

# Staňme se architekty vlastního života i světa

*Miluše Kubíčková*

Všichni lidé se rodíme do proměnlivého a velmi členitého světa, který je podivuhodně vnitřně spojitý a celistvý. V něm společně se vším stvořeným i lidmi vytvořeným žijeme. Jsme jeho neoddělitelnou součástí, jeho dílu lidského i mimolidského, složky viditelné a neviditelné, dimenze poznané či neznámé, jeho projevu materiálního a také duchovního. A jako je svět v tom nejširším slova smyslu celistvý a dokonale vnitřně spojitý, tak i my individuální lidé jsme ucelení v propojenosti těla, duše a ducha. Chceme-li se však v tomto světě cítit dobře, jako doma, nalézat v něm jistotu a bezpečí, musíme se stále učit rozumět si s ním. Předpokládá to chápat souvislosti světa v jeho celku i v jeho sférách, tj. v prostředí lidském, přírodním a duchovním.

Proto prvořadým úkolem lidstva vždy bylo, jest i nadále bude pěstovat, rozvíjet a prohlubovat umění komunikace, souvztažnosti, spolupráce, soužití, soucítění s cílem chránit a neustále obnovovat univerzální souzvuk. Výzvou zvláště pro současnost je tedy učit se bděle naslouchat lidským i mimolidským bližním, celé přírodě, ale také sobě samému, svému tělu, přes něž mluví duch sídlící v duši. Rovněž je záhodno obnovit citlivost k vnějším i vnitřním podnětům, tvořivě na ně odpovídat, aby se obnovil oboustranný vztah člověka a světa. Toto by měla být naléhavá výzva, ba dokonce kategorický imperativ pro zítřky! Neboť "všechny věci jsou součástí celku a i ty jsi jeho částí. Když si to plně uvědomíš a přijmeš za své, už nikdy nezakusíš oddělenost a samotu", připomíná nám Eileen Caddyová.

Jak se však k těmto postulátům, jako předpokladům udržitelného života stavíme my, příslušníci současné civilizace? Uvědomujeme si vůbec svou zákonitou souvislost s tímto světem, s lidmi i s jejich výtvoř, s přírodou, ale také se vším, co tušíme, že je posvátné, co nás přesahuje a stále podpírá? Klademe si někdy v této souvislosti hlubší otázky jako: Kdo jsem já člověk, jaké je moje místo v tomto světě, co je smyslem mého života i toho, co se děje se mnou, ve mně a kolem mě? Víme a chceme vědět, že jsme do značné míry tvůrci vlastního života a jako nejvyspělejší tvorové jsme spoluzodpovědní za všechno stvořené a také za vše, co se děje ve společnosti, i za růst nemocnosti, sociální patologii, ekologické katastrofy nebo za mravní pokleslost? Jsme ochotni přijmout za své, že bychom mohli, ba dokonce měli být vládci vlastního života, hospodáři ve svém mikrosvětě i v makrosvětě? Otázek tohoto druhu by bylo bezpočet. Všechny však poukazují na to

nejdůležitější - na vztah člověka a světa, jeho souvislosti se vším živým i neživým na této planetě Zemi, jakož i s celým vesmírem a také se vším, co lidi přesahuje a dává jejich životu smysl.

Převládající způsob života bohužel vzdaluje většinu lidí podobným nadčasovým, avšak životně důležitým otázkám. Jedny od těchto otázek odvádí nepřiměřená honba za hmotnými statky, jiné starost o udržení základních sociálních jistot. Ti i oni se pak odcizují navzájem, ale také sobě samým, ztrácejí zájem o hlubší postoj k životu, zraňují svůj vztah k duši a nedostává se jim síly z ducha. Není divu, že často propadají lhostejnosti, bezcitnosti, jindy pak dokonce beznaději, a proto hledají jakýkoliv únik z této situace. Zde jsou příčiny alkoholismu, narkomanie, životních výstředností, ale i nekontrolovaných, rádoby duchovních úletů. Největším nebezpečím pro zítřky však je, že tento stav oslabuje vůli žít vědomě a odpovědně, aspoň trochu radostně a spokojeně, a tak se zbavit strachu a z něho plynoucích nemocí, ale také nebezpečné agresivity.

Závažným problémem však je, že většina lidí dnes už neví a někdy ani nechce vědět, jak vůbec žít, jak s životem rozumně nakládat. Málokdo také věří, že je možné jej svobodně proměňovat, dokonce i zkvalitnit. Jelikož ne každý si uvědomuje souvislost kvality vlastního života se svými myšlenkami, slovy, pocity nebo činy a tím méně ví o vlivu svého myšlení a chování na životy lidských i mimolidských bližních, nepocituje většinou odpovědnost za osobní zdraví, tím méně pak za chod světa. Protože však každý je neodmyslitelnou součástí světové celistvosti, byť si to třeba neuvědomuje, má v podstatě možnost, dokonce i povinnost přijmout úlohu vědomého architekta vlastního života i udržitelné existence světa. Aby se však mohl této úlohy se vší odpovědností ujmout, musí rozpoznat svoje možnosti, naučit se vědomě využívat svých přirozených životních vybaveností, které jsou zároveň předpoklady jeho pobývání v tomto světě. Je pak volbou každého, zda se stane ochráncem vlastní lidské schránky i světa, v němž žije, anebo jeho nedbalým uživatelem a lehkomyšlným ničitelem.

Co je možné pokládat za základní přirozenou výbavu člověka pro jeho život, za předpoklady žití? Kdy opravdu žijeme a kdy skomíráme? Jen tehdy žijeme, pokud se pohybujeme, dýcháme, vyživujeme a čistíme svoje tělo, rytmicky svoje žití členíme aktivitou a uvolněním, především však myslíme, cítíme, chceme i konáme, avšak také neustále vstupujeme do vztahů, obnovujeme svou přináležitost ke světu. A kdy naopak pomalu odumíráme? Když se přestaneme pohybovat, dochází nám dech, vypadneme z rytmu života, nepřijímáme potravu, stagnuje nám mysl, přestaneme se o sebe starat a rozpadají se naše vztahy se světem vnějším i vnitřním.

Bezpochyby základní vybaveností pro život, jeho projevem i důležitým předpokladem je mnohostranný samovolný, ale též volný pohyb. Stejně významným průvodcem bytí člověka je stále přítomný harmonický dech. S těmito předpoklady souvisí život prostupující rytmus, pravidelné střídání bdění a spánku, činnosti a odpočinku, což je přirozenou potřebou člověka. k základním předpokladům žití samozřejmě patří také zdravá výživa vyvážená co do složky rostlinné a živočišné. To nejdůležitější, čím jsme my lidé obdařeni, je ovšem vědomí, naše duše i duch, mnohostranná inteligence, osobní já. V něm je pak zabudována ta nejvýraznější lidská charakteristika, potřeba přijímat a dávat, někam přináležet, být přijímán, uznáván a oceňován, to je žít ve vztahu se světem vnějším i vnitřním, viditelným a neviditelným. Když si tuto bohatou vybavenost života, toto vpravdě zázračné obdarování uvědomíme, prožíváme povznášející cit úcty a vděčnosti. Pak také plně pochopíme vlastní smysl verše Angela Silesia: "Své tělo v úctě měj, neb vzácná je to schrána, kam Boží podoba je do ochrany dána." Nicméně způsob, jak kdo se svou přirozenou vybaveností nakládá, zda si ji vůbec uvědomuje, všímá si jí a pak moudře využívá, to už je do značné míry věcí svobodného rozhodnutí, vědomé volby způsobu života a také výsledkem mravní vyspělosti.

Na rozdíl od ostatních živých tvorů, u nichž je způsob života dán jejich samotným bytím, člověk musí sám hledat a nalézat způsob, jak by měl žít. Lidský život se totiž neděje spontánně, s výjimkou raného dětství. Neprobíhá pouze přirozeně, ale je spíše výslednicí mnoha činitelů vnitřních - vědomých i nevědomých - a také vnějších. Vedle sociálních podmínek, vlivu přírodního prostředí, genetické výbavy i jiných, často ještě nepoznaných nadsmyslových skutečností, může být způsob života každého člověka věcí jeho volby. Ať to zní neuvěřitelně, anebo se této myšlence bráníme, máme vždy v určité míře možnost volit dobré či nedobré, v jistém smyslu se dokonce rozhodnout pro zdraví nebo pro nemoc, pro život či zmar. Pokud se naučíme být pozornějšími k sobě samým, k dění v naší tělesné schráně a k projevům vlastní mysli, postupně se dobereme zkušenosti, že naše zdraví nebo onemocnění nejsou něčím náhodným. Poznáme, že nejsou jevy od nás oddělenými, že tedy nějak souvisejí se vztahem k životu i s chutí a vůlí ho žít dobře. Dospějeme k poznání, že zdraví je vlastně stavem našeho vlastního bytí, prožitkem celkově uspokojivého života, dobrým pocitem na těle a duchu.

Ať jsme mladí nebo starší a diagnóza třeba sděluje, že máme tu či onu nemoc, to důležitější je, jak se opravdu cítíme a jaký je postoj k našemu případnému "označkování". Opravdové zdraví není určováno žádnou diagnózou, vyšetřením nebo testy. Není výsledkem vědeckého zkoumání, záležitostí léčebných postupů, anebo pouhou

nepřítomností nemoci. Zdraví je hodnotou, k níž člověk dospívá dobrou komunikací se sebou samým i se světem, volbou faktorů podporujících zdraví (tzv. salutogenních oproti patogenním) a především moudrým způsobem života. Je možností, šancí, výzvou i volbou, vždy je kusem člověka samotného, jeho vlastního života. Také je plodem dobré vůle žít v harmonii se sebou i okolím a uměním moudře využívat přirozené životní výbavy. Je darem, který si svobodně dáváme volbou způsobu života, což připomínají i slova J. A. Komenského: "Ó, jak blažení by byli lidé, kdyby chápali, že všechno, co by je mohlo učinit blaženými, je v nich, a kdyby toho uměli využívat k dosažení svých cílů, totiž, aby každý chtěl, mohl a uměl být svůj a radovat se z toho, co máme."

Je třeba přiznat, že dnešní lidé mají velmi ztíženou možnost tento postoj přijmout za svůj. Není pro většinu ani snadné rozhodnout se pro takový životní styl, který umožňuje volbu salutogenních faktorů, včetně využívání vlastních přirozených předpokladů k životu. Proto není divu, že se lidé zdráhají přebírat odpovědnost za vlastní zdraví a vůbec za svůj život, že spíše hledají příčiny svých problémů v nahodilých vnějších okolnostech. Způsob života moderního člověka zbavený respektu k zákonitostem přírody a ochuzený o důvěru v univerzální řád a ve vlastní vnitřní moudrost, svoje vyšší já, oslabil schopnost vnímat a vědomě využívat přirozenou výbavu pro uspokojivý život. Lidé jsou stále více vydáváni na pospas vnějším vlivům umělého prostředí a nástrahám materialistické životní orientace. Její lákadla dokonce slibují zdraví, věčné mládí a spokojený život bez vynaložení vlastního úsilí, jen tak na úvěr. Uspěchaný život otupuje lidské city a vůli deformuje v dravost, agresivitu a bezohlednost. Aby člověk přežil, raději volí zaběhané rutinní stereotypy a zároveň vyhledává nová silnější vzrušení. Takto se stále stává hluchým ke svému nitru, slepým ke své lidské vybavenosti pro uspokojivý život v míru se sebou samým i se světem. Především však se vzdaluje zdroji a prameni potřebné síly, té instanci, která ho prostřednictvím duše spojuje s posvátnem.

Jak z toho všeho ven, aby život, který se budoucímu lidstvu otevírá, "byl životem lidské bytosti a nikoliv životem mluvící opice?" (J. B. Vercores) Je dobré a uklidňující, že navzdory mnoha narůstajícím negativním projevům dnešní civilizace neexistuje snad jediný člověk, který by podvědomě netoužil po alespoň trošku uspokojivém životě, kdo by netušil, že se musí něco změnit. Vždyť pokud člověk vůbec žije, potom má určitou dávku vůle k životu, chce žít. Toto je zákonitost doprovázející veškerý život. Charakteristické pro člověka je schopnost v průběhu celého života se měnit a vyvíjet. Nemusí být pouze zvenčí vychováván, jako tomu bývá v dětském věku, ale dokáže se utvářet sám z vlastní vůle vědomou sebevýchovou, aby se mohl stát vládcem nad sebou samým, architektem

vlastního života. To však vyžaduje práci na sobě, na celé své bytosti, na péči o své tělo, duši a ducha. Tato práce na svém lidství se však neobejde bez trpělivého úsilí hledat a nalézat sílu v sobě samém, ve své v hloubi duše uložené moudrosti, ve vyšším já.

Změnit je tedy třeba vlastní myšlení, postoje a hodnoty, chování a samozřejmě také vztah ke světu a se světem. Jen změnou sebe sama je možno stát se spoluvůrcem dotváření i přetváření světa v místo skutečného domova, v němž by se lidé stali svobodnými a odpovědnými hospodáři a navzájem sobě bratry. Tohoto stavu lze dosáhnout pouze novým, vědomým vstupem do celistvosti světa, vstupem, který je otevírán jasným myšlením, vřelým cítěním a dobrou vůlí. Jak připomíná Martin Buber, který snad nejcitlivěji pochopil a formuloval vztah člověka a světa: "Svět a já jsme si oboustranně přivtělení. Vznik světa a zánik světa nejsou ve mně, nejsou však ani mimo mne. Ony vůbec nejsou, ony se ustavičně dějí a jejich dění souvisí se mnou, s mým životem, s mým rozhodnutím, s mou prací a s mou službou. Závisí na mně, na mém životě." Opravdu, vznik a zánik světa je konec konců naší volbou, ať žijeme kdekoliv, ať se cítíme na světě dobře, nebo se nám v něm nelíbí, ať jsme zdraví, či nikoliv, dění světa vždy souvisí s námi. Je to velká odpovědnost. Uneseme ji? Věřme, že ano, že ji uneseme. Zvláště budeme-li z vlastního rozhodnutí pracovat na sobě, moudře pečovat o svoje tělo, starat se o svou duši a stále být ve spojení s duchem. A také, když dokážeme využívat plodů činností zaměřených na sebe i pro celek. Tehdy se nám může podařit stát se vědomými, ale zároveň obětavými, oddanými architektky udržitelného života na této planetě Zemi včetně života vlastního. Pak se také promění ve skutečnost to, co zvěstoval na začátku dvacátého století Rudolf Steiner:

*"Nyní se bude vyvíjet vědomí, že štěstí jednotlivého člověka není možné bez štěstí celku. To se musí postupně stát zásadou skutečné lidské mravnosti."*

## Literatura

Buber Martin, Já a ty, 1998

Caddyová Eileen, Otevírání dveří do nitra, 1994

Dethlefsen T., Dahlke R., Nemoc jako cesta, 1995

Křivohlavý Jaro, Jak si navzájem lépe porozumíme, 1998

Komenský Jan Amos, O sobě, 1987

Kubíčková Miluše, Vůle ke zdravému životu, 1997

Kubíčková Miluše, Buďme architektky vlastního života a světa, Reviva, 1/1994

Kubíčková Miluše, Vzdělávání pro umění být, Pedagogické orientace 2/2000

Steiner Rudolf, Anthroposofické rozhledy, IX/2, 1998