „moje veličenstvo“. Podle jedné z nejstarších tradic Indie existovaly dvě královské dynastie. Králové jedné z nich – tzv. sluneční – vyznávali posvátný oheň a věřili, že pocházejí z boha Slunce, jemuž připisovali pohlaví mužské. Napopak vládci z dynastie druhé se nazývali synové bohyně Měsíce, které připisovali pohlaví ženské. Obě tyto dynastie spolu často zápasily a tyto boje jsou zaznamenány v rozsáhlém indickém eposu Mahábharáta.

V jižní Americe dávný sluneční bůh Inti byl pokládán za předka vládce Inky a japonská bohyně Slunce – Amaterasu – byla po-

važována za předka japonské císařské rodiny. Staří Egyptané věřili, že faraónové jsou synové boha či bohyně Slunce Ré. Ve starém Egyptě se však toto uctívání nejvýrazněji projevilo ve snaze povýšit boha slunce na jediného říšského boha. Zde je třeba jmenovat náboženské reformy faraóna Amenhotepa IV., který uctíval neosobního boha Atona (symbolizovaného slunečním kotoučem) monoteistickým způsobem a přijal i nové jméno Achnenaton (což přeloženo znamená „líbí se Atonovi“). Toto tehdy pokrokové monoteistické náboženství však nepřežilo svého zakladatele, neboť egyptští kněží se přímo živili polyteistickými pověrami s vyznáváním osobních bohů a Achnenatonovu víru brzy po jeho smrti zlikvidovali. Avšak i mnohem později různí vládcové viděli ve Slunci vhodnou reprezentaci své moci. Vzpomeňme jen např. francouzského krále Ludvíka XIV., který se sám nazýval „Král-Slunce“ a na nádherné barokně-klasicistické památky ve Versailles, kde jsou tyto představy umělecky ztvárněny.

Zajímavou hypotézu o slunečním bohu, týkající se i u nás převažujícího náboženství, uvedl profesor Hrozný ve své velké monografii „Nejstarší dějiny Přední Asie a Indie“. Popsal nálezy pečetiidel z archeologických vykopávek v Harappě a v Mohendžo Daro, které byly užívány v pradávné Indii i v Mesopotamii a pocházely z velmi staré kultury protoindické. Zobrazovaly boha nazývaného jmény jako Jaě, Jajaě, Jaue, Jave nebo Jajáš. Tento bůh býval zobrazován, jak přebývá ve stromech nebo keřích a denně cestoval ve sluneční bárce po celé obloze od východu na západ, v noci se pak zas vracel pod zemí zpět na východ. Jméno tohoto boha znamená „kráčející, pochodující nebo poutník“. Profesor Hrozný viděl v tomto původně árijském a později semitizovaném bohu hieroglyfických Hethitů, vyznávaném v severní Mesopotamii v zemi Mitannu, původ starozákonního boha Jahveho. Ten byl tak snad na počátku také bohem slunečním. Podle bible (Gen 2,8 – 2,10) Jahve vytvořil v oblastech na horním toku Eufratu ráj, v němž Adam a Eva zaslechli tohoto kráčejícího boha, který je pak z ráje vyhnal. Podle Starého zákona Mojžíš se s bohem Jahvem seznámil, když pobýval u svého tchána kněze Jithro v zemi Midjánské, kde se mu zjevil právě v hořícím keři (Ex 3,1 a 3,2). Tyto biblické texty se zdají být v souladu s hypotézou Prof. Hrozného. Kdyby

měla pravdu, pak by i náš křesťanský Hospodin byl prapůvodem také slunečním bohem. Pro toho, kdo studuje vývoj náboženství z vědeckého hlediska, to není tak velký nesmysl, jak by se to mohlo některým věřícím ještě dnes zdát.

Slunce však nebylo uctíváno jen jako nebeské těleso na obloze, ale i jako mystický symbol. V duchovních naukách se učilo a učí, že v nitru člověka září nesmrtelná božská Jiskra jako jeho Vyšší Já, a to bývalo často symbolizováno zářícím sluncem. Např. kněží starých Inků nosili obraz zářícího slunce na svých prsou a s podobnými symboly se setkáváme i v jiných duchovních směrech. Na obraz zářícího slunce se do svých niter soustřeďovali i mystikové a podobné symboly užívali i středověcí rosikrucianti. Od nich převzal tuto symboliku do své pečeti i Jan Ámos Komenský a jeho pečeť si vzali za ideový vzor i naši unitářští zakladatelé Dr. Norbert Fabián Čapek a Dr. Karel Hašpl.

Ti pro naši Unitarii vytvořili krásný známý znak:

Na heraldický štít je objímajícím způsobem vepsáno velké U, symbolizující jednak Universum tj. vesmír), jednak jeho Jednotu (latinsky Unitas) a jednak číslovku jeden (latinsky Unus) pro zdůraznění ideje jednobožství, jímž se unitáři odlišovali od tzv. trinitářů, věřících ve svatou Trojici: Boha Otce, i Syna, i Ducha svatého). Z louky na dně U, znázorňující přírodu, vyrůstají slunečnice, které – jak známo – se stále otáčejí za Sluncem, zářícím nad nimi. I my po jejich příkladu se máme k němu obracet, což nám doporučuje také druhá z osmi zásad stoupence moderního Náboženství Moudrosti, která zní. „Alespoň jednou denně pozdvihnout svou mysl ke Slunci (ve skutečnosti nebo v představě) jakožto zářnému symbolu jediného neosobního projeveného Boha a celé projevené přírody, přát mír celému světu, snažit se tiše procítit Jednotu všeho bytí a dění a tak produchovňovat celý svůj život“.

Na závěr svého článku uvádím z preprintu unitářských skript, nazvaného Náboženství Moudrosti, shrnující odstavec:

Každé náboženství si tradičně osvojilo určitou symboliku, již vyjadřuje své duchovní ideje. I naše moderní náboženství potřebuje vhodný symbol. Poněvadž je náboženstvím kosmickým, bude přebírat svůj hlavní symbol z kosmu. Nejideálnějším symbolem božství – užívaným na základě intuice již dávnými náboženskými směry v minulosti – je Slunce. Je zdrojem světla a tepla, osvětluje a hřeje celou naši Zemi, bylo nezbytnou podmínkou rozvoje života na Zemi, jeho tepelná energie udržuje koloběh vzduchu a vody podmiňující život, a energie světelná ukládána po miliony let ve fosilních uhlíkatých surovinách, byla a je zdrojem energie a tepla pro rozvoj lidské společnosti. Sluneční energie to je, která po zachycení v zelených rostlinách a po chemické transformaci při zažívání potravy je zdrojem naší vlastní tělesné energie, jakož i tělesné energie všech živých tvorů. Jsou to sluneční paprsky, které v transformované podobě pohánějí všechny biochemické i fyziologické procesy veškerého životního dění. Utíkáme-li, či pohneme rukou, nebo jen přemýšlíme, je to transformovaná sluneční energie v nás, která to umožňuje. Naše práce je umožněna sluneční energií v nás. Zapálíme-li oheň v krbu či táborák v přírodě, nebo i když zapálíme jen obyčejnou svíci, je to ve skutečnosti sluneční světlo a teplo, které pociťujeme. Donedávna i z elektrických žárovek na nás svítilo sluneční světlo. Nyní, když tepelné elektrárny jsou nahrazovány atomovými, jen část světla žárovek je slunečního původu, protože naše atomová energie nemá původ ve Slunci.

Sluneční záře existuje stále ve viditelné i neviditelné době, mimo nás i v nás, a proto je Slunce nejvhodnějším symbolem božství. Samozřejmě je to jen symbol a nebudeme proto Slunce uctívat jako hmotné těleso, ani si je neosídíme antropomorfizovaným osobním božstvím. Duchovní Slunce je však nádherným symbolem, zdrojem světla, které svými duchovními paprsky trvale září i v našich nitrech a láká nás ke kontemplaci. Když je nalezneme tam, uvidíme je pak duchovně zářit i v celé přírodě .

JAK SE MÁŠ

Jednou z nejzákladnějších otázek, zejména této doby, kterou je možno při tzv. náhodném setkání obdržet a k tomu ještě provázený jakýmsi zvláštním úsměvem, je otázka: „Jak se máš, máte?“ „V pohodičce?“ Někdy pramení, a to většinou, z vnitřní nejistoty tazatele, který neví, jak vůbec navázat kontakt s druhým člověkem a také, zda-li se nemá náhodou ten druhý lépe než sám tazatel. Jak se ten člověk opravdu má, ho pramálo zajímá. Jde mu mnohdy jen o to, aby „řeč“ nestála, něco se řeklo a abychom se mohli v klidu rozejít. Ale jinak: „Jak myslíš, že Ti mohu pomoci? Máš práci? Mám někam zavolat nebo se o to pokusit, co říkáš?“ To už je a zní lépe. Ne? Co říkáte? Vždyť sociální kontakt přece souvisí i se zdravím a seberealizací?

Přesto se stává, že otázka uvede postiženého jedince do rozpaků, případně ho přímo vykoledí. Co chce ten člověk vědět? Proč se mě na to ptá? Co a jak odpovědět? Někdy trvá chvíli, než postižený ze sebe něco konečně vysouká.

Tak v Anglii bývá vzájemná výměna formulky „haudujúdu“ v podstatě velmi pragmatickou a přitom nesmírně mravnou konvencí. Jak se ten druhý má, se při ní nedozvedí a po pravdě řečeno, ani nic takového nečekají a nemístnou informaci o stavu druhého jedince by byli nepříjemně zaskočeni. Nemá samozřejmě pranic společného ani s hojně u nás užívaným psychologickým figlem, kterým dotazovaný úder „jak se máš“ bumerangově navrací zpět k tazateli: „A jak Ty?“.

Mnoho lidí dneška otázka nijak nerozhodí a odpoví tazateli zřetelně s výraznou dikcí a nadšenou intonací: „Skvěle!“ „Supr!“ a nebo „V pohodičce!“ a zubí se při tom jako čerství absolventi univerzity nebo holywoodská „star“. A tazatelé returnují obdobně a všichni se pak se zářivým úsměvem rozcházejí do svých báječných světů.

Jeden můj známý ale odpovídal „dialekticky“ a snad i výstižně: „Co je Ti po tom?“ Ovšem s ohledem k zásadám etikety a společenským tradicím je toto asi třeba odmítnout.

Když už člověk obdrží takový nečekaný, snad i dotěrný, niterně nepříjemně prožívaný dotaz na stav vlastního já, měl by /pokud mu to jde/ provést rychlou analýzu a to nejen obsahové a formální stránky dotazu, ale také osoby, která dotaz klade. Asi přesná diagnóza toho, co druhý dotazem sleduje, co se chce dovědět, respektive, co si přeje slyšet, samozřejmě záleží i na nás, na našem osobním vztahu k tazateli, jestli odpovědi chceme druhého potěšit nebo naopak. Někoho někdy i otrávíme, jiný posmutní, když máme ještě více chorob a nouze než on. Obecně tedy – někoho člověk i vnitřně potěší, že má také problémy a někoho člověk potěší, když odpoví: „Ani se neptej“. A ještě dodá tradiční české stížnosti na poměry, že to všechno stojí.... U jiných máte jistotu komentářů: „Neříkej, no ne! No to je hrozný!“

Na záludnou otázku typu zjišťujícího jsem dříve za socialismu aspoň mohl odpovídat: „Stále lépe a radostněji.“ A v dobách renesance kapitalismu: „V pohodě – mějte se!“

A jak se máte vy? No tak, řekněte. Potom se prý ptejte.

Traduje se otázka rabína chudákovi, který ho navštívil a plachtivě si stěžoval, že se tísní se ženou, čtyřmi dětmi a ještě navíc s příbuzenstvem v jedné místnosti a že se to prostě nedá vydržet, rabín se ho zeptal: „Máš kozu?“ Chudák odpověděl: „Mám.“ „Nastěhuj kozu do své světničky.“ „Cože?“ „Udělej, co Ti říkám!“ Chudák šel domů a nastěhoval kozu do světnice. Za týden šel zase za rabínem: „Rebe, to se nedá vydržet, je to ještě horší!“ „Co mám dělat?“: „Máš slepice?“ ptal se rabín. „Mám pět slepic.“ „Nastěhuj je do světnice!“ „Cože?“ „Udělej, co Ti říkám!“ Pět slepic bylo tedy ve světnici a za týden přišel chudák už zoufalý a lomil rukama: „Je to hrůza! Já se z toho zblázním!“ „Vystěhuj kozu“, řekl rabín. Chudák uposlechl a za týden navštívil rabína zase: „Rebe, je to o trochu lepší, ale stejně slepice ve světnici s tolika lidmi?“ „Vystěhuj slepice“, řekl rabín.

Za několik dní potkal rabín chudáka a zeptal se ho: „Nu, jak se máte, jak jste na tom teď?“ Chudák překypoval blahem: „Rebe, není přece jenom nad moudrost! Žijeme si tam jako v zámeckém sále, je to hotový ráj!“ „Tak vidíš“, řekl mu rabín.

No tak řekněte a potom se ptejte: „A jak se máte vy?“ „Jakž-takž.“

„Žert je polovinou pravdy.“ /židovské přísloví/

ZDRAVÁ VÝŽIVA

POTRAVINY S VLÁKNINOU

Olejnata semena – jsou nejlepším zdrojem kvalitního tuku a minerálů, zvláště semena slunečnice, dýně, kukuřice, řepka, sóji, lnu. Vyrábí se z nich rafinované oleje a lisované za studena. Pro přímé použití jsou nejlépe pomletá a přidávaná do polévek a hotových jídel, nebo jíst po jídle v množství 1/2-1 polévková lžíce. Mák je navíc zdrojem až 20% vápníku podobně jako sezam. Semena dýně obsahují 20g zinku na 100 g!. Má velký léčebný všestranný význam!

Ořechy – skupina olejnatých semen s obsahem kvalitního oleje. Nejvyšší prospěšnost je v přímé konzumaci po jídle. Pozor na plísně zvláště u pistáciových a vlašských ořechů. Nekupovat je vylouskané. Doporučujeme dále ořechy kešů, para ořechy, jedlé kaštany, mandle, kokosové ořechy, burské ořechy jsou silně kyselé! Jinak při použití do pečiva ztratí prospěšnost. Pozor, delším skladováním žluknou!

Sůl – nejprospěšnější je sůl mořská jodizovaná – podstatně méně vyhovují kopané soli jodizované (Alpská), ostatní kamenné soli vyřadit! Optimální množství soli mimo obsah v potravinách je 5-8 g/den – pro zdraví příznivý. Odchyly závisí na věku, hmotnosti, fyzické zátěži a intenzitě pocení. U kojence 250-750mg/den, 10 roků 0,6-1,8 mg, 18 roků 1-3,3 g, dospělí sedavé zaměstnání 5-7 g, středně těžké až těžké práce s pocením 8-16g/den. Jód v soli sublimuje (odpařuje se), proto solničky uzavírat! Do koupelí 2-5 lžic, je výborná sůl karlovarská, méně prešovská a darkovská.

Mouka – rizika a doporučení – O mouce již bylo zmíněno. Zde je nutno znovu zdůraznit, bílou mouku maximálně omezit nebo vy-

řadit všechny tyto druhy. Přispívá ke vzniku mnoha nemocí a rakoviny, zahleňuje a zalepuje sliznice střev, způsobuje divertikulózu tlustého střeva.

Naopak menší zlo pro organismus vykazují mouky z celozrnných obilovin (obilky), které mají zachovány hodnotné vitamíny skupiny B, minerály, vápník, draslík, hořčík, fosfor. Žito spolu s pšenicí se vymílají na chleba (celozrnnou mouku a žitnou mouku). Žito a pšenice obsahují lepek!

Koření – dobré kuchyňské koření čerstvé, sušené nebo jinak upravené části našich i cizích rostlin, které se vyznačují svéráznou chutí a charakteristickou vůní. Je významné pro dobré trávení, zvyšuje sekreci trávicích šťáv, podporuje chuť k jídlu, stimuluje trávení, vstřebávání živin z potravy a oddělování včetně vylučování odpadních látek z těla.

Koření obsahuje aldehydy, alkaloidy, silice, hořké látky, třísloviny, glykosidy, pryskyřice a saponiny a je více nebo méně prospěšné.

Důležité upozornění a doporučení: Koření sice aktivuje chuťové vjemy a vylučování trávicích šťáv, ale z druhého pohledu otupuje přirozenou schopnost organismu reagovat na potraviny. Přemíra koření dráždí a poškozuje sliznice a proto je nutno druhy koření střídat a koření velmi omezeně a odborně!

Koření podzemní část – zázvor, křen, puškovec

Kůra stromů – skořice

Listy a celé rostliny – kopr, bobkový list, majoránka, tymián, pažitka, petržel, celer, bazalka, libeček, máta, pelyněk, rozmarýn, bedrník, levandule a jiné

Květy – hřebíček, šafrán, skořice, chmel

Plody a semena – anýz, fenykl, kmín, pepř, paprika, nové koření, kopr, hořčice, celer, muškát a další

Sladidla – sladit, mít rád sladké je návykové a začíná už v dětském věku. Cukry a škroboviny jsou sacharidy – uhlovodany, jsou nejdůležitějším zdrojem energie a kryjí 60-80% naší potřeby. Bylo již pojednáno, které sacharidy jsou pro člověka nejvýhodnější. Musíme vyřadit ty nejškodlivější a to rafinovaný bílý cukr spolu s bílou moukou, všechny cukrářské výrobky a sladidla, které nám způsob-

bují největší zdravotní problémy! Pokud hřešit, tak minimálně a pokud sladit, tak přírodními sladidly – třtinová melasa, řepná sacharóza nerafinovaná ať už v prášku nebo tekutá (jsou na trhu), med, sušené ovoce, hrozinky. Konzumaci množství a druhů sladidel je nutno určit podle zdravotního stavu některých orgánů zvláště slinivky a u diabetiků. Nelze zamítnout i průmyslové výrobky typu Glukopur (hroznový cukr), mrkev a sladké ovoce.

Nápoje, pořadí a doporučení dle zdravotní prospěšnosti – zdravá a nezávadná voda z doporučených pramenů, výluhy bylinek a naťové zeleniny za studena, bylinkové čaje, jarní a podzimní čistící kúry ze směsi bylinek včetně kopřivové kúry, neslazené vody z obchodní sítě, střídat neslazené minerálky.

Ostatní slazené minerálky, zaručené čerstvé ovocné 100% šťávy včetně moštů omezeně. Barvené a slazené nápoje včetně Coca-Coly a Pepsi Coly s bublinkami vyřadit! Výhodné je dodání vody tělu formou ovocných a zeleninových šťáv, formou salátů, plodové zeleniny a ovoce, sójovým a ovesným mlékem (v prášku-lékárny!). Kávu, víno, pivo velmi omezit nebo vyřadit.

Nepít během jídla, nebo jen omezeně (při dysfunkci slinných žláz a kardióze), jinak pít až za 20 minut až jednu hodinu po jídle (nevhodné ředění trávicích šťáv), pít 2-3 litry denně při onemocnění ledvin a tlustého střeva a při extrémních podmínkách i více.

ZELENINA – DOPORUČENÍ

Spotřeba zeleniny u nás v Česku roku 1990 je 70 kg na osobu za rok. Optimální doporučení je 150 kg (0,5 kg na den). Z toho by mělo být 50-60% konzumovaného přímo v syrovém stavu, formou salátů, pomazánek, obložených mís a do hotových jídel. Z toho 40-50% za tepla formou polévek a dušením a může se výrazně lišit podle stavu zažívacího ústrojí.

Při poruchách a nemocích zažívacího ústrojí je nutno většinu zeleniny buď blanšírovat (ponořit nakrájenou zeleninu na 2-3 minuty do vařící vody), vařit v páře, formou polévek dušení ve vodě

nebo kombinaci voda-olej. Zeleninu napadenou plísní, hnilobou nebo starou vyřadit!

Není třeba zdůrazňovat životní a zdravotní prospěšnost zeleniny. Obsahuje kromě základních skupin všechny vitamíny, minerály, enzymy, vlákninu a celou řadu vysoce prospěšných látek včetně rostlinných antibiotik.

Kořenová zelenina – mrkev, petržel, pastinák, černý kořen, celer, červená řepa, ředkvička, brambory, křen. Při vaření nutno kořeny vyvažovat listovou zeleninou.

Košťálová zelenina – brokolice, květák, kapusta včetně růžičkové, zelí, kedlubna

Cibulová zelenina – cibule, česnek, pórek, pažitka

Plodová zelenina – rajčata, paprika, okurka, tykev, meloun, fazolové lusky, kukuřice. Pozor na rajčata, jsou kyselé povahy.

Listová zelenina – hlávkový salát, špenát, čekanka, čínské zelí, pekingské zelí

Rychlená zelenina listová - (hlávkový salát, kedlubna a zelí) obsahuje velký podíl dusičnanů, podobně naťová zelenina, konzumovat omezeně. U dětí s dýchacími obtížemi a chudokrevností vyřadit!

Naťová zelenina – petrželová, celerová, cibulová, pampeliškové listy, listy kopřivy, nať z petržele, cibulky, pažitka, řeřicha, nesmí chybět celoročně u hotového jídla. Dá se pěstovat v bytě i v zimě. Je nepostradatelná zvláště u anemiků a chudokrevnosti. Musí se podávat spolu se železem a B12. Jednotlivé skupiny zeleniny nutno vzhledem k různému obsahu látek střídat!



DOPORUČENÍ VELMI PRAKTICKÝCH KNIH (bestsellerů)

Kolik bychom měli dostat do organismu vitamínů, minerálů a ostatních nezbytných prvků, v čem jsou obsaženy, v jakém množství a nemoci, které vznikají jejich nedostatkem jsou obsahem knih: Janča „Co nám chybí“, Mindell „Vitamínová bible“, Fantó „Vitamínová prevence, Janča „Stopové prvky a kovy života“. Vše i další již několikrát vyšlo.

OVOCE

Jeho význam je v obsahu vitamínu C, minerálů, vlákniny a jiných aktivních látek i příjemné chuti. Ze sacharidů 10-20% převládají glukóza, fruktóza a sacharóza. Pektinové látky (vláknina) detoxikují těžké kovy. Ovoce obsahuje nejvíce draslíku a obsahuje nejčistší vodu. Konzumace jen s mírou, nejlépe nalačno mezi jídly, nikdy ne před jídlem a po jídle až za 1-3 hod! Diabetici nejlépe bez sladkého ovoce!

Jádrové ovoce – jablka, hrušky

Peckové ovoce – švestky, třešně, višně, broskve, meruňky, olivy

Bobulové ovoce – pomeranče, citróny, rybíz červený, rybíz černý, angrešt, borůvky, brusinky, hrozny, banány, datle

Dužnaté ovoce – jahody, maliny, ostružiny, šípky, fíky, ananas, banány

Ovoce musí být čerstvé, zralé s patřičnou tvrdostí a dobře skladované. Ovoce s počáteční plísní nebo hnilobou vyřadit! Objem konzumace denně na lačno 1-3 středně velká jablka, jahody, rybíz a lesní plody 0,15-0,25 litru. Vyzkoušet dle množství a kyselosti žaludečních šťáv! Ovoce nutno konzumovat celoročně a to i formou kompotů a sušené. Kontroverzní je doporučování orientálního ovoce. Častější názor je ano pro citróny, kiwi a hlavně pro hořčinu grepy. Ostatní s mírou nebo vyřadit!

Pokračování v dubnu 2011

PROGRAM NA MĚSÍC BŘEZEN 2017

Shromáždění se konají na ul. Staňkova 18a, Brno, budova OSC a.s.,
3. patro. Doprava: tramvaj číslo 1 a 6 - zastávka Hrnčířská

Pátky 17 – 19 hod.:

- 4.3.:** Rev. Mgr. Jarmila Plotěná, Iva Bordovská: **J. A. KOMENSKÝ DNEŠKU**
11.3.: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: **ODKAZ T.G.M. A UNITÁŘI**
18.3.: **VALNÉ SHROMÁŽDĚNÍ OBCE UNITÁŘŮ V BRNĚ**
25.3.: RNDr. Ludmila Čermáková, Ing. Pavel Sedlák:
SETKÁNÍ S DUCHOVNÍ INDIÍ

Středy 17 – 19 hod.:

- 2.3.:** Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: seminář **SLUNEČNICE**
ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ A MEDITACE
9.3.: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná: seminář **SLUNEČNICE**
ZDRAVOTNÍ CVIČENÍ A MEDITACE
16.3.: Ivo Koukol: **ŽIVOT VE VĚČNÉM LEDU NEB ARKTIDA A**
ANTARKTIDA - pokračování
23.3.: Jiří Ohnutek: **OBČANSKÉ OTAZNÍKY (beseda)**
30.3.: Rev. Dr. Petr Samojský:
POSVÁTNOST KRAJINY OČIMA KELTŮ A SLOVANŮ
(V rámci projektu „Krajina jako duchovní dědictví)

Čtvrtek od 18,30 hod.:

- 10.3.:** Josef Jackulak z Vídně: **O NÁSILÍ**
Setkání skupiny **ALLAN KARDEC (přednes česky)**

Pondělí 21.3. 17 hod.: Ing. Pavel Sedlák: **MALÝ KURS POČÍTAČŮ**

Děkujeme všem dárcům za finanční příspěvky na našich akcích.



Obec unitářů v Brně vydává měsíčník „Poutník“ obsahující původní články členů a přátel Unitárie, články z historie unitářství, poezii, aktuality i zábavu.
E-mailová adresa: unitaria.brno@seznam.cz. Viz též www.unitaria.cz .
Pokud si přejete tento program nebo časopis „Poutník“ dostávat e-mailem, sdělte vaši e-mailovou adresu v kanceláři Obce unitářů v Brně.
Redakční rada: Rev. Mgr. Jarmila Plotěná, Mgr. Daniel Novotný,
ing. Marie Vohlídalová