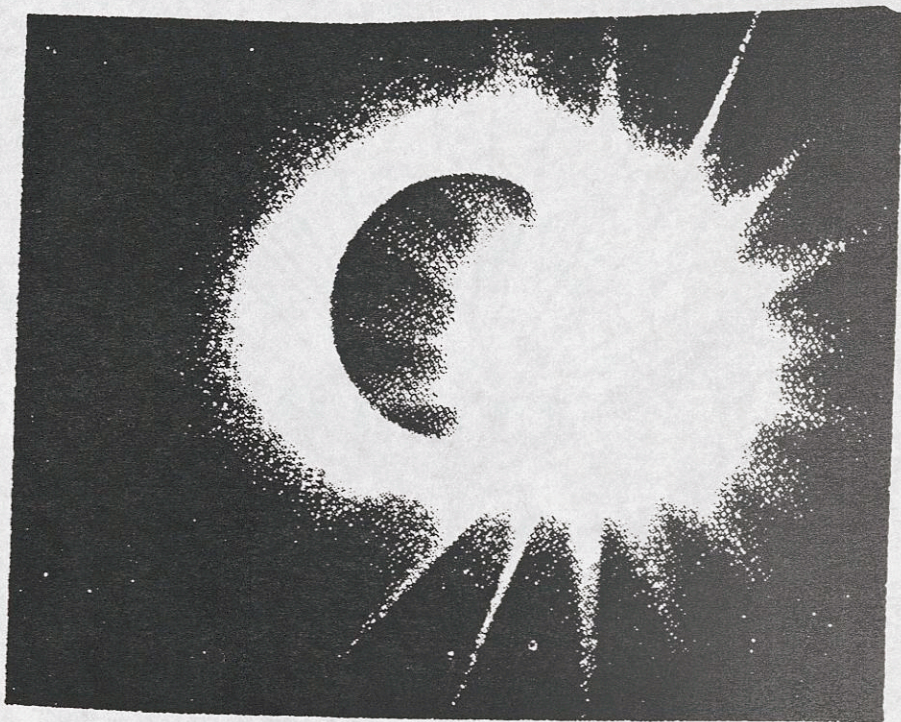




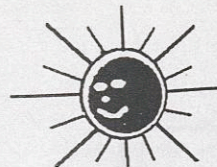
# Poutník

*Časopis Brněnských Unitářů*



*Každý necht' kráčí CESTOU*

*od věků mu danou a jestli setkáme se  
na cestách, podejme si ruce  
a různosti nechme stranou,  
vždyť jediný je cíl  
nám od kořenů dán.*



## V ČASE ZATMĚLÉHO SLUNCE VEĎ NÁS

Tak máme za sebou prázdniny a končí pomalu léto. Letošní bylo vyjímečné úplným zatměním Slunce 11.srpna, které již dlouho před očekávaným datem vyvolávalo u mnohých obavy a bylo předmětem prognóz a proroctví - většinou chmurných. Oblíbená polemika v národě se odehrávala jako obvykle mezi táborem příznivců pomocných věd metafyzických a skeptiků myslících dle vzorce „Věda o tom nic nepraví, tudíž to neexistuje“, jak jsem zažila při diskusi u kulatého stolu na konferenci Harmonie 99 na Strahově.

Akce pokračovaly a nekončily. Těsně před 11.srpnem jsme byli svědky dalšího příkladu polemiky v národě, jiskření ducha a občasného svítání na časy v části Akademických týdnů v Novém městě nad Metují (celé trvaly od 31. července do 13.srpna). Na časy rostoucí informovanosti, tudíž z ní snad plynoucí větší tolerance, se blýskalo na přednáškách Prof.ThDr.Lochmana „O našem evropanství“ (příklad Komenského), Doc.ThDr.O.Štampacha „Vztahy mezi světovými náboženstvími“ a „Je evangelizace a mezináboženský dialog v rozpooru?“ evangelického faráře S.Karáska „Násilí, nenávisť, svědomí, P. Zemana, P.Linharta a dalších, kteří v ekuméně, dialogu a vzájemnému poznávání různých kultur a náboženství měli co říci. Také RNDr.Z.Grygar v přednášce „Přelom tisíciletí - naděje nebo hrozba?“ varoval před přímým naletěním na předpovědi o brzkém konci světa, jakož i před přímým pohledem do zatmívajícího se Slunce - očouzené sklíčko a kdejaká pověra dnes už nestačí. Vybavil posluchače kompletními znalostmi nutnými pro zatmění sluncechtivého občana, avšak přítomné znalce věd starobylých a tajných nepřesvědčil.

Hvězdárny rovněž konaly osvětovou práci. Program „Jeden den pro Slunce“ oslavil krásu tohoto přírodního jevu ve všech jeho podobách na různých kontinentech. A Slunce se 11.srpna zatmělo, (viděla jsem to u rakouskomadžarských hranic.) Učinilo tak v nádherné chvíli Ticha a Zastavení, tolik potřebných pro náš svět. Na pár okamžiků spojilo přátelstvím, úctou a důvěrou. Vraceli jsme se svorně, tiší a poněkud jiní - lidé času zatmělého Slunce s vědomím zodpovědnosti za planetu Zemi.

(Vždyť čas zatmění 11. srpna nekončí a přijde také doba, kdy žádná zatmění Slunce na Zemi nebudou, neboť Měsíc se od Země vzdaluje.

Tak předpovědi se nevyplnily? Byli jsme před zatměním a jsme i po něm? Jsme. Turecko je v pásu zatmění také. Slunce ví své, Vlastně nejvyšší Moudrost ví své, tedy všechno. Jistě máme každý na to nějaký **názor**. Jenže žádný názor ještě nepostavil katedrálu.

Tak - v čase zatmělého Slunce věď nás, Moudrosti Nejvyšší.

Jarmila Plotěná

### MEDITACE

Od zapomnění do rozpomenutí  
provázej nás svým mocným slovem  
a časem zatmělého slunce ved' nás  
jak vodiváš ty, kteří bloudí ve tmách.

Mrákoty setři nám z očí,  
znamení, která nám zanecháváš kéž čteme.  
Na tváři Země necht' nacházíme Tvoje stopy  
a poznáváme.

Moudrost pradávných věků  
v hlubinách ukrýváš a na každém  
na tváři Země.

Nám zapomnění je údělem a dřímota,  
modrou planetu, která nás má donést k Tobě,  
jak šílení plavci svoji loď, ničíme.  
Neznáme svoji cestu.

A přeče jsi ukryl v útržcích prastarých příběhů,  
v kamenech Země, v svatyních chrámů a  
čínech reků  
původní poselství lidského rodu:  
nejkratší cestu - od Země k Tobě.

## BLAHOPŘEJEME

všem členům a přátelům brněnské Unitarie,  
kteří se narodili v měsíci říjnu.  
Přejeme jim klidný a radostný podzim  
ve zdraví, síle a zaslouženém štěstí:

- 1.10. Iva B o r d o v s k á  
Václav Šindelář, Ždánice
- 2.10. Staňa Zbyněk, Újezd
- 3.10. má svátek Bohumil
- 11.10. Arnoštka Drlíková (93)
- 14.10. Otakar Dušánek, Ivančice
- 16.10. Jarmila Synková (81)
- 20.10. Irena Čejková, Popůvky
- 28.10. státní svátek ČR



Bohumil Houser:

## STÁŘÍ BEZ UTRPENÍ



Úvodem bychom si měli uvědomit, že nastaly revoluční změny v prodlužování lidského života. V průmyslových zemích s vyspělou ekonomikou, ke kterým již dlouho nepatříme, se prodlužuje lidský věk každé 4 roky o jeden rok. Ovšem na druhou stranu, čím více se prodlužuje lidský věk, tím více klesá plodnost příslušného národa. Podle toho je již dnes rozhodnuto o snižování počtu obyvatel zemí jako je Německo a Francie, jiné země jako Japonsko, Španělsko a Itálie by se měly zcela vylidnit během 150 let. 29 nejvíce rozvinutých zemí s 16 % obyvatelstva světa spotřebuje 3 čtvrtiny světových zdrojů a polovinu světové energie. Ženy v rozvinutých zemích Evropy a Severní Ameriky žijí v průměru o 5 let déle než muži. Některé části světa, jako část Švýcarska, Francie a Itálie jsou zvláště příznivé pro dosažení vysokého stáří. Největší průměrný věk u mužů je toho času v Japonsku a činí zhruba 76 roků, zatímco u žen 82. Je zajímavé, že v zemích jako je Francie a Itálie, kde je velká spotřeba vína, lidé žijí déle než v zemích, kde se převážně konzumuje pivo (Belgie, Německo). Otázka udržování chrupu v dobrém stavu hraje při dosažení vysokého věku velkou roli. Ve stomatologii se stále volá po nových metodách, zejména bezbolestných za použití laserové energie. Zatímco v zemích konzumujících dostatek vína jako Francie, Itálie a Švýcarsko je úmrtnost nízká, tj. dva lidé na tisíc obyvatel, tak ve Finsku, USA a Austrálii, kde se konzumuje značně méně vína je úmrtnost 10 na tisíc obyvatel. Má se obecně za to, že značnou roli na délce života má výživa. Předpokládá se, že ve vyspělých státech se značně překračuje množství kalorií na den, které by mělo činit pro lehce pracující lidi jen asi 2000 cal. Je prokázáno, že většina staletých v USA nekonzumovala denně mnoho potravy, naopak se dokázalo, že poiosytí lidé žijí mnohem déle než lidé, kteří se přejídají. Při výběru potravin bychom si měli všimnout především množství kalorií na 100 g potravin a množství glycidů na stejné množství. Zejména lidé nemocní diabetem, tj. cukrovkou, by měli znát množství glycidů jak v ovoci a v zeleninách, tak i v jiných potravinách. Pro zajímavost uvádíme několik obecně používaných potravin: červená řepa – 40 cal., 8 g glycidů, celer – 44 cal., 8,5 g glycidů, okurky – 13 cal., 2 g glycidů,

sklenice piva – 350 cal, 27 až 33 g glycidů, brambory – 90 cal., 3,8 g glycidů, smažené brambory – 570 cal., 50 g glycidů, ananas – 51 cal., 12 g glycidů, banány – 90 cal., 20 g glycidů, citron – 40 cal., 9 g glycidů, fíky – 80 cal., 19 g glycidů, meloun – 31 cal., 6,5 g glycidů, pomeranče – 40 cal., 9 g glycidů, rozinky – 81 cal, 17 g glycidů, mandle – 634 cal., 17 g glycidů, kiwi – 53 cal., 11 g glycidů, maso ovčí – 280 cal, bez glycidů, maso koňské – 116 cal, žádné glycidy, šunka uzená – 385 cal., 1 g glycidu, bažant – 106 cal., žádné glycidy, kuře – 300 cal., žádné glycidy, domácí králik – 160 cal., žádné glycidy, mleté maso – 275 cal., žádné glycidy, hot dog (buřty) – 400 cal., 42 g glycidů, herink – 200 cal., žádné glycidy, kapr – 90 cal, žádné glycidy, obilí (bílý chléb) – 255 cal., 50 g glycidů, bageta – 510 cal., 110 g glycidů, mouka – 360 cal., 76 g glycidů, špagety – 90 cal., 20 g glycidů, kakao v prášku – 325 cal., 43 g glycidů, žvýkačka – 160 cal., 40 g glycidů, mléčná čokoláda – 550 cal., 56 g glycidů, zavařenina – 280 cal., 70 g glycidů, zmrzlina z vajíček – 130 cal., 22 g glycidů, med – 312 cal., 77,5 g glycidů, sýry (camembert) – 312 cal., 4 g glycidů, ementál – 415 cal., 1,5 g glycidů, beafort – 396 cal., 1,5 g glycidů, obych. mléko – 65 cal., 5 g glycidů, mléko slazené konzervované – 333 cal., 5 g glycidů, máslo 760 cal, žádné glycidy, vajíčka – 160 cal., žádné glycidy, bílé víno (10 % alkoholu) – 72 cal., 4 g glycidů, víno červené (10 % alkoholu) – 56 cal., žádné glycidy, ocet – žádné cal., žádné glycidy, vodka – 250 cal., žádné glycidy, pivo (plechovka) – 150 cal., 11,5 g glycidů, coca-cola – 44 cal., 11 g glycidů, kečup – 110 cal., 25 g glycidů, tatarská omáčka 750 cal., žádné glycidy.

Čím více se ve světě mluví o péči o staré lidi, tím více se celý problém komplikuje a zdá se být neřešitelný. Problém závisí v tom, že v hospodářsky vyspělých státech se věk neustále prodlužuje, naproti tomu plodnost a porodnost klesá, tak že podíl starých lidí brzo dosáhne 40 % celkového stavu populace. Navíc se situace ještě komplikuje neustále se zvyšující nezaměstnaností, zaviněnou „počítačovou revolucí“, takže již v současné době ve Francii absolvent vysoké školy má malou šanci dostat zaměstnání, v Německu se tato situace týká všech práceschopných obyvatel nad 50 let. Nelze se tedy divit, že v USA americký prezident navrhl, aby velké přebytky ze státního rozpočtu byly již dnes ukládány na financování důchodců v roce 2010, kdy již stát z běžných zdrojů nebude mít na to peníze. Nová věda o stárnutí se

jmenuje gerontologie a je značně podporovaná zejména v USA, Japonsku, Anglii a Německu. U nás je poměrně zanedbávána. Chtěl bych zdůraznit, že stáří není nemoc, nýbrž je to ta část života, kdy můžeme dosáhnout té největší duchovní moci a poznání. V Upanišádách, uvádí přirozené trvání života na 100 let. Je to správné, neboť snad jen lidé, kteří dosáhli 90 let, stávají se účastníky euthanasie, tj. umírání bez chrapotu a bolesti nemoci, nenastává bezvědomí, blednutí, je to smrt bez umírání – člověk prostě přestane žít. Ve starém Zákoně (žalm 90,10), udává se trvání lidského života na 70 a nebo dokonce na 80 let, a co je nad, to je trápení. Dokonce Hérodot praví totéž. To však již dnes není pravdou, neboť v těchto letech lidé umírají na nemoci a nemoc je vždy jakási abnormalita, končí-li smrtí. Euthanasie vypadá jako vyhasnutí elektrického světla po vybití akumulátoru. Velmi často se u nás používá výraz přestáří. To mi připadá jako urážka stáří, jako kdyby někdo řekl: "Ten by již měl být dávno mrtev." Většina lidí by si přála dožít vysokého věku. Filosof Schoppenauer říká, že přání o dlouhém životě je velmi opovážlivým přáním. Je přes 100 teorií stárnutí. Jedna tvrdí, že jde o poruchu dělení buněk a chýtrání buněk, což se však neprojevuje při stárnutí naší ústřední nervové soustavy. Stárneme od početí, neboť bouřlivé dělení buněk, které nastalo po oplození se rychle zpomaluje. Vajíčko váží asi 0,004 g, novorozenec asi 3000 g. Váha se zvětšila miliónkrát. Kdyby se dítě nadále vyvíjelo rychlostí růstu v děloze, dosáhlo by v půltřetí roce velikosti zeměkoule. Páteř stárne od 30. roku, oči od 25. roku. Klinická smrt je vždy smrt mozku. Čím vyššího stáří se člověk dožívá, tím klidněji umírá. Každý živý organismus přijímá a vydává informace, ve stáří jsou tyto ztížené a porušené. Rozhodující je primární kvalita mozku, jak se mozek dovede bránit proti biomorfóze. Dobrý mozek je odolný proti stáří i proti oběhovým poruchám. Nábožensky založení lidé, kteří dovedou relaxovat, modlit se a meditovat, žijí déle nežli ateističtí extroverti. Nejhorší nemoc stáří v USA je Alzheimer a počet pacientů s touto chorobou přesahuje dnes 5 miliónů. Takový pacient znamená nesmírnou zátěž pro celou rodinu a společnost a této chorobě podléhají muži i ženy již od 60 let. Vyskytuje se u nich úplná ztráta soudnosti a logického uvažování, takže nemají oprávněnost k právním činům a musí žít neustále pod dozorem k tomu určených osob, což zatěžuje příjmy rodiny. Sigmund Freud

mluví o pudu života a pudu smrti (Thanátos). Ukazuje na příklad starého důchodce, kdy tento se rozhodne v 65 letech postavit vnukovi dům a zkrátit si život tím, že se doslova upracuje. Odtud asi pochází biblické rčení: "Postav si pevný dům, než zemřeš!" Stáří zkracuje rovněž hypochondriace a její vliv na trávení. Také hodně záleží na utváření poměrů starého člověka ke společnosti. Důležité je používání řeči a mlčení. Kdyby člověk mluvil do svých 60 let jen jednu hodinu denně, vydalo by to 200 miliónů slov. Kdyby se to vytisklo, tvořilo by to 1000 svazků po 400 stránkách. Stáří neznamena klid a odpočinek, malíři, sochaři a spisovatelé jsou někdy nejplodnější ve stáří. Michelangelo se dožil 90 let a ještě těsně před smrtí pracoval celé dny na jedné soše. V tomto vysokém věku tesal mramor s ohněm a zuřivostí, že se zdálo, že se všechno musí rozletět na kusy. Odvážná architektonická díla, mezi jinými i kopuli Svatopetrského chrámu, vyhotovil v posledních letech svého života. Goethe ve svém 83. roce dokončil druhý díl Fausta a v pozdním stáří se zamiloval do mladičké dívky. Emerson popisuje jednoho benátského vojevůdce, který začal a dokončil celou svou životní kariéru po 80. roce a zemřel v 94 letech jako císař Byzance. Profesor dr. Richard Féder, vrchní rabín pro zemi českou a moravskou, aktivně pracoval ve svých 95 letech a dokázal řečnit i několik hodin na tryznách za umučené v Terezínské pevnosti. Pastor Niemöller, církevní prezident německých evangeliků, řečnil ještě v 90 letech několik hodin v angličtině bez použití poznámek v Austrálii.

Alkoholismus snižuje průměrný věk u pacientů na něco kolem 50 let, kouření o 10 až 20 let, zejména u kuřáků, kteří začali pravidelně kouřit již v dětském věku 14 až 16 let. Navíc tyto umírají na rakovinu plic a nebo jinou rakovinu, nepřijemnou velmi bolestivou smrtí dlouho trvajících. Tymakov říká, že předčasné stárnutí nastává při dlouhotrvajícím duševním napětí, které vyplývá z nefyziologického režimu práce. Pavlov naproti tomu praví: „My sami svoji nerozvážností, lehkomyšlností a bezohledností k potřebám vlastního organismu si zkracujeme život.“ Za minulého režimu se vědci u nás domnívali, že průměrný věk u nás ke konci tisíciletí značně stoupne, ale on naproti tomu značně klesl. K prodloužení života nemohou přispět žádné zázračné tablety (gerovital), nebo žen-šen, nebo zázračné kombinace vitamínových a stopových látek. Pravidelné užívání velkých dávek vitamínu C v tabletách může zavinit

tvorbu ledvinových, či močových kamenů. Pravidelné tělesné cvičení zvyšuje biologický věk oproti necvičícím o 15 až 20 let, činí je o tolik mladšími a výkonnějšími. Pro staré lidi doporučuji hathajógu, zejména její spinální cviky vleže, pozdrav slunci a všechny druhy pranajámy bez zadržování dechu. Rovněž preventivní quiqong, zdravotní quigong v leže, žontiangong v sedě a sedmístupňovou zdravotní relaxaci jako úvod k quiqongu. Samozřejmě se výborně osvědčila u starých lidí také turistika ve zdravé přírodě, houbaření, sbírání lesních plodů, plavání a pobyt v lázních. Všichni kardinálové ve Vatikánu mají podepsanou smlouvu o pravidelné návštěvě lázní zjara a na podzim. Výživa starých lidí by neměla překročit denně 2000 cal. a má být bohatá na přirozené vitamíny očistné pšeničné kůry ze směsi maku a medu, potravin bohatých na destilovanou vodu, jako jsou jahody, okurky a melouny. Lidé trpící nechutenstvím by měli každý den půl hodiny před obědem vypít půl decilítru vermutu značky cinzano (červené), diabetici naproti tomu by měli hojně konzumovat bylinné čaje, zejména z borůvkového listí, kořenu pampelišky, nebo lišejníku islandského a nebo si koupit již hotový přípravek čaje diabetan. V potravě by měli klást důraz na neslazené jogurty, podmáslí se sezamovým semínkem, česnek a vařená jídla, zejména ječmenné kroupy, pohanku, a brambory. Samozřejmě že u diabetiků by měly tyto potraviny být rozděleny na 6 jídel denně.

I mozek i paměť se dá duchovním cvičením značně zlepšit pomocí pranajámy provozované v přírodě, rychlejším pochodem v přírodě, překrvováním mozku při hlubokých předkonech nebo „svičce“, pak za nějaký čas zjistíte že i ruce se vám přestanou třást. Myšlení a touha po vědění nesmí se nechat i ve stáří vyhasnout. Proto je účelné navštěvovat náboženské a zdravotní přednášky, hrát šachy, studovat bibli, chodit do divadla a být veřejně činný.

Pavlov byl ještě v 80 letech filatelistou a říkával: „Známky působí na můj organismus lépe nežli tablety.“ Winston Churchill byl ještě v 94 letech malířem a spisovatelem. Říkal: „Přidávej život k rokům a nikoliv roky k životu.“ Nedoporučuje se, aby staří lidé bydleli ve stejném domě jako mladí lidé. Ovšem staří lidé nemají žít bez kontaktu k mladým a čínorodým lidem, neboť tak si snižují přísun informací, začínají být depresivními a tak rychleji stárnou. Mladí a

zdraví lidé se však, naproti tomu mohou - navázali-li správný kontakt - od moudrých starých lidí mnohemu naučit. Potřebují nutně jejich informace, vědomosti a zkušenosti a i hluboké chápání života.

Filosofové jako Emerson, Schoppenhauer, Cicero apod. se zabývali problémem stáří a jejich hodnocení této epochy bylo pozitivní. Herakleitos tvrdil, že vše teče plyně, nic nezůstává. Blomorfoza stárnutí je dána strukturami živé hmoty, - životnost je dána předem geneticky nebo jako u baterie či u akumulátoru, ovšem málo lidem je dopřáno vyčerpat danou energii. Čím větší organismus, tím delší život. Sekvoje, eukalypty a libanonské cedry žijí několik tisíc let, velryby 200 let, sloni 120 let. Člověk je oproti zvířatům v nevýhodě, neboť si je vědom rizika života a ví, že zemře. Strachu ze smrti ubývá s pokročilejším věkem, takže průměrný člověk s tím nepočítá jako s něčím hrozným, ale pouze nepřijemným. Smrt je činitel pokrokový, odstraňuje staré, aby upravila místo pro nové, aby se pohodlněji žilo, zamezuje přemnožení, ale ani toto se v poslední době v Indii, Pakistánu, Bangladéši a Číně nedaří. Touhou lidstva nebylo ani tak věčně žít (Indická medicína zná řadu elixírů pro prodloužení života), jako starý člověk, ale být věčně mladý. Za několik let přidaného mládí prodávali faustovští starci duši ďáblu. Lidstvo se nemohlo smířit s myšlenkou, že smrtí vše končí, všechny mythologie předpokládaly stejně jako náboženské směry posmrtný život. Nejpočetnější byli vždy staří lidé a samozřejmě vždy také nejbohatší. V USA většina majetku je v rukou lidí nad 55 let. Bylo by zajímavé, kdyby se mezi starými lidmi udělala anketa, zda by hlasovali pro úplný konec, věčný spánek beze snů a obtěžování jástvim či jakoukoliv formou pokračování existence. Zatím je určité přežití vlastního života jen v dětech, našich činech a dílech a ve vzpomínkách lidí. Faktem je nesmrtnost fyzická, naše hmota nikdy nezanikne. Co když však připustíme, že má pravdu upanišadová indická filozofie a moderní parapsychologie, že myšlenky jsou hmota podobně jako gravitace, magnetismus či elektřina? Také zůstává faktem, že ten kdo jednou žil, že zasáhl nějak do podmínek a příčin a spoluformoval dění ve vesmíru. (Na zemi a tím i ve vesmíru). Ostatně „co bylo“ nelze nikdy vymazat tak, aby „nebylo bývalo“, má věčnou existenci.

Makrobiotika je nauka jak učinit život dlouhým a příjemným, rovnováhou sil jin a jang, zejména v potravě. Od počátku života se nemá vyvíjet příliš

intenzivní činnost, - je třeba žít pomalu, nehrát roli, která nám nenáleží, nedělat ze sebe něco jiného než jsme, neboť přetvářování je příliš namáhavé. Lékař by měl být naším důvěrným přítelem. Ve stáří je nutné dodržovat pravidelnost života a své zvyky. Ve stáří se doporučuje plánovat budoucnost, nebo snít o budoucnosti. Mít klid a harmonii v srdci a provádět užitečnou činnost. Síla a technika „bdělé pozornosti“ je neobyčejně důležitá pro dosažení dlouhověkosti. Závěrem bych chtěl shmout celou moudrost o stáří a dosažení vysokého věku do 24 bodů:

- 1) Věřte v Boha a věčný život, řiďte se radami proroků a světců, milujte své rodiče.
- 2) Snažte se vést etický život ve smyslu jak ho hlásají světová náboženství.
- 3) Naučte se neuplínat na pozemském a prožijte štěstí a radost z drobných věcí.
- 4) Milujte zdravou přírodu a využijte každé chvíle k načerpání sil z jejího rezervoáru (vzduch, voda, slunce, vůně, měsíc, hvězdy, houbaření, návštěvy svého rodiště).
- 5) Chodte co nejvíce pěšky, milujte pohyb a plavání.
- 6) Jezte zdravou, rozmanitou, skromnou a přirozenou stravu, dobře kousejte a proslinujte potravu, dávejte přednost „živé potravě“, udržujte rovnováhu mezi zásaditou a kyselinotvornou potravou.
- 7) Varujte se hluku, vyhledávejte tichá a klidná místa, nezdružujte se zbytečně v davu lidí, naučte se milovat samotu, nenechte se manipulovat pomocí TV a rozhlasu, věřte jen politikům, kteří dovedou ovládat svoji mysl a dosáhli určité moudrosti.
- 8) Provádějte každoročně zjara a na podzim očistné kúry zažívacího traktu a každý týden provádějte půst v délce 36 hodin.
- 9) Pokud jste osamělí, štarejte se o zvířata jako psa, kočku, kanára, rybky v akváriu, květiny a pokud jste fit najměte si občas koně pro hypoterapii.
- 10) Uvědomte si, že život rychle plyne a jak praví Mistr Eckhart, že každá chvíle života, kterou se nezabýváte Bohem a nepodmíněným, je časem ztraceným a promarněným. Celý moderní průmysl na vykořisťování volného času a „zabíjení“ času, by měl u vás ztratit veškerou přitažlivost.
- 11) Velmi pečlivě vybírejte kulturní potravu, nehodnotné literatury, špatných

filmů a televizních programů a všeho toho, co se nazývá zabíjením času, neboť život je krátký a je ho nutno využít k duchovnímu zrání.

- 12) Pracujte nesobecky v duchu karmajógy, pomáhajte slabým, nemocným a trpícím.
- 13) Kontrolujte svůj dech a každé hnutí myslí, veďte uvědomělý život.
- 14) Nepřepínejte svou sílu a nevyhledávejte stresové situace, vyhýbejte se cukru a sladte pouze medem.
- 15) Solte pouze mořskou solí, sladte pouze medem.
- 16) Snažte se každou svou chorobu léčit z hlediska psychosomatického a holistického, pečlivě používejte preventivní medicínu, moudře nastudovanou alternativní medicínu, ale nepodceňujte moderní vyšetřovací metody a alopatickou medicínu. Máte-li nevyléčitelnou chorobu, nebo dostanete-li se časem do víru válečných a revolučních situací, pokládejte to za svůj kříž a neste ho statečně, neboť všichni vaši soudci, nepřátelé a násilníci stejně neujdou zaslouženému trestu, neboť smrt není žádným trestem, ale je obecným faktem života, kterému nikdo neunikne.
- 17) Pamatuji, že vše, co Tě osvobozuje, je dobré a vše je špatné, co tě poutá.
- 18) Měj neustále před očima zákon života: „malé dráždění posiluje, a velké dráždění ničí život!“
- 19) Při pravidelných půstech a očistných kúrách pít i ranní moč a také večer, během dne zeleninové šťávy, jablečkový džus neslazený, bylinkové čaje a zejména destilovanou vodu podle nauky rosenkruciánů.
- 20) Pravidelně provádět masáže jablečkovým octem s vodou jedna ku jedné až do úplného osušení těla a jednou ročně „octovou pitnou kúru“ (jablečkový ocet dvě čajové lžičky na jeden decilitr vody plus čajová lžička medu, celkem 40 dní).
- 21) Při slábnutí paměti a mozkové činnosti používat podle ajurvědy (indická věda o životě) „zlatou vodu“. Ta se vyrábí tak, že uložíme zlatý předmět do menšího smaltovaného hrnku a zalijeme ho 8 lžicemi pitné vody a pak to vaříme tak dlouho, až se voda odpaří na polovinu. Při dlouhotrvajících chronických nebo horečnatých chorobách používáme „stříbrnou vodu“ připravenou obdobným způsobem, tím že zlato nahradíme stříbrnými mincemi nebo ryzím stříbrem.

- 22) Cvičte pravidelně spinální cviky, pozdrav slunci, preventivní quigong, pranajámu a meditujte, tak posílíte celý svůj organismus a nezbude vám ani minuta času na nudu.
- 23) Naučte se používat kyjevskou gerontologickou metodu „cucání slunečnicového oleje“, který z rána na lačno se vloží v množství jedné polévkové lžičce do úst, ale nepolkne se, žvýká se jazykem, může se i kloktat a asi za pět minut se změní v hustou bílou pěnovitou hmotu, která se vyplivne a ústa se pak několikrát vypláchnou vlažnou vodou.
- 24) Používejte barevnou terapii při oblékání, používejte jen přirozené vlákniny (vlna a bavlna, len) a rovněž po večerním cvičení a meditaci v klidu naslouchejte varhany hudbě a nebo orchestru dechových nástrojů se silnými život posilujícími vibracemi. Muzikoterapii můžete spojit s ozařováním oranžovým nebo zeleným světlem.

či gong



Jarmila Plotěná:

## DUCHOVNÍ PROUDY V SOUČASNÉM UMĚNÍ

aneb hledání naděje v dnešní době

Co dělá dílo velkým, to je schopnost proměňovat, a především samotného autora. Jestliže jsme i přes svou tvorbu stejní, stejně tápající, rozervaní, nevyrovnaní, poskytli jsme popis svého stavu, svého neuspořádaného nitra. Jestli si jen urovnáváme myšlenky - dobrý krok, ale jen malý krok. Je dobré si uvědomovat, že je to náš lék, moje vlastní autorská sebeanalýza, snad a mlžná návodná, objevná a zajímavá pro někoho dalšího. Snad se z ní mnohý stejně necelistvý a zmatený ztotožňuje, potvrzuje mu, že někdo jiný a dokonce tvůrčí je také zmatený, necelistvý a bezcílný. Ale co dál?

Jestliže se všichni s dovíjakou uměleckou invencí rozebereme, psychologicky oceňujeme, má to nějaký podstatnější smysl? Snad nás to částečně „očistí“, uklidní, ukolébá...K čemu však být „čistý“, klidný, spokojený sám se sebou? Jednou, dříve nebo později celá ta hra skončí a opona spadne. Pak o to víc my klidní a spokojení budeme těžce opouštět sami sebe a všechny ty iluze o světě a o sobě. Nebo snad budeme hrát tu hru nějak jinak a v jiných podmínkách?

Každé to umělecké snažení a rozbor a předvedení světu „jak to vidím já“ vezme smutný konec, pokud nemá nasměrování, něco, čemu se otrele říká „vyšší smysl“. Stavím se starosvětsky za onen „vyšší smysl“, jímž může být touha poznat Tajemství života, podstatu sebe sama nebo láska k Něčemu co nás přesahuje.

Ať již je toto východisko jakkoli vyjádřeno, je hodno umění, je hodno člověka. Je jedním z významných pramenů naděje v těžkých dobách.

Takové zlomové doby, kdy člověk přecházel z jedné úrovně vědomí na jinou úroveň, byly zřejmě v historii vývoje vědomí již mnohokrát. Ta může být mnohem delší a bohatší než si dnes vůbec



dovedeme představit. Je možné, že byly podobné problematické doby jako je ta dnešní v dávnověku už nesčetněkrát.

Představujeme-li si některé s problémů našich současníků a nás samých, připadá nám, že více než kdy jindy náš svět potřebuje hledat nejen pomoc boží, ale samotného Boha. Pro duši dnešního člověka, která se má rozvinout k samostatnosti a dospělosti bez opory jistot a dříve samozřejmě přijímaných pravd, je Bůh více než kdykoli jindy, Bohem hledání.

Právě toto dospívání k samostatnosti „bez opory a pomoci“ odrážejí t.zv. duchovní proudy v současném umění, jsou-li skutečné.

Proto je soudobé duchovní umění takové jaké je; povrchnímu pozorovateli nelibivé, často až nepochopitelné., člověku bez zkušenosti jiných rozměrů života nepřipustné, protože bez návnad a návodů k použití, jen se samotnou výpovědí.

Tak působí současná duchovní hudba, výtvarné i slovesné umění. Je na nich znát, že autoři, až na výjimky k tomu povoláné, nemají čas ani záměr říkat všem všechno od začátku.

Takoví tvůrci pak vzývají Boha všech lidí a často bývají se svým dílem vně konkrétních profesí. Hledali Boha a nacházeli společné lidské kořeny. Hledali Boha a nacházeli věčně živé sami sebe a nejen to, ožívá pod jejich pohledem Země i Vesmír - celé boží dílo, k němuž pak mají zcela jiný než vlastnický a mocenský vztah „pána přírody“.

Tak se stále častěji setkáváme v uměleckých realizacích, na př. s křesťanskými východisky a dávnověkými, ještě předkřesťanskými. Tato směs náboženských inspirací a učení dávných kultur připomínající období před pádem Říma nemusí být jen módou... Může být stále častější lidskou zkušeností, kterou mnozíci se směry a módy pouze odrážejí a uvádějí více či méně věrohodně ve všeobecnou známost pro informaci těch, kteří se s takovou zkušeností, nazvěme ji třeba mystickou, dosud neseťkali osobně. Je to zřejmě poprvé v nám známých dějinách, kdy věci Ducha, tajné a skryté, jsou veřejně zjevovány slovem i písmem v nebyvalém

měřítku a za pomoci techniky. Jde o tendenci zřejmě související se zvětšující se zodpovědností a duchovní aktivitou, ale mizející schopností být veden.

Informace vytvářející nový obraz světa, které vznikají paradoxně na jedné straně jako výsledek nejnovějších vědeckých výzkumů, na druhé straně přispěním duchovní zkušenosti zasahují a oslovují stále více lidí bez vyznání i křesťanů.

V tomto setkání vědeckých a duchovních pravd, poznatků a zážitků a z nich plynoucích etických závěrů, nenaučených, přirozeně žitých tuším naději na zachování a rozvoj jinak složitého a vnějšími prostředky sotva řešitelného světa a to naději a zvěst radostnou a mírotvornou. Takovou, která chápe, že duchovní základ a Tajemství života, kterým žijeme, jsme přitahováni, není jiný než v mém bližním, ať je jakékoli barvy pleti, náboženství či kultury.

Umění je v tomto smyslu nejpřímější cestou, oblastí, v níž se přirozená tolerance může uplatnit nejvýrazněji. Právě svými duchovními proudy se umění navrácí ke svému Zdroji, neboť může být a bývá samo určitým druhem cesty - účinnou modlitbou, kontemplací nebo obětí dle povahy tvůrce. Ti nejvíce žíznicí se svým dílem u věčného Pramene setkají, ať již jdou kteroukoli z cest a lhostejno zda v oblasti hudby, výtvarného nebo slovesného umění či jejich vzájemným prolínáním rušícím téměř hranice mezi nimi.

Předobrazem takového setkání po různorodém putování byl také kroměříšský FORFEST - mezinárodní festival současného umění s duchovním zaměřením konaný letošního roku od 19. do 27. června v prostorách kroměřížského zámku, Muzea Kroměřížska, Květné zahrady a sboru Jana Blahoslava. V rámci Forfestu zazněla díla soudobé duchovní hudby našich i zahraničních skladatelů v podání věhlasných interpretů a konala se také řada výstav výtvarného umění.

Na kolokviu „Duchovní proudy v současném umění (26.6.-27.6.)“ se autoři příspěvků zamýšleli např. nad estetickými symboly a stylovými proudy, nad uměleckou tvorbou jako formou modlitby a kontemplace a nad vlastním uměleckým dílem.

Mezinárodní festival FORFEST je pořádán pod záštitou Ministerstva kultury ČR, Nadace Český hudební fond, Nadace OSA a Open Society Fund Praha.

Pozoruhodné na tomto nevšedním festivalu je, že vznikl a existuje zásluhou jediné kroměřížské rodiny Vačulovičových, jejichž hudbu měli možnost brněnští unitáři i veřejnost poznat na vánočním koncertu v Dietrichsteinském paláci v r.1994. Vačuloviči FORFEST nejen vymysleli, ale zasluhují se každoročně o celou jeho složitou organizaci, vlastní realizaci a vydávání forfestových materiálů. Vše s neokázalou láskou, příkladným citem za nevidaného duchovního vzepětí.



## Hnutí Českých bratří

Koncem 15. století se tyto myšlenky rozšířily tak, že přísný katolík a humanista Bohuslav Hasištejnský z Lobkovic se ve svém listě z roku 1497 zmiňuje, že „shrbilé baby a possetilij starczy na piwie nebo na wijnie sedijetcze tagemstviye swatee trogicze proklatými otazkami zpytugij...“ (26). Úryvek z dopisu známého humanisty je pouze jedním z dokladů skutečnosti, že teologické a filozofické otázky nebyly u nás záležitostí jen učenců a osob vysvěcených, ale zajímaly právě lidi obyčejné a neučené, ovšem samostatně přemýšlející.

Uprostřed nejradikálnějších, převážně chudobných následovníků Husa a později i lidového myslitele Petra Chelčického, povstalo v polovině 15. století hnutí českých bratří. Co se týká teologických otázek, Jednota bratrská se přiklápěla k umírněnému táborismu, byla tedy méně radikální než hnutí nazývané souhrnem „pikardská“. České bratry vedle náboženských otázek sjednocoval i kritický postoj k uspořádání tehdejší společnosti. Jejich názory byly na svoji dobu tak pokrokové, že jen málo bychom mohli nalézt myšlenek o společenských otázkách např. u polských ariánů 16.století, které by nevyřkli již sto let před nimi čeští bratří. (27)

Výrazným rysem této církve byla vysoká etická nekompromisnost a život odpovídající víře. Její sbory rostly na všech stranách v Čechách a na Moravě a stávají se tak středisky náboženského života „lidí bez meče“ (28), kteří přejí si bez ohledu na svůj prospěch být „solí země“ v pravém biblickém slova smyslu. Jednota bratrská tak získávala vážnost a úctu lidí nemajetných, ale i zámožných měšťanů a šlechty. Právě přítomnost vyšších vrstev vedla v devadesátých letech k rozdělení v Jednotě, kdy většina bratří v čele s bratrem Lukášem upustila od dosavadního bojkotování „vlády světa“. Šlo tu především o možnost obsazovat výnosné úřady a nabývání majetku. (29) Původní Jednota, která nespočívala tolik v jednotném vyznání, ale v bratrské snášenlivosti, tak prožila na konci 15. století rozkol.

Menšina - tzv Amosenci čili „Malá Stránka“ zachovávala nadále věrnost vůči dávné přísné etice a křtu dospělých. Ve sporech, které započaly okolo roku 1489 a byly ukončeny v prvních etapách rozkolu disputací v Chlumci roku 1496, vytvořila se prvá skupina Amosenců pod vedením Amose, obchodníka s voskem z Vodňan (původem však z Uherského Brodu na Moravě), Jakuba, zvaného Kubíček, mlynáře ve Štěkni u Strakonice, Matouše, tkalce, zvaného Pikard, Jana, mlynáře ze Sušice a jiných.

Podle listu umírněných bratří boleslavských od Jana Hladíka z roku 1501 se Amosenci odlišovali od ostatních především hlásáním křtu dospělých, neuznáváním přísahy a nevírou ve svátost „Večeře Páně“ (30) Uvažovali také o tom, že se lze zbavit světské vrchnosti.

Zajímavou osobností byl již zmíněný Matouš Pikard, známý také jako Matouš Poustevník, který se stal ve své době známým vzděláním a výmluvností. Pobýval v Domažlicích, Roudnici, Štenberku, Žlebích, Brandýse i na jiných místech, kde po celá staletí doutnala heretická hnutí. Všude pronásledovaný „sektář“ Matouš stal se před rokem 1488 členem Jednoty bratrské, ale v témže roce byl z ní na jistý čas vyloučen z důvodu pocházejícího ze Štenberka, kde pobýval, že o Kristu nevěří, „že by pravý Bůh byl, než člověk pouhý“. (31) Jde tedy o náznak antitrinitářství a je to, zdá se, nejstarší zmínka svědčící o skutečnosti, že Amosenci byli příznivci této myšlenky. (32)

Roku 1500 rozkol Jednoty bratrské byl ukončen, poněvadž Malá Stránka si zvolila s konečnou platností svoje duchovní. Vznikla tak živoucí společnost. Kolem roku 1520 měla, pokud na základě pramenů můžeme zjistit, čtyři kněze: bratra Amose, Jana Kalence, kožišníka, Jana Cvildu a Mikuláše Vřetenáře. Její nejvýznačnější činnost spadá k době těsně po smrti Amose, roku 1522, kdy jejím duchovním vůdcem se stal člověk odpovídající reformační době, mladý a nadaný JAN KALENEC. (33)

Nejstarší zpráva o této osobnosti byla nalezena prostřednictvím J.V.Šimáka v pražské „Kronice Bartoše písaře“ (34)

Také J. A. Komenský v „Historii o těžkých protivenstvích církve české“ (35) a jiní autoři starší i novější se o Janu Kalencovi zmiňují.

## OHLASY NAŠICH ČTENÁŘŮ:

Omlouváme se sestře Starostové, že její dopis adresovaný sestře Rev.J.Plotěné a redakční radě Poutníka nebyl již dříve uveřejněn, neboť jeho originál zapadl mezi další připravované materiály a nemohl být přepsán pro tisk. Otiskujeme jej tedy nyní s touto omluvou:

Vážená sestro duchovní,

chtěla bych Vám a celé redakční radě poděkovat za velmi zdařilé zpracování posledního čísla POUTNÍKU. Tento časopis püravidelně dostáváme a líbí se nám jeho úroveň, která je vysoká. Zvláště je třeba ocenit kvalitní články, básně bratra Dr.Houšera a všech příspěvovatelů, jakož i informace s náboženskou tematikou. kde nikdy nejsou uveřejňovány články konfrontačního charakteru. Takový má být časopis náboženské obce. Však on má také přiléhavý název: POUTNÍK.

Vážená redakce, velmi mne zaujalo motto Khasi unitářů které se datuje do doby jejich vzniku, neboť tato skupina unitářů v Indii existuje víc jak století a jejich počet je deset tisíc. Zamysleme se i my nyní nad slovy tohoto motto, která jsou platná i pro nás v dnešní době a měli bychom se jimi i řídit.

Při shromáždění Khasi unitářů sborově recituji:

- *Zavazujeme se, že odstraníme sobectví, nedůvěru, hloupost, pochybnosti, nepřátelství a nenávisť mezi unitáři, aby chom mohli budovat náboženství věřící v jednoho Boha a v duch lásky a důvěry.*
- *Zavazujeme se respektovat i jiné náboženské skupiny.*
- *Zavazujeme se převzít péči o naše okolí a tím i o všechny jeho formy života.*
- *Zavazujeme se respektovat svědomí a svobodné myšlení všech podporovat jeden druhého, napomáhat právu, spravedlnosti poctivosti a pravdě.*

Toto motto se jmenuje „To Nangroi“, což znamená „Setrvej“ nebo „Pokračuj v pokroku“.

Děkuji za uveřejnění a přeji Vám úspěch a požehnání ...

J. Starostová

Sestra Světlíková darovala knihovně brněnských unitářů román Anka Larsena „Kámen mudrců“. Je to kniha, která zvítězila v sutěži o nejlepší dosud nenapsaný skandinávský román v roce 1923. Má 400 stran a její duchovní a estetická hodnota je na takové výši, že svůj nadšený doslov k ní napsal Dr.Eduard Tomáš.

V knize jsou obsaženy nejrůznější typy duchovních cest.

Sdělil bratr Jindřich Lorenz.

## ZVLÁŠTNÍ DEN V PŘÍRODĚ

Bylo dobrým zvykem, že jsme ve ZPRAVODAJI uveřejňovali dopisy našich členů s jejich zážitky z léta. Jelikož jsme tentokrát vydali našeho Poutníka již v srpnu, můžeme přistoupit k „Dopisům z léta“ teprve v tomto říjnovém čísle. Sestra Jarmila Šimonová nám zaslala příspěvek s názvem Zvláštní den, ve kterém se vyznává ze svého vztahu k přírodě.

Jako každým rokem i tento rok jsem se ocitla v přírodě, kde jsem prožila mnoho krásných chvil v Jesenických horách. Sedím u vlnícího se rybníku s opuštěným rybářem a z dálky zní skotačivé hlasy a stříbrný smích dětí. Svitící mraky zahalil jeden temně modrý, přinášející nádhernou, tajemnou atmosféru - klidu, ticha a napětí. Hlasy dětí se vzdalují, blíží se bopuřka. Jen rybář, stále pohroužen do ticha, neutiká. Ani já neutikám. Vychutnávám hudbu přírody. Kdepak se může moje hra na flétnu této vyrovnat.

Ptáčkové, kolibříci, občas šplouchnutí ryby tvoří nádherný koncert přírody. Filharmonie přírody. Skladba nemá začátek ani konec, je bez gradace, bez dynamiky a přesto je zde obsaženo vše. Jen foukání větru, nabývající na intenzitě, dělí hudbu do nepravidelných taktů. Krása, KRÁSA... Jak je možné, že je tolik nešťastných, nemocných - napadá mne - kolik lidí touží po dovolené v cizině, po bohatství, po uspokojování svých nesmyslných tužeb, a toto bohatství je přístupné i těm nejchudším, nemocným... bohatství pro duši, bohatství klidu, tvorby. Vzduch nabitý takovou energií, že i nenasytná touha po jídle ve mně ustává.

Je zde vše, co člověk hledá celý život. Je to tady. Jen to uchopit, porozumnět, vychutnat, potěšit se. Moment poznání.

Jak ráda bych se podělila s touto duševní krásou se všemi, kteří, ač mají oči, nevidí, majíce uši, neslyší, toužící - netoužící.

Jak málo stačí k radosti a klidu.

Děkuji Ti, Bože, že se s Tebou mohu takto setkávat. Děkuji Ti za tyto nádherné okamžiky, které mi pomáhají překonávat vlny vlastní slabosti a szrasti lidského nevědomí a chtějí - nepochopením lásky.

Kráčím pomalu zpět, abych divokost blížící se bouře zažila chráněna okenními skly. Děkuji za dnešní den.

P.S. Je zvláštní, že v jistých situacích se člověku otvírá poznání, a vždy je to v tichu a o samotě, kdy to člověk nejmiň čeká.

Jarmila Šimonová

# POUTNÍK

## časopis brněnských unitářů



OBSAH čísla 5/99 - 20 - VI.

1. Jarmila Plotěná: V čase zatmělého slunce ved' nás.....str. 1
2. Jarmila Plotěná: M e d i t a c e ..... 2
3. Blahopřání k narozeninám v měsíci říjnu ..... 3
4. Bohumil Houser: Stáří bez utrpení ..... 4
5. Zdraví utužuje nejen joga, ale i posilování -  
Br.Dr.Houser při cvičení s činkami (foto)..... 12
6. J.Plotěná: Duchovní proudy v současném umění..... 13
7. J. Plotěná: Hnutí českých bratří a Malá stránka ..... 17
8. Ohlasy našich čtenářů:  
Dopis sestry J. Starostové.....19  
Z dopisu bratra Jindřicha Lorenze.....19  
J.Šimonová: Zvláštní den v přírodě ..... 20

Toto číslo vychází koncem září 1999.

Připravila je sestra Rev.Jarmila Plotěná s redakční radou  
20. září 1999.

Rukopisy svých příspěvků

adresu:

Rev. Jarmila Plotěná

časopis POUTNÍK

Brno, Jarmilova 19

602 51 Šlapanice

Rukopisy se vracejí pouze vyjimečně na zvláštní přání  
se zasláním ofrankované obálky.



OBEC UNITÁŘŮ V BRNĚ

## PROGRAM NA MĚSÍC ŘÍJEN

Duchovní shromáždění se konají v pátek v od 17 do 18,45  
hodin v kinosále KIC, v Brněm, Radnická

1.10. Dr.Milada Škárová:  
VĚDOMÉ PROŽÍVÁNÍ PODZIMU  
PŘÍRODY A LIDSKÉHO ŽIVOTA

8.10. Dr.Bohumil Houser:  
VĚDA O DECHU

15.10. Rev.Miloš Mikota:  
CESTY A CÍLE DUCHOVNÍ OBRODY

22.10. Dr.Bohumil Houser:  
JOGA BHAGAVADGITY

29.10. Rev. Jarmila Plotěná:  
NÁVRAT MYSLI DOMŮ

**SEMINÁŘ SEBEPOZNÁVÁNÍ NA  
DUCHOVNÍ CESTĚ** Rev.J. Plotěné (s diskusí)  
se koná ve dnech 6.10. a 20.10, sraz v 16 hodin na  
konečné stanici tramvaje č.4. v Obřanech