



OBSAH

	Str.
Téma čísla	
Poselství starých rituálů <i>Jan Lugar Novák</i>	2
Rituál: co dělá člověka člověkem? <i>Šimon Grimmich</i>	5
Inspirace	
Změna je možná - chce to jen chtít :-) <i>Bára Pálková</i>	10
Rituály v dramaterapii <i>Martin Dominik Polínek</i>	12
Příklady táhnou	
Tečka dne- Propojení kurzovního večerního rituálu s ranní komunitou <i>Karel Štefl</i>	14
Metodika	
PROMĚNA - hledání iniciace <i>Vladimír Halada</i>	16
Recenze	
Baťůžkářův průvodce galaxií <i>Tom Stingl</i>	18
Můj pohled	
Rituály v Outward Bound New Zealand <i>Světlá Vaštová</i>	20
Rituál v zážitkové pedagogice <i>Zuzana Řezáčová Lukášková</i>	24
Misto	
Na konci/začiatku sveta <i>Marie Stracenská</i>	27



Poselství starých rituálů

in [Téma čísla](#)

Slovo rituál lze vyložit jako obřadné opakované chování či jednání, které má za cíl upevnit nás v nestálém světě. Pomoci nám najít naše místo. Dodat nám jistotu, že vše je tak, jak má být. Pro někoho to může být modlitba při zapálení svíčky, pro jiného první ranní cigareta... Ovšem pro naše předky byl život nepřetržitým rituálem. Boj o přežití byl náročný a bylo potřeba získat co nejvíce výhod. Proto se pomocí rituálů udržoval správný běh světa, zajišťovala ochrana před zlými silami a samozřejmě jimi byli vedeni i sami lidé ke vhodnému zapojení se do společnosti.

Informace o těchto systémech můžeme získávat z několika základních zdrojů. V první řadě se jedná o staré texty, např. antické spisy nebo knihy posvátných textů z Indie, dále to jsou poznatky získané kulturními antropology a etnology od „primitivních“ kmenů, ale ztracené rituály můžeme objevit i v naší kultuře, i když už ve značně zkrácené a zjednodušené formě. Další možností je dnes již nepřehledné množství knih s okultní, mystickou či pohanskou tematikou, ovšem zde je třeba pečlivě vybírat vhodné tituly a pečlivě posuzovat, zda opravdu obsahují užitečné informace... Navíc je třeba brát v potaz, že každá kultura má svá specifika, a pro nás středoevropany nemusí být některé systémy (třeba asijské) nejvhodnější. Sám se proto snažím praktikovat systém založený na místních tradicích a inspirovaný keltskou kulturou, která měla blízko k přírodě a jejíž filozofie mne velmi oslovila.

A teď již konečně k samotným rituálům. Pro orientaci je můžeme rozdělit do tří základních skupin: rituály cyklické (pro cyklicky se opakující události), přechodové (při změně sociálního statutu jedince) a rituály konané při zvláštních situacích (např. před tažením do války, při vyhánění zla...). V následujícím textu se budeme věnovat prvním dvěma skupinám.



Oslava Samhainu. Foto: J. Zajíček

Skupina přechodových rituálů odráží všechny důležité momenty v životě jedince, ať už se jednalo o narození, přijetí mezi dospělé, svatbu, pohřeb, udělování nového jména nebo získání nějaké společenské funkce. Dnes při těchto příležitostech provádíme jakési pokroucené vybledlé pseudorituály, jejichž pravý význam jsme už zapomněli. Pro většinu starých kultur znamenalo narození dítěte návrat duše do hmotného světa a proto bylo třeba ji zde náležitě uvítat a pomoci jí přijmout fyzické mělo. Pro tuto příležitost byly vyráběny pomocné sošky bohyně Matky a rituální porodní rohože. Duše byla na tento svět přiváděna za zpěvu a bubnování. Stejně tak smrt nebyla definitivním koncem, pouze znamenala přechod duše do jiného stavu bytí. Aby i tato cesta proběhla

O autorovi



Jan Lugar Novák

Zajímá se o keltské tradice, mystiku a stará řemesla. Studuje druidské učení u anglického řádu OBOD. Svě zkušenosti se snaží lidem předávat pomocí prožitků například při rituálech nebo při řemeslných

workshopech.

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

[Poselství starých rituálů](#)
Článek - 19. Zář, 2011



Články Vydání Autoři

v pořádku byl zeměřelý vybavován dary, které mohl v dalším životě potřebovat, ochrannými amulety a doprovázen modlitbami. Přechod mezi světem a zászvětím byl pro duši rizikový a proto měl každý použitý předmět, vyřčené slovo svůj hluboký význam. Dnes asi nejvíce opomíjeným a zároveň nejvíce postrádaným rituálem je přechod do dospělosti, přerod z chlapce v muže, z dívky v ženu. Naši předkové si hluboce uvědomovali důležitost přijetí fyzických i psychických změn, nalezení nové identity, začlenění se do společnosti a pochopení odpovědnosti za sebe sama. Je velkým problémem dnešní uspěchané společnosti, že nedá dospívajícím čas a prostor uvědomit si sebe sama, virtuální svět jim umožňuje měnit identitu na počkání, ovšem šok z toho, že skutečný svět tak nefunguje vede často k vytvoření komplexů a všelijakých bloků bránících snadné integraci. Pokud bude tento trend pokračovat, hrozí rozložení celé společnosti, je tedy na místě začít řešit příčiny současného úpadku.

V Česku je několik skupin, které praktikují různé "pohanské" rituály. Studuji u britského druidského společenství O.B.O.D., proto se nechávám při přípravě svých rituálů inspirovat učením, které toto společenství předává. A protože jsem také členem občanského sdružení Boii, které se věnuje odkazu Keltů a „oživlé historii“, snažím se o to, aby pohled na tuto kulturu, jak ji v Nasavrkách prezentujeme, byl kompletní a nechyběl v něm duchovní aspekt jejich života. Snažíme se slavit základní keltské svátky, některé veřejně v rámci festivalů, jiné v užším kruhu našeho kmene. Postupně se propracováváme k individuálnějších rituálům, ke kterým nám bude v současnosti budovaný archeoskanzen ideálním prostředím.



Rituál Lughnasadu. Foto: J. Zajíček

Domnívám se, že činnost se stává rituální tehdy, když je prováděna v soustředění a s pokorným uvědoměním si duchovních sil (božstev, živilů), které byly přizvány či požádány o pomoc a podporu. Tomu by měly ideálně předcházet přípravné úkony, například očista prostoru i účastněných atd. Důležité je aby činnost, která má být rituální, byla sladěna s harmonií Kosmu. Toho se dosáhne tím, že se použije buď tradiční postup nebo návod, který stvořila dostatečně vnímavá mysl, schopná se vcítit do kosmických zákonů. Při provádění rituálu se naše tělo harmonizuje a uvolňuje, naše vědomí se nachází na hladině alfa, proto s ním můžeme pracovat kreativním způsobem, transformovat vlastnosti, blokády a vzpomínky které nás obtěžují, na to, co prospívá našemu duchu i tělu. Zážitky a informace se ukládají do hlubších rovin a snáze se pak vybavují, protože jsou spojeny s emočním prožitkem. Osobní zkušenost je v tomto případě nenahraditelná a rituál osloví každého natolik, nakolik je schopen se otevřít.

Dnešní společnost bohužel nepodporuje individualitu, snaží se všechny problémy řešit globálně, což je zvláště v tomto případě nejhorší možností. Je důležité obnovit starou strukturu „Moudrých“ (dříve šamanů, kněžích, druidů), dnes kvalifikovaných a duchovně pokročilých učitelů, kteří povedou menší skupinky lidí na cestě za poznáním sebe sama



Články Vydání Autoři

pokročilých učitelů, kteří povedou menší skupinky lidí na cestě za poznáním sebe sama a pochopením fungování světa. Dávni druidové předpověděli, že po fázi lidského vývoje živočišně - emocionální, bude následovat fáze intelektu. Až ten přivede technickou civilizace na pokraj zániku, nastane období které nalezne rovnováhu mezi citem a rozumem. Pak přijde „Zlatý věk lidstva“. Osud světa máme ve svých rukou...

Druid Lugar

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



Rituál: co dělá člověka člověkem?

in [Téma čísla](#)

Rituál dnes

O rituálu se mluví poměrně často, nejčastěji snad ve spojení „vyprázdněný rituál“, když mluvíme o rituálu jehož smyslu nerozumíme nebo nejsme schopni ho prožít. Rituál zároveň evokuje cosi stereotypního a nudného. Užívání slova rituál pak kolísá mezi společenskými událostmi a gesty nebo zvyky jednotlivců. V moderní společnosti můžeme sledovat postupné opouštění a mizení rituálů ospravedlňované právě jejich zbytečností a křečovitostí. Rituály zkrátka zdržují. Zároveň, a to je velmi podstatné, se ukazuje jistý hlad po rituálu, ztracený rituál nám bytostně chybí, rádi bychom ho obnovili, ale tradiční formy jsou často nějak nedůvěryhodné. Co vlastně rituály jsou a k čemu slouží?

Rituály z pohledu religionistiky

Religionistika, jakožto věda, která studuje historii náboženství a jejich smysl, si nutně klade otázku po podstatě rituálů, které můžeme najít po celém světě, a tak je můžeme považovat za jakýsi konstantní antropologický projev, který zkrátka patří k přirozenosti člověka. Společnost bez rituálů je podezřelá a značí jakési odchýlení od této přirozenosti. Případně a mnohem spíše se v ní rituál přesouvá do jiné sféry, než kde bychom ho čekali, nebo se proměňuje v něco, co bychom rituálem nenazvali.

Rituál v pohledu Victora Turnera

Jedním z podnětných pojetí rituálu mohou být práce britského kulturního antropologa Victora Turnera (1920-1983). V rituálu nalézá „antistrukturální prvek“, který je podle něho zdrojem jeho síly. Turner vychází z koncepce přechodových rituálů (tedy rituálů, které zajišťují přechod jedince z jedné životní fáze do jiné, např. tedy iniciace do dospělosti), jak ji představil Arnold van Gennep, který se domnívá vidět v tradičních rituálech tři části: preliminální, liminální a postliminální. Tradiční společnost se vyznačuje poměrně jasnou strukturovaností rolí, vztahů a hodnot. Liminální fáze je čímsi negativním oproti navyklému řádu společnosti, často se vyznačuje inverzí (motivy smrti, proměny rolí, společenských pozic), liminální je neviditelnou zónou, která stojí mimo společnost. Převrácení rolí není jejich negací, ale místem jejich reflexe – rituální smrt může být momentem uvědomění, co je to vůbec život. Podstatné je, že role liminality není pouze negativní, strukturu jenom nepopírá, ale umožňuje její vztahy projasnit a zřetelněji nahlédnout, uvědomit si jejich relativitu, případně strukturu i měnit. Zatímco v kmenových společnostech bývá liminalita přechodným jevem po dobu určitého rituálu, ve velkých společnostech může být institucionalizovaná něčím, co vystupuje z obvyklé struktury (šašek, kláštery, filosofové, věštcí). Dynamika společnosti se pak rozvíjí v polaritě s těmito institucemi.

Ve své knize Průběh rituálů Turner ukazuje konflikt struktury a liminality jako základní proces, na němž stojí společnost, liminalita nemá jen kognitivní charakter, ale i existenciální. Struktura a její opak nesouvisí jen s klasifikací, ale nabízejí také dva odlišné typy sociálních vztahů. Pro strukturu je typická společnost, kde jsou jasné vztahy a pozice, pro liminalitu je typická *communitas* (např. neofyté, jedinci společně podstupující iniciaci, mají mezi sebou mnohem silnější pouto díky momentální ztrátě jakéhokoliv společenského statusu a snášeným útrapám). *Communitas* vzniká všude



Cílem článku je ohledávat terén a možná podloží pro tezi, že klademe-li si otázku, co je to „zážitková pedagogika“, může nám k odpovědi velmi dobře posloužit interpretace rituálů. Rituál tak snad může být jakýmsi klíčem k jejímu uchopení, spíše než obecná pedagogika. Z tohoto zorného úhlu se „zážitková pedagogika“ jeví jako cosi velmi původního a archaického, co z teoretického hlediska spíše než pod pedagogiku spadá do oblasti kulturní antropologie a náboženského zkoumání. Článek předkládá několik vybraných pojetí rituálů a představuje souvztažnost mezi nimi a „zážitkovou pedagogikou“.

O autorovi



Šimon Grimmich

Student filosofie, religionistiky a evangelické teologie na UK v Praze. V Prázdninové škole Lipnici se pár let podílí na umělecky směřovaných kurzech: TamKamTo, Triboluminescence a Tribo.

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

Rituál: co dělá člověka člověkem?

Článek - 28. Říjen, 2011

Výsadní vztah zážitkové pedagogiky a ducha

Článek - 22. Leden, 2014

Tisíc barev černého sezamu / uvidět svět

Článek - 24. Leden, 2014



Články Vydání Autoři

tam, kde se jedinci vzdají svých sobeckých snah, sdílejí jednu vizi a zároveň se vymezují vůči tradiční společnosti (prvotní křesťané, hippies, odpůrci totalitních režimů atd.). Jelikož každý řád pramení z chaosu, struktura z liminality, zakládá se i společnost na zkušenosti *communitas*. Turner tak přináší nový prvek, který je sice stále sociální, ale pro tradiční antropologii a její postupy nezachytitelný, vnáší prvek humanismu, odkazuje se třeba na Martina Bubera a vztah Já a Ty (který je samozřejmě každou objektivní metodou těžko měřitelný, protože se právě jedná o vztah nepředmětný mezi dvěma osobami).

Liminalitu nachází v každém rituálu (nejen u přechodových). Smysl rituálu spočívá v kontrastu formy s něčím, co ji přesahuje. Rituál je příležitostí pro setkání s jinakostí. Rituál transcenduje všechny kategorie, otevírá prostor liminalitě, která stojí mimo všechny kategorie a struktury teprve rodí. S tím, že některé rituály liminalitu obsahovat nemusí se vyrovnává tak, že rozlišuje rituál a ceremonii, která je tedy čímsi pouze vnějším. Náboženství odpovídá každé společenské snaze o konfrontaci s antistrukturou, Bohové a další tradiční náboženské pojmy jsou vyjádřením právě liminality. Podstatou náboženství je pro Turnera neuchopitelná *communitas* jakožto sociální zkušenost, jakožto zkušenost toho, že člověk není pouze „já“, ale je bytostně v sounáležitosti vztažen k druhým.

Takto se můžeme dívat na rituál z pohledu společnosti, kdy se tedy ukazuje jako prostor, ve kterém se může objevit cosi neznámého, nového a intenzivního. Rituál je místem, kde se zjevuje inspirace, kde promlouvá Bůh a kde se dotýkáme nitra a ke dáváme vzniknout intenzivním vztahům s druhými.

Rituál v pohledu Mary Douglas

Trochu jiných aspektů rituálů si všímá rovněž britská antropoložka Mary Douglas (1921-1997), která se snaží poukazovat na nezbytnost rituálů pro moderního člověka. Rituály jsou podle ní pro společnost více než slova pro myšlení. Sociální rituály vytváří společenské vztahy (př. potřásání rukou, dárky, pohledy, mnohdy ryze formální věci, ale mají určitý smysl). Rovněž přátelství by nebylo možné bez specifických rituálů (např. milenecký vztah, to je na počátku především jeden velký rituál, který může z vnějšku působit značně „nesmyslně“). Mary Douglas např. líčí rituál afrického Dinky, který jde domů na večeři a nestihá. Místo toho, aby rychle spěchal, se zastaví a udělá svazeček trávy u cesty, který má magicky zapříčinit, aby přišel včas. Tímto na první pohled nesmyslným aktem, kterým čas naopak ztrácí, dosáhne Dinka chvíle soustředění a jasně si uvědomí, co má nyní dělat a spěchá dvakrát rychleji. Moderním jazykem bychom to snad mohli nazvat *time managementem*. Chvilu, kdy sedíme nad diářem, sepisujeme si úkoly a uspořádáváme den, nám čas bere, ale my přesto věříme, že ho tím naopak získáme - právě tím, že budeme soustředěnější a budeme vědět, co je třeba dělat jako první.

Z toho všeho Douglas vyvozuje, že rituál pomáhá zažívat živěji to, co bychom zažívali stejně (třeba takové ranní kávové rituály: zkuste ráno vypít kávu s vědomím, že jde od počátku o rituál – tedy cosi hodnotného smysluplného, co má intenzivní chuť). Rituál vytváří rámec, soustředí pozornost a mění kontext. Rituál zároveň umožňuje prožívat něco, co bychom jinak neprožívali, pomáhají nám např. strukturovat čas – dny v týdnu, svátky atd. Rituály a svátky životu rytmizují, fázi těšení se a práci na obživě střídá hýčící slavnost plná „neužitečných“ gest. Rituál vytváří z života celek, naše zkušenost je často fragmentarizovaná, protože rituály postrádáme. Rituál prostředkuje zkušenost, rituál oceňuje zkušenost, pokud mu svěříme důvěru.

Zážitková pedagogika jako umění

Článek - 15. Srpen, 2011

Třeba: tvořivost v každodennosti

Článek - 4. Srpen, 2012



Alfred Reginald Radcliffe-Brown ✕

Poslední, o kom se krátce zmíním, je taktéž britský antropolog Alfred Reginald Radcliffe-Brown (1881-1955), který v návaznosti na Emila Durkheima chápe rituál především funkcionalisticky. Rituál plní ve společnosti zcela zásadní roli, bez které by ji nebylo možné udržet. Radcliffe-Brown řadu let studoval primitivní komunity, které měli 40-50 členů, lovců-sběračů na Andamanských ostrovech. Na základě svých zkoumání chápe kulturu jako adaptační mechanismus, který umožňuje společné soužití v jistém řádu. Společnost je organismus a každá jeho část participuje na životě celku. Společnost především stojí na určitém systému pocitů (existuje tedy v hlavách jednotlivých členů), díky kterému je celkem a jedinec je na ní závislý. Význam rituálů pak tkví v tom, že společnost udržují, totiž, že udržují právě určitý systém pocitů, který se zdá prospěšný pro soužití, a tyto pocity dále předává dalším generacím. V tomto rámci Radcliffe-Brown zkoumá např. význam smutnění, nářku a objímání, které se jako prvek vyskytuje v řadě rituálů. První významný postřeh, který uvádí, je, že pláč v těchto momentech je především zvykem, velmi často vůbec není autentickým a spontánním výrazem jedince, ale je právě prostředkem, jak uvolnit emocionální napětí a nastolit harmonické soužití, které je kdesi přítomno. Pláč a objímání má tak své místo v řadě nesourodých situacích jako je setkání dlouho odloučených známých, v rituálu usmiřování dvou skupin, kdy pláče a objímání předchází vyjadřovaná agrese jedné a pasivní přijímání druhé skupiny, nářek a objímání mrtvého těla, objímání a nářek v okamžiku, kdy se setkají ti, kteří drželi smutek a s ostatními, příbuzní manželů na svatbě nebo matky při iniciaci svých dětí. Přičemž tento rituál má vždy tu roli, že nějakým způsobem ustavuje vztahy mezi jednotlivci, skupinami nebo skupinou a jednotlivcem - tento vztah obnovují, uvolňují nebo harmonizují, ruší nebo zásadním způsobem mění (při svatbě či iniciaci). Souhrnem: rituál symbolickými prostředky a gesty jaksi pečuje o emoce společenství a udržuje jeho kontinuitu.

Rituál jako vnitřní jednání ✕

Rituálem se může stát v podstatě každé jednání, pokud je činěno tak, že se rituálem stane. Rituál je jednáním, ve kterém nejde ani tolik o to, co se dělá, není zaměřen k nějakému cíli nebo užtku, kterého je třeba dosáhnout. Spíše jde o to, jak se to dělá, jakou má jednání kvalitu. Vystupuje zde před námi něco, co bychom mohli nazvat „vnitřním jednáním“. Rituál je jakousi průpravou, cvičením v tom, jak jsme schopni vnitřně jednat, zakoušet, hluboce prožívat. To, co je z něj vidět, je pouze vnějším prázdným rámcem, který musíme naplnit. Na opakování rituálu nejlépe vystane právě to, co jsme my – naše prožívání a zakoušení. Naše běžné jednání je obvykle velmi účelové, chceme dosáhnout cíle, jakým způsobem – to je do jisté míry jedno. Proces, kterým cíle dosáhneme, může být často zmatený, nervózní nebo netrpělivý, důležitý je cíl, který do jisté míry vykupuje tuto cestu. Rituál je ale něco jiného, je čímsi posvátným, právě on by měl být proveden soustředěně, i kdyby vše ostatní kolem mělo být chaotické. I sebemenší nepravost se v rituálu pozná a on tak ztrácí svůj potenciál – a rituál by měl do jisté míry „potencovat“ naše jednání. Rituál by měl vnitřně proměňovat, kultivovat – možná proto jsou odpudivé, protože od nás žádají určitou míru kázně a soustředění, která je nezbytná pro práci na sobě – mnohem raději konáme práci s viditelným vnějším výsledkem, kde nedbáme na vnitřní zakoušení.

Sváteční večere je něčím, co ostře vystupuje z běžného času, na takovou večeri se dlouho vzpomíná. Kdybychom během této večere počítali čas, o který přicházíme, nedávalo by to smysl. Sváteční večere je něco, kde je třeba být plně přítomný a tuto svou přítomnost nepřerušovat. Navenek může být rituál nesmyslným jednáním a to je



Články Vydání Autoři

pravda, rituál nemá žádný smysl, alespoň na rovině pragmaticko-účelové. Rituál je něco, co se podobá spíše umění, je něčím poetickým a stejně nesmyslným nebo naopak smysluplným jako člověk, který si večer v křesle čte básně. Konečně ale každé naše jednání může být prováděno a prožíváno jako rituál, jako cosi posvátného, jedinečného a vnitřně obnovujícího.

Zážitková pedagogika a rituály ✕

Konečně, čeho podstatného si můžeme povšimnout, budeme-li se dívat na zážitkovou pedagogiku perspektivou různých pojetí rituálu? Pár poznámek:

- Povědomé nám možná budou Turnerovy pojmy *communitas* a *antistruktura* nebo *liminalita*. Zážitkový kurz může často odpovídat popisu iniciačního nebo přechodového rituálu. V první fázi účastník přijíždí na kurz, kde se obvykle v první fázi dbá na to, aby se náležitě „oddělil“ od svého „každodenního strukturovaného“ života, stal se jaksi dočasně „neviditelným“. Náležitě oddělen pak prožívá fázi chaosu, liminality, něčeho zcela jiného, když vystoupil ze svých obvyklých struktur, vztahů a zkušeností a dává se něčemu novému, co může jeho životní strukturu vnitřně obnovit, proměnit. Zároveň v této fázi, kdy se náhle nemá o co opřít a neví, co ho dále čeká, mohou díky otevření se ve skupině vznikat intenzivní vztahy, může se ukázat ona Turnerova *communitas* těch, kteří spolu sdílí oddělení od světa a vystavení nejistotě. Na konci kurzu by pak měl být věnován prostor uzavření této fáze a zvědomění návratu zpět, opětovné reintegrace do společnosti a vlastního života.
- Řada kurzů v PŠL jsou iniciační nebo přechodové implicitně a nahrazují tradiční rituály. Mokoša, jakožto kurz hledání ženskosti, má za své předchůdce např. svátky Braurónií ve starém Řecku, kdy šlo o iniciaci dívky v ženu. Kurz pro muže a o mužích, *Quo vadis*, zase pracuje s mužskou iniciací, kterou můžeme doložit, kam až písmo sahá. Kurs *Budeme tři* je skutečným společným přechodovým rituálem, který shromažďuje účastníky, kteří prožívají stejnou životní fázi a tuto fázi se snaží zvědomit a připravit je na její zvládnutí. Tyto kurzy (nejenom) nahrazují prázdné místo po ztracených rituálech – zvědomují situaci člověka, začleňují ji do širších kontextů a ukazují také něco, co v každodennosti může zůstat přehlédnuto, otevírají smysl. Především pak připravují na změnu role.
- Řada prvků zážitkových kurzů vykazuje rituální charakter, který pomáhá strukturovat čas. Každodenní čas věnovaný rannímu servisu, večerní reflexi může vytvářet tolik potřebné opěrné orientační body. Dramaturgie zase často vytváří vhodný rámec, který umožní zvědomit dříve opomíjené zkušenosti. Změna rámce, kulisy, kostýmy, slavnostní slovo, náhle mění vědomí a prožitek toho, co by obvykle stálo v pozadí.
- Velmi blízké zážitkové pedagogice je pojetí rituálu u Radcliffe-Browna - počet osob na kurzu se často blíží tradiční archaické společnosti a zážitkové pedagogice jde zásadním způsobem o péči a udržování systému emocí společenství, resp. skupinové dynamiky. Prostřednictvím rituálu nebo reflexe se setkávají dříve oddělené (a nyní trochu odcizené a vzájemně nesmělé) skupiny, vyčleněný účastník se skupinou, sleduje se nálada skupiny a vyjasňují případné tenze. Nastolují se vztahy, mění se vztahy, pravidelně se skupina celá setká sdílí zkušenosti a příběhy, aby pečovala o celek, aby byla celkem. To vše se často děje symbolicky, zprostředkovaně a někdy spíše než spontánně právě spíše právě určitou formou, která se na první pohled může zdát neupřímná, ale prostě funguje.
- Možná bychom mohli i domýšlet, že zážitková pedagogika právě svým důrazem na prožitek, na vnitřní zakoušení, je jakousi obnovou rituálu, resp. něčeho hluboce a



Články Vydání Autoři

přirozeně lidského. Vždyť pozorováno zvnějšku mnoho zážitkových aktivit budí dojem nesmyslnosti, když už ne přímo určité divnosti či podezřelosti. Zážitková pedagogika obnovuje smysl pro nesmyslné – vždyť, proč by si měl dospělý hrát? Kdybychom se pokusili hru nahlédnout jako rituál, možná by nám to umožnilo vykročit z úvah mezi realitou a fikcí.

Závěrem



Obnovování smyslu pro „vnitřní“ je podle mě hned vedle obnovování smyslu pro autentické společenství nejzásadnějším přínosem zážitkové pedagogiky v moderním světě, kde do určité míry supluje náboženství, ne v dogmatu, ale právě důrazem na ono „vnitřní“ a zároveň na něco, co toto vnitřní přesahuje.

Zdroje

Victor Turner, *Průběh rituálů*

Mary Douglas, *Purity and Danger*

Alfred Reginald Radcliffe-Brown, *The Andaman Islanders*

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



Změna je možná - chce to jen chtít :-)

in [Inspirace](#)

Jako každé ráno nastoupím do tramvaje a projíždím tou známou cestou do školy, která je okoukaná a stokrát ohraná. Pořád stejné obchody, mraky aut a davy rozespálých lidí. Každodenní rutina. Už jen tak ze zvyku tupě koukám z okénka a najednou mě něco zaujme. Něco je jinak než obvykle. Jedna lampa pouličního osvětlení je celá opletená barevnými vlasy. V tu ránu mi bleskne hlavou - Guerrilla knitting. Začnu vzpomínat na léto a oči se mi rozzáří jako hvězdy na noční obloze. I já byla jednou svědkem a tvůrcem guerrilla projektu.

Šlo o upozornění na (v globálním měřítku) dost titěrné problémy v malebné pohraniční vesničce, kde šlo spíše o pocity a dojmy z akce, než na upozornění a řešení problémů. Přesto jsem se dokázala vžít do situace a zapojit se do příprav a realizace s plným nasazením, jako by šlo o světový problém vyhynutí jedinečného živočišného druhu.

Guerrilla je zábavnou akcí, u které platí o počtu tvůrců čím víc, tím líp. Nám bohatě stačily ke štěstí běžné díry v silnici, či zanedbané odpadkové koše na návsí. Rázem se hrnulo plno nápadů, jak koše oživit a jak zvýraznit nedokonalosti na vozovce. Z každé strany přilétla nějaká myšlenka a z těch vzešly finální verze. Že přelepit díru v silnici barevnou izolační páskou dokáže každý a že na tom není nic zábavného? Ten pocit, když děláte něco nevšedního a možná i trochu nelegálního by si měl každý nadělit sám. Třeba jako dárek k Vánocům. Rázem vám stoupne hladina adrenalinu a míra nadšení z nuly na sto za pět vteřin. Akcelerace jako u Porsche. A že tím to končí? Ani náhodou. Po dokončení realizace nastoupí další pocity a to radost a pýcha. Jste pyšní, na to co jste vytvořili a na svoji odvahu a odhodlání. Už jen ten samotný pocit, že můžete něco změnit a vylepšit stojí za to, natož když procházíte okolo svého díla a někdo si jej zrovna fotí a rozebírá jeho pravděpodobný záměr s přáteli a náhodnými kolemjdoucími. Ten pocit, že jste změnili svět vás neskutečně zahřeje u srdce. Zanechali jste stopu na tom obrovském šedém světě plném shonu, rutiny a konservatismu. Někomu jste ozvláštnili všední ráno a rozzářili mu úsměv na tváři. Někoho jste potěšili, ale i naštvali. Jiného jste inspirovali nebo třeba i pobouřili. Někoho jste donutili se zamyslet.

No není to kopa pocitů a výsledků? Nemumlejte si proto pod vousy, že se vám něco nelíbí a že je to trapné či ohrané. Zavřete Facebook, vypněte počítač, vezměte si klíče od bytu a vyrazte ven čerpat inspiraci. Inspiraci jak změnit svět nebo jej vylepšit či zkrášlit. Nebudte pasivní a využijte svobody a možností které máte. Nebudete litovat.

Tento článek sepsala účastnice kurzu PŠL pro středoškoláky Loading. Jeho tématy bylo OKO - Odvaha (vystoupit z davu a být sám sebou), Komunikace (dokázat říct svůj názor), Odpovědnost (vše co dělám, dělám s odpovědností za důsledky). Témata kurzu jsme realizovali prostřednictvím konceptu – Vědět o problému – poukázat na něj – aktivně s ním něco dělat. Po návštěvě pohraniční vecničky Krompach a poznání problémů následovala právě guerilla - upozornění na problém. Že to byl velký zážitek dokazuje i poznámka v článku *Tečka dne- Propojení kurzovního večerního rituálu s ranní komunitou*, kde se k právě této guerille vrací sesbírané NIDy. Účastníci nakonec s problémy i aktivně pracovali a zanechali v Krompachu svou stopu. Že to mělo smysl



autorka je účastnicí kurzu PŠL pro středoškoláky
- Loading [↗](#)

O autorovi



Bára Pálková
studentka Gymnázia z Brna,
účastnice středoškolského kurzu
PŠL - Loading, která má ráda
kino, NightWork a dobrou
zábavu

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

Změna je možná – chce to jen chtít
Članek - 12. Červen, 2013

Změna je možná - chce to jen chtít :-)
Članek - 23. Listopad, 2011



nejen pro vesničku, ale především pro naše účastníky dokazuje tento článek :-).

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



Rituály v dramaterapii

in Inspirace

Rituál často chápeme jako jistý iracionální přežitek minula. Racio – rozum, rozumnost, je velká hodnota pro dnešního člověka. Jako bychom ale zapomínali, že je to vývojově nejmladší složka lidského bytí, že kromě toho, že myslíme, ještě **také cítíme a tělesně prožíváme**. A že tyto další složky (vývojově starší) jsou mocnými hybateli našeho života. A právě tyto složky může rituál oslovit, naplnit jejich potřeby – být se může naši myslí jevit jako něco nepotřebného.

Z výše popsaných myšlenek se inspiruje i můj přístup k lidem v rámci terapeutické práce. Mnohdy mi pomáhá divadelní umění (resp. dramaterapie) v realizaci rituálu, který **naplní emocionálně-spirituální potřeby klienta**. Mladý člověk, který si neprožil vstup **do** dospělosti (železnou sekeru si můžeme bez námahy kdykoli koupit, biřmování patří k církevním přežitkům, odloučení od rodiny v rámci cesty na zkušenou nám znemožňuje webkamera, promoce jsou jen předraženou šaškárnou) si může, např. v rámci dramaterapeutického rituálu, tento přechod uvědomit také na emocionální a tělesné úrovni. Může si bezpečně (vždyť je to „jen jako“) prožít něco výjimečného, může si odnést vzpomínku, která bude velmi důležitou součástí života.

Např. v rámci práce s dospívajícími lidmi s problémovým chováním, kteří ukončují pobyt ve středisku výchovné péče, je zvykem **před odchodem z komunity uspořádat rituál**, jakousi rozlučkovou slavnost se svíčkami, svátečním oblečením, hudbou, rituálním předáváním symbolického daru (svíce, která bude prozařovat další cestu, neznámo, do kterého člověk odchází) a také se slzami loučení a osobními vzkazy od členů společenství. Toto nebyl jediný z rituálů. Např. získání jisté pozice (tj. zlepšení svého chování a získání určitých výhod v rámci hierarchického výchovného systému) bylo provázeno obdobným rituálem, stejně jako přijímání nových členů. Obdobné rituály se využívají např. v komunitách pro léčbu závislostí.

V rámci dramaterapie jsou velmi podstatné rituály, **otevřící „prostor jako“** a především ty, které klienty na závěr z tohoto prostoru vyvádí – což je důležité pro jejich stabilitu a psychickou integritu. Často používám na závěr dramaterapeutické lekce jako rituálu např.: odhazování nepříjemných prožitků, rolí, situací do imaginární krabice, kterou společně zabalíme. Americká škola vývojových proměn D. Johnsova využívá ke stejnému účelu balení „prožitého“ do imaginární kouzelné opony. Využívám také tzv. imaginární sprchu, kdy použitím dešťové hole (šamanského hudebního nástroje) navozují představu očištné sprchy, která odplavuje vše nepříjemné a zraňující.

Na závěr svého zamyšlení nad rituály bych chtěl vyslovit výzvu, kterou v dnešní době cítím:

Užívejme si mimořádných chvil, dělejme věci „nerozumné“, zastavujme se, oslavujme a truchleme. ... A především se radujme, intenzivně prožívejme ... a oslavujme. Vždyť radost a oslava je nedílnou součástí většiny rituálů, tak jako k divadlu patří nejen tragédie ale i komedie.

O autorovi



Martin Dominik Polínek
vysokoškolský pedagog,
psychoterapeut, staromilec a
monarchista :-)

Autorovy nejpůvodnější příspěvky

Rituály v dramaterapii
Článek - 1. Prosinec, 2011

**Literatura k inspiraci:**

VALENTA, M. a kol. Rukověť dramaterapie a teatroterapie. Olomouc, 2006. ISBN 80-244-1358-2.

ELIADE, M. Inicijace, rituály, tajné společnosti. Mystická zrození. Brno: Computer Press, 2004. ISBN 80-7226-901-1

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



Tečka dne- Propojení kurzovního večerního rituálu s ranní komunitou

in [Příklady táhnou](#)

Tento článek přináší zajímavé propojení kurzovního rituálu s ranní komunitou. „Příklad dobré praxe“ se odehrál na prázdninové **kurzu pro středoškoláky Loading**, který se konal 5.-14.8.2011 blízko Jablonného v Podještědí.

Každý večer jsme na kurzu zařazovali večerní rituál, který se odehrával v týp s hořícím ohněm. Účastníci zde měli připravenou **atmosféru k rozjímání** nad událostmi dne a mohli poděkovat sobě, či jiné osobě. Rituál provázela úvodní a závěrečná hudba, pravidelně se opakoval za stejného provedení a pro skupinu znamenal pevné místo v programu, které je emočně spojovalo.

Zmiňovaným propojením kurzovního rituálu a ranní komunity dalšíhodne je využití **Tečky dne**. Inspirace vychází z „NIDu“ aneb Nejdůležitější Informace Dne. Tato technika je využívána např. v psychodynamické a hlubinně orientované psychoterapii výcvikových skupin [SUR](#).

Tečka dne byla jednou z forem reflexí dění na kurzu. Tato reflexe, probíhala na závěr večerního rituálu. Účastníci psali to, co každému za den přišlo jako nejdůležitější, v rovině informací, emocí, programu. Tyto informace psali na papír, který nemuseli podepisovat, čímž jsme chtěli podpořit jejich otevřenost. Aby si papír poznali, označili ho pouze svou „značkou“.

Každý večer jsme pak Tečky dne vybrali a při večerní schůzce se staly **zdrojem informací**, jak se účastníci na kurzu mají, co se jim líbilo a jak den vnímali.

Ze všech Teček jsme každý večer vybrali několik vět, které sloužily další den při ranní komunitě. Jako komunitu jsme označovali ranní setkání všech účastníků kurzu a týmu sloužící k ohlednutí za předešlým dnem, vyřešení technických záležitostí kurzu a k předestření dne nového. Zde jsme využili vybraných Teček k dokreslení atmosféry dne, který už uběhl. Přechzení Teček proběhlého dne také příjemně naladilo účastníky na prožívání dne přicházejícího. Tento dramaturgický oblouk mi přišel velmi efektivní, motivující k zamyšlení i dalšímu sdílení se skupinou.

Z Teček, které jsme získali každý den, jsme v závěru kurzu udělali každému účastníkovi deník – odnášel si tedy záznam NIDů za celý kurz a mohl tak vidět své prožívání v jednotlivých dnech.

Citace z Teček dne.

Po čtvrtém dni kurzu:

„ S rolemi nabraly hry čtvrtý rozměr.“

„Nejdůležitější věc v životě je překonat strach z ničeho“

„Třebeníčko ze mě shodilo další železnou otěž.“

„Miluji ty chvíle, kdy mi začínají věci docházet jinak.“

„Mám chuť na maso a ráda bych si zatancovala.“



článek vznikl ve spolupráci s Renčou Trčkovou

O autorovi



Karel Štefl
zaměstnanec FTK UP v rámci projektu Výzvové sporty zakladatel a předseda Atmosféra, os.; jednatel sdružení podnikatelů PROakce

Autorovy nejpoblárnější příspěvky

Inkubátor her - projekt o.s. Užitečný život
Članek - 24. Únor, 2010

Vlasová kaligrafie
Hry - 3. Březen, 2010

Možnosti zážitkového kurzu
Članek - 15. Leden, 2012

Guerilla gardening – umění upozornit
Članek - 28. Zář, 2011

Práce s leadery v Barum Continental
Članek - 6. Červenec, 2011



Články Vydání Autoři

Po šestém dni kurzu:

„Zklamání z omezení spojených s guerilla akcí.“

„Rozházet kosti na lavičku dokáže každý, ale málokdo si to troufne udělat před domem starosty.“

„Při guerilla akci jsem se cítil, jako že dělám nějakou špatnost a to bylo **BETÁLNĚ HUSTOVOSTRÝ**.“

„Guerilla – perfektní nápad. Donutilo mě to zamyslet se nad svým okolím a podnítilo mě to přemýšlet, jak ho můžu změnit.“

„Mám pocit, že už nikdo nemá jakékoliv zábrany sdělit i své nejhorší „Bubáky“.“

„Dnešek po zhodnocení by byl nejlepším dnem tu pro mě. Zevnitř. Ale nenašla jsem odvahu se pochválit.“

Po sedmém dni kurzu:

„Nechce se mi zpět do civilizace a to vůbec...“

„Nevěděla jsem, kde mám hranice své fyzické síly, ale teď vím, že jsou daleko.“

„Běh přes zelené peřeje „řopíků“ vysával moje síly jako žíznivec brčkem kolu.“

„Dnešek byl natolik úžasný, že slova na něj nestačí. Šel jsem na dno a zpět abych se vrátil lepší a silnější, alespoň ve svých očích.“

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



PROMĚNA - hledání iniciace

in Metodika

Je teplá letní noc, pádla pleskají o hladinu. Kroužící světlo na pobřeží signalizuje místo přistání. Pobřežní houštinou prosvítá oheň. Přicházejí v bílých řízách a houština se před nimi jako neviditelnou rukou rozestupuje. V kruhovém amfiteátru hoří oheň. Vůně borovic a ohně, praskání, úpiněk, horký nápoj, slavnostní slova... To všechno se té noci stává pečetí chvíle. Tančí, oči rozšířené, chvíle je výjimečná. Je to slavnost, koncert, představení pro duši.

Do mého života se každodenní rituálky pokoušely vniknout od pradávna a bez úspěchu. Ať to byly všechny ty opakované úkony od ranního vstávání ve stejnou hodinu a minutu, čištění zubů nebo včasný příchod do nejrůznějších ústavů a zařízení. Rituálky v podobě nejrůznějších opakovaných úkonů, které jsou prý užitečné avšak tak nepovznášející. Silným propagátorem byl můj otec, jehož ritualizace života dostoupila takové dokonalosti, že bylo možné si podle jeho pohybů v prostoru a čase řídit hodinky. Dvakrát otočit kohoutkem, ruce namydlat a promnout, pohyb pro ručník. Obsedantní jistiny a řád. Zmatek se ho zmocní a jeho svět se hroutí, pokud není jeho ručník na svém místě. Jeho řeč sestávala z frází a rituálních obrátů. Stal jsem se proto milovníkem chaosu a až zráním v čase, objevuji užitečnost rutiny. Pokud jsou rutinní úkony ritualizovány, přecházejí do pole znebytnění, a tam zbytní, až se stanou rigidní pastí. Čím dál tím méně jsou děje a úkony ve spojení s vědomím toho, proč? Co? A jak? Nevšední jedinečný okamžik se bezmyšlenkovitým opakováním vytrácí ze zorného pole. Jedinečné úkony, dny, setkání splývají v jeden společný všední úkon, den, setkání. To byl proces jak nevšední zamáchnout do bláta všednosti.

Za opačný konec jsem všednost začal chytat, když jsem si nejdříve při vedení oddílu a později na kurzech Prázdninové školy Lipnice kladl otázku, jak udělat ze všední chvíle nevšední? Jak a čím dát okamžiku, slovu, pohybu váhu nezapomenutelnosti. Jak pozvat do hry emoce, které angažují cit, jímají, vtiskávají a zapalují.

Myšlenky se mně rozbíhají do šířky, ale musím dál sledovat to klubko, které se tak neochotně odvíjí.

Takovou chvílí je ritualizovaný děj. Rituál je slavnost realizace. Chvíle je posvěcena uzavřením v čase, znalostí děje, důvodů setkání. Rituál se odehrává především v srdcích a myslích jeho účastníků. Pokud jsou mysli a srdce neúčastná, není ani rituálu.

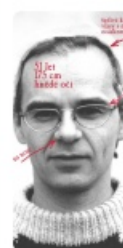
Ritualizace přináší sjednocení a svědectví. Rituál se jen obtížně odehraje v soukromí. Potřebuje svědky i mlčenlivé (stromy, krajiny, skály, předměty), kteří přijmou událost na sebe a stanou se jejími stvrditeli a nositeli paměti. Paměť je důležitým prvkem síly rituálu. Společným pohybem, vystrojením místa, těla se vystrojí i duše účastníků. Nastane-li sladění, začne se odehrávat proměna zúčastněných. To všechno moc dobře znají církve a jejich rituály mají dobrý předpoklad stát se ritualizovaným dějem neobyčejné síly. Číhající pastí je pro ně rutina.

Co musí mít silný rituál:

Dobrý důvod (srozumitelný a lákavý pro celé společenství)



O autorovi



Vladimír Halada

Grafik, výtvarný pedagog, arte a jiný terapeut. Instruktor Prázdninové školy Lipnice. V PŠL stál u zrodu nebo obnovení kurzů GO!, DeJaVu, Bottega a konceptu kurzů DoNitraZeMě.

V současnosti vede výtvarné semináře a připravuje kurzy pro muže (Quo Vadis?).

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

PROMĚNA - hledání iniciace

Članek - 22. Listopad, 2011

Proměna – hledání iniciace

Članek - 12. Červen, 2013



Články Vydání Autoři

Přípravu (personální, kostýmů, písní, místa, dějů, pomůcek, rozdělení rolí, signály)
 Zahájení (jasný signál pro vstup do rituálního prostoru – vnitřní i vnější)
 Průběh (raději procvičený nebo pevně vedený obřadníkem)
 Ukončení (jasná hranice pro návrat do reality – vystoupení z rituálního prostoru)

Rituální prožívání se „neodrazí od běhu reality“, pokud jeho účastníci necítí důvěru (v prostředí, kde se nacházejí nebo vedení) nebo tápou v průběhu. Odevzdání do děje a prožívání je tehdy mizivé. Racionální složka převládá a přitom rituál je potravou pro emoce, ze kterých později bude rozum čerpat a žít. Je nezbytné, aby průběh byl buď tradiční, nebo s ním byli účastníci dobře obeznámení. Zde není prostor pro improvizaci a každý církevní, královský či prezidentský protokol to ví. Je nutné vytvořit podmínky důvěry v bezpečná pravidla, aby mohlo nastat odpoutání. Vzato „kolem a kolem“ rituál potřebuje vše co dobrá hra. Odměnou pak je výhra nad prázdnotou a zmarem. Je to šance prožít a znásobit svůj jednotlivý prožitek.

Nuž to bylo něco obecného, co jsem za roky koketování s rituály objevil. Teď, abych „pustil chlup“, tak popíšu snažení, kterým si lámeme hlavu v kurzu Quo Vadis? už několik let. Quo Vadis? je kurzem pro muže a od začátku si klademe otázku, v čem spočívá potřebný iniciační přechodový rituál na cestě k dospělosti. Předání občanského průkazu, maturita ani první sex tím rozhodně není. Opakovaně nás účastníci přesvědčují, že to je to, co hledají. Hledají potvrzení sebe ve světě. Různé tradice tomu říkají různě: hledání vize, sjednocení, osvícení, setkání s Bohem. Je to to, co ospravedlní naši plýtvavou existenci. Není koho se zeptat, odkud si vypůjčit, abychom nepadli do tradice náboženské nebo kulturní. V církvích tuto roli zastává kněz, ale toho ponechme církvím. Není tu vážený stařešina, který by znal odpověď a návod a provedl nás tímto rituálem. Jak málo si dnes vážíme stařešinů. Nemají pro nás žádná tajemství, která by strážili a předávali dychtivým... Je to hledání záblesku pochopení a smíření, dotyk zdroje, dotyk věčnosti ve věčné pomíjivosti všeho.

Potvrdili jsme si zatím, že cesta k iniciaci vede přes zranění a jeho přetvoření ve zranění posvátné. Dalším stupněm je přijetí a začlenění (přijetí místa) se do proudu mužských předků. V křesťanské tradici by se to dalo přirovnat křtu. Dalším krokem bude zřejmě odpoutání se. Uvidíme, kam nás tyto pootevřené dveře zavedou. Jsme na dobré cestě k ustanovení ateistického a velmi současného přechodového rituálu z dětství do dospělosti. Pokud taková věc jako přechodový rituál – dát a přijmout požehnání (ujištění se) může bez víry, respektive v perspektivě osobní víry existovat.



Batůžkářův průvodce galaxií

in [Recenze](#)

Novodobá česká cestopisná literatura paradoxně utrpěla tím, že se po pádu komunismu otevřely hranice. Kdejaký nadšenec, který nyní zajede na týden do Itálie k moři a udělá tam pár snímků kompaktním fotoaparátem, ze svých dojmů hned sepisuje knihu. Výsledkem je naprostá nepřehlednost a přesycenost trhu. V knihkupectvích leží stohy cestopisů nevalné kvality. Těžké je se mezi záplavou neznámých autorů a titulů zorientovat. A těžké je v hoře plytkých a zbytečných knih najít tu skutečnou kvalitu.

Knihy *Ata Mua* a *Ola lama* autorky Evy Palátové jsou našťastí tou pověstnou perličkou na dně, respektive hned dvěma perličkami. Letos vyšly formou dvouedice v poutavé grafické úpravě a vynikají především osobitým stylem autorčina psaní. Palátová patří k oné nejmladší generaci českých cestovatelů, pro niž je typické dobrodružné a nezávislé cestování jen s batohem na zádech a neurčitým plánem. Své tulácké eskapády ovšem dokáže vyprávět s obdivuhodnou dávkou nesporného literárního talentu. Lehkým perem psané epizodky z celého světa podává s vřídlným humorem a jiskřivou jazykovou tvořivostí, zároveň ale nabízí čtenářovi i patřičnou dávku zajímavé faktografie.

Cesta (skoro) kolem světa

Autorčina prvotina *Ata Mua*, která získala hned několik literárních ocenění včetně vítězství v anketě Nejzajímavěji psaný cestopis na českém trhu, nese podtitul „Kolem světa za 800 dní“. Název je ovšem poněkud zavádějící. Ve skutečnosti kniha zachycuje pouze autorčiny zážitky z pracovního pobytu v Austrálii a z cest po několika zemích Oceánie a jižní Asie.

Mezi nejpoutavější momenty patří dramatický popis situace, kdy se cestovatelka ztratila v hloubi indického Himálaje a lehkovážné toulání se rázem proměnilo v boj o přežití. K vtipným pasážím zase patří slovní variace na téma mnohomužství asijských domorodých národů, vtipkování na úkor singapurských autobusů označovaných nápisem „SMRT“ či uštěpačný komentář na obezitu obyvatel Samoi.

Jižní Amerikou bez ponorkové nemoci

První cestopis Evy Palátové je nicméně ještě trochu nesourodý a tékavý, když čtenáře vede střídavě do tak odlišných zemí, jako je Indie, Nový Zéland či Brunej. Druhá kniha *Ola lama* je v duchu podtitulu „Jižní Amerikou od rovníku k tučňákům“ už podstatně víc sevřeným a spojitým vyprávěním. Zachycuje půlroční cestu šestičlenné skupinky českých dobrodruhů napříč kontinentem.

Palátová si opět umně hraje se slovíčky, když líčí osobitý latinskoamerický kolorit. Třeba když po svém s nadsázkou vysvětluje důvod dlouhověkosti obyvatel ekvádorského údolí Vilcabamba: „...Vegáč... Lidi tu zkrátka nemají starosti, a tak prostě zapomněli chodit do práce, zapomněli kolik jim je a zapomněli i umřít. To je hned. Jaképak klima...“

Nebo když komentuje jazyky původních indiánů: „...neměli moc slov. Odpovědi indiánů bývaly stručné, jasné, bez výmluv, opisování, okecávání. Vlastně kdyby nevymlěli na nemoci, umřeli by dnes z politiky.“



Ata Mua

Text: Eva Palátová

Fotografie: Tomáš Paleček, Eva Palátová

Brno: Nakladatelství Jota, 2011, 277 stran

ISBN: 978-80-86785-13-4

398 Kč

Ola lama

Text: Eva Palátová

Fotografie: Tomáš Paleček, Eva Palátová, Petr Přemyslovský, Jiří Valášek

Brno: Nakladatelství Jota, 2011, 240 stran

ISBN: 978-80-7217-804-9

398 Kč

O autorovi



Tom Stingl

Novinář a cestovatel. Věnuje se cestopisné a ekonomické žurnalistice. Mezi hlavní oblasti jeho zájmu patří mimoevropské kultury, outdoorové aktivity a zážitková pedagogika.

Autorovy nejpoblárnější příspěvky


Kurz přežití: Týden, který vás navždy změní
Článek - 1. Srpen, 2011

Interes: Legenda se vrací
Článek - 16. Květen, 2012


Batůžkářův průvodce galaxií
Článek - 31. Říjen, 2011



Články Vydání Autoři

Vedle přívětivého humoru ale autorka nabízí i hlubší a poetické postřehy k atmosféře jihoamerických zemí, které dokazují její schopnost vnímat ilustrativní detaily každodenního života. V příloze knihy nazvané Malý průvodce batůžkáře pak Palátová přetavila své bohaté zkušenosti v konkrétní cestovatelské tipy, jak pojmout při nezávislém cestování stravu, co přibalit do krosny či jak sestavit partu, kterou na cestě nerozklíží ponorková nemoc. Tyto postřehy mají obecnější platnost, ať už se cestovatel vydává kamkoliv. 

K působivosti obou cestopisů přispěly nedílně i fotografie, většinu z nich pořídil talentovaný fotograf Tomáš Paleček. Snímky zaujmají téměř polovinu prostoru v obou knihách a většinou adresně dovyprávějí text.

Ata Mua a Ola lama jsou prostě svěžím větrem do současné cestopisné produkce. Pohladí duši batůžkářovu a poslouží jako dobrý zdroj informací před cestou do Jižní Ameriky, Asie či Oceánie. Eva Palátová ukázala, že bohatá tradice českých literárních cestopisů možná nakonec přece jen najde své pokračovatele i v porevoluční generaci. 

Tomáš Stingl

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte:



Články Vydání Autoři

Rituály v Outward Bound New Zealand

in [Můj pohled](#)

Značka Anakiwa 4 km. Tam někde na konci to je. Jdeme po svých a cestou míjíme značku 1,6. Kamarádka Ola si dělá legraci, že tu mají asi značenou „93“ - rozuměj hru Devadesát trojku, kdy tým zdolá 93 km). No, téměř, jak se poté dozvídáme... Chceme si ještě něco v Anakiwě koupit, podívat se, rozhlédnout, než vejdemo do střediska. A v tom nám zastavuje pán, nakládá nás, obchody nikde, vesnička maličká jako blázen, ani tam nic není a na jejím konci je nápis:

Outward Bound Trust of New Zealand

Nevím, jestli to, co jsme zažily na 21 denním kurzu byly rituály nebo spíš tradice či inspirace ze světového OB. Pravděpodobně mix všeho, ale asi to nevádí. Zjevné ale bylo, že tady nejde jen o programy a že tyhle ritualizované dílky navíc tvoří jakýsi harmonický tmel, který dodává onomu kurzovnímu kolosu díl lidskosti, propojenosti a přesahu. A taky jej činí organizačně zvládnutelným. Nepamatuji si všechno, co jsme tenkrát zažily, ale beru si k ruce deník a to, co bylo nejsilnější z toho všeho zkusím zaznamenat. Třeba to může být inspirací k tomu, co tady u nás v Čechách ještě chybí. S mojí kolegyní a kamarádkou Olou Petrovou jsme byly přijaty jako pozorovatelky ke klasickému kurzu OB pro věkovou kategorii asi 16 – 20 let let. Strávily jsme tedy celých 21 dní se skupinou čtrnácti mladých lidí, která byla součástí ještě většího celku – zhruba sta účastníků. Jet totiž v určitém věku na kurz Outward Bound je tady jistá tradice, významnost, pocta. Je to krok, který je součástí vývoje, o kterém se ví, že pomáhá překonávat problémy, posouvá mladé lidi dál a pomáhá jim vyplout doslova ven na širé moře – outward bound, do světa dospělých. Název je tady na pobřeží naplněn doslova a do písmene. I tohle je pro některé mladé co sem přijíždějí jakýsi rituál - tentokrát přechodu k samostatnosti.

Rychlý sendvičový oběd a trénuje se zpívání. Za chvíli tu účastníci budou. Panuje dobrá nálada, několik instruktorů hraje na kytaru. Jde jim to. A pak někdo mávne, jde se ven, právě přijíždějí. S úžasem vidíme, jak připlouvá velká loď a na ní se na palubě mačká několik desítek účastníků. Sešli z lodě po molu na trávník a šéf OB Gaike je vítá několika pozdravnými výkřiky maorštiny a pak se spustí sborový Welcoming Song. Instruktorů a všech ostatních (včetně kuchařek a rodin) je asi třicet a hned poté se jdou všem účastníkům osobně představit. Je to docela síla. Pak jsou účastníci rozděleni do skupin po čtrnácti, podepíšíou, že budou na sobě pracovat, nekouřit, nepít a ještě spoustu dalšího. Je to pro některé významný okamžik. Pak se vyfotí ve svých skupinách a jdou se ubytovat. Je to tu velmi prosté, ale nikdo neremcá. Jsou tu palandy, matrace pokryté igelitovým povlakem, košíky v chodbě na osobní věci. A už to frčí, hurá do sportovního na nějaký ten strečink a PT (physical training), jak tomu tady říkají. Chvilí posilují – kliky, břicho, zadní kliky a nohy – a pak je lehký výběh. Celá skupina pohromadě, říká Trish, naše instruktorka. Tak jsme všichni běželi k oné značce 1,6, kde byla oficiální otočka. Po cestě si jedna dívčina zvrtila kotník. Trish jim to dala vyřešit jako týmový úkol – udělejte něco, je to na vás. Vymyslete to tak, abyste ji nenechali samotnou a přitom se uhnali. Přišlo mi to geniální...



O autorovi



Světlá Vaštová

Dlouholetá instruktorka Prázdninové školy Lipnice (především Intertouch, Mosty, nově iCan!), autorka kurzu Budeme 3 a mnohých programů, stáže v OB Australia a Nový Zéland, instruktorka na firemních kurzech OB České cesty, kouč.

Autorovy nejpopulárnější příspěvky

Kurz Outward Bound New Zealand
Článek - 12. Červen, 2013

Jak mě vtáhnul iCan
Článek - 23. Květen, 2011

Rituály v Outward Bound New Zealand
Článek - 1. Listopad, 2011



Články Vydání Autoři

Tenhle strečink, posilování a výběh byl nakonec z mého pohledu jedním z nejzásadnějších rituálů, které na středisku drželi a hýčkali. Každé ráno v 6 hodin zvon vzbudil všechny, kdo byli na středisku. Byla tou dobou ještě tma, mírně chladno a v 6.05 začínalo ono PT. Hromadná posilovačka na asfaltovém place, stále stejná podoba, která končí tím, že se všichni vydají na výběh po silnici, 1,6 km tam a stejně zpět. Jednoduché, prosté, funkční.

Tři dva jedna Go! A tlupa stovaceti lidí vybíhá na trať. Je to ďábelské, takhle po ránu. Každý už běží sám - na to, na co má. Trať už je jasná, nikdo na nikoho nečeká. Když dobíháme, instruktor nám říká čas, ale nic se nezapisuje. Je to jen pro nás. Pak všichni tak, jak jsme vletíme do moře a jdeme se zchladit. Odtud se jde pod obrovskou sprchu, která stříká do všech stran, průměr má tak 3-4 metry. Super. Honem převléct a na snídani, která je v 7.30. Jídlo je vždy na stole, talíře a misky připravené. Skupina co má jídlo na starosti je na kraji jídelny a všechny vítá. Když se všichni usadí, hlavní mluvčí začne krátkým proslovem a přáním do nového dne. Nikdo nesmí chybět. Jsou přesní a důslední.

Celých 21 dní je rozděleno většinou na tří denní bloky – expedice na kajaku, v buši, na moři na historické plachetnici/veslici, sólo, a nějaké menší bloky – skalní lezení, služba lidem mimo středisko a tak dál. Zdálo by se to proti našemu nabitému programu docela nudné, ale opak je pravdou. Kromě nezbytných dovedností se skupina učí to, co potřebuje třeba na úrovni komunikace. Každý si dává cíle, čeho potřebuje dosáhnout, v čem se chce zlepšit. Stejně tak skupina jako celek pracuje na tom, co jí trápí. Veškeré velení v terénu mají účastníci, vždy je jeden, který dostane informace od instruktorky a pak vede. A jsou zodpovědní za všechno. I za jídlo, které vezmou s sebou, za vše, co sbalí. A co se nepovede, je předmět k rozboru. Ano, dělá se to sice i u nás, v Čechách, ale v rozsahu 21 dní lze pracovat se skupinou úplně jinak. Pod dobrým vedením se skupina naučí spoustu věcí. Stará se o sebe, podporuje druhé v tom, aby dosahovali svých cílů – ne toho, co jim kdo řekne, ale toho, co si sami stanovili. Učí je, jak situace řešit, jak být zodpovědní. Nejen za sebe, ale i za ostatní. Návraty do střediska z expedic mají poté formu jistého rituálu – vybalit, roztrždit, uklidit, rozvěsit mokré. A sejít se nahoře, na půdičce domečku kde skupina spí. Je to taková povídací dílna. Místnost pod střechou, kde si lze sotva stoupnout, ale na sezení je pohodlná dost. Polštáře, tabule na psaní a to je všechno. A soustředěná pozornost na to, co se za celé tři dny událo, kam jsme se dostali, co bylo zásadní, klíčové, kdo se jak posunul. Je na tom naše skupina lépe, co se týká důvěry? O kolik? Komunikujeme lépe nebo hůře? Co se stalo? Jak to vyřešíme? Jaký si dáme plán na příště? A znovu briefing – naládování informací pro další část kurzu. Plány, příprava, balení, odjezd, akce... Všechno má svůj smysl. Zodpovědnost mají v rukou oni sami. Zažila jsem expedici na kajaku, putování v buši, kde fakt bez buzoly a čtení vrstevnic nedojdete nikam, protože všechno je divočina a chyba skupiny se zle vymstí, několikadenní plavbu na historické veslici- plachetnici, kde největší výzvou bylo nejen zkoordinovat posádku a vyplout, ale také dojit si na toaletu – rozuměj kyblík na zádi, před kterým v dobrých chvílích dva přátelé podrželi kus plachty pro větší soukromí. Ale asi jedním ze zásadních časů, který jsem uprostřed kurzu zažila bylo sólo. Sólo ne půl dne, den, jako je znám z akcí Prázdninové školy. Ale sólo tři dny. Tři dny očisty těla i duše, na které asi v životě nezapomenu...

Balím, protože je zítra SÓÓÓLÓ... Cpu poslední věci do batůžku – spacák, kalhoty, fleesku, kartáček, pastu... Zdá se mi to všechno jako sen. Lezu na loď do kajuty, kde je kromě řídicího pultu ještě kuchyňka, mikrovlnka, sporák, dřez, v podpalubí



Články Vydání Autoři

tři postele, nahoře jedna. No to nemá chybu. Vést účastníky na sólo lodí!! Už mají sbaleno a jdou, nakládají se. Je tma jako v pytli, navíc trochu mlha. Trish řídí loď a skoro nic nevidí. Obdivuji jí. Tedy tady musí instruktor umět věci!! Řídit loď... Ani jí nemůžu nijak pomoci. Tim jí svítí chvíli na cestu, a pak už přijíždíme na ostrov. Molíčko a zabahněná cesta, kde tu a tam svítí páska s číslem. Místo na sólo. Je jich právě čtrnáct. Každou chvíli někoho oddělíme. Dobrou noc! Mají kus plachy pod sebe a nad sebe, aby si mohli vytvořit to, co se naučili na expedici. Bivak. Na každý den mají jablko, mrkev, ovesný flapjack, směs oříšků a rozinek a vodu. Žádné knihy, hodinky, jen papír a tužku. A několik úkolů, které mají za tři dny udělat.

Když to srovnám s Austrálií, mají tady zkrátka štěstí. Nemají tu jedovaté hady ani pavouky, jenom drzé posумы (taková kočkoveverka), na které jsem si musela v noci trochu zvykat. Přesto mají bezpečnostní systém, jak se dozvědět, kdyby se něco stalo a každý den osobně účastníky kontrolují. První noc spí instruktor na lodi vedle ostrova.

Došli. Celí špinaví, spokojení, vysmátí, odpočinutí. A tak rádi, že se zase vidí. Byla to síla je vidět. Vraceli se zpátky úplně jiní, dodnes je vidím, jakou energii v sobě mají a jak si váží každého z nich. Popsali spoustu papíru, něco skupině, jednotlivcům, sobě. Spousty díky, vděčnosti a uznání. Ta chvíle návratu zpátky ze sólo byla na kurzu jedna z nejsilnějších. Síla uvědomění že tohle není obvyklý čas a nejsou obvyklé vztahy – že se z nich stala skupina, ve které našli svoje místo byla nádherná.

Bez toho času, kdy byl každý sám by to takhle nenastalo. Na závěr by se rozloučili, bylo by jim líto, že už to končí, ale najednou by byli od sebe a určitě by nebyl čas a prostor na to všechno, co si mohli vzájemně říct. A že to stálo za to...

Když to dnes s odstupem vidím, uvědomuji si nutnost těchto nicnedělajících retrospektivních zastávek víc a víc. Otevrou všechno, co potřebuje ven, uvolní nás, dovolí nám zažít pocity, které v sobě nosíme. Být jen tak. Odejde strach, bariéry, otazníky. Nemusíme dělat vůbec nic – jen se starat o sebe, spát, jíst, pít, dovolit si zažívat to, co se děje uvnitř. Každý prožije svoje sólo jinak, ale ten kontakt se sebou a s přírodou pootevře každého. Přijde větší nadhled, pohoda, pocit vděčnosti za to, co všechno máme a uvědomění si lásky k ostatním. Jakkoliv dlouhé sólo je dar...

Ranní PT (physical training) a občasná výběhy během některých expedic nakonec všichni zúročili v závěrečném půlmaratonu. Někdo ho částečně šel, ale všichni ho zvládli a převážnou část opravdu uběhli. Za těch 21 dní se dostali pravidelným pohybem k tomu, že zvládli něco, co by nikdy nedokázali. A navíc – spoustě z nich ten pohyb zůstal, protože jim potom prostě chyběl. I my na tom byly stejně, když jsme poté odjely ze střediska OB a cestovaly po svých. Je to zvláštní – nejdřív je to obtěžující záležitost – vstát v šest a bleskově se dát do sportovního. A po dvaceti dnech je to něco, na co se těšíte, co s sebou nese zvláštní atmosféru i prožitek. A nakonec je vám líto, že to končí. Byť by to jako každodenní chléb nejspíš to kouzlo ztratilo... Když si dneska čtu svoje zápisky v deníku – vidím sama, jak mě to chytlo... A nebyla jsem sama.

Kmitám na PT. Naše poslední... Chceme s Ann běžet pod 13 minut. Je děsný dusno. Mám žízeň. Cvičí se na trávě, protože na PT courtu vytekla žumpa. Je to hezké, mnohem lepší. Běžíme už od začátku spolu, asi od poloviny druhé části se trápím, píchá mě na boku. Ou já.. Naštěstí ne moc. Na poslední rovince už nemůžu. Říkám jí ať běží, jenže ona už asi taky nemůže. Máme osobák, ale pod 13 minut to není. Ann je trochu smutná... Nevím, pokolikáté jsme to běželi, ale s vědomím konce byly moje smysly



Články Vydání Autoři

tentokrát jinak zbystřené. Uvědomila jsem si, že je zvláštně cítit moře a voní kytky. A že po cestě rostou fuchsie v keřích. A že mám vždycky žízeň. A že poslední rovinka je strašně dlouhá. A že to bylo nejspíš poslední PT v mém životě.

Ten poslední den je vůbec plný závěrečných ceremonií a rituálků. Úklid, balení a pak se sází stromy. Každá skupina jeden. Aby i za desítky let tu byly tak dobré a pevné stromy, na kterých půjdou udělat vysoká lana. A protože ty nejstatnější kauri stromy potřebují ochranu od ostatních, aby mohly dosáhnout ve skrytu pod větvemi ostatních určité výšky a síly k přežití, vysazují se kolem jednoho hlavního také ostatní. V přírodě se toho totiž takhle přirozeně děje čím dál méně a proto tyhle vzácné stromy pomalu vymírají.

Kolem nás jsou stromy různého stáří, které vypovídají o tom, že nejsme první, kdo tohle dělá. Krása. ...A už smeřujeme na hlavní plac pod vlajky, kde každý dostává diplom a formálně se „odepisuje“ z kurzu. Instruktoři gratulují svým svěřencům a oceňují jejich pokrok. Je to hezké a atmosféra objímající. Kruh se uzavírá.... Všichni se posouváme k molu a je čas na další rozloučení... Celý instruktorský sbor zpívá písničku na rozloučenou „Did you try, on the ropes this month, did you fly, above your hopes this month, did you grow enough, did you fly enough for you this month...“ A najednou je tu loď a všichni nastupují. Jdou proměnění a obohaceni zase vyplout do svého světa, na širé moře, tak trochu „outward bound“. A už je vážně konec...

Jenom chvíli poté je středisko a jeho řád jak proměněný. U slavnostního stolu se schází všechno obyvatelstvo střediska ke společnému jídlu. Je to zvláštní oběd. Jsou tu kuchařky, rodiny, děti, všichni, kdo žijí na středisku. Je to chvíle si říci, co se za ten měsíc událo, kdy byl kdo nahoře a kdy dole, co se povedlo a co ne. Má to strukturu, všichni ji znají. Není to jen tak náhodné povídání. Je to také čas rozloučit se s těmi, kteří odcházejí. A jsou to především ti z nich, kteří tu po tři roky žili. Nikdo tu nesmí být déle než je stanovený čas pro jeho roli. A tak i dnes někteří odcházejí. Je to silná chvíle. Zvedají se jeden po druhém a vzájemně říkají těm, kterých se to týká slova uznání a přání do budoucna. Chvíle zastavení se v tom kurzovním běhu. Nerozumím všemu, ale je to silné i tak, vstává mi po těle husí kůže a slzy mi jdou do očí.

Brzy poté náš pobyt na středisku Outward Bound na NZ skončil, ale díky prezentaci Prázdninové školy Lipnice, člena OBI, kterou jsme museli opakovat hned dvakrát, neskončil tenhle příběh. Po návratu jsme díky nadšení místních instruktorů o naše metody s Olou připravily po letech v PŠL Intertouch – následovníka historického Interprojektu. Na něj přijel z NZ dnes již v Čechách známý učitel na univerzitě Andrew Martin. A nejen, že si na něm vybral ženu Lenku, ale spolu s českými odborníky (z Prázdninovky i FTVS) dal zrodit co já vím minimálně dvěma knihám. Jednu o českém přístupu na kurzech a dramaturgii programů. Na další Intertouch už přijeli také Australané a vrátili se domů s požadavkem, abychom kurz přijeli udělat i k nim... A co se stalo tam, o tom zase někdy jindy :-)



Rituál v zážitkové pedagogice

in [Můj pohled](#)

Co mají společného zážitková pedagogika, šamanismus a moderní psychoterapie? Všechny tyto „obory“ mají v popředí zájem člověk jako osobnost a pomáhají mu prostřednictvím různých postupů k osobnímu rozvoji. Ten má vést k celistvosti a tím i ke zdraví v jeho nejširším slova smyslu, tedy ke stavu úplné tělesné, duševní a sociální pohody (jak zdraví definuje světová zdravotnická organizace, WHO). K vytvoření této harmonie na všech uvedených úrovních využívají pedagogové, šamani i psychoterapeuti zejména postupy založené na osobním prožitku. Ten může vést k rozvoji osobnosti díky změně vnímání světa, protože to je ovlivněno tím, co o světě víme na základě toho, co jsme prožili. Jedním z cest, jak prožít silný osobní prožitek může být účast na rituálu, ačkoli ne vždy si uvědomujeme, že to rituál je.

Co tedy rituál vlastně je?

Obecně můžeme říci, že rituál je osobní intenzivní zážitek, který nese potenciál změny. Ta se může týkat jakékoli životní oblasti. Každý si však pod pojmem rituál přestaví něco trochu jiného a většina z nás si vybaví šamanské léčebné rituály, svatbu, pohřeb...

Pokud bychom se tedy pokusili definovat rituál přesněji, pak můžeme říci, že je to strukturované jednání mající určitý scénář, který se opakuje, což vytváří pocit známého a tedy bezpečného prostředí. Rituál svou podstatou také napomáhá kontrolovat a zaměřit pozornost jeho účastníků na aktuální dění, což může vytvářet řadu intenzivních pocitů. Tím rituál působí jako katalyzátor, umocňuje prožitek a svou silou může měnit život všech zúčastněných (v nejširším slova smyslu). Tato změna, mnohdy označovaná jako osobní rozvoj, je cílem i zážitkové pedagogiky, která využívá zážitku jako prostředku výchovy a vzdělávání. Na jednom z kurzů jsem také slyšela, že podle zážitkové pedagogiky je jedno, zda je zážitek kladný nebo ne, ale musí být silný. A tuto sílu může zážitku dodat například právě rituál. Rituálů je několik druhů a jejich členění není jednotné. Pro účely zážitkových programů však můžeme rituály rozdělit dle jejich funkce. Pro ilustraci si uveďme několik příkladů jak lze v zážitkovém programu rituál využít.

Přechodové rituály

Jedním z příkladů využití rituálu může být určitý způsob zahájení nebo ukončení setkání, které vede k vymezení prostoru a času a jeho oddělení od „běžného života“ (tyto rituály jsou hojně využívány v psychoterapii, kde takovým rituálem může být už jen podání ruky). Příkladem takového rituálu může být zakončení dne, které jsme použili na sebezobnovacím skautském kurzu Safír. Na konci každého dne se celý kurz sešel v místnosti osvětlené jen petrolejovou lampou, která vytvářela důvěrnou atmosféru. Éterická průvodkyně v rozevlátých šatech vyzývala účastníky k ohlédnutí se za proběhlým dnem a ke krátkému zastavení, které sloužilo jednak k uspořádání myšlenek, ale také ke shrnutí toho co se událo a tím i k jakémusi uzavření dne. Cílem bylo jednotlivé zážitky od sebe oddělit a získat z nich co nejvíce. I proto bylo součástí ohlédnutí se za dnem zodpovězení na otázky „co jsem se dnes naučil/a“, „co se mi povedlo“, „název pro dnešní den“ a pro odventilování negativních emocí byla zařazena

O autorovi



Zuzana Řezáčová Lukášková
 Arteterapeutka, satiterapeutka,
 jednatelka a zakladatelka
 občanského sdružení Centrum
 Mandala o.s. Podílela se na
 vedení řady skautských
 programů, dnes nabízí osobní
 poradenství a je lektorkou řady

kurzů.

Autorovy nejpoblárnější příspěvky

[Rituál v zážitkové pedagogice](#)
 Članek - 27. Listopad, 2011



Články Vydání Autoři

otázka „co se mi nelíbilo“. Takovéto použití rituálu může vhodně doplňovat jakýkoli zážitkový program, včetně „běhačky“ nebo strategické hry a může pomoci zážitky utřídit a vsřebat. Společné sdílení zážitku navíc umocňuje pocit skupinové sounáležitosti. Ve velkém jsou pak takovéto „přechodové rituály“ používány jako mezníky v lidském životě (svatba, křtiny, promoce), ale také v komunitě jako rituály přijetí do skupiny po „zkušebním období“ (složení skautského slibu) nebo potvrzení přidělení hodnosti (předávání diplomů, odznaků a jiných poct). Tyto rituály pomáhají jednotlivcům nejen s „přechodem“, ale také s bezpečným začleněním se do společenství.

O rituálech můžeme také říci, že jsou svým způsobem podobné divadelnímu představení, což je využíváno v řadě zážitkových programů, např. při slavnostním ukončení kurzu s pasováním na rytiře nebo při téměř divadelním ztvárnění průběhu kurzu s poděkováním bohům za ochranu a za to co vše nám během kurzu poskytli (zejména ponaučení a poznání). Tento program má podobný cíl jako výše zmíněné rituální zakončení dne, jen ve větším rozsahu. Tento rituál je používán také během výcviku psychoterapeutů (např. satiterapie).

Podobným příkladem může být vánoční rituál, který zahrnuje jakési zhodnocení dosavadní životní cesty. Během rituálu jsou účastníci vyzváni, aby procházeli spirálou vytvořenou z větvíček smrku do jejího středu. Zde si zapálí svou svíčku života, kterou si nesou sebou. Zapálenou svíčku pak při zpáteční cestě umístí na spirále tak daleko jak se na své životní pouti cítí být. Tento rituál tak může být zajímavou reflexí životní poutě v době, kdy končí rok a tedy v době, která vybízí k ohlédnutí se, zhodnocení a následnému plánování další cesty. Nejen tento, ale i řadu dalších rituálů, si můžete přijít prožít během programů pořádaných občanským sdružením Centrum Mandala (www.centrum-mandala.cz), které pořádá kurzy kreslení mandal, prožitkové arteterapeutické kurzy a ženské skupiny.

Rituály odevzdání

Velmi silné zážitky jsou spojené s rituálním odevzdáním (čehokoli). Během těchto rituálů jsou účastníci konfrontováni s buddhistickou příčinou utrpení, tedy s lpěním. Příkladem takového rituálu je odevzdání nepotřebného ohni, což je používáno např. jako součást přípravného rituálu před „přechodem přes žhavé uhlí“. Dopis ohni, s prosbou o zbavení se všeho co již nepotřebuji, je během rituálu vložen do ohně a spálen, což umocňuje zážitek odevzdání. To může být spojeno ale také např. s odevzdáním svého přání, protože podle některých filosofií (např. práce v hladinách alfa) může být přání splněno až když ho „odevdáme“. Přání můžeme zachytit podobně jako věci určené k odhození do slov do dopisu. Další možností je zachycení přání do barev a tvarů, např. do mandaly přání. Nejvíce se k tomuto účelu hodí mandaly s labyrintovým vzorem, které jsou vymalovávány směrem ke středu mandaly, kde je již přání „splněno“. Během kreslení může být účastník rituálu vyzván k vizualizaci (představování si) dosažení si svého pozitivně formulovaného cíle, k zapojení emocí (jak se budu cítit, až svého cíle dosáhnu) a smyslu (co uslyším, ucítím, ochutnám...), což posiluje prožitek a tím i sílu celého rituálu, který mívá až překvapivé výsledky.

Dalším rituálem, který využívá prvku ohně je rituální pálení mandaly, která je pro tento účel tvořena (podobně, jako tibetští mniši tvoří rituální písečnou mandalu, kterou po dokončení ničí). Během programu je zdůrazněno, že mandala bude po dokončení zničena a účastníci jsou vyzváni, aby sledovali své pocity. Tím je umocněna síla prožitku. Po vytvoření mandaly je účastníkům vysvětlen postup rituálního pálení, který je potřeba dodržet (jistý druh rigidity postupu je pro rituály typický) a během něhož jsou



zúčastnění konfrontování s pocitem ztráty a pomíjivosti. Úplný postup tohoto rituálu je uveden v knize Mandaly světa, Kniha meditací a malování (Rudinger Dahlke, Pragma, 1999) a používáme ho během kurzu kreslení mandal v brněnském Centru Mandala. Podobně jako ohně lze využít i dalších živlů, jako je voda (pouštění připraveného artefaktu po vodě, případně kombinace s ohněm, kdy je do vody vhazován popel), vzduch (pouštění lampionů přání) nebo země (k zakopání se hodí zejména artefakty vytvořené z hlíny, které se zemí doslova splynou).

Rituály podporující sounáležitost se společenstvím

Rituály sami o sobě vyvolávají pocit sounáležitosti mezi jeho účastníky. Řada rituálů je navíc často umocňována rytmickými pohyby či zvuky, které mohou vést ke změnám v mozkové činnosti (mohou vyvolávat stavy podobné extázi) a tím ke změně pozornosti a subjektivního vnímání. Společná rytmická rituální činnost v rámci skupiny navíc usnadňuje vytvářet vzájemné vztahy, které následně vyústí v pocit sounáležitosti. Jako příklad takového rituálu si můžeme uvést společné přání k jídlu používané na mnoha zážitkových akcích. Během některých větších zážitkových setkání se pak před každým jídlem pořádají výměny těchto rituálů, kdy jeden zástupce podskupiny (která rituál zná) učí rituál celou skupinu. Znáte třeba říkačku „Hami, ňami, ham, velký hlad už mám“, nebo píseň „Buď, jak buď s dobrým jídlem roste chuť...“?

Závěrem aneb jak ladit rituál

Ladění rituálu bude samozřejmě souviset s účelem, pro který je rituál konán. Vážnost nebo naopak lehkost ladění celého rituálu pak můžeme ovlivnit zejména způsobem, jakým rituál účastníkům představíme, rekvizitami, jaké zvolíme, ale také denní dobou, osvětlením, hudbou... Tím můžeme samozřejmě do značné míry ovlivnit zážitek, který si účastníci rituálu odnesou. K vážně laděním rituálům vyžadujícím soustředění a klid se více hodí večerní doba s mírným osvětlením a klidnou, nebo až dramatickou hudbou. Ta zaručí naladění se, zážitek tajemna a jakési naléhavosti, zatímco např. veselé jarní rituály bychom si v takovém prostředí asi příliš neužili.



Na konci/začiatku sveta

in [Misto](#)

„Prestaňte s tým. Musíte skončiť. Už nesmiete spustiť ani jedného človeka. Starosta o tom nevedel a keď ešte spustíte niekoho, budeme vás musieť riešiť.“ Šiesti ľudia dolu, ďalší ôsmi to ešte len majú absolvovať. Nádhernú lanovku do zatopeného lomu, dlhú ako nám len lano dočiahlo. Policajti nás poriadne zaskočili. Sme tu už ôsmy deň, do lomu sme ziaňovali, plávali sme v ňom v noci, vyrábali sme plavidlá a hľadali na sklách pripnuté odkazy... A teraz zrazu nemôžeme pokračovať v lanovke? Tak rýchlo, roztáčame kolotoč vybavovania. Predsa to účastníkom neurobíme!

Utekáme k starostovi. Odbíja poludnie – a keďže je v dedine sviatok, starosta práve začína obedovať, primerane slávnostne v tesnom zovretí biskupa a popa plus zopár ďalších chlapíkov v oblekoch práve prednáša prípitok. Kua! Nič, lom aj tak patrí do katastra susednej dediny, potrebovali by sme hovoriť s jej šéfom. Náš známy starosta vybieha náhodou od obeda. Náhodou ho pristavujeme, vysvetľujeme aký máme problém, vyťahuje mobil a volá kolegov. Nedá sa, krúti hlavou, keď skladá. Nedávno tam v lome vraj mali pokus o samovraždu, príslušný starosta nechce mať problémy. Čo už, nechceme to však vzdať. Hoci intervencia nevyšla, ideme sa prihovoriť osobne. Na tretí pokus príslušného starostu nachádzame. Najprv nechce, no nakoniec súhlasí. Ale len tých pár ľudí a dosť, jasné? Chlapci sa pred týždňom hrali v lome s lanami a potom im došli sily, museli ich hasiči vyťahovať, nechce mať zas podobné problémy. Sľubujeme, že sme profíci a problém nebude. Tak teda dobre. Paráda! Spúšťame ďalej! Tešíme sa my aj účastníci. Ufff.

No, aj takéto veci sa stávajú. Keď robíte kurz neďaleko ukrajinských hraníc, kde vás každý deň aspoň raz kontrolujú policajti. Nechávajú vás čochvíľa otvárať kufor, kontrolujú doklady tak, že si ich radšej aj na rozcvičky beriete, po Trifidoch sa vás prídu spýtať, či ste to vy vyšliapali cestičku v lese alebo to boli ako obvykle nejakí utečenci. Policajti a colníci to tu, skrátka, majú pod kontrolou.

Ale aj to ku krásnemu kraju len na skok od konca sveta patrí. Civilizáciu sme chceli robiť mimo Bratislavu. Na mieste, kam sa veľa ľudí len tak nepozrie. Vybrali sme krásny nedotknutý kraj na samom východnom cípe republiky. Kraj Košický, okres Sobrance, dedinka Inovce. Asi dvesto domov a približne tristo hláv. Ubytovanie v príjemne prerobenej škole v prírode, kde nie je navyše nič, čo nie je nutné. Izby v kapacite 30 – 50 miest (vraj aj 6,0 ľudí sa tam vošlo), priamo v areáli posilňovňa, sauna, ale najmä dve spoločenské miestnosti, plus jedáleň, miesto na čajovňu a obrovské chodby – aj keby just celý čas pršalo, mali by sme kde robiť program. Hneď pri škole altánok – síce plechový, ale poskytoval príjemný tieň a miesto, kde sme si mohli sušiť špinavé oblečenie a veľké ihrisko. Jablň, hruška, pred bránkou mäta. Na prvý pohľad nie luxusné a vábne, ale funkčne skvelé.

Dedina je kopcovitá, na rovnú líniu si treba dôjsť – do kopca. Ale našli sme výborný terén na 93-jku, na Stalkra aj ostatné strategické a behacie hry. Ukrajina tri kilometre ďaleko. Z kopca nad dedinou vidno hraničný priebeh v Ublí. Prechádzali sme



O autorovi



Marie Stracenská
Absolventka žurnalistiky a dejin umenia pracujúca v televízii Markíza, od roku 1994 spolupracovníčka Štúdia zážitku – Outward bound Slovensko.

Autorovy najpopulárnejší príspevky

Pre iných...
Članek - 26. Březen, 2012

Chata Zuzana
Članek - 27. Květen, 2010

Medzi veľkými a malými
Članek - 6. Srpen, 2012

Vršatec
Članek - 27. Květen, 2010

Akcia Mlyny



Články Vydání Autoři

ním na Cestu k ľuďom, bola veľmi výživná a ľudia zistili, že môže byť ešte oveľa chudobnejšie a horšie, než v najchudobnejších častiach Slovenska. Priamo v dedinke Inovce je kostol, kde sa pravidelne slúžia omše (a kto nepozná pravoslávnu liturgiu, návšteva bohoslužby môže byť zaujímavým kultúrnym zážitkom) a prastarý drevený chrám, nádherný, čo sa len tak niekde nevidí. 20 minút od strediska pešou chádzou dom. Starosta, farár aj majiteľka obchodu sú miestnymi šéfmí a dohodnúť sa s nimi dá všetko – od mimoriadnych nákupov v sobotu večer, po uvarenie jelenieho gulášu na objednávku, okružnú jazdu po okolitých kopcoch, odvoz na vlak, hlásenie miestneho rozhlasu, či vybavenie návštevy u milých dedinských babičiek. Dedinčania sú jednoduchí, ale milí a vďační za kontakt. Ak sa človek, trochu snaží, hovorí sa tu po rusínsky, nie po slovensky. Ale - všetko, čo sme chceli a potrebovali sa dalo.

Neviem, či sa tam niekomu bude chcieť. Ale ak by áno – vrelo odporúčam. Miesto samé stavia polovicu programu a treba si len brať a inšpirovať sa. Bolo nám tam skvelo. A bude aj každému ďalšiemu. Lebo – východ je úžasný a zaujímavý. Taký – pre mnohých koniec, no pre nás už teraz začiatok sveta.



Članek - 22. Listopad, 2010

© Copyright 2010-2015 Gymnasion, o.p.s.

Vydavatel: Gymnasion, o.p.s., V Kukle 336/3, 779 00 Olomouc 9; IČ: 28585861

Šéfredaktor: Ivo Jirásek, kontakt: sefredaktor@gymnasion.info.

Grafický design: Vladimír Halada; Autorská práva vykonává vydavatel. Jakékoliv užití částí nebo celku díla, zejména rozmnožování a šíření jakýmkoli způsobem, mechanickým nebo elektronickým je možné jen se souhlasem vydavatele. Za obsah jednotlivých příspěvků odpovídají jejich autoři.

Tištěný Gymnasion: Pro více informací nebo v případě problémů s objednávkou kontaktujte: