

# O zdravém životním stylu trochu jinak

*Miluše Kubíčková*

*Tato úvaha je výsledkem prožitých, studií podložených a promyšlených celoživotních zkušeností z činnosti pedagogické i vědecké v oboru sociologie, psychologie, filozofie, sociální práce, cvičitelství a především z bádání o proměnách člověka a jeho vztahu ke světu, včetně zájmu o prevenci a tzv. alternativní doléčování. Hlavním zdrojem však je více než desetiletá činnost v občanském sdružení Zdravý životní styl navazující na předchozích deset let osvětové práce a cvičitelství v oddílu jógy Spartak Praha 4.*

*Užší, pragmatické pojetí zdravého životního stylu: zcela oprávněně se v tomto přístupu doporučuje více pohybu - prováděného nejen v posilovně, dále vyvážená výživa - nikoliv pouze potravinové doplňky, byť i ty jsou za současného stavu degenerace potravin někdy užitečné, potom pravidelná relaxace - což není tzv. odreagování pomocí kafička a cigarety, nebo sledování televizních pořadů, či čtení časopisů typu Blesk. Toto pojetí samozřejmě zahrnuje také styk s přírodou, vycházky, zahrádkářství a jinou zájmovou činnost. To vše je určitě pro tělesné i duševní zdraví užitečné, ale přesto by za těchto podmínek styl života zůstal neúplným, nikoliv v plném smyslu zdravým.*

Chybí v něm zřejmě ještě něco podstatného: nastoupit cestu k obnovení a prohloubení souhry sebe sama s celkem světa, a to obnovení na vyšší vědomé úrovni. Tuto potřebu rozvíjet v sobě umění vstupovat do vztahů se všemi sférami světa velmi výstižně formuloval v knížce Já a ty Martin Buber: "Svět a já jsme si oboustranně přivtělení... Vznik světa a jeho zánik souvisí i se mnou, s mým životem, s mým rozhodnutím a s mou službou." Teprve doplněním životního stylu tvořivými, altruistickými, z empatie vycházejícími činnostmi se proměňuje onen pragmaticky, ne-li dokonce egoisticky zúžený způsob života ve vyšší typ zdravého žití, zakládajícího harmonické soužití.

A protože do celku světa zařazujeme také přírodu, pak je dobré, že i dosavadní tzv. plytká ekologie začíná překračovat své limity měníc se v ekologii hlubinnou či v ekosofii. Ta v pohledu na přírodu neopomíjí její podstatný rozměr, totiž skutečnost, že i ona, včetně Země je živá bytost prolutá duchem. **Náš pohled na zdravý životní styl - ve shodě s hlubinnou ekologií či ekosofií - vychází rovněž z celostního, či holistického, případně pansofického nebo antroposofického myšlenkového východiska, z hlubinného paradigmatu. Tento pohled pak umožňuje vytvořit podmínky pro**

## **vědomé vztahování se celistvého člověka do celistvého světa.**

*Celostní pojetí uplatněné ve zdravém životním stylu* předpokládá na prvním místě změnu myšlení, postojů, hodnot a veškerého konání a chování. Znamená to naučit se chápat, přijmout a respektovat, bytostně prožívat a oceňovat ono lidské vpředení do celku světa v jeho kosmických rozměrech. Toto vpředení či včlenění se uskutečňuje v několika úrovních, byť mnohdy podvědomě: V první řadě prostřednictvím sebe sama jako celistvé trojčlenné bytosti tělesné, duševní i duchové. Propojení se světem se dále uskutečňuje prostřednictvím lidí kolem nás, které by mělo být doprovázeno vzájemností, tolerancí, soucítěním a konec konců láskou. Velmi průkazně se toto propojení ukazuje ve styku s přírodním prostředím. Je zde však ještě včlenění další, v dnešní sekularizované společnosti opomíjené, totiž propojení v úrovni vesmírné, "přesažné" (transcendentální), duchovní (spirituální). K tomu výstižně opět Martin Buber: "Ten, kdo vskutku vyjde, aby se setkal se světem, ten vyjde i za Bohem." Zemi, planety a hvězdy začneme na této rovině vztahu vnímat jako naše pravoplatné životní prostředí, jako náš živý, duchem prostoupený domov (řecky oikos, z něhož je odvozena předpona eko-). Respektujeme-li při utváření životního stylu toto hlubší a širší propojení, pak teprve můžeme podpořit lidsky i ekologicky přijatelný život (obvykle nazývaný trvale udržitelný život).

Ovšem v tomto případě je třeba, abychom začali vědomě a trpělivě pracovat především na sobě samých: pečováním o své tělo, které je svěřenou nám přírodou, o svou duši, která nám zprostředkuje prožitky o sobě i o světě a může pomoci v korekci našeho chování, pokud ji ovšem neodmítáme a nezanedbáváme. Nejobtížnější a přitom nejdůležitější, zvláště přibližně kolem 40. roku života, je práce na vlastním Já (Self), na svém jáství, na svébytnosti, či na bytostném duchovém jádru. Jenom takto uplatníme svobodnou vůli, která nebude v rozporu se zákonitostmi přírody v nejširším slova smyslu, s Vůlí vyšší. Pak jsme teprve oprávněni tento životní styl nazývat vskutku zdravým zakládajícím lidsky i ekologicky přijatelný život.

Splníme-li tyto předpoklady, začneme i běžná doporučení pro zdravý životní styl prožívat citlivěji, neboť budeme vše chápat v mnohostranných souvislostech. Na př. pohyb můžeme vnímat tak, že třeba při chůzi jsme spojeni se silami živé Země, s jejím vdechem i výdechem, anebo že vzpřímeností těla a vzpažováním se otevíráme silám nebe, kosmu. Případně když pozorně připravujeme a s vděčností přijímáme harmonicky složenou stravu, pocítíme, že do nás proudí síly Slunce, např. přes obiloviny a ovoce, potom též síly Měsíce přes cibulovité rostliny a mnohé zeleniny. A prostřednictvím čtyř solí - vápníku, sodíku, draslíku a hořčíku - do nás vstupují čtyři přírodní elementy povahy vzdušné,

zemské, vodní i ohnivé. Potraviny takto přestanou být pro nás pouhým dopingem či slastí, ale darem a jeho přijímání pak radostí, snad i posvátným rituálem. Objevíme také význam svého dechu, jak nás učí pozornosti k rytmu, abychom ho uměli respektovat v každodenním životě, ale i v přírodě souzněním s biorytmy i s rytmy kosmickými promítnutými do našich životů. Konečně začneme chápat odlišně i čas, který máme k dispozici. Nebudeme chtít mít více času, ale dokážeme osobní čas účelněji a moudřeji naplňovat. Postupně se dokonce můžeme naučit rozlišovat běžný čas, jak nám jej ukazují hodiny, čas spojený s denním životem a čas vesmírný, který se řídí jinými pravidly. Není to náhoda, že se kdysi uznávali dva druhy času, jeden byl zván chronos, druhý kairos. Uvědomujeme si, že je třeba uvažovat o změně spotřebních vzorců, aby spotřeba stále nerostla. Zároveň bychom ovšem měli rozmýšlet v první řadě o spotřebě našeho životního času. To by snad vedlo i k oživení vzpomínky na onen zapomenutý kairos, který patří k jevům přesahujícím náš omezený rozum, odvažují se říci k jevům posvátným. Potom začneme do úvah o spotřebě času klást důraz především na kvalitu jeho využívání, a podpoříme posun od zájmů hmotných k zájmům vyšším. Pak teprve oceníme čas jako svěřený nám dar, který bychom měli tvořivě, moudře a odpovědně zpracovávat. Tato myšlenková báze zdravého životního stylu, tj. ucelený vztah ke světu posílí v nás jasné myšlení, vstřícnost a láskou naplněné cítění vrcholící v dobré a silné vůli. To nám pomůže žít a jednat jako vědomé, za veškeré živé i neživé bytí odpovědné a zároveň svobodné bytosti. Je velkou nadějí pro budoucnost, že se o toto hlubší a širší pojetí zdravého životního stylu již snaží nemálo individuálních či v různých občanských sdruženích zapojených nadšenců. Bohužel se o nich veřejnost jenom sporadicky dovídá.