září 2016

Polahoda

9(46)2016 Volný prodej 8Kč/0,3€ **pozitivní noviny do každé rodiny**

BESEDA "OTÁZKY A ODPOVĚDI NA TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ..."

Unikátní beseda pro všechny, kterým není lhostejný jejich duchovní rozvoj a směřování celé společnosti. Zároveň je určená všem čtenářům knih Anastasie Novych, kteří se seznámili s tímto nevšedním dílem, pracují nad sebou a mají v sobě nezodpovězené nejniternější, osobní otázky. Odpovídat budou naši hosté z Kyjeva - Vladimír Širin a Andrej Kovtunov.

Nenechte si ujít tuto jedinečnou příležitost setkat se s lidmi, jejichž život není pouhá existence, nýbrž život naplněný radostí, štěstím, láskou a harmonií.

22.10.2016 od 14 hodin, Ostrava - Výstaviště Černá louka, Pavilón A
Vstup volný

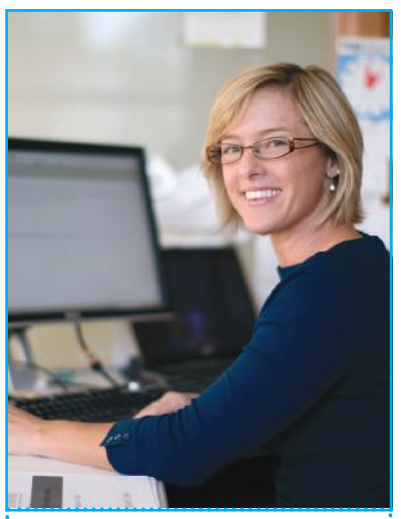
Kontakty: Renáta Valečková, renata.valeckova@seznam.cz, 606 794 639

Syndrom kancelářského oka

Stále více lidí trápí suché, pálící nebo svědící oči. Občas vše zachází tak daleko, že dotyční mají pocit, jako by pod očními víčky měli zrnko písku. Avšak odkud pochází? Suché oči mohou mít různé příčiny. Začít bych chtěla jedním velkým tématem: prací u monitoru.

Práce na počítači představuje nejčastější fyzikální příčinu suchých očí. Četnost mrknutí totiž klesá z přibližně pětadvaceti na pět až sedm mrknutí za minutu. S každým mžiknutím se po povrchu oka roznáší tenoučký slzný povlak, který ho udržuje vlhký.

pokračování na str. 2



ZDRAVÍ

NIKOLA TESLA: „NEJSEM AUTOREM TĚCHTO MYŠLENEK"

„Vývoj lidstva zásadním způsobem ovlivňuje naši vynalézavost, jejímž základním cílem je ovládnout materiální svět, spoutat přírodní síly a přinutit je, aby sloužily našim potřebám."

Nikola Tesla

pokračování z minulého čísla (8/2016)

Tesla napsal: „Intuice je něco, co převyšuje exaktní znalosti. Náš mozek nepochybně obsahuje velmi citlivé nervové buňky, které umožňují cítit pravdu, i když to zatím nepotvrzují logické závěry nebo jiné analytické úvahy. Pod vlivem autority profesora jsem se na chvíli vzdal své myšlenky, ale pak jsem brzo přišel k závěru, že mám pravdu. S obrovským nadšením a bezmeznou vírou v úspěch jsem se pustil do práce." Potvrzením těchto slov byla následující událost.

Jednoho únorového dne roku 1882 se Tesla procházel se svým spolužákem Szigetim v městském parku v Budapešti. Nikola měl skvělou náladu a s nadšením pozoroval západ slunce. Najednou ztuhl. Szigeti se neodvažoval narušit ticho, když pozoroval vysokou postavu svého kamaráda, který vypadal, jako by byl v transu. O pár minut později Tesla promluvil:

„A přesto se to bude otáčet i v opačném směru. Všechno záleží na mém přání."

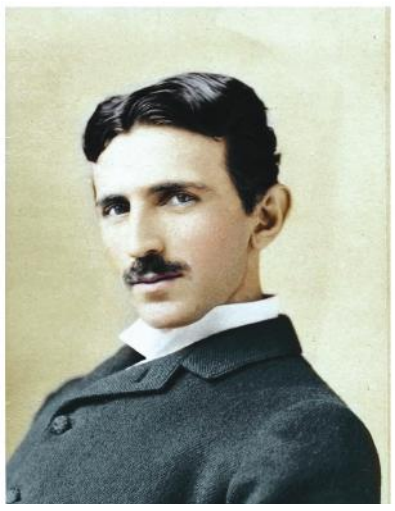
Szigeti si myslel, že se tato slova vztahují k zapadajícímu slunci a nemohl pochopit, co se s kamarádem děje. Ale Nikola, nadšený svojí myšlenkou, začal rychle kreslit do písku schéma elektromotoru se střídavým proudem, podstatou kterého byl jev, který byl později nazván rotační magnetické pole. V současné době se přenos elektřiny prostřednictvím kabelů na určité vzdálenosti s malými ztrátami uskutečňuje díky vynálezu Tesly a možnosti použití střídavého proudu v průmyslu i každodenním životě.

Tesla se později naučil při přemýšlení o dalších technických nápadech vstupovat do změněného stavu vědomí silou vůle. Ve svých pamětech Tesla popsal projevy změněných stavů vědomí: „Řešil jsem tento problém několik let. Byla to otázka života a smrti! Myslel jsem, že zemřu, pokud se to nepodaří uskutečnit! A pak stalo se něco nepředstavitelného. Začal jsem slyšet tikání hodin přes tři pokoje, přistání mouchy na stole mi strašným způsobem zvonilo v uších. Ve tmě jsem byl citlivý jako netopýr a mohl jsem určit rozmístění objektů v místnosti podle zvláštního brnění na čele. Sluneční světlo tak tlačilo na můj mozek, až se mi zdálo, že ztrácím vědomí. Hluk projíždějícího kočáru v kilometrové dálce mne dokázal roztřást. Najednou jsem viděl jasný záblesk jako malé slunce a pravda se mi odhalila! Byl to stav absolutního štěstí, myšlenky proudily nekonečným proudem, nestíhal jsem je zachycovat..."

Tesla se nejen naučil používat změněný stav vědomí, ale také ho aplikovat v procesu tvorby. Říkal: „Když odpojuji mozek od vnějšího světa, otevírá se mi vnitřní vidění." V tomto stavu Tesla své vynálezy přiváděl k dokonalosti. Nevyužíval matematické nástroje a vzorce pro výpočet, jak se to obvykle dělá ve vědeckém světě. Tesla se naučil vystihnout podstatu věcí. Říkal, že je jeho mozek pouze přijímač. „Já se jen potřebuji naladit na správnou frekvenci. Ve vesmíru existuje jakési jádro, ze kterého čerpáme znalosti, sílu a inspiraci. Nepronikl jsem do jeho tajemství, ale určitě vím, že existuje! Svět informací, ve kterém existuje všechno!"

Ale nejvíc ze všeho jeho současníky ohromil počet vynálezů, které dokázal udělat a šokující vyznání: **„NEJSEM AUTOREM TĚCHTO MYŠLENEK!"** Když pronášel tato slova, měl na mysli svoji schopnost připojovat se k informačnímu poli a čerpat z něj informace, které potřebuje. Mnozí si mohou myslet, že každý, kdo má schopnost napojit se na tuto oblast, může získat veškeré informace, které potřebuje. To je taky pravda, ale je velmi důležité správně porozumět těmto informacím. Bez znalosti fyzikálních zákonů a odpovídajících praktických dovedností by Tesla nebyl schopen pochopit a správně interpretovat informace. Proto taky hodně studoval a pracoval v oblasti přírodních věd, zejména v oblasti fyziky a elektřiny.

Mnoho současníků si všimlo jeho nevšedního daru předvídavosti. Říkali o něm, že měl oči vševidoucího a jasnovidce. Je to přirozené pro člověka, který každý den cvičí duchovní praktiky spojené se změněným stavem vědomí. V roce 1890 ve Philadelphii měl Tesla obavy o své přátele a přemluvil je, aby nejeli večerním vlakem, čímž zachránil jejich životy. Vlak havaroval. V roce 1912 poradil jednomu ze svých sponzorů John Pierpontu Morganovi, aby neplul na Titaniku. Morgan, který důvěřoval intuici Tesly, prodal lístky a díky tomu zůstal naživu. Ale jeho druhý sponzor a přítel John Jacob Astor nedal na radu Tesly a zahynul při havárii Titaniku. V posledních okamžicích života Teslovy maminky, která byla kvůli nemoci upoutána na lůžko, byl Nikola dva bloky vzdálený od jejího domova, najednou uviděl obláček s andělskými tvary. Tvar obláčku se po-



stupně měnil a nabýval rysů jeho matky. Později se ukázalo, že přesně v této době matka zemřela. Tesla předpověděl datum začátku první světové války pár let před jejím vypuknutím a datum jejího ukončení v prosinci roku 1918, spletl se jen o 5-6 dnů. Pak předpověděl, že za 20 let začne druhá světová válka.

Zajímavým faktem bylo to, že Tesla byl synem pravoslavného kněze a vždy mluvil o víře v „jediného Boha, nepopsaného v žádném náboženství". V pozdějších letech svého života se věnoval józe a vedl asketický život. Měl zajímavé úvahy o buddhistické fi lozofi i, o tom, že je lidské „já" iluzorní: „My jsme něco jiného, jsme jako vlny v subjektivním čase a prostoru. Když tyto vlny zmizí, z nás nezůstane nic. Není žádná osobnost. Nemůžeme říct, že vlny v oceánu mají svoji individualitu. Existuje pouze iluzorní série vln, která následuje jedna za druhou. Dnes jsme něco jiného než to, co jsme byli včera. Ve skutečnosti jsme jen řetězcem relativních existencí, které se nepodobají jedna druhé. Tento řetězec je tím, co vytváří efekt kontinuity, stejně jako pohyblivé obrázky, na rozdíl od mé subjektivní a mylné představy o mém skutečném životě."

Tesla šel celý svůj život cílevědomě za „neznámým", snažil se propojit „materiální a duchovní princip uspořádání světa v lidském vědomí". Tesla věřil, že duchovní podstata člověka nezmizí po smrti fyzického těla, že je nesmrtelná. Jen díky neúnavné každodenní práci na sobě, rozvíjení síly ducha byl schopný dosáhnout tak velkého úspěchu v poznávání tajemství tohoto světa a sebe sama. Nikola Tesla zůstal v paměti lidstva jako vynikající fyzik, vynálezce a hlavně opravdový Člověk, který poznal mnoho tajemství přírody a dokázal odhalit své fenomenální schopnosti a použít je pro blaho lidstva.

S použitím materiálů z knihy Nikola Tesla: První vlastní životopis od B. Ržonsnického Polahoda 12/2012

Virus jménem fejk

Od malička jsem slýchávala větu: „Ať se stane cokoli, ať provedeš jakýkoli průšvih, vše se dá napravit, se vším za námi můžeš přijít. Jen nikdy nelži!" Pravda se tak pro mne stala v životě naprosto zásadní. Zdá se, že někteří novináři tak moudré rodiče jako já neměli. Nebo na jejich slova již zapomněli? Vždyť poslední dobou se ve světě žurnalistiky rozmohl nechvalně známý nešvar – fejk. Setkáváme se s tím dennodenně. Řada současných novinářů si demokracii a svobodu projevu vysvětluje zkrátka po svém.

pokračování na str. 3

SPOLEČNOST

Pohádka o studánce

Byla jednou jedna studánka a ta studánka byla smutná, spodní pramen vysychal, voda byla kalná a kameny v ní byly pokryté vrstvou mechu.

Jednou přiletěl malý ptáček a ptal se studánky, proč je tak smutná a studánka odpověděla, že už brzy poslední zbytky její vody vyschnou a že už se nikdy nenaplní.

Ptáček si povzdechl, bylo mu líto studánky a přemýšlel jak ji rozveselit.

pokračování na str. 4

VE SPOJENÍ S PŘÍRODOU

HAGIA SOFIA

Byzantský chrám Boží Moudrosti, v roce 537 slavnostně otevřený v zátoce Zlatý roh v Istanbulu a později přestavěný na mešitu, byl nejvyšší sakrální stavbou na světě skoro tisíc let, i dnes patří k nejznámějším památkám.

Dostatek denního světla během prohlídky zajišťuje čtyřicet oken pod hlavní kupolí. Na podlaze jsou ornamentální mramorové mozaiky, na stěnách i klenbách obrazové, s biblickými náměty. Je tu také 107 mramorových sloupů. To, že mnohé pocházejí ze starořeckých chrámů z Efesu a Baalbeku...

pokračování na str. 5

HISTORIE

O kraniosakrální józe s lektorkou Lucií Uhlířovou

Pro jógu „zdravé" tělo není podstatné - jóga je totiž vše, co se dělá s bdělou soustředěnou myslí v přítomném okamžiku. Platí zde jedno stálé pravidlo: každý zaměří pozornost na sebe a cviky dělá s ohledem na své možnosti. Sama jsem si vyzkoušela, že jen pouhé zklidnění, či práce s myslí mohou i tělu výrazně pomoci k uvolnění.

pokračování na str. 6

CESTA ZA POZNÁNÍM

9 771805 560006 09

Syndrom kancelářského oka – suché, pálící oči

Stále více lidí trápí suché, pálící nebo svědící oči. Občas vše zachází tak daleko, že dotyční mají pocit, jako by pod očními víčky měli zrnko písku. Avšak odkud pochází? Suché oči mohou mít různé příčiny. Začít bych chtěla jedním velkým tématem: prací u monitoru.

Práce na počítači představuje nejčastější fyzikální příčinu suchých očí. Četnost mrknutí totiž klesá z přibližně pětadvaceti na pět až sedm mrknutí za minutu. S každým mžiknutím se po povrchu oka roznáší tenoučký slzný povlak, který ho udržuje vlhký.

Slzný film má ještě další úkoly: čistí a dezinfikuje přední segment oka, a zabraňuje tak vniknutí bakterií a virů do oka. Slzný povlak se rozděluje do tří složek: nejspodnější vrstvu tvoří takzvaný mucin. Stará se o to, aby povlak držel na rohovce. Na ní se nachází vodnatá vrstva, hlavní část slzného povlaku. Slzný film pak uzavírá olejnatý povlak, který brání rychlému odpařování tekutiny.

Mžiknutí člověka neřídí sice reflexy, provádí se však nevědomky. Následkem nepřirozeně strnulé pozice u počítače spojené se zvýšenou koncentrací se četnost mrknutí drasticky snižuje. Také vnitřní napětí a povrchnější dýchání, jež bývají následkem shrbené polohy vsedě stejně jako stres a tlak na výkon, se projevují na lidském těle tak, že redukuje mrkání na minimum. K rychlejšímu odpařování slzného povlaku navíc napomáhá suchý a prašný kancelářský vzduch.

Existují ale také další příčiny suchých očí. Složení slzného filmu se například mění i vlivem hormonů. Hormonální výkyvy nebo změny, jako kupříkladu následky užívání antikoncepce nebo těhotenství, mohou být rovněž příčinou suchých očí.

Slzný povlak ovlivňuje také pitný režim. Jestliže někdo pije příliš málo, oči mu vysychají, protože hlavní podíl slzného filmu – vodnatá vrstva – se zmenší a už nedokáže oko dostatečně zvlhčovat.

Další důležitý faktor představuje nošení kontaktních čoček. Lhostejno, zda nosíte tvrdé (tvarově stálé) nebo měkké kontaktní čočky; oboje odebírají očím vlhkost. Měkké kontaktní čočky ovšem potřebují vlhkosti výrazně více než čočky tvarově stálé. Tuto vlhkost odebírají ze slzného filmu, jejž už potom oči nemají k dispozici dostatek.

Také mnozí starší lidé trpí na suché oči, protože mají narušenou olejnatou část slzného filmu. Slzný film se pak natrhává a oči začínají slzet, což bývá také (jinak, než by se dalo tušit) příznakem suchých očí. K suchým očím často nevede jen jedna příčina a také zde se mohou v pozadí ukrývat energetická témata.

❁ ❁ ❁

Možné příčiny suchých očí

potlačený hněv/zloba, nevyplakané slzy, potlačený smutek

❁ ❁ ❁

Doporučení při suchých očích:

♦ *mrkání,*
♦ *mrkací cvičení,*
♦ *vydatný příjem tekutin*
♦ *denně užívat jednu čajovou lžičku lněného oleje*
♦ *palmování*
♦ *zvýšení vlhkosti vzduchu v místnosti*
♦ *řešení energetických příčin*
♦ *nepotlačování žalu a starostí, hněvu a zloby, případně jejich „strávení" prostřednictvím nějaké sportovní aktivity*
♦ *obklady očí z teplých sáčků s heřmánkovým čajem*
♦ *při očních zánětech pomáhá Schüsslerova sůl.*

❁ ❁ ❁

Oční kapky, umělé slzy a náhražky slz

Mnozí lidé při suchých očích sáhnou po očních kapkách. To nedoporučuji. Použití očních kapek je sice nejprve pociťováno jako velmi příjemné, avšak nemění nic na chování – ba zcela naopak. Pokud své oči neustále uměle zvlhčujete, tíhnete k tomu, že mrkáte ještě méně. Jedná se o začarovaný kruh, jehož následkem si kapete ve stále kratších časových odstupech a tělo se už přirozeným způsobem nereguluje.

Lépe učiníte, jestliže si budete dávat pozor, abyste mrkali častěji, a opět tak navyšovali chybějící tekutinu. Olejnatou složku slzného filmu podpoříte prostřednictvím cíleného užívání vysoce kvalitního lněného oleje. V případě silně zarudlých a zanícených očí s uklidněním zanícené spojivky velmi dobře pomáhají teplé obklady z pytlíků s heřmánkovým čajem.

❁ ❁ ❁

Mrkání

Velmi příjemným způsobem vám oči zvlhčí cvičení. Oči i strnulý pohled (vlivem soustředěné práce na monitoru) se uvolní. Mrkání představuje velmi jednoduché cvičení a lze ho využívat bez omezení. Časté mrkání může pomoci zarudlým a zaníceným očím k opětovnému návratu do normálu.

❁ ❁ ❁

Návod na cvičení

♦ Zamrkejte několikrát velmi rychle za sebou.

♦ Pokud to zvládnete, cvičte nejprve s každým okem zvlášť.

♦ Nyní mrkejte oběma očima.

♦ Teď zavřete oči a představte si motýla. Pozorujte ho, jak velmi jemně pohybuje křídly.

♦ Nyní velmi pomalu šestkrát mrkněte a představujte si přitom onoho motýla. Pokuste se mrkat tak jemně jako mávnutím motýlího křídla.

♦ Otevřete oči a ještě jednou pomalu šestkrát mrkněte.

♦ Popsané cvičení opakujte nejdéle v půlhodinových odstupech.

více v článku: http://www.2012rok.sk/wp/knihy-2/36239-syndrom-kancelarskeho--oka-suche-palici-oci

LÉČIVÉ ČAJE

MEDUŇKOVÝ ČAJ

Meduňka lékařská má významný, staletími ověřený zklidňující účinek. U nás ji ve volné přírodě nenajdeme, ale v zahradách už zdomácněla. Meduňkový čaj mohou (jako jeden z mála bylinkových) užívat i těhotné a kojící ženy. Vlastnosti této bylinky jsou všestranné – účinkem se podobá mátě a heřmánku dohromady, jako bonus vás ještě uklidní. Pomůže na nespavost, nervozitu, bolest břicha a pocit nadýmání. Působí proti nemocem jater a žlučových cest, migrénám a poruchám zažívání. Sbíráme nať a mladé vršky rostlin. Sezona je od června do září. Rostlinky stříháme před rozkvětem, nebo v době květu.

1 lžíci meduňky zalijte 500 ml vařící vody a necháme zakryté asi 10 minut louhovat. Hotový čaj přecedíme a můžeme dosladit.

SLÉZOVÝ ČAJ

Tato dvouletá bylina roste planě na březích a neobdělaných plochách, pěstuje se také na zahradách. Celá rostlina obsahuje slizové látky, má tudíž zklidňující účinky. Užívá se při žaludečních či dvanácterníkových vředech, jako kloktadlo při zánětu dutiny ústní či při kašli. Ve formě koupele se osvědčil při ekzémech (zejména atopickém), neboť tlumí zánětlivost a svědění. Rychle hojí hnisající a zanícené rány. Sbíráme květy, listy a stonky od června do září.

Přelijte 1-2 lžíce listů nebo květů 1 šálkem studené vody, aby se zachovala funkce účinných slizových látek. Za příležitostného míchání nechte louhovat 1-2 hodiny (klidně přes noc, je to lepší) a poté slijeme. Ráno můžete čaj mírně přihřát.

pokračování na str.4

Dopřejte si čas na nicnedělání a najděte sami sebe

V naší společnosti panuje negativní stigma kolem „nicnedělání". Často je dělání ničeho považováno za lenost. Neustále se tedy snažíme být něčím zaneprázdněni a mít spoustu práce, abychom vypadali dobře. Od školy přes práci po nás stále někdo něco chce.

A rozptylujeme se tak, abychom se vyhnuli této takzvané „lenosti". Maskujeme naše myšlenky různě – někteří neustálým sledováním filmů na internetu, nakupováním, workoholismem, nebo trávíme náš čas, který bychom mohli mít pro sebe, přehnaným smskováním a telefonováním a všeobecně se chráníme před realitou na každém kroku.

Práce a uspěchaná společnost je tak dnes nastavená. Takto vypadá „úspěšný člověk dnešní doby"– pořád má spoustu práce. Nedovolíme si zklidnit se a ztišit ani na deset vteřin, rozhlédnout se kolem sebe a radovat se z toho, co již máme.

Přitom nicnedělání je paradoxně jedna z nejdůležitějších věcí, kterou pro sebe můžete udělat. Pokud chcete mít zdravý a harmonický náhled na život, je důležité, abyste si dovolili občas nedělat „vůbec nic". „Jen" být. Vědomě být. Ponořit se do sebe, zaposlouchat se do nitra, nebo jen být s prázdnou myslí a „bezmyšlenkovitě koukat do prázdna". Zkuste to někdy.

Můžete si myslet „Já bych tak rád/a, ale mám toho moc. Musím udělat všechny ty povinnosti, mám tolik starostí a práci. Musím se přece setkat se všemi těmi lidmi, jít na schůzky... A potom, až povečeřím, si musím dát sklenku vína a podívat se na svůj oblíbený pořad.

Takový scénář, přestože se objevuje velmi pravidelně, vám neumožňuje absolutně žádný prostor pro vlastní čas a sebereflexi. A i když věříte, že jste „příliš zaneprázdněni", než abyste si čas udělali, popravdě, těch 20 minut strávených nicneděláním se vám do rozvrhu celkem snadno vejde, když vypustíte některé věci a zvolíte správné priority.

Váš nervový systém systém si také potřebuje odpočinout a vy sami také potřebujete vystoupit z rutiny a věnovat čas svému vnitřnímu já, svému tělu, pocitům, přeladit se do většího klidu. Vystoupit z davu, rozhlédnout se kolem sebe, na nebe, stromy, zvířata, úsměv dítěte, krásu života kolem, nebo si sednout na lavičku a dát si oběd v parku a pozorovat dění kolem sebe, nebe nebo rozkvetlé stromy. Pro jednou se obejdete i bez setkání s kamarády, večírku, neustálého telefonování, domácích povinností a spousty zbytečností, které když neuděláte, nic se nestane.

Potíž je, že máme často tendenci snažit se sami sebe zaměstnat, zatímco se snažíme nic nedělat. Hledáme triviality, které nás rozptýlí, protože ty mnohem snadněji spolkneme, než abychom se konfrontovali s realitou svých pocitů a emocí a měli možnost je zpracovat, vidět, přijmout, změnit, zkultivovat.

Je daleko snadnější nechat se bavit dalším dílem televizní show, než se zamyslet nad tím, zda nám vyhovuje práce, nebo nad hádkou s nejbližší kamarádkou. Tyto aktivity odmítající realitu jednoduše maskují vaše emoce a odsouvají možnost si je uvědomit a zpracovat.

Nejčastěji se necháme rozptylovat technologiemi, jako mobil nebo internet. To všechno jsou lákadla moderního života, které nás všechny odvádějí od nás samých a od reality, a mnohem snadněji se můžeme stát závislí na technice a hektickém stresu z přepracovanosti.

Jak z toho ven? Zkuste nedělat zdánlivě nic. Nevíte jak na to? Tady je pár inspirací:

vyrazte ven na procházku, bez mobilu, bez poslouchání hudby, jen sami se sebou;

pozvěte kamaráda/kamarádku na šálek dobrého čaje a věnujte se intelektuální a pozitivní konverzaci, ne pomluvám a pesimismu;

běžte si sednout do kavárny nebo do parku a jen tak pozorujte lidi a okolí. Zkuste u toho nepřemýšlet a neposuzovat, buďte pouhými pozorovateli;

Nicnedělání neboli bytí nám umožňuje spojit se se světem kolem nás na hlubší, vědomější úrovni a vnímat ho. Má to dlouhotrvající výhody – počínaje oživením kreativity, tvořivosti a inspirace, až po snížení stresu a zklidnění, od většího zaměření na zlepšení vašich vztahů s druhými až po zlepšení vašeho vztahu k sobě. Věřte tomu nebo ne, můžete v konečném důsledku být ještě výkonnější, protože si odpočinete od zbytečností a bude vás to, co děláte, víc naplňovat, bavit, bude vám to dávat smysl.

Pravdou je, že nejste zaneprázdnění, pokud máte čas na sledování televize, brouzdání na internetu a smskování s přáteli. Vynechte to a jednoduše si dovolte existovat ve světě, aniž byste dělali cokoli. Změňte postupně své zvyky, opusťte zlozvyky a změňte svou mysl. Zabere to trochu času každý den, ale **pomůže vám to rozšířit si své obzory a opravdu prožívat svůj život.**

Přeložila a upravila: Karolína K.
http://www.epochtimes.cz/2016050823221/Doprejte-si-cas-na-nicnedelani-a-najdete-sami-sebe.html

Čtyři nejčastější mýty, které kolují o kávě aneb co možná nevíte o kofeinu

Možná jste i vy slyšeli o kávě spoustu negativních věcí. Třeba, že škodí zdraví nebo není vhodná při hubnutí. Co z toho je mýtus a co pravda? Čtyři nejčastější mýty o kávě nám objasnil Luboš Martínek, šéfbarista sítě kaváren CrossCafe.

Mýtus 1: Káva škodí zdraví

Účinnost kávy na lidské zdraví není zcela jednoznačná. Na jedné straně káva podporuje činnost mozku, zvyšuje pozornost i vaše paměťové schopnosti, pomáhá odstranit únavu i zlepšit náladu a také omezit riziko srdečně-cévních chorob nebo vzniku některých typů cukrovky. Na straně druhé nadměrná konzumace způsobuje podrážděnost nebo zvýšenou srdeční činnost.

Základem je tedy, stejně jako u jiných „povzbuzovadel" konzumace v rozumném množství, to znamená maximálně 4 šálky denně.

Mýtus 2: Snažíte se zhubnout? Potom na kávu zapomeňte!

Ačkoli vám bude spousta lidí tvrdit, že pokud se snažíte zhubnout pak kávu pít nesmíte. Káva sama o sobě však nemá na snižování váhy vliv. „Samozřejmě je nutné používat zdravý rozum a přemýšlet, na jaký způsob budete kávu pít. Espresso s mlékem a jednou kostkou cukru by nemělo vaší linii nijak uškodit, stejně jako občasný sladký dezert, z něhož není třeba dělat žádné tabu. Nadměrný počet šálků se šlehačkou nebo smetanou, k tomu pravidelně tři a více kostek cukru, může váš hubnoucí program naopak trochu sabotovat," říká Luboš Martínek

Mýtus 3: Malé silné espresso obsahuje hodně kofeinu

Klasické espresso se obvykle připravuje z všeobecně kvalitnější Arabiky, která obsahuje zhruba poloviční množství kofeinu než běžně rozšířená Robusta. Navíc čas, kdy horká voda prochází kávou, je kratší a tím se do espressa dostává vůbec nejméně nežádoucích látek ze všech kávových nápojů. Chci-li kávu s nižším obsahem kofeinu, pak klasické malé espresso je správná volba.

Mýtus 4: Káva zvyšuje krevní tlak

Obecně se traduje, že pití kávy zvyšuje krevní tlak. Pokud však kávu nepijete v nadměrném množství - tedy více než čtyři šálky denně a netrpíte současně nějakými zdravotními obtížemi, které konzumaci kofeinu vylučují, tato dávka nijak riziková není.

Přechodně může káva mírně zvýšit krevní tlak těm, kdo nejsou na kofein zvyklí. U lidí, kteří pijí kávu pravidelně si ovšem organismus na kofein zvykne a krevní tlak se vrací k původním hodnotám.

http://zeny.e15.cz/clanek/pro-zdravi/4--nejcastejsi-myty-ktere-koluji-o-kave-aneb

Vitamíny, minerály a další přírodní látky na pomoc proti lámavým a třepícím se nehtům

Často se stává, že se nehty lámou nebo třepí. Může to být způsobeno řadou negativních faktorů.

Co nehtům neprospívá?

V první řadě je to dlouhodobý stres, který se negativně podepisuje na stavu našich nehtů. Je jedno, co za ním stojí. Mohou to být pracovní, studijní nebo partnerské problémy či prostě jen dnešní životní tempo, ale vždy to přispívá (nejen!) k poškození nehtů. Další záležitost, která poškozuje nehty, je dlouhodobé nebo chybné dodržování redukčních diet. V potravě pak mohou chybět vitamíny a minerály, které jsou důležité pro výživu a zdravý stav nehtů. Nehty může ničit i špatná péče - je dobré se vyhnout odlakovačům obsahujícím aceton a rovněž i dlouhému máčení nehtů v horké vodě (mytí nádobí, úklid, koupání apod.). Jak při mytí nádobí, tak i při úklidových pracích (zde škodí čisticí prostředky) je nutné používat ochranné rukavice.

Stav nehtů může též ovlivnit dědičnost nebo některé nemoci, zejména nemoci štítné žlázy, anémie (chudokrevnost) a některé kožní nemoci, jako lupénka nebo atopický ekzém. Podepsat se na jejich špatném stavu může i úraz nebo operace.

Jak tedy na zdravé nehty?

V první řadě je správné dodržovat optimální složení jídelníčku. Pokud si nejsme jisti, můžeme užívat vhodný doplněk stravy s vitamíny či minerály. Z vitamínů a minerálů, které jsou důležité **pro výživu nehtů, je třeba zmínit zinek, hořčík, selen, železo, vápník, křemík, aminokyseliny metioninu a cysteinu, vitamín D, vitamín A, vitamíny skupiny B, panthenol a vitamín B12). Metionin** posiluje regeneraci nehtů a vzniká z něj kolagen. Jako zdroj vitamínů řady B se dají užívat i tablety z **pivovarských kvasnic**. Jídelníček můžete doplnit nesolenými mandlemi, slunečnicovými semínky, rybami či kvalitními přírodními oleji.

K péči o nehty je také k dispozici mnoho speciálních kosmetických přípravků či procedur. Používají se regenerační krémy či oleje, které posilují nehty a obsahují rovněž některé vitamíny či minerály. K oblíbeným kosmetickým metodám patří parafínový zábal nebo zvláčňující a vyživující maska. Nehty lze také posílit upevňujícím lakem. Z přírodních materiálů lze použít k zábalům **arganový olej**.

https://www.celostnimedicina.cz/vitaminy-mineraly-a-dalsi-prirodni-latky--na-pomoc-proti-lamavym-a-trepicim-se--nehtum.htm#ixzz4JIWH8XPC

Štěstí rádo navštěvuje dům, ve kterém vládne dobrá vůle. Japonské přísloví

Virus jménem fejk

Od malička jsem slýchávala větu: „ Ať se stane cokoli, ať provedeš jakýkoli průšvih, vše se dá napravit, se vším za námi můžeš přijít. Jen nikdy nelži!“ Pravda se tak pro mne stala v životě naprosto zásadní. Zdá se, že někteří novináři tak moudré rodiče jako já neměli. Nebo na jejich slova již zapomněli? Vždyť poslední dobou se ve světě žurnalistiky rozmohl nechvalně známý nešvar – fejk. Setkáváme se s tím dennodenně. Řada současných novinářů si demokracii a svobodu projevu vysvětluje zkrátka po svém. Připomeňme si, že svoboda projevu znamená, že člověk, bez obav z nějakého postihu, může lidem přinést pravdivé informace o dění kolem nás, pokud možno lidským způsobem, nikoli cestou lživých zpráv se štvavým nádechem.

Mohli jsme být nejednou svědky doslova informační války. Proběhlo několik soudů, při kterých se daní poškození lidé snažili očistit. Ale lze to vůbec? Vždyť z psychologie je doloženo, jak působí informace na vědomí člověka. Jakmile dáme nějaké informaci pozornost, je to, jako bychom otevřeli zavirovaný e-mail ve svém počítači. V lepším případě jej včas odchytíme, ale riziko, že něco nenávratně ztratíme, v tomto případě minimálně dobrou pověst, je obrovské! I proto je těžké proti fejkům bojovat. Jakmile jsou jednou venku, vymazat je z hlav lidí, není vůbec jednoduché. O důvod víc, proč na tento nešvar poukázat a jasně vyjádřit své odmítavé stanovisko k tomuto nečestnému a nepoctivému jednání, zdůraznit vlastnosti, kterými by měl novinář disponovat – jako je čest, pravdomluvnost, smysl pro spravedlnost, schopnost objektivity… Vždyť zítra si mohou vzít na mušku právě vás – poctivé a čestné lidi! A nejen to, ohrožují dobrou pověst i svých čestných kolegů novinářů.

Nesmíme opomenout fakt, že informační tep se nezadržitelně zrychluje, události se odehrávají rychle, je jich velké množství a šíří se, díky sociálním sítím, bleskově po celém světě. Každá informace může mít tedy globální dopad! Proto bychom nejenom měli být obezřetní při šíření informací z naší strany, ale i jako příjemci bychom se neměli spokojit jen s rolí důvěřivého diváka či čtenáře, ale měli bychom zkoumat zdroj informací, kdo za ním stojí a nespoléhat pouze na jeden. Hledáte-li pravdu, buďte tzv. mediálně gramotní, naučte se inteligentnímu čtení. Nehledejte pravdu ale v televizi, ani na anonymních serverech, ale čtěte. Čtěte pozorně, nespokojte se pouze s titulkem, často vyjadřuje zcela opačné stanovisko, než jaké je v samotném článku.

Než odešlete nějaký článek či informaci svým přátelům, dobře to zvažte, řádně ji prověřte a uvědomte si, že nyní se již aktivně podílíte na jejím šíření a následně i na formování dění ve společnosti. Buďte za své činy odpovědní. Vždyť na počátku všeho je informace! Potom je na naší volbě, zda a jak ji přijmeme, začneme díky ní měnit své vědomí a potom svými následnými činy i dění kolem. Toto by měli lidé pochopit a rozpoutání jakéhokoli konfliktu, zejména ve fázi přípravy veřejného mínění na internetu a v masmédiích, včas zastavit!

„Bude-li ale mezi lidmi vzkvétat přátelství a sami lidé tomu budou aktivně napomáhat, budou moci zabránit jakékoliv válce, neboť všechny konflikty v dnešním světě se zpočátku realizují informačně, tedy v první řadě – v hlavách lidí, světové veřejnosti a potom se již naplňují a uskutečňují jejich vlastníma rukama.“ (z knihy AllatRa)

Vždyť každý z nás by chtěl žít v míru a lásce, bez lží a přetvářky, ve světě, kde nejsou žádné hranice…Jak moudře řekl v pořadu Jednota prof. Igor Danilov: „Jakýkoliv zdravě myslící člověk, usiluje o mír, pořádek, klid a pokoj. Není to tak? Je. Tak proč to neděláme? Jednoduchá otázka. Ani v sobě nevyřešeno, ani ve světě.“ Vše záleží na nás samotných! Na činu, myšlence, postoji v každém okamžiku dne.

Eva Hronová, člen a koordinátor projektů MSH AllatRa
zdroj: http://allatra.eu/publications/virus-jmenem-fejk

Dobrých lidí je hodně

Byla jsem nakoupit v supermarketu. V oddělení ovoce jsem si do sáčku nabrala meruňky a šla jsem je zvážit. Správnou ikonu na displeji se mi ale nedařilo najít. Když k váze přišel pán, nabídla jsem mu, ať si zváží své ovoce, protože já to nemohu najít. On si však na váhu nic nedal, místo toho mi pomáhal s hledáním a našli jsme. Poděkovala jsem mu za laskavost a popřála hezký den. Na jeho tváři se objevil krásný úsměv.

Šla jsem si pro další sáček, ale právě se ho snažila odtrhnout starší paní. Zkoušela to jednou, podruhé a zase nic. Stál mezi námi její vozík a nebylo místo, kam ho posunout, tak říkám: „A potřetí! Teď to vyjde!“ A vyšlo. V té chvíli, už přicházela z druhé strany další zákaznice. Rozhlédla se, utrhla sáček a s vlídným úsměvem mi ho přes vozík podala. Utrhla další a zeptala se starší paní, jestli chce ještě jeden …

Potřebovala jsem projít dál mezi regály, ale přede mnou stály tři vozíky.

V tom prostředním, měla paní odložené berle a vybírala si zeleninu. Tak si říkám, počkám, až si vybere anebo … a v tom už slyším svůj hlas: „Prosím Vás, nezlobte se, já vám s tím vozíkem jen kousek popojedu, projdu a zase vám ho vrátím, ano?“ „To jste hodná“, děkuje mi paní, „víte, já tam mám berle a ten vozík je teď taková má opora. „Ano, vím“, odpovídám s úsměvem, vidím to.

S ovocem a zeleninou v tašce a s krabicí papírových kapesníků v ruce jsem se postavila do fronty k pokladně. Starší pán přede mnou se otočil, podíval se na krabici a ptá se mně: „To máte jen toto?“ „Ne, ne,“ odpovídám, když si uvědomuji, že mě chce pustit před sebe. „Jste velice laskavý, ale mám věci ještě v tašce. Děkuji.“

Fronta se posunula, já si položila na pás tu krabici a než jsem stihla vyndat další nákup, šup, paní za mnou už tam měla své zboží. Tak na to koukám a v klidu si sama pro sebe tiše říkám: „Hm, ale kam já si to teď dám?“ Paní si toho všimla, hned se mi omluvila, že to nemohla vědět a zboží si posunula. Chápala jsem ji, nemohla to vědět. Když se jí za zády vynořila slečna s jediným sáčkem ovoce v ruce, zeptala jsem se jí vesele: „To máte jen toto? Pojďte přede mne.“

Dobro je, je všude kolem nás i v nás. Není tak hlučné a hlasité jako agrese. Tiše láskyplně čeká, až si ho všimneme a zacítíme posílat ho dál.

Čas a naše priority

Sledujem to už dlhšiu dobu. Moje okolie používa viacero fráz, ale len s jedným významom. Nemám čas! Nič nestíham!

Tiež som ich používala. S hrdosťou som si myslela, aká som dôležitá pre seba i okolie. Vždy sa mi opakoval ten istý scenár. Naháňala som sa, ochorela som, vyležala som to a znova dokola. Najprv urobím toto a potom si oddýchnem. Chlácholila som ten hlas vo mne, čo ma upozorňoval, že treba spomaliť. Možno by to išlo tak i naďalej, keby som raz nesedela pri správach, kde načrtávali vývoj finančnej, politickej a inej situácie vo svete. Počúvala som moderátorku a potom hlavy pomazané v danej diskusii a mala som pocit, ako by sa vo mne niečo zlomilo a ja som to, čo hovorili skutočne, počúvala.

„Ľudia, robíte síce maximum, stále to však nestačí a situácia je nestabilná. Minulý rok nevyšiel síce podľa našich plánov, ale nezúfajte, nebol až taký zlý, ako môže byť ten nasledujúci.“

Ešte teraz si pamätám, ako som nahlas povedala: „Á dosť!“ Odišla som od televízora, vytiahla svoj plánovací kalendár a celý som ho vyškrtala. Bol to zaujímavý pocit. Zrazu som mala dostatok času. Zhlboka som sa nadýchla a aspoň na chvíľu som si užila bezstarostný pocit ničnerobenia.

„Veď vraveli, že čo robíme, je aj tak na …“ , pohrala som sa s myšlienkou, že to zabalím i v práci. Naozaj veľmi zaujímavá chvíľa. Uvedomiť si, že ráno nie potrebné nastaviť budík. Nemusieť sa tlačiť v mhdčke. Vedieť, že viac nad sebou nemám žiadneho nadriadeného. Dnes môžem robiť všetko, čo sa mi zapáči: „Vypnem mobil a pôjdem sa prejsť!“

Obvykle boli moje prechádzky limitované ako inak časom, táto nie. Vyšla som von a zhlboka som sa nadýchla.

„Kam teraz?“ pomyslela som si. Moje kroky viedli k jazeru. Bol tam neskutočný pokoj, len pár rybárov sa tvárilo, že chytajú ryby. Skôr ako o ryby, im išlo o to ticho a pokoj. Keď som ich videla, spomenula som si na jednu historku o boháčovi a chudobnom rybárovi.

Obaja sedeli na brehu. Boháč sa pozeral na svoju zakotvenú honosnú loď vedľa rybárovho zaplátaného člna. Pýtal sa, prečo tu rybár márni čas a nejde do mesta, aby zarobil viac, mal viac peňazí a mohol si dovoliť všetko, čo chce. Nesedel by v zaplátanej loďke, ale v krásnej novej bezpečnej lodi. Rybár sa zamyslel a opýtal: „Vy ste dosiahli všetko, čo ste chceli?“

„Áno, mám peknú ženu, veľký dom a túto krásnu loď a vychutnávam si chytanie rýb,“ usmial sa boháč. „Takže teraz si to vychutnávate dosýta?“ pokračoval v otázkach.

Boháč sa zamyslel: „Dosýta? Užívam si to vždy, keď mám čas.“ „Koľko toho času máte?“ nedalo to rybárovi. „Ako to myslíte?“ spýtal sa boháč.

„Keď ste vynaložili toľko úsilia, aby ste mali to, po čom tužíte, koľko času, povedzme z dňa tomu venujete?“ rybár skúmavo pozrel na boháča.

„Zo dňa, zo dňa,“ opakoval boháč a nervózne sa škrabal po tvári: „Som zaneprázdnený človek. Keď chcem byť úspešný, musím prinášať určité obete.“

„Ako to máte teda rozdelené?“ rybára to teraz naozaj začalo zaujímať.

„Tak, s manželkou občas zájdeme do divadla, na večeru, trocha romantiky, chápete. Domov sa síce dostanem neskoro večer, ale ten pohľad na dom, keď vchádzam bránou mi aj potom čase vyráža dych. No a túto kobylku,“ pozrel na svoju loď, „vyvetrám raz do roka, tak na týždeň.“

„Čo robíte zo zvyškom času?“ prekvapene sa pýtal rybár.„Pracujem, aby som si to udržal,“ odvetil podráždene boháč. Rybár sa zamyslel a potom sa usmial: „Kým vy udržiavate svoje sny, ja ich žijem.“ „Nerozumiem,“ pozeral na rybára zaskočený boháč.

„Mám ženu a deti, ktorých láska mi dáva silu ráno vstať. Trávime spolu každú voľnu chvíľu. Môj domček je jednoduchý, no postavil som s kamarátmi, bolo to náročné, avšak plné zábavy a darovaných múdrostí. Keď som na mori, milujem tú voľnosť a vzrušenie z blízkosti nebezpečenstva. A potom ten pocit, že som zase na čas zaobstaral rodinu. Viete, ja som vlastne bohatý a uspel som i keď som zostal doma,“ pousmial sa rybár, „Užívam si každú minútu svojho života. Je ťažký, ale vždy ma prekvapí.“

Sebaistota boháča bola preč: „Len mi nehovorte, že mám všetko rozdať a žiť len z lásky.“ Rybár sa zasmial: „Preboha, len to nie,“ zamyslel sa, „ Napĺňa vás vaša práca?“ „Neviem. Vždy som ju bral ako nutnosť,“ odvetil boháč.

„Nie som učený, keď sa pozerám na váš život a ten môj, tak by som povedal, že jediné, čo u vás treba, je pridať lásku a úctu do každého vášho dňa. S láskou začať ráno pracovať a s úctou k blízkym vedieť, kedy treba skončiť. S láskou im venovať svoj čas a s úctou k sebe si vyhradiť voľné chvíle osamote. S láskou prijať nečakané a s úctou sa s tým vyrovnať.“

Zo zamyslenia ma vytrhol malý chlapec. Usmial sa na mňa a povedal: „Snežienky sú tam v lese, tým smerom,“ ukázal rukou. Bol nadšený z toho, že sú snežienky konečne vonku.

„Začala jar,“ uvedomila som si, „kolobeh prírody začína odznova. No sú v nej vidieť menšie zmeny. Niečo odíde a iné príde.“

Pozrela som sa na svoj doterajší život. Boli veci, ktoré sa mi páčili a ktoré nie. Uvedomila som si, že ho nemusím kompletne meniť, stačí ho trocha vynoviť. Ako šatník, kvalitné kúsky nechať a zvyšok vyhodiť a doplniť ho o nové.

Pridaním lásky a úcty do môjho každodenného života mi prinieslo jednu úžasnú zmenu. Nie je ľahší či jednoduchší, je akýsi pokojnejší. Namiesto jemného úsmevu sa čoraz častejšie z mojich úst ozýva hlasný smiech.

http://www.trikvetra.sk/

MEDITACE
podle knih Anastasie NOVYCH

září, říjen 2016

každou středu od 18 hodin

Kde: Antonína Sovy 39, **OPAVA**

Kontakty: Renáta 606794639, renata.valeckova@seznam.cz
Dušan 737124037, dusan.valecek@atlas.cz

S meditacemi a duchovními praktikami se můžete seznámit na:
http://ibisbooks.cz/index.php?nma=downloads&fla=podcat&ids=7 a v knize AllatRa

Meditácie podľa kníh Anastasie Novych v BRATISLAVE

● Autogénny tréning na uvoľnenie tela ● Ako kontrolovať myseľ ● Meditačné techniky ● Zdielanie skúseností ● Dobrá nálada

S praktikami a meditáciami sa môžete zoznámiť v kihách Allatra a Sensei zo Šambaly, ktoré sú zdarma k stiahnutiu na www.allatra.sk

Radi Vám poskytneme viac informácií na tejto emailovej adrese:
allatra.tv.world@gmail.com, info@allatra.sk , Katarína tel: +4210903922889

***

Kde: nám. Svobody 14 (Místecké nám), 738 01 MÍSTEK, 3. patro

Kdy: *každý čtvrtek od 18 hodin*

registrace předem : michal.krawiec@volny.cz, Michal 733111676,

S meditacemi a duchovními praktikami se můžete seznámit na:
http://ibisbooks.cz/dload/brozura_duchovni_praktiky_a_meditace_2vydani.pdf

ALLATRA RADIO

www.RadioHosting.cz/radio/AllatRa/

AUDIOKNIHY Anastasie Novych

AllatRa TV Česko-Slovensko

AllatRa TV Česko-Slovensko nejsou jen pozitivní informace, ale také humor, přátelství, vzájemnost, krásné myšlenky, úvahy a tematické otázky, které trápí moderního člověka v každodenním životě, „tajemství“, která se neodvážíme sdělit ani blízké osobě. Jde o pořady, které u nás nemají obdobu! Pořady, které vám otevou oči i duši díky převratným informacím. Jen díky opravdovým znalostem můžeme pochopit mechanizmus fungování sebe sama, svých emocí i fyzických stavů a stát se režisérem svého šťastného života!

Besedy s názvem: Globální změny klimatu: fakta bez mýtů a účinné způsoby řešení daných problémů

Změna klimatu je očividná a probíhá po celé planetě. Někde sucho, jinde záplavy nebo otřesy země. To, co se děje v ostatních částech světa je úzce spojeno s každým z nás a týká se to všech obyvatel planety Země.

Proto se účastníci MSH AllatRa rozhodli uskutečnit sérii besed na toto téma, kde chtějí širokou veřejnost seznámit s nastalou situací a také s účinnými způsoby řešení vzniklých problémů. Seznámí vás se skutečným stavem klimatu, sdělí nezkreslené údaje a předají skutečná fakta a podložené informace.

čtvrtek 8.9. 17:00-19:00 Myslivecká chata, Hlavnice
úterý 13.9. 18:00-20:00 Obecní dům Opava
čtvrtek 22.9. 17:00-19:00 Restaurace Sport, Hradec nad Moravicí
pátek 23.9. 14:00-15:00 Výstaviště Černá louka Ostrava, festival Zdraví a Duše, přednáškový sál č.4
neděle 25.9. 14:00-15:00 Výstaviště Černá louka Ostrava, festival Zdraví a Duše, přednáškový sál č.4
čtvrtek 6.10. 18:00-20:00 Městské divadlo Bruntál (vstup bočním vchodem od parkoviště)
úterý 11.10. 18:30-20:30 Kopřivnice, Dům dětí a mládeže
čtvrtek 13.10. 18:00-20:00 Obecní dům Opava

Pokud máte zájem uspořádat besedu ve vašem městě či kraji, pište prosím na adresu:

info@allatra.eu, tel.: 737 124 037, 606 794 639

Více o globálních změnách klimatu a jejich účinných řešení se můžete seznámit v dokumentu: *http://allatra.eu/reports/o-problemah-i-posledstvijah-globalnogo-izmenenija-klimata-na-zemle*

http://allatra.eu/

KLINIKA ZDRAVÍ NABÍZÍ

www.klinika-zdravi.com

Psychologické poradenství a psychoterapie dle unikátní alternativní psychologie Allatra, které zahrnuje:
- konstruktivní řešení konfliktů
- harmonie ve vztahu mezi partnery
- harmonie a jednota mezi lidmi
- harmonický rozvoj dítěte jako svobodné osobnosti
- denní semináře pro rodiče i děti

Komplexní ozdravný program ANTISTRES, který zahrnuje:
- prevence stresu
- sebekontrolu
- stav vnitřní rovnováhy a harmonie

V rámci obou programů se provádí praktická cvičení:
- cvičení na uvolnění těla
- autogenní cvičení
- kontrola negativních myšlenek
- koncentrace
- meditace
- duchovní praktiky

Kontakt na kliniku:
Náměstí Svobody 14
738 01 Frýdek-Místek

Objednávky u:
MUDr. Gabriela Szalayová,
Tel: +420 775 869 447,
Email: gabi.szalayova@gmail.com
Mgr. Michal Krawiec, Tel: +420 733 111 676, Email: klinika@volny.cz

Otevírací doba:
Pondělí až Pátek od 9:00 až 15:30
dle předchozích telefonických objednávek

Ve čtvrtek od 18:00 společenské setkání a meditace podle knih Anastasie NOVYCH

Proč se slunečnice otáčí za sluncem?

Slunečnice se otáčejí za sluncem, to ví každý. Jak je ale možné, že slunečnice se večer dívá na západ, ale ráno už opět čeká na slunce vycházející na východě?

Slunečnice se otáčejí tak, že západní a východní strana stonku roste různou rychlostí ve dne a v noci.

Vědci z University of California se detailněji podívali na mechanismus sledování a své výsledky publikovali v prestižním časopise Science v článku „Cirkadiánní regulace heliotropismu, orientace květu a pobytu opylovačů u slunečnic“. Biolog Hagop Atamian a jeho kolegové zjistili, že jde především o různou a nerovnoměrnou rychlost růstu stonku, která otáčení způsobuje.

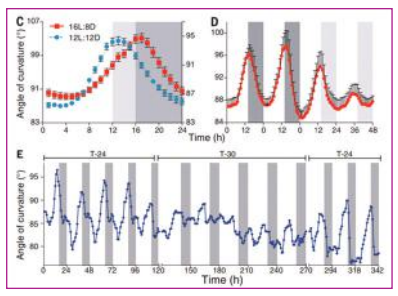
Přes den za sluncem, ráno na druhou stranu

Rostliny se snaží vydobýt si, doslova, lepší místo na slunci a používají k tomu různé mechanismy. Jedním z nich je propojení receptorů světla s růstovými mechanismy, tzv. fototropismus, tedy růst podmíněný světlem, který popsal již Charles Darwin. Pokročilejší variantou - kterou jsou známé právě slunečnice - je heliotropismus, tedy růst podle předvídatelné polohy slunce na obloze.

Slunečnice ale nesledují slunce podobně, jako by to dělala třeba kamera. Kdyby tomu tak bylo, přestaly by se otáčet při zatažené obloze a hlavně by v noci zůstaly otočeny na západ, kde naposledy viděly svůj sledovaný objekt. Místo toho se slunečnice v noci otočí zpátky na východ, aby mohly slunce sledovat od rána. Tím získává slunečnice jasnou výhodu - efektivnější fotosyntézu a měřitelně rychlejší růst tkáně.

Experimentální ověření

Vědci ukázali, že slunečnice mají jakési „vnitřní hodiny“, které jim umožňují předvídat pozici slunce. Když byla slunečnice „navyklá“ na otáčení za sluncem umístěna do laboratoře, kde byla poloha světla konstantní, trvalo slunečnici několik dní, než se přestala otáčet za nyní již nedostupnými slunečními paprsky.



Slunečnice se od východu na západ otáčejí v létě i na podzim (C). Když jsou přeneseny do laboratoře, otáčení po několika dnech ustane (D). Pokud je slunečnice umístěna do umělého prostředí se 30hodinovým dnem, slunečnice je zmatená (E).

V druhém experimentu dali biologové slunečnici navyklou na 24hodinový cyklus do komory, kde simulovali den zpomalený na 30 hodin. Rostlina se prodlouženému dni nepřizpůsobila, byla zmatená a nedokázala se v noci otočit zpátky na východ. Tak vědci ověřili, že si rostlina umí udržovat cirkadiánní (24hodinový) rytmus (podobně jako například lidé).

Nahřátá slunečnice přiláká více včel

To také vysvětluje, proč se za sluncem otáčejí pouze slunečnice mladé, ještě rostoucí. Dospělé slunečnice jsou naopak permanentně natočeny směrem na východ, aby chytaly sluneční paprsky hned od rána. Včely, které slunečnice opylují, preferují nahřáté květy a navštěvují je až pětkrát častěji, než květiny, které vědci násilím otočili na západ.

„Včely prostě mají rády nahřáté květy,“ uvedla Stacey Harmerová, korespondenční autorka. Když totiž přenosným „topením“ nahřáli i květy nastavené směrem na západ, rozdíl se zmenšil.

Studie Atamiana, Harmerové a jejich kolegů navazuje napředchozí výsledkytéhož týmu. Vyplývá z nich kromě konkrétních zjištění i obecný postřeh: rostliny při svém přizpůsobování se prostředí nespoléhají jen na „aktuální pozorování“, ale snaží se také události „předpovídat“.

Autor:Pavel Kasík
http://technet.idnes.cz/slunecnice-otaceni-za-sluncem-science-d8s-/veda.aspx?c=A160811_100920_veda_pka

BABÍ LÉTO

Babí léto lehounce přilétá,
do závojů pavučin se halí, obléká.
Ranní sluníčko perličky rosy rozsévá,
květ ocúnu úžasnou barvou rozkvétá.

Do barvy sametu se bezové kuličky mění,
pod modrou oblohou rudé šípky - se oddaly snění.
Příjemné teplo hladí po duši,
motýlci zpomalí, od rosy křidélka osuší.

Tu zaujme pařez - mechem obrostlý,
vykoukne hříbek, pěkně urostlý.
Sluneční paprsky lesem prostupují,
s krásnem jdou city, co lásku prohlubují.

Máš pocit, že nemůže být zloby,
příroda dává sílu živé vody.
Jako krůpěje rosy zkrášlí květy,
tak síla lásky objímá světy.

Jsou lidé s krásnou duší,
rozdávají živou vodu aniž to tuší.
Štěstí mi dalo – tebe znát,
hřejivý vánek babího léta začal vát.

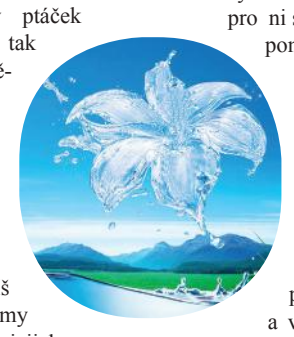
Je úžasné mít úsměv na tváři a srdce pro lásku.

Jílková Hana, Loštice

POHÁDKA O STUDÁNCE

Byla jednou jedna studánka a ta studánka byla smutná, spodní pramen vysychal, voda byla kalná a kameny v ní byly pokryté vrstvou mechu.

Jednou přiletěl malý ptáček a ptal se studánky, proč je tak smutná a studánka odpověděla, že už brzy poslední zbytky její vody vyschnou a že už se nikdy nenaplní.



Ptáček si povzdechl, bylo mu líto studánky a přemýšlel jak ji rozveselit. Najednou vykřikl: "Studánko, copak nevidíš tu krásu kolem sebe? Stromy kolem jsou krásně zelené, v jejich korunách si prozpěvují ptáčci. Obloha je plná nádherných mráčků připomínajících malé ovečky, přes které prosvítají něžné paprsky sluníčka. Jak můžeš být smutná?"

Studánka se rozhlédla a opravdu, najednou uviděla tu krásu kolem sebe, radovala se když viděla skotačit veverky, smála se když rozkvétaly květiny na louce a každý den se pro ni stával krásnějším a úplně zapomněla na své trápení.

Jednou když padal déšť a příroda kolem zněla jako ukolébavka, si studánka všimla, že se v jejím nitru začalo dít něco zvláštního, nahlédla hlouběji a uviděla křišťálově čistý pramen, který ji postupně začal naplňovat. Pocítila tolik lásky a vděčnosti, že ve chvíli, kdy vylezlo sluníčko se studánka rozzářila jako diamant, ve kterém se začala odrážet krása okolní přírody.

Monika Šuplerová

PĚSTUJEME KVETOUCÍ KAMENY

Sukulenty rodu Lithops pochází z jižní Afriky. Jsou známy především pod názvem „Živé kameny“ nebo „Kvetoucí kameny“. Existuje celkem 36 druhů a mnoho poddruhů tohoto rodu. Seznamte se s jejich pěstováním.

Jak živé kameny vypadají?

Jsou to sukulenty, jejichž tělo tvoří dvojice sukulentních listů, které jsou zbarveny podle druhu nejrůznějšími kombinacemi barev a doplněny drobnými průsvitnými místy (těmi proniká do vnitřní

části rostlin sluneční záření umožňující fotosyntézu), které tvoří na povrchu listů kresbu. Jsou typické tím, že nemají žádný stonek a svým vzhledem připomínají kameny - odtud také jejich název. Květy jsou obvykle velkých rozměrů (větší než samotná rostlina) a mají bílou, žlutou a nebo růžovou barvu. Rostliny kvetou na konci léta a na podzim, květy se otevírají kolem poledne a na noc se zavírají.

Vhodné stanoviště

Lithopsy vyžadují celoročně maximální možné osvětlení. Velmi prospěšné je letnění na balkóně či terase.

Pěstební nádoby a substrát

Kvetoucí kameny je vhodné pěstovat v menších a vysokých květináčích. Jako substrát je vhodná směs zeminy pro vápnomilné rostliny, kterou smícháme s hrubozrnným pískem a drcenou antukou (nejlépe zbavenou od prachových částí). Na dno květináče umístíme drenáž z kamínků, která usnadní odtok přebytečné vody a uchrání kořenový systém rostliny před hnilobou.

Zálivka

Lithopsy zaléváme od dubna do října přibližně jednou za čtrnáct dní. Zaléváme je dostatečnou dávkou odstáté vody, nejlépe pokojové teploty. V zimních měsících je nezaléváme vůbec.

Přezimování

Lithopsy vyžadují období klidu. Optimální zimování je při teplotě 10 až 15 °C, případně při běžné pokojové teplotě. Během tohoto období začne starý pár listů uvadat a uvnitř se začínají rodit nové listy. Na jaře ze starého páru listů zůstává pouze suchá slupka - to je ideální doba, kdy můžeme provést po zimě první zálivku.

Množení

Semena lze získat z mateřské rostliny po odkvětu, kdy mají dobrou klíčivost. Vyséváme je do lehkého substrátu a opatrně zvlhčujeme.

Přesazování

Mladé rostliny přesazujeme na podzim. V dalších letech přesazujeme pouze jednou za dva až čtyři roky. Kratší intervaly rostlinám nesvědčí.

http://www.chovatelka.cz/clanek/pestujeme-kvetouci-kameny

Granát – oheň v hoře

Říká se, že Bůh spí v kameni, dýchá v rostlině, dřímá ve zvířeti a probouzí se v člověku. Boží stvoření zde na zemi je plné krás, od travin, přes stromy, řeky, hory, kameny i zvěř... Každá, i ta nejnepatrnější část Božího díla v sobě obsahuje informaci o Tom, kdo ji stvořil. Přesto však si zachovává určitou individualitu, svůj jedinečný způsob, jakým ona vyjadřuje tohoto Jediného. Každá část vypráví svůj vlastní příběh, a všechny dohromady skládají barevný obraz o Tom, kdo stvořil toto velkolepé Dílo. My lidé, jakožto bytosti, mající v sobě kousek věčnosti, Duši, můžeme tyto příběhy objevovat, inspirovat se jimi, získávat z nich i kousek moudrosti, jsme-li vnímaví.

Následující příběh je inspirován jedním z kamenů, červeným granátem. Kamenem, který lidské bytosti upoutává svou krvavě rudou září už od nepaměti.

Život. Co je život? Co znamená být živý, žít? Jaký smysl má život, který tak náhle a rychle vyprchává? Jaký smysl má život v těle tady na zemi? Narodíte se, a než si zvyknete na všechno kolem, jste staří. A najednou zemřete, a vše, co jste budovali, celý ten váš důležitý život, váš citový svět, vaše radosti, starosti, smutky, zážitky, myšlenky, záměry, úspěchy, vše, co se povedlo a nepovedlo ... vše zmizí. Jako byste nikdy nebyli. Vy zemřete, ale život pokračuje. Pozůstalí vám věnují tichou vzpomínku a až překlenou zármutek nad vaším odchodem, budou pokračovat na své cestě životem. Zase se budou smát, plodit, tvořit, žít. Zatímco vy budete mrtví, život půjde dál. Slunce bude svítit, v zimě padat sníh a na podzim pršet. A další a další generace lidí po vás se budou rodit, růst a umírat, stejně tak, jako vy před nimi. Tak o čem to je? K čemu to všechno lidské pachtění, honba za něčím, dosahování cílů, všechny ty představy, snahy o něco, o cokoliv? Jaký má náš krátký život tady vlastně smysl? Život je určitě něco víc, je to významnější, velkolepější než to, co tu žijeme.

Vždycky jsem cítil, že je uvnitř mě něco, co hluboce touží po svobodě, po skutečné svobodě a skutečném životě, po rozletu, lehkosti, volnosti, štěstí. A strnulá hmota mého těla věznila tuto mou po svobodě toužící část. Sice mi umožňovala různé přemísťování, zprostředkovávala různé zážitky, ale v podstatě byla jako vězení. Možná proto jsem stále vyhledával dobrodružství, odvážně se pouštěl do všemožných nebezpečných či strach nahánějících situací. Protože pak jsem se cítil alespoň trošku živý. To něco ve mně se zaradovalo, cítilo život. Ale ten pocit za krátko vyprchal a já musel znovu hledat něco, co by ten pocit, tu živost, dokázalo znovu vyvolat.

Procestoval jsem mnohé cizí kraje a poznal mnohé tváře, viděl překrásné a dechberoucí přírodní scenérie, divoké vodopády, skály dotýkající se nebes, lesy tak vlhké, že se v nich nedalo dýchat, prožil zážitky, o kterých jsem nesnil ani v tom nejdivočejším snu. A přesto jsem si vždy uvědomoval, že jsou to prchavé okamžiky, které nemám komu předat, a které si s sebou jednou vezmu do hrobu. Ta část ve mně, co toužila po životě, má Duše, ta se radovala, když pocítila závan dechu života. Ale bylo stále těžší a těžší nacházet "to ono", co vyvolává ten radostný pocit přítomnosti života.

Co je vlastně "to ono", ten impuls, který tuto Duši těší? Proč se musím tolik namáhat, abych to cítil? A proč ten pocit tak rychle vyprchává? Je nutné cestovat do dalekých zemí?..

pokračování na str.6

pokračování ze str. 2

ČAJ Z MALINÍKU

Maliny jsou populárním ovocem, které se běžně užívá při přípravě ovocných šťáv, marmelád a ovocných koláčů. Ukázalo se, že výtažky z malin velmi účinně zabraňují růstu rakoviny jater, prsu a děložního čípku. Zelené listy maliníku, které mají poněkud hořkou chuť, jsou již dlouho ceněny pro svoje medicínské použití. Čaj připravený z listů maliníku se již celá staletí užívá jako lidová medicína při léčení ran, koliky, nemoci horních cest dýchacích a problémech při porodu. List maliníku je rovněž ceněn při léčení průjmu. Společně s mátou či heřmánkem je často doporučován i při ranní nevolnosti.

Čaj lze připravit přelitím šálku vroucí vody přes jednu až dvě čajové lžičky nadrobno nakrájených listů maliníku, necháme 10 minut louhovat.

JETELOVÝ ČAJ

Jetel luční je ozdobou každé rozkvetlé louky. Pro nás je jetel významný především jako léčivá bylina, jejíž účinky jsou generacemi prověřené. Výhodou jetele je, že nemá žádné nepříjemné vedlejší účinky a čaj z něj je dokonce poměrně chutný. Nejpřínosnější pro naše zdraví je dezinfekční účinek látek obsažených v této bylině. Toho můžeme využít hlavně při léčbě katarů a nepříjemných infekcí trávicího traktu. Jetel nám tak pomůže například v případě průjmu, střevní koliky, zvracení a otrav jídlem. Zkracuje a ulehčuje také léčbu jako nachlazení, bronchitida, angína a chřipka. Jetel luční můžeme najít i jako součást bylinných čajů pro zmírňování potíží spojených s klimakteriem, nespavostí, návaly horka a náhlými pocity nevolnosti.

2 lžíce sušeného květu přelijeme 500 ml vroucí vody a necháme cca 5 minut odstát, přecedíme a teplý popíjíme. Čaj z jetele lučního můžeme bez obav užívat i po delší období, nebo ho přidávat do čajových směsí.

ČAJ Z KOKOŠKY

Kokoška pastuší tobolka je křehce působící rostlina s velice poetickým jménem, avšak nečekaně výrazným účinkem na lidský organismus. Je to velice nenáročná a odolná rostlina a běžně se vyskytuje na polích, u cest a na okrajích luk. Pro léčebné účely sbíráme celou její nať, od jara až do podzimu. Sušíme ji ve stínu a sušenou nať pak můžeme pro uskladnění podrtit a uložit do uzavíratelné nádoby, nejlépe mimo dosah světla. Nejvýznamnějším účinkem kokošky na lidský organismus je schopnost zastavovat krvácení. Doporučuje se například proti krvácení z nosu a především v gynekologii. Dalším účinkem kokošky je schopnost oboustranně regulovat krevní tlak, zlepšovat krevní tlak, zlepšovat krevní oběh a stimulovat srdeční činnost. Čaj z kokošky je také léčiteli doporučován při zánětech močového měchýře a k dezinfekci močových cest.

1 lžička sušené drogy na 25 ml vroucí vody, přelijeme a necháme 5-10 minut odstát nebo krátce povaříme a přecedíme.

Svět kolem nás

Svět kolem nás je plný krásných barev a zvláštních okamžiků, ale většina z nás si toho vůbec nevšímá. Napadlo Vás jen tak pozorovat přírodu? Co dělají stromy, když fouká vítr? Jak se naklánějí na různé strany. Co je slyšet, když zavřete oči? Šumění listí, které mnohdy působí jako ukolébavka, kterou stvořila sama příroda. Co cítíte, když procházíte kolem potůčku, jak na Vás působí skotačivé laškování vody, která se tříští o kameny a vytváří hotovou symfonii. A co nebe při západu slunce? Vidí naše oči tu nádheru? Bohužel většina lidí nežije v přítomném okamžiku. Jdou přes krásnou rozkvetlou louku plnou motýlů a nevšímají si ničeho hezkého, jen uvažují nad tím co jim dnes kdo udělal, jak se měli zachovat, proč to udělali tak a ne jinak, v ruce drží telefon s aplikací, která jim počítá ušlé nebo uběhnuté kilometry a když se vrátí domů ukazují všem jací jsou milovníci přírody, kolik dnes mají v nohách kilometrů....

Společnost, ve které žijeme je zaměřena úplně jiným směrem, to že je kolem

"nějaká" příroda, to berou všichni jako samozřejmost a myslí si, že tady bude napořád. Rozvoj společnosti je převážně spotřebitelský, žijeme jak roboti, kteří ráno vstanou, nasnídají se, jdou do práce, tam něco udělají, přemýšlí nad tím, co doma, co budou dělat ve svém volnu, večer dorazí domů, u večeře myslí na to co bylo a co je čeká zítra. Vše mají naplánované do detailů a když jim něco plány naruší, tak je to pro ně pomalu tragédie.

Člověk neví co bude zítra, život si nemůžeme naplánovat, život musíme žít. Užívat si každého okamžiku, neexistují žádné obyčejné chvíle. Vše se odehrává Tady a Teď a my nesmíme kvůli smutné minulosti nebo nejisté budoucnosti přijít o přítomnost....

Láska je největší léčivá síla v přírodě. Osho

CHRÁM BOŽÍ MOUDROSTI - HAGIA SOFIA SPOJUJE KŘESŤANY S MUSLIMY

Byzantský chrám Boží Moudrosti, v roce 537 slavnostně otevřený v zátoce Zlatý roh v Istanbulu a později přestavěný na mešitu, byl nejvyšší sakrální stavbou na světě skoro tisíc let, i dnes patří k nejznámějším památkám vůbec.

Často se používá také název Hagia Sofia (řecky Ἁγία Σοφία, turecky Ayasofya) – podle původních svatyní, místo nichž nechal byzantský císař Justinián postavit velkolepou baziliku.

Ta měla být třešničkou na dortu v rámci přestavby města, vznikly i nové paláce, podzemní nádrže, lázně, nemocnice. Tehdejší Konstantinopol se totiž nacházel téměř v troskách po pouličních nepokojích a drancování. Navržením a provedením stavby byli pověřeni architekti Anthémios z Trallu a Isidor z Milétu. Vládce jim nechal volné ruce a udělal dobře.

ZASTÍNIL DOKONCE I JERUZALÉM

Díky převratnému designu a pozoruhodně řešené kopuli vzniklo jedinečné dílo, poslední v pozdně antické architektuře. Když ho císař spatřil, v narážce na slavný chrám v Jeruzalémě nadšeně prohlásil: „Šalamoune, teď jsem tě překonal!“

Chrám Boží Moudrosti se na dlouhá staletí stal centrem východního křesťanství a chloubou Byzantské říše. Tu zcela zlikvidovali Osmané, posledním hřebíkem do rakve bylo v roce 1453 dobytí Konstantinopole sultánem Mehmedem II. a přejmenovaní na Istanbul.

FRESKY ZŮSTALY ZACHOVÁNY

Nový vládce byl sice na válečném poli krutý, ale zároveň inteligentní, umělecky založený, možná ho i uchvátila velkolepost chrámu. V každém případě ho nezbořil, ale citlivě přebudoval na mešitu, krásné křesťanské mozaikové fresky místo zničení jen zakryl.

Díky tomu je lze dodnes obdivovat, jsou nově zrestaurované. Minarety, pilíř každého islámského svatostánku, nechal přistavět zvenku, takže nenarušil působivý pohled na klenbu. Ta totiž není podpírána sloupy, vypadá, jako by byla zavěšena v prostoru.

STAVBA SE PROMĚNILA V MUZEUM

Mešita se stala dominantou města, v roce 1617 ji možná trochu zastínila další, Modrá (na snímku), se šesti minarety, navíc se nacházaí skoro naproti. Patrně z toho důvodu ji v rámci velkých náboženských i společenských reforem v roce 1934 nechal Atatürk odsvětit a je z ní muzeum.

To byl výborný nápad, mohly být totiž odhaleny všechny umělecké skvosty, takže je možné vidět krásně kaligraficky vyvedený verš z Koránu vedle výjevu z Bible. Hagia Sofia v Turecku je díky tomu výjimečným místem, kde se setkávají dvě různé víry.

MODLENÍ JE PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO

Asi díky tomuto propojení sem míří mraky návštěvníků, přestože se platí dost vysoké vstupné; na rozdíl od mešit, kam je vstup zdarma, jelikož stále slouží i jako modlitebny.

V Hagii Sofii je však modlení zakázáno, což platí pro křesťany i muslimy – bdí nad tím hlídači. Zákazu se musel držet rovněž papež, který stavbu, jež je zapsána na Seznamu světového dědictví UNESCO, před několika lety navštívil.

Dostatek denního světla během prohlídky zajišťuje čtyřicet oken pod hlavní kupolí, i mnohá další. Na podlaze jsou ornamentální mramorové mozaiky, na stěnách i klenbách obrazové, s biblickými náměty. Je tu také 107 mramorových sloupů. To, že mnohé pocházejí ze starořeckých chrámů z Efesu a Baalbeku, jen podtrhuje multikulturnost místa…

http://magazin.travelportal.cz/chram-hagia-sofia-istanbul/

Sídlí paměť mimo mozek? (část 2.)

MORFOGENETICKÁ POLE

Většina lidí předpokládá, že naše vzpomínky musí existovat někde uvnitř hlavy.

Pokud ovšem paměť nebydlí v mozku, kde se nachází? Sheldrake má za to, že všechny organizmy patří do vlastního typu tvarové rezonance, což má být pole existující jak kolem organizmu, tak uvnitř něj, které mu dává instrukce a tvar.

Morfogenetický přístup je v biologii alternativou k převažujícímu redukcionizmu a mechanistickému přístupu a vidí organizmy jako úzce spojené se svým odpovídajícím polem a s hromadící se pamětí, kterou živočišné druhy jako celek zažily v minulosti.

Přesto jsou tato pole čím dál víc charakterističtější a utvářejí pole uvnitř polí, kdy každá mysl a dokonce každý orgán mají svou vlastní rezonanci a jedinečnou historii a na základě minulých zážitků stabilizují organizmus. „Klíčovým pojetím morfické rezonance je, že podobné věci ovlivňují zase podobné věci napříč prostorem a časem,“ píše Sheldrake.

Přesto mnozí neurofyzikové stále trvají na ještě hlubším zkoumání velkého mozku, kde pátrají po paměti. Jedním z těch známějších vědců byl Karl Lashley, který demonstroval, že když kryse uřízne padesát procent mozku, zvíře si stále bude pamatovat triky, kterým ji učil. Co je zajímavé, je fakt, že nezáleží na tom, kterou půlku mozku odstraníte. Ať už to byla pravá či levá hemisféra, hlodavci dokázali provádět naučené kousky stejně tak. Následní badatelé přišli ke stejným závěrům i u jiných živočichů.

PŘEDSTAV SI TO

Holografická teorie zrozená z pokusů, jaké dělal Lashley a jemu podobní, má za to, že paměť nesídlí v žádné konkrétní oblasti velkého mozku, nýbrž v mozku jako celku. Jinými slovy je paměť, stejně jako holografický obraz, uložena po celém mozku.

Neurologové ovšem objevili, že mozek není neměnná entita, ale dynamická, synaptická hmota, která se neustále mění. Všechny chemické a buněčné látky vzájemně reagují a neustále mění pozici. Na rozdíl od počítačového disku, který má stálý, neměnný formát a který vám vždy, jak by se dalo očekávat, vyplivne stejnou informaci nahranou v minulosti, je těžké tvrdit, že paměť se dá v neustále se měnícím mozku někam umístit a zase vyvolat.

S tím, jak věříme, že všechny naše myšlenky jsou ukryty v hlavě, by mohlo být zprvu poněkud matoucí přijít s myšlenkou, že by naše paměť mohla být ovlivněna odněkud zvenčí našeho mozku.

Sheldrake ve svém článku „Pokusy s upřeným pohledem“ píše: „...při čtení této stránky procházejí světelné paprsky ze stránky do vašich očí, kde tvoří obracený obraz na sítnici. Tento obraz je detekován buňkami citlivými na světlo. To způsobuje, že nervové impulzy procházejí do optických nervů a vedou ke složitým elektrochemickým pochodům v mozku. Všechno tohle se detailně zkoumalo technikami neurofyziologie. Ovšem teď přijde ta záhada. Nějak si vybavíte obraz stránky. Zažijete ji mimo sebe, před vlastní tváří. Z hlediska konvenční vědy je tento zážitek iluzorní. Ve skutečnosti by měl být ten obraz ve vašem nitru, stejně jako zbytek vaší duševní činnosti.“

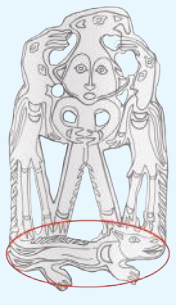
Zatímco hledání paměti zpochybňuje tradiční biologické pochopení, badatelé jako Shleldrake se domnívají, že paměť ve skutečnosti sídlí v prostorové dimenzi, kterou nelze pozorovat. Tato myšlenka souhlasí s primárními představami myšlenky, jako je Jungovo „kolektivní nevědomí“ nebo taoistický způsob uvažování, který lidskou mysl a duševno vidí jako odvozeninu z různých zdrojů nacházejících se jak uvnitř těla tak mimo něj, a to včetně energetických vlivů několika různých orgánů (samozřejmě s výjimkou mozku).

Podle tohoto pohledu se mozek nechová jako skladovací jednotka ani jako samotná mysl, ale jako fyzické propojení nutné k přiblížení jedince s jeho morfickým polem.

http://www.epochtimes.cz/2012041519402/Sidli-pamet-mimo-mozek-cast-2.html

Zadní bytost se nachází na vzdálenost natažené ruky od fyzického těla. Je to zvláštní pozorovatel přítomnosti, a "kronikář" minulosti. Je spojena s minulostí a současností člověka, s nahromaděnými informacemi, a to nejen během tohoto života. Minulost je pro ni jako databáze informací, současnost – jako kontrola a sledování informací, abych tak řekl v režimu on-line, jinak řečeno tady a teď. Zadní bytost je jako zvláštní portál. Je to „Pozorovatel“, který je přímo spojen s šišinkou (epifýzou). Prostřednictvím tohoto portálu a pomocí určitých meditačních technik, je možné provést „tunelování“ v kterýkoli okamžik minulosti. Zadní bytost se obvykle zobrazuje v podobě ryby, tuleně (např. v tradicích národů Severu), ještěrky, slona, želvy, označuje se vodním živlem, tím, co se vrhá hluboko do minulosti. V sibiřských národech jsou zachované mytologické vzpomínky na zvláštní protiklady ptáka a mamuta a u Sumerů - ptáka a ryby. Zadní bytost může být také označována jako duch s lidskou tváří, jako symbol lidské minulosti.

z knihy AllatRa od A. Novych



Plíšek permsko-pečerských šamanů

... pokračování úryvku z pořadu „Nadcházející přírodní katastrofy. O vztazích mezi lidmi. Zrození lidskosti. Jediná Pravda pro všechny“ z minulých čísel (Polahoda 7, 8/2016)

https://www.youtube.com/watch?-v=0TqI9BRGAFU

Tatiana: Jaký model lidského chování v době, kdy probíhá nějaké neštěstí, katastrofy… Lidé na otázku: „Jak se představuješ, že to bude probíhat?“, si představují jen jedinou variantu: jakýsi chaos, bezpráví. Jakoby v jejich myslích neexistoval jiný scénář.

Igor Michajlovič: Samozřejmě že ne. Podívejme se na katastrofické filmy. Jaký je scénář? Vše se hroutí, všichni umírají, zachrání se pouze jednotlivci, ano? A znovu - kdo se zachrání? Elita a ti, které elita potřebuje. A ostatní jsou v chaosu. Mnozí lidé se cítí ztraceni. Ti, kteří jsou mazanější, se snaží stát, pokud ne elitou, tak alespoň elitě potřebnými. Chápeš? A k čemu to lidi nabádá? Zdalipak k duchovnímu hledání, k lidskosti, k jednotě? A jak může být jednota, jestliže se všechno hroutí? Lidé to vidí takto.

T: Takže napodobují model, zachráníš se tehdy, pokud budeš blíže k elitě?

IM: Pokud ne elitou, tak alespoň její nedílnou součástí, sluhou, že?

T: Jedině tak se můžeš zachránit.

IM: Inu, budeš mít alespoň nějakou šanci.

Tatiana: A opět, co znamená zachránit se? Vždyť všichni dobře víme, že člověk je smrtelný, zatím nebylo člověka, který by…

IM: Vědomí mu říká něco jiného.

T: Hm, že bude žít věčně.

IM: Samozřejmě. Neříká ti, že dnes nebo zítra zemřeš. Říká ti, že budeš žít dlouho. V tom je fenomén vědomí. Je to nejhorší lhář, jaký může existovat. Člověk si to těžko dokáže uvědomit a pochopit. Jaképak vědomí - vždyť to jsem já. Rozdělit sebe a vědomí. Ale o tom pohovoříme o něco později.

T: Bylo by dobré pohovořit o tématu duchovnosti. O tom, že **naše společnost nemůže přežít, dnes v období katastrof, bez duchovně-mravních základů. Co lidé chápou pod pojmem duchovnost?**

IM: Ve většině případů? Většinou lidé chápou duchovnost jako - chodit do kostela. Samozřejmě veřejně, aby tě všichni viděli, aby tě pokládali za duchovního člověka. No a podle druhu náboženství, provést tam nějaký modlitební rituál. A zde duchovnost končí. A ještě důležitá věc: všichni vzpomínají, že jsou duchovní, že jsou děti Boží, a že Bůh má vůči nim povinnost, když se jim něco stane. A to nemluvím o něčem velkém, globálním – tam o to víc. Bříško tě zabolelo - "Pane, za co? " Snědl jsi něco špatného a tot‘ vše. Máš jít k lékaři, a ne Bohu zatěžovat hlavu svým nemocným bříškem. Vždyt je to tak. A dávej si větší pozor při výběru jídla.

T: Taková otázka: dokážou se lidé konsolidovat alespoň v jedné oblasti, nemluvě o větším regionu, planetě či kontinentu, a zda se umí konsolidovat v každodenních vzájemných vztazích, prostě v rodině?

IM: V dnešní době je problém nejen ve společnosti, ale už v rodině samotné. Jen se podívejte, kolik je rozvodů. To je opravdu katastrofa. A tím nemyslím jen tuto zemi, myslím celý svět - všude je tento problém. Proč? Opět se dostáváme k spotřebitelské společnosti - k vyššímu stupni lidského egoismu, k jeho pýše, nesnášenlivosti. Vždyť před tím, než se vdají či ožení, když se jen setkávají, tak jeden druhému ustupují, mají rozbouřené hormony atd. Ale pohádka se svatbou skončí. A pak začíná život. A tu najednou začínají problémy. Pokud člověk není připraven ustupovat, vzdávat se něčeho, tak zaručeně začínají konflikty. Zaručeně. Konflikty - to jsou rozpory, je to začátek nenávisti a nesnášenlivosti k sobě navzájem. A tady už přichází moment odpovědnosti - pokud jsou děti, tak to je jakýmsi brzdícím faktorem. Ale dnes často už ani děti nemají vliv na rozhodnutí manželů rozejít se. Někdy se ještě mohou navzájem tolerovat na základě takové nevyřčené dohody: vydělává jeden, a za to se druhý o něj stará. Tak jako sluha a pán.

Ale když se podíváme, jak je uspořádaný svět a jak je uspořádána hmota, pak vše do sebe zapadá. Vždyť ve skutečnosti se jedna matérie snaží dominovat nad druhou matérií. Podíváme-li se, jak žijí zvířata, tak silnější diktují slabším, slabý slouží silnému a poslouchá. A tytéž instinkty se spouštějí u lidí. A bez duchovnosti zde vznikají problémy.

***

IM: A co potřebujeme? Co chce každý člověk na tomto světě? V jednom z pořadů jsme se již dotkli těchto témat. Co potřebuje člověk na tomto světě, v první řadě? Nemyslím teď‘ duchovní hledání. Myslím, v hmotném životě.

T: Víte, vše se zúžilo na zónu pohodlí. Nějaký ten komfort.

IM: Absolutně správně. Ale tento komfort, to je především…

T: Uspokojení potřeb svého já.

IM: No, to až na druhém místě. Na prvním místě je bezpečnost.

T: Bezpečnost.

IM: To především, a pak už začíná egoismus. Je to tak? **A bezpečí – to znamená co? Vzájemný respekt jeden k druhému.**

https://www.youtube.com/watch?-v=0TqI9BRGAFU

Úryvek z rozhovoru Besedy s Imamem (jak funguje systém)

Imám: Systém, či vědomí nabízí Osobnosti stavět nějaké plány do budoucnosti. No, tomu nás učí i naše rodiče, když říkají: „musíš dostat vzdělání, profese, postavit dům, založit rodinu, pořídit si děti. Vše podle šablon, stejně jak to měli oni sami…

Co dělá vědomí dál? Vědomí člověku nabízí tento plán o budoucnu, ukazuje obrázky o něm a posílá mu euforii, iluzorní pocit nějakého štěstí v budoucnu. No, a tento úsek, který si člověk pro sebe určil, jako budoucnost, systém už zajistil pro své potřeby. Protože člověk bude pořád vkládat svou pozornost do tohoto budoucna. Bude dávat svou pozornost na dosažení jakéhosi štěstí v jakémsi časovém intervalu.

Roman: V materiálním světě.

Imám: Jak jinak!

Maxim: No, a z toho plyne, že on už předem zaplatil!?

Imám: Ano, Předem zaplatil.

Roman: Teda…

Imám: Ještě nic není, a člověk už zaplatil svou pozorností za to, co očekává v budoucnosti. A přitom se ještě nic nestalo!

Julie: To znamená, že když přemýšlíme o budoucnosti, platíme už teď?

Imám: Ano, platíme už teď. A co se děje dál? Systém tento plán úplně zhatí, a člověk upadává do deprese, sebemrskačství.

Julie: A tím už po druhé nakrmí systém!

Imám: Jistě, zlobí se na ostatní, protože jeho plány se neuskutečnily.

Roman: No, neuskutečnili. Něco nevyšlo tak jak očekával, něco nestihl.

Imám: Ne šlo to tak, jak očekával od druhého člověka, vždyť ten také má své vědomí.

* * *

Imám: Kvůli tomu vznikají emoce, a my znovu „jaksepatří“ platíme systému! A to se děje s každým člověkem. S každičkým!

Roman: To je k té otázce: odkud má systém tolik síly, že?

Imám: To je k otázce: odkud má takovou sílu vědomí.

Julie: Vždyť my ho sami posilujeme!

Imám: Ano, a co dělá vědomí dál? Je přece racionální. Dobře rozumí, že jeho zásoba je omezená. A právě proto nadhodí člověku návnadu – „naplánuj“. No, a člověk za to zaplatí plnou mírou. Úvěr na všech 100%, ne-li víc. Kolik energie na to člověk vydá! Systém do něj investoval jen malinko, jen co utratil na tu návnadu, že? Na myšlenku o tom, co všechno člověk v budoucnu dostane.

Roman: To je jako: „Potřebuji chalupu za městem, nemám dost peněz, rozhodnu se vzít úvěr. Jednoduše jedna myšlenka - a já jsem se tím upsal na desetiletí únavné práce. Úvěr mi dali hned, ale tím jsem se dostal do otroctví na 10-15 let každodenní práce.

Imám: Podívej na ještě názornější příklad: jak funguje reklama?

Julie: Uviděl jsem - a hned to chci mít.

Imám: Přesně tak. Například ty vidíš z reklamy nějaké auto, a chtěl bys ho koupit. A co zpravidla ukazují na reklamě vedle auta? Hezkou usmívající se holku. A co to hned vzbudí? Instinkt, silnější instinkt alfa- samce. „Pokud budu mít takové auto, budu mít i takovou holku vedle sebe.“ Budu zkrátka macho (mačo), samec, vůdce smečky!

http://rgdn.info/besedy_s_imamom

"...síla pozornosti je obrovská životně důležitá síla, ve které je soustředěna tvůrčí síla Allatu. Díky síle pozornosti má Osobnost svobodu volby, a tím formuje v každém okamžiku svého života svůj posmrtný osud. Čemu věnuje člověk pozornost (vnitřní potenciál), to se stává jeho realitou."

z knihy AllatRa

O kraniosakrální józe s lektorkou LUCIÍ UHLÍŘOVOU

Lucie Uhlířová je dlouholetá lektorka meditace, cvičitelka kraniosakrální jógy a hlavně vynikající učitelka, která navazuje na učení buddhismu a inspiruje své okolí k vyrovnanému a bdělému životu v lásce a soucitu. Žije a pracuje v Pardubicích.

Jeden z trendů dnešní doby je určitá modifikace jógové cesty. Proč vzniká tolik nových druhů jógy?

Mohou za to požadavky doby, které jsou jiné než před deseti lety. Třeba power jóga by nikdy nevznikla, kdyby svalový korzet lidstva neochabl. A s kraniosakrální jógou je to stejné, je to odpověď na stále se zvyšující tempo a rostoucí nároky na lidskou psychiku; její cvičení vede ke zdravému fungování v této době a tempu.

Co tedy s kraniosakrální jógou můžu získat navíc?

Za minimální čas dosáhnete maximálního výsledku v podobě rychlé schopnosti uvolnit napětí a přepnout na klid. Přitom dobře posilujete své přirozené, ozdravné mechanizmy i svaly.

Jak se to dělá oproti třeba hathajóze?

Používáme základní hathajógové pozice, ale v nich zapojujeme speciální pumpování, které umí rozproudit naše lymfatické a kraniosakrální cesty. Cvičení zahajujeme relaxací na tzv. spouštěči klidového bodu a díky tomu se rychle a snadno dostanete do „Floou“. Tedy pocitu hlubokého uvolněného klidu mysli, a to i když přiběhnete na cvičení přímo z práce.

Stále se zde mluví o slovu, kterému nerozumím: kraniosakrální. Co to je?

Ještě do minulého roku byl tento pojem něčím, co nelze vědecky prokázat. Existuje spojení mezi craniem/lebka/ (počeštělý výraz „kranium“) a sakrem/kost křížová/, které se projevuje rytmem nejvzácnější tekutiny v lidském těle, a to mozkomíšního moku pulzujícího v páteři. Vědci na Kodaňské univerzitě, konkrétně tým Steva A. Goldmana, dokázali, že mozek není soběstačný v odbourávání škodlivin, ale spoléhá se na takzvaný glymfatický systém. Ten v noci mozkomíšním mokem čistí mozek a ve dne nese s sebou cukry a hormonální a jiné potřebné látky pro chemii zdraví a radosti. Bohužel se může při nedostatku spánku či dlouhodobém stresu vytvářet v těchto cestách plak a díky tomu vznikají mnohá neurologická onemocnění, chmury či deprese. A pro blaho tohoto systému, ať už ho nazýváme glymfatickým či kraniosakrálním, cvičením kraniosakrální jógy činíme maximum.

Co mohu pro tento systém učinit navíc kromě cvičení?

Nejvíce pomáhají všechny formy relaxace pro uvolnění napětí těla, meditace, ale hlavní je kvalitní spánek. Tím je pak daná dobrá schopnost proudění v pojivových tkáních a glymfatickém systému. Tyto tkáně a systémy však potřebují dostatečně zásobovat vodou, takže dlouhodobá dehydratace je něco, co snižuje produkci mozkomíšního moku i elasticity pojivové tkáně. Také smích a trénování pozitivních emocí dokáže divy.

Co ještě jiného je možné v kraniosakrální józe objevit?

Určitě stopy thajské masáže. Protože jsme zjistili, že právě dotek nám chybí nejvíce a díky tomu máme často vysokou hladinu stresového hormonu. Všichni účastníci si na vzájemné masáže zvykli velmi rychle a často to, co se v hodinách naučí, praktikují i při partnerské masáži doma.

Emoce se podle Tebe dají cvičit stejně, jako se trénují svaly. Praktikuješ to také v kraniosakrální józe?

Ano na konci každé hodiny je chvilka i na aplikované meditace, kde se třeba můžete naučit, že radost, milující laskavost a soucit namíchají koktejl vyrovnanosti. Taky v průběhu hodiny je čas pro ásanu smíchu. Ta nejpřirozeněji uvolňuje pojivové tkáně.

Jaká je časová dynamika hodiny?

Cvičí se hodinu a půl, ze začátku ideálně dvakrát týdně. Je to silné cvičení, po kterém přetrvává klid. Druhý den se pak lépe koncentrujete a cítíte jakousi svěžest v páteři. Hodina probíhá tak, že se střídají ásany a úplné uvolnění, aby centrální nervová soustava mohla zareagovat na to, co se s tělem odehrálo. Součástí jsou také sezónní cvičení.

Můžeš mi nějak přiblížit tu sezónnost? V čem to spočívá?

Dnes se hodně cvičí orgánová sestava, ale tohle funguje na jiném principu: Povolujeme fascii speciální manuální metodou právě nad orgánem, který v tom ročním období právě pracuje na maximum. Hlavní je použití ásan, na jaře volíme spíše protahovací a posilovací. Trénujeme také oční cviky, které si mohou ti, co to potřebují, cvičit i mimo toto období. Provádíme masáž hlavy, v tomto období obzvláště účinnou díky působení na jarní meridiány. Myslím, že je

to komplexní a ucelené cvičení, ale o tom zas třeba jindy.

Co je posláním kraniosakrální jógy?

Vytvářet podmínky k návratu do své přirozenosti a ukazovat cestu k vnitřní radosti bez zevní příčiny. Mnoho utrpení si způsobujeme sami svou myslí, a tak se učíme, jak si vyčistit mozek.

Je toto cvičení vhodné pro seniory a lidi se zdravotním postižením, třeba i na invalidním vozíku?

Mé tělo má taky hendikep, který je důsledkem mých horolezeckých aktivit v raném mládí. A třeba hendikep nekvalitního dýchání mají téměř všichni a hned po něm následuje problém se strnulostí těla, která je příčinou mnoha potíží. A hendikep toho, že vlastně nevíme, kým opravdu jsme, ztotožňujeme se s myslí a tělem a štěstí hledáme v pozlátku světa, ten máme úplně všichni:)

Pro jógu „zdravé“ tělo není podstatné - jóga je totiž vše, co se dělá s bdělou soustředěnou myslí v přítomném okamžiku. Platí zde jedno stálé pravidlo: každý zaměří pozornost na sebe a cviky dělá s ohledem na své možnosti. Sama jsem si vyzkoušela, že jen pouhé zklidnění, či práce s myslí mohou i tělu výrazně pomoci k uvolnění.

Mohou si zájemci zacvičit jógu přímo s Tebou?

Ano, můžeme se potkat na večerních cvičeních a víkendech v Pardubicích. Pod svá křídla nás zde vzalo integrační centrum Kosatec. Zájemci se mohou podívat na *www. kraniosakralnijoga.cz* , kde naleznou všechny aktuální informace.

A jak vypadá Tvá práce?

Připravujeme české vydání knihy o kraniosakrální józe, které by mělo spatřit světlo světa v roce 2017, a školíme nové lektory této jógy. Doufám, že tento směr jógy, který je unikátním spojením vědy a starobylých systémů, přinese tělu i mysli přesně to, co je v dnešní uspěchané době potřebné pro zdraví a pohodu.

Radka Svatošová

Pojďme spolu tvořit POZITIVNÍ NOVINY!

Každý z nás je jedinečným zdrojem znalostí a životních zkušeností, nositelem obrovského dosud nevyužitého tvůrčího potenciálu. Rádi uvítáme Vaše články, zajímavosti, nápady, postřehy, o které se chcete podělit s ostatními, básničky, veselá vyprávění, zápisky cestovatele… prostě všechno, co přináší dobrou náladu, optimizmus, prospěje ostatním lidem, pomůže na cestě k poznání. Kontakt: polahoda@centrum.cz; Nakladatelství IBIS s.r.o., P.O.BOX 45, 251 70 Dobřejovice

SPLYNUTÍ

Okamžik zastavení,
okamžik pohlazení,
то sluneční záře
zlehka dotýká se tváře.

Šumivě bublavou si řeka píseň zpívá,
radostně přeskakuje kameny,
bez ohledu na to, zda někdo se dívá
a pozoruje její stálé proměny.

Opřená o strom
cítíš v zádech jeho tep,
kouzelný okamžik
až tají se dech.

Okamžik zastavení,
okamžik pohlazení,
štěstí je tady a teď
a jinak tomu není.

Alena Chamrádová, Ostrava

MÁRIA MAGDALÉNA

Si Jeho Láskou čistou
Si Jeho Vôľou pravou
Tam, kde ty sa nachádzaš
Všetko láskou napĺňaš.

Ten, kto sa k Tebe s dôverou obráti
Pocíti dotyk čistej lásky
Ty si cestou i bránou
do Jeho sveta
Len sa jej otvor a zbav
sa svojho ega
Keď jej čistotou zažiariš
Oheň v svojej duši zapáliš.

Gabriela Szalayová

Igor Michajlovič: Řeknu to jednoduše. **Kdyby lidé v sobě alespoň cítili duchovní podstatu, samozřejmě by si ji uvědomovali i v ostatních. Pak by lidé jeden druhému neřekli jediné urážlivé slovo, natož aby někomu provedli něco špatného. Ani by je to nenapadlo.**

Především, kdyby sami cítili, že jsou duchovní bytostí. Potom je zřejmé, že i ti ostatní jsou duchovní bytosti a ne pouhá materie. Bohužel, dnes v lidech přece jen dominuje první podstata, materiální. Proto žijí jen podle zákonů hmoty.

Tatiana: *Takže, jak si má člověk během dne uvědomovat, že je Duch a vidět Ducha v jiném člověku?*

IM: No, člověk by si měl nejdřív uvědomit, že není pouhou materií, že v něm je duchovní podstata. A tehdy bude duchovní jak během dne, tak i ve spánku.

T.:*Ve spánku?*

IM: A jaký je v tom rozdíl? Vezmeme-li do úvahy práci vědomí, fáze probuzení a fáze usínání…no, pokud se na to podíváme tak, jak to je, vědomí začíná nad Osobností dominovat v okamžiku probuzení. A pak je tu fáze spánku. To znamená, dochází k takovému sloučení. A při hlubokém spánku, dochází k odpojení vědomí a Osobnost získává svobodu. Po určitou dobu se může nacházet bez vlivu vědomí. Ale člověk si tyto stavy nepamatuje. Proč si je nepamatuje? Protože vědomí je vypnuté, není připojené. I když Osobnost, ta nemůže spát.

A jestliže si člověk uvědomuje, že je Duchovní bytostí, začíná cítit, že je víc, než zvíře, že je částí něčeho většího, bezmezného, řekněme to tak opatrně, pak i spánek bude mít pod kontrolou. Bude kontrolovat všechno, protože není ovládán vědomím. Vědomí naopak, je podřízené jemu. I když zůstane stejně líné, jak bylo. Ono je, jako to zvíře, jako medvěd, víš? Dáš mu cukr, bude tančit, jezdit na kole. Stejně je to i s vědomím, dal jsi mu kostku cukru, tzn., vložil jsi sílu své pozornosti, a to se pak učí, čte, něco dělá, stará se o tělo a různé potřeby.

A pokud mu cukříček nedáš, začíná se zlobit, remcat a podobně. No, a opět, když tento proces kontroluješ, tak vkládáním své pozornosti, jako medvěda na cukr nebo jiný pamlsek, můžeš své vědomí snadno vycvičit. Stává se poslušným. Ale proč jsem ho srovnal s medvědem? Ti, kteří se zabývají výcvikem zvířat, vědí, že nejnebezpečnější zvíře je právě medvěd. I když se s tebou mazlí a hraje, v jakémkoliv okamžiku může zaútočit. Přičemž bez žádného varování. Stejně je to i s vědomím, jen ses na malou chvíli uvolnil, a je to. To neznamená, že musíš být v napětí. Naopak, měl bys žít tím druhým světem, a být uvolněný, správně? A když jsi v napětí a začínáš něco prožívat, to znamená co?

T.: Že se nacházíš ve vědomí. Že dáváš pozornost té druhé straně.

IM: Je to jako při modlitbě nebo meditaci, je jedno, čím se kdo zabývá. Nebo duchovní praktice, řekněme správné. Dal jsi pozornost jakékoliv myšlence, už jsi v materii,už jsi ztratil spojení s duchovním světem. Mnozí se s tím na duchovní cestě setkávají. Nezávisle na tom, čím se zabývají, jaké náboženství vyznávají a tak dále. Jak jsme již říkali, **duchovní cesta je ve skutečnosti jedna. Jen stezek k ní je hodně.**

úryvek z nového pořadu ŽIVOT https://www.youtube.com/watch?-v=8ZiJsC11UDc

Granát – oheň v hoře

pokračování ze str. 4

...Spouštět se nad kaňony, létat rogalem, slézat ledem pokryté horské stěny? Co je "to ono", ten dech života? Jak jej vyvolat? Kde se skrývá?

Takto jsem přemýšlel, když jsem se vracel ze svého dvouměsíčního putování po malé Asii. Po příletu jsem nasedl do autobusu a okem laskal krajinu, která byla mému srdci prostě vždycky nejbližší. Vždy, když jsem se vrátil z ciziny domů, téměř jsem slzel dojetím, když jsem spatřil české louky a lesy, malé vesničky s domky a statky, západ slunce nad stohy slámy, jezírko s tůňkou, kde jsem si jako malý kluk hrával... A má Duše se radovala se mnou, miluji to tady, je to můj kraj, má zem. Když jsem se se všemi pozdravil a všem povyprávěl zážitky z cest, pohrál si s dětmi, vyšel jsem ven. Slunce svítí, tak co mohu udělat lepšího, než vyrazit na výlet...

Bloumal jsem po známých místech a nasával vůně, které jsem tak dobře znal. Ani jsem si nevšiml, jak jsem minul blízkou vesnici a zabočil po strmé lesní stezce, vyšlapané lesní zvěří, ubírající se nízkým smrkovým porostem někam do neznáma. Možná jsem tak trochu zabloudil. Musel jsem se zasmát. Ještě před dvěma dny jsem visel ve strži nad kaňonem, a dnes jsem zabloudil pár kilometrů za svým domem... Stanul jsem na úpatí nevelké hory. Kde se tu vlastně vzala? V duchu jsem přemítal, proč jsem zde ještě nikdy nebyl? Takové zvláštní místo... V úvahách jsem si uvědomil přítomnost jakési neobvyklé atmosféry, která mě obklopovala. Jako by skála dýchala, jako by byla živá. Prohlížel jsem si skalisko. Obrovská masa šedivého kusu hmoty však byla bez života. Tiše stála, svými křivkami zdobila krajinu jistě ještě v dobách, kdy na zemi nebylo po člověku ani stopy. Pátral jsem v mysli, proč jsem se ocitnul právě zde. Proč jsem raději nezamířil do rozlehlých lesů, jež se rozkládají všude okolo? Lesy jsou plné hudby a vůně, plné živých tvorů a chutných plodů, a tato hora je strnulá a tmavá. Nic tu není. Chvíli jsem pátral po stopách života, nebo alespoň něčeho zajímavého, co by bylo možné prozkoumat, ale skála je skála. Život v ní není a ani nemůže být. Je jen obyčejným mrtvým kusem hmoty.

Ve chvíli, kdy jsem se otočil a chystal se odejít, zahlédl jsem koutkem oka ostrý záblesk světla uprostřed temné prohlubně vysoko na skále nad sebou. Zaostřil jsem a spatřil čtyři balvany, obrostlé hebkým zeleným mechem. Vypadaly zvláštně, nepřirozeně, jako by je tam někdo umístil schválně, jako by k hoře ani nepatřily. Něco mi říkalo, že bude dobré podívat se na to zblízka. Vydal jsem se prozkoumat to místo, jež mě svou neobvyklostí začalo přitahovat. Hora byla strmá a jen stěží jsem nacházel malé výstupky, za něž bych se mohl zachytit. Ostré hrany kamenů mě drásaly a rozdíraly kůži na mých prstech. Výstup byl náročnější, než jsem čekal, ale hnalo mě to dál, tušil jsem, že objevím něco nečekaného, důležitého, zásadního.

Konečně jsem stanul při okraji jeskyně. Opřel jsem se dlaněmi o hebký mech a nahlížel do temnoty hory, hledaje zdroj světla, které jsem předtím spatřil. Chvíli se zdálo, že jsem se nechal obloudit vlastní představivostí, ale sotva jsem tuto myšlenku zahnal, znovu jsem spatřil načervenalý záblesk světla jakoby od plamene, který planul někde hluboko uvnitř. Ačkoliv jsem miloval hornaté krajiny, rozsáhlá pohoří, hory tyčící se vysoko do oblak, vstupovat do jeskynních komplexů a temných úzkých tunelů hor se mi nikdy nechtělo. Fascinovala mě jejich velkolepost, majestátnost, jejich krása. Toužil jsem stoupat po hřebenech k nejvyšším vrcholkům, ne vstupovat dovnitř. Vnitřek hor mě nikdy nezajímal, přesto teď mě to neodolatelně táhlo dovnitř. Překonal jsem tedy svůj odpor a strach z toho, co mě uvnitř hory může potkat, a vydal se do jejího nitra. Cítil jsem, že tímto krokem se všechno změní, a že to bude zásadní.

Temnota hory mě objala a já pocítil chlad a nepříjemnou stísněnost. V mé mysli vyvstávaly stíny neznámých obludných tvorů, černých obřích medvědů, kteří zde jistě žijí a již čekají na to, aby si pohráli s mou lidskou skořápkou a roztrhali ji na kusy. Přesto jsem šel dál. Odlesky rudého světla na stěnách mě fascinovaly natolik, že jsem se prostě nechtěl vrátit zpátky. Světlo mě přitahovalo přímo magnetickou silou. Jak jsem postupoval, strach se měnil na vzrušení z toho, co spatřím. Tunel nakonec nebyl tak dlouhý, jak jsem si představoval. Jeho stěny se postupně rozšiřovaly a již za chvíli jsem v němém úžasu spatřil překrásný výjev. Uprostřed rozlehlé jeskyně uvnitř hory plál jasný oheň! Byl rudý jako krev, jeho horkost sálala a ohřívala stěny okolo.

Poslední přání Alexandra Velikého

Na smrtelné posteli si Alexandr svolal svou armádu s generály, aby jim sdělil svá poslední tři přání:

Až zemřu, ať nejlepší lékaři nesou mou rakev.

Celé mé nashromážděné bohatství, peníze, zlato, drahé kameny, ať jsou rozsypány podél cesty ke hřbitovu.

Mé ruce budou volné a budou viset ven z rakve tak, aby je všichni viděli.

Jeden z jeho generálů, který byl překvapen tímto neobvyklým posledním přáním, požádal Alexandra Velikého o vysvětlení.

A tady je to, co mu Alexandr Veliký řekl:

"Chci, aby ti nejlepší lékaři nesli mou rakev na důkaz toho, že *až nadejde čas podívat se smrti do očí, tak ani ti nejlepší lékaři na světě nemají tu moc uzdravovat.*

Chci, aby silnice vedoucí na hřbitov, byla pokryta mými poklady tak, aby každý viděl, že *materiální bohatství získané na zemi, zůstane na zemi.*

Chci, aby když mě ponesou, se mé ruce houpaly volně ve větru a to proto, aby lidé pochopili, že *jsme přišli na tento svět s holýma rukama a s holýma rukama ho opouštíme a že ten nejcennější poklad ze všeho jsme si již vyčerpali a to je čas.*

Do hrobu si nevezmeme žádné materiální bohatství. Čas je našim nejcennějším pokladem, protože je omezený. Umíme si nastřádat velké bohatství, ale neumíme si vyprodukovat více času."

Takže když se rozhodneme věnovat někomu náš čas, vlastně jsme mu darovali část našeho života, který si už nikdy nemůžeme vzít zpět. Náš čas je náš život..

TIRÁŽ: **Polahoda – měsíčník aktualit a zajímavostí z domova i ze světa** ● Vydává Zastupitelství MSH AllatRa v ČR, Cedrová 1042, 25242 Jesenice. Internet www.polahoda.cz. Odpovědný redaktor Světlana Šilivská. Kontakty na redakci: polahoda@centrum.cz, tel: +420 774 689 512 ● Rozšiřuje Mediaprint & Kapa. Předplatné pro Českou republiku vyřizuje Česká pošta, s. p., oddělení periodického tisku, Olšanská 38/9, 225 99 Praha 3. Předplatné si můžete objednat na www.periodik.cz, e-mailem na postabo.prstc@cpost.cz, na bezplatné infolince České pošty 800 300 302 ● Predplatné pre Slovenskú republiku vybavuje Slovenská pošta, a. s., Stredisko predplatného tlače, Uzbecká 4, P.O.BOX 164, 820 14 Bratislava 214. Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty, alebo môžete objednávku zaslat na email predplatne@slposta.sk, zahranicna.tlac@slposta.sk ● Přetisk a šíření povoleno s uvedením zdroje ● Tisk Novotisk s.r.o. ● Povoleno MK ČR E 20880