

Miluše Kubíčková

O zdravém životním stylu trochu jinak

Tato úvaha je výsledkem prožitých, studiem 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. plýtká ekologie začíná překračovat své limity měnic se v ekologii hlubinnou či v ekosofii. Ta v pohledu na přírodu neopomíná 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 prvé 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 svěřeno 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 ohnivě. 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 pozorností 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 rozmyslet 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.